

# فکري ٲکنالوجي

(پر نفس د اعتماد ديرش اصوله)



Ketabton.com

ليکوال: ډاکټر علي رضا آزمنديان  
ژباړنه: خپرنياړه عاقله سادات

۱۳۹۱ هـ ش

# فکري ٽکنالوجي

(پرنفس د اعتماد دیر اصوله)

لیکوال: ډاکټر علیرضا «آزمندیان»

ژباړه: څېړنیاړه عاقله سادات





## د کتاب فاندېرې :

د کتاب نوم : فکري تکنالوجي (پر نفس د اعتماد دیرش اصوله)

لیکوال : ډاکټر علیرضا (آزمند یان)

ژباړه : خېرنیاره عاقله سادات

دیزاین : هدایت الله عادل

خپرنډوی : مومند خپرنډویه ټولنه - جلال اباد

برېښنالیک : momand.books@gmail.com

چاپشمېر : ۲۰۰۰ ټوکه

چاپ وار : دویم

چاپنېټه : ۱۳۹۱ لمريز

چاپځای : د مومند خپرنډويې ټولنې تخنیکي خانګه

د ترلاسه کولو پټې :

عبدالمجید مومند کتاب پلورنځی - مغاېراتو څلور لارې - جلال اباد اړیکې :  
۰۷۷۷۶۲۶۱۶۱ - ۰۷۰۰۶۲۶۱۶۱

خوست : غرغښت کتابپلورځی

نوي کابل کتاب پلورنځی ټورډ بازار

پکتيګا مدينه کتابپلورځی

د سريزي په دود

په اروا پوهنه کې د شخصيت جوړونې موضوع ډېره مهمه او د پام وړ ده. شخصيت څنگه جوړېدای شي؟ کوم عوامل د شخصيت په جوړېدنه کې رول لري؟ څه پکار دي، چې يو شخص د شخصيت جوړونې له جوهره برخمن شي؟ دا او دې ته ورته ډېرې پوښتنې شته، چې د هر با احساسه انسان په ذهن کې غزونې کوي.

په فطري ډول هر انسان د وقار، درنښت، عظمت او سترتوب په هېنداره کې ځان ليدل غواړي؛ نو طبيعي ده چې هر کس د خپل شخصيت له مرغلرې سره مينه لري او غواړي چې په ټولنه کې د عزت وړ وي.

ارواپوهان د انسان په ذهني، هيجاني، حرکي او ټولنيز سلوک کې د مثبت بدلون لپاره د يو انسان د شخصيت جوړونې ډېرې سپارښتنې کوي او هغه خويونه چې د انسان پر شخصيت منفي اغېز لري، د سمونې او بدلونې لپاره يې مناسبې لارې چارې وړاندې کوي.

امريکايي ليکوال ډيل کارنگي وايي: که په شخصيت کې مو داسې څه وي، چې تاسې يې بد گڼئ، هڅه وکړئ هېر يې کړئ، زيار وگالئ د تمرين له لارې يې له منځه يوسئ.

له دې ځايه ويلاى شو، چې انسان د خپل شخصيت د جوړېدو لپاره د ډېرو هنرونو لاره نيولې او د دغه جوهر له خزانه زياته پانگه تر لاسه کولای شي. دغه کتاب چې د کميت له مخې يوه وړه رساله؛ خو د کيفيت يا څرنگوالي له مخې په ټول پوره او کره دى، موضوع يې له اروايي ارزښتونو بحث کوي،



انسان هغه څه ته متوجه کوي، چې د ژوندانه په اوږدو کې د برياليتوب راز گڼل کېږي.

د دې کتاب مرغلرې له داسې ارزښتونو ډکې دي، چې هر انسان يې د شخصيت جوړونې په لاره کې اړتيا احساسولای شي. که موږ غواړو چې د يو فعال او پرځان باوري انسان په توگه په ټولنه کې خپل مسووليت وپېژنو، که مو غوښتي وي، چې د برياليتوب معنويت خپل کړو، که مو هوډ کړی وي چې اروا مو د اندېښنو، ويرې او پرېوتې احساس له ولکې خلاصی موندلی وي؛ نو له شک پرته چې د دې کتاب هر اصل او هره موضوع موږ ته ښه پېغام لري؛ نو پکار ده، چې په خپل ژوندانه کې يې عملي کړو.

زه د دې کتاب آغلې ليکوالې ته د دې ارزښتمنې رسالې د ژباړې له امله مبارکي وایم، له ستر خالقه ورته د نورو ډېرو برياو دعا کوم او د نوموړې خور د قلم د فني، علمي او هنري پنځونو په هيله يم.

الله جل جلاله! له سره يې دعزت سالو مه کښته کوه.

درنښت

سيد امرالله اميد د تنگرهار مجلې مدير

## سريزه

انسان د ځمکې پر مخ د الله ﷻ ځايناستی، د مخلوقاتو اشرف او د لوړ مقام څښتن دی. د ټولو کائناتو پيل له هم ده څخه شوی دی؛ خو د انسان پېژندګلوي له عزت النفس او پرځان له وېسا او باور څخه سرچينه اخلي. عزت النفس يو داسې احساس دی، چې انسان يې له ځان سره لري، مانا يې دا ده، چې انسان ځان ته څومره په درنه سترګه ګوري. د دې ترڅنګ عزت النفس د انسان له لومړنيو برياوو څخه ګڼل کېږي. د عزت النفس اساس په ژوره توګه ځانپېژندنه ده. د ژوندانه په بهير کې په نفس اعتماد يوه انساني غښتلتيا ده. پر نفس اعتماد د انