د سړيتوب تګلاره

د شخصيت، کورنۍ، علم، اخلاقو او سالمې ټولنې لارښود

دوهم چاپ
بياکتل شوې او اصلاح شوې نسخه

ليکوال: انجنير محمد انور دردمن

dardman.com

که ټول عمر په کعبه کې، پر سجود وي

انسانیت که یې زده نه وي څه بې سود وي.

دا نړۍ ده په کمال سره ودانه

چې کمال نه پېژني، څه به ترې بود وي

بسم الله الرحمن الرحیم

د دې کتاب ټول معنوي حقوق له لیکوال سره خوندي دي. د کتاب له متن څخه د علمي، تعلیمي او اصلاحي ګټې لپاره د لنډو اقتباسونو کارول د لیکوال د نوم په یادولو سره روا دي، خو د کتاب بشپړ متن، لوېې برخې، یا تجارتي چاپ او خپرول د لیکوال له اجازې پرته مناسب نه دي.

کتاب: د سرېتوب تګلاره

لیکوال: انجنیر محمد انور دردمن

موضوع: شخصیت جوړونه، کورنۍ، اخلاق، تعلیم، ټولنیزه اصلاح او سالمه ټولنه

ژبه: پښتو

چاپ: دوهم چاپ - بیاکتل شوې او اصلاح شوې نسخه

زه له هېڅ هېواد، نظام، ګوند، سیاست، ولس، قوم، دین او مذهب سره دښمني نه لرم؛ زما دښمني له ناپوهۍ سره ده. کله چې پوهاوی رامنځته شي، هر څه به په خپله سم شي.

دا کتاب د هغه سپېڅلي ذات په نوم پیلوم چې قلم ته یې ژبه او ما ته یې د لیکلو توان راکړی دی.

زما په باور، انسان دې نړۍ ته یوازې د وخت تېرولو لپاره نه دی راغلی؛ بلکې زموږ د راتګ فلسفه په درنښت، پوهه او لوړ فکر کې نغښتې ده. هر انسان له ځانه سره یوه ځانګړې نړۍ لري - د هیلو، ارمانونو او حتی د وېرو یوه بې پایه نړۍ. که دا دنني نړۍ سمه ورغول شي، انسان نه یوازې خپل ژوند سموي، بلکې د نورو لپاره هم د خیر او رڼا سرچینه ګرځي.

د تاریخ پاڼې شاهدې دي چې انسان تل د ښه ژوند په لټه کې و. خو نننۍ نړۍ له یوې مهمې پوښتنې سره مخ ده: موږ څنګه کولای شو داسې ژوند وکړو چې هم ځان ته ګټور واوسو او هم د خدای مخلوق ته له موږ څخه زیان ونه رسېږي؟ حقیقت دا دی چې د انسان فطرت هر ځای یو دی؛ که ختیځ دی که لوېدیځ، هر زړه عزت، ارامي او د ژوند مانا غواړي. خو له بده مرغه، زموږ د چاپېریال ناخوالو د خلکو له سترګو د ځان پېژندنې رښتینې لاره پټه کړې ده، او د سړیتوب لاره ورځ تر بلې له اغزیو ډکېږي.

د همدې لپاره مې د دې کتاب د لیکلو او خپرولو هڅه هغه وخت چټکه کړه، کله چې په رسنیو کې مې ډېر مینه وال وموندل.

دا کتاب مې په شلو څپرکو کې تنظیم کړی دی. هر څپرکی په څو موضوعي برخو وېشل شوی، او هره برخه په شپږو لنډو او عملي ټکو کې وړاندې شوې ده، ترڅو موضوع روښانه، منظم او د لوستونکي لپاره د تعقیب وړ وي. هڅه مې کړې چې د ژوند بېلابېل اړخونه - له ځوانۍ او اولاد روزنې څخه تر اقتصاد او ټولنیزو اړیکو پورې - په ساده او عملي ژبه بیان کړم.

ما په دې اثر کې خپله سیمه ییزه لهجه تر ډېره بریده قرباني کړې او تر ډېره مې سوچه پښتو کارولې ده، ترڅو د هر ځای وګړي پرې وپوهېږي او زما غږ د هر انسان تر غوږونو په اسانه ورسېږي.

دا یوازې د تورو مجموعه نه ده، بلکې دا ټول هغه واقعیتونه دي چې زه ورسره مخ شوی یم؛ یعنې زما د شپېته کلن عمر، مطالعې او د ژوند د سړو او تودو تجربو نچوړ دی. ما د اتم ټولګي راهیسې قلم په لاس کې اخیستی او دې کتاب ته مې نږدې پنځلس کاله کار کړی، خو د چاپ فرصت مې نه و موندلی.

ناپوه طبیب چې مې په رنځ باندې ونه پوهېده

درد چېرې دی او ده مې چېرې درملنه وکړه

زموږ د ټولنې بېعلمي او بېدردي هغه ناسور دی چې تل یې زه ځورولی یم؛ هغه درد چې هره شېبه مې ورسره تېره کړې ده، تر دې چې په زاړه عمر کې مې له هر څه لاس پر سر کړ او د هجرت لاره مې غوره کړه.

د میکدې یاران مې یو، یو شوه له ستر ګو پنا

محفل خالي شو، نو مې ګډه له وطنه و کړه

زما تخلص «دردمن» ځکه دی چې زما په زړه کې د خپل ولس او وطن درد دی. زه غواړم دا ولس له درانه خوبه راويښ کړم او له هغه جهالته يې راوباسم چې ځينې يې پوهه، ننګ او غيرت بولي.

ګرانه لوستونکي! د دې کتاب پاڼې په بيړه مه اړوه؛ ټولې يې په غور ولوله، ځکه چې ما ستا لپاره ډېرې شپې سبا کړې دي. باور لرم چې دا کتاب به ستا په ژوند کې مثبت بدلون راولي، ځکه دا د خيالي خبرو پر ځای د رښتيني بصيرت مجموعه ده.

ما غوښتل دا کتاب په لوړه بيه خرڅ کړم، خو هغه خور ياورور چې نه يې د رانيولو وس لري او نه بانکي حساب، د دوی له وجې مې وړيا خپور کړ؛ که نه، زما تجربو راښودلې ده چې وړيا شی زموږ په ټولنه کې ارزښت نه لري.

زه په دې باور يم چې هر لوی بدلون له «تاسو» پيلېږي، او همدا شېبه د هغه بدلون پيل دی.

ستاسو ورور،

انجنير محمد انور دردمن

لړلیک

مخ ۱۲ | لومړی څپرکی: د شخصیت جوړونې اصول - د مجردې پړاو او د ځان جوړونې بنسټونه

مخ ۲۴ | دوهم څپرکی: د مشرتوب او کورنۍ لاربشوونه - د عدالت، حکمت او مسؤلیت تګلاره

مخ ۳۸ | درېیم څپرکی: د ګډ ژوند بنسټونه - د مینې، درناوي او کورني سکون تګلاره

مخ ۵۰ | څلورم څپرکی: مالي سمبالښت او د شتمنۍ اصول - د حلال رزق، سپما او مالي عزت تګلاره

مخ ٦۴ | پنځم څپرکی: ټولنیز نفوذ او د عامه اړیکو هنر - د درنښت، نرمې ژبې او باعزته اړیکو تګلاره

مخ ٧٧ | شپږم څپرکی: د کورنۍ د غړو دندې او د کورني سکون بنسټونه - د مسؤلیت، مینې او متقابل درناوي تګلاره

مخ ۹۱ | اووم څپرکی: د قانع کولو هنر او د خبرو اغېز - د نرمې ژبې، دلیل او اورېدلو تګلاره

مخ ۱۰۴ | اتم څپرکی: په ځان باور او له وېرې خلاصون - د جرئت، عمل او خپل ارزښت پېژندلو تګلاره

مخ ۱۱۸ | نهم څپرکی: د ذهن ځواک او مثبت فکر - د فکر، ارامتیا او داخلي خبرو تګلاره

مخ ۱۳۲ | لسم څپرکی: د ارادي ټینګښت او د نفس مهارول - د عادت، دوام او ځان کنټرول تګلاره

مخ ۱۴٦ | یوولسم څپرکی: د وخت ارزښت او د ژوند سمبالښت - د نظم، لومړیتوب او ورځني حساب تګلاره

مخ ۱۵۹ | دولسم څپرکی: د اولادونو روزنه او د نسلونو معماري - د اخلاقو، هویت او کورني تربیت تګلاره

مخ ۱۷۳ | دیارلسم څپرکی: عصري او مسلکي زده کړې، د ښځو تعلیم او د نسل بقا - د مهارت، تشویق او انسان جوړونې تګلاره

مخ ۱۸٦ | څوارلسم څپرکی: روغ ژوند او د بدن پیاوړتیا - د وقایې، پاکوالي او متوازن ژوند تګلاره

مخ ۲۰۰ | پنځلسم څپرکی: د ماتې مدیریت او له بحران څخه راوتل - د صبر، تدبیر او بیا پیل تګلاره

مخ ۲۱۳ | شپاړسم څپرکی: معنوي مدیریت او ټولنیز اخلاق - د روح پاکوالی، د بازار انصاف او د انسانیت عزت

مخ ۲۲۷ | اوولسم څپرکی: د جنجالونو او اختلافونو حل - د حکمت، بښنې او د زړونو د رغولو تګلاره

مخ ۲۴۱ | اتلسم څپرکی: د بې نظمۍ، زورواکۍ او ځنګلي ذهنیت نقد - کله چې اخلاق، عدالت او انسانیت له ټولنې کډه وکړي

مخ ۲۵۵ | نولسم څپرکی: د خاورې، اوبو، تولید او وطن ابادي - د کار، کرنې، صنعت او راتلونکي نسل تګلاره

مخ ۲٦۹ | شلم څپرکی: د پوهې، عدالت او نظم پر بنسټ سالمه ټولنه - د عادل، بافکره او مسؤل ټولنیز نظام نقشه

مخ ۲۸۳ | وروستۍ پایله

مخ ۲۸۷ | د لیکوال لنډه پېژندنه

لومړی څپرکی

د شخصیت جوړونې اصول

د مجردۍ پړاو او د ځان جوړونې بنسټونه

مقدمه:

د انسان شخصیت په یوه ورځ نه جوړېږي. شخصیت د فکر، عمل، عادت، ژبې، حیا، نظم، ملګرو، پرېکړو او ورځني چلند له تکرار څخه ورو ورو جوړېږي. ځوک چې غواړي په راتلونکي کې د کور، کورنۍ، ټولنې او خپل ژوند لپاره د اعتماد وړ انسان شي، باید د ځان جوړونې کار له ځوانۍ او مجردۍ څخه پیل کړي. مجردي یوازې د واده نه مخکې عمر نه دی؛ دا د بنسټ اېښودلو وخت دی. په همدې پړاو کې انسان خپل فکر روزي، خپل عادتونه جوړوي، له بدو ملګرو ځان ساتي، خپل وخت پېژني، خپل ظاهر او باطن منظموي، له بېلارۍ ځان ژغوري او د راتلونکي مسؤلیتونو لپاره ځان چمتو کوي. هغه ځوک چې دا مرحله بېهدفه تېره کړي، وروسته د کور، کار، کورنۍ او ټولنې په میدانونو کې ډېرې ستونزې ویني. سړیتوب یوازې په عمر، غږ، ظاهري قوت او خبرو نه ثابتېږي. سړیتوب په دې ثابتېږي چې انسان خپله ژبه وساتي، خپل نفس مهار کړي، خپل وخت ضایع نه کړي، د خلکو حق وپېژني، د کورنۍ نوم په ښه عمل لوړ کړي او د خپلو پرېکړو

مسؤلیت ومني. څوک چې پر خپل ځان واک نه لري، د بل چا د لارښوونې دعوه نه شي کولای.

لومړی برخه: د کورنۍ او ټولنې عزت ساتل

۱. د کورنۍ نوم امانت دی

هر انسان یوازې خپل ځان نه استازیتوب کوي؛ د هغه په عمل کې د مور، پلار، کورنۍ، تربیې او اصل نښه هم ښکاري. کله چې یو ځوان په خلکو کې ښه چلند کوي، خلک یوازې هغه نه ستایي؛ د هغه کورنۍ او روزنه هم یادوي. همدارنګه که څوک بد چلند وکړي، دروغ ووایي، بېادبي وکړي یا د خلکو حق وخوري، د ده تر څنګ د کورنۍ نوم هم زیانمنېږي. نو انسان باید داسې ژوند وکړي چې د کورنۍ نوم پرې روند شي، نه دا چې خلک د ده د عمل له امله د هغه کور ته په بد نظر وګوري.

۲. عزت په پټه هم ساتل کېږي

دروند انسان یوازې د خلکو په مخ کې ځان ښه نه ښکاره کوي؛ هغه په پټه کې هم د خپل وجدان او خالق خیال ساتي. ډېری خلک د خلکو له وېرې بد کار نه کوي، خو اصلي شخصیت هلته معلومېږي چې څوک دې نه ویني. که انسان په پټه کې دروغ، خیانت، فحش، ظلم او بد عادتونه پرېږدي، دا د هغه د دننه پاکوالي نښه ده. عزت یوازې د خلکو له سترګو نه ساتل کېږي؛ د خپل ضمیر، خپل ایمان او خپل انساني ارزښت له مخې هم ساتل کېږي.

۳. ژبه د شخصیت هنداره ده

د انسان ژبه د هغه د ذهن او تربیې ښکاره نښه ده. سپکې خبرې، ښکنځل، ملنډې، بېځایه لوړ غږ او د خلکو سپکاوی د انسان شخصیت سپکوي، که هغه هر څومره ظاهرًا قوي وي. ښه ژبه یوازې دا نه ده چې انسان ډېرې ښکلې خبرې وکړي؛ ښه ژبه دا ده چې حق په ادب ووایي، د چا زړه بېځایه مات نه کړي، او په غوسه کې هم خپله خبره وساتي. څوک چې خپله ژبه کنټرول کړي، د ډېرو جنجالونو، پښېمانیو او اړیکو د خرابېدو مخه نیسي.

۴. د مشرانو درناوی او د کشرانو خیال

د انسان ادب په دې کې ښکاري چې له مشرانو، کشرانو، کمزورو، خپلوانو او نااشنا خلکو سره څنګه چلند کوي. له مشر سره احترام کول د کورنۍ تربیه ښيي، او له کشر سره نرمي د زړه پراخوالی څرګندوي. هغه څوک چې له زورور سره نرم او له کمزوري سره توند وي، د اصلي اخلاقو خاوند نه دی. ښه انسان له هر چا سره د انسانیت پر بنسټ چلند کوي، ځکه د خلکو مقامونه بدلولی شي، خو ښه اخلاق تل د انسان ملګري پاتې کېږي.

۵. له بدنامو ملګرو ځان ساتل

ملګری یوازې د ساعت تېرولو انسان نه وي؛ هغه د انسان پر فکر، ژبه، عادت، هدف او راتلونکي ژور اثر کوي. که ملګري دې بېهدفه، دروغجن، بېحیا، د وخت ضایع کوونکي یا بد عادت لرونکي وي، ورو ورو به د هغوی رنګ پر تا هم کېني. ښه ملګری انسان کار، علم، نظم، ادب او اصلاح ته هڅوي، خو بد ملګری انسان له

خپل اصلي هدف څخه لیرې کوي. ځوان باید د ملګري په انتخاب کې بېپروا نه وي، ځکه ډېری ژوندونه د غلطې ملګرتیا له لارې خراب شوي دي.

٦. د خلکو په امان کې اوسېدل

د ښه شخصیت یوه لویه نښه دا ده چې خلک ستا له لاس، ژبې او چلنده په امن وي. که څوک ستا سره راز شریکوي، باید ډاډه وي چې ته یې نه خپروې؛ که څوک درسره معامله کوي، باید باور ولري چې ته خیانت نه کوې؛ که څوک درسره ناسته کوي، باید د سپکاوي او بدې ژبې وېره ونه لري. هغه انسان چې خلک ترې ځان خوندي احساس کړي، په ټولنه کې د باور ځای پیدا کوي. د خلکو زړه نه ماتول، د هغوی حق نه خوړل او د هغوی عزت ساتل د انسان د درنښت بنسټ دی.

دوهمه برخه: د فکر او ذهن لومړنۍ روزنه

---

١. فکر د عمل مور ده

هر عمل تر عملي کېدو مخکې د فکر په شکل پیدا کېږي. که فکر ګډوډ، منفي او بېهدفه وي، عمل هم بېنظمه کېږي؛ خو که فکر روښانه، پاک او منظم وي، ژوند ورو ورو سم لوري ته ځي. انسان باید د خپل فکر ساتنه داسې وکړي لکه د خپل کور ساتنه، ځکه بد فکر د بد عادت پیل دی. د ښه فکر لپاره مطالعه، سالم مجلس، د تجربه لرونکو خلکو مشوره او له بېګټې خبرو څخه ځان ساتل ډېر مهم دي.

٢. ځان ته په درنه ژبه وایه

هغه جملې چې انسان یې له ځان سره تکراروي، د هغه پر جرئت، حوصله او عمل اغېز کوي. که څوک تل ځان ته وایي: «زه نه شم کولای، زه ناکام یم، زما ژوند

نه بدلېږي»، نو خپل ذهن کمزوری کوي. غوره دا ده چې انسان ځان ته ووايي: «زه زده کولای شم، اصلاح کولای شم، ورو ورو مخکې تللی شم.» دا ځان غولول نه ده؛ دا د ځان هڅول دي. انسان باید خپلې نیمګړتیاوې ومني، خو خپل ځان د هماغو نیمګړتیاوو بندیوان نه کړي.

۳. منفي فکر ته ځای مه ورکوه

منفي فکر د انسان اراده ورو ورو خوري. که ذهن تل پر وېرې، ناکامۍ، د خلکو خبرو او بدبینۍ بوخت وي، انسان د عمل توان له لاسه ورکوي. البته دا معنا نه لري چې انسان حقیقتونه ونه ویني؛ بلکې معنا یې دا ده چې د ستونزې تر څنګ د حل لاره هم ووېني. منفي فکر د دعا، کار، مطالعه، سالم ملګري، منظم خوب او عملي ګامونو له لارې کمېدای شي. ذهن چې بوخت، منظم او له هدف سره تړلی وي، د بېځایه اندېښنو ځای پکې کمېږي.

۴. د نورو له خبرو خپل ارزښت مه ټاکه

خلک کله ستاینه کوي، کله نیوکه کوي، او کله بېپروا وي. که انسان خپل ارزښت یوازې د خلکو په خبرو پورې وتړي، هره ورځ به یې زړه بدل وي. د خلکو خبره اورېدل ښه دي، خو خپل شخصیت باید د هغوی د هرې تبصرې غلام نه شي. انسان خپل ارزښت په خپل نیت، هڅه، اخلاقو، مسؤلیت، علم او ښه عمل کې پیدا کوي. که نیوکه سمه وي، اصلاح ترې واخله؛ که بېځایه وي، په زړه کې یې مه ساته.

۵. په ځان کې د اصلاح جرئت پیدا کړه

د شخصیت جوړونې پیل له دې ځایه کېږي چې انسان خپله نیمګړتیا ومني. ځوک چې هر وخت ځان سم ګڼي، د اصلاح دروازه پر ځان بندوي. تېروتنه منل کمزوري نه ده؛ کمزوري دا ده چې انسان خپله تېروتنه ویني، خو د غرور له امله یې نه مني. که ځوک خپله تنده ژبه، سستي، بد ملګري، بېنظمي یا بې مسؤلیتي وپېژني او د اصلاح پرېکړه وکړي، هغه د لوی بدلون لومړی ګام اخلي.

٦. د ذهن خوراک پاک وساته

لکه بدن چې پاک خوراک ته اړتیا لري، ذهن هم پاکو خبرو، ګټورې مطالعې، سالمو مجلسونو او ښه فکر ته اړتیا لري. هغه څه چې انسان یې هره ورځ ګوري، اوري او لولي، ورو ورو د هغه د فکر برخه ګرځي. که ذهن تل له فحش، غیبت، بدبینۍ، بېګټې بحثونو او بېهدفه محتوا ډک شي، انسان به له دننه کمزوری شي. خو که ذهن ته علم، تجربه، ښه نصیحت، د ژوند هدف او سالم فکر ورکړل شي، شخصیت به یې پیاوړی کېږي.

درېیمه برخه: پاکوالی، ظاهري نظم او شخصي درنښت

۱. پاکوالی د شخصیت خاموشه ژبه ده

انسان مخکې له دې چې خبرې وکړي، د هغه پاکوالی، لباس، بوی، ناسته، ولاړه او د ځان ساتنه خلکو ته پیغام ورکوي. پاکوالی یوازې د ښکلا لپاره نه دی؛ دا د ځان احترام، د خلکو خیال او د نظم نښه ده. که ځوک تل ګډوډ، ناپاک او بېپروا

وي، خلک د هغه په اړه د بې نظمۍ احساس کوي. پاک انسان د خلکو په منځ کې د ارامۍ او اعتماد فضا جوړوي.

۲. لباس د کبر لپاره نه، د عزت لپاره دی

ښه لباس حتمًا قیمتي لباس نه دی. ښه لباس هغه دی چې پاک، مناسب، منظم او له حالت سره برابر وي. انسان باید د خلکو د سیالۍ لپاره ځان په قرض، اسراف او نمایش کې نه اچوي، خو دا هم سمه نه ده چې د ځان ظاهر ته هېڅ پام ونه کړي. لباس د شخصیت یوه خاموشه برخه ده؛ باید له سادهګۍ، پاکوالي او مناسب والي سره مل وي.

۳. د بدن او چاپېریال ساتنه

خپل ځان، کوټه، کالي، بوټان، بستر، د کار ځای او شخصي وسایل منظم ساتل د ژوند د نظم برخه ده. ګډوډ چاپېریال پر ذهن هم اغېز کوي؛ کله چې ځای ګډوډ وي، فکر هم ډېر وخت ګډوډېږي. منظم ځای انسان ته د کار، مطالعې، عبادت او ارامۍ ښه فضا ورکوي. دا عادت که له ځوانۍ پیدا شي، وروسته د کور او کورنۍ په سمبالښت کې ډېره مرسته کوي.

۴. د ناستې او ولاړې ادب

ښه کښېنې، ښه ولاړ يې، ښه سلام کوې، ښه خلکو ته ګورې او ښه خبرو ته غوږ نیسې، دا ټول د شخصیت نښې دي. په مجلس کې بېځایه خندا، د خلکو خبرې پرېکول، موبایل ته ډېر کتل او بېپروا ناسته د انسان د ادب رنګ کموي. دروند انسان په مجلس کې د نورو خیال ساتي، بېځایه ځان مرکز نه

ګرځوي او خپله ناسته د احترام په چوکاټ کې ساتي. د بدن ژبه کله ناکله تر خبرو هم ډېر پیغام ورکوي.

۵. د خولې او ژبې پاکوالی

د بدن پاکوالي تر څنګ د خولې، غاښونو او ساه پاکوالی هم مهم دی. انسان باید خپل پاکوالي ته داسې پام وکړي چې نور خلک یې له نږدې کېدو ناارامي احساس نه کړي. دا موضوع وړه ښکاري، خو په کور، کار، مجلس او ټولنیزو اړیکو کې لوی اغېز لري. ځان ته پاملرنه یوازې شخصي خبره نه ده؛ د نورو د هوساینې خیال هم پکې شامل دی.

٦. ظاهري نظم د داخلي نظم نښه ده

که څه هم انسان یوازې په ظاهر نه ارزول کېږي، خو ظاهر د داخلي نظم یوه نښه ورکوي. هغه څوک چې خپل لباس، پاکوالی، وخت، ځای او خبرې منظم ساتي، عمومًا د ژوند نورو برخو ته هم پام کوي. ظاهري نظم باید د ریا لپاره نه وي، بلکې د ځاندرناوي، پاکوالي او مسؤلیت له مخې وي. که انسان له ځوانۍ دا عادت جوړ کړي، وروسته یې په کور، کار او ټولنیز ژوند کې ګټهویني.

څلورمه برخه: وخت، عادت او ورځنی نظم

۱. وخت د عمر پانګه ده

هره ورځ چې تېرېږي، د عمر یوه برخه له انسانه ځي او بېرته نه راګرځي. پیسې بېرته پیدا کېدای شي، کار بېرته موندل کېدای شي، خو ضایع شوی وخت بېرته نه راځي. ځوان باید پوه شي چې بېهدفه مجلسونه، بېحده موبایل، اوږدې

بېګټې خبرې او سستي د عمر پټه ضایع ده. د وخت قدر کول د خپل راتلونکي قدر کول دي.

۲. د ورځې لپاره ساده نقشه ولره

هره ورځ دې باید لږ تر لږه څو مهم کارونه معلوم وي. پلان باید ډېر پېچلی نه وي؛ ساده لیکل هم بس دي: نن څه زده کوم؟ څه کار بشپړوم؟ چا سره مرسته کوم؟ کوم بد عادت کموم؟ بېپلانه ورځ ډېر وخت په بېګټې کارونو تېره شي. منظم انسان د ورځې له پیل څخه خپل ذهن ته لوری ورکوي.

۳. کوچني عادتونه لوی شخصیت جوړوي

لوی بدلونونه د کوچنیو عادتونو له دوام څخه جوړېږي. په وخت پاڅېدل، پاکوالی، مطالعه، ورزش، د مور او پلار احترام، د ژبې ساتنه، د موبایل حد ټاکل او د وعدې پوره کول واړه کارونه ښکاري، خو د لوی شخصیت خښتې دي. که څوک هره ورځ یو کوچنی ښه عادت تکرار کړي، څو میاشتې وروسته یې په ځان کې بدلونویني. شخصیت د ناڅاپي احساساتو نه، د دوامدارو عادتونو پایله ده.

۴. موبایل دې وسیله وي، واکمن نه

موبایل د ځوان ذهن ته د معلوماتو یوه پراخه دروازه ده؛ نو مهمه ده چې له دې دروازې څه شی دننه کېږي. هره ویډیو، خبر، بحث او تبصره د لیدلو ارزښت نه لري. بېګټې او زیانمنې پاڼې کمول، د زده کړې او کار موادو ته لومړیتوب ورکول او د محتوا په انتخاب کې احتیاط د ذهني نظم برخه ده. وسیله هغه وخت ګټوره ده چې انتخاب ستا په لاس کې وي.

۵. د سبا لپاره نن کار وکړه

هغه څوک چې هر کار سبا ته پرېږدي، ورو ورو له خپل هدفه لیرې کېږي. سبا د نن د پرېکړو پایله ده. که نن لږ مطالعه وکړې، لږ مهارت زده کړې، بد عادت کم کړې او یو ښه ګام واخلې، سبا به دې اسانه وي. د شخصیت جوړونه د لویو شعارونو نه، د نن له یوه عملي قدمه پیلېږي.

٦. ځان سره ورځنی حساب وکړه

د ورځې په پای کې له ځانه څو ساده پوښتنې کول انسان بیدار ساتي: نن مې څه ښه وکړل؟ څه مې ضایع کړل؟ کومه خبره مې ناسمه وکړه؟ سبا څه اصلاح کولای شم؟ دا حساب د ځان ملامتولو لپاره نه دی؛ د ځان سمولو لپاره دی. که انسان هره ورځ خپل عمل ته لږ پام وکړي، ورو ورو یې ژوند له بېخبرۍ څخه نظم ته راځي.

پنځمه برخه: د ځوانۍ ساتنه او د بېلارۍ مخنیوی

۱. ځواني د انسان د قوت پسرلی دی

ځواني یوازې د خوند، لباس، ملګرو او ګرځېدو وخت نه دی؛ دا د زده کړې، کار، عادت جوړونې، اخلاقو او راتلونکي د بنسټ وخت دی. په دې عمر کې انسان قوت، حافظه، جرئت او د بدلون توان لري. که دا ځواک بېهدفه مصرف شي، وروسته یې افسوس پاتې کېږي. خو که په علم، مهارت، سالم بدن، ښه اخلاق او کار کې وکارول شي، د ټول ژوند سرمایه ګرځي.

۲. نفس ته بېحده ازادي مه ورکوه

هره غوښتنه چې زړه يې کوي، د انسان په ګټه نه وي. نفس کله ناکله راحت، سستي، فحش، بېنظمه خوراک، بد ملګري او بېحده خوند غواړي، خو عقل بايد د راتلونکي فکر وکړي. سړيتوب دا دی چې انسان خپل خواهشات وپېژني، حد ورته وټاکي او هغه څه غوره کړي چې د ده شخصيت او راتلونکی قوي کوي. بېحده ازادي انسان ازاد نه کوي؛ ډېر وخت يې د عادتونو غلاموي.

۳. له بدو عادتونو په پيل کې ځان وساته

بد عادت په لومړي سر کې وړوکی ښکاري، خو که تکرار شي، د انسان پر ژوند واکمنېږي. دروغ، نشه، قمار، فحش کتل، بېځايه ملګرتيا، غيبت، د وخت ضايع کول او له کورنۍ څخه ليرې کېدل د شخصيت ريښې کمزورې کوي. انسان بايد د بد عادت د پيل په وخت کې ځان ودروي، ځکه وروسته پرېښودل يې سختېږي. که بد عادت موجود وي، نااميدي پکار نه ده؛ ورو ورو پرېکنده پلان، ښه ملګری او مصروف ژوند مرسته کوي.

۴. د حيا او درنښت ساتنه

حيا يوازې د ښځې لپاره نه ده؛ حيا د هر بادبه انسان ښکلا ده. په سترګو، خبرو، لباس، اړيکو، انټرنېټ او مجلس کې حيا انسان له ډېرو لغزشونو ساتي. هغه څوک چې هر حد ماتوي، هره خبره کوي او هر څه ګوري، ورو ورو د زړه حساسيت له لاسه ورکوي. حيا انسان ته داخلي نظم ورکوي او د شخصيت عزت ساتي.

۵. ځان په کار او هدف بوخت وساته

بېکاره ذهن ډېر وخت د ناسمو لارو لور ته ځي. که ځوان هدف، کار، مطالعه، ورزش، کورنۍ مرسته، هنر، مسلک او سالم ملګري ولري، د بدو عادتونو لپاره وخت او ځای کمېږي. مصروفیت باید بېهدفه نه وي؛ باید انسان ته علم، مهارت، صحت، عزت یا تجربه ورکړي. هغه ځوان چې خپله انرژي په سم لوري مصرفوي، د راتلونکي لپاره ځان پیاوړی کوي.

٦. د راتلونکي ځان تصور کړه

له ځانه وپوښته: پنځه کاله وروسته زه څنګه انسان کېدل غواړم؟ ایا نني عادتونه مې هغه ځای ته رسوي؟ دا پوښتنه انسان بیداروي. که ځواب منفي وي، باید نننی لوری بدل شي. راتلونکی ناڅاپه نه جوړېږي؛ د نن له عادتونو، ملګرو، فکر، وخت او پرېکړو څخه جوړېږي. هوښیار ځوان د نن ورځې خوند د سبا د ژوند په بیه نه اخلي.

پایله:

د دې څپرکي اصلي پیغام دا دی چې د مجردۍ پړاو د ځان د منظمولو او راتلونکي مسؤلیت ته د چمتو کېدو وخت دی. لوستونکی دې له دې بحثه لږ تر لږه یو عملي بدلون له ځان سره یوسي: وخت منظم کړي، ژبه وساتي، بد عادت کم کړي، سالم ملګري غوره کړي یا د ځان اصلاح ته دوام ورکړي. درونړ شخصیت په اعلان نه، په تکراري سم عمل کې ثابتېږي. لومړی خپل ژوند ته نظم ورکړه؛ بیا د نورو د لارښوونې خبره وکړه.

دوهم څپرکی

د مشرتوب او کورنۍ لارښوونه

د عدالت، حکمت او مسؤلیت تګلاره

مقدمه:

مشري یوازې د امر کولو نوم نه دی. مشري د مسؤلیت، عدالت، اورېدلو، صبر، پرېکړې، خدمت او د نورو د خیر غوښتلو نوم دی. هر هغه څوک چې د کور، کورنۍ، کار، قوم، ټولنې یا یوې ډلې مشري کوي، باید پوه شي چې د خلکو پر سر ولاړ مقام د فخر ځای نه، بلکې د حساب، زحمت او امانت ځای دی. مشر هغه نه دی چې خلک ترې وېدار شي؛ مشر هغه دی چې خلک یې په شتون کې د انصاف، داډ او لارښوونې احساس وکړي. داسې مشر د زور له لارې نه، بلکې د اخلاقو، پوهې، ثبات، ښه چلند او د خلکو د عزت ساتلو له لارې د باور ځای پیدا کوي. په کور کې مشر د ګرېوان د لومړۍ تنۍ په څېر دی؛ که لومړۍ تنۍ سم ځای کې وتړل شي، نورې تنۍ هم سمې درېږي. که مشر بېنظمه، بېعداله، بېحوصلې او بېمسؤلیته وي، د کور او ډلې نظم هم ګډوډېږي. نو مشري له ځان جوړونې پیلېږي، له عدالت سره پیاوړې کېږي، او د خدمت له لارې تلپاتې کېږي.

۱. مشري امانت دی، امتیاز نه دی

مشر باید پوه وي چې مقام د خلکو د خدمت لپاره دی، نه د ځان لوړولو لپاره. څوک چې مشري یوازې د امر، غرور او خپل نوم د لویولو وسیله ګڼي، د مشرتوب له اصلي معنا څخه لرې کېږي. مشري هغه وخت برکت کوي چې مشر ځان د خلکو د خیر، نظم، اصلاح او امن لپاره مسؤل وګڼي. د مشر هره پرېکړه د نورو پر ژوند اثر لري؛ نو باید د مقام تر خوند مخکې د هغه حساب او مسؤلیت درک کړي.

۲. مشر باید لومړی پر ځان حاکم وي

هغه څوک چې خپله غوسه، ژبه، غوښتنې، عادتونه او احساسات نه شي کنټرولولای، د نورو د لارښوونې توان یې کمزورېږي. د مشرتوب لومړی امتحان د ځان مهارول دي. که مشر په هره خبره تودېږي، په هر اختلاف کې چیغې وهي او هره پرېکړه د احساس له مخې کوي، خلک یې له لارښوونې ډاډ نه اخلي. مشر باید په سختو حالاتو کې هم خپل سکون وساتي، ځکه د هغه حالت د نورو پر زړه مستقیم اثر کوي.

۳. عدل د مشرۍ ملا تیر دی

که مشر په کور، کار یا ټولنه کې عدالت ونه کړي، د خلکو باور له منځه ځي. عدالت دا دی چې انسان د خپلوانو، ملګرو، شتمنو، کمزورو، زامنو، لوڼو او نورو ترمنځ د حق تله برابره وساتي. بېعدالتي په پیل کې ښايي وړه ښکاره شي، خو

ورو ورو د کينې، بېباورۍ او پټې ناراضۍ سبب کېږي. د مشر دروندوالی په دې نه دی چې د چا طرف نيسي؛ په دې دی چې د حق طرف نيسي.

۴. مشر باید د خلکو درد واوري

امر کول اسانه دي، خو اورېدل د پخې مشرۍ نښه ده. ډېر خلک د حل تر مخکې دا غواړي چې څوک يې خبره واوري، درد يې درک کړي او بې‌احترامۍ پرته ورته پام وکړي. هغه مشر چې د خلکو خبرې په حوصله اوري، د هغوی په زړه کې ځای نيسي. اورېدل دا معنا نه لري چې مشر هره خبره ومني؛ معنا دا ده چې پرېکړه د پوهې، معلوماتو او انصاف پر بنسټ وکړي.

۵. پرېکړه باید له فکر او مشورې وروسته وي

ښه مشر په بيړه پرېکړه نه کوي، ځکه بيړنۍ پرېکړې ډېر وخت وروسته پښېماني جوړوي. مشر باید لومړی معلومات راټول کړي، د اړوندو کسانو خبرې واوري، د پايلو فکر وکړي او بيا پرېکړه وکړي. مشوره د کمزورۍ نښه نه ده؛ مشوره د عقل د پراخوالي نښه ده. خو مشوره باید له داسې خلکو واخيستل شي چې تجربه، صداقت، راز ساتنه او د خير غوښتنې نيت ولري.

٦. مشر باید د خپلې خبرې وزن وساتي

د مشر خبره باید بېځايه، بېفکره او بېثبوته نه وي. کله چې مشر ډېرې وعدې کوي او نه يې پوره کوي، د خلکو باور کمېږي. ښه مشر لږې خبرې کوي، خو چې څه وايي، په پوره مسؤليت يې وايي. د وعدې پابندي، د الفاظو احتياط او د ژبې

سنجیدګي د مشر اعتبار ساتي. هغه مشر چې خبره یې وزن ولري، خلک یې په لږه جمله هم جدي نیسي.

دوهمه برخه: د کورنۍ لارښوونه

۱. کور د مشرۍ لومړی میدان دی

هغه څوک چې په کور کې نظم، مینه، عدالت او درناوی نه شي ساتلای، په ټولنه کې به یې مشري هم نیمګړې وي. کور د انسان د اخلاقو لومړنی امتحان دی؛ ځکه انسان په کور کې تر ټولو خپل اصلي حالت ښکاره کوي. که څوک د خلکو په منځ کې نرم وي، خو په کور کې توند، بې‌پروا او بې‌انصافه وي، مشري یې بشپړه نه ده. د کور سمبالښت د صبر، نرمې ژبې، روښانه اصولو او د هر غړي د حق پېژندلو غوښتنه کوي.

۲. کورنۍ په زور نه، په مینه او عدالت ساتل کېږي

د کور سکون په چیغو، تریخ چلند، وېرې او زور نه جوړېږي. که د کور خلک یوازې له مشر څخه وېرېږي، خو په زړه کې یې باور او مینه نه وي، دا کور ظاهرًا چوپ خو دننه زخمي وي. کور هغه وخت پیاوړی کېږي چې مینه، احترام، مشوره، روڼتیا او عدالت پکې موجود وي. مشر باید د کورنۍ لپاره سیوری وي، نه طوفان؛ لارښود وي، نه د وېرې سرچینه.

۳. د مېرمنې درناوی د اولادونو روزنه ده

د کور د مشر چلند د اولادونو لپاره ژوندی درس دی. که پلار د مېرمنې عزت، نظر او حق ته درناوی کوي، ماشوم زده کوي چې کور په زور نه، په متقابل احترام

ساتل کېږي. که د مور سپکاوی د ماشوم په مخ کې وشي، هغه یوازې د یوې ښځې سپکاوی نه ویني؛ بلکې د کور د اړیکو ناسم معیار زده کوي. له همدې امله د مېرمنې درناوی د مشرتوب د عدالت یوه ښکاره نښه ده.

۴. د اولادونو ترمنځ عدالت وساتئ

د اولادونو ترمنځ بېعدالتي د کینې، حسد او زړه ماتېدو سبب کېږي. که ماشوم احساس کړي چې ورور یا خور تر ده زیات ارزښت لري، د هغه په زړه کې زخم پاتې کېږي. عدالت دا نه دی چې هر ماشوم ته په هر څه کې عین یو شان شی ورکړل شي؛ عدالت دا دی چې د هر ماشوم اړتیا، حالت، عمر او حق په انصاف وکتل شي. مینه، ډالۍ، پاملرنه، خبرې او تشویق باید داسې ووېشل شي چې هېڅ ماشوم ځان بېارزښته احساس نه کړي.

۵. کورنۍ ته وخت ورکول د نفقې برخه ده

یوازې پیسې ګټل د کورنۍ بشپړ حق نه پوره کوي. کورنۍ د خبرو، ناستې، مشورې، خندا، پوښتنې، عاطفې او د زړه د ډاډ وخت هم غواړي. هغه پلار یا مشر چې یوازې د پیسو راوړلو ماشین شي، خو د کور د خلکو احساساتو ته وخت نه لري، د کور یوه مهمه برخه تشه پرېږدي. لږ وخت، خو په مینه او حضور سره، له اوږدو بېروحه ساعتونو څخه ډېر ارزښت لري.

٦. کورنی راز باید د کور دننه وساتل شي

د کور ستونزې، د مېرمنې نیمګړتیاوې، د اولاد تېروتنې او کورني اختلافات باید د خلکو د مجلس موضوع نه شي. هر کور خپل کمزوري اړخونه لري، خو هوښیار

انسان د کور پرده ساتي. دا معنا نه لري چې د ظلم یا جدي ستونزې په وخت کې مرسته ونه غوښتل شي؛ بلکې معنا دا ده چې د هرې ورې خبرې بازار جوړ نه شي. د کور ستونزه باید په حکمت، اهل مشوره او د اصلاح په نیت حل شي، نه د خلکو د خبرو خوراک وګرځي.

درېیمه برخه: د پرېکړې، مشورې او مسؤلیت اصول

۱. پرېکړه باید د حق پر بنسټ وي، نه د احساس پر بنسټ

غوسه، خوښي، کرکه، خپلوي او شخصي ګټه باید د مشر پرېکړه ړنده نه کړي. که پرېکړه یوازې د احساس له مخې وشي، نن به انسان ته اسانه ښکاري، خو سبا به یې پایله درنه وي. مشر باید د حق، انصاف، معلوماتو او اوږدمهاله خیر په تله پرېکړه وکړي. د پرېکړې وخت کې دا پوښتنه ضروري ده: ایا دا کار عادلانه دی، که یوازې زما زړه غواړي؟

۲. د هر چا خبرې ته غوږ ونیسه، خو هره خبره مه منه

اورېدل د عقل نښه ده، خو بېفکره منل کمزوري ده. مشر باید د خلکو خبرې واوري، ځکه هر انسان له خپل ځایه یوه برخه حقیقت ویني. خو پرېکړه باید د دلیل، تجربه، حق، اصولو او پایلو په رڼا کې وشي. ځینې خبرې احساساتي وي، ځینې ناقص معلومات ولري، او ځینې د شخصي ګټې لپاره وي. هوښیار مشر اوري، څېړي، بیا پرېکړه کوي.

۳. د مشورې خلک سم وټاکه

له هر چا مشوره اخیستل سم نه دي. مشوره له هغه چا واخله چې تجربه، صداقت، عقل، خیر غوښتنه او د راز ساتلو توان ولري. بد مشاور انسان غلطې لارې ته بیایي، کورونه خرابوي، اړیکې زهرجنوي او پرېکړې بېثباته کوي. مشوره باید د اور زیاتولو لپاره نه، د حل موندلو لپاره وي. د مشاور شخصیت د مشورې تر محتوا کم مهم نه دی.

۴. د پرېکړې پایلې ومنه

مشر باید د خپلې پرېکړې مسؤلیت واخلي. که پرېکړه سمه وي، شکر دې وباسي او د خلکو حق دې هېر نه کړي؛ که تېروتنه پکې وي، په مېړانه دې ومني او اصلاح دې وکړي. د تېروتنې پټول یا د نورو پر اوږو اچول د مشر اعتبار کموي. مسؤلیت منل د انسان شخصیت لوړوي، ځکه خلک پوهېږي چې دا کس له تېروتنې نه تښتي، بلکې درس ترې اخلي.

۵. په کور او کار کې اصول واضح کړه

چېرته چې اصول مبهم وي، اختلاف ډېرېږي. مشر باید د کور، کار یا ډلې لپاره واضح حدود، حقونه، دندې او لارې وټاکي. کله چې خلک پوه وي چې څه سم دي، څه ناسم دي، د چا مسؤلیت څه دی او د ستونزې حل څنګه کېږي، ګډوډي کمېږي. روڼ اصول د جنجال مخه نیسي، خو اصول باید له انصاف او نرمي سره تطبیق شي.

۶. د سختې پرېکړې پر وخت نرم ژبه او کلک عقل ولره

ځينې پرېکړې اسانه نه وي. کله کله انسان بايد داسې کار وکړي چې د چا خوښ نه وي، خو د حق، نظم او راتلونکي لپاره اړين وي. په داسې وخت کې مشر بايد د خلکو احساساتو ته پام وکړي، خو د اصولو ساتنه هم وکړي. ډېر نرمښت ګډوډي جوړوي، او بېرحمي زړونه ماتوي. پخه مشري د زړه نرمي او د عقل ثبات دواړه غواړي.

څلورمه برخه: د مشر اخلاق او ژبه

---

۱. د مشر ژبه بايد درنه وي

سپکې خبرې، ښکنځل، ملنډې او بېځايه تونداوالی د مشر شخصيت کمزوری کوي. مشر بايد داسې وغږېږي چې خبره يې د اصلاح سبب شي، نه د زړه ماتېدو. که مشر خپله ژبه ونه ساتي، خلک به هم د خبرو ادب له لاسه ورکړي. د مشر يوه تنده جمله کله ناکله د اوږدې کينې سبب کېږي، او يوه نرمه جمله د لوی جنجال مخه نيسي.

۲. نيوکه په يوازيتوب کې وکړه، ستاينه په خلکو کې

که څوک تېروتنه وکړي، په خلکو کې يې مه شرموه؛ ځکه شرمول انسان اصلاح ته نه، دفاع ته اړوي. په يوازيتوب کې ورته په نرمۍ لارښوونه وکړه، ستونزه ورته واضح کړه او د اصلاح لاره ور وښيه. خو که څوک ښه کار وکړي، په خلکو کې يې وستايه. دا کار انسان ته جرئت، باور او د ښه کار د دوام احساس ورکوي. د مشر د ستاينې او نيوکې طريقې د خلکو روحيه جوړوي يا ماتوي.

۳. د غوسې پر وخت چوپتیا غوره ده

غوسه د عقل څراغ کمزوری کوي. که مشر په غوسه کې پرېکړه وکړي یا توندې خبرې وکړي، ډېر وخت وروسته پښېمانه کېږي. چوپتیا کله ناکله د عقل تر ټولو ښه ساتونکی وي، په ځانګړي ډول هغه وخت چې خبره د کور، اولاد، کارکوونکي یا ملګري زړه ته رسېږي. لږ صبر، یو ګیلاس اوبه، ځای بدلول یا پرېکړه بل وخت ته پرېښودل د لویو غلطیو مخه نیسي.

۴. مشر باید د خلکو عیبونه نه خپروي

هغه مشر چې د خلکو کمزورتیاوې افشا کوي، خلک ترې خپل زړونه پټوي. د مشر دنده دا نه ده چې د خلکو عیبونه د مجلس موضوع کړي؛ دنده یې دا ده چې په حکمت اصلاح ته لاره پیدا کړي. که د چا تېروتنه عامه شي، د هغه عزت زیانمنېږي او د اصلاح امکان کمېږي. عیب لیدل باید د مرستې لپاره وي، نه د سپکاوي لپاره.

۵. نرمي د کمزورۍ نښه نه ده

ځینې خلک فکر کوي چې توندوالی د مشرۍ نښه ده، خو دا ناسم فکر دی. رښتینی مشر کولای شي په نرمه ژبه هم کلک اصول وساتي. نرمي د زړه دروازې پرانیزي، او اصول د ژوند نظم ساتي. که نرمي بېاصوله شي، ګډوډي جوړوي؛ که اصول بېنرمۍ شي، زړونه ماتوي. پخه لار د دواړو توازن دی.

۶. د وعدې پابندي د مشر اعتبار دی

که مشر وعده وکړي او پوره يې نه کړي، د خلکو باور له منځه ځي. ښه مشر هغه وعده کوي چې د پوره کولو وس يې لري. که کومه ژمنه د حالاتو له امله نه شي پوره کېدای، باید په وخت او عزت سره وضاحت ورکړي. ښېځایه وعدې د شخصیت وزن کموي، خو لږې او پوره شوې وعدې د اعتماد بنیاد جوړوي.

پنځمه برخه: د بحران پر مهال مشري

---

۱. سخت حالت کې د مشر سکون د نورو قوت دی

کله چې ستونزه راشي، خلک د مشر مخ ته ګوري. که مشر وارخطا شي، نور هم کمزوري کېږي؛ خو که مشر ارام، سنجیده او باوري وي، د خلکو زړونه ډاډ اخلي. دا سکون مصنوعي نه وي؛ د فکر، تجربې، توکل او مسؤلیت له احساس څخه پیدا کېږي. په بحران کې د مشر لومړی خدمت دا دی چې د وېرې پر ځای د نظم فضا جوړه کړي.

۲. لومړی حقیقت ومنه

ستونزه په انکار نه حلېږي. که کور کې اختلاف وي، که کار کې تاوان وي، که مالي فشار وي، که د خلکو ترمنځ جنجال وي، مشر باید حقیقت ته مستقیم وګوري. د ستونزې پټول، کوچنۍ ګڼل یا پر نورو اچول حل ځنډوي. حقیقت منل د کمزورۍ نښه نه ده؛ دا د حل لومړی ګام دی.

۳. خلک ملامتول ستونزه نه حلوي

په بحران کې بېځایه ملامتي د خلکو روحیه کمزورې کوي. هوښیار مشر لومړی حل لټوي، وروسته د تېروتنې اصلاح کوي. که په هر سخت وخت کې یوازې ملامتي وي، خلک به له مسؤلیت اخیستلو وېرېږي. د حل ژبه دا ده: څه شوي؟ ولې شوي؟ اوس څه کوو؟ راتلونکې کې یې څنګه مخه نیسو؟

۴. په سختۍ کې د کورنۍ او ډلې یووالی وساته

بحران هغه وخت خطرناک کېږي چې خلک یو له بله بېل شي. مشر باید د اختلاف پر ځای یووالی، د وېرې پر ځای امید، او د ګډوډۍ پر ځای نظم رامنځته کړي. په کور کې د سخت وخت پر مهال د کورنۍ غړي باید یو بل ملامت نه کړي، بلکې د حل لپاره سره نږدې شي. مشر د خلکو ترمنځ پل جوړوي، دیوال نه.

۵. له اهل کسانو مرسته وغواړه

مشر باید فکر ونه کړي چې هر څه یوازې دی پوهېږي. په ستونزمن حالت کې د تجربه لرونکو، پوهانو، مسلکي خلکو او خیر غوښتونکو کسانو مشوره د حل لاره اسانه کوي. مرسته غوښتل د مقام کمزوري نه ده؛ دا د عقل نښه ده. خو مرسته باید له هغه چا وغوښتل شي چې امانت، فهم او د اصلاح نیت ولري.

٦. له بحران وروسته عبرت واخله

هره ستونزه یو درس لري. ښه مشر له بحران وروسته ځان ارزوي: څه غلط شول؟ کومه نښه مو مخکې له پامه غورځولې وه؟ کوم اصول باید پیاوړي شي؟ دا

کار راتلونکې ستونزې کموي. که انسان له بحران څخه درس وانخلي، هماغه ستونزه په بل شکل بېرته راځي.

شپږمه برخه: د مشرۍ وروستی معیار

۱. مشر د خدمت له لارې لوېږي

د خلکو پر اوږو پورته کېدل مشري نه ده؛ د خلکو لاس نیول مشري ده. هغه مشر چې د نورو د خیر لپاره کار کوي، د خلکو په زړونو کې ځای پیدا کوي. خدمت دا نه دی چې انسان خپل عزت له منځه یوسي؛ خدمت دا دی چې د خپل مقام، علم، تجربه او توان څخه د خلکو د خیر لپاره ګټه واخلي. د خدمت روحیه د مشرۍ ښکلا ده.

۲. د مشرۍ وزن د خلکو په دعا کې معلومېږي

که خلک ستا له شتون څخه سکون، عدالت او خیرویني، دعا درته کوي. که ستا له لاسه وېرېږي، زړه یې ماتېږي او تل درنه د خلاصون فکر کوي، ظاهري مقام دې هم بېبرکته دی. د خلکو دعا په زور نه اخیستل کېږي؛ د ښه چلند، انصاف او نرمې ژبې له لارې پیدا کېږي.

۳. د واک پر ځای اثر پرېږده

واک یو وخت ختمېږي، خو ښه اثر پاتې کېږي. ډېر خلک مقام لري، خو له مقام وروسته هېڅ ښه یاد نه پرېږدي. هڅه وکړه داسې اثر پرېږدې چې خلک ستا له نشتوالي وروسته هم ستا عدالت، مشوره، ادب او خدمت یاد کړي. رښتینی مشر یوازې د خپلې زمانې لپاره نه، د راتلونکي لپاره هم ښه نښه پرېږدي.

۴. ځان د خلکو له پورته نه، د هغوی تر څنګ وګڼه

مشر باید ځان له خلکو بېل او لوړ ونه ګڼي. هغه چې د خلکو درد، اړتیا، وېره، ستړیا او حالت درک کوي، د هغوی په زړونو کې ځای پیدا کوي. له خلکو سره نږدېوالی باید بېاصوله نه وي، خو کبر هم نه پکار دی. مشر چې د خلکو تر څنګ ودریږي، خلک یې په سخت وخت کې یوازې نه پرېږدي.

۵. د حق لپاره ودرېږه، که سخت هم وي

مشر باید د حق په وخت کې چوپ پاتې نه شي. خو حق ویل باید له حکمت، ادب او سنجش سره وي. بېحکمته حق کله ناکله جنجال جوړوي، او بېحقي چوپتیا ظلم ته لاره ورکوي. پخه مشري دا ده چې انسان د حق تله ونه کږوي، که موضوع د خپلوانو، ملګرو، قوم یا شخصي ګټې خلاف هم وي.

٦. نهايي اصل

رښتینی مشر هغه دی چې په کور کې عدالت، په ژبه کې نرمي، په زړه کې خیر، په پرېکړه کې عقل، په چلند کې ادب او په عمل کې خدمت ولري. داسې مشر خلک یوازې نه مني؛ خلک پرې باور کوي. مشري په ظاهري قدرت نه، په داخلي ثبات، پاک نیت، سنجیده عمل او د خلکو د حق په ساتلو ثابتېږي.

پایله:

مشري د ظاهري لوړوالي نوم نه دی؛ مشري د دروند مسؤلیت نوم دی. څوک چې مشر کېږي، باید پوه شي چې د هغه خبرې، پرېکړې، غوسه، عدالت، نرمي او عمل د نورو پر ژوند اغېز کوي. د کور، کورنۍ او ټولنې د اصلاح لپاره داسې مشر

ته اړتیا ده چې له ځان ښخه پیل وکړي، په عدالت ودرېږي، په حکمت خبرې وکړي، د خلکو درد واوري، له مشورې کار واخلي او د واک پر ځای خدمت خپل هدف وګرځوي. هغه مشر چې د خلکو د زړونو د جوړولو هنر لري، د هغه اثر تر مقام ډېر اوږد عمر لري.

دربیم خپرکی

د ګډ ژوند بنسټونه

د مينې، درناوي او کورني سکون تګلاره

مقدمه:

ګډ ژوند یوازې د دوو انسانانو یو ځای اوسېدل نه دي؛ ګډ ژوند د دوو فکرونو، دوو عادتونو، دوو کورنیو، دوو احساساتو او دوو راتلونکو د یوځای کېدو نوم دی. واده هغه تړون دی چې په مینه پیلېږي، خو په مسؤلیت، حوصله، درناوي، وفادارۍ او حکمت دوام کوي. هغه کور چې یوازې په احساساتو جوړ شي، خو مسؤلیت پکې نه وي، ژر کمزوری کېږي. او هغه کور چې یوازې په قانون او امر ولاړ وي، خو مینه او عاطفه پکې نه وي، وچ او ستړی کور ګرځي. کامیاب ګډ ژوند هغه دی چې مینه، احترام، صبر، عدالت، مشوره، حیا او روښتیا پکې یو ځای موجود وي. د ژوند ملګری د انسان د عمر اوږد سفر ملګری دی. نو د دې انتخاب باید یوازې د ښکلا، احساس، شتمنۍ، قوم، رواج یا خلکو د خبرو پر بنسټ ونه شي. دا پرېکړه باید په فکر، دعا، مشوره، اخلاقو، شخصیت، کورنۍ پوهې او راتلونکي مسؤلیت باندې ولاړه وي.

۱. اخلاق تر ظاهري ښکلا لوړ دي

ښکلا سترګې خوشحالوي، خو اخلاق زړه اراموي. د ګډ ژوند دوام یوازې په ظاهري ښکلا نه کېږي؛ دا د نرمې ژبې، پاک نیت، وفادارۍ، حیا، درناوي او مسؤلیت له لارې ټینګېږي. ظاهري ښکلا د وخت په تېرېدو بدلېدای شي، خو ښه اخلاق د ژوند هره ورځ خوږوي. که څوک ښکلی وي، خو ژبه یې تنده، زړه یې بېوفا او چلند یې بېاحترامه وي، کورنۍ ژوند ورسره سترې کېږي. نو د انتخاب پر وخت د صورت تر څنګ سیرت ته ډېر پام پکار دی.

۲. وجدان او د حق احساس د کور د برکت بنسټ دی

د ژوند ملګری باید داسې څوک وي چې د حق احساس، صداقت، امانت، د کور حرمت او د انسانیت درناوی ولري. یوازې خبرې، وعدې او ظاهري ښودنه بسنه نه کوي؛ د انسان حقیقت په چلند، پرېکړو، غوسه، معامله او له کمزورو سره په رفتار کې ښکاري. هغه څوک چې د حق او باطل توپیر نه ساتي، په ګډ ژوند کې هم ډېر وخت د خپل خواهش تابع وي. وجدان لرونکی انسان که تېروتنه وکړي، بېرته ځان اصلاح کوي؛ خو بېوجدانه انسان خپله تېروتنه هم حق ګڼي.

۳. د کورنۍ فضا ته پام وکړه

انسان له خپلې کورنۍ، روزنې او چاپېریال څخه اغېز اخلي. د ملګري د انتخاب پر وخت د هغه د کورنۍ اخلاق، له خلکو سره چلند، د خبرو انداز، د مشرانو احترام او د کورني نظم څرک هم مهم دی. خو دا هم باید هېر نه شي چې

هر انسان د خپلې کورنۍ بشپړ نقل نه وي؛ اصلي معیار د هغه خپل اخلاق او شخصیت دی. کورنۍ فضا د انسان پر عادتونو اغېز لري، خو پخپله انسان هم د اصلاح او خپلواک شخصیت توان لري. له همدې امله باید قضاوت نه ډېر سخت وي او نه بېاحتیاطه.

۴. یوازې احساس پرېکړه مه ګرځوه

احساس د واده په انتخاب کې ځای لري، خو باید یوازېنی لارښود نه وي. احساسات کله ناکله د انسان سترګې پټوي او هغه شیان نهویني چې وروسته د ژوند لوی مشکل ګرځي. په داسې پرېکړه کې عقل، مشوره، دعا، تجربه او د راتلونکي فکر هم اړین دي. ځوک چې یوازې د زړه د تود احساس له مخې واده کوي، ممکن وروسته د ژوند د واقعیتونو پر وړاندې چمتو نه وي. مینه ښکلې ده، خو د مسؤلیت، حوصله او توافق پرته دوام نه کوي.

۵. د مسؤلیت توان وګوره

ګډ ژوند یوازې خبرې، وعدې او مینه نه ده؛ ګډ ژوند نفقه، حوصله، وخت، زغم، کورنی نظم، د ستونزو حل او د یو بل ملاتړ غواړي. که ځوک لا د مسؤلیت احساس نه لري، واده یې هم له ستونزو سره مخ کېدای شي. د مسؤلیت توان یوازې د پیسو په اندازه نه معلومېږي؛ په ژبه، فکر، حوصله، کار، صداقت، او د ستونزې پر وخت په چلند کې هم ښکاري. هغه ځوک چې هر مشکل له نورو پټوي، پلمه کوي او خپله برخه نه مني، د ګډ ژوند بار نه شي سم وړلای.

۶. د شخصیت برابرښت مهم دی

د ژوند ملګري باید حتمًا په هر څه کې یو شان نه وي، خو د فکر، اخلاقو، ژوند هدف، کورني ارزښتونو او درناوي په اصولو کې باید نږدېوالی ولري. ډېر لوی فکري واټن وروسته د ګډ ژوند ستونزې زیاتوي. که یو کس ساده ژوند غواړي او بل یوازې نمایش، که یو د کور سکون غواړي او بل تل جګړه، که یو علم او پرمختګ غواړي او بل یې ارزښت نه پېژني، ژوند ستونزمنېږي. توافق دا نه دی چې دواړه بېتوپیره شي؛ توافق دا دی چې په بنسټیزو اصولو کې یو بل درک کړي.

دوهمه برخه: له واده مخکې روڼتیا او چمتووالی

۱. واده باید په دروغو پیل نه شي

هغه ژوند چې په پټو حقیقتونو، دروغو، دوکې او مصنوعي تصویر پیل شي، وروسته د بېباورۍ سبب کېږي. له واده مخکې باید مهمې خبرې په ادب، حیا او صداقت سره روښانه شي. که څوک ځان تر خپل حقیقت ډېر شتمن، ډېر بااخلاقه، ډېر سالم یا ډېر چمتو ښکاره کړي، وروسته به یې حقیقت د کور سکون ته زیان ورسوي. روڼتیا د اړیکې بنسټ دی، خو باید له حکمت سره وي؛ هره خبره د هر چا په مخ کې نه، بلکې په مناسب وخت او د اړوندو کسانو ترمنځ وشي.

۲. د مالي حالت حقیقت پټول مه کوه

هر انسان ممکن کم یا زیات وس ولري؛ ستونزه په کم وس کې نه، بلکې په دروغو کې ده. له واده مخکې باید د مالي حالت، کار، پور، توان او د ژوند د امکاناتو په اړه روښانه خبرې وشي، څو دواړه خواوې له حقیقت سره ژوند پیل

کړي. که څوک د خلکو د خوشحالولو لپاره خپل وس پټ کړي یا ځان ډېر شتمن ښکاره کړي، د ګډ ژوند لومړۍ ورځې له فشار سره مخ کېږي. صداقت د ساده ژوند تر ټولو ښه ملګرې دی.

۳. د کورنۍ د تمو په اړه خبرې وکړئ

هره کورنۍ خپل رواجونه، غوښتنې او توقعات لري. که دا خبرې له مخکې معلومې نه شي، وروسته کوچنۍ خبرې هم لوی اختلاف جوړوي. د اوسېدو ځای، د مور او پلار احترام، د کورنۍ اړیکې، لګښتونه، د مېرمنې حقونه، د مېړه مسؤلیتونه او د ژوند طریقه باید په حکمت سره وڅېړل شي. دا خبرې د جنجال لپاره نه، د وضاحت لپاره دي. روښانه خبرې د راتلونکو شکو او بدګمانیو مخه نیسي.

۴. د روغتیا او مهمو ستونزو پټول خطرناک دي

که د ژوند پر راتلونکي اغېز لرونکې روغتیایي، رواني، قانوني یا کورنۍ ستونزه موجوده وي، باید په مناسب وخت او باعزته ډول روښانه شي. پټ حقیقت کله ناکله وروسته د باور بنسټ نړوي. دا خبرې باید د سپکاوي یا رسوا کولو په ډول نه وي، بلکې د حق، مسؤلیت او ګډ راتلونکي له مخې مطرح شي. واده هغه تړون دی چې دواړه خواوې باید په مهمو حقیقتونو پوه وي.

۵. مهر، لګښت او رواجونه باید د توان مطابق وي

واده باید د سیالۍ، نمایش او قرضونو میدان نه شي. هغه کور چې د خلکو د خوشحالولو لپاره په درنو لګښتونو پیل شي، ډېر وخت یې لومړۍ ورځې د پور،

فشار او اندېښنو تر سیوري لاندې تېرېږي. ساده، باعزته او د توان مطابق واده د برکت دروازه پرانیزي. د واده مقصد د دوو ژوندونو یو ځای کېدل دي، نه د خلکو د سترګو ډکول. رواجونه که د ژوند بنسټ کمزوری کوي، باید په حکمت کم شي.

٦. ذهني چمتووالی تر ظاهري مراسمو مهم دی

ډېر خلک د واده جامې، عکسونه، مېلمستیا او مراسم چمتو کوي، خو د ګډ ژوند لپاره خپل اخلاق، حوصله، ژبه او فکر نه چمتو کوي. واده د یوې ورځې مراسم نه دي؛ دا د ټول عمر مسؤلیت دی. انسان باید له ځان سره وپوښتي: ایا زه د اختلاف پر وخت حوصله لرم؟ ایا د بل انسان عادتونه زغملی شم؟ ایا خپل ځان اصلاح کولای شم؟ د واده حقیقي تیاری د زړه، فکر، ژبې او مسؤلیت تیاری دی.

دریېمه برخه: د کورني ثبات بنسټونه

١. احترام د کور ستنه ده

په کور کې مینه هغه وخت پیاوړې پاتې کېږي چې دواړه خواوې د یو بل درناوی وساتي. سپکې خبرې، ملنډې، چیغې، د کورنۍ سپکاوی او په خلکو کې شرمول د کور سکون ماتوي. احترام یوازې په لویو مراسمو کې نه وي؛ په ورځني سلام، خبرو، اورېدلو، پوښتنې، مننې او د احساساتو په خیال ساتلو کې هم وي. هغه کور چې احترام پکې وي، اختلاف هم پکې په مهذبه ژبه حلېږي.

٢. ښځه او مېړه سیالان نه، ملګري دي

ګډ ژوند د ګټلو او بایللو میدان نه دی. که مېړه تل غواړي غالب وي او ښځه تل غواړي مقابله وکړي، کور د جګړې ځای ګرځي. کامیاب کور هغه دی چې دواړه ځان

د یوې کښتۍ سپاره وګڼي. که یوه خوا سوراخ کړي، دواړه زیان ویني؛ که دواړه یې وساتي، دواړه خوندي کېږي. د ښځې او مېړه اړیکه باید د ملاتړ، مشورې او ګډ هدف اړیکه وي.

۳. د خبرو دروازه پرانیستې وساتئ

ډېرې ستونزې ځکه لوېږي چې خلک په وخت خبرې نه کوي. که زړه خپه وي، په مناسب وخت، نرمې ژبې او روښانه نیت سره خبرې وکړئ. چوپتیا کله ناکله زخم ژوروي، او تندې خبرې زخم پراخوي. ښه خبرې دا دي چې انسان خپله اندېښنه بیان کړي، خو د بل شخصیت ته حمله ونه کړي. د خبرو مقصد باید حل وي، نه د مقابل لوري ماتول.

۴. د کور راز د کور دننه وساتئ

د مېړه او مېرمنې هره شخړه باید د خلکو تر منځ خپره نه شي. د دواړو خبرې، نیمګړتیاوې او کورني رازونه د نورو د ساعت تېرۍ موضوع نه دي. هوښیار انسان د خپل کور پرده ساتي. که جدي ستونزه وي، له اهل، عاقل او راز ساتونکي کس څخه مشوره اخیستلای شي، خو هر چا ته شکایت کول د کور ستونزه زیاتوي. راز ساتل د کور د اعتماد دیوال دی.

۵. د دواړو کورنیو درناوی وکړئ

واده یوازې د دوو کسانو اړیکه نه ده؛ د دوو کورنیو ترمنځ د احترام پل هم دی. د مېړه کورنۍ ته سپکاوی د مېړه زړه ماتوي، او د مېرمنې کورنۍ ته سپکاوی د مېرمنې زړه زخمي کوي. دا معنا نه لري چې هره مداخله ومنل شي؛ بلکې معنا دا

ده چې حدود د ادب له لارې وساتل شي. د دواړو خواوو عزت ساتل د کور سکون زیاتوي او د بېځایه کینو مخه نیسي.

٦. د کار وېش او مرسته کور ته ارامي راولي

کور د یو کس پر اوږو نه شي درېدای. هر څوک د خپل وس، وخت او حالت مطابق باید د کور په نظم کې برخه واخلي. مرسته، مننه او درک د کورنۍ فضا نرمه ساتي. که د کور ټول کارونه یوازې پر یوه کس واچول شي، ستړیا او شکایت ډېرېږي. د ګډ ژوند معنا دا ده چې دواړه خواوې د ژوند بار په خپل وس سره سپک کړي.

څلورمه برخه: د اختلاف او غوسې مدیریت

۱. اختلاف د ژوند برخه ده، خو بې‌ادبي باید برخه نه شي

په هر کور کې اختلاف راتلای شي. د اختلاف موجودیت د کور د خرابېدو نښه نه ده؛ خو د اختلاف پر وخت سپکاوی، ښکنځل، وهل، ګواښ او بددعا د کور بنسټ کمزوری کوي. د اختلاف پر وخت د انسان اصلي اخلاق معلومېږي. که دواړه خواوې د خبرو حد وساتي، ډېری اختلافونه د پوهېدو سبب کېږي، نه د ماتېدو.

۲. د غوسې پر وخت پرېکړه مه کوئ

غوسه د عقل رڼا کموي. په غوسه کې طلاق، پرېښودل، بدې خبرې، کور پرېښودل یا د خلکو راګډول ډېر وخت وروسته پښېماني جوړوي. لومړی سکون، بیا خبرې، بیا پرېکړه. که حالت ډېر تود وي، ښه ده چې لږ وخت واخیستل شي،

اوبه وڅښل شي، ځای بدل شي یا موضوع بل مناسب وخت ته پرېښودل شي. د غوسې یوه جمله کله ناکله د کلونو باور زیانمنوي.

۳. ستونزه له شخص څخه بېله کړه

د اختلاف پر وخت داسې مه وایه: «ته تل همداسې یې» یا «ستا هېڅ ښه نشته». دا ډول خبرې د مقابل لوري شخصیت زخمي کوي. ښه دا ده چې ووایې: «دا کار یا دا خبره زما زړه خپه کوي». کله چې انسان پر شخصیت حمله کوي، مقابل لوری دفاع ته درېږي؛ خو چې د ستونزې په اړه خبرې کېږي، حل اسانه کېږي. هدف باید د انسان ماتول نه، د ستونزې حل وي.

۴. د بښنې جرئت ولره

که په ګډ ژوند کې تېروتنه درڅخه وشي، د ځان د دفاع پر ځای یې روښانه ومنه. ساده جمله لکه «ما تېروتنه وکړه، بښنه غواړم» ډېر وخت د اوږده بحث مخه نیسي. بښنه هغه وخت رښتینې وي چې له پلمې پرته وي او په راتلونکي چلند کې یې بدلون ښکاره شي. یوازې د شخړې د بندولو لپاره بښنه غوښتل، خو هماغه کار بیا تکرارول، د باور زخم نه رغوي.

۵. پخوانۍ تېروتنې تل مه راژوندۍ کوئ

که هر اختلاف کې د کلونو پخوانۍ خبرې راوایستل شي، هېڅ ستونزه نه حلېږي. تېر زخم چې هره ورځ وکښل شي، نه رغېږي. که یوه خبره بښل شوې وي، باید هر وخت د وسلې په توګه ونه کارول شي. د حل لپاره نننۍ ستونزه په نننۍ

عقل حل کړئ. پخوانۍ تجربه یوازې د درس لپاره ښه ده، نه د تلپاتې ملامتۍ لپاره.

٦. د درېیم کس رول باید د اصلاح لپاره وي، نه د اور زیاتولو لپاره

کله ناکله د مشر، عالم، پوه، مشاور یا خیر غوښتونکي کس منځګړیتوب ګټور وي. خو داسې کس مه راګډوئ چې د یوې خوا پلوي کوي، رازونه خپروي، یا اور ته تېل اچوي. منځګړی باید عادل، راز ساتونکی، سنجیده او د حل نیت لرونکی وي. که غلط کس راګډ شي، کوچنی اختلاف هم لوی جنجال جوړېږي.

پنځمه برخه: مینه، عاطفه او د ګډ ژوند برکت

١. مینه یوازې په لویو ډالیو نه ساتل کېږي

مینه په وړو خبرو هم ژوندۍ پاتې کېږي: نرم سلام، مننه، پوښتنه، دعا، یو ګیلاس اوبه، د ستړیا درک، د ناروغۍ پوښتنه او د زړه له کومې احترام. کور د همدې وړو مهربانیو په برکت خوږېږي. لویې ډالۍ که وي ښه دي، خو که ورځنۍ چلند تریخ وي، ډالۍ هم زړه نه رغوي. مینه د هرې ورځې د وړو عملونو مجموعه ده.

٢. مننه د کور فضا بدلوي

که مېړه د مېرمنې هڅه وویني او مننه وکړي، زړه یې خوشحالېږي. که مېرمن د مېړه زحمت وویني او قدر یې وکړي، زړه یې پیاوړی کېږي. ناشکري د کور رنګ خړوي. ډېر خلک د کور د خلکو زحمت عادي ګڼي، خو هماغه عادي کارونه د ژوند ستنې دي. مننه د زحمت قدر کوي او د اړیکې تودوخه ساتي.

۳. د یو بل عیبونه په پرده کې وساتئ

هېڅ انسان بشپړ نه دی. ګډ ژوند دا نه دی چې انسان بېعیبه ملګری پیدا کړي؛ ګډ ژوند دا دی چې د یو بل نیمګړتیاوې په حکمت، صبر او اصلاح سره وزغمل شي. د عیب پټول دا نه دي چې اصلاح ونه شي؛ بلکې دا دي چې د سپکاوي بازار جوړ نه شي. که نیمګړتیا وي، په یوازیتوب، نرمه ژبه او د خیر په نیت یې مطرح کول غوره دي.

۴. د کور فضا له دعا، حلال رزق او پاک نیت سره روښانه کړئ

هغه کور چې په حلال رزق، دعا، صداقت، پاک نیت او د خالق په یاد اباد وي، د زړه سکون پکې ډېرېږي. برکت یوازې په پیسو نه وي؛ برکت په مینه، روغتیا، امن، درناوي، ارام زړه او د کور د خلکو په یووالي کې هم وي. که پیسې ډېرې وي، خو بې اعتمادي، خیانت او تریخوالی وي، کور ستړی وي. پاک نیت او حلاله مړۍ د کور د فضا پټ قوت دی.

۵. د ګډ هدف احساس ولرئ

هغه کور قوي وي چې دواړه خواوې ګډ هدف ولري: د اولادونو ښه روزنه، د حلال ژوند جوړول، د کور سکون، د علم او اخلاقو فضا، او د یو بل ملاتړ. بېهدفه کور ډېر وخت په وړو وړو اختلافاتو ستړی کېږي. ګډ هدف ښځه او مېړه له سیالۍ څخه ملګرتیا ته بیایي. کله چې دواړه پوه وي چې د کوم مقصد لپاره زحمت باسي، د ورځنیو ستونزو زغمل اسانه کېږي.

٦. یو بل ته د ودې ځای ورکړئ

ښه ملګری هغه دی چې ستا شخصیت، علم، کار، اخلاق او هدف پیاوړی کړي. مېړه او مېرمن باید یو بل ته د پرمختګ، زده کړې، اصلاح او ارامتیا ځای ورکړي، نه دا چې یو د بل وزر پرې کړي. که یوه خوا زده کړه، کار، ښه عادت یا سالم هدف غواړي، بله خوا باید ملاتړ وکړي. ګډ ژوند هغه وخت خوزېږي چې دواړه پکې د یو بل د کمزوري کولو نه، د لوړولو سبب شي.

پایله:

ګډ ژوند د مینې، مسؤلیت او حوصلې اوږد سفر دی. په دې سفر کې یوازې احساس بسنه نه کوي؛ عقل، اخلاق، صداقت، مشوره، احترام، بښنه او نظم هم پکار دي. د ژوند د ملګري انتخاب باید په فکر او دعا وشي، واده باید په روښتیا او د توان مطابق پیل شي، کور باید په احترام او عدالت وساتل شي، اختلاف باید په حکمت حل شي، او مینه باید د ورځني چلند له لارې ژوندۍ پاتې شي. هغه کور چې پکې ژبه نرمه، زړه پاک، رزق حلال، راز خوندي، اختلاف مهذب، او احترام دوه اړخیز وي، د ژوند له ستړیاوو سره سره د انسان لپاره د سکون ځای ګرځي.

څلورم څپرکی

مالي سمبالښت او د شتمنۍ اصول

د حلال رزق، سپما او مالي عزت تګلاره

مقدمه:

مال د ژوند یوه مهمه وسیله ده، خو د انسان د ارزښت وروستۍ پیمانه نه ده. پیسې انسان ته اسانتیا، اختیار، د پرېکړې ځواک، د کورنۍ ساتنه او د خدمت توان ورکوي؛ خو که مال له عقل، اخلاقو، حلالې لارې او نظم څخه بېل شي، د سکون پر ځای اندېښنه، حرص، اختلاف او ذلت هم راوستلای شي. مالي سمبالښت یوازې د شتمنو خلکو کار نه دی. هغه څوک چې لږ عاید لري، تر بل هر چا زیات نظم، حساب، سپما او هوښیار مصرف ته اړتیا لري. ډېر خلک ځکه له مالي فشار سره مخ وي چې عاید یې کم وي؛ خو ډېر نور ځکه ستړي وي چې د پیسو د استعمال لاره نه پېژني. غریبي تل د لټۍ پایله نه وي؛ ځینې وختونه د ټولنیزو ستونزو، جګړو، بېکارۍ، ناروغۍ، کډوالۍ او سختو حالاتو له امله هم راځي. خو دا هم حقیقت دی چې بېنظمي، اسراف، پلمې، بېمهار مصرف او د کار نه زده کول د فقر موده اوږدولای شي. هوښیار انسان له حالاتو شکایت کوي، خو یوازې په شکایت نه دربېزي؛ د حل، کار، زده کړې، سپما او پرمختګ لاره هم لټوي. مال هغه وخت برکت

کوي چې له حلالې لارې راشي، په عقل مصرف شي، د کورنۍ حق پکې ادا شي، د محتاج لاس پکې ونیول شي، او د انسان شخصیت یې غلام نه شي.

لومړۍ برخه: د پیسو، رزق او مالي خپلواکۍ فکري بنسټ

۱. رزق د الله تعالی له لوري دی، خو هڅه د انسان مسؤلیت دی

انسان باید باور ولري چې رزق د الله تعالی په لاس کې دی، خو دا باور باید د لټۍ سبب نه شي. دعا، توکل، کار، مهارت، نظم او هڅه یو له بله بېل نه دي. ځینې خلک یوازې دعا کوي، خو د کار، زده کړې او حرکت دروازه نه پرانیزي؛ دا بشپړ فهم نه دی. هوښیار انسان له خالق څخه برکت غواړي، خو خپل لاس هم د حلال کار لپاره خوځوي. رزق د تدبیر، زحمت او برکت ګډه پایله ده.

۲. پیسې هدف نه، وسیله ده

که مال د انسان وروستی هدف شي، زړه یې د حرص، سیالۍ او ناآرامۍ بندي کېږي. خو که مال وسیله شي، انسان پرې کور ساتي، اولاد روزي، علم ترلاسه کوي، قرض خلاصوي، د محتاج لاس نیسي او خپل ژوند منظموي. پیسې باید د انسان خدمت وکړي، نه انسان د پیسو غلام شي. څوک چې د مال لپاره خپل اخلاق، عزت، کورنۍ او وجدان قرباني کوي، که شتمن هم شي، له دننه کمزوری پاتې کېږي.

۳. مالي خپلواکي د شخصیت عزت زیاتوي

هغه څوک چې خپل ضروري اړتیاوې په حلاله او منظم ډول پوره کولای شي، د پرېکړې جرئت یې ډېر وي. مالي خپلواکي انسان له بېځایه محتاجۍ، د خلکو له

منت، او د ناسمې معاملې له مجبورۍ څخه ژغوري. دا معنا نه لري چې انسان دې له چا مرسته هېڅکله ونه غواړي؛ بلکې معنا يې دا ده چې انسان بايد د خپلې وسې مطابق داسې ژوند جوړ کړي چې تل د نورو لاس ته محتاج نه وي. حلال عايد، سپما او مهارت د عزتمن ژوند ستنې دي.

۴. عايد بايد له اخلاقو بېل نه وي

هر عايد د منلو وړ نه دی. هغه پيسې چې د دروغو، خيانت، ظلم، رشوت، حرامې معاملې يا د خلکو د حق خوړلو له لارې راځي، ظاهرًا زياتې ښکاري، خو د زړه سکون او د کور برکت کموي. انسان بايد له ځان سره پوښتنه وکړي: دا مال له کومه راغی؟ د چا حق پکې بند پاتې نه دی؟ ايا زه يې خپلو ماشومانو ته په ارام زړه ورکولای شم؟ حلال لږ عايد تر حرام ډېر مال غوره دی، ځکه حلال مال د زړه جرئت زياتوي.

۵. د لږ عايد سپکاوی مه کوه

حلال لږ عايد د شرم خبره نه ده. ځوک چې په خپل لاس، زحمت او صداقت ځان او کورنۍ ساتي، د احترام وړ انسان دی. د کار کوچنيوالی د انسان شخصيت نه کموي؛ بېصداقتي او تنبلي يې کموي. ډېر لوی کاروبارونه له کوچنيو کارونو پيل شوي دي. که انسان لږ عايد لري، بايد نااميد نه شي؛ بايد عايد منظم کړي، مهارت زيات کړي، مصرف وځاري او ورو ورو د پرمختګ لاره جوړه کړي.

٦. د مالي پرمختګ پیل له فکره کېږي

که انسان ځان تل محتاج، ناتوانه او بېچاره وګڼي، د پرمختګ جرئت یې کمېږي. خو که ووایي: «زه زده کولای شم، کار کولای شم، مصرف سمولی شم او ورو ورو پرمختګ کولای شم»، د بدلون دروازه ورته پرانېستل کېږي. مالي بدلون یوازې په عاید نه راځي؛ په فکر، عادت، حساب، سپما، مهارت او ښه مشوره هم راځي. څوک چې خپل مالي حالت پېژني، له بېحسابه ژوند څخه د نظم لور ته ځي.

دوهمه برخه: مصرف، سپما او اړتیا پېژندنه

١. عاید ته د ننوتلو او وتلو دروازه جوړه کړه

هر انسان باید پوه شي چې پیسې یې له کومه راځي او په کومه لاره ځي. که عاید او مصرف حساب نه شي، پیسې د شګو په څېر له ګوتو وځي. ساده کتابچه، موبایل یادښت، یا میاشتنی جدول هم د مالي نظم پیل کېدای شي. ډېر خلک فکر کوي چې حساب یوازې د کاروباري خلکو کار دی، خو د کورنۍ حساب هم دومره مهم دی. که انسان خپل خرڅ ونه پېژني، نه سپما کولای شي او نه د قرض له فشاره ځان ژغورلی شي.

٢. اړتیا او خواهش سره بېل کړه

هر څه چې زړه غواړي، اړتیا نه وي. اړتیا هغه ده چې ژوند، کور، روغتیا، عزت، کار او مسؤلیت پرې ولاړ وي؛ لکه خوراک، کرایه، درملنه، تعلیم، لازم لباس او ضروري تګ راتګ. خواهش هغه دی چې انسان یې غواړي، خو پرته ترې ژوند نه

دربېږي. مالي عقل دا دی چې لومړی اړتیاوې پوره شي، بیا خواهشاتو ته د وس مطابق ځای ورکړل شي. که خواهشات د اړتیاوو ځای ونیسي، کورنۍ له فشار سره مخ کېږي.

۳. د خلکو د سیالۍ لپاره مصرف مه کوه

ډېر خلک د خپل وس لپاره نه، د خلکو د سترګو لپاره ژوند کوي. جامې، موبایل، موټر، مېلمستیا، واده او کورنی مصرف که یوازې د نمایش لپاره وي، انسان د قرض، فشار او اندېښنې لور ته بیایي. د خلکو خوښول پای نه لري؛ نن یو شی غواړي، سبا بل. هوښیار انسان د خپل عاید، حالت او مسؤلیت مطابق مصرف کوي. عزت په اسراف نه، په سنجیدګي، پاکوالي، صداقت او منظم ژوند کې دی.

۴. سپما د راتلونکي د امن دیوال دی

سپما دا نه ده چې انسان بخیل شي؛ سپما دا ده چې د سبا اړتیا ته نن فکر وکړي. ناروغي، بېکاري، سفر، کورنی ضرورت، د ماشوم تعلیم او ناڅاپي ستونزه د مخکېني تدبیر غوښتنه کوي. لږه سپما هم که دوامداره وي، د وخت په تېرېدو قوت پیدا کوي. که څوک وایي چې عاید مې کم دی، بیا هم باید د امکان تر حده لږه اندازه جلا کړي، ځکه سپما یوازې د پیسو اندازه نه ده؛ دا د نظم عادت دی.

۵. بیړنۍ زېرمه جوړه کړه

هر کور ته پکار ده چې د ناڅاپي اړتیا لپاره یوه روښانه او خوندي زېرمه ولري. دا زېرمه د ناروغۍ، بېکارۍ، سفر یا کورني ضرورت په وخت کې انسان له بیړني قرض څخه ساتي. دا باید د شک، پټوالي او کورني جنجال وسیله نه شي؛ بلکې د

کور د مسؤلو کسانو ترمنځ په اعتماد او حکمت سره تنظیم شي. بیړنۍ زېرمه د کور لپاره د امن یو خاموش دیوال دی.

۶. د میاشتې په پیل کې پیسې ووېشه

هوښیار انسان لومړی کرایه، خوراک، بیلونه، قرض، سپما او ضروري اړتیاوې جلا کوي، بیا پاتې پیسې مصرفوي. که انسان لومړی مصرف وکړي او وروسته د اړتیا فکر وکړي، ډېر وخت میاشت له فشار سره پای ته رسېږي. د پیسو وېش باید د کور د حالت مطابق وي؛ یو کس ښايي ډېر عاید ولري، بل لږ، خو اصول یو دي: حساب، لومړیتوب، سپما او د بېځایه خرڅ کمول. دا عادت کور ته مالي سکون راولي.

دربیمه برخه: کار، تجارت او اعتبار

---

۱. کار د عزت لاره ده

حلال کار که هر څومره ساده وي، انسان ته درنښت ورکوي. بېکاري، پلمې او د نورو د لاس تمه انسان کمزوری کوي. کار یوازې د پیسو لپاره نه دی؛ کار انسان ته نظم، تجربه، اړیکې، مهارت او ځانباوري هم ورکوي. هغه څوک چې د حلالې ډوډۍ لپاره زحمت باسي، د احترام وړ دی، که کار یې د خلکو په نظر کوچنی هم وي. د کار سپکاوی د پرمختګ دښمن دی.

۲. مهارت د عاید دروازه پراخوي

په نوي عصر کې یوازې فزیکي قوت کافي نه دی؛ مهارت، ژبه، تخنیک، تجربه، نظم او زده کړه هم پکار دي. څوک چې نوی مهارت زده کوي، د عاید لارې یې

زیاتېږي. هر انسان باید له خپل حالت سره سم یو عملي مهارت زده کړي: ژبه، کمپیوټر، تخنیک، ترمیم، تجارت، حساب، لیکل، موټر چلول، فني کار یا بل مسلک. مهارت انسان له محدود عاید څخه د پراخو امکاناتو لور ته بیایي.

۳. په معامله کې صداقت د اوږده رزق سبب دی

تجارت یوازې د ګټې اخیستلو نوم نه دی؛ تجارت د اعتماد جوړولو نوم هم دی. څوک چې دروغ وایي، عیب پټوي، وعده ماتوي او د خلکو حق خوري، ممکن یو ځل ګټه وکړي، خو اعتبار یې له منځه ځي. په بازار کې نوم د مال نه کم ارزښت نه لري. که خلک پوه شي چې دا کس صادق دی، د هغه کار ته بېرته راځي. صداقت ښایي په لنډ وخت کې لږ ګټه ورکړي، خو په اوږد وخت کې لویه پانګه ده.

۴. ګټه باید له انصاف سره وي

په معامله کې ګټه اخیستل روا او طبیعي کار دی، خو بېانصافي، فریب، مصنوعي کمښت جوړول، د محتاج له مجبورۍ ناوړه استفاده کول او د خلکو غولول د برکت ضد دي. حلاله ګټه له روښتیا، کیفیت او انصاف سره ښکلې ده. که مشتری ناپوه وي، دا د هغه د غولولو اجازه نه ده. د تجارت اصل باید دا وي چې هم پلورونکی ګټه وکړي او هم اخیستونکی په اطمینان کور ته لاړ شي.

۵. اعتبار تر پیسو لویه پانګه ده

هغه انسان چې خلک پرې باور کوي، په ژوند کې ډېرې دروازې ورته پرانېستل کېږي. اعتبار د کلونو په صداقت جوړېږي او په یوه دروغ ماتېږي. که څوک په وخت کار سپاري، وعده پوره کوي، د خلکو راز ساتي، پور پر وخت ورکوي او په

معامله کې روښانه وي، خلک يې نوم په ښه يادوي. پيسې کله کمېږي او زياتېږي، خو اعتبار چې مات شي، بېرته جوړول يې ډېر وخت غواړي.

٦. کار ته د عبادت رنګ ورکړه

که انسان د حلال رزق، د کورنۍ د ساتنې، د خلکو د خدمت او د الله تعالی د رضا نيت ولري، کار يې يوازې د دنيا هڅه نه پاتې کېږي؛ د مسؤليت او ثواب لاره هم ګرځي. کار بايد په امانت، وخت پابندۍ، پاک نيت او ښه کيفيت ترسره شي. که انسان دندې ته يوازې د معاش په سترګه وګوري، بېپروا کېږي؛ خو که يې د امانت په سترګه وګوري، کار يې ارزښت پيدا کوي.

څلورمه برخه: پور، قرض او مالي ازادي

١. پور اسانه اخيستل کېږي، خو سخت پرې کېږي

پور د انسان پر ذهن، زړه او کور فشار اچوي. مخکې له دې چې پور واخلې، له ځانه وپوښته: ايا دا اړتيا ده که خواهش؟ ايا د بېرته ورکولو واضح لاره لرم؟ ايا له پور پرته بله لاره شته؟ ډېر خلک د لنډمهاله اسانتيا لپاره پور اخلي، خو وروسته يې اوږد فشار زغمي. پور بايد د فکر، اړتيا او پلان له مخې وي، نه د احساس، نمايش او سيالۍ له مخې.

٢. د اړتيا پور او د نمايش پور يو شان نه دي

کله ناکله انسان د ناروغۍ، کور، سفر، تعليم يا سختې اړتيا له امله پور ته مجبورېږي. دا د شرم خبره نه ده، که په صداقت، روښانه وعده او د بېرته ورکولو په نيت وي. خو د خلکو د سيالۍ، لويو مراسمو، قيمتي موبايلونو او بېځايه نمايش

لپاره پور اخیستل د عقل کار نه دی. اړتیا انسان ته عذر ورکوي، خو نمایش انسان بېځایه بندي کوي.

۳. پور باید ولیکل شي

د پور اندازه، وخت، شرایط او شاهدان باید واضح وي. لیکل د بېاعتمادۍ نښه نه ده؛ د اختلاف د مخنیوي لاره ده. ډېرې اړیکې ځکه خرابېږي چې پور په خبرو ورکړل شي او وروسته هر څوک خپله خبره کوي. که پور د خپلوانو ترمنځ هم وي، لیکل یې ښه دي؛ ځکه لیکل د دوستۍ د کمولو لپاره نه، د حق د ساتلو لپاره دي.

۴. د پور وعده سپکه مه گڼۍ

که چا درسره مرسته کړې وي، د هغه حق مه هېروه. د پور پر وخت ورکول د انسان د ایمان، وجدان او شخصیت نښه ده. که ستونزه رامنځته شي، پټ مه شه؛ په ادب یې خبر کړه او نوې روښانه وعده وکړه. ډېر خلک د پور په نه ورکولو نه، بلکې په پټ کېدو، دروغو او بېپروا چلند خپل اعتبار خرابوي. صداقت د سخت حالت فشار کموي.

۵. له سود او ظالمانه پورونو ځان وساته

هر هغه پور چې انسان د ذلت، دوامداره فشار او ناسمې معاملې لور ته بیایي، باید په ډېر احتیاط وکتل شي. د مجبورۍ پر وخت له پوه، دیني او قانوني اهل کسانو سره مشوره کول غوره دي. ځینې پورونه په پیل کې اسانه ښکاري، خو وروسته د انسان کور، عاید او ذهن تر فشار لاندې راولي. مالي پرېکړه باید د یوې ورځې د اړتیا لپاره د کلونو درد جوړ نه کړي.

٦. د مالي ازادۍ لپاره پلان جوړ کړه

قرض په پلمه نه ختمېږي؛ په نظم ختمېږي. خپل پورونه ولیکه، لومړیتوب ورکړه، غیر ضروري مصرف کم کړه، او هره میاشت د خلاصون لپاره ثابت ګام واخله. که پورونه ډېر وي، له کوچني څخه پیل کول هم انسان ته جرئت ورکوي. ورو، خو دوامداره حرکت د مالي ازادۍ لاره جوړوي. د قرض له ختمېدو وروسته باید انسان هماغه عادتونه تکرار نه کړي چې بېرته یې پور ته داخلوي.

پنځمه برخه: کورنۍ مالي روزنه او د راتلونکي نسل حق

١. کورنۍ له مالي حقیقت څخه په حکمت خبره کړه

په کور کې باید د پیسو موضوع یوازې د جنجال سبب نه وي. د کورنۍ مسؤل کسان باید د عاید، مصرف، سپما، قرض او اړتیاوو په اړه په حکمت خبرې وکړي. روښتیا د اعتماد سبب کېږي، خو خبرې باید د تور، سپکاوي او ملامتۍ په ژبه نه وي. که کورنۍ د مالي حقیقت په اړه متوازنه پوهه ولري، بېځایه غوښتنې کمېږي او ګډ مسؤلیت زیاتېږي.

٢. اولاد ته د پیسو قدر ورزده کړه

ماشوم باید پوه شي چې پیسې په زحمت ګټل کېږي. هره غوښتنه یې بې له فکره پوره کول هغه د ژوند له حقیقته لرې کوي. ماشوم ته باید د سپما، اړتیا، صبر، کار او قناعت عادت وروزل شي. دا کار په چیغو نه کېږي؛ په مثال، ساده خبرو او کوچنیو مسؤلیتونو کېږي. که ماشوم له کوچنیوالي د پیسو قدر زده کړي، په لویوالي کې به بېحسابه مصرف نه کوي.

۳. د کورنۍ اړتیاوې د عدالت له مخې پوره کړه

که د کور په مصرف کې عدالت نه وي، زړونه ماتېږي. د خوراک، لباس، تعلیم، درملنې او پاملرنې په برخه کې باید د کورنۍ د غړو اړتیاوې په انصاف وکتل شي. عدالت دا نه دی چې هر چا ته عین شی ورکړل شي؛ عدالت دا دی چې د هر چا حالت او اړتیا په سمه توګه وپېژندل شي. ماشوم، ناروغ، زده کوونکی او بوډا هر یو بېلابېله اړتیا لري.

۴. د میراث او حقونو په موضوع کې روښتیا وساتئ

د مال او میراث موضوع د ډېرو کورنیو ترمنځ اختلاف جوړوي. ښه دا ده چې انسان د ژوند په وخت کې د حق، شریعت، قانون او انصاف په رڼا کې خپل مال منظم کړي، څو وروسته د اولادونو ترمنځ جنجال پیدا نه شي. پټوالی، یو طرفه پرېکړې، د چا حق خوړل او د کمزوري غږ نه اورېدل کورنۍ اړیکې خرابوي. مال باید د خپلوانو ترمنځ د کینې سبب نه شي.

۵. یوازې مال نه، د مال استعمال هم میراث دی

که پلار اولاد ته ډېر مال پرېږدي، خو د مال عقل ورزده نه کړي، هغه مال ژر ضایع کېدای شي. تر مال غوره میراث صداقت، کار، علم، قناعت، نظم او د حلال رزق مینه ده. اولاد چې ووینې پلار یې حساب کوي، سپما کوي، حلال کار کوي او د خلکو حق نه خوري، همدا یې زده کوي. د مال استعمال زده کول د مال له درلودلو ډېر مهم دي.

٦. راتلونکی نسل د نن له مالي عقل څخه اغېز اخلي

که کور کې اسراف، پور، دروغ، بېحسابه مصرف او حرامه ګټه عادت شي، اولاد هم همدا لاره زده کوي. که کور کې نظم، سپما، حلال کار، صداقت او انصاف وي، اولاد ته سالم مالي فکر پاتې کېږي. د کور مالي عادتونه د ماشوم د راتلونکي اقتصاد بنسټ جوړوي. نو د نن هره مالي پرېکړه یوازې د نن لپاره نه ده؛ د سبا نسل پر فکر هم اثر کوي.

شپږمه برخه: د مال برکت، زکات او ټولنیز مسؤلیت

١. برکت یوازې د پیسو په زیاتوالي کې نه دی

ځینې خلک لږ مال لري، خو ژوند یې ارام وي. ځینې ډېر مال لري، خو زړه یې نارام وي. برکت په حلال رزق، قناعت، ښه نیت، دعا، صدقه، د کور سکون او د الله تعالی په یاد کې دی. که پیسې ډېرې وي، خو کور کې جنجال، شک، حرام او بې اعتمادي وي، هغه مال زړه نه خوشحالوي. برکت د مال په کیفیت، لاره او استعمال کې دی.

٢. زکات د مال پاکوالی دی

زکات یوازې د مال کمېدل نه دي؛ زکات د حق ادا کول، د محتاج لاس نیول او د مال د پاکوالي لاره ده. هغه مال چې د نورو حق پکې بند پاتې شي، برکت یې کمېږي. زکات انسان ته دا ور زده کوي چې مال یوازې د ده شخصي خوند لپاره نه دی؛ په مال کې د کمزورو حق هم شته. څوک چې د حق ادا کول زده کړي، زړه یې له حرص څخه لږ ازادېږي.

۳. صدقه د زړه سختي نرموي

صدقه یوازې د شتمنو لپاره نه ده. لږه مرسته هم که په اخلاص وي، د زړه دنیا بدلوي. د محتاج، یتیم، ناروغ، مسافر او بېوسه لاس نیول د انسانیت نښه ده. صدقه باید د شهرت، عکس، منت او سپکاوي وسیله نه شي. مرسته هغه وخت ښکلې ده چې د مقابل لوري عزت وساتي او زړه یې مات نه کړي.

۴. په کور کې د حلالې مړۍ قدر وکړئ

حلاله مړۍ که ساده هم وي، د کور سکون ساتي. حرامه ګټه که ظاهرًا خوندوره ښکاري، د زړه اطمینان، د اولاد تربیه او د کور برکت ته زیان رسوي. ماشوم ته باید دا ورزده شي چې د حلالې ډوډۍ عزت تر حرامې شتمنۍ لوړ دی. کورنۍ چې د حلال رزق قدر کوي، د وجدان له پلوه قوي نسل روزي.

۵. د مال غلام مه کېږه

مال باید ستا په لاس کې وي، نه ته د مال په بند کې. که د مال لپاره عزت، دین، وجدان، کورنۍ او انسانیت قرباني شي، دا شتمني نه، بلکې بندیخانه ده. مال باید انسان ته د خیر توان ورکړي، نه د کبر، بېرحمۍ او د خلکو د سپکولو عادت. څوک چې د مال خاوند وي، خو زړه یې له حرصه ډک وي، لا هم محتاج دی.

٦. د مال وروستی امتحان خدمت دی

د شتمنۍ ښکلا هغه وخت څرګندېږي چې انسان پرې د ځان تر څنګ نورو ته هم خیر ورسوي. د کورنۍ ساتنه، د خپلوانو مرسته، د محتاج لاس نیول، د علم ملاتړ، د ناروغ پوښتنه، د یتیم پالنه او د ټولنې خیر د مال قدر زیاتوي. مال چې

يوازې د ځان لپاره بند شي، زړه تنګوي؛ خو چې د خير لاره ومومي، د انسان ژوند ته معنا ورکوي.

پايله:

مالي سمبالښت د عقل، ايمان، نظم او مسؤليت ګډه لاره ده. انسان بايد حلال رزق ولټوي، خپل مصرف وپېژني، سپما وکړي، له بېځايه پور څخه ځان وساتي، په معامله کې صداقت ولري، د کورنۍ حق ادا کړي او د مال برکت د الله تعالی په رضا، زکات، صدقه او انصاف کې ولټوي. مال که په حلاله لاره راشي او په حکمت استعمال شي، د کور سکون، د شخصيت عزت، د اولاد روزنه او د ټولنې خير پياوړی کوي. خو که مال د حرص، نمايش، ظلم او بې نظمۍ وسيله شي، انسان له خپل اصلي مقصد څخه لرې کوي. د شتمنۍ اصل دا نه دی چې انسان څومره لري؛ اصل دا دی چې څنګه يې ګټي، څنګه يې ساتي، څنګه يې لګوي، او د چا حق پکې ادا کوي.

پنځم څپرکی

ټولنیز نفوذ او د عامه اړیکو هنر

د درنښت، نرمې ژبې او باعزته اړیکو تګلاره

مقدمه:

انسان یوازې په خپل کور، کار او شخصي ژوند کې نه ارزول کېږي؛ د هغه شخصیت په خلکو کې، په مجلس کې، په خبرو کې، په اختلاف کې، په ملګرتیا کې او د عامو اړیکو په چلند کې هم څرګندېږي. ډېر کسان ښه نیت لري، خو د خبرو، ناستې، مجلس، اړیکو او خلکو سره د چلند هنر نه پېژني؛ له همدې امله یې ښه نیت هم کله ناکله خلکو ته سم نه رسېږي. ټولنیز نفوذ دا نه دی چې انسان پر خلکو واکمن شي، هغوی وغولوي، یا د خپلو ګټو لپاره یې وکاروي. سالم نفوذ دا دی چې انسان د خپل درنښت، صداقت، نرمې ژبې، پوهې، حوصله، خدمت او ښه چلند له لارې د خلکو په زړونو کې د باور ځای پیدا کړي. هغه څوک چې غواړي د خلکو په منځ کې عزت ولري، باید لومړی د خلکو عزت وساتي. څوک چې غواړي خبرې یې واورېدل شي، باید د نورو خبرې هم واوري. څوک چې غواړي په مجلس کې وزن ولري، باید بېځایه خبرې، سپکې ټوکې، غوسه، کبر او د خلکو سپکاوی پرېږدي.

۱. لومړی اغېز د خاموشې ژبې پیغام دی

انسان مخکې له دې چې خبرې وکړي، د هغه لباس، پاکوالی، ناسته، سترګې، سلام، موسکا او سکون خلکو ته پیغام ورکوي. که ظاهر ګډوډ، ژبه تنده او چلند بېنظمه وي، خلک د انسان د خبرو له اورېدو مخکې خپل قضاوت جوړوي. لومړی اغېز باید مصنوعي نه وي؛ باید د انسان د داخلي نظم او ادب انعکاس وي. پاکوالی، ارامه څېره، مناسب سلام او سنجیده حرکت د اړیکې دروازه په ښه ډول پرانیزي.

۲. پاک او منظم ظاهر د درنښت برخه ده

درنښت په قیمتي لباس نه جوړېږي؛ په پاک، مناسب، منظم او باادبه ظاهر جوړېږي. انسان باید داسې ښکاره شي چې د خلکو په ذهن کې د احترام احساس پیدا کړي، نه د بېپروایۍ او ګډوډۍ تصویر. ساده لباس که پاک او مناسب وي، تر قیمتي خو ګډوډ لباس ښه دی. ظاهر باید د کبر لپاره نه وي، بلکې د ځاندرناوي او د نورو د خیال ساتلو لپاره وي.

۳. سلام د اړیکې دروازه ده

سلام یوازې یو لفظ نه دی؛ سلام د امن، ادب او احترام پیغام دی. په نرم مخ، روښانه غږ او درناوي سلام کول د خلکو زړونه نږدې کوي. ځینې خلک سلام په بېپروا ډول کوي، لکه د عادت یوه تشه کلمه؛ خو سلام که له زړه، موسکا او احترام

سره وي، د اړيکو فضا بدلوي. څوک چې سلام ته ارزښت نه ورکوي، د اړيکو لومړۍ دروازه کمزورې کوي.

۴. سترګې او مخ د زړه حالت ښکاره کوي

د خبرو پر وخت د مقابل لوري احترام وساته. نه داسې وګوره چې انسان پرې ودار شي، او نه داسې بې‌پامه اوسه چې مقابل لورى ځان بې‌ارزښته احساس کړي. متوازن نظر، نرم مخ او ارام حالت د باور فضا جوړوي. د انسان مخ کله ناکله تر ژبې ډېر څه وايي. که زړه کې کبر، ملنډه يا بې‌حوصلګي وي، په څېره کې ښکاري؛ نو د خبرو تر څنګ د مخ ادب هم مهم دى.

۵. د ناستې او ولاړې ادب

په مجلس کې د انسان ناستې، حرکت، د نورو خبرې پرېکول، د موبايل کارول، بې‌ځايه خندا او بې‌صبري د هغه د شخصيت نښې دي. درونډ انسان په مجلس کې داسې ناست وي چې د هغه له حضوره سکون، ادب او احترام څرګند شي. څوک چې تل ځان د مجلس مرکز ګرځوي، د نورو خبرو ته نه غوږ نيسي او هره خبره خپله کوي، ورو ورو خپل وزن کموي. مجلس د ځان ښودلو ځاى نه، د ادب او اورېدلو ځاى هم دى.

۶. وخت ته احترام د خلکو احترام دى

که له چا سره وخت ټاکې، هڅه وکړه پر وخت ورسېږې. بې‌دليله ناوخته کېدل د مقابل لوري د وخت سپکاوى دى. د وخت پابندي د باوري شخصيت نښه ده. که انسان مجبور شي چې ناوخته شي، بايد په وخت خبر ورکړي او عذر په ادب

وړاندې کړي. په ټولنيزو اړيکو کې د وخت احترام د باور، نظم او مسؤليت ښکاره نښه ده.

دوهمه برخه: د مجلس او خبرو ادب

۱. په مجلس کې د خبرو اندازه وپېژنه

هر مجلس د ډېرو خبرو ځای نه وي. کله خبرې کول پکار وي، کله اورېدل. هغه څوک چې هر وخت ځان د مجلس مرکز ګرځوي، ورو ورو د خلکو په سترګو کې خپل وزن کموي. ښه مجلسي انسان پوهېږي چې کله لنډه خبره وکړي، کله چوپ شي، او کله د بل خبرې ته ځای ورکړي. د خبرو اندازه د عقل نښه ده؛ ډېرې خبرې تل د پوهې نښه نه وي.

۲. د نورو خبرې مه پرېکوه

د انسان د ادب يوه ښکاره نښه دا ده چې د نورو خبرې په حوصله واوري. خبرې پرېکول مقابل لوري ته دا پيغام ورکوي چې ته يې ارزښت نه ورکوې. که ځواب لرې، د خبرو تر ختمېدو وروسته يې په ارامه ووايه. ډېر اختلافونه څکه پيدا کېږي چې خلک يو بل نه اوري، يوازې د ځواب ورکولو انتظار کوي. اورېدل د اړيکې نيمه درملنه ده.

۳. سپکې ټوکې د شخصيت دښمنې دي

ټوکه که د چا زړه خوشحالوي او عزت نه ماتوي، ښه ده. خو هغه ټوکه چې د چا په بڼه، کورنۍ، قوم، فقر، کمزورۍ يا تېروتنه ملنډې وهي، د انسان شخصيت سپکوي. ځينې خلک د خندا لپاره د بل زړه ماتوي، خو دا خندا د ادب په بيه

تمامېږي. ښه ټوکه هغه ده چې مجلس نرم کړي، نه دا چې یو څوک پکې زخمي شي.

۴. د خلکو رازونه د مجلس موضوع مه ګرځوه

د چا شخصي خبره، کورنۍ مشکل، مالي حالت یا تېروتنه د خلکو د ساعت تېرۍ لپاره مه راوړه. څوک چې راز ساتلی نه شي، د باور ور نه پاتې کېږي. که څوک درته خپل درد وایي، دا امانت دی، نه د سبا د مجلس مواد. د راز ساتل د انسان د اعتماد بنیاد دی. خلک هغه چا ته زړه خلاصوي چې پوه شي خبرې یې خوندي پاتې کېږي.

۵. له بېځایه بحث څخه ځان وساته

هر بحث حقیقت ته نه رسوي. ځینې بحثونه یوازې غرور، ضد، وخت ضایع کول او زړه بدوالی زیاتوي. هوښیار انسان پوهېږي چې کومه خبره باید وکړي، کومه چوپتیا ته پرېږدي. که مقابل لوری د پوهېدو نیت نه لري، اوږد بحث ډېر وخت بېګټې وي. د هرې خبرې ګټل ضروري نه دي؛ ځینې وخت خپل سکون ساتل تر بحث ګټلو غوره وي.

٦. د ژبې خوږوالی د نفوذ دروازه ده

نرمه ژبه د کمزورۍ نښه نه ده. نرمې خبرې د سختو زړونو دروازې پرانیزي. که خبره دې حق وي، خو په تنده ژبه یې وکړې، ډېر وخت یې اغېز کمېږي. خوږه ژبه دا نه ده چې انسان دروغ ووایي یا حق پټ کړي؛ معنا یې دا ده چې حق په داسې

طریقه ووایي چې د مقابل لوري انسانیت پکې مات نه شي. د خبرو طریقه د خبرو د معنا په اندازه مهمه ده.

درېیمه برخه: د مخالف نظر او نیوکو مدیریت

۱. هر مخالف دښمن نه وي

پخې اړیکې په دې نه سنجول کېږي چې خلک تل یو شان فکر وکړي؛ بلکې په دې سنجول کېږي چې د اختلاف پر مهال هم احترام پاتې شي. د بل انسان جلا تجربه، فکر یا زاویه د دښمنۍ نښه نه ده. څوک چې د مخالفت په اورېدو سمدستي اړیکه خرابوي، د زده کړې او تفاهم فرصت له لاسه ورکوي. د اړیکو قوت د اختلاف د زغملو په توان کې هم معلومېږي.

۲. نیوکه په حوصله واوره

نیوکه د سالمې اړیکې یوه ازموینه ده. د ځواب له چټکولو مخکې واوره چې مقابل لوری دقیقاً د کوم کار یا خبرې یادونه کوي. که په خبره کې حق وي، هغه برخه ومنه او اصلاح یې کړه؛ که ناسم برداشت وي، په ارامه یې روښانه کړه. هدف دا نه دی چې هره نیوکه ومنل شي، بلکې دا دی چې د غوسې پر ځای د حقیقت له مخې ځواب ورکړل شي.

۳. پر شخص نه، پر خبره بحث وکړه

په اختلاف کې د بحث کرښه روښانه وساته: موضوع وڅېړه، انسان مه محاکمه کوه. د مقابل لوري د کورنۍ، نیت، سابقې او شخصي کمزورۍ یادول د اصلي مسئلې حل نه کوي؛ یوازې شخړه پراخوي. که یو نظر ناسم وي، د هماغه

نظر دلیل وځېږه. دا حد بحث له شخصي سپکاوي ژغوري او د تفاهم امکان ژوندی ساتي.

۴. د غوسې پر وخت ځواب مه چټکوه

کله چې انسان په غوسه وي، لفظونه یې د تورو په څېر کېږي. که احساس دې تود وي، لږ صبر وکړه. ځینې ځوابونه که یوه شپه وروسته ورکړل شي، هم نرم وي او هم هوښیار. په تود حالت کې لیکل شوی پیغام، عامه خبره یا پرېکړه وروسته پښېماني جوړولای شي. د ځواب ځنډول کله ناکله د عقل نښه ده.

۵. د حق دفاع له ادب سره وکړه

ادب دا نه دی چې انسان له حقه تېر شي. انسان کولای شي د خپل نظر، حق او عزت دفاع وکړي، خو په داسې ژبه چې خپل شخصیت هم وساتي او د مقابل لوري انسانیت هم مات نه کړي. توندوالی د حق قوت نه زیاتوي؛ ډېر وخت یې کموي. د حق خبره که په دلیل، سکون او ادب وشي، اغېز یې ډېرېږي.

٦. له هرې نیوکې ځان مات مه ګڼه

نیوکه د یوې خبرې یا کړنې په اړه نظر دی؛ د انسان د ټول ارزښت وروستۍ پرېکړه نه ده. که یوه تبصره دې ناسم کار دروښیي، ترې ګټه واخله؛ خو خپل ټول شخصیت د یوه کس د قضاوت تابع مه ګرځوه. د نیوکې له اورېدو وروسته له ځانه وپوښته: څه پکې سم دي، څه پکې مبالغه ده، او څه باید پرېښودل شي؟ دا فاصله انسان له بېځایه ماتېدو ساتي.

۱. ملګری د انسان په راتلونکي اغېز کوي

ملګرتیا یوازې د خندا او ناستې نوم نه دی. ملګري ستا فکر، ژبه، عادت، هدف، جرئت او حتی د ژوند لوری بدلولای شي. له هغه چا سره وخت تېر کړه چې تا ته خیر، نظم، علم، اخلاق او پرمختګ درپه برخه کوي. که ملګری دې تل تا بېهدفه ساتي، بدو عادتونو ته دې بیایي او له کورنۍ یا کاره دې لرې کوي، باید په اړه یې جدي فکر وکړې.

۲. ښه ملګری تا له بدۍ ساتي

ښه ملګری هغه نه دی چې هره تېروتنه دې وستایي؛ ښه ملګری هغه دی چې په عزت دې اصلاح کړي، په سختۍ کې دې پرې نه ږدي، او ستا د غیبت پر ځای ستا ملاتړ وکړي. رښتینی ملګری د ګټې په وخت کې نه، د سختۍ په وخت کې معلومېږي. که ملګری دې د بد عادت پر وخت هم درسره ولاړ وي، خو د اصلاح خبره نه کوي، هغه ښایي یوازې د ساعت تېرۍ ملګری وي، د خیر ملګری نه.

۳. له بدې ملګرتیا باعزته فاصله ونیسه

که څوک ستا وخت، اخلاق، دین، کورنۍ، کار او عزت خرابوي، له هغه سره اړیکه محدوده کړه. فاصله اخیستل تل کینه نه وي؛ کله د ځان ساتنې حکمت وي. هره اړیکه د دوام وړ نه وي. ځینې خلک باید د احترام په حدودو کې وساتل شي، خو ډېر نږدې نه شي، ځکه نږدېوالی یې انسان ته زیان رسوي. د ځان ساتنه د پخې پرېکړې نښه ده.

۴. اړیکې د ګټې لپاره مه جوړوه

ځینې خلک تر هغه پورې ملګري وي چې ګټه وي. دا ډول اړیکې ژر ختمېږي. اصلي ملګرتیا په اخلاص، احترام، وفادارۍ او د سخت وخت په ملتیا معلومېږي. که اړیکه یوازې د ګټې لپاره وي، زړه پکې سکون نه مومي. انسان باید له خلکو سره د انسانیت، خیر او احترام له مخې اړیکه وساتي، نه یوازې د استعمال لپاره.

۵. د ملګري راز وساته

که څوک خپل راز درسره شریک کړي، دا امانت دی. د ملګري راز خپرول یوازې د هغه زیان نه دی؛ ستا د خپل اعتبار ماتېدل هم دي. ډېرې اړیکې د راز د نه ساتلو له امله خرابېږي. که ته د چا راز ساتې، خلک په تا باور کوي. راز ساتل د ژبې امتحان دی، او هر څوک په دې امتحان کې بریالی نه وي.

٦. په اړیکو کې توازن وساته

نه دومره لرې اوسه چې خلک دې سړېدل احساس کړي، او نه دومره نږدې چې حدود مات شي. سالمې اړیکې د احترام، حد، خیر غوښتنې او متقابل درک په فضا کې پیاوړې کېږي. هره اړیکه باید خپل ځای ولري: کورنۍ، ملګری، همکار، استاد او ګاونډی هر یو بېل حد لري. د حدودو نه پېژندل ډېر وخت د اړیکو خوږوالی کموي.

پنځمه برخه: د خلکو د قانع کولو سالم هنر

۱. قانع کول په زور نه کېږي

انسان په چیغو، ګواښ، ملنډو او سپکاوي نه قانع کېږي. د قانع کولو لپاره نرمې خبرې، دلیل، مثال، صبر او د مقابل لوري د فکر درناوی پکار دی. که څوک ستا له

وېرې چوپ شي، دا قانع کېدل نه دي؛ دا موقتي چوپتیا ده. قانع کېدل هغه وخت رامنځته کېږي چې انسان په خپله پوه شي، زړه يې نرم شي او د فکر لورى يې بدل شي.

۲. لومړى د مقابل لوري اړتيا وپېژنه

که غواړې څوک قانع کړې، لومړى پوه شه چې هغه څه غواړي، له څه وېرېږي، څه تجربه لري او کومه ستونزه ويني. بې له پوهېدو قانع کول د تياره په منځ کې غشى ويشتل دي. که د مقابل لوري حالت درک نه کړې، ستا خبره به ورته لرې او بې اړيکې ښکاري. ښه ويناوال مخکې له خبرې د مخاطب زړه او ذهن ته پام کوي.

۳. پوښتنه د قانع کولو دروازه ده

هر وخت مستقيم نصيحت اغېز نه کوي. کله يوه لنډه بېلګه، د يوې پايلې يادونه يا د خپلې تجربې يوه مناسبه کيسه د امر تر ژبې ډېر اثر لري. مقصد دا نه دى چې مقابل لورى شرمېدلى يا مات شي؛ مقصد دا دى چې د فکر دروازه ورته پرانستل شي. نرم مثال انسان ته فرصت ورکوي چې د خبرې پايله په خپله وويني.

۴. مثال خبرې اسانه کوي

مثال هغه وخت اغېزمن وي چې د مقابل لوري له واقعي ژوند سره نژدې وي. د کور، کار، بازار يا ورځني چلند يوه لنډه او روښانه بېلګه کولاى شي يوه پېچلې خبره اسانه کړي. مثال بايد د موضوع خدمت وکړي، نه دا چې خبرې نورې اوږدې او مبهمې کړي. ښه مثال لږ تشريح غواړي او اصلي مطلب ژر ذهن ته رسوي.

۵. د مقابل لوري عزت وساته

که څوک ستا خبره ونه مني، سمدستي يې ناپوه، ضدی یا بد نیت مه ګڼئ. هر انسان خپل وخت، تجربه او درک لري. ستا د خبرې اغېز ممکن نن نه، سبا ښکاره شي. که د قانع کولو په هڅه کې د مقابل لوري عزت مات شي، هغه به د خبرې پر ځای د خپل دفاع فکر وکړي. درناوی د قانع کېدو فضا نرمه ساتي.

٦. عمل تر خبرو ډېر قانع کوونکی دی

خلک د هغه چا خبرې ډېرې مني چې عمل يې د خبرو شاهد وي. که انسان خپله خبره په خپل ژوند کې عملي کړي، د نفوذ وزن يې ډېرېږي. څوک چې د صداقت خبرې کوي، خو په خپله معامله کې صادق نه وي، خلک يې خبره نه مني. عمل خاموشه وينا ده؛ ډېر وخت تر اوږدو نصيحتونو پياوړې وي.

شپږمه برخه: ټولنيز اخلاق او د شخصيت درنښت

۱. د خلکو عزت خپل عزت وګڼه

هر انسان خپل درناوی غواړي. که ته د خلکو عزت ساتې، په حقيقت کې د خپل شخصيت عزت ساتې. د خلکو سپکاوی د انسان د دننه کمزورۍ نښه ده. درونړ انسان د بل د ماتولو له لارې ځان نه لوړوي. که د چا مقام، شتمني، ژبه، قوم يا حالت له تا توپير ولري، بيا هم د انسانيت له مخې يې احترام وساته.

۲. د کمزوري انسان خيال وساته

په ټولنه کې د انسان اصل هلته معلومېږي چې له کمزوري، بېوسه، بېژبې، غريب، ماشوم، زاړه او محتاج سره څنګه چلند کوي. له زورور سره ادب اسانه دی؛

له کمزوري سره عدالت د شخصیت امتحان دی. که انسان یوازې د ګټې، مقام او زور مخې ته نرم وي، خو له کمزوري سره تریخ وي، د اخلاقو دعوه یې نیمګړې ده.

۳. د خلکو د تېروتنو بازار مه جوړوه

هر انسان تېروتنه کوي. که څوک خطا وکړي، د اصلاح لاره وپلټئ، نه د رسوا کولو. رسوا کول زخم زیاتوي، خو باعزته اصلاح انسان رغوي. د چا د کمزورۍ خپرول ښایي مجلس تاوده کړي، خو د انسانیت فضا سړه کوي. که موږ د نورو د تېروتنو پرده ونه ساتو، زموږ خپل خطاګانې هم یوه ورځ د خلکو د خبرو موضوع کېدای شي.

۴. له حسد او کینې ځان وساته

د بل پرمختګ باید ستا زړه تریخ نه کړي. که څوک مخکې ځي، له هغه څخه زده کړه وکړه. حسد د بل خیر نه کموي، خو ستا د زړه سکون خوري. حسد انسان د خپل کار پر ځای د نورو د راکوزولو فکر ته بیایي. سالم ذهن د بل بریا ته د الهام په سترګه ګوري، نه د دښمنۍ په سترګه.

۵. د خدمت نیت اړیکې پاکوي

که له خلکو سره اړیکه یوازې د ګټې لپاره وي، زړه یې ژر ستړی کېږي. خو که نیت کې خیر، مرسته، اصلاح او انسانیت وي، اړیکې پاکې او دوامداره کېږي. خدمت یوازې په مال نه وي؛ یوه ښه مشوره، د چا خبرې اورېدل، لارښوونه، وخت ورکول او د ستونزې پر وخت حضور هم خدمت دی. د خیر نیت د انسان ټولنیزې اړیکې روښانه کوي.

٦. خپل شخصیت د هر مجلس لپاره مه قربانوه

هر ځای، هره ناسته، هره ټوکه او هره اړیکه ستا د شخصیت لپاره مناسبه نه وي. درووند انسان پوهېږي چې چېرته کښېني، له چا سره کښېني، څه ووایي او کله ولاړ شي. ځینې مجلسونه انسان ته علم، سکون او تجربه ورکوي؛ ځینې مجلسونه وخت، عزت او ذهن خوري. د مجلس انتخاب د انسان د راتلونکي انتخاب دی.

پایله:

د خلکو په منځ کې وزن په ډېرو خبرو، نمایش او د هر چا په خوښولو نه پیدا کېږي. هغه چلند ډېر دوام کوي چې پکې ادب، ثبات، راز ساتنه او د اختلاف زغم وي. که انسان په مجلس کې خپل حد وپېژني، د نورو خبرې واوري او د کمزوري کس عزت هم وساتي، خلک یې په حضور کې ځان خوندي احساسوي. سالم نفوذ د همدې باور پایله ده؛ نه د زور او نه د فریب.

شپږم څپرکی

د کورنۍ د غړو دندې او د کورني سکون بنسټونه

د مسؤلیت، مینې او متقابل درناوي تګلاره

مقدمه:

کورنۍ د انسان د ژوند لومړنی کور، لومړنی مکتب او لومړنی پناه ځای دی. انسان له کور څخه ژبه، اخلاق، حوصله، مینه، احترام، نظم او د ژوند لومړني درسونه زده کوي. که کور ارام وي، د انسان زړه پیاوړی وي؛ او که کور تل له جنجال، بې‌احترامۍ، ظلم او بې نظمۍ ډک وي، د انسان ذهن او روح ستړی کېږي. د کور سکون یوازې د یوه کس په اوږو نه وي. پلار، مور، زوی، لور، ورور، خور، خواښې، نږور او نور غړي هر یو خپل مقام، حق او مسؤلیت لري. که هر څوک یوازې خپل حق غواړي، خو خپله دنده نه پېژني، کور د غوښتنو میدان ګرځي. خو که هر څوک خپل مسؤلیت، د بل حق او د کور حرمت وپېژني، کور د سکون، مینې او برکت ځای ګرځي. کورنۍ په زور نه، په عدالت ولاړېږي. کور په چیغو نه، په حکمت ابادېږي. د کور عزت په دې کې نه دی چې یو کس غالب او نور مات وي؛ د کور عزت په دې کې دی چې هر غړی له خپل مقام سره سم درناوی، حق، اورېدل او مینه ترلاسه کړي.

۱. پلار د کور د امن سیوری دی

پلار باید د کورنۍ لپاره د وېرې نوم نه وي؛ د امن، ډاډ، عدالت او لارښوونې نوم وي. هغه پلار چې اولادونه یې له راتګه وېرېږي، د کور فضا توده نه، بلکې سړه کوي. پلار باید داسې وي چې د کور خلک یې په شتون کې ځان خوندي احساس کړي. د پلار سختوالی که له انصاف او مینې بېل شي، د اولاد زړه زخمي کوي؛ خو که له حکمت، نظم او خیر غوښتنې سره وي، کور ته ثبات ورکوي.

۲. نفقه یوازې پیسې نه دي

د کور خرڅ، خوراک، لباس او اړتیاوې برابرول د پلار لوی مسؤلیت دی؛ خو نفقه یوازې پیسې نه دي. اولاد د پلار وخت، پوښتنه، مینه، نصیحت، غېږ، دعا او اخلاقي لارښوونه هم غواړي. هغه پلار چې یوازې پیسې راوړي، خو زړه نه راوړي، کور یې نیمګړی پاتې کېږي. ماشوم کله ناکله د قیمتي شي پر ځای د پلار یوه مهربانه جمله او څو دقیقې حضور ډېر غواړي.

۳. عدالت د پلار د شخصیت امتحان دی

پلار باید د زوی او لور، مشر او کشر، قوي او کمزوري، نږدې او لرې ترمنځ د مینې او حق تله برابره وساتي. بې‌عدالتي د اولادونو په زړونو کې د کینې تخم کري. که یو ماشوم تل وستایل شي او بل تل ورټل شي، د کور دننه پټه فاصله پیدا کېږي. پلار باید د هر اولاد اړتیا، استعداد او حالت درک کړي، خو په مینه او احترام کې توپیر ونه کړي.

۴. پلار باید د مور درناوی وساتي

پلار باید د اولادونو په وړاندې د مور مقام خوندي وساتي، په ځانګړي ډول د اختلاف پر وخت. د مور او پلار ترمنځ اختلاف کېدای شي، خو سپکاوی، ملنډې او د یو بل د ارزښت ماتول ماشوم ته ناسالم معیار ورکوي. کله چې ماشوم وویني چې دواړه لوري د اختلاف تر څنګ هم یو بل ته درناوی لري، د کور حرمت، د ښځې مقام او د متقابل ادب معنا په عمل کې زده کوي.

۵. پلار باید د اولاد راتلونکی وویني

د پلار کار یوازې دا نه دی چې ننۍ خوراک برابر کړي؛ پلار باید د اولاد علم، اخلاق، مسلک، ادب او راتلونکی هم په فکر کې ولري. هغه اولاد چې بېلارې پرېښودل شي، سبا یوازې خپله نه، کورنۍ هم له درد سره مخ کوي. پلار باید د اولاد ملګري، زده کړه، موبایل، عادتونه، خبرې او احساسات وڅاري، خو د پولیس په څېر نه؛ د خیر غوښتونکي لارښود په توګه. د ماشوم آینده د نن ورځې له پاملرنې جوړېږي.

٦. پلار باید غوسه په حکمت بدله کړي

د کور مشر که هره خبره په چیغو، وهلو، سپکاوي او ګواښ حلوي، د کور زړونه ماتوي. کلکوالی کله ناکله پکار وي، خو کلکوالی باید له انصاف، ادب او هدف سره وي، نه له ظلم او بېرحمۍ سره. پلار باید پوه شي چې د هغه غوسه د ماشوم پر زړه اوږد اثر پرېږدي. ښه پلار هغه دی چې د ستونزې پر وخت لومړی ځان ارام کړي، بیا د حل خبرې وکړي.

۱. مور د کور د عاطفي سرچينه ده

مور د کور زړه ده. د مور نرمه ژبه، دعا، صبر، غېږ، پوهه او د اولاد پر حال پام د کور فضا روښانه کوي. هغه کور چې د مور زړه پکې مات وي، سکون يې نيمګړی وي. مور که خوشحاله، درناوي شوې او اورېدل شوې وي، د کور هوا نرمه وي؛ خو که تل تر فشار، سپکاوي او ستړيا لاندې وي، دا اثر د ټول کور پر احساساتو خپرېږي.

۲. د مور تعليم د نسل رڼا ده

پوهه مور يوازې ځان نه روښانوي؛ خپل اولاد، کور او راتلونکی نسل هم روښانوي. تعليم د مور حيا، مقام او مينه نه کموي؛ بلکې هغې ته د اولاد د روزنې، روغتيا، فکر، اخلاقو او ژوند د سمبالښت ځواک ورکوي. مور چې لوستل، ليکل، پوښتنه، روغتيا، د ماشوم احساسات او د زمانې اړتياوې وپېژني، اولاد يې په ښه ډول لار مومي. د مور پوهه د کور خاموشه سرمايه ده.

۳. مور بايد د اولاد زړه وپېژني

ماشوم يوازې ډوډۍ او لباس نه غواړي؛ هغه خبرې، اورېدل، مينه، تشويق او د زړه درک هم غواړي. مور که د اولاد ذهن او احساسات وپېژني، د ډېرو ستونزو مخه له وخته نيولای شي. ځينې ماشومان په ژبه نه وايي چې زړه يې مات دی، خو په چوپتيا، غوسه، کمزوري درس، يا بد عادت کې يې درد ښکاري. هوښياره مور د ماشوم له ظاهري چلند نه هاخوا د هغه دننه حالت ته پام کوي.

۴. مور باید د پلار مقام کم نه کړي

که مور د اولادونو په مخ کې د پلار سپکاوی وکړي، د کور د نظم یوه ستنه کمزورې کېږي. اختلاف که وي، په جلا او باوقاره ډول دې حل شي. د مور او پلار متقابل احترام د اولاد د شخصیت اساس جوړوي. مور که د پلار نیمګړتیاوې هره ورځ د ماشومانو په غوږ کې واچوي، ماشوم د کور پر مشر باور له لاسه ورکوي. د اختلاف حل پکار دی، خو د اولادونو په زړه کې د مور یا پلار تصویر ماتول خطرناک کار دی.

۵. مور باید د اولاد ترمنځ بېعدالتي ونه کړي

کله کله مور په ناپوهۍ کې یو اولاد ډېر نازوي او بل له پامه غورځوي. دا کار د ماشومانو په زړونو کې درد او کینه جوړوي. مور باید د عاطفې په وېش کې هم عدالت ته پام وکړي. که یو ماشوم ناروغ، کمزوری یا کوچنی وي، طبیعي ده چې ډېر پام وغواړي؛ خو نور ماشومان باید داسې احساس نه کړي چې هغوی بېارزښته دي. د مور یوه عادلانه جمله د ماشوم زړه ارامولای شي.

۶. مور د کور د ژبې رنګ ټاکي

په کور کې د مور ژبه د ماشومانو پر ژبه ژور اغېز کوي. که مور تل ښکنځل، شکایت، بددعا او سپکې خبرې کوي، اولاد یې هم هماغه زده کوي. که ژبه یې نرمه، دعا کوونکې، تشویقوونکې او باادبه وي، کور ته برکت راوړي. ماشوم د مور له لفظونو نه یوازې کلمې زده کوي؛ د احساساتو د بیان طریقه هم زده کوي. نو د مور ژبه د نسل د اخلاقو یوه مهمه سرچینه ده.

۱. زوی باید د کور د عزت ملګری وي

زوی یوازې د پلار د نوم وارث نه دی؛ د کور د اخلاقو، خدمت او مسؤلیت برخه هم ده. هغه زوی چې د مور او پلار احترام کوي، د کور په کار کې مرسته کوي او د خپلې کورنۍ نوم په ښه عمل ساتي، د کور ستر قوت دی. زوی باید پوه شي چې د سړیتوب معنا یوازې د امر کولو یا ازاد ګرځېدو نه ده؛ د کور د بار، د مور د دعا، د پلار د زحمت او د کشرانو د خیال ساتلو مسؤلیت هم دی.

۲. د لور مقام د رحمت او عزت مقام دی

لور د کور بار نه، د کور رحمت دی. د لور عزت یوازې د کورنۍ نوم پورې نه تړل کېږي؛ هغه خپله مستقل انساني کرامت، علم، عقل، احساس، حق او راتلونکی لري. کورنۍ باید لور ته د تعلیم، احترام، مشورې، خوندي فضا او سالمې روزنې حق ورکړي. که لور ته یوازې د محدودیت په سترګه وکتل شي او د استعداد، فکر او راتلونکي حق ورنه کړل شي، کورنۍ د خپل نسل نیمه رڼا کمزورې کوي.

۳. مشر ورور د زور نوم نه دی

مشر ورور باید د کور لپاره د ملاتړ، ادب او لارښوونې مثال وي، نه د زور او توندۍ. د مشرۍ معنا دا نه ده چې کشران وډاروي؛ معنا یې دا ده چې د هغوی لاس ونیسي، ښه مشوره ورکړي او د کور درناوی وساتي. که مشر ورور په کور کې یوازې امر کوي، خو خپله دنده نه پېژني، کشران ترې زده کړه نه کوي. د مشر ورور اصلي قوت په نرمه لارښوونه، ښه مثال او د کور د یووالي ساتلو کې دی.

۴. خور د کور د عزتمنې اړیکې نوم دی

خور باید په کور کې د مینې، حیا، پوهې، عزت او احترام فضا وویني. ورونه باید خور د محدودولو او وېرولو په ژبه نه، بلکې د درناوي، خوندي کولو، مشورې او ملاتړ په ژبه وپالي. خور هم باید د کور د راز، ادب، مور او پلار د احترام او خپلو مسؤلیتونو خیال وساتي. د ورور او خور اړیکه که له احترام سره وي، د ژوند تر ډېرو سختو ورځو پورې د ملاتړ ښکلی پل پاتې کېږي.

۵. اولاد باید د مور او پلار زحمت هېر نه کړي

مور او پلار که هر څومره نیمګړتیاوې ولري، زحمت یې باید هېر نه شي. د هغوی خدمت، ادب، پوښتنه، دعا، نرمه ژبه او د اړتیا پر وخت مرسته د اولاد اخلاقي او دیني مسؤلیت دی. دا سمه ده چې هر مور او پلار بشپړ نه وي، خو د هغوی زحمت د احترام وړ دی. اولاد باید د اختلاف پر وخت هم د ژبې حد وساتي، ځکه د مور او پلار زړه ماتول د انسان په دننه کې دروند بار پرېږدي.

٦. اولاد باید د کور راز وساتي

د کور ستونزې، د مور او پلار اختلافات، مالي حالات او شخصي خبرې باید د خلکو د مجلس موضوع نه شي. باادبه اولاد د خپل کور پرده ساتي او د کور عزت د خلکو په منځ کې نه خرابوي. که په کور کې جدي ظلم یا خطر وي، مرسته غوښتل پکار دي؛ خو د هرې وړې خبرې خپرول د کور اعتماد ماتوي. راز ساتل د کورنۍ د یووالي لپاره مهم دی.

۱. خواښې باید نږور لور ته نږدې وبولي

نږور د بل کور نجلۍ ده چې نوي چاپېريال ته راځي. که خواښې يې په مينه، درک او انصاف ومني، کور ته سکون راځي. که له لومړۍ ورځې د سيالۍ، شک او سختۍ فضا جوړه شي، د کور زړه تنګېږي. خواښې باید پوه شي چې نږور د زوی د مينې غلا کوونکې نه ده؛ هغه د زوی د نوي ژوند ملګرې ده. مينه او لارښوونه د امر او نيوکې تر ژبې ډېر اثر لري.

۲. نږور باید د کور حرمت وپېژني

نږور هم باید پوه شي چې هغه يوه نوې کورنۍ ته داخله شوې ده. د مشرانو احترام، د کور د عادتونو درک، نرمه ژبه، صبر او د خپل ځای په حکمت پېژندل د هغې عزت زياتوي. دا معنا نه لري چې نږور دې خپل حق پرېږدي؛ بلکې حق دې په ادب، وخت او سنجيده ژبه وغواړي. نوي کور ته داخلېدل حوصله غواړي، ځکه هر کور خپل عادتونه، حساسيتونه او طريقه لري.

۳. زوی باید د مور او مېرمنې ترمنځ عدالت وساتي

زوی باید نه مور هېره کړي او نه مېرمن بېحقه پرېږدي. مور حق لري، مېرمن هم حق لري. هوښيار مېړه د دواړو ترمنځ د جنګ پل نه جوړوي؛ د انصاف، احترام او روښانه حدودو پل جوړوي. که زوی هره خبره د يوې خوا په غوږ واوري، کور خرابېږي. هغه باید د مور مقام وساتي، د مېرمنې حق هم خوندي کړي او دواړو ته د احترام ژبه وکاروي.

۴. مور باید د زوی کور ته د سیالۍ په سترګه ونه ګوري

کله چې زوی واده وکړي، د هغه ژوند نوي مسؤلیتونه پیدا کوي. مور باید پوه شي چې د زوی مېرمن د هغې د مقام د کمولو لپاره نه ده راغلې. د مور مقام خپل دی، د مېرمنې حق خپل دی. که مور د زوی پر نوي ژوند بېځایه فشار اچوي، زوی د دوو مینو ترمنځ ستړی کېږي. هوښیاره مور د زوی کور ته دعا کوي، نه دا چې د هغه د سکون پر وړاندې سیالي جوړه کړي.

۵. نږور باید د مور د مقام سپکاوی ونه کړي

د مېړه مور د هغه د ژوند ستره برخه ده. نږور که د خواښې احترام وکړي، د مېړه په زړه کې یې عزت زیاتېږي. احترام دا نه دی چې خپل حق پرېږدي، بلکې دا دی چې حق په ادب وغواړي. که نږور د خواښې هره خبره د دښمنۍ په سترګه وګوري، کور ژر تودېږي. که دواړه خواوې لږ صبر، لږ درک او لږه نرمي ولري، ډېرې ستونزې له رامنځته کېدو مخکې ختمېږي.

٦. د کورني جنجال اور مه تازه کوئ

خواښې، نږور، زوی، خور او نور خپلوان باید له کوچنیو خبرو لوی اور جوړ نه کړي. هره خبره د جنجال ارزښت نه لري. ځینې خبرې د صبر، دعا، نرمې ژبې او وخت له لارې حلېږي. کورنۍ باید دا عادت پرېږدي چې هره ورځ زاړه زخمونه راژوندي کړي. د کور سکون هغه وخت ساتل کېږي چې خلک د حق خبره وکړي، خو د اور زیاتولو لپاره نه.

۱. کور باید د سپکاوي ځای نه وي

په کور کې هېڅوک باید په سپکو نومونو، ملنډو، چیغو او توهین ونه ځورول شي. کور د انسان د ارام ځای دی، نه د زړه ماتولو میدان. که یو کس په کور کې تل سپک شي، د هغه زړه ورو ورو له کور څخه لرې کېږي. کور باید داسې ځای وي چې انسان پکې د نړۍ له ستړیاوو وروسته د سکون احساس وکړي. دا سکون د ژبې له کنټرول څخه پیلېږي.

۲. د مشورې دروازه پرانیستې وساتئ

په کور کې چې مشوره نه وي، پرېکړې یو طرفه کېږي. د کور مهمې خبرې باید په داسې فضا کې وشي چې هر څوک له خپل عمر او مقام سره سم نظر ورکړای شي. مشوره د کورنۍ غړي د مسؤلیت برخه ګرځوي. که پلار، مور، اولاد او نور غړي په مهمو موضوعاتو کې په حکمت واورېدل شي، د کور د پرېکړو منل اسانه کېږي. مشوره د احترام عملي بڼه ده.

۳. راز ساتل د کور دیوال دی

هر کور نیمګړتیاوې لري. که کورني رازونه بهر وځي، خلک مداخله کوي، خبرې زیاتېږي او عزت کمېږي. هوښیاره کورنۍ خپل راز په حکمت ساتي. دا باید له ظلم پټولو سره ګډ نه شي؛ که ظلم، خطر یا جدي ستونزه وي، اهل مرسته غوښتل پکار دي. خو د هرې وړې کورنۍ خبرې خپرول د کور د اعتماد دیوال کمزوری کوي.

۴. مننه او قدر د کور هوا بدلوي

د مور د زحمت، د پلار د کار، د مېرمنې د خدمت، د زوی د مرستې، د لور د ادب، د ورور د ملاتړ او د خور د مینې قدر کول د کور فضا خوږوي. ناشکري د مینې رنګ کموي. کله چې د کور غړي یو بل ته مننه کوي، هر څوک احساس کوي چې زحمت یې لیدل کېږي. مننه وړه جمله ده، خو د کور په زړه کې لویه رڼا جوړوي.

۵. بښنه د کور عمر اوږدوي

په هر کور کې تېروتنې کېږي. که هره تېروتنه تل ژوندۍ وساتل شي، کور د پخوانیو دردونو زندان ګرځي. بښنه، خو له اصلاح سره، کور له ماتېدو ساتي. بښنه دا نه ده چې هر ظلم ومنل شي؛ بښنه دا ده چې له اصلاح وروسته زړه د تل لپاره د کینې بندي نه شي. کورنۍ اړیکې د بښنې، مننې او صبر له لارې دوام کوي.

٦. حدود د مینې ساتونکي دي

مینه دا نه ده چې هر څوک د بل په شخصي ژوند، راز، پرېکړه او احساساتو کې بېحده مداخله وکړي. سالم کور هغه دی چې مینه هم ولري او حدود هم. د مېړه او مېرمنې، مور او زوی، خواښې او نږور، ورور او خور، او اولاد او والدینو ترمنځ هره اړیکه خپل حد لري. حدود که په ادب وساتل شي، اړیکې نه ماتوي؛ بلکې د بېځایه جنجالونو مخه نیسي.

۱. ګډه ناسته ولرئ

کورنۍ باید کله ناکله بې له موبایل، بې له جنجال او بې له بیړې سره کښېني. یوه ساده چای، یوه نرمه پوښتنه او د کورنۍ لنډ مجلس د زړونو واټن کموي. که د کور خلک یوازې د اړتیا پر وخت یو بل سره خبرې کوي، اړیکه وچه کېږي. ګډه ناسته د کورنۍ د زړه اړیکه تازه کوي، په ځانګړي ډول د ماشومانو لپاره ډېر مهم اثر لري.

۲. د کورنۍ لپاره دعا وکړئ

د کور سکون یوازې په ظاهري نظم نه راځي. دعا، عبادت، حلال رزق، ښښنه، ښه نیت او د الله تعالی یاد د کور معنوي فضا پیاوړې کوي. په داسې کور کې امید ژوندی پاتې کېږي. دعا باید یوازې د ستونزې پر وخت نه وي؛ د شکر، مینې، خیر او د یو بل د اصلاح لپاره هم وي. د کور غړي چې یو بل ته دعا کوي، زړونه یې نږدې کېږي.

۳. د ماشومانو په مخ کې جګړه مه کوئ

ماشومان د مور او پلار له چیغو او سختو خبرو څخه ژور اغېز اخلي. که اختلاف وي، د ماشومانو له سترګو او غوږونو لرې دې په ادب حل شي. د ماشوم زړه باید د لویانو د جنجال میدان نه شي. ماشوم چې هره ورځ کور کې جګړه ویني، یا وېرېدلی کېږي، یا توند مزاجه، یا د کور له فضا څخه زړه توری. د ماشوم د سکون ساتل د والدینو لوی مسؤلیت دی.

۴. د کور کار یوازې د ښځې مسؤلیت مه ګڼئ

کور ګډ ژوند دی. هر څوک د خپل وس او وخت مطابق باید مرسته وکړي. مرسته د احسان نوم نه دی؛ د کورنۍ د ګډ مسؤلیت برخه ده. که کور ټول پر یوه کس واچول شي، ستړیا، شکایت او خپګان زیاتېږي. د کور په کار کې مرسته د مینې عملي بڼه ده، که هغه د ماشوم خیال وي، د خوراک مرسته وي، پاکوالی وي یا د کور د بل غړي ستړیا درک کول وي.

۵. د زاړه، ناروغ او کمزوري خیال وساتئ

په کور کې د انسانیت امتحان له کمزورو سره د چلند په وخت کې څرګندېږي. زاړه، ناروغان، ماشومان او بېوسه کسان د کور د رحمت دروازې دي؛ د هغوی خیال ساتل د کور برکت زیاتوي. که یو کور د خپل کمزوري غړي قدر نه کوي، د هغه کور اخلاق نیمګړي دي. د کمزوري خدمت یوازې د هغه مرسته نه ده؛ د کور د ټولو غړو لپاره د انسانیت درس هم دی.

٦. د کور هدف یووالی وي

که د کور هر غړی یوازې خپل ځان ویني، کور ټوټه ټوټه کېږي. خو که ګډ هدف وي: سکون، حلال ژوند، ښه تربیه، علم، احترام او د یو بل ملاتړ، نو کور د ژوند د سختیو پر وړاندې قوي درېږي. یووالی دا نه دی چې اختلاف نه وي؛ یووالی دا دی چې اختلاف د ماتېدو سبب نه شي. کورنۍ باید تل دا پوښتنه وکړي: دا خبره زموږ کور جوړوي که یې کمزوری کوي؟

پایله:

کورنۍ د حقونو او مسؤلیتونو ګډ نوم دی. پلار د عدالت او امن سیوری دی، مور د عاطفې او روزنې سرچینه ده، اولاد د ادب او خدمت مسؤل دی، ورور او خور د ملاتړ او احترام اړیکه ده، او خواښې او نږور د تفاهم او حکمت له لارې کور ته سکون راوړلای شي. هغه کور چې پکې احترام دوه اړخیز وي، ژبه نرمه وي، راز خوندي وي، د کمزوري خیال ساتل کېږي، د ښځې او سړي مقام په انصاف پېژندل کېږي، او هر څوک خپل حق تر څنګ خپله دنده هم ویني، هغه کور د برکت کور وي. د کور سکون په یوه کس نه راځي؛ د کور سکون د ټولو د نرمې ژبې، پاک نیت، بښنې، عدالت، خدمت، دعا او متقابل درناوي له لارې جوړېږي.

اووم څپرکی

د قانع کولو هنر او د خبرو اغېز

د نرمې ژبې، دليل او اورېدلو تګلاره

مقدمه:

خبرې یوازې غږ نه دي؛ خبرې د انسان د عقل، زړه، تربیې او شخصیت استازیتوب کوي. یوه جمله انسان جوړولای شي، او یوه جمله زړه ماتولای شي. ځينې خلک حق خبره کوي، خو په داسې ژبه يې کوي چې اغېز يې کم شي. ځينې نور بيا نرمه ژبه، حوصله، دليل او ښه نيت لري؛ د هغوی خبرې د خلکو په زړونو کې ځای نيسي. قانع کول دا نه دي چې انسان مقابل لوری مات کړي، شرمنده يې کړي، يا پرې خپله خبره په زور ومني. قانع کول دا دي چې انسان د احترام، دليل، مثال، پوښتنې، صبر او ښې ژبې له لارې د مقابل لوري فکر ته لاره پيدا کړي. څوک چې غواړي خلک يې خبرې ومني، بايد لومړی د خلکو ذهن، حالت، درد او اړتيا درک کړي. د خبرو اغېز په دې پورې تړلی دی چې خبره کله وشي، څنګه وشي، چا ته وشي، په کوم نيت وشي، او د ويناوال عمل د هغې خبرې ملاتړ کوي که نه. د قانع کولو هنر د کور، کار، مجلس، تعليم، دعوت، مشورې او ټولنيزو اړيکو لپاره يو مهم مهارت دی.

۱. نرمه ژبه د زړه دروازه پرانیزي

که خبره دې حق هم وي، خو په تنده ژبه یې وکړې، ډېر وخت خلک ستا له حق څخه مخکې ستا له تندۍ سره مخ کېږي. نرمې خبرې د کمزورۍ نښه نه ده؛ د پخې حوصلې نښه ده. نرمه ژبه د انسان د فکر لپاره ځای جوړوي، ځکه مقابل لوری ځان تر برید لاندې نه احساسوي. څوک چې په ادب خبرې کوي، د خلکو زړه یې خبرې ته ډېر اماده کېږي.

۲. سپکه ژبه دلیل کمزوری کوي

ښکنځل، ملنډې، سپکاوی او تحقیر د انسان خبره بېوزنه کوي. که دلیل دې قوي وي، خو ژبه دې سپکه وي، خلک ستا له دلیل څخه نه، ستا له چلنده متاثره کېږي. سپکاوی د قانع کېدو دروازه بندوي، ځکه مقابل لوری د فکر پر ځای د خپل عزت د دفاع په حالت کې درېږي. څوک چې د بل انسان احترام ساتي، خپله خبره هم د احترام وړ ګرځوي.

۳. غږ باید له مقصد سره برابر وي

هره خبره په لوړ غږ نه حلېږي. کله ناکله ارامه جمله د اوږدې چیغې په پرتله ډېر اثر کوي. که مقصد اصلاح وي، غږ باید د اصلاح فضا جوړه کړي؛ که غږ د جګړې بڼه واخلي، د خبرې معنا ورکېږي. د خبرو غږ، سرعت، وقفه او لهجه ټول د قانع کولو برخه دي. یو هوښیار انسان خپل غږ د حالت مطابق تنظیموي.

۴. د خبرو نیت پاک وساته

که هدف دې اصلاح وي، ژبه دې نرمه کېږي؛ که هدف دې غلبه، انتقام یا ځان لوړول وي، ژبه دې تندېږي. د خبرو تر پیل مخکې انسان باید له ځان څخه وپوښتي: زه دا خبره د خیر لپاره کوم، که د مقابل لوري د ماتولو لپاره؟ پاک نیت د کلمو رنګ بدلوي. هماغه خبره چې د خیر په نیت وشي، اثر یې بل وي؛ او که د کبر له مخې وشي، زړه زخمي کوي.

۵. له سختې خبرې مخکې نرم تمهید جوړ کړه

ځینې خبرې ضروري خو سختې وي. که انسان ناڅاپه سخت حقیقت ووایي، مقابل لوری یې نه شي زغملای. ښه طریقه دا ده چې لومړی د مقابل لوري احترام، ښه اړخ او حالت ومنل شي، بیا ستونزه په نرمۍ مطرح شي. تمهید د حقیقت کمزوری کول نه دي؛ دا د حقیقت د منلو لپاره د زړه چمتو کول دي. حکمت دا دی چې خبره هم ووایې او زړه هم بېځایه مات نه کړې.

٦. نرمي باید له صداقت سره وي

نرمه ژبه دا معنا نه لري چې انسان دروغ ووایي، حق پټ کړي یا د هر چا د خوښۍ لپاره خپل اصل پرېږدي. نرمي باید له صداقت سره مل وي. حق باید وویل شي، خو په داسې بڼه چې د مقابل لوري انسانیت پکې خوندي پاتې شي. بېصداقته نرمي چاپلوسي ده، او بېنرمۍ صداقت کله ناکله زخم جوړوي. د دواړو توازن د قانع کولو ښکلی هنر دی.

۱. ښه اورېدل د ښه ځواب نيمه برخه ده

ډېر خلک د ځواب لپاره اوري، نه د پوهېدو لپاره. څوک چې په رښتيا اوري، د مقابل لوري درد، دليل، وېره او نيت ښه درک کوي. که انسان يوازې د خپل ځواب په فکر وي، د خبرو اصلي معنا ترې پاتې کېږي. ښه اورېدل د قانع کولو لومړی ګام دی، ځکه ترڅو مقابل لوری درک نه کړې، د هغه فکر ته لار نه شي موندلای.

۲. خبرې مه پرېکوه

د مقابل لوري خبره پرېکول د هغه د ارزښت کمول دي. پرېږده چې خپله خبره بشپړه کړي، بيا په ادب ځواب ورکړه. کله چې ته د چا خبره پرې کوې، هغه ته دا پيغام ورکوې چې ستا نظر زما لپاره مهم نه دی. دا عادت په کور، کار او مجلس کې اړيکې خرابوي. د خبرو بشپړ اورېدل د احترام عملي بڼه ده.

۳. د زړه خبره تر لفظونو ژوره وي

کله ناکله انسان يوه خبره کوي، خو تر شا يې درد، وېره، شرم يا اندېښنه وي. هوښيار انسان يوازې الفاظ نه اوري؛ د انسان حالت همويني. يو ماشوم چې غوسه کوي، ښايي تر شا يې د پام اړتيا وي. يو مشر چې توندې خبرې کوي، ښايي ستړيا او فشار ولري. د خبرو تر شا حالت درک کول د حل لاره اسانه کوي.

۴. اورېدل د کمزورۍ نښه نه ده

که ته د چا خبره واورې، دا معنا نه لري چې حتمًا ورسره موافق يې. اورېدل د عقل، ادب او حوصلې نښه ده. ځينې خلک فکر کوي که مقابل لوری واوري، نو مات

شول؛ دا ناسم فکر دی. قوي انسان هغه دی چې د مخالف نظر د اورېدو توان ولري، بیا په سکون او دلیل ځواب ورکړي.

۵. د اورېدو پر وخت قضاوت مه چټکوه

ډېر وخت انسان د مقابل لوري د خبرو په لومړیو جملو کې پرېکړه کوي چې دا غلط دی، بېځایه وايي، یا نیت یې خراب دی. دا چټک قضاوت د پوهېدو دروازه بندوي. ښه دا ده چې تر پایه واورې، پوښتنه وکړې، وضاحت وغواړې او بیا نظر ورکړې. کله ناکله د انسان وروستۍ جمله هغه څه روښانه کوي چې په پیل کې پټ وو.

٦. اورېدل د اړیکې درمل دي

ځینې خلک له نصیحت مخکې اورېدو ته اړتیا لري. که څوک درد لري، ژر حل ور مه وړاندې کوه؛ لومړی یې واوره. اورېدل انسان ته دا احساس ورکوي چې زه بې‌ارزښته نه یم. په کورنۍ، ملګرتیا او مشوره کې ښه اورېدل د زړونو واټن کموي. ډېری وخت نیمه ستونزه هغه وخت حلېږي چې انسان احساس کړي خبرې یې واورېدل شوې.

درېیمه برخه: دلیل، مثال او پوښتنه

۱. دلیل له توندۍ قوي دی

په زور خلک چوپېږي، خو قانع کېږي نه. دلیل هغه رڼا ده چې فکر ته لاره ښيي. که دلیل روښانه وي، خبره دې په ارامه ژبه هم اغېز کوي. توندوالی د کمزوري دلیل

پرده کېدای شي، خو دلیل له ارامې ژبې سره هم ولاړ پاتې کېږي. څوک چې د قانع کولو هنر غواړي، باید یوازې احساس نه، بلکې دلیل هم ولري.

۲. مثال خبرې نږدې کوي

مثال د دلیل بدیل نه دی؛ د دلیل د روښانولو وسیله ده. که یوه خبره نظري یا سخته وي، داسې بېلګه وړاندې کړه چې مستقیم د موضوع له اصل سره تړاو ولري. اوږده، مبالغه شوې یا بې‌اړیکې کیسه د قانع کولو پر ځای ذهن ګډوډوي. لنډ او دقیق مثال د اورېدونکي لپاره دا اسانه کوي چې د دلیل پایله په خپل ژوند کې ووینې.

۳. پوښتنه فکر راوېښوي

ښه پوښتنه د مقابل لوري فکر خپل ځواب ته نږدې کوي. موخه باید شرمول یا ماتول نه وي، بلکې دا وي چې انسان د خپل کار پایله په خپله ووینې. د مستقیم امر پر ځای پوښتنه وکړه: «که دا عادت دوام وکړي، پنځه کاله وروسته به دې ژوند څنګه وي؟» داسې پوښتنه د بحث پر ځای فکر راوېښوي.

۴. هر څوک د خپل درک اندازه لري

د خلکو پوهه، تجربه، عمر او چاپېریال توپیر لري. نو خبرې باید د مقابل لوري د فهم مطابق وشي. یوه خبره د ماشوم، ځوان، مشر، کارګر، استاد او نالوستي انسان لپاره په یوه انداز نه وړاندې کېږي. که مخاطب ساده مثال غواړي، باید ساده خبرې ورسره وشي؛ که علمي بحث غواړي، دلیل باید ژور شي. قانع کول د مخاطب د درک پېژندنه غواړي.

۵. د دلیل ترتیب وساته

ښه دلیل باید ګډوډ نه وي. لومړی موضوع روښانه کړه، بیا علت بیان کړه، وروسته مثال راوړه، بیا پایله وښیه. که انسان په خبرو کې له یوې موضوع بلې ته ټوپ وهي، مقابل لوری سترړی کېږي. ترتیب شوې خبره ذهن ته اسانه داخله کېږي. لکه کور چې بېنقشې جوړ نه شي، قانع کول هم په بېنظمه دلیل کمزوري کېږي.

٦. د حقیقت د منلو لاره خلاصه پرېږده

کله چې دلیل وړاندې کوې، مقابل لوری داسې مه بندوه چې د منلو پر وخت ځان شرمېدلی احساس کړي. که ته هره جمله د هغه د ماتولو لپاره کاروې، هغه به حق هم ونه مني. ښه دا ده چې ووایې: «کېدای شي موږ دواړه له دې موضوع څخه څه زده کړو.» دا ډول ژبه د منلو دروازه خلاصوي. قانع کول باید د انسان د عزت د ماتېدو په بیه نه وي.

څلورمه برخه: د اختلاف پر وخت د قانع کولو اصول

۱. مخالفت دښمني نه ده

که څوک ستا خبره ونه مني، دا حتمي نه ده چې ستا مخالف یا بدخواه دی. کېدای شي هغه بله تجربه، بله وېره یا بله زاویه ولري. که هر اختلاف دښمني وګڼل شي، انسان به له زده کړې محروم شي. سالم فکر دا دی چې اختلاف د پوهېدو فرصت وګڼل شي. د خلکو نظرونه تل یو شان نه وي، خو احترام باید پاتې شي.

۲. په شخص نه، په موضوع خبرې وکړه

د قانع کولو پر مهال د انسان پر شخصيت حکم مه کوه؛ د هغه ادعا، دليل يا دريځ وڅېړه. «ستا خبره ولې سمه ده؟» او «د دې نظر پايله څه ده؟» د بحث دروازه پرانيزي، خو «ته هميشه غلط يې» هغه تړي. کله چې نقد د مشخصې خبرې په حدودو کې پاتې شي، مقابل لورى د دفاع پر ځاى د فکر کولو فرصت پيدا کوي.

۳. د غوسې پر وخت بحث مه اوږدوه

غوسه د دليل رڼا کموي. که حالت تود شي، لږ وقفه غوره ده. ځينې خبرې د سکون وروسته ډېرې ښه حلېږي. په تود بحث کې انسان هغه الفاظ کاروي چې وروسته يې بېرته نه شي راټولولاى. که وويني چې غږونه پورته کېږي، موضوع لږ وځنډوه. د وخت اخيستل تېښته نه ده؛ د عقل ساتنه ده.

۴. د منلو دروازه خلاصه پرېږده

کله ناکله انسان نن نه قانع کېږي، خو ستا د نرمې خبرې اثر يې سبا په زړه کې راويښېږي. قانع کېدل تل په هماغه شېبه نه ښکاري. که ته د مقابل لوري لپاره د بېرته راتلو ځاى پرېږدې، ښايي وروسته خپله خبره ومني. خو که يې شرموې او ماتوې، بيا د خپل غرور له امله هم حق نه مني. نرمۍ ته وخت ورکړه.

۵. د اختلاف هدف بايد حل وي

ځينې خلک بحث يوازې د ګټلو لپاره کوي. خو په کور، کار او ټولنه کې د بحث اصلي هدف بايد حل، روښانتيا او ګډ خير وي. که د اختلاف وروسته اړيکه ماته،

زړه زخمي او ستونزه لا زياته شي، نو بحث ګټور نه و. له ځان سره وپوښته: زما دا خبره د حل لور ته ځي، که د اور لور ته؟ دا پوښتنه د ژبې لار سموي.

٦. د حق خبره له انصاف سره وکړه

انسان کله خپل نظر دومره حق ګڼي چې د مقابل لوري ټول احتمالونه له منځه وړي. خو انصاف دا دی چې د خپل دليل تر څنګ د بل لوري خبره هم واورې. که حق ستا سره وي، نرمه او عادلانه ژبه يې لا پياوړی کوي. که د بل په خبره کې حق وي، منل يې کمزوري نه ده. د قانع کولو هنر يوازې د نورو بدلول نه دي؛ کله کله د خپل نظر اصلاح هم ده.

پنځمه برخه: د نېکۍ له لارې د زړه نرمول

١. نېکي زړه نرموي

کله چې انسان له مقابل لوري سره خير، مرسته او احترام وکړي، د خبرو لپاره فضا نرمه شي. د نېکۍ اثر کله ناکله تر اوږده بحث ډېر وي. که څوک ستا له چلنده د خير احساس وکړي، ستا خبره هم په ښه نيت اوري. نېکي بايد د چل لپاره نه وي؛ بايد د انسانيت له مخې وي. خو دا حقيقت دی چې ښه عمل د زړونو ترمنځ پل جوړوي.

٢. د انسان اړتيا وپېژنه

که غواړې د چا فکر ته لاره پيدا کړې، لومړی يې حالت وپېژنه. وږی، ستړی، غوسه، شرمېدلی يا زخمي انسان د دليل د منلو حالت کې نه وي. کله ناکله له قانع کولو مخکې د انسان د درد درک پکار وي. که ماشوم ستړی وي، نصيحت پرې ډېر

اثر نه کوي؛ که کارګر له فشار لاندې وي، لومړی د هغه ستړیا واوره. د اړتیا پېژندل د خبرو وخت او طریقه سموي.

۳. عزت ورکړه، بیا نصیحت وکړه

هغه نصیحت چې له سپکاوي سره وي، د زړه پر ځای زخم جوړوي. لومړی د انسان عزت وساته، بیا یې د اصلاح خبره وکړه. که څوک احساس کړي چې ته یې د ماتولو هڅه نه کوې، بلکې خیر یې غواړې، ستا خبرې ته ډېر غوږ نیسي. نصیحت باید د انسان مقام، عمر، حالت او احساس ته په پام وشي. د نصیحت ښکلا په دې کې ده چې انسان ترې ټیټ نه، ښه شي.

۴. عمل د خبرې شاهد دی

که ستا عمل ستا د خبرو خلاف وي، خلک به دې خبره جدي ونه نیسي. قانع کوونکی انسان هغه دی چې ژوند یې د خبرې ملاتړ وکړي. که څوک د وخت د قدر خبرې کوي، خو خپله تل ناوخته وي، خبره یې کمزورې کېږي. که د صداقت خبرې کوي، خو په معامله کې دروغ وایي، اغېز یې له منځه ځي. عمل د وینا تر ټولو قوي سند دی.

۵. مرسته له منت پرته وکړه

که له چا سره مرسته کوې او بیا هر وخت پرې منت کوې، مرسته خپل خوند له لاسه ورکوي. منت د زړه دروازه بندوي. که هدف دې د مقابل لوري زړه نرمول او خیر وي، مرسته په عزت وکړه. د انسان اړتیا په خلکو کې مه یادوه، مه یې

شرموه، او مه يې د خپل نوم وسيله ګرځوه. پاکه نيکي د خبرو د اغېز لپاره خاموشه رڼا ده.

٦. د زړه نرمول وخت غواړي

ځينې زړونه د يوه نصيحت، يوې خبرې او يوې ناستې سره نه نرمېږي. د پخوانيو زخمونو، بدو تجربو او بېباورۍ له امله انسان وخت غواړي. صبر، دوام، ښه چلند او د ژبې احتياط د زړه د نرمېدو لارې دي. که ته په بيړه پايله غواړې، ښايي نااميد شې. د قانع کولو بهير کله ناکله د تخم کرلو په شان دی؛ نن کرل کېږي، سبا شنه کېږي.

شپږمه برخه: د اغېزمنې وينا عملي اصول

١. خبره له روښانه مقصد سره پيل کړه

مخکې له خبرو ځان ته معلومه کړه چې څه ويل غواړې او ولې يې ويل غواړې. که مقصد دې روښانه نه وي، خبره دې ګډوډېږي. روښانه مقصد د خبرو مسير ساتي. په کور، مجلس، درس يا مشوره کې انسان بايد بېځايه اوږدې خبرې ونه کړي؛ اصلي موضوع وپېژني او پر هغې تمرکز وکړي.

٢. لنډه او پوره خبره تر اوږدې او بېنظمې وينا اغېزمنه ده

ځينې خلک فکر کوي چې ډېرې خبرې اغېز زياتوي، خو ډېر وخت اوږدې بېنظمه خبرې ذهن ستړی کوي. ښه خبره هغه ده چې لنډه، روښانه، پوره او له مثال سره وي. که موضوع اوږده وي، په برخو يې ووېشه. د خلکو د حوصلې خيال ساتل د وينا مهم ادب دی.

۳. د مخاطب حالت ته پام وکړه

یوه خبره په هر وخت کې نه کېږي. که څوک غوسه، ستړی، وږی، شرمېدلی یا د خلکو په منځ کې وي، نصیحت ممکن بد اثر وکړي. ښه وېناوال د وخت، ځای او حالت انتخاب کوي. کله ناکله هماغه خبره چې په مجلس کې زړه ماتوي، په یوازیتوب کې انسان اصلاح کوي. د وینا وخت د وینا د معنا برخه ده.

۴. خپل الفاظ ساده او درانه وساته

د قانع کولو لپاره تل سختې کلمې او پېچلي اصطلاحات پکار نه وي. ساده، پاکه او سنجیده ژبه عام انسان ښه درک کوي. داسې الفاظ وکاروه چې معنا یې روښانه وي، خو سپکوالی پکې نه وي. د کتاب، مجلس او کور ژبه باید د پوهېدو وړ وي. د لفظونو ښکلا په دې کې ده چې معنا روښانه کړي، نه دا چې مخاطب حیران کړي.

۵. د مقابل لوري د ښه اړخ یادونه وکړه

که د اصلاح خبره کوې، لومړی د انسان ښه اړخ هم ووینه. دا کار چاپلوسي نه ده؛ دا د انصاف برخه ده. څوک چې یوازې نیمګړتیاوې اوري، زړه یې بندېږي؛ خو که احساس کړي چې ښه اړخ یې هم لیدل شوی، اصلاح ته نږدې کېږي. د مثال په توګه: «ستا هڅه ښه ده، خو که دا برخه لږ منظم کړې، کار به دې لا ښه شي.» دا ډول ژبه د انسان حوصله نه ماتوي.

٦. له خبرې وروسته عمل ته لار وښیه

یوازې ستونزه بیانول بسنه نه کوي؛ د حل لاره هم وښیه. که ماشوم ته وایې چې وخت مه ضایع کوه، ورسره دا هم ووایه چې ورځ څنګه تنظیم کړي. که ځوان

ته وايې چې مهارت زده کړه، ورسره د پيل لاره هم وښيه. اغېزمنه وينا هغه ده چې انسان له اورېدو وروسته پوه شي: اوس بايد څه وکړم؟ خبره هغه وخت بشپړ اغېز کوي چې د عمل دروازه پرانيزي.

پايله:

د خبرو اغېز يوازې په الفاظو نه دی؛ په نيت، ژبه، وخت، دليل، اورېدلو، ادب او عمل کې دی. څوک چې غواړي خبرې يې زړونو ته ورسېږي، بايد د خلکو زړونه مات نه کړي. قانع کول د زور، سپکاوي او غلبې نوم نه دی؛ د حکمت، نرمۍ، دليل، مثال، پوښتنې، اورېدلو او احترام لاره ده. هغه څوک چې دا هنر زده کړي، په کور، مجلس، کار او ټولنه کې د خير، اصلاح او سکون سبب ګرځي. درنه خبره هغه ده چې د انسان فکر روښانه کړي، زړه يې نرم کړي او د عمل لاره ورته ښکاره کړي. د سرېتوب يوه مهمه برخه دا ده چې انسان د ژبې طاقت وپېژني او خبرې د جوړولو لپاره وکاروي، نه د ماتولو لپاره.

اتم خپرکی

په ځان باور او له وېرې خلاصون

د جرئت، عمل او خپل ارزښت پېژندلو تګلاره

مقدمه:

په ځان باور دا نه دی چې انسان ځان تر ټولو لوړ وګڼي، د نورو مشوره ونه مني، یا له خپلې نیمګړتیا سترګې پټې کړي. په ځان باور دا دی چې انسان خپل ارزښت وپېژني، د خپل رب پر ورکړې توان باور ولري، له تېروتنې زده کړه وکړي، او د خلکو له قضاوت څخه دومره ونه وېرېږي چې خپل ژوند فلج کړي. ډېر خلک د کمزورۍ له امله نه پاتې کېږي، بلکې د وېرې له امله نه حرکت کوي. د ناکامۍ وېره، د خلکو خبرې، د رد کېدو اندېښنه، د تېرې ماتې یاد، د ځان په اړه منفي فکر، او له نورو سره بېځایه پرتله د انسان قدمونه دروي. خو باور په تشو خبرو نه جوړېږي؛ باور په عمل، تکرار، کوچنیو بریاوو، ځان اصلاح او دوام کې جوړېږي. څوک چې غواړي په ځان باور پیدا کړي، باید لومړی خپل ځان وپېژني. باید پوه شي چې څه کولای شي، څه باید زده کړي، کوم عادت یې کمزوری کوي، کوم خلک یې زړه ماتوي، او کوم هدف یې ژوند ته لوری ورکوي. په ځان باور د غرور لاره نه ده؛ د مسؤلیت، جرئت او ځان جوړونې لاره ده.

۱. ته یوازې د خلکو په نظر نه ارزول کېږې

د خلکو نظر تل یو شان نه وي؛ نن ستاینه وي، سبا نیوکه او بله ورځ بېپروايي. ځکه خپل ارزښت د هرې خبرې له بدلېدو سره مه بدلوه. د خلکو سمه مشوره واوره، خو د خپل شخصيت تله په نیت، اخلاقو، کار، هڅه، مسؤلیت او اصلاح کې وساته. د خلکو نظر بدلېږي، خو ستا عمل ستا اصلي سند دی.

۲. تېروتنه د ارزښت ختمېدل نه دي

انسان تېروتنه کوي، خو تېروتنه د انسان ټول شخصيت نه تعریفوي. مهمه دا ده چې تېروتنه ومنې، درس ترې واخلې او اصلاح وکړې. که څوک د یوې غلطۍ له امله ځان تل ناکام وګڼي، د پرمختګ دروازه پر ځان تړي. تېروتنه باید ښوونکې شي، زندان نه. پخې انسانۍ کې دا جرئت شته چې انسان ووايي: هو، ما خطا وکړه، خو اوس يې سموم.

۳. خپل ځان له نورو سره مه تلله

هر انسان خپل سفر، خپل وخت، خپل درد او خپل امتحان لري. د نورو پرمختګ ته په حسد مه ګوره؛ الهام ترې واخله، خو خپل قدم مه دروه. کېدای شي یو څوک له تا مخکې ښکاره شي، خو ته د هغه ټول ژوند، ستونزې او پټ زحمت نه وینې. پرتله که د زده کړې لپاره وي، ښه ده؛ خو که د ځان سپکولو لپاره وي، زړه کمزورۍ کوي. خپل پرون له خپل نن سره پرتله کړه، نه خپل ژوند د بل له ظاهري تصویر سره.

۴. د خالق ورکړی استعداد سپک مه ګڼه

هر انسان ته الله تعالی یو ډول توان، فکر، تجربه یا ځانګړی ظرفیت ورکړی دی. انسانان په وړتیاوو کې یو شان نه دي: یو د خبرو قوت لري، بل عملي لاس، بل ژور فکر، بل صبر او زده کړه. د ځان سپکاوی د شکر خلاف دی. که خپل استعداد لا نه پېژنې، د کار، زده کړې او تجربې له لارې یې پیدا کړه. استعداد هغه وخت ښکاره کېږي چې انسان حرکت وکړي، نه دا چې یوازې د ځان په اړه شکایت وکړي.

۵. نیمګړتیا دې ومنه، خو ځان پرې مه تعریفوه

هر انسان کمزوري لري. یو څوک ژر غوسه کېږي، بل په خبرو کې کمزوری وي، بل له خلکو وېرېږي، بل نظم نه لري. نیمګړتیا منل د اصلاح پیل دی، خو ځان یوازې په نیمګړتیا تعریفول خطرناک دي. ووایه: دا زما کمزوری اړخ دی، خو بدلول یې ممکن دي. همدا جمله انسان له ځان سپکاوي څخه د اصلاح لور ته بیایي.

٦. خپل ښه اړخونه هم ووینه

ځینې خلک یوازې خپلې کمزورۍ ویني او خپل ښه کارونه هېروي. دا عادت باور کمزوری کوي. که ته صادق یې، زحمت باسې، د کورنۍ خیال ساتې، زده کړه کوې، یا لږ تر لږه د اصلاح نیت لرې، دا ټول ارزښت لري. خپل ښه اړخونه یادول غرور نه دی، که د شکر او هڅې په نیت وي. انسان باید د خپلو نعمتونو قدر وکړي، څو د خپلو کمزوریو د اصلاح جرئت پیدا کړي.

۱. وېره تل د خطر نښه نه وي

ځینې وخت وېره یوازې د نوي کار، نوې لارې او نوې تجربې له امله پیدا کېږي. هره وېره دا معنا نه لري چې ته باید ودرېږې. کله چې انسان لومړی ځل خبرې کوي، نوی کار پیلوي، نوی مهارت زده کوي یا د خلکو مخې ته درېږي، طبیعي ده چې زړه یې درزېږي. دا وېره د ماتې حکم نه دی؛ دا د ودې نښه هم کېدای شي. څوک چې له هرې وېرې تښتي، له ډېرو فرصتونو هم تښتي.

۲. له کوچني ګام څخه پیل وکړه

که لوی هدف دې وېرېږي، کوچنی ګام واخله. د جرئت پیل ډېر وخت له یوه کوچني عمل څخه کېږي: یوه اړیکه، یوه جمله، یوه هڅه، یو تمرین، یو درس، یا یوه لنډه وینا. انسان چې کوچنی ګام واخلي، ذهن ته پیغام ورکوي چې حرکت ممکن دی. که یو ځل بریالی نه شوې، بیا هڅه وکړه. باور له کوچنیو قدمونو څخه جوړېږي، نه له ناڅاپي لویو پرېکړو څخه.

۳. د ناکامۍ تصویر مه لویوه

ذهن کله ناکله خطر تر حقیقت لوی انځوروي. انسان فکر کوي که ناکام شوم، خلک به وخاندي، ژوند به ختم شي، او زه به بې‌ارزښته شم. حقیقت دا دی چې ډېری ناکامۍ دومره لوییې نه وي لکه ذهن یې چې انځوروي. له ځانه وپوښته: که ناکام شوم، څه زده کولای شم؟ ایا بیا هڅه نه شم کولای؟ ایا دا ماته د ژوند پای دی؟ دا پوښتنې وېره کوچنۍ کوي او عقل بېرته کار ته راولي.

۴. ځان د بېعیبه انسان په توګه مه ښیه

که تل غواړې بېعیبه ښکاره شې، هېڅ کار به ونه کړې. انسان د عمل په میدان کې پخېږي، نه د کاملې ورځې په انتظار کې. ډېر خلک ځکه پیل نه کوي چې فکر کوي باید هر څه پوره تیار وي. خو ژوند داسې نه دی. انسان خبرې کول په خبرو کولو زده کوي، کار په کار کولو زده کوي، لیکل په لیکلو زده کوي، او جرئت په عمل کې پیدا کېږي. د کامل تصویر پر ځای د دوامدار پرمختګ فکر غوره دی.

۵. وېره ولیکه او مخامخ یې وګوره

کله کله وېره په ذهن کې لویه ښکاري، خو چې کاغذ ته راوایستل شي، روښانه کېږي. ولیکه: زه له څه وېرېږم؟ تر ټولو بده پایله څه کېدای شي؟ د هغې د مخنیوي لپاره څه کولای شم؟ که پېښه شوه، بیا څه وکړم؟ دا ساده لیکل ذهن له ګډوډۍ څخه نظم ته راولي. وېره چې نوم پیدا کړي، انسان ورسره ښه مقابله کولای شي.

٦. د جرئت چاپېریال جوړ کړه

له داسې خلکو سره نږدې اوسه چې تا هڅوي، نه هغه کسان چې هر هدف دې په ملنډو، وېرې او شک ماتوي. چاپېریال پر باور ډېر اثر لري. که ته تل د منفي خلکو په منځ کې اوسې، د پیل جرئت دې کمېږي. خو که د کار، علم، تجربې او مثبتو خلکو سره ناسته لرې، زړه دې ورو ورو قوي کېږي. جرئت یوازې دننه نه جوړېږي؛ د چاپېریال له ملاتړ څخه هم قوت اخلي.

۱. باور له عمل وروسته پیاوړی کېږي

ډېر خلک وايي: کله چې باور پیدا کړم، بیا کار کوم. خو ډېر وخت باور د کار له پیل وروسته راځي. لومړی عمل، بیا تجربه، بیا باور. که څوک د لامبو زده کولو لپاره تل د باور انتظار وکړي، هېڅکله به اوبو ته داخل نه شي. همداسې د ژوند ډېر کارونه په پیل کې سخته وېره لري، خو له تمرین وروسته عادي کېږي. عمل د باور ښوونکی دی.

۲. کوچنۍ بریاوې ثبت کړه

هره ورځ یو ښه کار، یو نظم، یوه زده کړه، یوه اصلاح او یوه بریا یادوه. دا کار ذهن ته ښيي چې ته پرمختګ کولای شې. کوچنۍ بریاوې لکه په وخت پاڅېدل، یو درس ویل، یوه ښه خبره کول، یوه پلمه پرېښودل، یا د موبایل وخت کمول، ټول د باور خښتې دي. که انسان یوازې لوی هدف ته ګوري، ستړی کېږي؛ خو که کوچني پرمختګونه ویني، زړه یې پیاوړی کېږي.

۳. خپله وعده له ځان سره پوره کړه

که ځان ته ووایې چې یو کار کوم، هڅه وکړه پوره یې کړې. انسان چې له ځان سره وعده ماتوي، په خپل ځان باور یې کمېږي. که وعده ډېره لویه وي او پوره نه شي، کوچنۍ یې کړه، خو دوام ورکړه. د مثال په توګه که یوه ساعت مطالعه نه شې کولای، لس دقیقې پیل کړه. هره پوره شوې وعده ذهن ته وايي: زه پر خپل ځان حساب کولای شم.

۴. مهارت باور زیاتوي

بېمهارته جرئت ډېر وخت کمزورى وي. که غواړې په یوه برخه کې باور ولرې، هغه برخه زده کړه، تمرین کړه او تجربه پکې پیدا کړه. څوک چې ژبه نه زده کوي، د خبرو پر وخت وېرېږي؛ څوک چې کار نه تمرینوي، د کار پر وخت زړه نازړه وي. مهارت د باور عملي بنیاد دی. یوازې تشویق کافي نه دی؛ زده کړه او تمرین ورسره پکار دي.

۵. نظم د باور پټ قوت دی

هغه څوک چې خپل وخت، خوب، کار، لباس، ژبه او ورځنی پلان لږ منظموي، په ځان کې داخلي قوت احساسوي. ګډوډ ژوند باور کمزورى کوي، ځکه انسان احساس کوي چې پر خپل ژوند واک نه لري. نظم که ډېر کوچنی هم وي، لکه د ورځې درې مهم کارونه ټاکل، ذهن ته ثبات ورکوي. باور یوازې د خبرو موضوع نه ده؛ د ورځني نظم پایله هم ده.

٦. د عمل لپاره د کامل وخت انتظار مه کوه

ډېر خلک د پیل لپاره کامل وخت، کامل وسایل، کامل حالت او کامل حوصله غواړي. خو داسې ورځ ډېر کم راځي. هوښیار انسان د شته امکاناتو له مخې پیل کوي. که کتاب نه لرې، له یادښت پیل کړه؛ که ټول کورس نه شې اخیستلای، له وړیا درس پیل کړه؛ که ډېر وخت نه لرې، له لسو دقیقو پیل کړه. حرکت د شرایطو له انتظار څخه غوره دی.

۱. ټول خلک به دې نه خوښوي

دا د ژوند حقیقت دی. هر څوک به ستا فکر، خبرې، لباس، کار او لاره نه مني. که د هر چا د خوښولو هڅه وکړې، خپل ځان به له لاسه ورکړې. انسان باید د ادب او احترام خیال وساتي، خو د هرې ژبې د قضاوت غلام نه شي. د خلکو د خوښۍ پای نشته؛ نن به یو څه وایي، سبا بل. مهمه دا ده چې ته خپل نیت، اصول او لاره روښانه وساتې.

۲. نیوکه وڅېره، خو غلام یې مه شه

د نورو نظر واوره، خو خپل ارزښت ورسره مه تړه. سالمه نیوکه درته د اصلاح لپاره معلومات درکوي؛ سپکاوی بیا د حقیقت معیار نه دی. د هرې تبصرې په وړاندې دا درې پوښتنې ګټورې دي: ایا خبره مشخصه ده؟ ایا دلیل لري؟ ایا په عمل کې یې سمول ممکن دي؟ هغه څه ومنه چې تا پیاوړی کوي، او بېبنسټه قضاوت د خپل هویت برخه مه ګرځوه.

۳. خپل هدف روښانه کړه

څوک چې هدف نه لري، د خلکو هره خبره یې لوری بدلوي. هدف لرونکی انسان د خلکو خبرې اوري، خو خپله لاره د عقل، مشورې او اصولو له مخې ټاکي. که ته پوه یې چې ولې زده کړه کوې، ولې کار کوې، ولې اصلاح غواړې، نو د خلکو خبرې دې دومره نه خوځوي. هدف د انسان د زړه قبلې ته ورته دی؛ که روښانه وي، انسان بېځایه نه ګرځي.

۴. سنجیده چوپتیا کله ناکله قوي ځواب دی

جرئت دا نه دی چې هر چا ته ځواب ورکړې. کله ناکله تر ټولو قوي ځواب دا وي چې خپل کار ته دوام ورکړې. که انسان د هرې خبرې په ځواب کې وخت ضایع کړي، له خپل هدفه پاتې کېږي. ځینې خلک د بحث لپاره نه، د ستړي کولو لپاره خبرې کوي. داسې ځای کې چوپتیا، ادب او دوام د انسان شخصیت ساتي.

۵. خپل ارزښت په لایک، تبصره او ستاینه مه تړه

په دې زمانه کې ډېر خلک خپل ارزښت د خلکو په عکس العمل پورې تړي: څوک یې وستایي، څوک یې وګوري، څوک یې تایید کړي. دا خطرناک عادت دی. د خلکو ستاینه ښه ده، خو د انسان اصلي ارزښت نه شي کېدای. که ته ښه کار کوې، علم زده کوې، کورنۍ ته خیر رسوې او خپل نفس اصلاح کوې، دا ارزښت لري، که خلک یې سمدستي ونه ویني. اصلي ژوند د نمایش تر پردې ډېر ژور دی.

٦. د خپل ضمیر مخې ته پاک ودرېږه

د خلکو قضاوت بدلېدونکی دی، خو خپل ضمیر هر وخت له انسان سره وي. که ته پوه یې چې نیت دې پاک دی، هڅه دې رښتینې ده، د چا حق دې نه دی خوړلی، او د اصلاح هڅه کوې، زړه دې قوي پاتې کېږي. دا معنا نه لري چې تېروتنه نه کوې؛ معنا دا ده چې له تېروتنې وروسته د خپل ضمیر مخې ته د اصلاح جرئت لرې. د ضمیر سکون د خلکو له لنډې ستاینې ډېر ارزښت لري.

۱. ماته د انسان پای نه دی

که یو کار دې ناکام شو، دا د ژوند د ختمېدو نښه نه ده. ماته د زده کړې یوه سخته خو ګټوره مرحله کېدای شي. ډېر بریالي خلک څو ځله ناکام شوي، خو د ناکامۍ معنا یې دا نه ده ګڼلې چې دوی بې‌ارزښته دي. ماته انسان ته ښیي چې کومه لاره کار نه کوي، کوم مهارت کم دی، او کوم ځای کې اصلاح پکار ده. که له ماتې درس واخیستل شي، هغه د راتلونکي قوت ګرځي.

۲. له نیوکې څخه د ځان سمولو درس واخله

له ماتې وروسته نیوکه په ځانګړي ډول ګټوره کېدای شي، ځکه د ناکام کار کمزورې برخې درښيي. د دې پر ځای چې هره تبصره شخصي برید وګڼې، وګوره کومه نیوکه د پلان، مهارت، وخت یا طریقې په اړه مشخصه خبره کوي. مشخصه او د عمل وړ نیوکه د بیا هڅې مواد دي؛ مبهم سپکاوی بیا د اصلاح لپاره ارزښت نه لري.

۳. د حسد او سالمې نیوکې توپیر وپېژنه

هر څوک چې نیوکه کوي، بد نیت نه لري؛ او هر څوک چې ستا ستاینه کوي، خیرخواه نه وي. سالمه نیوکه عمومًا د اصلاح لاره هم ښيي، خو حسدي خبره یوازې تا راکوزول غواړي. هوښیار انسان د خبرې له نیت، طریقه او محتوا څخه توپیر معلوموي. که نیوکه حق ولري، ومنه؛ که یوازې د سپکاوي لپاره وي، په خپل زړه کې ځای مه ورکوه.

۴. له ماتې وروسته ځان مه سپکوه

ځينې خلک له ناکامۍ وروسته داسې خبرې له ځان سره کوي چې دښمن يې هم نه کوي: زه هېڅ نه يم، زه نه شم کولای، زما ژوند ختم دی. دا ژبه انسان نور هم ماتوي. ښه دا ده چې ووايې: ما ناکامي وليده، خو اوس بايد علت يې پيدا کړم. ځانسپکاوی اصلاح نه راولي؛ روښانه حساب او نوی پلان اصلاح راولي.

۵. د ناکامۍ علت معلوم کړه

که ناکام شوې، يوازې خپګان مه کوه؛ علت معلوم کړه. ايا تياری کم و؟ مهارت کم و؟ وخت سم نه و؟ مشوره غلطه وه؟ بېنظمي وه؟ د خلکو غلط انتخاب و؟ کله چې علت معلوم شي، راتلونکی ګام روښانه کېږي. که علت معلوم نه شي، انسان ښايي هماغه غلطی بيا تکرار کړي. ناکامي بايد د تحقيق موضوع شي، نه يوازې د غم.

٦. بېرته پيل د قوت نښه ده

له ماتې وروسته بيا پيل کول د کمزورۍ نه، د زړه قوت نښه ده. ډېر خلک د لومړۍ ماتې وروسته درېږي، خو هغه څوک مخکې ځي چې بيا پاڅېږي. بيا پيل ښايي له کوچني ګامه وي، خو همدا کوچنی ګام انسان له نااميدۍ راوباسي. ژوند هغه کسانو ته لاره ورکوي چې د لوېدو وروسته هم د پورته کېدو جرئت لري.

۱. هره ورځ یو کوچنی سخت کار وکړه

جرئت د تمرین له لارې پیاوړی کېږي. هره ورځ یو کار وکړه چې لږ زحمت غواړي: یو درس، یو تمرین، یو منظم کار، یوه ښځنه، یو مهم زنګ، یا د یوه بد عادت کمول. دا کوچني سخت کارونه د زړه عضله قوي کوي. که انسان تل یوازې اسانه شیان انتخاب کړي، د سختو ورځو لپاره کمزوری پاتې کېږي.

۲. خپل بدن او ظاهر ته مناسب پام وکړه

پاکوالی، منظم لباس، سم خوب، حرکت او د بدن پاملرنه د انسان پر باور اثر کوي. کله چې انسان ځان ګډوډ، ستړی او بېپروا پرېږدي، ذهن یې هم کمزوری احساس کوي. د ظاهر پاملرنه د کبر لپاره نه ده؛ د ځان درناوي لپاره ده. منظم بدن او پاک ظاهر انسان ته په خلکو کې د حاضرېدو جرئت ورکوي.

۳. د خبرو تمرین وکړه

ډېر خلک د خبرو له وېرې چوپ پاتې کېږي. د دې حل تمرین دی. په کور کې په لوړ غږ لوستل، د یوې موضوع لنډ تشریح، له ملګري سره سالم بحث، یا د موبایل پر ریکارډ ځان اورېدل مرسته کوي. خبرې کول یو مهارت دی، نه یوازې طبیعي توان. څوک چې تمرین کوي، ورو ورو یې ژبه روانه او زړه قوي کېږي.

۴. د ښو خلکو مجلس د خپل قوت سرچینه وګرځوه

د باجرئته شخصیت لپاره ښه ملګري، ښه کتابونه، تجربه لرونکي مشران او سالمه فضا ډېره مهمه ده. که ستا مجلس تل د شکایت، وېرې، ملنډو او ناامیدۍ وي، باور

دې کمېږي. خو که مجلس دې د کار، علم، مشورې او اخلاقو وي، ذهن دې پیاوړی کېږي. انسان د خپل چاپېریال رنګ اخلي؛ نو مجلس په فکر انتخاب کړه.

۵. خپل پرمختګ ورو ورو اندازه کړه

ځان ته وخت ورکړه. باور په یوه ورځ نه جوړېږي. هره میاشت وګوره چې په کومه برخه کې لږ ښه شوی یې: خبرې، نظم، کار، مهارت، ژبه، جرئت، یا د خلکو له قضاوت څخه ازادي. دا ارزونه دې ته ښیي چې حرکت روان دی. که انسان خپل پرمختګ ونه ویني، ژر ناامید کېږي. کوچنی پرمختګ هم د لمانځلو وړ دی، که په سم لوري وي.

٦. توکل له عمل سره مل کړه

په ځان باور باید له الله تعالی څخه د مرستې غوښتلو او خپل عمل سره مل وي. یوازې زه کولای شم ویل بسنه نه کوي؛ دعا، هڅه، زده کړه، صبر او پاک نیت پکار دي. توکل دا نه دی چې انسان لاس تر زنې کښېني؛ توکل دا دی چې کار وکړي، تدبیر وکړي، او پایله د الله تعالی له حکمت سره ومني. داسې باور انسان له غرور څخه ساتي او له ناامیدۍ څخه یې ژغوري.

پایله:

په ځان باور د غرور نوم نه دی؛ د خپل ارزښت، مسؤلیت او توان پېژندلو نوم دی. وېره د انسان طبیعي احساس دی، خو باید د ژوند واکمنه نه شي. انسان له کوچنیو ګامونو، عمل، مهارت، اصلاح او توکل سره ورو ورو قوي کېږي. هغه څوک

چې د خلکو له قضاوت څخه ځان ازاد کړي، له ناکامۍ زده کړه وکړي، خپله ژبه او عمل منظم کړي، او خپل هدف ته دوام ورکړي، د ژوند په میدان کې د درانه شخصیت خاوند ګرځي. جرئت د زړه په دننه کې ناڅاپه نه پیدا کېږي؛ د هرې ورځې له کوچنیو پرېکړو جوړېږي. هره ورځ لږ عمل، لږ نظم، لږ اصلاح او لږ زړورتیا انسان د خپل غوره شکل لور ته بیایي.

نهم څپرکی

د ذهن ځواک او مثبت فکر

د فکر، ارامتیا او داخلي خبرو تګلاره

مقدمه:

د انسان ذهن د هغه د ژوند په ډېرو پرېکړو، احساساتو او عادتونو اغېز لري. هغه فکر چې انسان یې هره ورځ په خپل زړه او ذهن کې تکراروي، ورو ورو د هغه پر جرئت، ارادې، اړیکو او عمل اثر کوي. که ذهن تل له وېرې، بدګومانۍ، ناامیدۍ او منفي خبرو ډک وي، انسان د حرکت قوت له لاسه ورکوي. که ذهن د امید، نظم، دعا، کار او اصلاح لور ته وروزل شي، د انسان ژوند هم ورو ورو بدلېږي. مثبت فکر دا نه دی چې انسان حقیقتونه پټ کړي، ستونزې ونه ویني، یا یوازې په خیالونو ژوند وکړي. مثبت فکر دا دی چې انسان ستونزه ومني، خو ځان بېوسه ونه ګڼي؛ درد وویني، خو له درده درس واخلي؛ سختي احساس کړي، خو د حل لاره هم ولټوي. مثبت فکر له عمل پرته نیمګړی دی، او عمل له امید پرته ژر ستړی کېږي. ذهن د باغ په شان دی. که ښه فکر، علم، شکر، هدف، دعا، تجربه او سالم مجلس پکې وکرل شي، ښه ثمر ورکوي. که شکایت، وېره، حسد، فحش، بدګماني او بېهدفه خبرې پکې ډېرې شي، د انسان دننه فضا تیاره کېږي. نو د ذهن ساتنه د ژوند د ساتنې یوه مهمه برخه ده.

۱. فکر د عمل پیل دی

فکر د عمل لوری ټاکي. هغه تصور چې ذهن ته بیا بیا راځي، د انسان په انتخابونو او قدمونو کې ځان ښکاره کوي. ګډوډ فکر پرېکړې ګډوډوي، خو روښانه فکر انسان ته د لومړیتوب او عمل لوری ورکوي. له همدې امله د فکر اصلاح د عمل د کیفیت له اصلاح سره مستقیم تړاو لري.

۲. منفي فکر اراده کمزورې کوي

که انسان هره ورځ ځان ته وايي: زه نه شم کولای، زما بخت خراب دی، زه ناکام یم، دا خبرې ورو ورو د هغه جرئت کموي. داخلي خبرې باید د کمزورۍ نه، د هڅې ژبه ولري. دا معنا نه لري چې انسان ځان ته دروغ ووايي؛ بلکې معنا دا ده چې د ستونزې تر څنګ د حل امکان هم وویني. منفي فکر ذهن ته د ماتې تمرین ورکوي، خو مثبت او واقعي فکر ذهن ته د حرکت جرئت ورکوي.

۳. مثبت فکر له عمل سره معنا لري

یوازې دا ویل چې هر څه به ښه شي بسنه نه کوي. مثبت فکر باید د کار، دعا، پلان، صبر او اصلاح سره مل وي. که څوک یوازې امید لري خو عمل نه کوي، د خیال په نړۍ کې پاتې کېږي. او که څوک یوازې کار کوي خو امید نه لري، ژر ستړی کېږي. سالم فکر هغه دی چې حقیقت ویني، امید وساتي او عملي ګام واخلي.

۴. ذهن ته پاک خوراک ورکړه

هغه څه چې انسان يې اوري، ګوري، لولي او ورسره کښېني، پر ذهن يې اغېز کوي. بېګټې بحثونه، منفي مجلسونه، فحش، بدګماني او تل شکايت کوونکي خلک ذهن ستړی کوي. که ذهن ته هره ورځ ګډوډ مواد ورکړل شي، له هغه څخه ارام فکر تمه نه شي کېدای. کتاب، ښه وينا، سالم ملګری، تجربه، طبيعت، دعا او ګټوره زده کړه ذهن ته پاک خوراک ورکوي.

۵. فکر بايد د ستونزې پر ځای د حل لور ته لاړ شي

ستونزې ليدل مهم دي، خو يوازې ستونزو ته کتل انسان فلج کوي. که ذهن تل دا وايي چې مشکل دی، امکان نه لري، زه نه شم کولای، نو حل نه پيدا کېږي. له ځانه وپوښته: اوس کوم يو کوچنی ګام اخيستلی شم؟ له چا مشوره واخلم؟ څه زده کول پکار دي؟ دا پوښتنې ذهن له شکايت څخه حرکت ته بيايي.

٦. د فکر تکرار عادت جوړوي

يو فکر که يو ځل راشي، ممکن تېر شي؛ خو که هره ورځ تکرار شي، عادت جوړوي. که انسان تل د شکايت فکر تکرار کړي، شکايت يې شخصيت ته ننوځي. که د شکر، هڅې، حل او اصلاح فکر تکرار کړي، ذهن يې بله بڼه اخلي. د فکر د تکرار مراقبت ضروري دی، ځکه تکرار شوی فکر د ژوند مسير بدلولای شي.

۱. له ځان سره په عزت خبرې وکړه

انسان باید خپل ځان ته دښمنانه ژبه ونه کاروي. زه هېڅ نه یم د اصلاح جمله نه ده. ښه جمله دا ده: زه نیمګړتیا لرم، خو اصلاح کولای شم. که انسان له ځان سره تل په سپکه ژبه خبرې کوي، ذهن یې کمزوری کېږي. ځان ته احترام کول غرور نه دی؛ دا د اصلاح لپاره د زړه ساتنه ده. انسان چې خپل زړه هره ورځ ماتوي، د عمل جرئت له لاسه ورکوي.

۲. ځان ته امید ورکړه، فریب نه

امید دا نه دی چې حقیقت پټ کړې. امید دا دی چې له حقیقت سره مخ شې او ووایې: زه د دې حالت د ښه کولو لپاره څه کولای شم؟ فریب دا دی چې ستونزه هېڅ ونه منل شي؛ خو ناامیدي دا ده چې ستونزه د ژوند پای وګڼل شي. سالم امید د دواړو ترمنځ لار ده: حقیقت منل، خو د حل هڅه نه پرېښودل.

۳. تېره ناکامي د راتلونکي حکم نه دی

که پرون مات شوی یې، دا معنا نه لري چې سبا هم حتمًا ماتېږې. تېر درس دی، زندان نه دی. ډېر خلک د یوې ناکامۍ له امله خپل ذهن ته دا حکم ورکوي چې زه همداسې یم. دا حکم خطرناک دی. انسان بدلیدای شي، زده کړه کولای شي، عادتونه اصلاح کولای شي او د نوې لارې پیل کولای شي. تېره تجربه باید لارښوونه وکړي، نه دا چې انسان بندي کړي.

۴. د شکر عادت ذهن روښانوي

هره ورځ د ژوند څو نعمتونه یادول زړه نرموي. روغتیا، کورنۍ، ایمان، کار، یوه دوډۍ، یو ملګری او یوه ورځ ژوند - دا ټول د شکر وړ دي. شکر دا نه دی چې ستونزې نشته؛ شکر دا دی چې د ستونزو تر څنګ موجود نعمتونه هم ووینو. څوک چې یوازې کمښتونه ویني، زړه یې تل تش وي. د شکر عادت د ذهن تیاره کموي.

۵. ځان ته د اصلاح ژبه وکاروه

کله چې تېروتنه وکړې، ځان مه سپکوه؛ ځان ته د اصلاح لار وښیه. ووایه: دا کار سم نه و، بل ځل باید داسې وکړم. دا ډول داخلي خبرې انسان نه ماتوي، بلکې روزي یې. د ځان ملامتول که له حده زیات شي، انسان بېحرکته کوي. خو روښانه اصلاح ذهن ته د پرمختګ مسیر ورکوي. د ځان روزنه باید له حکمت سره وي، نه له کرکې سره.

٦. خپل ذهن ته هدف یادوه

ذهن که بېهدفه وي، هرې اندېښنې او هرې خبرې ته ځي. هدف ذهن ته لوری ورکوي. هره ورځ ځان ته یاد کړه چې څه غواړې: علم، کورنۍ سکون، روغتیا، ښه اخلاق، مهارت، یا د ژوند نظم. هدف چې روښانه وي، ذهن د بېځایه فکرونو پر ځای د کار لور ته روانېږي. هدف د ذهن لپاره د لارې نښه ده.

۱. هر فکر حقیقت نه وي

کله ناکله ذهن داسې وېره جوړوي چې حقیقت نه لري. مخکې له دې چې هر فکر ومنې، ویپوښته: ایا دا حقیقت دی، که یوازې وېره؟ ایا زه دلیل لرم، که یوازې شک کوم؟ دا پوښتنې ذهن له بېځایه باور څخه ساتي. هره اندېښنه چې ذهن ته راځي، د منلو وړ نه ده. ځینې فکرونه یوازې د ستړیا، کم خوب، بد مجلس یا تېرې تجربې له امله پیدا کېږي.

۲. اندېښنه په لیکلو روښانه کړه

که ذهن ډېر ګډوډ وي، اندېښنه ولیکه. څه شي درته فشار جوړ کړی؟ کومه برخه ستا په واک کې ده؟ کومه برخه ستا له واکه بهر ده؟ د لیکلو له لارې ذهن خپل بار منظموي. هغه اندېښنه چې په سر کې لویه ښکاري، کله چې پر کاغذ راشي، ډېره روښانه کېږي. روښانه ستونزه د حل وړ کېږي، خو ګډوډه ستونزه انسان ستړی کوي.

۳. هغه څه بېل کړه چې ستا په واک کې دي

انسان ډېر وخت د داسې شیانو په اړه اندېښنه کوي چې په واک کې یې نه وي: د خلکو خبرې، تېر وخت، د نورو نیتونه، یا د راتلونکي ټولې پېښې. سالم فکر دا دی چې انسان خپل تمرکز پر هغه څه وکړي چې کولای یې شي: خپل عمل، خپله ژبه، خپل پلان، خپله هڅه، خپله دعا او خپله مشوره. دا تمرکز ذهن ته قوت ورکوي.

۴. بدګماني ذهن ستړی کوي

که انسان تل د خلکو په نیتونو شک کوي، هره خبره غلط تعبیر کوي او هر حالت ته بد نظر لري، زړه یې ارام نه پاتې کېږي. احتیاط ښه دی، خو دوامداره بدګماني ذهن زهرجنوي. ښه دا ده چې انسان دلیل، تجربه او واقعیت ته وګوري، نه یوازې شک ته. د خلکو په اړه پرېکړه باید له انصاف سره وي. بدګماني ډېر وخت د اړیکو او خپل سکون دواړو دښمنه ده.

۵. له ځان سره د مهربانۍ تمرین وکړه

کله چې ذهن ستړی وي، انسان له ځان سره ډېر سخت چلند کوي. هره خطا لویه ګڼي، هره نیمګړتیا د ژوند پای بولي. په داسې وخت کې ځان ته ووایه: زه انسان یم، ستړی کېدای شم، خو بېرته سمېدای شم. دا جمله انسان له بېځایه فشار څخه راوباسي. مهرباني له ځان سره تنبلي نه ده؛ دا د بیا حرکت لپاره زړه ساتل دي.

٦. اوږده اندېښنه بېپامه مه پرېږده

که انسان ډېر وخت بېحوصله، بېخوابه، سخت اندېښمن، ژور خفه، یا له عادي ژوند څخه ډېر لرې شي، باید له باوري اهل کسانو، کورنۍ، مشاور یا ډاکټر سره مشوره وکړي. مرسته غوښتل کمزوري نه ده. لکه بدن چې ناروغېږي، ذهن هم د ستړیا، فشار او درملنې اړتیا لرلی شي. د ذهن درد پټول تل ښه حل نه وي.

۱. ذهني سکون تمرین غواړي

ارامي تل په خپله نه راځي. انسان باید د دعا، عبادت، منظم خوب، ښه ملګرتیا، مطالعه، حرکت او د بېځایه فکرونو کمولو له لارې خپل ذهن وروزي. لکه بدن چې تمرین غواړي، ذهن هم تمرین غواړي. که ذهن هره ورځ د شور، توند بحث او بېهدفه معلوماتو لاندې وي، سکون يې کمېږي. ارامي يو عادت دی چې ورو ورو جوړېږي.

۲. د ساه او چوپتیا لنډې شېبې جوړې کړه

کله چې ذهن تود او ستړی شي، څو شېبې چوپتیا، ژوره ساه او له شور څخه لرې کېدل مرسته کوي. دا کار ساده ښکاري، خو ذهن ته د بېرته تنظیم فرصت ورکوي. انسان باید هره ورځ څو دقیقې داسې وخت ولري چې نه بحث وي، نه موبایل، نه غږ، نه بیړه. دا خاموشه شېبې د ذهن دوړې کښېنوي.

۳. حرکت د ذهن دروندوالی کموي

کله چې ذهن په یوه اندېښنه یا فکر کې بند پاتې شي، د بدن لږ حرکت د دې کړۍ په ماتولو کې مرسته کوي. څو دقیقې قدم وهل، د کور ساده کار یا نرم کشش د انسان پام له دوامداره فکري فشار څخه بل حالت ته اړوي. دلته هدف سخت ورزش نه دی؛ هدف دا دی چې ذهن ته د ځای بدلولو او بېرته منظمېدو فرصت ورکړل شي.

۴. منظم خوب د فکر ساتنه کوي

کم خوب د ذهن د قضاوت، حوصلې او تمرکز توان کموي. ستړی انسان ډېر وخت عادي ستونزه هم تر خپل واقعي اندازې درنه ویني. له همدې امله د ذهني ارامتیا لپاره منظم او کافي خوب مهم دی. څوک چې د شپې کار کوي، باید د ورځې د خوب لپاره ارام، تیاره او تر امکان پورې ثابت وخت وساتي؛ اصل د ساعت نوم نه، د خوب کیفیت او نظم دی.

۵. د موبایل او معلوماتو حد وټاکه

هر خبر، هره ویډیو، هر بحث او هره تبصره ستا د ذهن لپاره ضروري نه ده. بېحده معلومات ذهن ستړی کوي او تمرکز له منځه وړي. انسان باید د موبایل، خبرونو او ټولنیزو رسنیو لپاره حد ولري. که ذهن ته هره ورځ بېنظمه معلومات داخل شي، ارامتیا یې کمېږي. د معلوماتو انتخاب د ذهن پاکوالي برخه ده.

٦. د ورځې په پای کې ذهن ارام کړه

د ورځې په پای کې څو دقیقې ځان سره حساب وکړه: نن مې څه ښه وکړل؟ څه مې زده کړل؟ څه باید سبا ښه کړم؟ بیا هڅه وکړه چې ورځ په شکر، دعا او ارام فکر پای ته ورسېږي. که انسان د شپې له سخت بحث، موبایل او اندېښنو سره بستر ته لاړ شي، خوب یې اغېزمنېږي. د ورځې پای باید د ذهن د ارامولو وخت وي، نه د نوي شور پیل.

۱. منفي چاپېریال ذهن کمزوری کوي

هغه ځای چې تل پکې شکایت، بدګماني، سپکاوی او نااميدي وي، انسان ترې اغېز اخلي. که څوک هره ورځ د داسې خلکو په منځ کې وي چې یوازې ستونزې ویني او هېڅ حل نه ویني، ذهن يې ورو ورو هماغسې کېږي. چاپېریال د فکر پر رنګ اثر لري. انسان باید د خپل ذهن لپاره سالمه فضا ولټوي، که لږه هم وي.

۲. ښه ملګری فکر لوړوي

هغه ملګری چې تا کار، علم، عبادت، نظم او اصلاح ته هڅوي، ستا د ذهن لپاره نعمت دی. ملګری یوازې د ساعت تېرۍ لپاره مه ټاکه. ځینې ملګري انسان ته خندا ورکوي، خو هدف ترې اخلي؛ ځینې بیا انسان ته فکر، جرئت او نظم ورکوي. ښه ملګری د ذهن د ودې مرسته کوي او د بدو فکرونو پر وخت انسان ته د تعادل یادونه کوي.

۳. له فکري شور څخه ځان وساته

هر خبر ستا کار نه دی، هر بحث ستا مسؤلیت نه دی، او هره تبصره ستا د ژوند برخه نه ده. ذهن محدود ظرفیت لري. که دا ظرفیت په بېګټې بحثونو، شخړو او بېهدفه معلوماتو ډک شي، د مهمو کارونو لپاره ځای نه پاتې کېږي. فکري شور د تمرکز دښمن دی. انسان باید وپېژني چې څه اورېدل، څه لوستل او څه پرېښودل پکار دي.

۴. کور ته د ارام فکر فضا ورکړه

په کور کې نرمې خبرې، پاکوالی، دعا، مطالعه، د ماشومانو سالمې خبرې او د بېځایه جګړو کمول د ذهن سکون زیاتوي. کور که تل د ًا ستړي کېږي. هر چیغو، شکایت او توندۍ ځای وي، د کور غړي ذهن کور باید لږ تر لږه داسې فضا ولري چې انسان پکې ځان خوندي، اوربېدل شوی او ارام احساس کړي. دا فضا د ټولو د ژبې او چلند له لارې جوړېږي.

۵. د کتاب او مطالعې ملګرتیا پیدا کړه

کتاب د ذهن لپاره داسې ملګری دی چې بېځایه شور نه کوي، خو فکر پراخوي. هره ورځ لږ مطالعه هم ذهن ته تازه والی ورکوي. مطالعه یوازې د معلوماتو لپاره نه ده؛ د فکر د نظم، ژبې د ښه والي او د ژوند د تجربو د زیاتېدو لاره هم ده. هغه ذهن چې کتاب سره مل وي، د بېځایه خبرو بندي نه پاتې کېږي.

٦. د هغه څه ساتنه وکړه چې ذهن دې روښانوي

هر انسان باید وپېژني چې څه یې ذهن ته ارامي ورکوي: مطالعه، قدم وهل، دعا، لیکل، له ښه ملګري سره خبرې، هنر، کار، یا طبیعت. دا شیان باید د ژوند په مهالوېش کې ځای ولري. که انسان یوازې هغه څه ته وخت ورکوي چې ذهن یې ستړی کوي، نو له سکونه لرې کېږي. د ذهن د روښانتیا سرچینې باید په قصد سره وساتل شي.

۱. مثبت فکر حقیقت نه پټوي

مثبت فکر دا نه دی چې انسان ووایي هېڅ ستونزه نشته. که ستونزه وي، باید ومنل شي. خو مثبت فکر دا دی چې ستونزه د ژوند پای ونه ګڼل شي. حقیقت ته کتل، د درد منل، او بیا د حل لاره لټول د پخې انسانۍ نښه ده. څوک چې حقیقت پټوي، ځان تېرباسي؛ او څوک چې یوازې ستونزهویني، ځان کمزوری کوي.

۲. امید باید د پلان ملګری وي

امید ښکلی دی، خو که پلان ورسره نه وي، ژر کمزوری کېږي. که څوک غواړي ژوند بدل کړي، باید وپوښتي: کوم کار باید پیل کړم؟ کوم عادت باید پرېږدم؟ کوم مهارت باید زده کړم؟ له چا مشوره واخلم؟ امید چې له پلان سره مل شي، د عمل لاره جوړوي. بېپلانه امید ډېر وخت یوازې ارمان پاتې کېږي.

۳. دعا او هڅه یو ځای پکار دي

انسان باید له الله تعالی څخه خیر، سکون او برکت وغواړي، خو خپل مسؤلیت هم ادا کړي. دعا د زړه قوت دی، او هڅه د ژوند حرکت دی. که انسان یوازې دعا وکړي خو عمل ونه کړي، نیمګړی دی؛ که یوازې عمل وکړي خو د خالق مرسته هېره کړي، زړه یې وچېږي. سالم ژوند د دعا، تدبیر، کار او صبر ګډه لار ده.

۴. د هرې ستونزې یو کوچنی ګام پیدا کړه

کله چې ستونزه ډېره لویه ښکاري، انسان ودرېږي. ښه دا ده چې ستونزه کوچنیو برخو ته ووېشل شي. نن کوم یو ګام اخیستلای شم؟ یو زنګ، یو لیک، یو حساب،

یو درس، یو عذر، یو نظم، یا یوه مشوره. کوچنی ګام ذهن ته امید ورکوي. حرکت که لږ هم وي، له بشپړې بېحرکتۍ غوره دی.

۵. مثبت فکر باید له اخلاقو سره وي

ځینې خلک مثبت فکر یوازې د شخصي بریا لپاره کاروي، خو د نورو حق، انصاف او اخلاق هېر کړي. دا نیمګړی فکر دی. سالم مثبت فکر انسان ته دا وايي چې زه پرمختګ غواړم، خو د چا حق نه خورم؛ زه بریا غواړم، خو په دروغو نه؛ زه خپل ژوند جوړوم، خو نور نه ماتوم. فکر هغه وخت روښانه دی چې له اخلاقو سره مل وي.

٦. د ذهن وروستی اصل

ذهن د انسان د ژوند خاموش مشر دی. که ذهن له وېرې، شکایت، حسد او بدګمانۍ ډک وي، ژوند درنېږي. که ذهن له شکر، امید، نظم، دعا، کار او اصلاح سره وروزل شي، انسان پیاوړی کېږي. د ذهن ځواک په دې کې نه دی چې هېڅ ستونزه احساس نه کړي؛ په دې کې دی چې ستونزه وویني، خو د حل، صبر او عمل لاره پرې نه ږدي.

پایله:

ذهن د انسان د ژوند مهم مرکز دی. که فکر منظم شي، عمل منظمېږي؛ که داخلي خبرې نرمې شي، جرئت زیاتېږي؛ که چاپېریال سالم شي، زړه سپکېږي. مثبت فکر د حقیقت نه تښتېدل نه دي، بلکې د حقیقت په منځ کې د امید، کار، دعا او اصلاح

لاره موندل دي. انسان باید خپل ذهن د شکایت بندي نه کړي؛ د حل، شکر، هڅې او توکل لور ته یې وروزي. هغه څوک چې خپل ذهن ساتي، خپلې داخلي خبرې سموي، له منفي چاپېریال څخه ځان ژغوري او فکر له عمل سره تړي، د ژوند په سختو حالاتو کې هم د بیا پاڅېدو توان پیدا کوي.

لسم څپرکی

د ارادې ټینګښت او د نفس مهارول

د عادت، دوام او ځان کنټرول تګلاره

مقدمه:

انسان په ژوند کې ډېرې ښې خبرې اورې، ډېر ښه نیتونه کوي او ډېرې ښې پرېکړې نیسي؛ خو د ژوند حقیقي بدلون هغه وخت راځي چې نیت په عمل بدل شي او عمل په دوامدار عادت واوړي. ډېری خلک پوهېږي چې څه ښه دي، خو ستونزه یې دا وي چې پر هغه ښه کار دوام نه شي کولای. همدلته د ارادې اهمیت څرګندېږي. اراده د انسان د دننه هغه ځواک دی چې ورته وایي: که ستړی یې، بیا هم یو ګام واخله. که زړه دې نه غواړي، بیا هم سم کار وکړه. که نفس دې بل لوري ته بیایي، ته خپل مقصد مه هېروه. اراده په یوه ورځ نه ټینګېږي؛ دا د کوچنیو پرېکړو، ورځنۍ تمرین، ځان کنټرول، د بدو عادتونو د کمولو او د ښو عادتونو د تکرار له لارې پیاوړې کېږي. نفس انسان ته کله راحت غواړي، کله بېځایه خوند، کله سستي، کله غوسه، کله بد عادت او کله د ژر پایلې غوښتنه. خو عقل، ایمان، تجربه او هدف انسان ته وایي چې هره غوښتنه د منلو وړ نه ده. د سرېتوب مهم اصل دا دی چې انسان خپل نفس وپېژني، حد ورته وټاکي او د خپل راتلونکي لپاره نننی راحت قربانولی شي.

۱. اراده د ژوند د لوري ساتونکې ده

که انسان اراده ونه لري، هره هوا یې لوری بدلوي. کله د خلکو خبرې، کله سستي، کله بېحوصلګي، کله وېره او کله خوندونه یې له خپل هدف څخه اړوي. اراده هغه داخلي ځواک دی چې انسان خپل مقصد ته بېرته راګرځوي. دا ځواک په تشو شعارونو نه جوړېږي؛ په دې جوړېږي چې انسان هره ورځ یو کوچنی سم کار تکرار کړي، که زړه یې غواړي که نه.

۲. اراده له هدف پرته کمزورې وي

هغه څوک چې نه پوهېږي څه غواړي، د دوام توان یې کم وي. هدف انسان ته دلیل ورکوي چې ولې باید زحمت وباسي، ولې باید بد عادت پرېږدي او ولې باید د نفس هره غوښتنه ونه مني. که هدف روښانه وي، انسان د سختۍ پر وخت ځان ته وايي: زه د دې لپاره زحمت باسم. بېهدفه اراده ډېر وخت ژر ستړې کېږي، خو هدف لرونکې اراده د سختیو په منځ کې هم خپل لوری ساتي.

۳. کوچنۍ پرېکړې لویه اراده جوړوي

اراده یوازې په لویو کارونو کې نه معلومېږي. په وخت پاڅېدل، ژبه ساتل، لس دقیقې مطالعه، لږ ورزش، د موبایل حد ټاکل، یوه وعده پوره کول او د یوې غلطې خبرې نه کول، دا ټول د ارادې تمرینونه دي. څوک چې په کوچنیو پرېکړو کې ځان کنټرولول زده کړي، په لویو پرېکړو کې هم قوي کېږي. د ارادې ودانۍ له وړو خښتو جوړېږي.

۴. اراده د احساساتو انتظار نه کوي

که انسان یوازې هغه وخت ښه کار کوي چې زړه یې غواړي، نو د ارادې خاوند نه دی؛ د مزاج تابع دی. اراده دا ده چې انسان سم کار وکړي، که حوصله وي که نه، که ستړیا وي که نه. البته انسان باید خپل بدن او ذهن ته هم پام وکړي، خو هره ستړیا د کار پرېښودو دلیل نه شي کېدای. پخې ارادې لرونکی انسان د احساساتو احترام کوي، خو هغوی ته د خپل ژوند بشپړ واک نه ورکوي.

۵. اراده له نظم سره پیاوړې کېږي

ګډوډ ژوند اراده کمزورې کوي. که د خوب، خوراک، کار، مطالعې، عبادت، موبایل او اړیکو هېڅ نظم نه وي، انسان ډېر ژر د نفس او حالاتو تابع کېږي. ساده نظم هم مرسته کوي: د ورځې څو مهم کارونه ټاکل، وخت معلومول، له بېګټې مصروفیتونو ځان ساتل او د ورځې په پای کې حساب کول. نظم ارادې ته لاره جوړوي، لکه د اوبو لپاره چې ویاله لاره جوړوي.

۶. اراده د ځان دښمني نه ده

ځان کنټرول دا نه دي چې انسان ځان وځپي، خپل حقونه هېر کړي او هر وخت پر ځان فشار راوړي. اراده باید له حکمت سره وي. بدن استراحت غواړي، ذهن ارامي غواړي، زړه تشویق غواړي. هدف دا نه دی چې انسان خپل ځان مات کړي؛ هدف دا دی چې ځان له بېلارۍ، سستۍ او بد عادت څخه وژغوري. سالمه اراده له ځان سره سخت ظلم نه کوي، بلکې ځان په حکمت روزي.

۱. نفس هره غوښتنه په خیر نه غواړي

نفس کله ناکله انسان ته داسې شیان خوږ ښکاره کوي چې پایله یې ترخه وي. بېحده خوراک، سستي، فحش، غوسه، حسد، بېځایه لګښت، بد ملګري او د وخت ضایع کول په پیل کې اسانه او خوندور ښکاري، خو وروسته یې تاوان څرګندېږي. هوښیار انسان د هرې غوښتنې تر شا پایله ګوري. هره لاره چې خوند لري، ضرور خیر نه لري.

۲. د نفس غوښتنه وځنډوه

که نفس یو بد عادت، تنده خبره یا بېځایه کار غواړي، سمدستي یې مه منه. ځان ته لږ وخت ورکړه. ډېر وخت د نفس توده غوښتنه له څو دقیقو وروسته کمزورې کېږي. د مثال په ډول، که غوسه یې، ژر ځواب مه ورکوه؛ که بېځایه خرڅ ته زړه کېږي، یو شپه انتظار وکړه؛ که موبایل ته لاس ځي، څو دقیقې بل کار وکړه. ځنډ د نفس قوت کموي او عقل ته وخت ورکوي.

۳. د خواهش او اړتیا توپیر وپېژنه

انسان باید پوه شي چې څه رښتینې اړتیا ده او څه یوازې لنډمهاله خواهش. اړتیا د ژوند، روغتیا، عزت، کار او مسؤلیت لپاره وي؛ خواهش ډېر وخت د خوند، نمایش یا عادت له امله وي. که انسان هر خواهش د اړتیا په نوم ومني، نفس یې پیاوړی او اراده یې کمزورې کېږي. د پخې انسانۍ نښه دا ده چې انسان د زړه هر غوښتل شوی شی په عقل وتلي.

۴. له نفس سره جګړه په دوام کېږي، نه په یوه ورځ

بد عادتونه چې کلونه تکرار شوي وي، په یوه شپه نه ختمېږي. ځوک چې غواړي خپل نفس مهار کړي، باید صبر، تدریج او دوام ولري. که نن لږ کم وکړې، سبا لږ نور، او هره ورځ د اصلاح لاره تعقیب کړې، نفس ورو ورو تربیه کېږي. ناڅاپي لویې پرېکړې که له پلان پرته وي، ډېر وخت ژر ماتېږي. دوامداره کوچنی بدلون تر لنډمهاله سختې پرېکړې ښه دی.

۵. نفس ته پاک بدیل ورکړه

یوازې مه کوه ویل بسنه نه کوي. که بد عادت پرېږدې، باید پر ځای یې ښه عادت راوړې. د بېهدفه موبایل پر ځای مطالعه، د غوسې پر ځای چوپتیا، د بد مجلس پر ځای سالم مجلس، د سستۍ پر ځای قدم وهل، او د فحش پر ځای د ذهن پاک ساتل. نفس چې تش پرېښودل شي، بېرته زاړه عادت ته ځي. ښه بدیل د بد عادت د کمولو مهمه لاره ده.

۶. د نفس مهارول د عزت ساتنه ده

ځینې خلک فکر کوي چې هر څه زړه غواړي، هماغه کول ازادي ده. خو که انسان د خپل نفس غلام شي، دا ازادي نه ده؛ دا بندګي ده. رښتینې ازادي دا ده چې انسان بد عادت وپېژني او پرې واک ولري. ځوک چې خپل خواهشات مهاروي، خپل شخصیت خوندي ساتي. د نفس کنټرول انسان ته داخلي درنښت، باور او د پرېکړې قوت ورکوي.

۱. عادت د تکرار پایله ده

هر هغه کار چې انسان یې ډېر تکراروي، ورو ورو عادت ګرځي. که هره ورځ سستي تکرار شي، سستي عادت کېږي؛ که نظم تکرار شي، نظم عادت کېږي. نو د عادت جوړولو اصل دا دی چې انسان یو ښه کار په کوچنۍ بڼه پیل او دوام ورکړي. عادت ناڅاپه نه پیدا کېږي؛ د تکرار په خاموشه لاره جوړېږي.

۲. له ډېر کوچني کاره پیل وکړه

که هدف ډېر لوی وي، انسان وېرېږي او ژر یې پرېږدي. که غواړې مطالعه عادت کړې، له لسو دقیقو پیل کړه. که ورزش غواړې، له څو قدمونو پیل کړه. که ژبه زده کوې، له څو کلمو پیل کړه. کوچنی پیل کمزوري نه ده؛ دا د دوام حکمت دی. کله چې ذهن عادت ته اماده شي، اندازه یې ورو ورو زیاتېدای شي.

۳. عادت له وخت او ځای سره وتړه

که یو کار د ورځې له معلوم وخت یا معلوم ځای سره وتړل شي، دوام یې اسانه کېږي. د مثال په ډول، له سهار چای وروسته مطالعه، له کاره وروسته قدم وهل، له خوب مخکې ورځنی حساب، یا د لمانځه وروسته دعا او فکر. ذهن چې یو کار له یو وخت سره وتړي، هغه کار ورو ورو طبیعي کېږي. بېوخته عادت ډېر وخت له یاده وځي.

۴. د عادت لپاره چاپېریال برابر کړه

146که غواړې ښه عادت جوړ کړې، چاپېریال دې ورسره مرسته وکړي. که مطالعه غواړې، کتاب دې نږدې کېږده. که موبایل کمول غواړې، له سترګو یې لرې کړه. که بد خوراک کمول غواړې، کور ته یې کم راوړه. انسان تل یوازې د ارادې په زور نه بریالی کېږي؛ چاپېریال هم باید د سم کار لاره اسانه کړي. هوښیار انسان خپل چاپېریال د هدف خدمت ته چمتو کوي.

۵. د عادت ماتې د لارې پای نه ده

که څو ورځې عادت پرې شو، ناامیدي مه کوه. بېرته پیل کړه. ډېری خلک ځکه ناکامېږي چې یوه ورځ خطا شي او بیا ټول کار پرېږدي. د عادت جوړولو اصل دا دی چې ماتې ته اوږده اجازه ورنه کړې. که یوه ورځ پاتې شوې، بلې ورځې ته بېرته راشه. د دوام معنا دا نه ده چې هېڅکله به خطا نه کېږې؛ معنا یې دا ده چې له خطا وروسته به لاره نه پرېږدې.

٦. عادت ته معنا ورکړه

که یو عادت یوازې د زور له مخې وي، ژر سترې کوونکی کېږي. عادت باید له معنا سره وتړل شي. مطالعه د عزتمن فکر لپاره ده، ورزش د سالم بدن لپاره، سپما د راتلونکي امن لپاره، ژبه ساتل د اړیکو د سکون لپاره، او عبادت د زړه د پاکوالي لپاره. کله چې انسان د عادت تر شا معنا وپېژني، دوام یې اسانه کېږي.

۱. بد عادت په شرمولو نه، په پوهه او بدیل بدلېږي

که څوک بد عادت لري، یوازې شرمول یې اصلاح نه کوي. لومړی باید عادت وپېژندل شي: کله پیدا کېږي؟ له کوم احساس سره تړلی دی؟ کوم ځای کې ډېر کېږي؟ له چا سره ډېر تکرارېږي؟ دا پوهه د بدلون پیل دی. بد عادت چې ښېنومه وي، انسان پرې واک نه لري؛ خو چې علتونه یې معلوم شي، د پرېښودو لاره روښانه کېږي.

۲. د عادت محرکات وپېژنه

هر بد عادت عمومًا یو محرک لري: ستړیا، غوسه، یوازیتوب، تشویش، بد ملګری، موبایل، بېکاري یا ځانګړی ځای. که محرک معلوم شي، انسان مخکې له مخکې ځان ساتلی شي. د مثال په ډول، که بد مجلس تا بد عادت ته بیایي، مجلس بدل کړه. که د شپې ناوخته موبایل ستونزه جوړوي، وخت یې محدود کړه. د محرک پېژندنه د عادت پر ریښه لاس ایښودل دي.

۳. بد عادت په یو ښه عمل بدل کړه

تش ځای ډېر خطرناک وي. که انسان بد عادت پرېږدي، خو ځای یې تش پرېږدي، نفس بېرته هماغه زاړه شي ته ستنېږي. د بد عادت ځای باید ښه عادت ونیسي. که بېګټې ګرځېدل پرېږدې، د قدم وهلو یا کار وخت جوړ کړه. که غیبت پرېږدې، د مفیدې خبرې یا چوپتیا عادت جوړ کړه. بدلول تر تش پرېښودلو ډېر پیاوړی دی.

۴. له ځان سره رښتینی حساب وکړه

بد عادت ډېر وخت د پلمو تر شا پټ وي. انسان وايي: زه مجبور يم، حال مې خراب دی، ټول خلک همداسې کوي، يو ځل څه کېږي. دا پلمې عادت ته قوت ورکوي. رښتينی حساب دا دی چې انسان ووايي: دا عادت زما ژوند ته زيان رسوي، او زه يې د کمولو مسؤليت لرم. پلمه انسان ساتي نه؛ بنده يې ساتي. صداقت د بدلون دروازه ده.

۵. د مرستې غوښتل کمزوري نه ده

ځينې عادتونه داسې وي چې يوازې پرېښودل يې سخت وي. په داسې حالت کې له باوري ملګري، مشر، عالم، مشاور، ډاکټر يا اهل کس څخه مرسته غوښتل پکار دي. مرسته غوښتل د ماتې نښه نه ده؛ د اصلاح نښه ده. انسان ټول عمر يوازې نه شي تېرولای. که عادت د صحت، کورنۍ، کار يا ذهن لپاره خطرناک وي، بايد جدي مرسته وغوښتل شي.

٦. د هر پرمختګ قدر وکړه

که بد عادت دې لږ کم شو، دا هم پرمختګ دی. که مخکې هره ورځ و، اوس کم شوی، دا د ارادې نښه ده. انسان بايد خپل پرمختګ ويني، څو زړه يې قوي شي. خو پرمختګ بايد د غرور سبب نه شي؛ د شکر او دوام سبب شي. هره ورځ چې نفس لږ مهار شي، شخصيت لږ پياوړی کېږي.

۱. ماته د ارادې امتحان دی

اراده یوازې د پیل پر وخت نه معلومېږي؛ د لوېدو وروسته معلومېږي. هر څوک په شوق پیل کولای شي، خو د ناکامۍ وروسته بیا پاڅېدل د پخې ارادې نښه ده. که یو هدف کې پاتې راغلې، دا معنا نه لري چې ته بېوسه یې. مانا یې دا ده چې لاره، طریقه، وخت یا تیاری دې بیا کتلو ته اړتیا لري. ماته باید درس شي، نه د ځان سپکاوی.

۲. خپله تېروتنه ومنه، خو ځان مه ماتوه

که تېروتنه شوې وي، باید ومنل شي؛ خو ځان داسې مه ملامتوه چې نور حرکت ونه شې کولای. د اصلاح ملامتي ګټوره ده، خو د ځان سپکاوي ملامتي زیانمنه ده. وایه: ما دا ځای غلط کړ، اوس یې سموم. دا جمله د عقل ژبه ده. خو زه هېڅ نه یم، زه نه شم کولای د نا امیدۍ ژبه ده. اراده د امید له ژبې سره بېرته راپورته کېږي.

۳. علت پیدا کړه

له ماتې وروسته له ځان سره رښتینې پوښتنې وکړه: ولې پاتې راغلم؟ پلان کمزوری و؟ وخت نامناسب و؟ ملګري غلط وو؟ عادتونه مې ملاتړ نه کاوه؟ مهارت مې کم و؟ که علت معلوم نه شي، هماغه تېروتنه بیا تکرارېږي. هوښیار انسان ناکامي یوازې نه ژاړي؛ تحلیلوي یې. تحلیل شوې ماته د راتلونکي بریا مواد جوړوي.

۴. نوی پلان ساده کړه

له ماتې وروسته ډېر لوی پلان مه جوړوه چې بیا یې بار دروند شي. نوی پلان باید ساده، عملي او د دوام وړ وي. که مخکې دې ورځ کې دوه ساعته مطالعه هدف و او پاتې راغلې، اوس له شلو دقیقو پیل وکړه. که مخکې دې ناڅاپه ټول عادت پرېښود او مات شوې، اوس تدریجي لاره غوره کړه. ساده پلان د بیا پیل زړه قوي کوي.

۵. د ناامیدۍ مجلس مه غوره کوه

له ماتې وروسته انسان ډېر حساس وي. که په داسې خلکو کې کښېني چې ملنډې وهي، ناامیدي خپروي یا د بیا پیل جرئت ماتوي، زړه یې نور هم کمزوری کېږي. په دې وخت کې باوري، خیرخواه او سنجیده خلک پکار دي. داسې کسان چې حقیقت هم ووایي، خو امید هم ژوندی وساتي. چاپېریال د بیا راپورته کېدو پر اراده ډېر اثر لري.

٦. د بیا پیل ورځ مه ځنډوه

ډېر خلک وایي: له سبا، له بلې اوونۍ، له بلې میاشتې به پیل کوم. خو د بیا پیل لپاره یو کوچنی ګام هم نن اخیستل کېدای شي. که ټول کار نه شې کولای، لږ یې وکړه. که پوره پلان نه لرې، لومړی ګام واخله. ځنډ د ناامیدۍ ملګری دی، حرکت د ارادې ملګری دی. بېرته پیل کول د ژوند د قوت نښه ده.

۱. ورځنی حساب ولره

هره ورځ له ځان سره لنډ حساب وکړه: نن مې څه وکړل؟ څه مې پرېښودل؟ کوم ځای کې نفس غالب شو؟ کوم ځای کې مې اراده کار وکړه؟ دا حساب د ځان ځورولو لپاره نه دی، د ځان روزلو لپاره دی. که انسان خپل ورځنی عمل ونه ګوري، عادتونه يې بېخبره لوری بدلوي. حساب انسان بيدار ساتي.

۲. خپل هدف په سترګو کې وساته

هغه هدف چې تل له ذهنه وځي، اراده يې کمزورې کېږي. هدف دې وليکه، ياد يې کړه، له ځان سره يې تکرار کړه او له خپلو ورځنيو کارونو سره يې وتړه. که هدف د کورنۍ سکون دی، ژبه به دې نرمه ساتې. که هدف صحت دی، خوراک او حرکت ته به پام کوې. که هدف علم دی، وخت به ساتې. هدف بايد يوازې د خيال تصوير نه وي؛ د ورځني عمل لارښود وي.

۳. د ځان لپاره مناسب انعام وټاکه

انسان تشويق ته اړتيا لري. کله چې يو ښه عادت دې دوام وکړ، ځان ته يو سالم انعام ورکړه: لږ استراحت، ښه چای، يوه ګټوره ناسته، يا د زړه خوشحالولو يو حلال کار. انعام بايد داسې نه وي چې عادت خراب کړي. د مثال په ډول، د خوراک د نظم انعام بېحده خوراک نه شي کېدای. سالم تشويق د دوام مرسته کوي.

۴. د بدي ورځې لپاره هم پلان ولره

هره ورځ به ښه نه وي. کله به ستړیا، ناروغي، کار، خپګان یا فشار وي. د داسې ورځو لپاره لږ تر لږه پلان ولره. که بشپړ ورزش نه شې کولای، پنځه دقیقې قدم ووهه. که اوږده مطالعه نه شې کولای، یوه پاڼه ولوله. که ډېر کار نه شې کولای، یو ضروري کار بشپړ کړه. لږ دوام تر بشپړ پرېښودلو ښه دی.

۵. له ښو خلکو سره تړاو وساته

دوام یوازې د فردي ارادې کار نه دی؛ ښه ملګري، کورنۍ، استاد، مشاور او سالم مجلس یې مرسته کوي. که ته له داسې خلکو سره نږدې اوسې چې نظم، علم، کار او اخلاق ارزښت ګڼي، ته هم هڅول کېږې. که ټول چاپېریال دې د سستۍ او بېهدفۍ وي، اراده دې ډېر زحمت غواړي. ښه اړیکې د دوام لپاره د ملاتړ دیوال دی.

٦. له الله تعالی څخه مرسته وغواړه

انسان کمزوری دی، زړه بدلېږي، نفس زور کوي او حالات سختېږي. دعا، توکل، استغفار او د خالق مرسته غوښتل د ارادې لپاره روحي قوت دی. خو دعا باید له عمل سره مل وي. انسان باید ووايي: یا الله، ما ته قوت راکړه، او بیا خپل ګام هم واخلي. د ایمان، عمل او دوام یو ځای کېدل د ارادې پیاوړی بنسټ جوړوي.

پایله:

د ارادې ټینګښت د ژوند د بریا مهم راز دی. هغه څوک چې خپل نفس پېژني، بد عادتونه ورو ورو کموي، ښه عادتونه تکراروي، له ماتې وروسته بېرته راپورته

کېږي او د خپل هدف لپاره دوام کوي، د شخصيت له دننه قوي کېږي. نفس هره ورځ انسان ازمويي. کله د راحت په نوم، کله د خوند په نوم، کله د غوسې په نوم، کله د سستۍ په نوم. خو پخې انسانۍ ته رسېدل د دې غوښتنه کوي چې انسان هره غوښتنه ونه مني، هر احساس ته تسليم نه شي او هره ماته د ژوند پای ونه ګڼي. اراده په لويو دعوو نه ثابتېږي؛ په وړو، خو دوامداره عملونو ثابتېږي. هره ورځ لږ نظم، لږ صبر، لږ ځان کنټرول، لږ اصلاح او لږ حرکت د انسان ژوند بدلولای شي.

يوولسم څپرکی

د وخت ارزښت او د ژوند سمبالښت

د نظم، لومړيتوب او ورځني حساب تګلاره

مقدمه:

وخت د انسان تر ټولو قيمتي سرمايه ده. پيسې که ولاړې شي، بېرته پيدا کېدای شي؛ کار که له لاسه لاړ شي، بل کار موندل کېدای شي؛ خو هغه ورځ، هغه ساعت او هغه فرصت چې تېر شو، بېرته نه راګرځي. له همدې امله د وخت سمبالښت يوازې د بريالي ژوند تخنيک نه دی؛ دا د عقل، مسؤليت او ځان پېژندنې نښه ده. ډېر خلک وايي: وخت نه لرم. خو که ژوند ته په غور وکتل شي، ښکاري چې د وخت يوه لويه برخه په بېهدفه موبايل، بېګټې خبرو، اوږدو شکايتونو، ناوخته پرېکړو، بېنظم خوب، بېپلانه ورځ او د نورو د ژوند په ليدلو تېره شوې وي. وخت نه يوازې تېرېږي؛ که سم ونه ساتل شي، د انسان عمر، انرژي، هدف او اراده هم ورسره تېرېږي. د وخت ارزښت دا نه دی چې انسان هره شېبه په کار بوخت وي او هېڅ استراحت ونه کړي. استراحت هم د وخت برخه ده، عبادت هم، کورنۍ هم، کار هم، خوب هم، زده کړه هم. اصلي هنر دا دی چې هر کار خپل ځای ولري، لومړيتوبونه معلوم وي، او انسان خپل عمر په هغه څه ضايع نه کړي چې نه دنيا ته ګټه لري، نه آخرت ته، نه کور ته، نه شخصيت ته.

۱. هره ورځ د عمر یوه برخه ده

انسان باید پوه شي چې ورځ یوازې د ساعتونو مجموعه نه ده؛ ورځ د عمر یوه ټوټه ده. کله چې ورځ بېهدفه تېره شي، په حقیقت کې د ژوند یوه برخه بېحاصله ولاړه شي. دا فکر انسان ته د وخت ارزښت ورښيي. که هر سهار له ځان سره ووایو چې نن مې د عمر یوه نوې پاڼه ده، نو د هغې د ډکولو طریقه به مو بدله شي. ژوند له لویو کلونو نه، له همدې ورځنیو پاڼو جوړېږي.

۲. ضایع شوی وخت خاموش تاوان دی

ځینې تاوانونه ښکاره وي، لکه پیسې له لاسه ورکول. خو د وخت تاوان خاموش وي؛ انسان یې هماغه شېبه نه ویني، خو وروسته یې پایله احساسوي. هغه څوک چې کلونه یې بېهدفه تېر کړي وي، وروسته وايي: کاشکې مې هغه وخت زده کړه کړې وای، کار مې پیل کړی وای، عادت مې بدل کړی وای. د وخت ضایع کول د راتلونکي د فرصتونو کمول دي.

۳. وخت ټولو ته یو شان راځي، خو کارونه یې توپیر لري

غریب او شتمن، مشر او کشر، عالم او عام انسان هر یو ته ورځ ۲۴ ساعته ده. توپیر په دې کې دی چې څوک یې څنګه کاروي. یو څوک په همدې وخت کې علم زده کوي، کور ساتي، کار کوي او ځان جوړوي؛ بل څوک همدا وخت په بېهدفه خبرو او شکایت تېروي. د وخت عادلانه وېش د خالق له لوري دی، خو د استعمال مسؤلیت د انسان پر غاړه دی.

۴. د عمر قدر د وخت له قدره پیلېږي

څوک چې خپل وخت سپک ګڼي، په حقیقت کې خپل عمر سپک ګڼي. وخت د ژوند خام مواد دي. که دا مواد په علم، کار، عبادت، خدمت، کورنۍ، صحت او اصلاح کې استعمال شي، ژوند ارزښت پیدا کوي. که په بېهدفۍ کې تېر شي، انسان ظاهرًا ژوندی وي، خو عمر یې بېثمره تېرېږي. د عمر درنښت د ورځني وخت په ساتلو کې ښکاري.

۵. فرصتونه تل انتظار نه کوي

ځینې فرصتونه یو ځل راځي. د زده کړې عمر، د صحت قوت، د ځوانۍ توان، د مور او پلار خدمت، د اولاد روزنه، د کار موقع، د ښه - ملګري مشوره دا ټول تل پاتې نه وي. که انسان هر څه سبا ته پرېږدي، سبا به ځینې دروازې تړلې وي. هوښیار انسان د فرصت د موجودیت پر وخت حرکت کوي، نه دا چې د ضایع کېدو وروسته افسوس وکړي.

٦. وخت د آخرت حساب هم لري

وخت یوازې د دنیا د پرمختګ موضوع نه ده. انسان به د خپل عمر، ځوانۍ، قوت، علم، مال او فرصت په اړه پوښتل کېږي. نو ورځ باید یوازې د خوند او کار لپاره نه، د خیر، عبادت، خدمت او د نفس د اصلاح لپاره هم استعمال شي. هغه وخت چې د خیر په نیت تېر شي، د انسان لپاره ذخیره ګرځي. د وخت د حساب فکر انسان له بېځایه ضایع څخه ساتي.

۱. هر کار مهم نه وي

د ژوند په هره ورځ کې ډېر کارونه مخې ته راځي، خو ټول یو شان اهمیت نه لري. ځینې کارونه ضروري وي، ځینې ګټور وي، ځینې یوازې د نورو د فشار له امله وي، او ځینې هېڅ ارزښت نه لري. لومړیتوب پېژندل دا دي چې انسان وپوهېږي کوم کار باید مخکې وشي، کوم وروسته، او کوم پرېښودل پکار دي. بېلومړیتوبه ژوند انسان تل مصروف ساتي، خو لږ پایله ورکوي.

۲. ضروري او مهم کارونه سره بېل کړه

ځینې کارونه بیړني وي، خو مهم نه وي؛ ځینې مهم وي، خو بیړني نه ښکاري. د مثال په ډول، روغتیا، علم، د کورنۍ اړیکې، عبادت، سپما او عادت جوړونه ډېر مهم دي، خو که پام ورته ونه شي، سمدستي چیغه نه کوي. خو وروسته یې کمښت لوی مشکل جوړوي. هوښیار انسان یوازې د بیړنیو کارونو غلام نه وي؛ مهمو کارونو ته هم وخت ورکوي.

۳. د ورځې درې مهم کارونه وټاکه

هر سهار یا د شپې مخکې د بلې ورځې درې مهم کارونه معلوم کړه. دا کارونه باید ستا د هدف، کور، کار، صحت یا شخصیت لپاره ارزښت ولري. که ورځ ګډوډه هم شي، هڅه وکړه دا درې کارونه بشپړ شي. دا ساده عادت د ژوند لورى بدلوي. ډېر خلک ځکه ورځ بېحاصله تېروي چې د ورځې اصلي کار یې له پیل څخه معلوم نه وي.

۴. د نورو غوښتنو ته حد وټاکه

ځینې خلک ټول وخت د نورو د غوښتنو په ځواب کې تېروي او خپل ژوند ته وخت نه پاتې کېږي. مرسته ښه ده، خو بېحده موجودیت انسان ستړی کوي. هره بلنه، هره غوښتنه، هر بحث او هر مجلس منل ضروري نه دي. انسان باید په ادب سره نه ویل هم زده کړي. د خپل وخت ساتل د بېادبۍ نښه نه ده؛ د مسؤلیت نښه ده.

۵. هغه کار مخکې کړه چې ژوند دې جوړوي

ځینې کارونه د ژوند په جوړولو کې بنیادي رول لري: زده کړه، کار، عبادت، صحت، کورنۍ، مالي نظم او د بد عادت پرېښودل. دا کارونه باید د ورځې په پاتې وخت کې نه، بلکې په اصلي وخت کې ځای ولري. که انسان مهم کارونه تل د ورځې اخر ته پرېږدي، ډېر وخت ستړیا یې له منځه وړي. مهم کار ته مهم وخت ورکړه.

٦. کوچني کارونه مه پرېږده چې لوی وخت وخوري

ځینې واړه کارونه که منظم نه شي، ټول ورځ ګډوډوي. بېځایه پیغامونه، وړې وړې خبرې، د موبایل چک کول، بېهدفه ګرځېدل او د هرې خبرې تعقیبول د ورځې لویه برخه خوري. دا کارونه لږ لږ وخت اخلي، خو مجموعه یې ډېره وي. هوښیار انسان د وړو وخت خوړونکو شیانو مخه نیسي، ځکه د ورځې انرژي په خاموشه ډول کموي.

۱. ورځ باید بې نقشې پیل نه شي

که ورځ بېپلانه پیل شي، ډېر وخت د حالاتو په لاس کې ځي. ساده نقشه هم کافي ده: څه وخت کار، څه وخت خوب، څه وخت کورنۍ، څه وخت زده کړه، څه وخت عبادت، او څه وخت استراحت. پلان باید د انسان د ژوند له حالت سره برابر وي. هر څوک یو شان مهالوېش نه شي لرلای، خو هر څوک د خپل حالت مطابق نظم جوړولی شي.

۲. خپل کار او ژوند ته مناسب وخت وټاکه

ځینې خلک سهار کار کوي، ځینې شپه، ځینې بدلېدونکي شیفټونه لري، ځینې کورني مسؤلیتونه ډېر لري. نو د وخت سمبالښت باید د انسان د واقعي ژوند مطابق وي. که څوک د شپې کار کوي، د هغه خوب او مطالعه به د ورځې په مناسب وخت کې وي. هدف دا نه دی چې ټول خلک یو ډول مهالوېش ولري؛ هدف دا دی چې هر څوک خپل ژوند منظم کړي.

۳. خوب ته ثابت ځای ورکړه

خوب باید د ورځني مهالوېش یوه ټاکلې برخه وي، نه هغه وخت چې نور ټول کارونه خلاص شي. د کار د ډول له مخې د خوب ساعتونه بدلېدای شي، خو د خوب لپاره نسبتاً ثابت پیل او پای د ورځې نور کارونه هم منظموي. د شپې کار کوونکی دې د ورځې د خوب وخت له نورو مسؤلیتونو سره مخکې تنظیم کړي، څو خوب هره ورځ د بېړنیو کارونو قرباني نه شي.

۴. د کار ترمنځ لنډې وقفې ولره

دوامدار کار له وقفې پرته ذهن او بدن ستړی کوي. لنډه وقفه، لږ حرکت، اوبه څښل یا څو شېبې چوپتیا د تمرکز مرسته کوي. خو وقفه باید داسې نه شي چې انسان بېرته کار ته راونه ګرځي. د وقفې هدف د انرژۍ تازه کول دي، نه د کار پرېښودل. منظمې وقفې د اوږد کار کیفیت لوړوي.

۵. یو کار په یوه وخت کې ښه ترسره کړه

که انسان په یوه وخت کې څو کارونه کوي، ډېر وخت یې تمرکز ماتېږي. د موبایل، خبرو، کار او فکر ګډول د کیفیت دښمن دي. ښه دا ده چې مهم کار ته ځانګړی وخت ورکړل شي او په هغه وخت کې نور مزاحمتونه کم شي. تمرکز د وخت ارزښت زیاتوي. یو ساعت متمرکز کار تر درې ساعتونو ګډوډ کار ډېر پایله ورکوي.

٦. د ورځې په پای کې لنډه ارزونه وکړه

د ورځې په پای کې له ځان سره حساب کول د سبا د نظم مرسته کوي. نن څه بشپړ شول؟ څه پاتې شول؟ کوم کار بېځایه وخت وخوړ؟ سبا څه باید بدل شي؟ دا ارزونه باید اوږده نه وي؛ څو دقیقې کافي دي. څوک چې هره ورځ لږ حساب کوي، ورو ورو خپل وخت ښه پېژني. بېحسابه ورځ ډېر وخت بېحاصله تېرېږي.

څلورمه برخه: د موبایل، مجلس او بېځایه مصروفیت کنټرول

---

۱. موبایل باید وسیله وي، واکمن نه

موبایل د اړیکې، کار، زده کړې او معلوماتو لپاره ښه وسیله ده، خو که بېحده استعمال شي، د وخت، ذهن او تمرکز واک اخلي. انسان باید وپېژني چې موبایل

يې خدمت کوي که ژوند يې کنټرولوي. که هر څو دقيقې سکرين ګوري، هر خبر تعقيبوي او هره ويډيوويني، ورځ يې ټوټه ټوټه کېږي. وسيله چې له حده واوړي، بند ګرځي.

۲. د ټولنيزو رسنيو وخت محدود کړه

ټولنيزې رسنۍ ظاهرًا څو دقيقې غواړي، خو ډېر وخت ساعتونه خوري. انسان د يوې ويډيو لپاره داخلېږي، خو لسګونه شيان يې ذهن نيسي. د دې لپاره بايد ټاکلی وخت وي: کله يې کاروم، څومره يې کاروم، او د څه لپاره يې کاروم. که هدف زده کړه، کار يا خپرونه وي، ښه ده؛ خو که يوازې بېهدفه ګرځېدل وي، بايد حد ورته وټاکل شي.

۳. هر مجلس ته مه کښېنه

مجلس که د علم، مشورې، محبت، کورنۍ او خير لپاره وي، ارزښت لري. خو هغه مجلس چې يوازې غيبت، شکايت، سپکې خبرې، وخت ضايع کول او د خلکو عيبونه پکې وي، د عمر غلا ده. انسان بايد د مجلس انتخاب وکړي. له هر چا سره هر وخت کښېناستل د ښه اخلاقو معنا نه ده. ځينې مجلسونه بايد په ادب کم شي، ځکه ژوند تر بېهدفه ناستو ډېر قيمتي دی.

۴. بېځايه بحث وخت او زړه دواړه خوري

هره موضوع د بحث ارزښت نه لري. ځينې بحثونه نه علم زياتوي، نه اړيکه ښه کوي، نه ستونزه حلوي. يوازې غوسه، ضد او ستړيا زياتوي. هوښيار انسان پوهېږي

چې کله خبرې وکړي او کله چوپ شي. که یوه خبره نه پایله لري او نه ادب پکې پاتې کېږي، پرېښودل یې غوره دي. د سکون ساتل کله ناکله تر بحث ګټلو مهم دي.

۵. د خلکو ژوند ډېر مه څاره

د نورو د ژوند، عکسونو، شتمنۍ، سفرونو او نمایشونو ډېر تعقیب د انسان خپل وخت او خپل سکون کموي. هر څوک خپل امتحان لري، خو په ظاهري تصویر کې یوازې ښکلی اړخ ښکاري. که انسان تل د نورو ژوند ویني، له خپل کاره پاتې کېږي. خپل ژوند جوړول د نورو د ژوند له لیدلو ډېر مهم دي. سترګې چې ډېرې بهر بوختې شي، د خپل کور، هدف او وخت خیال کمېږي.

٦. خپل ذهن ته د چوپتیا حق ورکړه

هر وخت غږ، موبایل، خبرې او معلومات ذهن ستړی کوي. انسان باید په ورځ کې لږ داسې وخت ولري چې ذهن یې ارام شي. چوپتیا د بېکارۍ نښه نه ده؛ دا د فکر د صفا کېدو وخت دی. په چوپتیا کې انسان خپل ځان، خپل هدف، خپل غم او خپل حل ښه اوري. هغه څوک چې تل له شور سره ژوند کوي، د خپل دننه غږ نه شي اورېدلای.

پنځمه برخه: د کار، کورنۍ او ځان ترمنځ توازن

۱. کار مهم دی، خو ټول ژوند نه دی

کار د رزق، عزت، تجربې او مسؤلیت برخه ده، خو انسان یوازې د کار ماشین نه دی. کورنۍ، صحت، عبادت، فکر، استراحت او خپل ځان هم حق لري. که انسان یوازې کار کوي او نور ټول اړخونه پرېږدي، وروسته یې بدن، ذهن یا اړیکې

کمزورې کېږي. توازن دا نه دی چې هره ورځ هر شي ته برابر وخت ورکړل شي؛ توازن دا دی چې هېڅ مهم اړخ د تل لپاره هېر نه شي.

۲. کورنۍ ته شعوري وخت ورکړه

کورنۍ یوازې د پیسو له لارې نه ساتل کېږي. مور، پلار، مېرمن، اولاد، ورور او خور د انسان حضور، پوښتنه، خبرو او مینې ته اړتیا لري. که انسان تل بوخت وي او د کور خلکو ته وخت نه لري، کورنۍ اړیکې ورو ورو وچېږي. لږ وخت هم که په مینه، توجه او موبایل پرته وي، ډېر اثر لري. د کورنۍ وخت باید د ورځې په پاتې ستړیا کې نه، د زړه په حضور کې وي.

۳. خپل ځان ته هم حق ورکړه

ځینې خلک د کار، کورنۍ او خلکو لپاره دومره بوخت وي چې خپل بدن، ذهن او روح هېر کړي. خپل ځان ته وخت ورکول خودغرضي نه ده؛ دا د دوام لپاره اړتیا ده. انسان باید د خوب، پاکوالي، حرکت، فکر، دعا، مطالعه او ارامۍ لپاره لږ وخت ولري. که ځان بشپړ ستړی کړې، نه کار ته ښه پاتې کېږې او نه کورنۍ ته.

۴. د استراحت او سستۍ توپیر وپېژنه

د کار او مسؤلیت تر څنګ د ارام لپاره ټاکلی وخت هم د نظم برخه ده. انسان چې خپل کارونه سم تنظیم کړي، نه د ستړیا تر حده ځان وهي او نه د ارام په نوم مسؤلیتونه پرېږدي. توازن دا دی چې کار په خپل وخت وشي او استراحت هم په خپل ځای. منظم ارام د راتلونکې ورځې د کار توان ساتي.

۵. د کور کارونه هم وخت غواړي

کور یوازې په پیسو نه چلېږي؛ پاکوالی، تنظیم، د ماشومانو پالنه، خوراک، پېرود، د مشرانو پوښتنه او کورني کارونه وخت غواړي. که دا کارونه په وېش او تفاهم ترسره شي، د کور فشار کمېږي. د کور کار باید د یوه کس پټ زحمت ونه ګڼل شي. د کورنۍ غړي چې د وخت او کار قدر وکړي، یو بل ته سکون ورکوي.

٦. د اوږدمهاله هدف لپاره لنډمهاله ترتیب جوړ کړه

هر لوی هدف ورځني کوچني کارونه غواړي. که غواړې علم زده کړې، هره ورځ لږ وخت ورکړه. که صحت غواړې، هره ورځ لږ حرکت وکړه. که کورني سکون غواړې، هره ورځ لږ نرمه ژبه او لږه توجه ورکړه. اوږدمهاله هدف بې له ورځني ترتیب څخه یوازې ارمان پاتې کېږي. ژوند د وړو تکراري عملونو په مرسته لوی بدلونونه جوړوي.

شپږمه برخه: د ژوند ورځنی حساب او اصلاح

۱. له ځان سره رښتینی حساب وکړه

انسان باید کله ناکله له ځان سره یوازې کښېني او خپل وخت وڅېړي. په کومو کارونو عمر ځي؟ کوم کارونه ګټه لري؟ کوم عادتونه ژوند کمزوری کوي؟ موخه ځان ملامتول نه دي؛ موخه دا ده چې د وخت لوری درته روښانه شي. څوک چې خپل وخت نه ارزوي، د عادتونو په سیند کې بېخبره روان وي. دا کتنه انسان ته د لارې نقشه ورکوي.

۲. تېره ورځ د سبا استاد کړه

که پرون وخت ضایع شوی، یوازې افسوس مه کوه؛ درس ترې واخله. ولې ضایع شو؟ موبایل ډېر و؟ پلان نه و؟ ناوخته خوب و؟ بد مجلس و؟ که علت معلوم شي، سبا ښه کېدای شي. تېره ورځ باید د پښېمانۍ زندان نه وي؛ د سبا د اصلاح استاد وي. هره ورځ انسان ته د ځان پېژندنې نوی فرصت ورکوي.

۳. خپل پرمختګ ولیکه

هره اوونۍ په لنډ ډول ولیکه چې څه دې ښه کړي دي: یو عادت، یو درس، یو منظم کار، یو کم شوی بېځایه مصرف، یا یو ښه شوی کورنی چلند. دا لیکلی ثبت انسان ته ښيي چې هڅه یې بېپایلې نه ده. کوچنی پرمختګ هم ارزښت لري. د ژوند لوی بدلونونه ډېری وخت په ارام، ورو او دوامدار ډول رامنځته کېږي.

۴. د وخت ضایع کوونکي خلک او عادتونه وپېژنه

ځینې خلک او عادتونه تل ستا وخت خوري، خو هېڅ خیر نه درکوي. دا کېدای شي بېګټې مجلس، بېپای بحث، بېهدفه موبایل، ډېر خوب، بېنظمه خوراک، یا د هر چا غوښتنې ته تسلیمېدل وي. چې دا سرچینې وپېژندل شي، انسان یې حد ټاکلی شي. وخت له هغه چا سره خوندي نه پاتې کېږي چې خپل حدود نه پېژني.

۵. د هرې ورځې لپاره د خیر یوه برخه وټاکه

ورځ دې یوازې د ځان لپاره نه وي. د خیر لپاره هم وخت ورکړه: د مور او پلار پوښتنه، د کورنۍ مرسته، د محتاج لاس نیول، یوه ښه خبره، دعا، د چا زړه ساتل،

یا د علم یوه برخه شریکول. داسې وخت د انسان ژوند ته معنا ورکوي. هغه ورځ چې پکې د خیر برخه وي، بېبرکته نه وي.

٦. وروستی اصل: وخت د ژوند امانت دی

وخت باید داسې استعمال شي چې انسان یې د خپل ضمیر، کورنۍ، خالق او راتلونکي مخې ته د شرم سبب ونه ګڼي. دا معنا نه لري چې انسان به تل بشپړ وي؛ خو باید بېخبره او بېهدفه هم نه وي. وخت د ژوند امانت دی. څوک چې دا امانت په علم، کار، عبادت، کورنۍ، صحت، خدمت او اصلاح کې کاروي، ژوند یې ورو ورو ارزښتناک کېږي.

پایله:

د وخت ارزښت د ژوند ارزښت دی. څوک چې خپل وخت پېژني، خپل عمر پېژني؛ څوک چې خپل عمر پېژني، خپل مسؤلیت پېژني. بېنظمه وخت انسان ستړی، پښېمانه او بېحاصله کوي، خو منظم وخت د علم، رزق، کورني سکون، صحت او شخصیت د پیاوړتیا لاره جوړوي. وخت باید د سختۍ په نوم ضایع نه شي، او د استراحت په نوم هم ټول له لاسه ونه وځي. هر کار خپل ځای لري: کار، خوب، عبادت، کورنۍ، زده کړه، ارامي او خدمت. د ژوند هنر دا دی چې هر شی په مناسب ځای کې کېښودل شي. هغه څوک چې د ورځې حساب کوي، لومړیتوبونه پېژني، بېځایه مصروفیت کموي، موبایل کنټرولوي، کورنۍ ته وخت ورکوي او خپل هدف ته هره ورځ لږ ګام اخلي، له خپل عمر سره وفاداري کوي.

دولسم څپرکی

د اولادونو روزنه او د نسلونو معماري

د اخلاقو، هویت او کورني تربیت تګلاره

مقدمه:

اولاد د انسان د ژوند تر ټولو لوی امانت دی. ماشوم یوازې د کور خوښي نه ده؛ هغه د راتلونکي نسل یوه نوې پاڼه ده. که دا پاڼه په مینه، ادب، علم، حیا، نظم، باور او ښه مثال ولیکل شي، سبا به د کورنۍ، ټولنې او وطن لپاره د خیر انسان ترې جوړ شي. خو که ماشوم بېپروا، بېلارې، بېتعلیمه، بېحده او له مینې محروم پرېښودل شي، د هغه کمزوري یوازې د یوه فرد ستونزه نه پاتې کېږي؛ د کورنۍ او ټولنې ستونزه هم ګرځي. د اولاد روزنه یوازې د خوراک، لباس، ښوونځي او پیسو برابرول نه دي. ماشوم د خبرو، اورېدو، تشویق، حدودو، مینې، نظم، دعا، علم، سالم چاپېریال او د والدینو د عملي مثال اړتیا لري. ډېر والدین ماشوم ته نصیحت کوي، خو خپله هغه څه نه کوي چې له ماشومه یې غواړي. ماشوم تر خبرو ډېر له لیدلو زده کوي؛ د مور او پلار ژبه، غوسه، صداقت، عبادت، کار، له خلکو سره چلند او د کور فضا د ماشوم په ذهن کې خاموش درسونه لیکي. نسل جوړونه د یوې ورځې کار نه دی. دا اوږده لار ده چې صبر، پوهه، حوصله، عدالت او دوام غواړي. څوک چې غواړي سالم اولاد وروزي، باید لومړی د کور فضا سالمه کړي، د خپل

چلند حساب وکړي، ماشوم د وېرې نه بلکې د باور له لارې وروزي، او د علم، اخلاقو او هویت رڼا ورته د ژوند له پیل څخه ورکړي.

لومړۍ برخه: ماشوم امانت دی، ملکیت نه دی

۱. ماشوم د خالق امانت دی

اولاد د مور او پلار په لاس کې امانت دی، نه داسې ملکیت چې هر ډول چلند ورسره روا وګڼل شي. ماشوم خپل زړه، احساس، فکر، استعداد او انساني کرامت لري. والدین د هغه ساتونکي، روزونکي او لارښودان دي. که له ماشوم سره په سپکاوي، وهلو، تحقیر او بېپروایۍ چلند وشي، دا یوازې د ماشوم زړه نه ماتوي؛ د امانت حق هم کمزوری کوي. ماشوم باید د مینې، حدودو او عزت په ګډه فضا کې لوی شي.

۲. ماشوم د کور فضا جذبوي

ماشوم د کور هوا له خبرو مخکې احساسوي. که په کور کې چیغې، جنجال، سپکاوی او وېره وي، د ماشوم زړه ناامنه کېږي. که کور کې نرمه ژبه، احترام، دعا، خندا، پاکوالی او منظم ژوند وي، ماشوم له دننه ارام احساس کوي. ډېری وخت ماشوم هغه څه نه وایي چې زړه یې احساسوي، خو د هغه چلند، خوب، درس، غوسه او چوپتیا د کور د فضا اثر ښکاره کوي. د ماشوم روزنه د کور له فضا څخه پیلېږي.

۳. ماشوم ته یوازې امر مه کوه، دلیل هم ورکړه

ماشوم که هر وخت یوازې دا وکړه او دا مه کوه واوري، خو د کار معنا ونه پوهېږي، روزنه یې نیمګړې پاتې کېږي. د عمر مطابق باید ورته دلیل هم وویل شي. د مثال په ډول، یوازې مه وایه چې دروغ مه وایه؛ ورته ووایه چې دروغ د خلکو باور ماتوي. یوازې مه وایه چې موبایل کم کړه؛ ورته ووایه چې ډېر موبایل ذهن ستړی کوي او درس کمزوری کوي. دلیل ماشوم ته د فکر عادت ورکوي.

۴. د ماشوم احساسات سپک مه ګڼئ

ماشوم که ژاړي، خپه وي، وېرېږي یا غوسه کېږي، دا یوازې ناز نه دی؛ دا د هغه د دننه حالت ژبه ده. والدین باید د ماشوم احساسات واوري او ورسره په حکمت چلند وکړي. دا معنا نه لري چې هره غوښتنه یې ومنل شي؛ بلکې معنا دا ده چې احساس یې درک شي. که ماشوم تل واوري چې چوپ شه، ته څه پوهېږې، هغه ورو ورو خپل زړه پټوي. اوربدل د ماشوم د باور بنسټ جوړوي.

۵. ماشوم ته د شخصیت احساس ورکړه

ماشوم باید پوه شي چې هغه د ارزښت وړ دی، خو د بېحده ناز وړ نه دی. د هغه ښه کار وستایه، هڅه یې وګوره، نظر یې واوره او د عمر مطابق مسؤلیت ورکړه. که ماشوم تل سپک شي، باور یې کمېږي؛ که بېحده نازول شي، مسؤلیت نه زده کوي. سالمه روزنه د مینې او مسؤلیت توازن غواړي. ماشوم چې خپل ارزښت او خپله دنده دواړه وپېژني، شخصیت یې پیاوړی کېږي.

٦. د ماشوم راتلونکی له نني چلنده جوړېږي

د ماشوم نننی عادت د سبا شخصیت جوړوي. که نن د ژبې ادب، پاکوالی، وخت، درس، احترام، حیا او مسؤلیت ورزده شي، سبا به یې ژوند منظم وي. که نن هر څه ورته بېحده پرېښودل شي، سبا به له نظم سره ستونزه لري. والدین باید پوه شي چې هره ورځ د ماشوم په ذهن کې د راتلونکي یوه خښته ږدي. نو د ماشوم روزنه باید د لنډې غوسې او لنډې خوښۍ قرباني نه شي.

دوهمه برخه: د مور او پلار عملي مثال

١. ماشوم تر نصیحت ډېر عمل ګوري

که پلار ماشوم ته صداقت ورزده کوي، خو خپله دروغ وايي، ماشوم د پلار عمل زده کوي، نه د هغه نصیحت. که مور د نرمې ژبې خبره کوي، خو خپله تل سپکې خبرې کوي، ماشوم هماغه ژبه خپلوي. د ماشوم ذهن د والدینو ورځنی چلند ثبتوي. نو د اولاد د اصلاح لپاره لومړی د مور او پلار خپل چلند ته پام ضروري دی. کورنی مثال د ماشوم لومړنی کتاب دی.

٢. د مور او پلار احترام د ماشوم اخلاق جوړوي

کله چې ماشوم ویني چې پلار د مور احترام کوي او مور د پلار مقام ساتي، هغه د اړیکو ادب زده کوي. که ماشوم هره ورځ د مور او پلار سپکاوی، جګړه او یو بل ته بدې خبرې ویني، د اړیکو په اړه یې فکر کمزوری کېږي. والدین باید اختلاف ولري هم، د ماشوم په مخ کې د ژبې او چلند حد وساتي. د ماشوم د راتلونکي کور بنسټ د هغه د نني کور په لیدلو جوړېږي.

۳. والدین باید خپله تېروتنه ومني

که مور یا پلار خطا وکړي، د ماشوم په وړاندې په مناسب ډول د تېروتنې منل ډېر لوی درس دی. دا ماشوم ته ښيي چې لوی انسان هم خطا کوي، خو اصلاح یې کوي. که والدین هېڅکله خپله تېروتنه نه مني او تل ماشوم ملامتوي، ماشوم یا ضدی کېږي یا له حقیقت څخه وېرېږي. د ښښنې غوښتل د مور او پلار مقام نه کموي؛ د هغوی اخلاق لوړوي.

۴. د کار او زحمت مثال ورکړئ

ماشوم باید ووینې چې په کور کې کار، حلال رزق، نظم او زحمت ارزښت لري. که ماشوم یوازې تیار شیان ترلاسه کړي او د زحمت مفهوم ونه پېژني، د ژوند واقعیت ورته سخت ښکاري. مور او پلار دې د عمر مطابق ماشوم ته کوچنۍ مسؤلیتونه ورکړي: خپل ځای سمول، کتابونه راټولول، د کور په ساده کار کې مرسته، یا د خپل وخت خیال ساتل. کار د ماشوم عزت کم نه کوي؛ د هغه شخصیت جوړوي.

۵. د مطالعې او علم فضا جوړه کړئ

که کور کې کتاب، پوښتنه، زده کړه، بحث او د علم احترام وي، ماشوم علم ته نږدې کېږي. که والدین خپله هېڅکله کتاب نه خلاصوي، خو ماشوم ته یوازې د درس امر کوي، اثر یې کم وي. هره ورځ لږ مطالعه، د ماشوم د ښوونځي پوښتنه، د هغه د زده کړې ستاینه او د پوښتنې حق ورکول د علم مینه زیاتوي. کور باید د زده کړې دښمن نه، ملګری وي.

٦. د اخلاقو درس په ورځني ژوند کې ورکړئ

اخلاق یوازې په لویو نصیحتونو نه زده کېږي. ماشوم ته د سلام، مننې، بښنې، د مشر احترام، د کمزوري لاس نیول، د صف انتظار، د خلکو حق نه خوړل او د کور راز ساتل په ورځني ژوند کې ورزده کېږي. هره ورځ د اخلاقو کوچنی درس شته. هوښیار والدین له ورځنیو پېښو څخه د تربیت فرصت جوړوي، نه دا چې یوازې د غلطۍ پر وخت ماشوم ته نصیحت وکړي.

درېیمه برخه: اخلاق، حیا او هویت

١. ماشوم ته د حیا معنا په نرمۍ ورزده کړئ

حیا یوازې د لباس یا ظاهري حالت نوم نه دی؛ حیا په سترګو، ژبه، چلند، اړیکو، انټرنېټ او فکر کې هم وي. ماشوم ته باید د حیا درس له وېرې نه، د عزت او پاکۍ له لارې ورکړل شي. که حیا یوازې د شرمولو او ګواښ له لارې ورزده شي، ماشوم یې د فشار په سترګه ویني. خو که ورته وویل شي چې حیا انسان له سپکو کارونو ساتي او شخصیت یې ښکلی کوي، ښه یې درک کوي.

٢. د دیني او اخلاقي هویت بنسټ له کوره پیلېږي

ماشوم باید له کوچنیوالي د حلال او حرام، حق او باطل، دعا، عبادت، صداقت، امانت او د خلکو د حق په اړه ساده پوهه ترلاسه کړي. دا درس باید د سختۍ او وېرې په ژبه نه وي؛ د مینې، عمل او حکمت له لارې وي. ماشوم چې دین یوازې د سزا په ژبه وپېژني، زړه یې تنګېږي؛ خو چې د رحمت، نظم، پاکۍ او انسانیت په ژبه یې وویني، مینه ورسره پیدا کوي.

۳. د ژبې او اصل احترام ورزده کړئ

ماشوم باید خپله ژبه، تاریخ، کورنۍ، وطن او اصل وپېژني، خو له نورو قومونو او ژبو سره کرکه ونه لري. سالم هویت دا دی چې انسان خپل ځان وپېژني او د نورو درناوی هم وکړي. که ماشوم له خپل اصل څخه بېخبره لوی شي، دننه تشوالی احساسوي. خو که هویت یې د تعصب په بنه وروزل شي، د نورو انسانانو حق نه پېژني. نو هویت باید له ادب، علم او انسانیت سره مل وي.

۴. د دروغو، غیبت او سپکو خبرو خطر وښایئ

ماشوم باید پوه شي چې ژبه د انسان د شخصیت مهمه نښه ده. دروغ باور ماتوي، غیبت زړونه خرابوي، او سپکې خبرې د انسان عزت کموي. دا خبرې باید یوازې په امر نه، په مثال ور وښودل شي. که ماشوم وویني چې په کور کې د خلکو غیبت عادي دی، هغه به هم عادي وګڼي. والدین باید هغه اخلاق عملي کړي چې ماشوم ته یې غواړي.

۵. د پاکو اړیکو ادب ورزده کړئ

ماشوم چې لویېږي، باید د اړیکو حدود، د محرم او نامحرم ادب، د ملګرتیا سالمه طریقه، د بدن شخصي حدود، د بل انسان احترام او د انټرنېټ خطرونه ورو ورو د عمر مطابق زده کړي. که دا خبرې په کور کې په حکمت ونه شي، ماشوم یې له غلطو سرچینو زده کوي. شرم باید د زده کړې مخه ونه نیسي. د حیا او پوهې ګډه روزنه ماشوم له ډېرو خطرو ساتي.

٦. هویت باید د عمل له لارې ښکاره شي

یوازې دا ویل چې موږ ښه کورنۍ یو، ښه قوم یو، ښه خلک یو، بسنه نه کوي. ماشوم باید وویني چې دا ښه والی په عمل کې څه معنا لري: صداقت، پاکوالی، د خلکو حق، د ګاونډي احترام، د کمزوري مرسته، د وعدې پابندي او د ظلم نه ملاتړ. هویت که له عمله خالي وي، یوازې نوم پاتې کېږي. ماشوم ته باید دا ورزده شي چې د ښه اصل ثبوت ښه عمل دی.

څلورمه برخه: حدود، نظم او مسؤلیت

---

۱. مینه بېحده پرېښودل نه دي

ځینې والدین د مینې په نوم ماشوم ته هر څه پرېږدي. دا کار ماشوم کمزوری کوي، ځکه ژوند تل د هرې غوښتنې پوره کولو ځای نه دی. مینه باید له حدودو سره وي. ماشوم باید پوه شي چې څه روا دي، څه نه دي؛ کوم وخت درس دی، کوم وخت لوبه؛ کومه ژبه قبوله ده، کومه نه ده. حدود ماشوم ته امنیت ورکوي، که په نرمه او ثابته طریقه وي.

۲. سزا باید د اصلاح لپاره وي، نه د غچ لپاره

که ماشوم تېروتنه وکړي، هدف باید اصلاح وي، نه د مور او پلار د غوسې خالي کول. سپکاوی، سخت وهل، بد نومونه او خلکو کې شرمول د ماشوم زړه ماتوي. سزا که اړتیا وي، باید د عمر، خطا او حالت مطابق، لنډه، روښانه او له دلیل سره وي. د اصلاح غوره لاره دا ده چې ماشوم د خپل کار پایله درک کړي او بېرته سم عمل ته راوګرځي.

۳. د کور اصول واضح کړئ

ماشوم باید پوه شي چې د کور اصول څه دي: د خوب وخت، د درس وخت، د موبایل حد، د خبرو ادب، د کور کار کې مرسته، د مشرانو احترام، او د کور راز ساتل. که اصول هره ورځ بدلېږي، ماشوم ګډوډېږي. اصول باید نه ډېر سخت وي چې ماشوم وډار کړي، او نه دومره کمزوري چې هېڅ معنا ونه لري. ثابت او عادلانه اصول د ماشوم ذهن منظموي.

۴. ماشوم ته د عمر مطابق مسؤلیت ورکړئ

ماشوم چې هېڅ مسؤلیت ونه لري، د ژوند بار نه پېژني. د عمر مطابق دې ورته ورو ورو د خپل کار مسؤلیت وسپارل شي: خپل کالي او کتابونه منظمول، د خونې پاکوالي ته پام، او د خپل وخت حساب. مسؤلیت ماشوم ته پر ځان باور ورکوي. که هر څه ورته مور او پلار کوي، په لویوالي کې د خپل ژوند په سمبالولو کې کمزوری کېږي.

۵. د موبایل او انټرنېټ لپاره واضح حد ټاکل دی

موبایل د زده کړې وسیله هم کېدای شي او د ذهن د خرابېدو لاره هم. ماشوم باید بېحده انټرنېټ ته پرېښودل شي. د عمر مطابق وخت، محتوا، د استعمال ځای او د والدینو څارنه ضروري ده. یوازې منع کول بسنه نه کوي؛ ماشوم ته باید بدیل هم ورکړل شي: لوبه، مطالعه، ورزش، هنر، کورنی مجلس او عملي کار. که بدیل نه وي، ماشوم بېرته سکرین ته ځي.

۶. نظم په دوامداره تمرین جوړېږي

نظم په یوه ورځ نه جوړېږي. که والدین یوه ورځ سخت او بله ورځ بېپروا وي، ماشوم اصول جدي نه نیسي. نظم د تکرار، صبر او ثابت چلند له لارې جوړېږي. ماشوم ته باید په ارامه، خو دوامداره توګه یادونه وشي. د نظم هدف د ماشوم ماتول نه دي؛ د هغه د ژوند منظمول دي. دوامدار نرم نظم تر ناڅاپي سختۍ ډېر اثر لري.

پنځمه برخه: علم، مهارت او د ودې چاپېریال

۱. ماشوم ته د پوښتنې حق ورکړئ

هغه ماشوم چې پوښتنه کوي، فکر یې ژوندی دی. که هره پوښتنه یې په چوپ شه ځواب شي، ذهن یې ورو ورو بندېږي. والدین باید د عمر مطابق د ماشوم پوښتنو ته ځواب ورکړي، یا ورسره یو ځای ځواب ولټوي. پوښتنه د علم دروازه ده. ماشوم چې پوښتنه کول زده کړي، په راتلونکي کې به د حقیقت لټون هم زده کړي.

۲. یوازې نمرې معیار مه ګرځوئ

د ښوونځي نمرې مهمې دي، خو د ماشوم ټول ارزښت نه دي. اخلاق، فکر، مهارت، حوصله، خلاقیت، کار، ژبه، نظم او د ستونزې حل هم مهم دي. که ماشوم یوازې د نمرو له مخې ارزول کېږي، ممکن د علم مینه یې کمه شي. والدین باید د هڅې، پرمختګ او زده کړې ستاینه هم وکړي. هدف یوازې امتحان تېرول نه، د ژوند لپاره پوهه ترلاسه کول دي.

۳. د ماشوم استعداد وپېژنئ

هر ماشوم یو شان نه وي. ځوک په لیکلو کې ښه وي، ځوک په حساب کې، ځوک په تخنیکي کار، ځوک په خبرو، ځوک په هنر، ځوک په ورزش، ځوک په عملي کار. والدین باید د ماشوم استعداد ته پام وکړي او د هغه د ودې لپاره مناسب فرصت ورکړي. د ټولو ماشومانو له یو معیار سره تلل د ځینو استعدادونه کمزوري کوي. ښه روزنه د ماشوم ځانګړتیا پېژني.

۴. عملي مهارتونه ورزده کړئ

ماشوم باید یوازې کتابي معلومات ونه لري؛ د ژوند مهارتونه هم زده کړي. د وخت سمبالښت، پاکوالی، پیسې ساتل، له خلکو سره خبرې، د کور ساده کار، ستونزه حل کول، ټیم کې کار، او د خپل فکر بیانول مهم مهارتونه دي. دا مهارتونه په کور کې له کوچنیو کارونو پیلېږي. ماشوم چې عملي ژوند زده کړي، سبا د ستونزو پر وړاندې قوي وي.

۵. تشویق د ودې ساه ده

ماشوم که هڅه کوي، باید هڅه یې ولیدل شي. تشویق د ماشوم زړه قوي کوي. دا تشویق باید رښتینی وي، نه تشه مبالغه. ووایه: ستا هڅه ښه وه، دا برخه دې ښه کړې، که لږ نور تمرین وکړې، لا ښه کېږې. داسې جمله ماشوم ته د پرمختګ لاره ښیي. دوامداره ملامتي د ماشوم جرئت کموي، خو عادلانه تشویق یې بېرته هڅوي.

۶. د ودې لپاره سالم چاپېريال جوړ کړئ

ماشوم يوازې له مور او پلار نه، له ملګرو، ښوونځي، موبايل، کوڅې، خپلوانو او ټولنې هم اغېز اخلي. والدين بايد د ماشوم چاپېريال ته پام وکړي. ښه ملګري، ښه استاد، سالمه بوختيا، مطالعه، ورزش او د کور مثبت فضا د ماشوم وده پياوړې کوي. که چاپېريال خراب وي، يوازې نصيحت کافي نه دی. د ماشوم ساتنه د چاپېريال له اصلاح سره تړلې ده.

شپږمه برخه: د نسلونو معماري او راتلونکی

۱. اولاد د راتلونکي ټولنې خښته ده

هر ماشوم چې نن په کور کې روزل کېږي، سبا د ټولنې غړی کېږي: پلار، مور، استاد، کارګر، مشر، سوداګر، ليکوال يا خدمتګار. که کورونه سالم اولاد وروزي، ټولنه ورو ورو سالمه کېږي. که کورونه بېپروا وي، ټولنه د بېنظمۍ، ظلم، ناپوهۍ او بېادبۍ ستونزېويني. نسل جوړونه له کوره پيلېږي، خو اثر يې تر ټولنې رسېږي.

۲. د زوی او لور دواړو روزنه مهمه ده

نسل يوازې د زوی په روزنه نه جوړېږي. لور هم د راتلونکي مور، عالمه، ښوونکې، مسلکي انسانه، د کور د سکون برخه او د ټولنې فعاله غړې کېدای شي. که لور له علم، عزت او حق څخه محرومه شي، نسل نيمګړی روزل کېږي. زوی او لور دواړه د اخلاقو، علم، مهارت، حيا، اعتماد او مسؤليت حق لري. عادلانه روزنه د سالم نسل شرط دی.

۳. ماشوم ته د خدمت فکر ورکړئ

اولاد باید یوازې د ځان لپاره نه لویېږي. باید پوه شي چې د کور، خپلوانو، ګاونډ، ټولنې او وطن پر وړاندې هم مسؤلیت لري. د خدمت فکر له کوچنیو کارونو پیلېږي: له کورنۍ سره همکاري، د ګاونډي خیال، د عامه ځای ساتنه او د خیر په کار کې برخه اخیستل. ماشوم چې خدمت زده کړي، خودغرضه نه لویېږي.

۴. د سختۍ زغم ورزده کړئ

ژوند تل اسانه نه وي. ماشوم باید د هرې ستونزې په وخت کې مات نه شي. هغه ته د صبر، هڅې، بیا پیل، د خطا اصلاح او د ستونزې حل لاره ورزده کړئ. که ماشوم تل له هرې سختۍ پټ وساتل شي، په لویوالي کې د ژوند فشار نه شي زغملی. سالمه روزنه ماشوم ته مینه هم ورکوي او د ژوند حقیقت هم ورښیي.

۵. د کورنۍ کیسې او تجربې شریکې کړئ

ماشوم له کورنۍ د تېرو خلکو، زحمتونو، مهاجرت، کار، علم، خدمت او تجربو په اورېدو خپل اصل او د ژوند ارزښت ښه پېژني. دا کیسې باید د ویاړ او درس لپاره وي، نه د نورو د سپکاوي لپاره. کله چې ماشوم پوه شي چې د هغه کورنۍ له کومو سختیو تېرې شوې، د نعمت قدر کوي. تجربه د نسلونو ترمنځ پل دی.

٦. د نسل جوړونې وروستی اصل

سالم نسل په پیسو یوازې نه جوړېږي؛ په مینه، علم، اخلاقو، حیا، عدالت، نظم، تشویق، سالم چاپېریال او د والدینو په ښه مثال جوړېږي. که مور او پلار غواړي اولاد یې ښه شي، باید د کور فضا، خپله ژبه، خپل عمل او خپل فکر هم ښه کړي.

ماشوم د نن ورځې امانت او د سبا ورځې معمار دی. د هغه روزنه د کورنۍ تر ټولو لویه پانګه ده.

پایله:

اولاد د انسان د ژوند خوښي هم ده او لوی مسؤلیت هم. ماشوم باید یوازې لوی نه شي؛ باید وروزل شي. روزنه د مینې، حدودو، علم، اخلاقو، ښه مثال، حوصلې او دوام ګډه لار ده. هغه کور چې ماشوم ته احترام ورکوي، خو بېحده یې نه پرېږدي؛ علم ورکوي، خو اخلاق نه هېروي؛ حیا ورزده کوي، خو ذهن یې نه بندوي؛ تشویق ورکوي، خو مسؤلیت هم ورسره مل کوي؛ داسې کور د سالم نسل د جوړولو بنسټ ږدي. د نسلونو معماري له همدې ځایه پیلېږي: یو سالم کور، یوه نرمه ژبه، یو عادل پلار، یوه پوهه مور، یو اورېدونکی چاپېریال، او ماشوم ته د انسان کېدو پوره فرصت.

ديارلسم څپرکی

عصري او مسلکي زده کړې، د ښځو تعليم او د نسل بقا

د مهارت، تشويق او انسان جوړونې تګلاره

مقدمه:

تعليم د انسان د سترګو رڼا، د فکر د ودې وسيله او د ژوند د ستونزو د حل لاره ده. هغه انسان چې زده کړه کوي، يوازې معلومات نه زياتوي؛ خپل فکر پراخوي، خپله ژبه سموي، خپل مهارتونه پياوړي کوي او د ژوند پر وړاندې د ولاړېدو توان پيدا کوي. خو تعليم هغه وخت بشپړ اثر کوي چې له عمل، مهارت، اخلاقو، تشويق او د انسان د استعداد له پېژندلو سره مل وي. زده کړه يوازې د ماشومانو کار نه دی. انسان له زانګو تر مرګه د زده کړې اړتيا لري. زمانه بدلېږي، کارونه بدلېږي، وسايل بدلېږي، د ژوند اړتياوې بدلېږي، او هغه خوک چې زده کړه پرېږدي، ورو ورو له زمانې شاته پاتې کېږي. علم او مهارت د عمر، قوم، جنس او پخوانې حالت بندي نه دي؛ هر انسان د خپل وس، وخت او اړتيا مطابق زده کړه کولای شي. د ښځو تعليم د سالم نسل د بقا لپاره بنسټيز شرط دی. ښځه که مور وي، خور وي، لور وي، مېرمن وي، ښوونکې وي، کارکوونکې وي يا د کور د روزنې مرکز وي، د هغې پوهه يوازې د هغې شخصي ګټه نه ده؛ د کورنۍ، ماشوم، صحت، اخلاقو، اقتصاد او

راتلونکي نسل په جوړولو کې ژور اثر لري. هغه ټولنه چې ښځه له پوهې لرې ساتي، د خپل نسل نیمه رڼا کمزورې کوي.

لومړۍ برخه: د ښځو تعلیم ولې لومړنی شرط دی؟

۱. پوهه مور د نسل لومړنۍ ښوونکې ده

ماشوم د ژوند لومړني درسونه له مور څخه اخلي: ژبه، ادب، پاکوالی، مینه، حوصله، پوښتنه، نظم او له خلکو سره چلند. که مور پوهه وي، د ماشوم ذهن په ښه ډول روزي. هغه د ماشوم پوښتنو ته په حوصله ځواب ورکوي، د صحت خیال یې ساتي، د درس ارزښت ورته ښيي او د غلطو عادتونو مخه په حکمت نیسي. د مور تعلیم یوازې د مور لپاره نه، د ټول نسل لپاره سرمایه ده.

۲. د ښځې تعلیم د کور سکون پیاوړی کوي

پوهه ښځه د کور ستونزې په ښه ډول درک کولای شي. هغه د ماشوم احساسات، د کور اقتصاد، روغتیا، پاکوالی، اړیکې، وخت او د ژوند ضرورتونه ښه تنظیمولای شي. تعلیم ښځه له کور څخه نه لرې کوي؛ که سمه پوهه وي، کور ته نور نظم، فکر او بصیرت راوړي. ناپوهي ډېر وخت د شک، وېرې، غلطو پرېکړو او بېځایه جنجالونو سبب کېږي. پوهه د کور د سکون مرسته کوي.

۳. تعلیم د ښځې عزت او پر ځان باور زیاتوي

کله چې ښځه لوستل، لیکل، فکر کول، پوښتنه، حساب، روغتیایي معلومات، د ماشوم روزنه او د ژوند مهارتونه زده کړي، خپل ځان بېوسه نه احساسوي. تعلیم هغې ته دا توان ورکوي چې خپله خبره په ادب بیان کړي، خپل حق وپېژني او د

کور په جوړولو کې فعاله برخه واخلي. دا ځان باور د کبر معنا نه لري؛ د انساني ارزښت پېژندل دي.

۴. د ښځو ناپوهي د ټول نسل پر ذهن اثر کوي

که د کور نیمه برخه له علمه محرومه وي، د کور روزنه هم نیمګړې کېږي. مور که د ماشوم د درس، صحت، اخلاقو او عصر له اړتیاوو بېخبره وي، ماشوم ډېر څه له ناسمو ځایونو زده کوي. ناپوهي یوازې د یوه انسان ستونزه نه ده؛ دا د کورنۍ او نسل ستونزه ګرځي. د ښځې تعلیم د ټولنې د اوږدمهاله اصلاح یوه مهمه دروازه ده.

۵. تعلیم باید له حیا او اخلاقو سره مل وي

د ښځو تعلیم باید د اخلاقو، حیا، مسؤلیت او کورني درناوي سره یو ځای وي. پوهه هغه وخت ښکلې ده چې انسان لا بادبه، مسؤل، عاقل او خدمتګار کړي. تعلیم باید د کورنۍ د ماتولو وسیله نه شي؛ د کورنۍ د پوهې، تفاهم او پرمختګ وسیله شي. سالم تعلیم ښځه له خپل مقامه نه کموي، بلکې مقام یې په علم، عقل او ښه پرېکړه پیاوړی کوي.

٦. د ښځو تعلیم د ټولنې د بقا مسئله ده

که ښځه پوهه وي، ماشوم ښه روزي، کور ښه سمبالوي، د صحت او تعلیم ارزښت پېژني، له بېځایه دودونو سره په عقل چلند کوي او د راتلونکي نسل فکر پیاوړی کوي. نو د ښځو تعلیم یوازې شخصي انتخاب نه دی؛ د نسل د بقا مسئله ده. هغه کور چې ښځه پکې له علمه برخمنه وي، د راتلونکي لپاره روښانه بنسټ لري.

۱. ژوند تل بدلېږي

هغه څه چې پرون بسنه کوله، نن ښايي کافي نه وي. د کار لارې، وسايل، ژبې، بازار، اړيکې، ټکنالوژي، روغتيايي معلومات او د ژوند اړتياوې هره ورځ بدلېږي. که انسان زده کړه پرېږدي، د بدلون پر وړاندې کمزوری کېږي. زده کړه انسان تازه ساتي او له نوي حالت سره د برابرېدو توان ورکوي.

۲. زده کړه يوازې ښوونځي پورې محدوده نه ده

تعليم يوازې په صنف، کتاب او سند کې نه خلاصېږي. انسان له کار، تجربې، کورنۍ، سفر، استاد، کتاب، مسلک، تېروتنې، مشورې او ژوند څخه هم زده کړه کوي. هغه څوک چې د زده کړې ذهن ولري، له هر حالت څخه درس اخلي. سند ارزښت لري، خو د ژوند پوهه، مهارت او عمل هم مهم دي.

۳. عمر د زده کړې خنډ نه دی

ډېر خلک وايي: زما عمر تېر شو، اوس زده کړه نه شم کولای. دا فکر انسان بېځايه محدودوي. هو، د عمر په زياتېدو سره د زده کړې طريقه بدلېدای شي، خو زده کړه نه ختمېږي. مشر انسان هم ژبه، ليکل، لوستل، موبايل، کمپيوټر، مسلکي کار، روغتيايي پوهه او د ژوند نوي مهارتونه زده کولای شي. مهمه خبره دوام، صبر او مناسب میتود دی.

۴. زده کړه ذهن ژوندي ساتي

هغه ذهن چې زده کړه پرېږدي، ورو ورو عادتونو او تکراري فکرونو ته بندېږي. زده کړه ذهن ته حرکت ورکوي. نوې کلمه، نوی مهارت، نوی کتاب، نوې تجربه او نوې پوښتنه د ذهن دروازې پرانیزي. زده کړه د عمر له تېرېدو سره د ذهن د تازګۍ مهمه وسیله ده. څوک چې زده کړه کوي، د ژوند په خبرو کې ژوندي پاتې کېږي.

۵. زده کړه د عزتمن رزق لاره پراخوي

مهارت او پوهه د کار دروازې زیاتوي. څوک چې یو مسلک، یوه ژبه، یو تخنیک، یو هنر یا یو عملي مهارت زده کړي، د عاید او خپلواکۍ چانس یې زیاتېږي. بېمهارته انسان ډېر وخت د سختو حالاتو قرباني کېږي. زده کړه د رزق ضمانت نه ده، خو د حلال کار او ښه فرصت لپاره مهمه وسیله ده.

٦. د زده کړې وروستی هدف انسان جوړونه ده

زده کړه باید یوازې د پیسو، مقام یا سند لپاره نه وي. اصلي زده کړه انسان ته ادب، فکر، مسؤلیت، د حق پېژندنه، د خلکو خدمت او د ژوند د ستونزو د حل توان ورکوي. که علم انسان مغرور، بېادبه او بېمسؤلیته کړي، هغه نیمګړی علم دی. بشپړه زده کړه عقل روښانوي او شخصیت نرموي.

دوهمه برخه: ایا د زاړه عمر لرونکي خلک هم زده کړه کولای شي؟

۱. د زده کړې دروازه د عمر په زیاتېدو نه بندېږي

انسان چې ژوندی وي، د زده کړې توان هم لري. ښایي سرعت یې د ځوانۍ په څېر نه وي، خو تجربه یې مرسته کوي. مشر انسان ډېر وخت د ژوند درک لري، نو که

زده کړه ورته په مناسب ډول وړاندې شي، ښه یې جذبولای شي. عمر باید د زده کړې پلمه نه شي. هره نوې پوهه، که لږه هم وي، د انسان ژوند ته ګټه رسولی شي.

۲. مشر انسان باید له شرم څخه ځان خلاص کړي

ځینې مشران له دې وېرېږي چې خلک به وخاندي: په دې عمر کې زده کړه کوي. دا فکر باید پرېښودل شي. زده کړه د شرم خبره نه ده؛ د عزت خبره ده. هغه څوک چې په هر عمر کې د زده کړې جرئت لري، په حقیقت کې ژوند ته احترام لري. خلک هر څه وایي، خو د انسان ګټه د هغه په زده کړه کې ده، نه د خلکو په تبصرو کې.

۳. د مشرانو لپاره طریقه باید اسانه وي

مشر انسان ته زده کړه باید په صبر، تکرار، ساده ژبه، عملي مثال او ورو ورو وړاندې شي. که ورسره د ماشوم په څېر سپکاوی وشي، زړه یې ماتېږي. که تشویق شي، په خپل سرعت مخکې ځي. د مشرانو زده کړه د احترام فضا غواړي. هغوی تجربه لري؛ یوازې نوې وسیلې، نوې ژبه یا نوی مهارت ورته په مناسب ترتیب ښودل پکار دي.

۴. تکرار د زده کړې ملګری دی

د عمر له زیاتېدو سره انسان ممکن یو شی څو ځله تکرار ته اړتیا ولري. دا عیب نه دی. تکرار د زده کړې طبیعي برخه ده. که څوک ژبه زده کوي، باید هره ورځ لږ تمرین وکړي. که موبایل یا کمپیوټر زده کوي، باید څو ځل هماغه کار وکړي. د تکرار له لارې ذهن نوې لاره جوړوي. صبر د مشرانو زده کړې لپاره ډېر مهم دی.

۵. مشر انسان د ژوند تجربه له نوي علم سره یوځای کوي

د مشر انسان یوه لویه سرمایه تجربه ده. کله چې نوې زده کړه له پخوانۍ تجربې سره یو ځای شي، ښه پایله ورکوي. د مثال په ډول، څوک چې کلونه کار کړی وي، که نوی تخنیک زده کړي، ژر یې له عملي ژوند سره تړلی شي. نو عمر یوازې خنډ نه دی؛ که په سم ډول وکارول شي، تجربه د زده کړې مرسته هم کوي.

٦. د زده کړې لپاره کوچنی پیل کافي دی

مشر انسان باید له ډېر لوی هدف څخه ونه وېرېږي. که ژبه زده کوي، له څو کلمو دې پیل وکړي؛ که لیکل زده کوي، له ساده جملو؛ او که موبایل زده کوي، له یوه یا دوو کارونو. کوچنی پیل د زړه جرئت زیاتوي. هره ورځ لږه زده کړه له څو میاشتو وروسته ښکاره بدلون راولي. زده کړه د قدمونو سفر دی، نه د یوې ورځې معجزه.

څلورمه برخه: ولې عصري او مسلکي زده کړه ته لومړیتوب ورکړو؟

۱. یوازې عمومي معلومات بسنه نه کوي

عمومي پوهه مهمه ده، خو د ژوند لپاره عملي مهارت هم پکار دی. که انسان ډېر معلومات ولري، خو کار پرې نه شي کولای، عاید، تولید او خپلواکي یې کمزورې پاتې کېږي. مسلکي زده کړه انسان ته د لاس، ذهن او بازار اړیکه ور زده کوي. زده کړه باید داسې وي چې انسان د ژوند یوه واقعي ستونزه حل کړي یا یو ګټور کار ترسره کړي.

۲. مسلک انسان له احتیاج څخه ژغوري

هغه څوک چې مسلک لري، د ژوند په سختو حالاتو کې د ځان لپاره لاره موندلی شي. تخنیک، ترمیم، روغتیايي مرسته، کمپیوټر، ژبه، حساب، کرنه، صنعت، تجارت، موټر چلول، برېښنا، نجاري، خیاطي، ډیزاین، لیکل او نور مهارتونه د کار دروازې پرانیزي. مسلک انسان ته دا احساس ورکوي چې زه کولای شم د خپل لاس او فکر له لارې حلال رزق پیدا کړم.

۳. عصري زده کړه له زمانې سره د برابرېدو وسیله ده

نړۍ بدلېږي او وسایل نوي کېږي. څوک چې د زمانې اړتیاوې نه پېژني، د کار په میدان کې شاته پاتې کېږي. عصري زده کړه انسان ته د نوو وسایلو، ژبو، ټکنالوژۍ، تولید، اړیکو او معلوماتو د کارولو توان ورکوي. دا زده کړه باید له اخلاقو او خپل هویت سره مل وي، څو انسان یوازې تخنیکي نه، بلکې مسؤل او بافکره هم وي.

۴. مهارت د ځوانانو انرژي سم لوري ته بیايي

ځوان چې کار، مسلک او هدف ونه لري، انرژي یې ډېر وخت بېځایه مصرفېږي. مسلکي زده کړه ځوان ته هدف، مصروفیت، عاید او ځان باور ورکوي. هغه ځوان چې یو مهارت زده کوي، د بېکارۍ، بېهدفۍ او بدو ملګرو له خطره ډېر خوندي کېږي. مهارت د ځوانۍ قوت د جوړولو لور ته بیايي.

۵. مسلکي زده کړه باید د بازار اړتیا ته نږدې وي

هره زده کړه باید له دې پوښتنې سره تړلې وي: دا مهارت په ژوند کې چېرته کارېږي؟ ایا خلک ورته اړتیا لري؟ ایا پرې کار موندل کېدای شي؟ ایا کور، کلي، ښار

یا ټولنه ترې ګټه اخلي؟ که زده کړه له واقعي اړتیا څخه ډېره لرې وي، زده کوونکی ستړی کېږي. ښه نصاب هغه دی چې علم له عمل، او زده کړه له کار سره وتړي.

٦. د لاس کار او فني زده کړه باید سپکه ونه ګڼل شي

ځینې خلک یوازې دفتر، سند او سپین کاغذ کار ته ارزښت ورکوي، خو فني او لاسي کار سپک ګڼي. دا غلط فکر دی. ټولنه د استاد، انجینر، ډاکټر او لیکوال تر څنګ تخنیککار، بزګر، نجار، مستري، خیاط، ډرایور، ماشین کار او تولیدوونکي ته هم اړتیا لري. حلال اومهارت لرونکی کار د احترام وړ دی. مسلک د انسان شخصیت نه کموي؛ بېکاري او بېمهارتي یې کمزورې کوي.

پنځمه برخه: د زده کړو مېتود باید څنګه وي؟

١. زده کړه باید د وېرې پر ځای د تشویق له لارې وي

که شاګرد تل وډارول شي، ووهل شي، وشرمول شي او د خلکو په مخ کې کمزوری وبلل شي، زړه یې له زده کړې توریږي. تشویق، مهرباني، روښانه لارښوونه او د هڅې ستاینه د زده کړې مینه زیاتوي. زده کړه هغه وخت ښه پایله ورکوي چې شاګرد ځان خوندي احساس کړي. وېره ممکن لنډمهاله چوپتیا راولي، خو ژوره پوهه او خلاقیت کمزوری کوي.

٢. عملي کار باید د درس برخه وي

یوازې اورېدل او حفظ کول بسنه نه کوي. شاګرد باید خپله کار وکړي، تجربه وکړي، وسیله وکاروي، ستونزه حل کړي او د خپل لاس پایله وویني. عملي کار علم

ذهن ته نږدې کوي. د مثال په ډول، که څوک تخنیک زده کوي، باید وسیله خلاصه او جوړه کړي؛ که ژبه زده کوي، باید خبرې وکړي؛ که حساب زده کوي، باید عملي مثالونه حل کړي.

۳. پوښتنه باید وهڅول شي

شاګرد چې پوښتنه کوي، ذهن یې کار کوي. استاد، پلار، مور او روزونکی باید پوښتنه د بېادبۍ په سترګه ونه ګوري. پوښتنې ته په صبر ځواب ورکول د زده کړې فضا ژوندۍ ساتي. که شاګرد د پوښتنې له امله شرمېږي، بیا به هغه څه هم نه پوښتي چې نه پوهېږي. د پوهې دروازه د پوښتنې په حق او جرئت پرانېستل کېږي.

۴. د شاګرد استعداد ته پام پکار دی

هر شاګرد په یوه لاره نه زده کوي. یو څوک په اورېدو ښه زده کوي، بل په لیدلو، بل په عملي کار، بل په تکرار، بل په بحث. ښه روزونکی د شاګرد حالت ویني او طریقه ورسره برابروي. که ټول ماشومان یا زده کوونکي په یوه قالب کې واچول شي، د ډېرو استعدادونه پټ پاتې کېږي. د تعلیم هدف باید استعداد راویښول وي، نه یوازې د حافظې ډکول.

۵. پروژه او تجربه زده کړه ژوره کوي

که زده کوونکی یو کار له پیل څخه تر پایه خپله ترسره کړي، د زده کړې خوند ویني. پروژه ورته مسؤلیت، فکر، ستونزه حل کول، همکاري او پایله ورزده کوي. د مثال په ډول، یو کوچنی باغ جوړول، یو ساده ماشین ترمیمول، یو لنډ راپور لیکل،

یو ویډیو جوړول، یو حساب برابرول، یا د یوې ستونزې حل وړاندې کول. پروژه زده کړه له کتابه ژوند ته راوباسي.

٦. خطا باید د زده کړې برخه وګڼل شي

شاګرد چې خطا کوي، باید سمدستي سپک نه شي. خطا د زده کړې طبیعي برخه ده. البته خطا باید اصلاح شي، خو په داسې طریقه چې شاګرد زړهماتی نه شي. که هره غلطه هڅه په سپکاوي ځواب شي، شاګرد د نوښت جرئت له لاسه ورکوي. ښه طریقه دا ده: خطا وښایه، علت یې واضح کړه، سمه لار وښیه، او بیا د تمرین فرصت ورکړه.

شپږمه برخه: نصاب باید مسلکي، لنډ او هدفمند وي

١. نصاب باید له ژوند سره تړلی وي

هغه درس چې د ژوند له اړتیاوو سره هېڅ اړیکه نه لري، زده کوونکي ته وچ ښکاري. نصاب باید ماشوم، ځوان او بالغ انسان ته دا وښیي چې دا پوهه په ژوند کې څنګه کارېږي. که درس د کور، کار، بازار، روغتیا، ټکنالوژۍ، اخلاقو، اقتصاد او ټولنې له ستونزو سره وتړل شي، زده کړه ژوندۍ کېږي. هدفمند نصاب د کتاب او ژوند ترمنځ پل جوړوي.

٢. غیر ضروري دروندوالی باید کم شي

که پر زده کوونکي ډېر مضمونونه، ډېر حفظ، ډېر بیاړیکه معلومات او ډېر فشار واچول شي، ذهن یې ستړی کېږي. زده کړه باید منظمه، مرحلهواره او د اړتیا

مطابق وي. هر څه یو ځای ور اچول د پوهې نښه نه ده؛ کله ناکله د ګډوډۍ سبب کېږي. ښه نصاب هغه دی چې مهم شیان واضح، ساده او د عمل وړ وړاندې کړي.

۳. بنسټیز مهارتونه باید لومړیتوب ولري

لوستل، لیکل، حساب، منظم فکر، د ستونزې حل، خبرې کول، ټیم کې کار، وخت سمبالول، ډیجیټل پوهه، مالي ابتدایي پوهه او د کار اخلاق باید د تعلیم بنسټ وي. که دا مهارتونه کمزوري وي، نورې زده کړې هم سختېږي. بنسټ چې قوي وي، ودانۍ لوړېدای شي. نصاب باید لومړی د ژوند بنسټیز مهارتونه پیاوړي کړي.

۴. هر پړاو باید واضح هدف ولري

زده کوونکی باید پوه شي چې د دې درس له ختمېدو وروسته به څه کولای شي. ایا لیک لوست به ښه کړي؟ ایا یو ماشین به وکاروي؟ ایا یو ساده حساب به برابر کړي؟ ایا یوه ژبه کې خبرې کولای شي؟ ایا یو مسلک ته داخلېږي؟ که هدف معلوم نه وي، زده کړه بېلوري کېږي. هدف زده کوونکي او استاد دواړو ته د لارې نقشه ورکوي.

۵. ارزونه باید یوازې امتحان نه وي

امتحان مهم دی، خو د زده کړې ټول معیار نه شي کېدای. عملي کار، پروژه، ګډون، اخلاق، وخت پابندي، د ستونزې حل، د ټیم کار او د مهارت اجرا هم باید ارزښت ولري. ځینې زده کوونکي په لیکلي امتحان کې کمزوري وي، خو په عملي کار کې ښه استعداد لري. ښه ارزونه د انسان ټول توان ته ګوري، نه یوازې د حافظې یوې شېبې ته.

٦. تعلیم باید انسان د کار، فکر او خدمت لپاره چمتو کړي

د زده کړې وروستی هدف دا دی چې انسان خپل ژوند سمبال کړي، حلال رزق پیدا کړي، کورنۍ ته خیر ورسوي، ټولنې ته خدمت وکړي او د ستونزو د حل توان ولري. که تعلیم یوازې سند ورکړي، خو انسان بېمهارته، بېفکره او بېمسؤلیته پرېږدي، هدف یې نیمګړی دی. سالم نصاب باید انسان ته علم، مهارت، اخلاق، اعتماد او د عمل جرئت ورکړي.

پایله:

عصري او مسلکي زده کړې د نني ژوند اړتیا ده. ښځو تعلیم، د عمر تر پایه زده کړه، د مشرانو د زده کړې حق، د ځوانانو مسلکي مهارت، عملي میتود، تشویق، پروژه، تجربه او هدفمند نصاب د سالم نسل د جوړولو بنسټونه دي. تعلیم باید د وېرې، وهلو او شرمولو له لارې نه وي؛ باید د تشویق، پوښتنې، عملي کار، احترام او د استعداد د پېژندلو له لارې وي. زده کړه هغه وخت ژوندۍ کېږي چې انسان پرې فکر وکړي، کار پرې وکړي، خپل ژوند پرې سم کړي او نورو ته پرې خیر ورسوي. هغه ټولنه چې ښځه، ماشوم، ځوان او مشر ټولو ته د زده کړې دروازه پرانیزي، د خپل راتلونکي بنسټ پیاوړی کوي. علم او مهارت د نسلونو د بقا، د کورنیو د سکون او د وطن د ابادۍ لپاره تر ټولو ارزښتناکه سرمایه ده.

خوارلسم څپرکی

روغ ژوند او د بدن پیاوړتیا

د وقایې، پاکوالي او متوازن ژوند تګلاره

مقدمه:

روغتیا د ژوند له سترو نعمتونو څخه ده. انسان چې روغ وي، کار کولای شي، زده کړه کولای شي، کورنۍ ته خدمت کولای شي، خپل فکر منظم ساتلی شي او د ژوند مسؤلیتونه په ښه ډول پر مخ وړلی شي. خو کله چې بدن کمزوری شي، ذهن ستړی شي، خوب ګډوډ شي او ورځنی نظم له منځه ولاړ شي، انسان له خپل ښه نیت سره سره ډېر کارونه نه شي ترسره کولای. روغ ژوند یوازې د ناروغۍ نه لرلو نوم نه دی. روغ ژوند د بدن، ذهن، خوراک، خوب، حرکت، پاکوالي، وقایې، ارام فکر او منظم عادتونو ګډ نوم دی. ځینې خلک تر هغه وخته خپل بدن ته پام نه کوي چې ناروغي پرې راشي، خو هوښیار انسان مخکې له ناروغۍ د ځان ساتنې لاره نیسي. بدن د انسان امانت دی. باید نه پرې ظلم وشي، نه بېپروایي ورسره وشي، نه د بېنظمه خوراک، بېخوبي، سستۍ، نشه، ډېرې اندېښنې او ناپاک چاپېریال قرباني شي. سالم بدن د قوي شخصیت، ارام فکر او ګټور ژوند لپاره مهم بنسټ دی.

۱. روغتیا امانت دی

بدن د انسان شخصي ملکیت نه دی چې هر ډول بېپروايي ورسره وکړي؛ دا امانت دی. انسان باید خپل بدن د کار، عبادت، کورنۍ، خدمت او ژوند د مسؤلیتونو لپاره وساتي. که څوک خپل بدن تل له بېخوبي، خراب خوراک، نشې، سستۍ او بېنظمۍ سره کمزورى کوي، په حقیقت کې د خپل ژوند وسیله زیانمنوي. د بدن ساتنه د ځان درناوي، عقل او مسؤلیت برخه ده.

۲. وقایه تر درملنې غوره ده

ډېرې ستونزې که له پیل څخه ورته پام وشي، لویې ناروغۍ نه جوړېږي. پاکوالی، مناسب خوراک، اوبه، حرکت، منظم خوب، د لاسونو مینځل، د بدن نښو ته پام او د وخت پر وخت طبي مشوره د وقایې لارې دي. ځینې خلک تر هغه وخته انتظار کوي چې حالت ډېر خراب شي، بیا حل لټوي. هوښیار انسان د بدن وړې نښې جدي نیسي او له مخکې ځان ساتي.

۳. بدن او ذهن یو له بله تړلي دي

که ذهن تل اندېښمن، غوسه، بېخوابه او تر فشار لاندې وي، بدن هم اغېزمنېږي. همدارنګه که بدن کمزورى، بېحرکته، ډېر ستړى او بېنظمه وي، ذهن هم تیاره کېږي. انسان باید د بدن او فکر ترمنځ اړیکه وپېژني. سالم خوراک، حرکت، خوب او ذهني سکون یو بل پیاوړي کوي. روغ ژوند یوازې د بدن پالنه نه ده؛ د ذهن خیال هم پکې شامل دی.

۴. د بدن نښې واوره

بدن کله ناکله د درد، ستړیا، سر ګرځېدو، بېخوبي، اشتها بدلون، وزن بدلون، زړه تنګي یا کمزورۍ له لارې پیغام ورکوي. دا نښې باید تل بېاهمیته ونه ګڼل شي. ځینې نښې ساده وي، خو ځینې مسلکي ارزونې ته اړتیا لري. انسان باید نه بېځایه وېرېږي او نه بېپروا وي. د بدن نښو ته په عقل پام کول د روغتیا د ساتنې مهم اصل دی.

۵. اعتدال د روغ ژوند روح دی

په خوراک، خوب، کار، ورزش، استراحت، عبادت او ټولنیز ژوند کې اعتدال پکار دی. افراط او تفریط دواړه بدن او ذهن ستړي کوي. ډېر خوراک زیان لري، خو ډېر لوږه هم کمزوري راولي. بېحرکتي تاوان لري، خو له وسه ډېر تمرین هم بدن ستړی کوي. روغ ژوند د متوازن عادتونو له لارې جوړېږي، نه د ناڅاپي سختو پرېکړو له لارې.

٦. روغتیا د ورځني عادت پایله ده

بدن په یوه ورځ نه پیاوړی کېږي او په یوه ورځ نه کمزورېږي. ورځني عادتونه ورو ورو اثر کوي. که انسان هره ورځ لږ حرکت، مناسب خوراک، اوبه، پاکوالی، خوب او ذهني سکون ته پام وکړي، د وخت په تېرېدو یې بدن ښه کېږي. که هره ورځ بېنظمي، خراب خوراک، سستي او بېخوبي تکرار شي، پایله یې کمزوري وي. روغتیا د وړو خو دوامدارو انتخابونو مجموعه ده.

۱. خوراک باید د قوت لپاره وي، نه یوازې د خوند لپاره

خوند د خوراک برخه ده، خو اصلي مقصد يې بدن ته قوت ورکول دي. که انسان یوازې د خوند لپاره خوراک کوي او د بدن اړتیا نه ویني، روغتیا يې زیانمنېږي. ښه خوراک هغه دی چې بدن ته انرژي، وینه، ځواک، هضم، تمرکز او مقاومت ورکړي. سبزي، مېوه، مناسب پروټین، غلې دانې، اوبه او متوازن خوراک د بدن لپاره مهم دي. د خوراک انتخاب د ژوند د کیفیت برخه ده.

۲. ډېر خوراک بدن ستړی کوي

بدن تر اړتیا زیات خوراک په اسانۍ نه شي زغملای. ډېر خوراک د هضم ستونزې، دروندوالی، سستي، خوبولي، وزن زیاتوالی او د نورو روغتیایي ستونزو خطر زیاتولای شي. انسان باید د لوږې او عادت توپیر وپېژني. کله کله انسان له ستړیا، خپګان یا عادت څخه خوراک کوي، نه له حقیقي لوږې. د خوراک اندازه د عقل له مخې ټاکل د روغ ژوند مهم اصل دی.

۳. اوبه د بدن ساده خو ستره اړتیا ده

ډېر خلک د اوبو اهمیت کم ګڼي. بدن د وینې، هضم، تودوخې، پوستکي، عضلو او ذهني تمرکز لپاره اوبو ته اړتیا لري. که انسان ډېر کمې اوبه څښي، ستړیا، سردرد، کم تمرکز او د بدن نورې ستونزې احساسولی شي. البته د اوبو اړتیا د عمر، کار، هوا، حرکت او صحت له حالت سره بدلېږي. غوره دا ده چې انسان د ورځې په اوږدو کې په مناسب ډول اوبه وڅښي.

۴. خوږ، غوړ او ډېر پروسس شوی خوراک محدود کړه

ډېر خوږ، ډېر غوړ، ډېر مالګين او صنعتي خوراک که هره ورځ عادت شي، بدن ته زيان رسولای شي. دا ډول خوراک ژر خوند ورکوي، خو اوږدمهاله قوت کموي. ښه دا نه ده چې انسان هر خوند په بشپړ ډول حرام کړي؛ بلکې اصل دا دی چې حد ورته وټاکي. د ورځني خوراک بنسټ بايد پر ساده، پاک او ګټورو خوړو ولاړ وي، نه پر بېحده تيار خوراک او خوږو شيانو.

۵. خوراک بايد د کار او ژوند له حالت سره برابر وي

هغه څوک چې دروند فزيکي کار کوي، اړتياوې يې د ناست دفتري کارکوونکي له اړتياوو سره توپير لري. د شيې کارکوونکی، زوړ انسان، ناروغ، ورزش کوونکی او ماشوم هر يو بېله تغذيه غواړي. انسان بايد خپل بدن، کار، عمر او حالت ته په پام خوراک وکړي. که څوک ډېر کار کوي خو مناسب خوراک نه کوي، کمزوری کېږي. که څوک لږ حرکت کوي خو ډېر خوراک کوي، بدن يې درنېږي.

٦. د خوراک نظم هضم او انرژي ښه کوي

بېنظمه خوراک، ناوخته ډېر خوراک، هر وخت چپس او خوږ شيان، او د ورځې ټول خوراک په يوه وخت کې راټولول بدن ګډوډوي. مناسب وخت، مناسبه اندازه او ارامه خوراک د هضم مرسته کوي. انسان بايد د خوراک پر وخت ډېر تونډ، ډېر ژر او له ډېرې انديښنې سره ونه خوري. خوراک يوازې د معدې ډکول نه دي؛ د بدن د منظم ساتلو لاره ده.

۱. بدن د حرکت لپاره جوړ شوی دی

بېحرکته ژوند بدن کمزوری کوي. عضلې، هډوکي، زړه، سږي او ذهن له حرکت څخه ګټه اخلي. حرکت حتمي نه ده چې سخت ورزش وي؛ قدم وهل، ساده کشش، د کور کار، بایسکل، نرم تمرین او منظم فعالیت هم ګټه لري. څوک چې ټوله ورځ ناست وي او هېڅ حرکت نه کوي، ورو ورو د بدن قوت کموي. حرکت د روغ ژوند بنسټیز عادت دی.

۲. لږ خو دوامدار ورزش تر ناڅاپي سخت ورزش غوره دی

ډېر خلک په شوق ډېر سخت ورزش پیلوي، خو څو ورځې وروسته یې پرېږدي. ښه دا ده چې انسان د خپل وس مطابق لږ، خو دوامدار حرکت وکړي. لس یا شل دقیقې منظم قدم وهل هم له هېڅ حرکت څخه غوره دي. د بدن قوت په دوام جوړېږي، نه په یوه ورځ. ورزش باید د بدن د حالت مطابق وي، په ځانګړي ډول د عمر یا ناروغۍ په وخت کې احتیاط پکار دی.

۳. فزیکي کار او منظم ورزش یو شی نه دي

ځینې خلک وایي چې زه کار کوم، نو ورزش ته اړتیا نه لرم. که کار فزیکي وي، واقعًا بدن حرکت کوي، خو بیا هم منظم کشش، د بدن سم استعمال، د ملا، پښو او اوږو خیال اړین دی. که کار یوازې ستړیا ورکوي خو بدن منظم نه پیاوړی کوي، انسان بیا هم د روغتیایي عادتونو اړتیا لري. حرکت باید د بدن د توازن لپاره وي، نه یوازې د معاش د زحمت لپاره.

۴. د ناستې اوږدوالی کم کړه

اوږدې ناستې د بدن لپاره ښه نه دي. که انسان د کار، موبایل، موټر یا کور له امله ډېر ناست وي، باید وخت په وخت پورته شي، قدم ووهي او بدن وغځوي. اوږده ناسته د ملا، غاړې، وزن او وینې د حرکت پر حالت اثر کولای شي. لږ حرکت د اوږدې ناستې اثر کموي. بدن باید په ورځ کې څو ځله له جامد حالت څخه راووځي.

۵. د عمر مطابق تمرین غوره کړه

هر عمر خپل توان لري. ځوان انسان ممکن سخت تمرین وکړي، خو مشر انسان باید نرم، منظم او خوندي حرکت غوره کړي. د زړه، ناروغانو یا د درد لرونکو کسانو لپاره له ډاکټر یا متخصص سره مشوره ګټوره ده. هدف دا نه دی چې انسان ځان زخمي کړي؛ هدف دا دی چې بدن فعال، نرم او پیاوړی وساتي. د ورزش عقل هم د ورزش د زحمت په اندازه مهم دی.

٦. حرکت ذهن هم روښانوي

منظم بدني حرکت د روغ ژوند هغه برخه ده چې اغېز یې یوازې پر عضلو نه محدودېږي. کله چې ورزش د انسان د عمر او توان مطابق په دوامداره ډول وشي، د ورځې انرژي، د خوب کیفیت او ذهني تازه والی هم ورسره ښه کېدای شي. مهمه خبره سخت تمرین نه، بلکې مناسب، خوندي او پرله پسې حرکت دی.

۱. خوب د بدن د بیا جوړېدو وخت دی

خوب ضایع شوی وخت نه دی؛ د بدن او ذهن د ترمیم وخت دی. د خوب پر مهال بدن قوت تازه کوي، ذهن معلومات تنظیموي او اعصاب ارامېږي. څوک چې دوامداره بېخوبي لري، فکر یې ګډوډېږي، حوصله یې کمېږي او بدن یې ژر ستړی کېږي. د کار، عبادت او کورنۍ خدمت لپاره منظم خوب ضروري دی. انسان باید خوب ته د روغتیا د ستنې په سترګه وګوري.

۲. د خوب نظم د ژوند نظم پیاوړی کوي

که خوب هره ورځ بېل وخت وي، بدن ګډوډېږي. البته د هر انسان کار او ژوند توپیر لري، په ځانګړي ډول هغه کسان چې د شپې کار کوي. خو اصل دا دی چې د خپل حالت مطابق ثابت او ارام خوب ته ځای جوړ شي. د خوب ځای باید تر ممکنه حده ارام، تیاره، پاک او له ډېر شور څخه لرې وي. منظم خوب د ورځې انرژي ښه کوي.

۳. ډېر موبایل د خوب دښمن دی

له خوب مخکې ډېر موبایل، ویډیوګانې، خبرونه، بحثونه او روښانه سکرین ذهن بیدار ساتي. انسان فکر کوي لږ وخت موبایل ګوري، خو ذهن یې لا ډېر مصروفېږي. غوره دا ده چې له خوب مخکې موبایل کم شي، ذهن ارام شي او بدن ته د خوب پیغام ورکړل شي. له خوب مخکې ارامه فضا، دعا، لږ مطالعه یا چوپتیا ګټه لري.

۴. استراحت د سستۍ معنا نه لري

انسان چې ستړی شي، استراحت ته اړتیا لري. استراحت بدن او ذهن بېرته کار ته چمتو کوي. خو استراحت باید د مسؤلیت د پرېښودو پلمه نه شي. د سستۍ او استراحت توپیر دا دی چې استراحت انسان ته قوت ورکوي، سستي یې قوت خوري. هوښیار انسان هم کار کوي، هم د خپل بدن د حق خیال ساتي.

۵. د شپې کارکوونکي ځانګړې پاملرنه غواړي

هغه کسان چې شپه کار کوي، د خوب، خوراک، رڼا، شور او کورني نظم په برخه کې ځانګړي تدبیر ته اړتیا لري. د ورځې خوب باید د امکان تر حده خوندي او منظم وي. د شپې کار د بدن پر ساعت اثر کوي؛ نو د اوبو، مناسب خوراک، لږ حرکت او د خوب منظم ساتل مهم دي. که دوامداره کمزوري، سر ګرځېدل یا بېخوبي وي، باید بېپروایي ونه شي.

٦. ستړیا ته غوږ ونیسه، خو غلام یې مه کېږه

بدن کله ناکله د استراحت پیغام ورکوي، او دا پیغام باید جدي ونیول شي. خو هره لږه ستړیا باید د ټولو کارونو د پرېښودو سبب نه شي. انسان باید د حقیقي ستړیا، سستۍ، بېحوصلګۍ او ناروغۍ ترمنځ توپیر زده کړي. که ستړیا دوامداره وي، علت یې باید وپلټل شي. خو که یوازې عادت وي، د نظم له لارې اصلاح کېدای شي.

۱. پاکوالی د صحت او ادب دواړو برخه ده

پاکوالی یوازې ظاهري ښکلا نه ده؛ د روغتیا، دین، شخصیت او ټولنیز احترام برخه ده. د بدن، لاسونو، خولې، کالیو، بوټانو، بستر، کوټې او کار ځای پاک ساتل د انسان پر صحت او د خلکو پر احساس اثر کوي. پاک انسان د ځان او نورو خیال ساتي. ناپاکي نه یوازې ناروغۍ زیاتوي، بلکې د خلکو له نږدېوالي سره هم ستونزه جوړوي.

۲. د لاسونو مینځل ساده خو مهم عادت دی

ډېرې ناروغۍ د ناپاکو لاسونو له لارې خپرېدای شي. له تشناب وروسته، له خوراک مخکې، له بهر څخه کور ته راتګ وروسته، او د ناروغ یا ناپاک شي له لمس وروسته لاسونه مینځل مهم دي. دا عادت ساده ښکاري، خو د کورنۍ د روغتیا ساتنه کې لوی اثر لري. ماشومانو ته هم باید دا عادت په مینه او تکرار ورزده شي.

۳. د خولې او غاښونو پاملرنه مه هېروه

د خولې بد بوی، خراب غاښونه او د مسواک یا برش نه کارول د صحت او ټولنیزو اړیکو دواړو لپاره ستونزه جوړوي. غاښونه د خوراک، خبرو او اعتماد برخه دي. ورځنی برش، د خولې پاکوالی او د اړتیا پر وخت د غاښونو ډاکټر ته تلل مهم دي. دا موضوع وړه نه ده؛ انسان له خلکو سره نږدې ژوند کوي، نو د خولې پاکوالی د نورو د راحت خیال هم دی.

۴. کور او کوټه د ذهن پر حالت اثر کوي

ګډوډ، ناپاک او ډېر بار ځای ذهن ستړی کوي. پاکه کوټه، منظم بستر، تازه هوا، مناسب رڼا او د وسایلو ترتیب د انسان پر فکر او سکون اثر لري. هر څوک لوی کور نه لري، خو هر څوک د خپل ځای د پاک ساتلو هڅه کولای شي. کور که ساده وي خو پاک او منظم وي، د ژوند خوند پکې زیاتېږي.

۵. د بدن بوی او لباس ته پام وکړه

د بدن پاکوالی، مناسب غسل، پاک کالي، د خولې پاکوالی او د بوی خیال ساتل د ځان او نورو درناوی دی. په کار، مجلس، کور او عام ځای کې پاکوالی باید داسې وي چې نور خلک د نږدې کېدو پر مهال ناارامي احساس نه کړي. قیمتي خوشبویي ضروري نه ده؛ پاکوالی ضروري دی. ساده خو پاک انسان تر هغه چا دروند ښکاري چې قیمتي لباس لري خو پاکوالي ته پام نه کوي.

٦. پاک چاپېریال د کورنۍ ګډ مسؤلیت دی

کور یوازې د یوې ښځې یا یوه کس مسؤلیت نه دی. هر غړی باید د خپل وس مطابق د پاکوالي برخه واخلي. ماشوم ته له کوچنیوالي ورزده کړئ چې خپل ځای، کتاب، کالي او لوبې منظم کړي. که ټول کورنۍ د پاکوالي مسؤلیت شریک کړي، کور ته سکون راځي. پاکوالی د کور د ټولو د صحت او ارامۍ لپاره دی.

۱. ذهن ته ارامي ورکړه

ذهن چې تل له شور، اندېښنې، موبايل، خبرونو، کار او جنجال سره مخ وي، ستړی کېږي. د ورځې يوه لنډه ارامه شېبه د ذهن د فشار د کمېدو لپاره مهمه ده. دعا، ذکر، چوپتيا، قدم وهل، مطالعه، له طبيعت سره وخت يا له باوري انسان سره خبرې د ذهن سکون زياتوي. ذهني سکون د روغ بدن لپاره هم مهم دی.

۲. غوسه بدن ستړی کوي

دوامداره غوسه يوازې اړيکې نه خرابوي؛ بدن او اعصاب هم ستړي کوي. څوک چې هره ورځ تود بحث، چيغې او کينه کوي، ذهن يې تل په فشار کې وي. د غوسې پر وخت چوپتيا، اوبه څښل، ځای بدلول، ساه اخيستل او وروسته خبرې کول ګټور عادتونه دي. د غوسې کنټرول د شخصيت ترڅنګ د صحت ساتنه هم ده.

۳. نشه او زيانمن عادتونه ژوند کمزوری کوي

نشه، بېحده سګرټ، ناسالم مواد، فحش، قمار او نور زيانمن عادتونه د بدن، ذهن، کورنۍ او مال لپاره خطر جوړوي. دا عادتونه په پيل کې ساده ښکاري، خو ورو ورو انسان بندي کوي. که څوک په داسې عادت اخته وي، بايد له شرم پرته د پرېښودو لپاره مرسته وغواړي. ځان ژغورل د عزت خبره ده، نه د شرم خبره.

۴. پوازيټوب ته هم پام پکار دی

انسان کله ارام پوازيټوب ته اړتيا لري، خو زيانمن پوازيټوب خطرناک دی. که څوک ټل يوازې، خپه، بېاميده او له خلکو لرې وي، ذهن يې فشار احساسوي. سالمه اړيکه، کورنۍ، ملګري، مشوره او د زړه خبرې د انسان د رواني روغتيا مرسته کوي. انسان ټول عمر يوازې بار نه شي وړلای. د باوري خلکو شتون د ژوند يو نعمت دی.

۵. شکر د زړه فضا بدلوي

شکر د ذهني سکون لپاره دا مانا لري چې انسان د ستونزې تر څنګ هغه څه هم ويني چې لا ورسره شته. د الله تعالی ورکړل شوي نعمتونه يادول د دوامدار شکايت زور کموي او زړه ته د اميد ځای ورکوي. ستونزه بايد پټه نه شي، خو نعمت هم بايد له سترګو ونه غورځي.

٦. روغ ژوند ټول شخصيت پياوړی کوي

کله چې بدن پاک، خوراک منظم، خوب مناسب، ذهن ارام او عادتونه سالم وي، انسان په خبرو، کار، عبادت، کورنۍ او ټولنيز ژوند کې ښه کېږي. روغتيا يوازې شخصي ګټه نه ده؛ کورنۍ هم ترې ګټه اخلي. ناروغ او ستړی انسان ډېر وخت توند، بېحوصله او کمزوری کېږي. نو د ځان ساتنه د کورنۍ، کار او ټولنې د خير لپاره هم مهمه ده.

پايله:

روغ ژوند د متوازنو ورځنيو عادتونو مجموعه ده؛ بدن، ذهن، خوراک، خوب، حرکت، پاکوالی او وقايه يو له بل سره تړلي دي. انسان بايد د خپل بدن قدر

وکړي، ځکه بدن د ژوند د کارونو، عبادت، خدمت او کورنۍ د مسؤلیت وسیله ده.
روغتیا په ناڅاپي لویو پرېکړو نه ساتل کېږي؛ په ورځنیو وړو عادتونو ساتل کېږي.
لږ حرکت، منظم خوراک، پاکوالی، اوبه، مناسب خوب، ذهني سکون، او له زیانمنو عادتونو ځان ساتل د اوږدمهاله روغ ژوند بنسټونه دي. هغه څوک چې خپل بدن او ذهن ته په حکمت پام کوي، نه یوازې خپل ژوند اسانه کوي، بلکې د خپلې کورنۍ او ټولنې لپاره هم پیاوړی، ارام او ګټور انسان ګرځي.

پنځلسم څپرکی

د ماتې مدیریت او له بحران څخه راوتل

د صبر، تدبیر او بیا پیل تګلاره

مقدمه:

ژوند تل د انسان د خوښې مطابق نه روانېږي. کله ناکله کار له لاسه ځي، مال کمېږي، اړیکه خرابېږي، ناروغي راځي، هجرت، غربت، بېکاري، کورنی اختلاف، د خلکو بېوفايي یا ناڅاپي بحران انسان ته درونده بار جوړوي. په داسې وخت کې د انسان اصلي شخصیت څرګندېږي؛ ځکه اسانه ورځ کې هر څوک قوي ښکاري، خو سخته ورځ د زړه، فکر او ارادې امتحان اخلي.

ماته د ژوند پای نه ده. ماته د انسان د ارزښت ختمېدل نه دي. ماته کله ناکله د غلطۍ لارې نښه وي، کله د تجربې ښوونکې وي، کله د غرور ماتولو وسیله وي، او کله د نوي پیل دروازه.

هغه څوک چې له ماتې څخه زده کړه کوي، د ماتې تر شا پټ درس پیدا کوي. خو هغه څوک چې له ماتې وروسته ځان ختم ګڼي، له هماغه ځایه نور هم کمزوری کېږي. بحران د صبر، تدبیر، مشورې، دعا، حساب او بیا پیل غوښتنه کوي.

یوازې احساساتي غبرګون ستونزه نه حلوي. په سخت وخت کې انسان باید لومړی خپل ذهن ارام کړي، حقیقت ومني، زیان معلوم کړي، د حل لارې وپلټي، له اهل کسانو مرسته وغواړي او بیا ورو ورو د بیا جوړونې کار پیل کړي.

لومړۍ برخه: ماته د ژوند پای نه دی

۱. ماته د انسان ټول شخصیت نه تعریفوي

که انسان په یوه کار کې ناکام شي، دا معنا نه لري چې ټول ژوند یې ناکام دی. یو تجارت خرابېدای شي، یو امتحان نه کامیابېدای شي، یوه اړیکه ماتېدای شي، یو پلان ناکامېدای شي؛ خو انسان لا هم د زده کړې، اصلاح او بیا پیل توان لري. ماته د ژوند یوه پېښه ده، نه د انسان وروستی نوم. د ځان ټول ارزښت د یوې ناکامۍ په تله کې مه زده.

۲. هر بریالی انسان له سختیو تېر شوی وي

ډېر خلک د نورو بریا ویني، خو د هغوی پټې ماتې، ستړیاوې، ناکامې هڅې او اوږده صبر نه ویني. هېڅ لوی کار بې له امتحانه نه جوړېږي. هغه څوک چې نن قوي ښکاري، ممکن پرون څو ځله لوېدلی وي. د نورو د بریا ظاهر ته په حسد مه ګوره؛ د هغوی له زحمت څخه درس واخله. سختۍ د ودې برخه ده، که انسان ترې زده کړه وکړي.

۳. ماته د لارې د اصلاح نښه کېدای شي

کله ناکله ناکامي انسان ته ښیي چې پلان غلط و، ملګري نامناسب وو، مهارت کم و، وخت سم نه و، یا پرېکړه بېحسابه وه. دا معلومات ارزښت لري. که انسان له

ناکامۍ وروسته علت وپېژني، بله هڅه یې هوښیارېږي. ناکامي که تحلیل شي، ښوونکې ده؛ که یوازې پرې ژړا وشي، بار ګرځي.

۴. ځانسپکاوی د ماتې درد زیاتوي

له ماتې وروسته تر ټولو زیانمن حکم دا دی چې انسان خپله ماته د خپل ټول شخصیت اندازه وبولي. «زه هېڅ نه یم» او «زه نه شم کولای» د ستونزې علت نه روښانوي؛ یوازې د بیا پیل جرئت کموي. عادلانه خبره دا ده: «ماته وشوه؛ اوس باید علت یې معلوم کړم او بل ګام سم کړم.» اصلاح پکار ده، خو ځانسپکاوی نه.

۵. د ماتې درد ومنه، خو پکې مه پاتې کېږه

ماته درد لري، او دا طبیعي ده. انسان خپه کېدای شي، ژړا کولای شي، ستړی کېدای شي. د درد منل کمزوري نه ده. خو خطر هغه وخت دی چې انسان د درد په ځای کې تل پاتې شي. باید ورو ورو له ځان څخه وپوښتي: اوس څه کولای شم؟ څه مې زده کړل؟ له چا مشوره واخلم؟ لومړی ګام څه دی؟ همدا پوښتنې انسان له درد څخه حرکت ته بیایي.

٦. ماته د عاجزۍ درس هم ورکوي

کله ناکله انسان د بریا پر مهال غرور ته نږدې کېږي، خو ماته ورته د خپل محدودیت احساس ورکوي. دا احساس که له ناامیدۍ سره نه، بلکې له عاجزۍ او اصلاح سره مل وي، انسان پخوي. ماته انسان ته وربښیي چې هر څه یوازې د ده په لاس کې نه دي؛ دعا، مشوره، تدبیر، صبر او د الله تعالی مرسته هم پکار دي. عاجزي د بیا جوړونې لپاره ښه بنسټ دی.

۱. لومړی ځان ارام کړه

بحران کې ذهن ژر تودېږي، خو تود ذهن سمه پرېکړه نه شي کولای. مخکې له دې چې لویه پرېکړه وکړې، ځان لږ ارام کړه. ژوره ساه، څو دقیقې چوپتیا، اودس، لمونځ، اوبه څښل، له ځایه پورته کېدل یا له باور وړ کس سره لنډه خبره ذهن ته نظم ورکوي. په سخت وخت کې لومړی کار د حل نه، د ذهن ارامول وي؛ ځکه حل ارام فکر غواړي.

۲. حقیقت ومنه

ځینې خلک د بحران په وخت کې حقیقت نه مني. ځان ته وايي: «دا نه دي شوي، دا به خپله سم شي، زه يې نه منم.» خو ستونزه په انکار نه ختمېږي. که تاوان شوی وي، باید اندازه يې معلومه شي. که اړیکه خرابه شوې وي، باید واقعیت وکتل شي. که کار له لاسه تللی وي، باید نوی پلان جوړ شي. حقیقت منل د حل لومړی قدم دی.

۳. ستونزه په برخو ووېشه

کله چې بحران لوی ښکاري، انسان وارخطا کېږي. ښه لاره دا ده چې ستونزه په کوچنیو برخو ووېشل شي: مالي برخه، کورنۍ برخه، قانوني برخه، روغتیایي برخه، ذهني برخه، او عملي برخه. بیا هره برخه جلا وکتل شي. کومه برخه عاجله ده؟ کومه برخه وروسته حلېږي؟ کومه برخه زما په واک کې ده؟ دا ترتیب ذهن له ګډوډۍ څخه راوباسي.

۴. د وېرې او حقیقت توپیر وپېژنه

بحران کې ذهن ډېرې وېرې جوړوي. انسان فکر کوي هر څه ختم شول، هېڅ لاره نشته، ټول خلک به پرېږدي، یا راتلونکی تیاره دی. خو هره وېره حقیقت نه وي. باید وپوښتل شي: کوم څه واقعًا پېښ شوي؟ کوم څه یوازې زما وېره ده؟ د دې توپیر کول د اضطراب فشار کموي. حقیقت ته کتل حل راوړي، خو خیالي وېرو ته تسلیمېدل انسان فلج کوي.

۵. ژر ژر بدې پرېکړې مه کوه

په بحران کې د غوسې، وېرې یا شرم له امله ژر پرېکړې خطرناک دي. څوک ناڅاپه اړیکه پرې کوي، کور پرېږدي، کار پرېږدي، پور اخلي، سخت پیغام لېږي، یا د خلکو په منځ کې خبره خپروي. وروسته پښېمانه کېږي. ښه دا ده چې که موضوع عاجله نه وي، لږ وخت واخیستل شي، مشوره وشي او بیا پرېکړه وشي. بحران د بیړې نه، د تدبیر غوښتنه کوي.

٦. دعا او توکل زړه ته قوت ورکوي

انسان په سخت وخت کې یوازې عقل ته نه، زړه ته هم قوت غواړي. دعا، لمونځ، استغفار، توکل او د الله تعالی مرسته غوښتل زړه ته ډاډ ورکوي. خو توکل باید له عمل سره مل وي. انسان باید دعا وکړي، خو حساب هم وکړي؛ صبر وکړي، خو حرکت هم وکړي. د ایمان او تدبیر یو ځای کېدل د بحران پر وخت انسان له ماتېدو ساتي.

۱. مالي تاوان د شخصیت تاوان نه دی

که پیسې له لاسه ولاړې، کاروبار خراب شو، معاش کم شو یا پور زیات شو، دا دردناک حالت دی؛ خو د انسان ارزښت یوازې په مال نه دی. انسان باید مالي تاوان جدي ونیسي، خو ځان بېارزښته ونه ګڼي. مال بېرته پیدا کېدای شي، خو که زړه او فکر مات شي، بیا حرکت سختېږي. لومړی ځان وساته، بیا مال بېرته جوړېږي.

۲. د مالي حالت روښانه حساب وکړه

په مالي بحران کې اټکل او پټول ستونزه زیاتوي. عاید، مصرف، پور، عاجلې اړتیاوې، غیر ضروري خرڅ او شته امکانات باید ولیکل شي. کله چې حساب روښانه شي، انسان پوهېږي چې له کوم ځایه پیل وکړي. ډېر وخت بحران ځکه لوی ښکاري چې عددونه او حقیقتونه ګډوډ وي. لیکل او حساب کول د حل دروازه پرانیزي.

۳. غیر ضروري مصرف ژر کم کړه

په سخت مالي حالت کې باید د اړتیا او خواهش توپیر وشي. هر هغه مصرف چې ژوند پرې نه درېږي، باید لنډمهاله کم شي. دا کمول د شرم خبره نه ده؛ د تدبیر نښه ده. د خلکو د سیالۍ، نمایش، بېځایه پېرود او عادت له امله مصرف ته دوام ورکول بحران اوږدوي. هوښیار انسان په سخت وخت کې خپل ژوند ساده کوي، څو بېرته پر پښو ودرېږي.

۴. د حلال کار له کوچني پیل څخه مه شرمېږه

کله چې بېکاري یا مالي فشار راشي، انسان باید د حلال کار کوچنیوالی سپک ونه ګڼي. هر حلال کار د عزت وړ دی. که کار موقتي، ساده یا له پخواني مقام څخه ټیټ ښکاري، بیا هم د بېکارۍ تر اوږدې مودې غوره کېدای شي. کار انسان ته عاید، تجربه، اړیکې او ذهني حرکت ورکوي. له کاره شرم کول، خو له محتاجۍ نه شرم نه کول، ناسم فکر دی.

۵. مهارت د مالي بیا پاڅېدو لاره ده

د بحران پر وخت یوازې شکایت بسنه نه کوي. انسان باید خپل موجود مهارتونه، تجربه او د کار امکانات په رښتیني توګه وارزوي: څه کولای شم چې ژر یې په عاید بدل کړم، او کومه وړتیا باید پیاوړې کړم؟ کله ناکله نوې زده کړه اړینه وي، خو مقصد د مهارتونو اوږد لست نه، بلکې د عملي عاید لپاره روښانه انتخاب دی. بحران هغه وخت سپکېږي چې انسان له شکایت څخه مشخص اقدام ته ولاړ شي.

٦. د پور په اړه شرم مه کوه؛ له تدبیر څخه کار واخله

که پور موجود وي، باید پټ نه شي. له پور ورکوونکي سره په ادب خبرې کول، د بېرته ورکولو واضح پلان جوړول، او د غیر ضروري مصرف کمول مهم دي. پټ کېدل او دروغ اعتبار خرابوي. که پور ډېر دروند وي، له اهل مشوره، مالي پوه یا قانوني لارښود سره خبرې ګټورې کېدای شي. پور د پټېدو په وسیله نه ختمېږي؛ په صداقت او پلان ختمېږي.

۱. مرسته غوښتل کمزوري نه ده

ځينې خلک په سخت وخت کې د شرم له امله مرسته نه غواړي او بحران يې لا زياتېږي. له باوري، عاقل او خيرخواه انسان څخه مشوره يا مرسته غوښتل د عقل نښه ده. انسان ټول ژوند يوازې نه شي وړلای. خو مرسته بايد له هر چا ونه غوښتل شي؛ داسې کس پکار دی چې راز ساتي، سپکاوی نه کوي او د حل فکر لري.

۲. د سخت وخت خلک درپېژني

بحران کې معلومېږي چې څوک رښتينی ملګری دی، څوک يوازې د ښه وخت ملګری و، او څوک د انسان درد د مجلس موضوع ګرځوي. دا پېژندنه درد لري، خو ګټوره ده. انسان بايد له سخت وخت څخه د خلکو د انتخاب درس واخلي. هغه څوک چې د سختۍ پر وخت دې عزت ساتي، ارزښت لري. هغه څوک چې د کمزورۍ په وخت کې دې سپکوي، بايد له هغه سره حد وټاکل شي.

۳. خپل راز هر چا ته مه وايه

په بحران کې انسان د زړه د سپکولو لپاره هر چا ته خبره کوي، خو دا کار ځينې وخت ستونزه زياتوي. هر اورېدونکی اهل نه وي. ځينې خلک راز ساتي، ځينې يې خپروي، ځينې يې د مشورې پر ځای د قضاوت وسيله کوي. د زړه خبره له هغه چا سره شريکه کړه چې عقل، امانت، تجربه او د خير نيت ولري. راز ساتل د بحران پر وخت ډېر مهم دي.

۴. مرسته له عزت سره ومنه

که څوک مرسته درسره کوي، مننه یې وکړه، خو خپل شخصیت مه ماتوه. انسان کله ناکله د حالت له امله مرستې ته اړتیا لري؛ دا د شرم خبره نه ده. خو باید هڅه وکړي چې مرسته د تلپاتې تکیې عادت نه شي. مرسته د بېرته ولاړېدو پل دی، نه د تل لپاره د ناستې ځای. مننه، صداقت او د بیا خپلواکۍ نیت باید ورسره وي.

۵. د نورو له درد څخه عبرت واخله

لکه ته چې په سختۍ کې مرسته غواړې، نور خلک هم کله ناکله همدې حالت ته رسېږي. که د چا بحران وینې، ملنډې مه وهه او قضاوت مه کوه. ژوند بدلېږي؛ نن د بل وار دی، سبا ستا هم کېدای شي. د خلکو درد ته په انسانیت کتل د زړه نرمي زیاتوي. څوک چې د نورو په سختۍ کې مهربان وي، د خپل سخت وخت لپاره هم د خیر دروازې پرانیزي.

٦. عزت د اخلاقو په ساتلو خوندي کېږي

په بحران کې ځینې خلک د فشار له امله دروغ، خیانت، سپکاوی یا بېانصافي کوي. دا کار لنډمهاله خلاصون ښکاري، خو اوږدمهاله اعتبار خرابوي. انسان باید په سختۍ کې هم د خلکو حق ونه خوري، وعده بېځایه ونه کړي او د خپل وجدان خلاف معامله ونه کړي. عزت یوازې په ښه ورځ نه ساتل کېږي؛ په سخته ورځ کې یې ساتل اصلي امتحان دی.

۱. له کوچني ګام څخه پیل وکړه

له بحران وروسته لوی هدف انسان وېرولای شي. ښه دا ده چې لومړی یو کوچنی عملي ګام واخیستل شي. یوه اړیکه، یو حساب، یو کار، یو غوښتنلیک، یوه مشوره، یو درس، یو پور تنظیمول، یا د کور یو مهم کار بشپړول. کوچنی ګام ذهن ته وايي چې ژوند لا روان دی. حرکت، که لږ هم وي، د ناامیدۍ دروازه بندوي.

۲. لومړیتوبونه ترتیب کړه

هره ستونزه یو وخت نه حلېږي. باید معلومه شي چې څه عاجل دي، څه مهم دي، څه وروسته کېدای شي. که هر څه یو ځای حل کول وغواړې، ستړی کېږې. لومړی د خوراک، کور، صحت، قانوني موضوع، عاجل پور یا کورنۍ امن ته پام وکړه. بیا ورو ورو نور کارونه تنظیم کړه. ترتیب د بحران بار سپکوي.

۳. ورځنی ساده پلان جوړ کړه

له سخت وخت وروسته انسان ډېر وخت ګډوډ وي. ساده ورځنی پلان مرسته کوي: نن درې کارونه کوم، یو زنګ وهم، یو ځای ته ځم، یو کاغذ برابرم، یو ساعت زده کړه کوم، یا خپل مصرف لیکم. پلان باید عملي وي، نه ډېر لوی. هره ورځ لږ کار د څو اونیو وروسته لوی بدلون جوړوي. بېپلانه ورځ ناامیدي زیاتوي.

۴. بد عادتونه کم کړه

بحران کې ځینې خلک د درد له امله بد عادتونو ته مخه کوي: ډېر موبایل، نشه، بېحده خوب، بېځایه خوراک، غوسه، انزوا یا شکایت. دا کارونه درد نه حلوي؛

یوازې یې پټوي او وروسته یې زیاتوي. باید د بد عادت پر ځای سالم بدیل جوړ شي: قدم وهل، دعا، له باوري کس سره خبرې، کار، زده کړه، یا لیکل. د درد غلطه درملنه بحران اوږدوي.

۵. خپل مهارتونه او اړیکې بېرته ورغوه

د بیا جوړونې لپاره انسان یوازې پیسو ته اړتیا نه لري؛ مهارت، اړیکې، اعتبار، مشوره او معلومات هم پکار دي. له ښه خلکو سره اړیکه ونیسه، خپل کار تازه کړه، نوی مهارت زده کړه، زاړه اعتبار بېرته پیاوړی کړه او د فرصتونو دروازې وپلټه. بیا جوړونه د یوې لارې نه، د څو کوچنیو لارو مجموعه ده.

٦. پرمختګ ثبت کړه

که هره کوچنۍ بریا ولیکل شي، زړه قوي کېږي. نن یو پور تنظیم شو، یو کار وموندل شو، یو عادت کم شو، یو سند برابر شو، یوه مشوره واخیستل شوه، یو درس زده شو؛ دا ټول د بیا جوړونې نښې دي. انسان چې خپل پرمختګ ویني، د ناامیدۍ پر ځای د دوام احساس پیدا کوي. لیکل ذهن ته ښیي چې سفر روان دی.

شپږمه برخه: د زړه قوت، امید او نوی پیل

---

۱. امید د ژوند رڼا ده

امید دا نه دی چې انسان ستونزه ونه ویني؛ امید دا دی چې ستونزه د ژوند پای ونه ګڼي. که امید مړ شي، انسان د حل لاره هم نه ویني. امید زړه ته قوت ورکوي، خو باید له عمل سره مل وي. خالي امید بېپایلې دی، او بېامیده عمل ژر ستړی کېږي. دواړه یو ځای د بیا پیل قوت جوړوي.

۲. صبر بېحرکتي نه ده

ځينې خلک صبر د ناستې، چوپتيا او تسليمۍ په معنا اخلي. صبر دا دی چې انسان په حرامه، بېانصافه او بېعقله لاره نه ځي؛ خو حلاله هڅه پرې نه ږدي. صبر د زړه ثبات، د ژبې کنټرول، د عقل کارول او د دوام نوم دی. صبر کوونکی انسان ژاړي هم، ستړی کېږي هم، خو د حل لار نه پرېږدي.

۳. ځان د تېر حالت بنديوان مه کړه

که تېر وخت کې تاوان، ظلم، ناکامي يا غلطه پرېکړه شوې وي، درس ترې واخله، خو تل پکې مه اوسېږه. تېر نه بدلېږي، خو راتلونکی د نن له پرېکړو جوړېږي. هغه څوک چې هره ورځ يوازې تېر يادوي، د نن فرصت له لاسه ورکوي. د تېر درد ته احترام ورکړه، خو خپل ژوند يې قرباني مه کړه.

۴. له خالق سره خپله معنوي اړيکه پياوړې کړه

لمونځ، دعا، قرآن، ذکر، استغفار، صدقه، د مور او پلار دعا، او له الله تعالی سره د زړه اړيکه انسان ته داسې قوت ورکوي چې يوازې مادي وسيلې يې نه شي ورکولای. سخت وخت انسان ته د خپل کمزورۍ احساس ورکوي، او دا احساس که له خالق سره اړيکه پياوړې کړي، زړه روښانه کېږي. معنوي قوت د بحران په تياره کې د زړه څراغ دی.

۵. د نورو لپاره هم د اميد سبب شه

که ته له بحران څخه راووتې، د نورو لاس هم ونيسه. هغه څوک چې سختي يې ليدلې وي، د نورو درد ښه درک کوي. يوه مشوره، يوه تجربه، يوه مرسته، يا

یوه نرمه جمله د بل انسان لپاره د امید دروازه کېدای شي. خپله ماته که په درس بدله شي، یوازې ستا نه؛ د نورو ژوند هم روښانولای شي.

٦. نوی پیل د ژوند رحمت دی

انسان تر هغه وخته چې ژوندی وي، د نوي پیل امکان لري. که یوه لاره بنده شوه، بله لاره لټول کېدای شي. که یو کار ناکام شو، بل مهارت زده کېدای شي. که یوه اړیکه ماته شوه، خپل شخصیت بېرته رغول کېدای شي. نوی پیل د کمزورۍ نه، د ژوند د رحمت نښه ده. څوک چې بیا پیل کوي، هغه لا مات شوی نه دی؛ هغه لا ژوند ته ځواب ورکوي.

پایله:

ماته، بحران او سختي د ژوند برخه دي، خو د ژوند پای نه دي. انسان باید د سخت وخت په وړاندې نه ځان ختم وګڼي، نه حقیقت پټ کړي، نه بېعقله پرېکړه وکړي. لومړی ذهن ارامول، بیا حقیقت منل، بیا حساب، مشوره، دعا، پلان او عمل د بحران د وتلو لارې دي. هغه څوک چې له ماتې څخه درس اخلي، خپل مالي او ذهني حالت په صداقت ارزوي، له اهل کسانو مرسته غواړي، خپل راز ساتي، بد عادتونه کموي او له کوچني ګام څخه بیا پیل کوي، د ژوند له سختیو څخه پیاوړی راوځي.

د سړیتوب یوه مهمه نښه دا ده چې انسان په ښه ورځ کې شکر وکړي، په سخته ورځ کې صبر وکړي، له ماتې څخه عبرت واخلي، او د بیا پیل جرئت له لاسه ورنه کړي.

شپاړسم څپرکی

معنوي مدیریت او ټولنیز اخلاق

د روح پاکوالی، د بازار انصاف او د انسانیت عزت

مقدمه:

انسان یوازې په ظاهر، مال، مقام، زده کړه او خبرو نه بشپړېږي. د انسان دننه نړۍ هم روزنې ته اړتیا لري. زړه، نیت، ضمیر، ایمان، حیا، د خلکو حق، د معاملې انصاف، د ژبې امانت، د وعدې پابندي او د ټولنې د کمزورو خیال هغه شیان دي چې د انسان اصلي ارزښت څرګندوي.

که ظاهر ښکلی وي، خو نیت خراب وي، که ژبه خوږه وي، خو معامله فاسده وي، که عبادت وي، خو د خلکو حق خوړل کېږي، نو د انسان شخصیت نیمګړی پاتې کېږي. معنوي مدیریت دا دی چې انسان خپل زړه، نیت، فکر، عمل، معامله او ټولنیز چلند د خیر په لور منظم کړي. یوازې د ځان لپاره ژوند ونه کړي، بلکې د خالق حق، د مخلوق حق، د کورنۍ حق، د ګاونډي حق، د بازار حق او د کمزوري انسان حق هم وپېژني.

داسې انسان په ظاهري ژوند کې هم منظم وي او په داخلي ژوند کې هم بیدار وي. ټولنیز اخلاق د سالمې ټولنې بنسټ دی. که په بازار کې دروغ وي، په کور کې

خیانت وي، په مجلس کې غیبت وي، په ژبه کې سپکاوی وي، په زړه کې کینه وي او په معامله کې ظلم وي، ټولنه ظاهرًا ودان ښکاري، خو دننه کمزورې وي.

سالم انسان هغه دی چې د خپل نیت اصلاح، د ژبې ساتنه، د خلکو د حق پېژندنه او د انسانیت خدمت د خپل ژوند برخه وګرځوي.

لومړۍ برخه: نیت، زړه او داخلي پاکوالی

۱. نیت د عمل روح دی

یو کار په ظاهر کې ښه ښکاري، خو د نیت له مخې یې ارزښت بدلېږي. که انسان مرسته د شهرت لپاره وکړي، نصیحت د ځان لوړولو لپاره وکړي، یا عبادت د خلکو د ستاینې لپاره وکړي، د عمل رنګ کمزوری کېږي. پاک نیت دا دی چې انسان د خیر کار د خالق د رضا، د خلکو د ګټې او د خپل ضمیر د پاکوالي لپاره وکړي. نیت که پاک وي، وړوکی عمل هم ارزښت پیدا کوي؛ خو نیت که خراب وي، لوی عمل هم بېبرکته کېږي.

۲. زړه د کینې له زهره وساته

کینه، حسد، بدغوښتنه او د خلکو د زوال هیله د انسان زړه توروي. څوک چې تل د نورو په ناکامۍ خوشحالېږي، خپل زړه له سکونه محروموي. سالم زړه د بل د خیر په لیدو نه سوځي؛ که څه هم خپل ژوند کې ستونزې ولري، د نورو بریا د ځان د بدمرغۍ دلیل نه ګڼي. انسان باید له ځان سره کار وکړي، د حسد پر ځای الهام واخلي، او د نورو د نعمت په لیدو د خالق له ورکړې سره جګړه ونه کړي.

۳. خپل ضمیر بیدار وساته

ضمیر د انسان دننه خاموش قاضي دی. کله چې انسان غلط کار کوي، ضمیر یې خبر ورکوي، خو که دا غږ بار بار پټ شي، ورو ورو کمزوری کېږي. دروند انسان د خپل ضمیر غږ ته غوږ نیسي: ایا دا معامله سمه ده؟ ایا د چا حق مې نه دی خوړلی؟ ایا دا خبره به د چا زړه مات نه کړي؟ ضمیر که بیدار وي، انسان له ډېرو پټو بدیو څخه ساتي.

۴. توبه او اصلاح د زړه پاکوالی تازه کوي

هېڅ انسان له خطا خالي نه دی. خو توپیر دا دی چې ځینې خلک له خطا وروسته غرور کوي، او ځینې بېرته ځان اصلاح کوي. توبه یوازې د ژبې جمله نه ده؛ دا د زړه پښېماني، د بد کار پرېښودل، د حق ادا کول او د راتلونکي لپاره د نوي نیت جوړول دي. که د چا حق خوړل شوی وي، یوازې پښېماني بسنه نه کوي؛ حق باید تر ممکنه حده بېرته ورکړل شي.

۵. ریا د معنوي ژوند دښمنه ده

ریا دا ده چې انسان ښه کار د خلکو د لیدو، ستاینې او نوم لپاره وکړي. دا عادت زړه ورو ورو له خالص نیت څخه لرې کوي. انسان باید له ځان څخه پوښتنه وکړي: که څوک مې ونه ویني، ایا بیا هم دا کار کوم؟ که ستاینه رانه شي، ایا بیا هم خیر کوم؟ دا پوښتنې نیت صفا کوي. پټ خیر کله ناکله تر ښکاره کار ډېر د زړه پاکوالی څرګندوي.

٦. داخلي پاکوالی په ورځني حساب ساتل کېږي

د زړه پاکوالی دوامداره پام غواړي. انسان دې هره ورځ خپل باطن وڅېړي: کینه، حسد، غرور، بدګماني یا د چا پر حق تېری خو یې په زړه کې نه دی پیاوړی شوی؟ موخه ځان ځورول نه دي؛ موخه دا ده چې ناسم احساسات تر ریښې ټینګ نه شي. څوک چې خپل باطن په رښتینولۍ څاري، د زړه درونده بار په وخت سپکولای شي.

دوهمه برخه: ژبه، وعده او امانت

۱. ژبه د انسان د دین او ادب ساتونکې ده

ژبه که سمه وکارول شي، زړه جوړوي؛ که غلطه وکارول شي، کورونه، ملګرتیاوې او عزتونه خرابوي. دروغ، غیبت، ښکنځل، بهتان، ملنډې او بېځایه سختې خبرې د ژبې آفتونه دي. انسان باید له خبرو مخکې فکر وکړي: دا خبره حق ده؟ اړتیا لري؟ په ادب ویل کېږي؟ که نه، چوپتیا تر خبرو غوره ده. د ژبې ساتنه د سالم شخصیت لوی اصل دی.

۲. دروغ د باور بنسټ ماتوي

دروغ شاید لنډ وخت کې انسان له ستونزې وباسي، خو اوږد وخت کې اعتبار له منځه وړي. که خلک پوه شي چې د یو کس خبره د باور وړ نه ده، بیا یې رښتیا هم په شک اوري. دروغ یوازې د یوې خبرې ستونزه نه ده؛ دا د ټول شخصیت پر وزن اغېز کوي. ښه انسان که سخت حالت کې هم وي، هڅه کوي حقیقت په حکمت ووایي، نه دا چې په دروغو خپل ځان لنډمهاله خلاص کړي.

۳. غیبت د اړیکو خاموشه تباهي ده

غیبت د چا د نشتوالي په وخت کې د هغه داسې یادول دي چې که واوري، زړه یې مات شي. دا کار مجلس ته خوند ورکوي، خو زړونه خرابوي. څوک چې د بل غیبت ستا په مخ کوي، ښایي ستا غیبت هم د بل په مخ وکړي. سالم مجلس هغه دی چې خلک پکې خوندي احساس کړي. د غیبت پر ځای، که اصلاح ممکنه وي په ادب یې وکړه؛ که نه، چوپتیا غوره ده.

۴. وعده امانت دی

وعده د اړیکې د باور یوه اندازه ده. پرله پسې ماتې ژمنې خلک دې پایلې ته رسوي چې ستا پر خبره حساب نه شي کېدای. له همدې امله، تر ژمنې مخکې د خپل توان او شرایطو فکر وکړه؛ او چې ژمنه دې وکړه، د پوره کولو مسؤلیت یې ومنه. د وعدې ارزښت په ډېرو الفاظو نه، په ثبات او وفادارۍ کې دی.

۵. راز ساتل د باور نښه ده

که څوک خپل درد، کورنی حالت، مالي ستونزه یا شخصي خبره درسره شریکوي، دا ستا لپاره امانت دی. د خلکو رازونه د مجلس د خندا، ځان ښودلو یا د نورو د کنټرول وسیله مه ګرځوه. راز ساتونکی انسان د خلکو په زړه کې ځای پیدا کوي. که د چا راز د ضرر، ظلم یا خطر مخنیوي ته اړتیا لري، اهل کس ته یې په حکمت رسول بله خبره ده؛ خو بېځایه خپرول خیانت دی.

۶. د ژبې سکون د زړه سکون زیاتوي

هغه څوک چې خپله ژبه هر ځای ازاده پرېږدي، وروسته له خپلو خبرو پښېمانه کېږي. خو څوک چې په خبرو کې سنجیدګي لري، خپل زړه هم له ډېرو جنجالونو ساتي. لږې خو رښتینې خبرې، نرمه ژبه، د وعدې پابندي او د راز ساتل د انسان اړیکې پیاوړې کوي. ژبه چې خوندي شي، ډېرې دروازې د فساد پر ځای د خیر لور ته پرانېستل کېږي.

درېیمه برخه: د بازار، کار او معاملې انصاف

۱. بازار د اخلاقو لوی امتحان دی

په بازار او کار کې د انسان اصل ژر معلومېږي. هلته مال، ګټه، سیالي، اړتیا او د خلکو ناپوهي د امتحان سبب کېږي. څوک چې په معامله کې صادق وي، د مال عیب پټ نه کړي، وزن کم نه کړي، وعده پوره کړي او د مجبور انسان له حالته ناوړه ګټه وانه خلي، هغه د اخلاقو عملي ثبوت ورکوي. د بازار انصاف د ټولنې د برکت لپاره مهم دی.

۲. حلاله ګټه د زړه سکون راوړي

ګټه اخیستل بد کار نه دی؛ تجارت د ژوند یوه اړتیا ده. خو ګټه باید له دروغو، فریب، احتکار، رشوت، کم وزن، غلط اعلان او د خلکو له غولولو سره نه وي. حلاله ګټه که لږه هم وي، د زړه جرئت او د کور برکت زیاتوي. حرامه ګټه که ډېره هم وي، د انسان وجدان او د کور فضا کمزورې کوي. مال هغه وخت ښکلی دی چې د حلالې لارې راشي.

۳. د مشتری یا کارکوونکي له ناپوهۍ ناوړه ګټه مه اخله

که یو څوک د مال، قرارداد، قیمت یا قانون په اړه نه پوهېږي، دا د هغه د غولولو اجازه نه ده. صادق انسان د مقابل لوري ناپوهي د خپل ظالمانه ګټې وسیله نه ګرځوي. په کار کې هم باید کارکوونکی، مزدور، همکار او کمزوری کس د ناپوهۍ له امله زیان ونه ویني. د پوهې استعمال باید د خیر لپاره وي، نه د استثمار لپاره.

۴. د کار حق په امانت ادا کړه

که انسان د چا لپاره کار کوي، باید د خپل وخت، کیفیت، وسایلو او مسؤلیت امانت وساتي. معاش اخیستل خو کار نه کول، د خلکو مال ضایع کول، قصدًا سستي کول، د کار رازونه خپرول او بېمسؤلیتي د امانت خلاف دي. کار که کوچنی وي یا لوی، د حلال رزق لپاره باید په صداقت ترسره شي. کار ته د امانت په سترګه کتل د انسان شخصیت پیاوړی کوي.

۵. د مزدور او کمزوري حق مه ځنډوه

د کارکوونکي، مزدور، خدمتګار او کمزوري انسان حق باید په وخت او انصاف ورکړل شي. د مزدور مزدوري ځنډول، د هغه له مجبورۍ ګټه اخیستل یا د هغه زحمت سپک ګڼل د بېانصافۍ نښه ده. څوک چې د کمزوري حق خوري، ممکن په ظاهر کې قوي ښکاري، خو په حقیقت کې د ظلم بار اخلي. د کمزوري دعا او فریاد دواړه باید جدي ونیول شي.

۶. د بازار اخلاق د ټولنې باور پیاوړی کوي

که په بازار کې دروغ عام شي، خلک یو پر بل شک کوي؛ که انصاف عام شي، اعتماد زیاتېږي. سالمه ټولنه یوازې په قانون نه جوړېږي؛ د خلکو په وجدان هم جوړېږي. که پلورونکی، اخیستونکی، کارکوونکی او مشر ټول د انصاف خیال وساتي، د ټولنې اقتصاد هم پاکېږي او اړیکې هم. بازار یوازې د مال ځای نه دی؛ د اخلاقو میدان هم دی.

څلورمه برخه: ګاونډ، خپلوان او د ټولنې حقونه

۱. ګاونډی یوازې د کور تر څنګ انسان نه دی

ګاونډی د ټولنیز ژوند مهم حق لري. د هغه ارام، امنیت، عزت، د کور راز او اړتیا باید په پام کې ونیول شي. لوړ غږ، بېځایه جنجال، کثافات، د لارې بندول او د ګاونډي سپکاوی د بد ټولنیز چلند نښې دي. ښه ګاونډي توب دا دی چې انسان له خپل کور څخه بهر د نورو د راحت خیال هم وساتي. د ګاونډي سکون د ټولنې سکون دی.

۲. خپلوي یوازې د نوم اړیکه نه ده

خپلوان د انسان د ژوند یوه مهمه برخه دي. د هغوی پوښتنه، د سخت وخت ملتیا، د مشرانو درناوی، د کمزورو مرسته او د اړیکو ساتل د ښه اخلاقو نښه ده. البته خپلوي باید د ظلم، بېځایه مداخلې او حق خوړلو وسیله نه شي. سالمه خپلوي د مینې، حدودو، دعا، مرسته او احترام پر بنسټ ولاړه وي. اړیکې چې یوازې د ګټې لپاره وي، ژر کمزورې کېږي.

۳. د یتیم، کونډې، ناروغ او بېوسه حق وپېژنه

په ټولنه کې داسې خلک شته چې غږ یې کمزوری وي او اړتیا یې ډېره وي. یتیم، کونډه، ناروغ، زاړه، بېکاره او بېوسه کسان د انسانیت د امتحان ځایونه دي. له هغوی سره مرسته یوازې د مال له لارې نه وي؛ پوښتنه، مشوره، درناوی، لارښوونه او د حق دفاع هم مرسته ده. ټولنه هغه وخت انساني کېږي چې کمزوري پکې یوازې پاتې نه شي.

۴. د لارې او عام ځای ادب وساته

لار، مسجد، بازار، پارک، بس، تمځای او عام ځایونه د ټولو خلکو حق دی. کثافات اچول، لاره بندول، بېځایه شور، د خلکو ځورول، د ښځو، ماشومانو او زړو بېاحترامي کول د ټولنیز ادب خلاف دي. ښه انسان یوازې خپل کور نه پاکوي؛ عام ځای هم د خلکو ګډ امانت ګڼي. عام ادب د ټولنې د کلتور ښکاره نښه ده.

۵. د خلکو عزت په نشتوالي کې هم وساته

د خلکو درناوی یوازې د هغوی په مخ کې نه وي. اصلي اخلاق هلته معلومېږي چې څوک موجود نه وي او ته یې نوم څنګه یادوې. که د چا عیب پټ کړې، عزت یې وساتې او بېځایه یې د خلکو په خوله نه ورکوې، دا د زړه پاکوالی ښيي. د خلکو د عزت ساتل د ټولنې د اعتماد فضا پیاوړې کوي.

٦. ټولنه د هر انسان په کوچني عمل بدلېږي

ځینې خلک وايي: «زما یو عمل څه بدلون راولي؟» خو ټولنه د همدې وړو عملونو مجموعه ده. یو کس چې کثافات نه اچوي، یو کس چې دروغ نه وايي، یو

کس چې کمزوري ته احترام کوي، یو کس چې په معامله کې انصاف کوي، همدا ټول د سالمې ټولنې خښتې دي. بدلون یوازې له لویو شعارونو نه، د خلکو له ورځني اخلاقو پیل کېږي.

پنځمه برخه: قناعت، سخاوت او د مال اخلاق

۱. قناعت د زړه شتمني ده

قناعت دا نه دی چې انسان کار پرېږدي یا پرمختګ ونه غواړي. قناعت دا دی چې انسان د خپل موجود نعمت قدر وکړي، له حرامې لارې ځان وساتي او د نورو د مال په لیدو خپل زړه ونه سوځوي. قانع انسان کار کوي، هڅه کوي، خو د حرص غلام نه کېږي. د زړه شتمني په دې کې ده چې انسان د حلال رزق، شکر او سالمې هڅې ترمنځ ژوند وکړي.

۲. حرص انسان تل ناآرامه ساتي

حرص داسې تنده ده چې په ډېرو پیسو هم نه ماتېږي. حریص انسان که ډېر هم ولري، بیا هم د نورو په مال سترګې نیسي. دا حالت زړه ستړی کوي او اخلاق کمزوري کوي. حرص انسان د دروغو، خیانت، ظلم او بېانصافۍ لور ته بیولای شي. قناعت د حرص درمل دی، او شکر د زړه د سکون لاره ده.

۳. سخاوت د انسان زړه پراخوي

سخاوت یوازې د ډېر مال لرونکو کار نه دی. څوک چې لږ لري، خو د وس مطابق د خیر نیت لري، هغه هم سخاوتمند دی. سخاوت په مال، وخت، علم، مشوره، دعا، مهربانۍ او د خلکو د لاس نیولو کې ښکاري. مرسته باید له منت،

شهرت او سپکاوي پرته وي. هغه سخاوت ښکلی دی چې د مقابل لوري عزت وساتي.

۴. د مال حقونه ادا کړه

د مال اخلاق يوازې په دې نه خلاصه کېږي چې انسان څومره عايد لري؛ مهمه ده چې د نورو حقونه پکې څنګه ادا کوي. د کورنۍ لازم لګښت، پور، مزدوري، امانت او د حق لرونکي برخه بايد په خپل وخت ورکړل شي. څوک چې مال ساتي خو د خلکو ثابت حق ځنډوي يا ترې تېښته کوي، مالي انصاف نه ساتي. د مال پاک مديريت د حقونو له روښانه حساب څخه پيلېږي.

۵. د اسراف او بخل ترمنځ منځنۍ لار ونيسه

اسراف مال ضايع کوي، بخل زړه تنګوي. انسان بايد نه داسې مصرف وکړي چې د خلکو د سيالۍ لپاره خپل کور تر فشار لاندې راولي، او نه داسې بخيل شي چې د کورنۍ او محتاج حق ونه پېژني. منځنۍ لار دا ده چې اړتياوې په عقل پوره شي، سپما وشي، حقونه ادا شي او د خير دروازه هم خلاصه وي. مالي اخلاق له تعادل سره ښکلي کېږي.

٦. مال بايد انسان ته د خير توان ورکړي

که مال انسان مغرور، بېرحمه او له خلکو لرې کړي، دا د مال ناوړه استعمال دی. مال بايد د کورنۍ سکون، د اولاد تعليم، د محتاج مرسته، د علم ملاتړ، د ناروغ علاج او د ټولنې خير ته لاره پرانيزي. هغه مال چې د خير وسيله شي، د انسان

ژوند ته معنا ورکوي. د مال ارزښت په دې کې نه دی چې څومره راټول شو؛ په دې کې دی چې څنګه استعمال شو.

شپږمه برخه: معنوي سکون او د انسانیت درنښت

۱. د زړه سکون له خالق سره په اړیکه کې دی

انسان که هر څومره مال، کار او اړیکې ولري، زړه یې د خالق له یاد پرته بشپړ سکون نه مومي. لمونځ، دعا، ذکر، قرآن، استغفار، شکر او له الله تعالی سره د زړه رابطه انسان له دننه پیاوړی کوي. دا رابطه انسان ته په سختۍ کې صبر، په نعمت کې شکر، په خطا کې توبه او په پرېکړه کې حکمت ورکوي. معنوي ژوند د انسان د دننه نړۍ رڼا ده.

۲. عبادت باید اخلاق هم جوړ کړي

عبادت یوازې د ظاهري عمل نوم نه دی؛ عبادت باید د انسان ژبه، معامله، زړه، کور او ټولنیز چلند هم ښه کړي. که څوک عبادت کوي، خو خلکو ته ضرر رسوي، دروغ وایي، حق خوري او ژبه نه ساتي، باید خپل حال ته متوجه شي. عبادت د انسان د اصلاح سرچینه ده. د خالق حق او د مخلوق حق دواړه باید په پام کې وي.

۳. د انسان کرامت ته احترام ولره

هر انسان د احترام وړ دی، که مالدار وي یا غریب، خپل وي یا پردی، قوي وي یا کمزوری. د انسان سپکاوی، د فقر ملنډې، د قوم او ژبې په نوم تحقیر، او د کمزوري

زړه ماتول د انسانيت خلاف دي. دروند انسان د خلکو ارزښت د مال، پوست، ژبې، قوم او مقام پر اساس نه تلي؛ د انسانيت له مخې چلند کوي.

۴. د بښنې قوت پيدا کړه

بښنه هر وخت اسانه نه وي، خو زړه له درانه بار څخه خلاصوي. البته بښنه د ظلم منل نه دي؛ د حق غوښتنه له ادب سره کېدای شي. خو کينه تل په زړه کې ساتل انسان دننه سترې کوي. که څوک رښتيا پښېمانه وي او اصلاح غواړي، د بښنې دروازه پرانيستل د زړونو د رغېدو سبب کېږي. بښنه د پخې انسانۍ نښه ده.

۵. د خير اثر تر خبرو اوږد ژوند لري

يو ښه عمل، يوه مرسته، يوه رښتينې مشوره، يو د زړه دعا، د کمزوري لاس نيول او د چا عزت ساتل، ښايي د کلونو لپاره اثر پرېږدي. خلک ډېرې خبرې هېروي، خو د سخت وخت مرسته نه هېروي. انسان بايد هڅه وکړي چې له ژوند څخه وروسته يې د خير ياد پاتې شي. د خير اثر د انسان د ژوند تر مادي شتمنۍ ډېر دوام کولای شي.

٦. وروستی اصل: دننه او بهر يو شان وساته

د شخصيت ښکلا هغه وخت بشپړېږي چې انسان په ظاهر او باطن کې يو شان وي. په خلکو کې ښه، خو په پټه کې ظالم نه وي؛ په عبادت کې نرم، خو په معامله کې سخت زړی نه وي؛ په خبرو کې اخلاق، خو په عمل کې خيانت نه وي. دننه پاکوالی او بهر ښه عمل چې يو ځای شي، انسان د باور وړ ګرځي. همدا د معنوي مديريت او ټولنيزو اخلاقو وروستی مقصد دی.

پایله:

معنوي مدیریت د زړه، نیت، ژبې، عمل، مال، معامله او ټولنیز چلند د اصلاح نوم دی. انسان باید یوازې د ظاهر په سمولو بسنه ونه کړي؛ خپل دننه هم پاک کړي، د خلکو حق وپېژني، په بازار کې انصاف وکړي، په کور کې امانتدار وي او په ټولنه کې د خیر انسان شي. ټولنیز اخلاق د سالمې ټولنې رڼا ده. که ژبه خوندي شي، وعده پوره شي، راز وساتل شي، کمزوري ته احترام وشي، بازار کې صداقت وي، او مال د خیر وسیله شي، نو ټولنه ورو ورو د اعتماد او سکون لور ته ځي.

د انسان د ژوند ښکلا په دې کې ده چې له خالق سره رابطه، له خلکو سره انصاف، له کورنۍ سره مینه، له کمزوري سره مهرباني، او له خپل ضمیر سره پاک حساب ولري.

اوولسم څپرکی

د جنجالونو او اختلافونو حل

د حکمت، ښېښې او د زړونو د رغولو تګلاره

مقدمه:

اختلاف د انسانانو د ژوند طبيعي برخه ده. دوه انسانان چې بېلابېل فکرونه، عادتونه، احساسات، تجربې او اړتیاوې لري، ممکن کله ناکله سره موافق نه وي. اختلاف پخپله د دښمنۍ نښه نه ده؛ د اختلاف طريقه د انسان اخلاق څرګندوي.

که اختلاف په سپکاوي، غوسه، چيغو، بدګمانۍ او ضد بدل شي، زړونه ماتوي؛ خو که په حکمت، اورېدلو، انصاف او ښېښې سره حل شي، اړيکې لا پیاوړې کولای شي. جنجال هغه وخت خطرناک کېږي چې انسان د موضوع پر ځای د مقابل لوري شخصيت ته حمله وکړي، پخواني زخمونه راژوندي کړي، د خلکو عزت مات کړي، يا د حق پر ځای د خپل غرور دفاع وکړي.

ډېر کورونه، ملګرتیاوې، خپلوي او ټولنيزې اړيکې د يوې ستونزې له امله نه، بلکې د ستونزې د ناسم حل له امله ماتېږي. د جنجال حل يوازې په دې نه دی چې خوک غلی شي. اصلي حل هغه دی چې حق معلوم شي، زړونه تر ممکنه حده ورغول شي، ظلم بند شي، حدود روښانه شي او راتلونکی جنجال کم شي.

د دې لپاره صبر، اورېدل، انصاف، ژبه ساتل، منځګړیتوب، ښښنه او د اصلاح نیت ضروري دي.

لومړۍ برخه: د اختلاف حقیقت پېژندل

۱. اختلاف دښمني نه ده

د اختلاف پر مهال نظر له شخص څخه جلا وساته. د بل انسان مخالفت لازماً دښمني نه ده؛ کېدای شي تجربه، اندېښنه یا معلومات یې له تا سره توپیر ولري. که د نظر هر توپیر د اړیکې پر ضد واړول شي، کوچنۍ مسئله په جنجال بدلېږي. اختلاف د پوهېدو فرصت دی، نه د جګړې اعلان.

۲. د اختلاف ریښه پیدا کړه

ډېر وخت ښکاره جنجال د اصلي ستونزې نښه وي، نه خپله اصل ستونزه. څوک د یوې وړې خبرې له امله غوسه ښکاري، خو تر شا یې اوږده بېتوجهي، ستړیا، بېعدالتي یا نه اورېدل شوی درد وي. د جنجال حل لپاره باید وپوښتل شي: اصلي ستونزه څه ده؟ دا غوسه له کومه راځي؟ کوم حق نه دی ادا شوی؟ د ریښې موندل د تکراري جنجال مخه نیسي.

۳. د حق او غرور توپیر وپېژنه

کله ناکله انسان فکر کوي چې د حق دفاع کوي، خو په حقیقت کې د خپل غرور دفاع کوي. حق د انصاف، دلیل او اصلاح غوښتنه کوي؛ غرور د غلبې، ماتولو او شرمولو غوښتنه کوي. له ځان سره پوښتنه وکړه: ایا زه د حل لپاره خبرې کوم، که

یوازې غواړم مقابل لوری مات شي؟ دا پوښتنه د جنجال لوری بدلولای شي. حق باید په ادب او دلیل ولاړ وي، نه په ضد او توندۍ.

۴. هر جنجال په هماغه شېبه نه حلېږي

ځینې ستونزې وخت، سکون او مناسب مجلس ته اړتیا لري. که دواړه خواوې غوسه وي، حل ډېر وخت سختېږي. په داسې وخت کې لږه وقفه د کمزورۍ نښه نه ده؛ د عقل نښه ده. انسان باید پوه شي چې کله خبرې وکړي او کله موضوع لږ وځنډوي. د تودې شېبې پرېکړې ډېر وخت وروسته پښېماني جوړوي.

۵. د پخوانیو زخمونو بار مه ورزیاتوه

کله چې یو اوسنی اختلاف مطرح وي، پخوانۍ ټولې تېروتنې ورسره مه راوړه. که هر جنجال کې د کلونو زړې خبرې راوایستل شي، هېڅ موضوع نه حلېږي. اوسنی مشکل باید په خپل حد کې وڅېړل شي. پخواني درسونه ګټور دي، خو د تلپاتې ملامتۍ وسیله نه دي. د زخم رغول غواړي، هر ځل کښل نه غواړي.

٦. د اختلاف هدف باید اصلاح وي

که د اختلاف هدف د اړیکې اصلاح، د حق معلومول او د ستونزې حل وي، ژبه، طریقه او نیت هم بدلېږي. خو که هدف انتقام، شرمول، غلبه او ځان لوړول وي، جنجال اوږدېږي. سالم اختلاف هغه دی چې تر پایه وروسته انسان ووایي: موږ یو څه روښانه کړل، یو څه مو زده کړل، او د راتلونکي لپاره مو لاره ومونده. اصلاح د اختلاف تر ټولو ښه مقصد دی.

۱. غوسه لومړی عقل کمزوری کوي

انسان چې غوسه شي، خبرې يې تندېږي، پرېکړې يې بيړنۍ کېږي او د مقابل لوري د اورېدو توان يې کمېږي. په همدې حالت کې ډېرې داسې جملې ويل کېږي چې وروسته يې انسان بېرته نه شي راټولولای. غوسه طبيعي احساس دی، خو که انسان پرې واک ونه لري، اړيکې خرابوي. پخه انسانۍ دا ده چې انسان غوسه احساس کړي، خو ژبه او عمل تر خپل کنټرول لاندې وساتي.

۲. د تود حالت پر وخت چوپتيا غوره ده

چوپتيا تل کمزوري نه ده؛ کله ناکله د عقل ساتنه ده. که وويني چې غږ دې پورته کېږي، زړه دې تودېږي او خبره له حده وځي، لږ چوپ شه. اوبه وڅښه، ځای بدل کړه، لمونځ يا دعا وکړه، يا موضوع بل وخت ته پرېږده. دا کار د تېښتې معنا نه لري؛ د خرابې پايلې د مخنيوي معنا لري. هغه څوک قوي دی چې د غوسې پر وخت ځان ودروي.

۳. سپکې خبرې د حل دروازه بندوي

ښکنځل، سپکاوی، بد نومونه، د کورنۍ يادونه او تحقير د جنجال زخم ژوروي. که موضوع هر څومره مهمه وي، سپکه ژبه يې حل نه کوي. مقابل لوری چې سپک شي، د حق د منلو پر ځای د خپل عزت دفاع ته درېږي. د خبرو ادب د حل لپاره فضا جوړوي. حق خبره بايد په داسې ژبه وشي چې د انسانيت درناوی پکې پاتې وي.

۴. د «ته تل» او «ته هېڅکله» جملې مه کاروه

داسې جملې لکه «ته تل همداسې یې» یا «ته هېڅکله ښه کار نه کوې» د مقابل لوري ټول شخصیت تر برید لاندې نیسي. دا خبرې انصاف نه لري او جنجال زیاتوي. ښه دا ده چې مشخصه ستونزه یاده شي: «دا خبره زما زړه خپه کوي» یا «دا کار باید بل ډول وشي». مشخصه ژبه د حل مرسته کوي، خو عمومي تور اړیکه کمزورې کوي.

۵. له غوسې وروسته ښښنه غوښتل زده کړه

که د غوسې په وخت کې دې تنده خبره کړې وي، وروسته یې مه توجیه کوه. په مېړانه وو‌ایه: «زما ژبه تنده شوه، ښښنه غواړم.» دا جمله زړونه نرموي. ښښنه غوښتل مقام نه کموي؛ د انسان اخلاق لوړوي. خو ښښنه باید د تکراري غلطۍ پرده نه شي. که انسان تل ښښنه غواړي خو خپله ژبه نه سموي، د ښښنې اثر کمېږي.

٦. ژبه د رغولو وسیله کړه، نه د ماتولو

هماغه ژبه چې جنجال جوړوي، د زړونو د رغولو وسیله هم کېدای شي. نرمه جمله، مننه، د بل درد منل، د خپلې تېروتنې اعتراف او د حل وړاندیز د جنجال مسیر بدلوي. انسان باید له ځان سره تمرین وکړي چې په سختو حالاتو کې هم داسې خبرې وکاروي چې دروازه نه بندوي. ژبه که وساتل شي، ډېر اختلافونه له ماتېدو مخکې حلېږي.

۱. کورنی راز د هر مجلس موضوع نه ده

د مېړه او مېرمنې، مور او پلار، اولادونو، خواښې او نږور یا ورونو ترمنځ هره ستونزه باید سمدستي د خلکو خبرې نه شي. کورنی راز که هر ځای خپور شي، ستونزه لویېږي او د خلکو مداخلې زیاتېږي. البته که ظلم، خطر یا جدي زیان وي، اهل او باوري مرسته غوښتل ضروري دي. خو عادي اختلاف باید په کور دننه، په ادب او حکمت حل شي.

۲. د مېرمنې او مېړه اختلاف د سیالۍ میدان نه دی

ګډ ژوند د ګټلو او بایللو لوبه نه ده. که هر اختلاف کې مېړه غواړي ثابت کړي چې زه غالب یم، یا مېرمن غواړي ثابته کړي چې زه ماتې نه منم، کور د جګړې ځای ګرځي. دواړه باید وپوښتي: زموږ کور ته څه ګټه لري؟ زموږ اړیکه څنګه خوندي پاتې کېږي؟ د ګډ ژوند هدف د یو بل ماتول نه، د ژوند جوړول دي.

۳. اولاد د خپل اختلاف منځ ته مه راکاږئ

د کورني اختلاف یوه مهمه قاعده دا ده چې د لویانو ستونزه د ماشوم پر ذهن مه باروئ. ماشوم باید د مور او پلار د لانجې قاضي، پیغام وړونکی یا د یوه لوري ملګری نه شي. اختلاف دې په مناسب وخت، ارام ځای او د ماشوم له ګډون پرته حل شي. په دې توګه ماشوم د هغه بار له وړلو ساتل کېږي چې د ده د عمر او مسؤلیت برخه نه ده.

۴. مور او پلار د اولاد اختلاف په عدالت حل کړي

که د اولادونو ترمنځ جنجال وي، والدین باید بېطرفه او عادلانه چلند وکړي. یوازې د مشر، کشر، زوی، لور یا خوښ ماشوم طرف نیول د کینې سبب کېږي. لومړی دواړه خواوې واورئ، اصل ستونزه معلومه کړئ او بیا پرېکړه وکړئ. ماشوم چې عدالت ویني، د کور پر اصولو باور کوي. که بېعدالتي ویني، زړه یې پټې ناراضۍ ته ځي.

۵. د خواښې او نږور اختلاف له نرمۍ او حدودو حلېږي

دا اړیکه ډېر وخت حساسه وي، ځکه دواړه خواوې ځان د کور د احترام برخه ګڼي. خواښې باید نږور ته د نوي کور د انسان په سترګه وګوري، نه د سیالۍ په سترګه. نږور باید د مشرۍ، کورني عادت او مور مقام ته احترام ولري. زوی باید د دواړو ترمنځ د انصاف پل شي، نه د اور زیاتولو وسیله. حدود که په ادب روښانه شي، ډېر جنجالونه کمېږي.

٦. کورنۍ دې د اختلاف د حل ګډ اصول ولري

هر کور باید یو اصل ولري: اختلاف به په سپکاوي، چیغو، راز خپرولو او خلکو کې شرمولو نه حلوو؛ په اورېدلو، مشوره، وقفه، بښنه او انصاف به یې حلوو. دا اصل باید د کور ټولو غړو ته معلوم وي. که کور د اختلاف لپاره سالمه لاره ولري، ستونزې خطرناک شکل نه اخلي. د کور سکون د ستونزو د حل له طریقې سره تړلی دی.

۱. د کار ځای اختلاف باید مسلکي وساتل شي

په کار کې اختلاف طبیعي دی، خو باید شخصي دښمنۍ ته وا نه وړي. د دندې، وخت، کیفیت، معاش، مسؤلیت او چلند ستونزې باید په واضح، ارامه او مسلکي ژبه مطرح شي. که هر کار اختلاف د شخصیت، قوم، ژبې یا شخصي کرکې موضوع شي، فضا خرابیږي. مسلکي انسان موضوع له شخص څخه بېله ساتي او د حل لپاره مناسب مسیر کاروي.

۲. د حق غوښتنه له ادب سره وکړه

که ستا حق تر پښو لاندې شوی وي، چوپ پاتې کېدل تل حل نه دی. خو حق غوښتل باید په دلیل، سند، ادب او مناسب وخت وي. چیغې، ګواښ او بېنظمه چلند د حق غوښتنه کمزورې کوي. که موضوع د کار، قرارداد، معاش یا قانون پورې اړه لري، باید ثبوت، لیکنه او رسمي لار وکارول شي. حق چې په نظم وغوښتل شي، اغېز یې زیاتېږي.

۳. په بازار کې جنجال د انصاف په تله حل کړه

د اخیستونکي او پلورونکي ترمنځ اختلاف ډېر وخت د قیمت، کیفیت، عیب، وعدې یا ناسم فهم له امله وي. ښه دا ده چې دواړه خواوې لومړی حقیقت روښانه کړي. که مال عیب ولري، پټول یې ظلم دی. که مشتری بېځایه تور پورې کوي، دا هم ناسم دی. بازار د اعتماد ځای دی؛ اختلاف باید د انصاف، وضاحت او شاهد له لارې حل شي.

۴. ټولنيز اختلاف ته د اور ژبه مه ورکوئ

په کلي، ښار، قوم، مسجد، ټولنه يا ملګرو کې کله ناکله اختلاف پيدا کېږي. که هر څوک پکې احساساتي خبرې، تورونه، بدګماني او د خلکو راپارول پيل کړي، جنجال لويېږي. ټولنيز اختلاف د سنجيده خلکو، مشورې، حقيقت موندنې او د ژبې د کنټرول اړتيا لري. د اور په وخت کې توندې خبرې د تېلو کار کوي.

۵. د ليکلي سند اهميت وپېژنه

ډېر اختلافونه ځکه پيدا کېږي چې خبرې يوازې په ژبه پاتې شي. قرض، معامله، کار، شراکت، کرايه، وعده او مهم تړونونه بايد تر ممکنه حده وليکل شي. ليکل د بې اعتمادۍ نښه نه ده؛ د حق د ساتنې لاره ده. که هر څه واضح وي، د راتلونکي جنجال امکان کمېږي. شفاهي خبرې د وخت په تېرېدو بدلېږي، خو ليکلی سند وضاحت ساتي.

٦. د منځګړيتوب اهل خلک وټاکه

په هغه اختلاف کې چې دواړه خواوې يخپله حل ته نه رسېږي، د منځګړي انتخاب د حل برخه ده. منځګړی بايد عادل، راز ساتونکی، باحوصله او د دواړو خواوو د اورېدو توان ولري. هغه کس چې پلوي کوي، راز خپروي يا احساسات پاروي، اختلاف لا غټوي. د منځګړي کار دا دی چې اصل موضوع روښانه او د حق او اصلاح لاره نږدې کړي.

۱. منځګړیتوب د امانت کار دی

هغه څوک چې د دوو کسانو ترمنځ منځګړیتوب کوي، د دواړو زړونه او رازونه ورسره امانت کېږي. باید بېطرفه، عادل، نرم او بااحتیاطه وي. منځګړی باید د یوې خوا خبرې بلې ته د اور په شکل ونه رسوي. د هغه هدف باید حل، حق او د زړونو نږدې کول وي. منځګړیتوب د شهرت یا واک ښودلو ځای نه دی؛ د مسؤلیت ځای دی.

۲. دواړه خواوې باید واورېدل شي

د یوې خوا له خبرې پرېکړه کول ډېر وخت بېانصافي جوړوي. هر اختلاف کې باید دواړه لوري واورېدل شي. کېدای شي یو کس درد لري خو غلطه طریقه یې کارولې وي، یا بل کس حق لري خو خپله یې هم تېروتنه کړې وي. تر اورېدو مخکې قضاوت د جنجال حل کمزوری کوي. انصاف د بشپړ تصویر غوښتنه کوي.

۳. بښنه د زړه دروازه پرانیزي

د اړیکې د رغولو لپاره بښنه باید درې شیان ولري: د تېروتنې روښانه منل، د رامنځته شوي زیان درک، او د تکرار د مخنیوي هڅه. مبهمه جمله لکه «که خپه شوی یې، بښنه» مسؤلیت روښانه نه کوي. ښه بښنه مشخصه وي او مقابل لوري ته دا احساس ورکوي چې درد یې اورېدل شوی. بښنه غوښتل د اصلاح پیل دی، نه د موضوع د ژر بندولو وسیله.

۴. ښځه د ظلم ادامه نه ده

ښځه باید له بې‌عدالتۍ سره ګډه نه شي. که یو څوک بیا بیا ظلم کوي، سپکاوی کوي، وهل کوي، حق خوري یا خطر جوړوي، یوازې ښځه کافي نه ده؛ حد، قانوني یا کورنۍ مرسته، او د ظلم بندول پکار دي. ښځه زړه له کینې پاکوي، خو د ظلم دوام ته اجازه نه ورکوي. عقل او رحمت باید یو ځای وي.

۵. د زړونو رغول وخت غواړي

ځینې زخمونه ژر نه رغېږي. که یو څوک درنه خپه وي، ممکن د یوې جملې ښځنې وروسته سمدستي عادي نه شي. صبر پکار دی. ښه چلند، د وعدې پوره کول، تکراري احترام او د تېروتنې نه تکرار د زړه د رغېدو برخه ده. د باور جوړول وخت غواړي، خو هر رښتینی ګام یې لاره لنډوي.

٦. له اصلاح وروسته پخوانی جنجال مه راژوندی کوه

که ستونزه په رښتیا حل شوې وي، هر وخت یې د وسلې په شان مه کاروه. پخوانی جنجال هره ورځ یادول زخم تازه کوي. البته که هماغه تېروتنه تکرارېږي، یادونه ضروري ده؛ خو د اصلاح شوې موضوع تل راژوندی کول اړیکه سترې کوي. د حل معنا دا ده چې انسان له درس سره مخکې لاړ شي، نه دا چې تل په تېر کې پاتې شي.

۱. روښانه خبرې د ډېرو جنجالونو مخه نیسي

ډېر اختلافونه د ناسم فهم له امله پيدا کېږي. که خبرې له پیل څخه روښانه وي، توقعات معلوم وي او حدود څرګند وي، جنجال کمېږي. په کور، کار، معامله او ملګرتیا کې مبهمې خبرې وروسته ستونزې جوړوي. ښه دا ده چې مهمې خبرې په ارامه او واضح ډول وشي. روښانتیا د اعتماد ساتنه کوي.

۲. د توقعاتو حد وټاکه

کله چې انسان له نورو ډېرې بېبیانه توقعات لري، ډېر ژر خپه کېږي. باید معلومه وي چې له کورنۍ، ملګري، همکار یا شریک څخه څه تمه لرو، او دا تمه عادلانه ده که نه. ځینې توقعات باید وویل شي، ځینې باید کم شي، او ځینې باید له خپل ځان سره اصلاح شي. بېحده توقعات د زړه د ماتېدو لوی سبب دي.

۳. د خلکو د شخصیت توپیر ومنه

هر انسان ستا په شان فکر نه کوي. څوک ژر خبرې کوي، څوک چوپ وي، څوک احساساتي وي، څوک منطقي، څوک ورو زده کوي، څوک ژر پرېکړه کوي. د شخصیت توپیر منل د جنجال مخه نیسي. دا معنا نه لري چې هر غلط کار ومنل شي؛ بلکې معنا يې دا ده چې د خلکو طبیعي توپیرونه د دښمنۍ دلیل نه ګرځوو.

۴. کوچنۍ ستونزې پر وخت حل کړئ

که وړې ستونزې تل پټې شي، یوه ورځ لوی جنجال جوړوي. د خپګان، غلط فهمۍ، بېعدالتۍ یا اړتیا خبرې باید په مناسب وخت او نرمه ژبه وشي. نه هره

ورځ جنجال پکار دی، نه تل چوپتیا. منځنۍ لار دا ده چې ستونزه تر لوېدو مخکې په ادب مطرح شي. وختي وضاحت د لویې ماتې مخه نیسي.

۵. له بدګمانۍ ځان وساته

بدګماني له شواهدو پرته د خلکو په نیتونو بد فکر کول دي. دا عادت اړیکې خرابوي. که کومه خبره درته ناڅرګنده وي، پوښتنه وکړه، وضاحت وغواړه، خو سمدستي بد تعبیر مه کوه. ډېر جنجالونه د حقیقي عمل له امله نه، بلکې د ذهن د غلط تفسیر له امله پیدا کېږي. انصاف دا دی چې له قضاوت مخکې حقیقت معلوم شي.

٦. د سولې ارزښت وپېژنه

هره خبره د جګړې ارزښت نه لري. ځینې وخت سوله، سکون، اړیکه او د کور ارامي د ورې خبرې تر ګټلو ډېر ارزښت لري. دا معنا نه لري چې حق پرېښودل شي؛ معنا دا ده چې انسان د موضوع اندازه وپېژني. درونډ انسان پوهېږي چې کومه موضوع باید جدي ونیول شي او کومه باید د سکون لپاره پرېښودل شي. د سولې ساتل د ژوند مهم هنر دی.

پایله:

اختلاف د ژوند برخه ده، خو جنجال، سپکاوی او د زړونو ماتول باید د ژوند عادت نه شي. انسان باید زده کړي چې د اختلاف ریښه پیدا کړي، غوسه کنټرول کړي، ژبه وساتي، موضوع له شخصیت څخه بېله کړي، او د حق خبره په ادب وکړي. کورنۍ، کار، بازار او ټولنه ټول د سالمې حل لارې اړتیا لري. که اختلافونه په

عدالت، اورېدلو، بښنې، مشورې او روښانه حدودو حل شي، اړیکې له ماتېدو ژغورل کېږي.

خو که هر اختلاف په غرور، چیغو، بدګمانۍ او د راز خپرولو بدل شي، د ژوند سکون له منځه ځي. د پخې انسانۍ نښه دا ده چې انسان د اختلاف پر وخت هم خپل عقل، ادب او انصاف له لاسه ورنه کړي. هغه څوک چې د زړونو د رغولو هنر زده کړي، د کور، کورنۍ او ټولنې لپاره د خیر انسان ګرځي.

اتلسم خپرکی

د بې نظمۍ، زورواکۍ او ځنګلي ذهنیت نقد

کله چې اخلاق، عدالت او انسانیت له ټولنې کډه وکړي

مقدمه:

هره ټولنه یوازې په کورونو، سړکونو، بازارونو او ودانیو نه ابادېږي. د ټولنې اصلي ودانې د اخلاقو، قانون، عدالت، ادب، نظم، علم، انسانیت او د خلکو د حقونو په ساتلو ولاړه وي. که دا بنسټونه کمزوري شي، ټولنه که ظاهرًا ودانه هم ښکاري، دننه ګډوډه، وېرهزده او بېاعتماده کېږي.

بېنظمي هغه وخت پیدا کېږي چې هر څوک یوازې خپل زور، خپل قوم، خپله ګټه، خپل احساس او خپل لنډمهاله مقصد ویني، خو د حق، قانون، کمزوري انسان، عام نظم او راتلونکي نسل په اړه فکر نه کوي. زورواکي هغه وخت خطرناکه کېږي چې د حق پر ځای د زور ژبه حاکمه شي، د دلیل پر ځای ګواښ وکارول شي، او د عدالت پر ځای شخصي رابطه، پیسې، قوم، وسله، مقام یا ډله پرېکړه وکړي.

دا څپرکی د خلکو د سپکاوي لپاره نه دی؛ د فکر د بیدارۍ لپاره دی. مقصد دا دی چې موږ وپېژنو: کله ټولنه له انساني اصولو لرې کېږي؟ کله ژبه بېادبه کېږي؟

کله زور د حق ځای نیسي؟ او څنګه بېرته د اخلاقو، نظم، قانون، علم او انسانیت لور ته راګرځېدای شو؟

لومړۍ برخه: د بې نظمۍ ریښې

۱. بېنظمي له فکره پیلېږي

بېنظمي یوازې په سړک، بازار، اداره یا کور کې نه پیدا کېږي؛ لومړی د انسان په فکر کې پیدا کېږي. کله چې انسان ځان له اصولو لوړ وګڼي، قانون یوازې د نورو لپاره وبولي، او خپل خواهش د حق ځای ته کېنوي، د بې نظمۍ تخم کرل کېږي. که فکر منظم نه وي، عمل هم منظم نه پاتې کېږي. ټولنه هغه وخت خرابیږي چې ډېر خلک له دننه دا ومني چې «زما ګټه تر هر څه مهمه ده».

۲. د قانون سپکاوی د ګډوډۍ پیل دی

قانون ته انتخابي اطاعت بېنظمي زېږوي. که انسان هغه قانون مني چې خپله ګټه پکې ویني، خو د تاوان پر وخت یې ماتوي، ګډ اصول خپل اعتبار له لاسه ورکوي. د سړک، کار، بازار او عامه ژوند قواعد ځکه ارزښت لري چې خلک د یو بل له زیان څخه وساتي. د قانون د سپکاوي تر ټولو دروند قیمت ډېر وخت هغه څوک ورکوي چې زور او واسطه نه لري.

۳. بېمسؤلیتي د ټولنې بار زیاتوي

کله چې هر څوک خپله دنده بل ته پرېږدي، ټولنه ورو ورو درنېږي. پلار خپل مسؤلیت نه پېژني، مشر عدالت نه کوي، کارکوونکی امانت نه ساتي، تاجر انصاف نه کوي، ځوان وخت ضایع کوي، او عام انسان عام ځای ته پام نه کوي؛ پایله یې

ګډوډي ده. مسؤلیت یوازې د حکومت یا مشرانو کار نه دی؛ د هر انسان په ورځني عمل کې برخه لري.

۴. بېتعلیمي بې نظمۍ ته لاره هواروي

هغه ټولنه چې علم، مسلک، فکر، مطالعه او د پوښتنې حق ته ارزښت نه ورکوي، ډېره ژر د احساساتو، اوازو، تعصب او ناپوهۍ تر اغېز لاندې راځي. بېتعلیمي انسان د غلطو خبرو منلو ته اسانه کوي. علم یوازې سند نه دی؛ علم د حق او باطل د توپیر، د ژوند د نظم، د قانون د فهم او د انسانیت د درک وسیله ده. د بېتعلیمۍ تاوان یوازې فرد ته نه، ټولنې ته هم رسېږي.

۵. د کور بېنظمي ټولنې ته وځي

ټولنه له کورونو جوړه ده. که په کور کې ژبه تنده وي، ماشوم بېحده لوی شي، د مور او پلار ترمنځ احترام نه وي، وخت ضایع شي، دروغ عادت وي او د حق خیال نه کېږي، همدغه اخلاق وروسته بازار، ښوونځي، کار او ټولنې ته ځي. سالمه ټولنه له سالم کور څخه پیلېږي. که کورونه د ادب، نظم او مسؤلیت ځایونه نه وي، ټولنه به د هماغې کمزورۍ عکس ښکاره کړي.

۶. بېنظمي ورو ورو عادي کېږي

تر ټولو خطرناک حالت هغه دی چې بد کار نور خلکو ته بد نه ښکاري. رشوت عادي شي، دروغ عادي شي، زور عادي شي، د کمزوري حق خوړل عادي شي، د ښځې سپکاوی عادي شي، د قانون ماتول هوښیاري وګڼل شي؛ دلته ټولنه د

اخلاقي خطر مرحلې ته داخلېږي. د اصلاح لومړی ګام دا دی چې بد ته بیا بد ووایو، ظلم ته ظلم ووایو، او بېنظمي د عادت په نوم ونه منو.

دوهمه برخه: زورواکي او د کمزوري حق

۱. زور د حق ځای نه شي نیولای

زور ممکن انسان په لنډ وخت کې غالب ښکاره کړي، خو حق نه شي جوړولای. که یو څوک د پیسو، مقام، وسلې، قوم، ډلې یا اړیکو له لارې د بل حق خوري، هغه په ظاهر کې قوي دی، خو د عدالت په تله کې کمزوری دی. حق د زور په اندازه نه بدلېږي. سالمه ټولنه هغه ده چې پکې دلیل، قانون او انصاف د زور پر ځای پرېکړه کوي.

۲. کمزوری انسان د ټولنې امتحان دی

د ټولنې د عدالت اصلي ازموینه د کمزوري انسان خوندیتوب دی. یتیم، کونډه، غریب، مسافر، مزدور، ماشوم، زوړ او بېوسه باید داسې حق ولري چې د زور د نشتوالي له امله ترې وانخیستل شي. ټولنه هغه وخت اخلاقي قوت لري چې کمزوری پکې د زورور په وړاندې یوازې نه پاتې کېږي.

۳. د حق خوړل یوازې مالي موضوع نه ده

د خلکو حق یوازې پیسې نه دي. د چا وخت خوړل، د چا عزت ماتول، د چا فرصت بندول، د چا غږ خاموشول، د چا علمي حق نه منل، د ښځې یا لور تعلیم بندول، د مزدور مزدوري ځنډول او د مظلوم فریاد نه اورېدل هم د حق خوړلو

شکلونه دي. حق پراخه معنا لري. څوک چې حق پېژني، یوازې مال نه، بلکې انسانیت هم خوندي ساتي.

۴. زورواکي د وېرې ټولنه جوړوي

کله چې زور حاکم شي، خلک رښتیا نه شي ویلای، کمزوري خپل حق نه شي غوښتلای، مشوره نه کېږي، او هر څوک د غښتلي له غوسې ځان ساتي. داسې ټولنه ظاهرًا چوپ ښکاري، خو دننه له وېرې ډکه وي. چوپتیا تل سکون نه وي؛ کله ناکله د ظلم له امله د خلکو د زړه بندېدل وي. سالم سکون له عدالت څخه پیدا کېږي، نه له وېرې.

۵. د خپلوانو، قوم او ډلې ناسم ملاتړ ظلم زیاتوي

کله چې خپلوي، قوم، ملګرتیا یا ډله د انصاف پر تله درنه شي، ناسم ملاتړ ظلم پیاوړی کوي. انسان چې د خپل کس تېروتنه پټوي او د بل حق یوازې د اړیکې له امله ردوي، عدالت کمزوری کوي. سالم انسان له خپلو خلکو سره مینه ساتي، خو د ظلم ملاتړ نه کوي. د اړیکو پر ځای د عمل او حق ارزول د انصاف بنسټ دی.

٦. عدالت د کمزوري امید ژوندی ساتي

کله چې کمزوری انسان خپل حق ترلاسه کړي، په ټولنه کې امید ژوندی کېږي. خلک باور پیدا کوي چې حق بېمالک نه دی. د کمزوري حق یوازې په محکمه کې نه ساتل کېږي؛ په کور، بازار، کار، میراث، مزدورۍ، تعلیم او ورځني چلند کې هم انصاف پکار دی. څوک چې د کمزوري حق ساتي، د ټولنې د انسانیت ساتنه کوي. د مظلوم د زړه سکون د ټولنې لپاره د برکت سبب دی.

۱. سپکه ژبه ټولنيز زخم جوړوي

هغه ټولنه چې پکې ښکنځل، ملنډې، تحقير، بد نومونه او د خلکو د اصل سپکاوی عادي شي، هلته زړونه ژر زخمي کېږي. ژبه يوازې غږ نه دی؛ ژبه د فکر او تربيې ننداره ده. سپکه ژبه د ماشومانو ذهن خرابوي، د مشرانو احترام کموي او د خلکو ترمنځ فاصله زياتوي. سالمه ټولنه د ادب له ژبې پيلېږي.

۲. غوسه که قانون شي، انصاف مري

هر انسان غوسه کېدای شي، خو که غوسه د پرېکړې معيار شي، عدالت ختمېږي. په کور کې پلار د غوسې له مخې پرېکړه وکړي، په کار کې مشر د احساس له مخې حکم وکړي، په بازار کې خلک د تود مزاج له مخې معامله وکړي؛ پايله يې ظلم دی. پرېکړه بايد د عقل، حق او مشورې له مخې وي، نه د تود احساس له مخې.

۳. د خلکو شرمول اصلاح نه راولي

ځينې خلک فکر کوي چې که څوک په خلکو کې وشرمول شي، اصلاح به شي. خو ډېر وخت شرمول انسان ضدی کوي، زړه يې ماتوي او د اصلاح دروازه بندوي. اصلاح بايد په حکمت، يوازيتوب، دليل او د خير په نيت وشي. د انسان عزت ماتول د اصلاح لاره نه ده. عزت خوندي کول د انسان زړه اصلاح ته نږدې کوي.

۴. د ټولنيزو رسنيو بېادبي هم خطرناکه ده

اوس د ژبې ميدان يوازې مجلس نه دی؛ موبايل او ټولنيزې رسنۍ هم د اخلاقو امتحان دي. خلک د پردې تر شا په اسانۍ سپکې خبرې کوي، تورونه لګوي، ملنډې وهي او د نورو عزت ته زيان رسوي. خو ليکل شوې خبره هم مسؤليت لري. د موبايل له لارې سپکاوی هم د ژبې د ناوړه استعمال برخه ده. انسان بايد د انټرنېټ اخلاق هم د ژوند د اخلاقو په شان جدي وګڼي.

۵. د قوم، ژبې او سيمې سپکاوی ټولنه ټوټه کوي

که خلک يو بل د قوم، ژبې، رنګ، سيمې، کورنۍ يا اقتصادي حالت له امله سپک کړي، ټولنه د يووالي پر ځای د کينې لور ته ځي. دا ډول خبرې د انسانانو ترمنځ ديوالونه جوړوي. انسان بايد خپل اصل وپېژني، خو د نورو اصل ته سپکاوی ونه کړي. سالم هويت له احترام سره وي، نه له تحقير سره.

٦. د ژبې اصلاح د ټولنې اصلاح ده

که په کور، ښوونځي، مسجد، بازار، رسنيو او مجلس کې ژبه نرمه، رښتينې او سنجيده شي، د ټولنې ډېر جنجالونه کمېږي. هر څوک بايد له ځان څخه پيل وکړي: زه څنګه خبرې کوم؟ د چا زړه خو نه ماتوم؟ زما ټوکه د چا سپکاوی خو نه ده؟ د ژبې اصلاح کوچنی کار ښکاري، خو د ټولنيز سکون لوی بنسټ دی.

۱. دروغ چې عام شي، باور مري

ټولنه په باور ولاړه وي. که په کور، بازار، اداره، سیاست، تعلیم او معامله کې دروغ عادي شي، خلک پر یو بل شک کوي. د باور له منځه تلل د ټولنیز زوال ستره نښه ده. دروغ ښايي لنډمهاله ګټه ورکړي، خو اوږدمهاله تاوان يې ډېر دی. رښتیا د ټولنې د اړیکو ملا تیر دی.

۲. رشوت او واسطه عدالت کمزوری کوي

رشوت او واسطه چې په ورځني کار کې عادي شي، خلک د حق پر ځای د لارې او اړیکې لټول پیلوي. په داسې چاپېریال کې اصول کمزوري کېږي، وړتیا خپل ارزښت بايلي او عام انسان پر نظام بې باوره کېږي. ستونزه یوازې په یوه ناسمه معامله کې نه ده؛ ستونزه دا ده چې بېعدالتي د کار عادي طریقه وګرځي. اصلاح هغه وخت پیلېږي چې حق له پیسو او شخصي اړیکو څخه بېل وساتل شي.

۳. بېامانته کار ټولنه کمزورې کوي

که کارکوونکی خپل کار په امانت نه کوي، استاد درس نه ورکوي، ډاکټر بېپروا وي، تاجر فریب کوي، مشر عدالت نه کوي او عام انسان عام ځای نه ساتي، ټولنه ورو ورو له دننه کمزورېږي. هر کار، که کوچنی وي یا لوی، امانت دی. د امانت نه ساتل د خلکو پر ژوند مستقیم اثر کوي. ټولنیز پرمختګ د هر کس د خپل کار په صداقت پورې تړلی دی.

۴. د ښځو او ماشومانو حق ته بېپامي زوال دی

هغه ټولنه چې ښځه سپکوي، تعليم يې بندوي، د ماشوم احساسات نهويني، او د کمزورو حق ته اهميت نه ورکوي، د خپل راتلونکي بنسټ کمزوری کوي. ښځه د نسل روزونکې ده، ماشوم د سبا انسان دی. د هغوی حق ته بېپامي يوازې د يوه کور ستونزه نه ده؛ د ټولې ټولنې راتلونکی اغېزمنوي.

۵. فقر که له بېعدالتۍ سره مل شي، خطر زياتېږي

فقر يوازې د پيسو کمښت نه دی؛ کله چې فقر له بېتعليمۍ، بېعدالتۍ، بېکارۍ او د حق له نه رسېدو سره يو ځای شي، ټولنه کې درد، غوسه او نااميدي زياتېږي. د فقر حل يوازې خيرات نه دی؛ تعليم، کار، مهارت، توليد، عدالت او د فرصت برابرول هم پکار دي. کمزوري خلک بايد د ټولنې د بار په نوم ونه سپک شي؛ هغوی د عادلانه فرصت حق لري.

٦. اخلاقي زوال ورو خو ژور وي

ودانۍ که ونړېږي، خلک يې ژر ويني؛ خو اخلاق چې کمزوري شي، زوال ورو ورو راځي. لومړی دروغ عادي کېږي، بيا ظلم عادي کېږي، بيا بېعدالتي عادي کېږي، بيا خلک د بدلون اميد له لاسه ورکوي. د اخلاقي زوال مخنيوی د هر انسان له ورځني چلنده پيلېږي. ټولنه هغه وخت ژغورل کېږي چې خلک بد ته بد ووايي او ښه ته د عمل لاره جوړه کړي.

۱. اصلاح له ځان څخه پیل کېږي

هر څوک د ټولنې د خرابۍ شکایت کوي، خو اصلاح هغه وخت پیلېږي چې انسان خپل ځان وڅېړي. زما ژبه څنګه ده؟ زما معامله څنګه ده؟ زما کور څنګه دی؟ زما کار امانت لري؟ زما وخت څنګه تېرېږي؟ که هر څوک یوازې نورو ته ګوته نیسي او ځان نه سموي، اصلاح یوازې شعار پاتې کېږي. د ټولنې بدلون د فرد له بدلون څخه پیلېږي.

۲. کور د اصلاح لومړنی مرکز دی

په کور کې ماشوم ته ادب، نظم، رښتیا، احترام، پاکوالی، د ښځې او سړي متقابل درناوی، د مشرانو خیال او د کمزوري مرسته ورزده کېږي. که کور اصلاح شي، راتلونکی نسل اصلاح ته نږدې کېږي. والدین باید پوه شي چې د هغوی کورنی چلند د ټولنې د سبا برخه جوړوي. هر سالم کور د سالمې ټولنې یوه خښته ده.

۳. تعلیم او مهارت باید عام شي

د اصلاح لپاره علم او مسلکي زده کړه ضروري ده. بېتعلیمه انسان ډېر وخت د اوازو، تعصب، بېکارۍ او بېهدفۍ قرباني کېږي. تعلیم باید یوازې حافظه ډکه نه کړي؛ باید فکر، مهارت، اخلاق، د ستونزې حل او د کار توان ورکړي. ښځو، ماشومانو، ځوانانو او مشرانو ته د زده کړې فرصت د ټولنې د ژغورنې مهمه لار ده.

۴. د قانون تطبیق باید بېطرفه وي

د اصلاح لپاره یوازې د قانون موجودیت بسنه نه کوي؛ تطبیق یې هم باید بېطرفه وي. که د یوه کس تېروتنه مجازات کېږي، خو د بل د مقام، پیسو یا اړیکو له امله له پامه غورځول کېږي، هم قانون کمزورېږي او هم د خلکو باور. د اصلاح معیار دا دی چې ورته عمل له ورته اصل سره وکتل شي او شخصي نفوذ د پرېکړې تله کږه نه کړي.

۵. سالم مشران او ښه مثالونه پکار دي

خلک یوازې له کتابونو نه، له مثالونو هم زده کوي. که کور، ښوونځي، مسجد، بازار، اداره او ټولنه کې داسې کسان وي چې صداقت، خدمت، علم، عدالت او نرمه ژبه عملي کوي، خلک ترې اغېز اخلي. بد مثالونه ټولنه خرابوي، ښه مثالونه د اصلاح لاره روښانوي. هر څوک په خپل ځای کې د ښه مثال جوړېدو توان لري.

٦. د بدلون لپاره صبر او دوام پکار دی

ټولنه په یوه ورځ نه خرابېږي او په یوه ورځ نه سمېږي. اصلاح اوږده لار ده. ممکن لومړی خلک ملنډې وکړي، مخالفت وکړي یا بدلون ورو ښکاره شي. خو که کار د علم، اخلاقو، قانون، تعلیم، کورنۍ اصلاح او خدمت له لارې دوام وکړي، پایله راځي. نااميدي د اصلاح دښمنه ده. صبر، تدبیر او دوام د سالم بدلون شرطونه دي.

۱. انسانیت د هر نظام زړه دی

که نظام وي، قانون وي، ودانۍ وي، اقتصاد وي، خو انسانیت نه وي، ټولنه سړه او بېرحمه کېږي. انسانیت دا دی چې د بل درد ووینې، د کمزوري لاس ونیسې، د حق په وخت کې چوپ نه شې، او د خلکو عزت د خپل عزت په شان وګڼې. انسانیت د ټولنې روح دی. له انسانیت پرته پرمختګ نیمګړی دی.

۲. حق تر اړیکو لوړ دی

خپلوي، قوم، ژبه، سیمه، ملګرتیا او ډله د انسان د پېژندنې برخې دي، خو د حق ځای نه شي نیولای. که خپل کس باطل وي، باید باطل وبلل شي؛ که مخالف کس حق وايي، باید حق یې ومنل شي. همدا د سالمې ټولنې لوی اصل دی. حق چې د اړیکو قرباني شي، عدالت مري. عدالت چې مړ شي، ټولنه د بې اعتمادۍ لور ته ځي.

۳. د کمزوري خوندیتوب د ټولنې عزت دی

که کمزوری انسان په ټولنه کې خوندي وي، دا د ټولنې د اخلاقو نښه ده. ښځه، ماشوم، زاړه، مزدور، مسافر، یتیم، ناروغ او بېوسه باید په ټولنه کې د سپکاوي او ظلم وېره ونه لري. د کمزوري خوندیتوب یوازې د مهربانۍ موضوع نه ده؛ دا د عدالت موضوع ده. ټولنه هغه وخت درنه کېږي چې کمزوری پکې هم د انسان په سترګه وکتل شي.

۴. نظم له ازادۍ سره دښمني نه لري

ځینې خلک نظم د بند په سترګه ویني. خو سالم نظم د انسان ازادي خوندي کوي. که په سړک نظم وي، خلک خوندي ګرځي؛ که بازار کې قانون وي، مشتری او پلورونکی دواړه خوندي وي؛ که کور کې حدود وي، سکون زیاتېږي. بې‌نظمه ازادي ډېر وخت د زورور ازادي او د کمزوري بندیخانه ګرځي. نظم د عدالت ملګری دی.

۵. سالمه ټولنه د ورځني اخلاقو پایله ده

سالمه ټولنه یوازې په لویو پروژو نه جوړېږي. په سلام، صف، پاکوالي، وخت پابندۍ، رښتیا، وعده، د ښځې درناوي، د ماشوم ساتنې، د مزدور حق، د ګاونډي خیال، او د عام ځای په ساتلو کې هم جوړېږي. هره ورځنۍ اخلاق د ټولنې شکل جوړوي. که واړه کارونه سم شي، لوی بدلون ته لاره هوارېږي.

٦. وروستی اصل: له بې نظمۍ څخه انسانیت ته راستنېدل

د بې نظمۍ، زورواکۍ او سپکاوي لار ټولنه تیاره کوي. د علم، عدالت، اخلاقو، قانون، نظم، کورنۍ اصلاح او انسانیت لار ټولنه روښانه کوي. هر انسان باید له ځان څخه پیل وکړي: نه د ظلم ملاتړ، نه د سپکاوي ژبه، نه د حق خوړل، نه د کمزوري پرېښودل. که هر څوک لږ اصلاح وکړي، ټولنه ورو ورو د انسانیت پر لور راګرځي.

پایله:

بې‌نظمي او زورواکي د سالمې ټولنې دښمنان دي. کله چې قانون کمزوری شي، زور د حق ځای ونیسي، ژبه سپکه شي، کمزوری بې‌پناه پاتې شي، او خلک بد عادتونه

عادي وګڼي، ټولنه دننه له زوال سره مخ کېږي. اصلاح له لويو شعارونو نه، له ورځني عمل څخه پيلېږي: رښتيا ويل، د حق خوا نيول، قانون ته احترام، د کمزوري لاس نيول، د ښځې او ماشوم حق پېژندل، د بازار انصاف، د کور نظم، او د ژبې ساتنه. هغه ټولنه چې انسانيت، عدالت، علم، نظم او اخلاق خپل بنسټ وګرځوي، له وېرې، ګډوډۍ او زورواکۍ څخه د سکون، باور او سالم ژوند لور ته حرکت کوي.

نولسم څپرکی

د خاورې، اوبو، تولید او وطن ابادي

د کار، کرنې، صنعت او راتلونکي نسل تګلاره

مقدمه:

وطن یوازې د نقشې نوم نه دی. وطن د خاورې، اوبو، غرونو، دښتو، کلیو، ښارونو، ژبې، تاریخ، کورنیو، قبرونو، خاطرو، کار، تولید او راتلونکي نسل ګډ نوم دی. څوک چې وطن یوازې په شعار یادوي، خو د خاورې ساتنې، اوبو مدیریت، کرنې، صنعت، تعلیم، کار او قانون ته پام نه کوي، د وطنپالنې له عملي معنا څخه لرې پاتې کېږي.

د وطن ابادي په تشو خبرو نه کېږي. وطن په کار ابادېږي، په علم ابادېږي، په کرنه ابادېږي، په صنعت ابادېږي، په پاکو اوبو ابادېږي، په مسلکي زده کړو ابادېږي، په عادلانه نظام ابادېږي، او په داسې نسل ابادېږي چې د مصرف تر څنګ تولید هم زده کړي. هغه ټولنه چې یوازې واردات، مصرف، شکایت او انتظار لري، د خپل راتلونکي واک نورو ته سپاري.

خاوره، اوبه او تولید د نسلونو امانت دی. که نن اوبه ضایع شي، ځنګلونه پرې شي، کرنه کمزورې شي، ځوانان بېمهارته پاتې شي، صنعت وده ونه کړي او کار

سپک وګڼل شي، سبا نسل به د بېکارۍ، فقر، مهاجرت او محتاجۍ له سختو ورځو سره مخ شي. نو وطنپالنه یوازې احساس نه دی؛ مسؤلیت، کار او تدبیر دی.

لومړۍ برخه: خاوره امانت دی

۱. خاوره د ژوند بنسټ دی

هره ډوډۍ، هره مېوه، هر فصل، هر کور او هر کلي په یو ډول له خاورې سره تړاو لري. خاوره یوازې د پښو لاندې شی نه دی؛ د ژوند د تولید بنسټ دی. که خاوره خرابه، بېحاصله، ککړه یا پرېښودل شي، د خلکو خوراک، اقتصاد او راتلونکی زیانمنېږي. د خاورې ساتنه د نسل ساتنه ده. هغه څوک چې خاوره سپکوي، د خپل سبا رزق سپکوي.

۲. کرنیزه ځمکه باید بېځایه ضایع نه شي

که حاصلخېزه ځمکه بېپلانه ودانیو، کثافاتو، شخړو یا بېپروا استعمال ته پرېښودل شي، راتلونکي نسل ته تاوان رسېږي. ودانۍ پکار دي، خو د کرنې ځمکه هم پکار ده. هره ټولنه باید پوه شي چې کوم ځای د کورونو لپاره مناسب دی او کوم ځای د کرنې لپاره باید وساتل شي. بېپلانه پراختیا د اوږدمهاله فقر سبب کېدای شي.

۳. خاوره د جګړو او کینو نه، د تولید لپاره ده

ځینې وخت خلک د ځمکې پر سر کلونه جنجال کوي، خو هماغه ځمکه بېحاصله پرته وي. خاوره باید د کینې، دعوې او دښمنۍ وسیله نه شي؛ باید د رزق، کار، تولید او ابادۍ وسیله شي. که د ځمکې شخړې په قانون، انصاف او

مشوره حل شي، خلک خپل توان د دعوو پر ځای تولید ته ورکوي. خاوره د ژوند د جوړولو لپاره ده، نه د نسلونو د دښمنۍ لپاره.

۴. د خاورې ساتنه علم غواړي

کرنه یوازې دود نه دی؛ علم هم غواړي. د خاورې قوت، تخم، سرې، اوبه، موسم، د نبات ناروغي، د حاصلاتو بدلون او د بازار اړتیاوې باید وپېژندل شي. که بزګر له نوې پوهې او مسلکي لارښوونې بېبرخې وي، حاصل یې کمېږي. د کرنې علم د وطن د خوراکي امنیت برخه ده. هره سیمه باید د خپلې خاورې او موسم مطابق پوهه ترلاسه کړي.

۵. خاوره باید له ککړتیا وساتل شي

کثافات، زیانمن کیمیاوي مواد، بېاحتیاطه فاضله اوبه او ناسم صنعتي پاتې شوني د خاورې کیفیت خرابوي. ککړه خاوره بیا خوراک، اوبه او د خلکو صحت اغېزمنوي. د چاپېریال ساتنه لوکس کار نه دی؛ د ژوند اړتیا ده. پاکه خاوره د پاک خوراک، پاکې اوبه او سالم نسل بنسټ دی.

۶. د خاورې مینه په عمل کې ښکاري

وطن سره مینه یوازې د سندرو، شعارونو او احساساتو په وخت کې نه معلومېږي. که څوک خپله ځمکه اباده کړي، ونه کښېنوي، کرنه ښه کړي، کثافات نه اچوي، او د تولید فکر کوي، هغه په عمل کې د خاورې قدر کوي. د خاورې مینه باید د کار، ساتنې او ابادۍ شکل واخلي. بېعمله مینه ژر شعار پاتې کېږي.

۱. اوبه د ژوند رګ دی

اوبه د انسان، حيوان، کرنې، صنعت، پاکوالي او روغتيا لپاره بنسټيز ضرورت دی. که اوبه نه وي، خاوره وچه کېږي، کرنه کمېږي، خلک کډوال کېږي او ژوند سختېږي. اوبه يوازې د څښلو شی نه دي؛ د ټول اقتصاد او ټولنې د ژوند رګ دی. د اوبو ارزښت بايد له ماشومتوبه خلکو ته ورزده شي.

۲. د اوبو ضايع کول د راتلونکي ضايع کول دي

هغه اوبه چې نن بېځايه ضايع کېږي، سبا به يې کمښت نسلونه ځوروي. د کور، کرنې، صنعت او عامو ځايونو په استعمال کې بايد د اوبو قدر وشي. بېحده پرانيستې نلونه، ناسمه اوبهلګونه، د باراني اوبو نه ساتل او د ويالو خراب مديريت د لوی تاوان سبب کېږي. د اوبو سپما د بخيلۍ نه، د عقل نښه ده.

۳. بندونه او زېرمتونونه د ملي ابادۍ برخه ده

باران او سيلاب که سم مديريت نه شي، تاوان جوړوي؛ خو که بندونه، زېرمتونونه او کانالونه وي، د ژوند سرچينه ګرځي. د اوبو ساتنه د کرنې، برېښنا، څښاک، صنعت او چاپېريال لپاره مهمه ده. هره سيمه بايد د خپل جغرافيايي حالت مطابق د اوبو د ذخيره کولو لارې ولټوي. اوبه چې مهار نه شي، يا ضايع کېږي يا ويجاړې راولي.

۴. د اوبو عدالت مهم دی

اوبه باید یوازې د زورور، شتمن یا لوړ ځای خلکو حق نه وي. کلي، بزګر، مالدار، ښار، صنعت او عام خلک ټول د اوبو عادلانه نظام ته اړتیا لري. که د اوبو وېش ظالمانه وي، جنجالونه، فقر او کډوالي زیاتېږي. د اوبو عدالت د ټولنې د سکون لپاره ډېر مهم دی. اوبه د ژوند حق دی، نه د زور وسیله.

۵. پاکې اوبه د روغتیا ساتنه ده

ککړې اوبه د ناروغیو سبب کېږي. د څښاک اوبه باید له فاضله موادو، کیمیاوي ککړتیا، خرابو ذخیرې او ناپاکو سرچینو وساتل شي. د پاکو اوبو ساتنه د حکومت، ټولنې، کورنیو او هر انسان ګډ مسؤلیت دی. که اوبه ککړې شي، زیان یې تر ټولو مخکې ماشومانو، ناروغانو او کمزورو خلکو ته رسېږي. پاکې اوبه د سالم ژوند بنسټ دی.

٦. د اوبو مدیریت علم او ګډ کار غواړي

اوبه یوازې د طبیعت ورکړه نه ده؛ مدیریت هم غواړي. انجینران، بزګران، سیمهییز مشران، حکومت، مسلکي کسان او عام خلک باید د اوبو د ساتنې او سم استعمال لپاره ګډ فکر وکړي. د اوبو مسئله د یوې کورنۍ یا یوې سیمې نه، د ټول وطن مسئله ده. که اوبه په علم، قانون او عدالت مدیریت شي، وطن د وچکالۍ او فقر له ډېرو خطرونو ژغورل کېدای شي.

۱. کرنه د خوراکي خپلواکۍ بنسټ دی

هغه وطن چې خپل خوراک نه شي تولیدولای، تل د نورو محتاج وي. غنم، مېوه، سبزي، غوښه، شیدې او نور خوراکي توکي د خلکو د ژوند امنیت جوړوي. واردات مرسته کولای شي، خو که ټول خوراک له بهر راشي، د بحران پر وخت خلک له سختۍ سره مخ کېږي. کرنه یوازې د بزګر کار نه دی؛ د ټول وطن د بقا مسئله ده.

۲. بزګر د ټولنې د احترام وړ دی

بزګر د خاورې، اوبو، لمر، زحمت او صبر له لارې د خلکو دسترخوان ډکوي. د بزګر کار باید سپک ونه ګڼل شي. که ټولنه بزګر ته احترام، علم، وسایل، بازار او عادلانه قیمت ورنه کړي، کرنه کمزورې کېږي. بزګر ته درناوی یوازې په خبرو نه وي؛ د هغه د محصول قدر، د حق قیمت، او د ستونزو حل هم پکار دی.

۳. مالداري د کورني اقتصاد مهمه برخه ده

پسونه، غواوې، چرګان، شیدې، غوښه، هګۍ، وړۍ او نور مالداري محصولات د کورني اقتصاد مرسته کوي. په ډېرو سیمو کې مالداري د کورنۍ د عاید او خوراک مهمه سرچینه ده. خو مالداري هم علم، واکسین، پاکوالی، مناسب خوراک، بازار او د ناروغیو مخنیوي ته اړتیا لري. دودیزه تجربه که له نوې پوهې سره یو ځای شي، پایله یې ښه کېږي.

۴. د کور باغچه هم تولید دی

هر کور که د امکان تر حده لږ سبزي، ونه، ګل یا کوچنی باغچه ولري، دا هم د تولید فکر روزي. د کور باغچه ماشوم ته د خاورې قدر، د بوټي پالنه، د صبر معنا او د خوراک سرچینه ورښيي. دا کار لوی عاید نه وي، خو د فکر بدلون راولي. تولید له وړو شیانو پیلېږي؛ څوک چې په کور کې یو بوټی ساتي، له خاورې سره اړیکه احساسوي.

۵. د محصول ساتنه او بازار موندنه مهمه ده

ډېر وخت بزګر حاصل پیدا کوي، خو د ساتنې، پروسس، بستهبندۍ او بازار د نشتوالي له امله زیان ویني. کرنه یوازې کرل نه ده؛ راټولول، ساتل، کیفیت، لېږد، قیمت او پلور هم پکې مهم دي. که محصولات سم بازار ته ورسېږي، بزګر ګټه کوي او تولید دوام مومي. د کرنې پرمختګ د بازار له نظم سره تړلی دی.

۶. کرنه باید د ځوانانو لپاره د شرم موضوع نه، بلکې د فرصت لاره وي

ځوانان که کرنه یوازې د زړو خلکو کار وګڼي، د خاورې راتلونکی کمزوری کېږي. عصري کرنه، ماشینونه، اوبهلګونه، ډیجیټل بازار، پروسس او د محصول ښه مدیریت د ځوانانو لپاره لوی فرصتونه دي. ځوان که علم او مهارت له کرنې سره یو ځای کړي، کرنه نوی شکل اخلي. د خاورې خدمت د وروسته پاتې کېدو نښه نه ده؛ د تولید او خپلواکۍ لاره ده.

۱. تولید د اقتصادي خپلواکۍ لار ده

هغه ټولنه چې یوازې مصرف کوي او تولید نه کوي، تل د نورو محتاجه پاتې کېږي. تولید یوازې لوی فابریکې نه دي؛ کوچني کارونه، کورني صنعتونه، ترمیم، بستهبندي، لاسي صنایع، خوراکي پروسس، تخنیکي خدمتونه او مسلکي کارونه هم تولید دی. هر هغه کار چې ارزښت جوړوي، عاید پیدا کوي او خلکو ته اړتیا پوره کوي، د اقتصاد برخه ده.

۲. صنعت له مهارت پرته نه وده کوي

فابریکه، ماشین، ابزار او سرمایه هغه وخت ګټه کوي چې مسلکي انسانان موجود وي. تخنیککار، انجینر، مدیر، حسابدار، کیفیت څارونکی، ډیزاینر او ماهر کارګر د صنعت روح دی. که مهارت نه وي، وسایل بېګټې پاتې کېږي. نو مسلکي زده کړه، فني ښوونځي او عملي روزنه د صنعت د ودې لپاره بنسټیز اهمیت لري.

۳. کوچنی کاروبار د لوی اقتصاد پیل دی

هر تولید له لویې فابریکې نه پیلېږي. یو کوچنی ورکشاپ، د خیاطۍ ځای، د ترمیم کار، د خوراکي موادو تولید، د لرګیو کار، د فلز کار، ډیجیټل خدمت، یا د کورني محصول بستهبندي د لوی اقتصاد برخه کېدای شي. کوچني کاروبارونه خلکو ته کار ورکوي، مهارت زیاتوي او بازار ژوندی ساتي. د کوچني کار سپکاوی د پرمختګ دښمن دی.

۴. کیفیت د تولید عزت دی

که محصول بېکیفیته وي، خلک پرې باور له لاسه ورکوي. تولید باید یوازې د جوړولو نوم نه وي؛ کیفیت، پاکوالی، دوام، ښکلی بستهبندي، رښتینی قیمت او د مشتری احترام هم پکې مهم دي. هغه تولید چې کیفیت ولري، بازار کې خپل ځای پیدا کوي. کیفیت د وطن له نوم سره هم تړاو لري؛ بد محصول د خلکو باور خرابوي، ښه محصول اعتماد جوړوي.

۵. واردات باید د زده کړې سبب شي، نه د تلپاتې محتاجۍ

له نورو هېوادونو څخه شیان راوړل کله ناکله اړتیا وي، خو هوښیار ملت یوازې وارداتو ته نه ناستېږي. باید وپوښتل شي: دا شی موږ ولې نه جوړوو؟ کوم مهارت، ماشین، سرمایه یا علم کم دی؟ واردات باید موږ ته د تولید فکر راکړي. که هر څه له نورو راځي او موږ یوازې مصرف کوو، اقتصاد کمزوری پاتې کېږي.

٦. تولید عزتمن کار دی

لاس په کار تورېدل شرم نه دی. ماشین چلول، تخنیکي کار، ترمیم، کرنه، بستهبندي، جوړول، انتقال، پلور او خدمت ټول د عزت کارونه دي که په حلاله او امانت سره وي. ټولنه باید تولیدوونکي ته احترام وکړي. د کار عزت چې لوړ شي، ځوانان له بېکارۍ او بېهدفۍ څخه د مهارت او تولید لور ته ځي.

۱. ونه د ژوند خاموشه صدقه ده

ونه سيوری ورکوي، هوا پاکوي، مېوه ورکوي، خاوره ساتي، ښکلا زياتوي او د اوبو په ساتنه کې مرسته کوي. يوه ونه چې نن کښېنول شي، ممکن سبا د ماشومانو، مسافرو، مرغانو او کورنيو لپاره خير شي. ونه د هغه خير مثال دی چې انسان يې کېنوي او نسلونه ترې ګټه اخلي. د ونې کينول د وطن د راتلونکي لپاره عملي خدمت دی.

۲. ځنګلونه د طبيعت د توازن ساتونکي دي

ځنګلونه يوازې لرګي نه دي. دا د باران، هوا، حيواناتو، خاورې، اوبو او چاپېريال د توازن برخه دي. بېځايه پرېکول يې د سيلاب، وچکالۍ، د خاورې د کمزورۍ او د هوا د خرابېدو سبب کېدای شي. که ونې پرې کېږي، بايد بديل يې کښېنول شي. د ځنګلونو ساتنه د ملي امنيت يوه خاموشه برخه ده.

۳. کثافات د خاورې او اوبو دښمن دي

کثافات په کوڅه، وياله، سيند، پټي او عام ځای کې اچول د ټولنې د بې نظمۍ ښکاره نښه ده. دا کار نه يوازې منظر خرابوي، بلکې اوبه، خاوره، هوا او روغتيا ته زيان رسوي. پاکوالی يوازې د کور دننه نه دی؛ کوڅه، بازار، ښوونځی، مسجد، سيند او عام ځايونه هم زموږ ګډ امانت دي. پاک وطن له پاک ذهن څخه پيلېږي.

۴. چاپېریال ساتنه د دیني او انساني مسؤلیت برخه ده

انسان ته ځمکه د فساد لپاره نه، د ابادۍ لپاره ورکړل شوې ده. اوبه ککړول، خاوره خرابول، ونې بېځایه پرې کول او حیواناتو ته بېرحمي د انسانیت خلاف دي. چاپېریال ساتنه یوازې د پوهانو موضوع نه ده؛ د هر کور، هر ښوونځي، هر بزګر او هر ښاروال مسؤلیت دی. طبیعت چې خراب شي، زیان یې ټولو ته رسېږي.

۵. راتلونکی نسل پر موږ حق لري

موږ یوازې د نن لپاره ژوند نه کوو. زموږ ماشومان او لمسیان هم د پاکې خاورې، پاکو اوبو، ونو، کار، تولید، تعلیم او سالم چاپېریال حق لري. که موږ هر څه نن مصرف او خراب کړو، سبا نسل ته به څه پاتې شي؟ د راتلونکي فکر انسان له خودغرضۍ ژغوري. نسلونه زموږ د نني چلند قضاوت کوي.

٦. د چاپېریال اصلاح له وړو کارونو پیلېږي

هر څوک لوی بند، لوی ځنګل یا لویه پروژه نه شي جوړولای؛ خو هر څوک کثافات نه شي اچولای، یوه ونه کښېنولای شي، اوبه نه شي ضایع کولای، خپل کور او کوڅه پاک ساتلای شي، ماشومانو ته د طبیعت قدر ورزده کولای شي. واړه کارونه چې ډېر خلک یې وکړي، لوی بدلون جوړوي. چاپېریال د ټولو ګډ کور دی.

شپږمه برخه: عملي وطنپالنه او د نسل مسؤلیت

۱. وطنپالنه په عمل کې معلومېږي

وطن سره مینه یوازې په احساساتي خبرو نه ثابتېږي. که څوک کار نه کوي، قانون نه مني، کثافات اچوي، د خلکو حق خوري، او د تولید پر ځای یوازې شکایت

کوي، د وطن مینه یې نیمګړې ده. عملي وطنپالنه دا ده چې انسان خپل کار په امانت وکړي، خپله خاوره وساتي، خپل اولاد وروزي، خپل مسلک زده کړي او د خلکو لپاره خیر جوړ کړي.

۲. کار د وطن ابادي ده

هر حلال کار د وطن د ابادۍ برخه ده. بزګر چې پټی کري، استاد چې درس ورکوي، ډاکټر چې ناروغ ګوري، انجینر چې پل جوړوي، کارګر چې زحمت باسي، مور چې اولاد روزي، ځوان چې مهارت زده کوي، تاجر چې انصاف کوي؛ ټول د وطن خدمت کوي. وطن د هر صادق کار له لارې ورو ورو ودانېږي. کار باید سپک ونه ګڼل شي.

۳. مهاجرت باید د پوهې د انتقال لاره هم شي

ځینې خلک له وطنه لرې ژوند کوي، خو زړه یې له خپلې خاورې سره تړلی وي. که څوک په بهر کې علم، نظم، مهارت، قانون، کار او تجربه زده کړي، کولای شي دا فکر خپل خلکو ته ورسوي. وطن ته خدمت یوازې فزیکي موجودیت نه دی؛ علمي مرسته، مشوره، پانګونه، کتاب، تجربه، د کورنۍ روزنه او د ښه فکر انتقال هم خدمت دی. هر ځای کې چې انسان وي، د خیر لاره موندلای شي.

۴. ځوان نسل باید د تولید فکر زده کړي

ځوانان باید یوازې د تیار کار، تیار معاش او تیار ژوند انتظار ونه کړي. باید وپوښتي: زه څه جوړولی شم؟ څه زده کولای شم؟ کومه ستونزه حل کولای شم؟ کوم مهارت بازار ته اړتیا لري؟ د تولید فکر ځوان له بېهدفۍ څخه د خلاقیت لور

ته بيايي. هر ځوان چې يو مهارت زده کړي، د وطن د راتلونکي يوه دروازه پرانيزي.

۵. د وطن ابادي عدالت ته اړتيا لري

که کار وي خو عدالت نه وي، که توليد وي خو حق نه وي، که ودانۍ وي خو کمزوری بېپناه وي، ابادي نيمګړې ده. وطن يوازې په اقتصاد نه، په انصاف هم ودانېږي. ځمکه، اوبه، بازار، تعليم، کار او فرصت بايد د عادلانه نظام له لارې خلکو ته ورسېږي. عدالت د ابادۍ زړه دی؛ بېعدالتي د توليد برکت کموي.

٦. وروستی اصل: له مصرفه توليد ته

له مصرفه توليد ته اوښتل د اقتصادي ځانبسياينې مهم شرط دی. خاوره، اوبه، کرنه، مالداري، صنعت، مهارت، ونې، چاپېريال، تعليم او عدالت ټول د توليد له فکر سره تړاو لري. موږ بايد د شکايت له فرهنګه د کار فرهنګ ته ولاړ شو. وطن د هغو لاسونو په برکت ابادېږي چې کار کوي، ساتي، جوړوي او راتلونکي ته فکر کوي.

پايله:

خاوره، اوبه، کرنه، صنعت، ونې، مهارت او توليد د وطن د ابادۍ اصلي ستنې دي. وطن په تشو شعارونو نه ابادېږي؛ په کار، علم، قانون، عدالت، توليد او د نسل د روزنې له لارې ابادېږي. هغه څوک چې خپله خاوره ساتي، اوبه نه ضايع کوي، کرنه پياوړې کوي، توليد ته ارزښت ورکوي، ونې کښېنوي، چاپېريال پاک ساتي او ځوان نسل ته مهارت ورزده کوي، هغه د وطن د حقيقي خدمت برخه اخلي. د وطن

خدمت هغه وخت عملي بڼه اخلي چې انسان خپل کار سم وکړي، خپل کور اصلاح کړي، خپل اولاد وروزي، د خلکو حق وپېژني، له مصرفه تولید ته لاړ شي، او د راتلونکي نسل لپاره داسې وطن پرېږدي چې پکې خاوره اباده، اوبه خوندي، کار عزتمن، او انسان درناوی ولري.

شلم خپرکی

د پوهې، عدالت او نظم پر بنسټ سالمه ټولنه

د عادل، بافکره او مسؤل ټولنیز نظام نقشه

مقدمه:

سالمه ټولنه په تصادف نه جوړېږي. سالمه ټولنه د علم، عدالت، نظم، اخلاقو، قانون، کورنۍ روزنې، اقتصادي تولید، د حق پېژندنې، د انسان کرامت او د ګډ مسؤلیت له لارې جوړېږي. که خلک یوازې د ښه ژوند ارمان ولري، خو د هغه لپاره فکر، کار، قرباني، نظم او اصلاح ونه کړي، ارمانونه یوازې خبرې پاتې کېږي.

هره ټولنه د خپلو خلکو د فکر، ژبې، عمل، کور، بازار، ښوونځي، ادارې، قانون او مشرتابه عکس وي. که فرد کمزوری وي، کور بېنظمه وي، تعلیم کمزوری وي، بازار بېانصافه وي، قانون یو طرفه وي او مشري بېمسؤلیته وي، ټولنه به هم له ستونزو ډکه وي. خو که فرد ځان جوړ کړي، کورنۍ اصلاح شي، علم ارزښت ومومي، قانون عادلانه وي، کار عزت ولري او د حق تله برابره وساتل شي، ټولنه ورو ورو د سکون او پرمختګ لور ته ځي.

د سالمې ټولنې جوړول یوازې د حکومت، مشرانو یا علماوو کار نه دی. هر پلار، مور، استاد، ځوان، لیکوال، تاجر، کارګر، بزګر، مسلکي انسان، زده کوونکی او عادي

وګړې پکې برخه لري. څوک چې خپله ژبه ساتي، خپل کار په امانت کوي، د خلکو حق نه خوري، قانون ته احترام کوي، اولاد ښه روزي، او د حق په وخت کې د حق خوا نیسي، هغه د سالمې ټولنې یوه خښته ږدي.

لومړۍ برخه: د سالمې ټولنې فکري بنسټونه

۱. سالمه ټولنه له سالم فکره پیلېږي

فکر د ټولنې د عمل سرچینه ده. که د خلکو فکر له تعصب، کینې، ناپوهۍ، بې نظمۍ او شخصي ګټې ډک وي، ټولنیز عمل هم هماغسې کېږي. سالم فکر انسان ته دا ورزده کوي چې یوازې خپل ځان ونه ویني؛ د کور، ګاونډ، کار، کمزوري انسان، راتلونکي نسل او ټولنې خیر هم په پام کې ونیسي. د ټولنې د اصلاح لپاره لومړی د فکر اصلاح ضروري ده، ځکه بد فکر د بد عمل مور ده.

۲. علم د ټولنیز پرمختګ څراغ دی

بېعلمه ټولنه ډېر ژر د اوازو، احساساتو، تعصب، بېکاره بحثونو او غلطو پرېکړو ښکار کېږي. علم انسان ته د حق او باطل توپیر، د کار مهارت، د ژوند د ستونزو حل، د قانون فهم او د انسانیت ارزښت ورښیي. علم باید یوازې د سند لپاره نه وي؛ باید د فکر، اخلاقو، کار، تولید او ټولنیز خدمت لپاره وي. هغه ټولنه چې علم ته ارزښت ورکوي، د تیارو پر ځای د رڼا لور ته روانېږي.

۳. اخلاق د پرمختګ روح دی

که ودانۍ لوړې وي، بازارونه ډک وي او وسایل ډېر وي، خو اخلاق نه وي، ټولنه دننه کمزورې پاتې کېږي. اخلاق د رښتیا، امانت، نرمې ژبې، د کمزوري خیال، د

وعدې پابندۍ، د خلکو د عزت او د حق پېژندنې نوم دی. بېاخلاقه پرمختګ د خلکو زړه نه ارامويي. سالمه ټولنه يوازې په اقتصاد نه، په اخلاقو هم ژوندۍ وي.

۴. هويت بايد له انسانيت سره مل وي

سالم هويت انسان ته خپل اصل ورپېژني، خو د نورو د سپکاوي اجازه نه ورکوي. قوم، ژبه، سيمه، تاريخ او کلتور د پېژندنې برخې دي؛ د انسان د ارزښت بشپړه پيمانه نه دي. ټولنه هغه وخت يو ځای پاتې کېږي چې خلک خپل ځانګړتياوې وساتي، خو په ګډو حقونو، قانون او انساني درناوي کې يو بل برابر وبولي.

۵. د حق پېژندنه د فکر تر ټولو لوی امتحان دی

د حق پېژندنه هغه وخت ازمويل کېږي چې دليل د خپلوانو، قوم، ډلې يا شخصي ګټې خلاف وي. سالم فکر د خبرې ارزښت د ويونکي له نوم او اړيکې جلا سنجوي. که مخالف سم دليل ولري، ومنه؛ که خپل کس ناحقه وي، ملاتړ يې مه کوه. عدالت هغه وخت ټينګېږي چې د حق تله د اړيکو په وزن کږه نه شي.

٦. د اصلاح فکر بايد له شکايت څخه عمل ته ولاړ شي

شکايت کول اسانه دي، خو اصلاح عمل غواړي. هر څوک کولای شي ووايي چې ټولنه خرابه ده، خو پوښتنه دا ده: زه څه سموم؟ خپله ژبه؟ خپل کور؟ خپل کار؟ خپل اولاد؟ خپله معامله؟ خپل وخت؟ سالمه ټولنه د هغو خلکو له لاسه جوړېږي چې يوازې شکايت نه کوي، بلکې له خپل ځايه د خير کار پيلوي. بدلون له يوې صادقې پرېکړې پيلېدای شي.

۱. قانون باید د ټولو لپاره یو شان وي

د سالمې ټولنې په قانون کې تر ټولو مهم اصل د شخص پر ځای د قاعدې حاکمیت دی. یعنې مقام، شتمني، قوم، خپلوي او ملګرتیا باید د حق او حساب ورکولو پایله بدله نه کړي. کله چې خلک ووینې چې پرېکړې د یوه ثابت معیار له مخې کېږي، قانون ته باور زیاتېږي. دا باور بیا د نظم د ساتلو لپاره د وېرې تر زور ډېر دوام لري.

۲. عدالت د سالمې ټولنې ملا تیر دی

عدالت یوازې د محکمو کار نه دی؛ عدالت په کور، بازار، ښوونځي، اداره، میراث، مزدوري، تعلیم او عام ژوند کې هم پکار دی. پلار چې د اولادونو ترمنځ انصاف کوي، تاجر چې مشتری نه غولوي، مشر چې د کمزوري حق ساتي، استاد چې شاګرد ته عدالت کوي، ټول د عدالت برخه دي. عدالت چې په ورځني ژوند کې داخل شي، ټولنه دننه قوي کېږي.

۳. حساب ورکونه د فساد مخه نیسي

چېرته چې څوک د خپل کار حساب نه ورکوي، هلته بېپروایي او فساد زیاتېږي. مشر، کارکوونکی، اداره، تاجر، ټولنیز فعال او د کور مسؤل هر یو باید د خپل مسؤلیت حساب ومني. حساب ورکونه د سپکاوي لپاره نه، د امانت د ساتلو لپاره ده. که حساب نه وي، واک د ظلم او بې نظمۍ وسیله کېدای شي.

۴. رشوت او واسطه د حق لاره بندوي

رشوت او ناسمه واسطه د ټولنې کمزوري خلک له خپلو حقونو محروموي. کله چې کار د پیسو، اړیکو او فشار له لارې کېږي، وړ انسان شاته پاتې کېږي او نالایق مخکې ځي. دا کار د خلکو امید وژني. سالمه ټولنه باید داسې نظام ولري چې حق د واسطې محتاج نه وي. حق باید د اصولو، قانون او لیاقت له مخې ورکړل شي.

۵. د مظلوم غږ باید واورېدل شي

که مظلوم، کمزوری، غریب، ماشوم، ښځه، مزدور یا بېوسه انسان خپل غږ پورته کړي او څوک یې وانه وري، ټولنه له دننه زخمي کېږي. د مظلوم غږ اورېدل د عدالت لومړنی ګام دی. هره اداره، کورنۍ او ټولنیزه فضا باید داسې وي چې کمزوری انسان د خپل حق غوښتلو جرئت ولري. هغه ټولنه درنه ده چې مظلوم پکې بېغږه نه پاتې کېږي.

٦. عدالت باید له انتقام سره ګډ نه شي

عدالت د حق د بېرته راوستلو او د ظلم د بندولو نوم دی، نه د شخصي غچ اخیستلو. که عدالت د انتقام په ژبه وشي، نوی ظلم جوړولای شي. سالم عدالت دلیل، ثبوت، قانون، انصاف او د انسان کرامت ته پام کوي. مجازات که وي، باید د اصلاح او نظم لپاره وي، نه د کینې د تسکین لپاره. عادلانه چلند د ټولنې زړونه اراموي.

۱. تعلیم باید د ټولنې لومړیتوب وي

هغه ټولنه چې تعلیم ته دوهم یا درېیم مقام ورکوي، خپل راتلونکی کمزوری کوي. ښوونځي، کورونه، مسجدونه، رسنۍ، کورنۍ او ټولنیز مشران باید د علم فضا جوړه کړي. تعلیم یوازې د ماشوم لپاره نه دی؛ د ښځې، ځوان، مشر، کارګر، بزګر او مسلکي انسان لپاره هم دی. علم چې عام شي، ټولنه د ناپوهۍ له دېرو تیارو راوځي.

۲. د ښځو تعلیم د ټولنې نیمه رڼا ده

ښځه د کور، نسل، صحت، اخلاقو، اقتصاد او تربیت مهمه برخه ده. که ښځه له علمه لرې وساتل شي، ټولنه خپل نیم توان له لاسه ورکوي. د ښځې تعلیم باید د حیا، اخلاقو، کورني مسؤلیت او ټولنیز خدمت سره مل وي. پوهه ښځه د کور د ماتولو نه، د کور د ښه جوړولو سبب کېدای شي. د ښځو تعلیم د سالم نسل د جوړولو یوه اصلي ستنه ده.

۳. مسلکي زده کړه د بېکارۍ درمل دی

یوازې عمومي خبرې د ژوند ستونزې نه حلوي. ټولنه داسې تعلیم ته اړتیا لري چې ځوان ته کار، مهارت، تولید، تخنیک، تجارت، کرنه، صنعت، کمپیوټر، ژبه، حساب او د ستونزې د حل توان ورکړي. مسلکي زده کړه د حلال رزق دروازې پراخوي. هغه ځوان چې مهارت لري، د بېهدفۍ او محتاجۍ پر وړاندې قوي درېږي.

۴. فکري بيداري د اوازو مخه نيسي

بېخبره خلک ډېر ژر د غلطو اوازو، احساساتي شعارونو، تعصب او فريب ښکار کېږي. فکري بيداري انسان ته پوښتنه، تحقيق، دليل، ثبوت او د معلوماتو د ارزونې عادت ورکوي. هره خبره چې واورو، بايد سمدستي يې ونه منو؛ بايد وپوښتو: سرچينه يې څه ده؟ دليل يې څه دی؟ پايله يې څه ده؟ دا عادت ټولنه له ډېرو فتنو ژغوري.

۵. کتاب، بحث او پوښتنه بايد ارزښت ولري

هغه کور او ټولنه چې پکې کتاب، سالم بحث، پوښتنه او د نظر اختلاف ته ځای وي، فکر پکې وده کوي. که هره پوښتنه په سپکاوي ځواب شي او هر نوی فکر د دښمنۍ په سترګه وکتل شي، ذهنونه بندېږي. پوښتنه د بېادبۍ نښه نه ده؛ که په احترام وي، د پوهې دروازه ده. فکري وده د سالمې ټولنې لپاره ضروري ده.

٦. تعليم بايد له اخلاقو بېل نه شي

که علم له اخلاقو بېل شي، انسان هوښيار خو خطرناک کېدای شي. پوهه بايد د صداقت، امانت، خدمت، عدالت او انسانيت سره مل وي. تعليم بايد يوازې د معاش وسيله نه وي؛ د ښه انسان جوړونې وسيله هم وي. هغه ټولنه چې پوه خلک ولري خو اخلاق ونه لري، د فريب، فساد او ځان غوښتنې خطر پکې ډېرېږي. علم د اخلاقو په رڼا کې ښکلی کېږي.

۱. اقتصاد د کورونو پر ژوند مستقیم اثر لري

کله چې کار نه وي، عاید کم وي، قیمتونه لوړ وي او تولید کمزوری وي، د کورونو سکون زیانمنېږي. اقتصادي ستونزې یوازې د بازار موضوع نه ده؛ د کورنۍ اړیکې، تعلیم، روغتیا او د ځوانانو راتلونکی هم اغېزمنوي. سالمه ټولنه باید د کار، تولید، مهارت او عادلانه فرصتونو فکر وکړي. اقتصادي عدالت د ټولنیز سکون برخه ده.

۲. کار باید د عزت سرچینه وګڼل شي

حلال کار که هر ډول وي، د احترام وړ دی. بزګر، کارګر، استاد، ډاکټر، تخنیککار، موټرچلوونکی، خیاط، تاجر، لیکوال، مور، پلار او هر زحمتکښ انسان د ټولنې د ودانۍ برخه ده. د کار سپکاوی ځوانان له تولید څخه لرې کوي. کله چې ټولنه حلال کار ته عزت ورکړي، خلک له بېکارۍ، پلمو او محتاجۍ څخه د عمل لور ته ځي.

۳. تولید د خپلواکۍ لاره ده

د سالمې ټولنې اقتصادي عزت په دې پورې تړلی دی چې د مصرف تر څنګ ارزښت هم جوړ کړي. کرنه، صنعت، مسلک، فني کار، کورنی کاروبار، ټکنالوژي، هنر، خوراکي پروسس او خدمتونه هغه لارې دي چې اړتیا پوره کوي او عاید جوړوي. د تولید فکر د اقتصادي خپلواکۍ بنسټ پیاوړی کوي.

۴. د ځوانانو لپاره فرصتونه جوړول ضروري دي

ځوان چې کار، مهارت، هدف او سالمه مصروفیت ونه لري، د بېلارۍ، نااميدۍ او مهاجرت خطر يې زياتېږي. ټولنه بايد ځوان ته د زده کړې، فني روزنې، کار، کوچني کاروبار، ورزش، هنر او خدمت فرصتونه برابر کړي. ځوانان د ټولنې بار نه دي؛ که سمه لار ورکړل شي، د ټولنې ځواک دي. د ځوان انرژي بايد د جوړولو لور ته واړول شي.

۵. اقتصادي نظام بايد له انصاف سره وي

که شتمني يوازې د څو کسانو په لاس کې راټوله شي او عام خلک د کار له حق، مناسب معاش، تعليم او فرصت څخه محروم پاتې شي، ټولنه کې فاصله او ناراضي زياتېږي. انصاف دا نه دی چې د ټولو پايله يو شان شي؛ انصاف دا دی چې د کار، تعليم، قانون او فرصت دروازې عادلانه وي. اقتصاد بايد د انسان خدمت وکړي، نه انسان د اقتصاد غلام شي.

٦. د امانتدار تجارت کلتور جوړ کړئ

تجارت د ټولنې د ژوند يوه مهمه برخه ده. که پکې دروغ، کم وزن، فريب، احتکار او بې‌انصافي وي، خلک پر بازار باور له لاسه ورکوي. امانتدار تجارت د حلال رزق، برکت او ټولنيز اعتماد لاره ده. تاجر بايد يوازې ګټه ونه ويني؛ د مشتري حق، کيفيت، رښتينی قيمت او د ټولنې خير هم په پام کې ونيسي. بازار د اخلاقو عملي ميدان دی.

۱. روغتیا د ټولنې عمومي سرمایه ده

ناروغه ټولنه قوي کار، تعلیم، تولید او کورنۍ سکون نه شي ساتلای. پاکې اوبه، پاک چاپېریال، وقایه، روغتیایي پوهه، مناسب خوراک، ورزش، ذهني سکون او د درملنې عادلانه لاسرسی د ټولنې د سلامتۍ برخه دي. روغتیا یوازې د ډاکټر کار نه دی؛ د کورنۍ، ښوونځي، ښار، بازار او هر فرد مسؤلیت هم دی.

۲. کورنۍ د ټولنې لومړنی مرکز دی

که کورنۍ کمزورې شي، ټولنه هم کمزورې کېږي. کورنۍ د اخلاقو، ژبې، عادت، حیا، علم، مسؤلیت او مینې لومړنی مکتب دی. سالمه ټولنه باید د کورنۍ د سکون، د مور او پلار د مسؤلیت، د ښځې او سړي د متقابل احترام، د اولادونو د روزنې او د کورني عدالت ارزښت وپېژني. د کور اصلاح د ټولنې اصلاح ده.

۳. ماشوم د راتلونکي امانت دی

ماشوم یوازې د کور غړی نه دی؛ د سبا ټولنې انسان دی. که ماشوم له مینې، علم، حیا، نظم، تشویق، لوبې، روغتیا او خوندي چاپېریال محروم شي، سبا ټولنه زیان ویني. ماشوم باید د زور، سپکاوي، بېپروایۍ او بېتعلیمۍ قرباني نه شي. د ماشوم ښه روزنه د نسلونو لپاره پانګه ده.

۴. د ښځې کرامت د ټولنې کرامت دی

هغه ټولنه چې ښځه سپکوي، له تعلیم او حقه یې محروموي، یا یې یوازې د خدمت وسیله ګڼي، د خپل نسل بنسټ کمزوری کوي. ښځه مور ده، لور ده، خور

ده، مېرمن ده، روزونکې ده او د ټولنې د اخلاقو مهمه برخه ده. د ښځې عزت، تعلیم، خوندیتوب او د هغې د انساني کرامت ساتل د سالمې ټولنې شرط دی. درناوی د کور له ژبې پیلېږي او د ټولنې تر نظامه رسېږي.

۵. کمزورو خلکو ته عادلانه لاسرسی پکار دی

زاړه، ناروغان، معلولیت لرونکي، بېوسه، یتیمان، کونډې، مهاجر، مزدوران او بېکاره خلک د ټولنې د پام وړ دي. ټولنیز عدالت دا دی چې د هغوی اړتیاوې د سپکاوي پرته واورېدل شي او د امکان تر حده د تعلیم، روغتیا، کار، قانون او مرستې لارې ورته خلاصې وي. کمزوری انسان باید د ټولنې په څنډه کې یوازې پاتې نه شي. د کمزوري لاس نیول د انسانیت نښه ده.

۶. ټولنیز عدالت د کینې مخه نیسي

کله چې خلک احساس کړي چې د حق دروازې تړلې دي، فرصت یوازې د خاصو کسانو لپاره دی، قانون یوازې پر کمزوري تطبیقېږي او د غریب غږ نه اورېدل کېږي، زړه کې کینه او نااميدي پیدا کېږي. عدالت د ټولنې د زړونو ترمنځ پل جوړوي. که حق په انصاف ورکړل شي، خلک له نظام او یو بل سره باور پیدا کوي. عدالت د سولې پټ بنسټ دی.

شپږمه برخه: امنیت، رسنی، یووالی او راتلونکی لید

۱. امنیت یوازې د وسلې په زور نه راځي

حقیقي امنیت د عدالت، قانون، کار، تعلیم، اخلاقو، د حق ساتنې او د خلکو د باور له لارې پیاوړی کېږي. که خلک وږي، بېکاره، بېتعلیمه، مظلوم او نااميده وي،

یوازې ظاهري امنیت دوامداره نه وي. امنیت د زړه سکون هم غواړي. هغه ټولنه خوندي وي چې پکې د خلکو حق خوندي، قانون عادلانه او د ژوند فرصتونه موجود وي.

۲. رسنۍ او خبرې باید د اصلاح وسیله وي

رسنۍ، لیکوالان، ویناوال، ښوونکي او ټولنیز فعالان د خلکو پر فکر اثر لري. که خبرې یوازې د کرکې، اوازو، سپکاوي او بېثبوته تورونو لپاره وکارول شي، ټولنه ګډوډېږي. خو که رسنۍ د علم، اخلاقو، حق، اصلاح، پوهاوي او د خلکو د ستونزو د روښانه کولو لپاره کار وکړي، د ټولنې ستر خدمت کوي. ژبه او قلم دواړه امانت دي.

۳. یووالی له انصاف پرته نه ټینګېږي

خلک یوازې په شعار یو نه پاتې کېږي. یووالی هغه وخت ټینګېږي چې د هرې ژبې، قوم، سیمې، طبقې او کورنۍ انسان خپل حق، عزت او ځای وویني. که یووالی د یوه لوري د غلبې نوم شي، دوام نه کوي. سالم یووالی د عدالت، متقابل احترام، ګډو ارزښتونو او د حق د منلو پر بنسټ ولاړ وي. انصاف د یووالي ریښه ده.

۴. راتلونکی لید باید روښانه وي

یوه ټولنه باید پوه شي چې څه ډول راتلونکی غواړي: باعلمه نسل، عادل نظام، پاک چاپېریال، تولیدي اقتصاد، سالمې کورنۍ، د ښځو تعلیم، د ځوانانو مهارت،

قانون ته احترام، او د کمزوري خوندیتوب. که راتلونکی لید روښانه نه وي، ورځنۍ پرېکړې ګډوډې کېږي. روښانه لید د خلکو هڅې یو لوري ته برابروي.

۵. نسلونو ته مسؤلیت انتقال کړئ

هر نسل باید راتلونکي نسل ته یوازې مال نه، فکر، اخلاق، علم، تجربه، وطنپالنه، د حق مینه، د کار عزت او د انسانیت درس پرېږدي. که موږ اولاد ته یوازې د ژوند مصرف ورزده کړو، خو د تولید، عدالت او خدمت فکر ورنه کړو، راتلونکی کمزوری کېږي. د نسلونو ترمنځ تر ټولو ښه میراث سالم فکر او ښه عمل دی.

۶. وروستی اصل: سالمه ټولنه له سالم انسانه جوړېږي

که انسان ځان اصلاح نه کړي، کور نه سموي، ژبه نه ساتي، حق نه پېژني، علم نه زده کوي او د کار امانت نه مراعتوي، د سالمې ټولنې خوب نیمګړی پاتې کېږي. سالمه ټولنه له سالم انسان، سالم کور، سالم تعلیم، عادل قانون، امانتدار کار، او د انسانیت له درناوي جوړېږي. هر څوک چې خپل ځای کې اصلاح کوي، د لوی بدلون برخه ګرځي.

پایله:

سالمه ټولنه د پوهې، عدالت، نظم، اخلاقو، کار، تولید، کورنۍ روزنې، قانون، د ښځو تعلیم، د کمزوري خوندیتوب او د حق پېژندنې پر بنسټ جوړېږي. دا کار د یوې ورځې، یوې ډلې یا یوه شعار کار نه دی؛ دا د ټول نسل د ګډ مسؤلیت لاره ده. که موږ غواړو ټولنه مو د وېرې، بې اعتمادۍ، فقر، بې نظمۍ، زورواکۍ او ناپوهۍ

له حالت څخه ووځي، باید له بنسټ څخه کار پیل کړو: خپل فکر اصلاح کړو، کورونه سالم کړو، تعلیم پیاوړی کړو، قانون عادلانه کړو، کار ته عزت ورکړو، تولید زیات کړو، او د هر انسان کرامت خوندي کړو.

د سالمې ټولنې وروستی اصل دا دی: حق تر اړیکو لوړ دی، عدالت تر زور پیاوړی دی، علم تر ناپوهۍ روښانه دی، نظم تر ګډوډۍ ګټور دی، او انسانیت تر هرې لنډمهالې ګټې ارزښتناک دی. که هر انسان له خپل ځایه د حق، علم، اخلاقو او خدمت څراغ بل کړي، ټولنه به ورو ورو روښانه شي. د سړیتوب تګلاره همدلته خپل ټولنیز کمال ته رسېږي: لومړی ځان جوړول، بیا کور جوړول، بیا ټولنه د عدالت، پوهې، نظم او انسانیت پر لور بیول.

د سړیتوب تګلاره د یوې خبرې، یوې دعوې او یوې ورځې نوم نه دی. دا د ژوند اوږده لار ده؛ هغه لار چې انسان پکې خپل فکر، ژبه، اخلاق، کور، مال، وخت، روغتیا، علم، اړیکې او ټولنیز مسؤلیت ورو ورو سموي. رښتینی سړی هغه نه دی چې یوازې په ظاهري قوت، عمر، غږ، مقام یا شتمنۍ ځان ثابت کړي؛ رښتینی سړی هغه دی چې په سختو حالاتو کې هم خپل انصاف، حوصله، ادب، عزت او انسانیت وساتي.

د شخصیت جوړونه له ځان څخه پیلېږي. څوک چې خپله ژبه نه شي ساتلای، خپل نفس نه شي مهارولای، خپل وخت نه شي منظمولای، خپل کور ته سکون نه شي ورکولای، او د خلکو حق نه شي پېژندلای، هغه د نورو د اصلاح دعوه نه شي کولای. لومړی انسان باید خپل دننه کور جوړ کړي، بیا د بهر نړۍ د جوړولو خبرې وکړي.

کورنۍ د انسان د اخلاقو لومړنی میدان دی. د پلار عدالت، د مور پوهه، د اولاد ادب، د ښځې او سړي متقابل احترام، د کور راز ساتل، د اختلاف پر وخت حوصله، او د مینې ترڅنګ واضح حدود د کور سکون جوړوي. هغه کور چې پکې ژبه نرمه،

رزق حلال، راز خوندي، اولاد روزل شوی او احترام دوه اړخيز وي، د ټولنې لپاره هم سالم انسانان وړاندې کوي.

علم، مسلکي زده کړه او د ښځو تعليم د راتلونکي نسل د بقا شرط دی. هغه ټولنه چې ښځه له پوهې محرومه کړي، خپل نسل نيمه تياره کې ساتي. هغه تعليم چې يوازې حافظه ډکوي، خو مهارت، فکر، جرئت او د ستونزې د حل توان نه ورکوي، نيمګړی تعليم دی.

زموږ نسل داسې زده کړې ته اړتيا لري چې انسان د کار، توليد، اخلاقو، فکر او خپلواک ژوند لپاره چمتو کړي. مال، صحت، وخت او اړيکې ټول امانتونه دي. مال بايد له حلالې لارې راشي او په عقل مصرف شي.

بدن بايد په خوراک، حرکت، پاکوالي، خوب او وقايه وساتل شي. وخت بايد د بېهدفه ژوند قرباني نه شي. اړيکې بايد د غيبت، سپکاوي، خيانت او خودغرضۍ پر ځای د صداقت، امانت، نرمې ژبې او متقابل احترام پر بنسټ ولاړې وي.

په ژوند کې ماته، بحران، اختلاف او سختي حتمي دي. خو ماته د انسان پای نه دی؛ ماته د انسان د بيدارۍ، اصلاح او بيا پيل فرصت کېدای شي. اختلاف د دښمنۍ معنا نه لري؛ اختلاف بايد د حق، حکمت، اورېدلو، بښنې او عادلانه حل له لارې سمبال شي.

هغه څوک چې په غوسه کې ژبه ساتي، په ماتې کې اميد ساتي، او په اختلاف کې انصاف ساتي، د پخې انسانۍ خاوند دی. د سالم انسان او سالمې ټولنې يوه ستره نښه دا ده چې انسان د حق خوا ونيسي، نه د خپل ورور، پلار، قوم، ژبې، سيمې،

ډلې، مذهب، ملګري يا شخصي ګټې خوا. حق که د مخالف په خوله وي، بايد ومنل شي؛ او باطل که د خپل نږدې کس له لوري وي، بايد باطل وګڼل شي.

عدالت هغه وخت رښتينی عدالت دی چې د خپل او پردي ترمنځ توپير ونه کړي. قوم، کورنۍ، ژبه، مذهب، سيمه او ملګرتيا د انسان د پېژندنې برخې دي، خو د عدالت معيار نه شي ټاکلای. که انسان يوازې هغه وخت حق غواړي چې ګټه يې د ده په خوا وي، دا عدالت نه دی؛ دا ځانغوښتنه ده.

درونډ انسان يوازې خپل شخصي ژوند نه سموي؛ د خپل کار، کور او ټولنيز چلند له لارې د چاپېريال په جوړولو کې هم ونډه اخلي. فردي اصلاح او ټولنيز مسؤليت له يو بل څخه جلا نه دي: څوک چې حق ساتي، کار په امانت کوي، علم ته ارزښت ورکوي او د نورو عزت نه ماتوي، د سالمې ټولنې يوه برخه جوړوي. ټولنيز بدلون د همدې ثابتو ورځنيو کړنو له مجموعې جوړېږي.

څوک چې خپله کوڅه پاکه ساتي، خپل کار په امانت کوي، خپل اولاد ښه روزي، خپل وخت نه ضايع کوي او د خلکو حق نه خوري، هغه هم د وطن د اباديۍ برخه دی.

د دې کتاب وروستی پيغام دا دی:

ځان جوړ کړه، کور جوړ کړه، فکر جوړ کړه، ژبه وساته، حق وپېژنه، علم زده کړه، کار وکړه، د کمزوري لاس ونيسه، له ظلم سره مه درېږه، او د حق په وخت کې يوازې د حق خوا ونيسه. سرېتوب په دعوه نه ثابتېږي؛ په عمل، عدالت، حيا، مسؤليت، علم، خدمت، حوصله، صداقت او د انسانيت په درناوي ثابتېږي.

څوک چې دا لار ونیسي، هغه نه یوازې خپل ژوند لوړوي، بلکې د کورنۍ، ټولنې او راتلونکي نسل لپاره هم د خیر څراغ ګرځي.

انجنیر محمد انور دردمن په ۱۹٦٧ کال کې د لوی کندهار په یوه کم امکاناته کورنۍ کې زېږېدلی دی. د ژوند له لومړیو پړاوونو څخه یې د زحمت، مطالعې، ځان جوړونې او ټولنیزو واقعیتونو تجربه کړې ده، چې همدې تجربو د ده پر فکر، لیکنه او ټولنیز لید ژور اثر پرېښی دی.

نوموړي خپلې عالي زده کړې د کابل پوهنتون د حقوقو او سیاسي علومو په پوهنځي کې ترسره کړې دي. همدارنګه یې د انجینیرۍ زده کړې د پاکستان په لاهور ښار کې کړې دي.

د حقوقو، سیاست، ټولنې، تخنیکي فکر او عملي ژوند د تجربو ګډه اغېزه د ده په لیکنو کې د عدالت، نظم، مسؤلیت، اخلاقو او ټولنیز پوهاوي رنګ پیاوړی کوي. انجنیر محمد انور دردمن له شعر، لیکوالۍ او مطالعې سره ځانګړې مینه لري.

د تاریخ، فلسفې، ټولنیزو مسایلو، کورنۍ، اخلاقو، تعلیم او انساني اصلاح په اړه مطالعه د ده د فکري ودې مهمه برخه ده. نوموړی په ۲۰۲۲ کال کې د ژوند د حالاتو له امله مهاجرت ته اړ شوی دی.

د مهاجرت تجربه، د بېلابېلو ټولنو لیدل، د کار او ژوند سختۍ، او د خلکو د دردونو لیدل د ده په فکر کې د انسانیت، عدالت، کورني سکون، علم، کار او ټولنیز

مسؤلیت ارزښت نور هم ژور کړی دی. د لیکوال هدف دا دی چې د خپلو لیکنو له لارې خلکو ته د ځان جوړونې، کورني نظم، سالمو اړیکو، علم، کار، عدالت، د ښځو تعلیم، د ځوانانو روزنې، د حق خوا نیولو او ټولنیز پوهاوي پیغام ورسوي.

دی باور لري چې د ټولنې اصلاح یوازې په شعار نه کېږي؛ بلکې له سالم فکر، نرمې ژبې، عملي مثال، کورني تربیت، علم، مسؤلیت او د انسانیت له درناوي څخه پیلېږي.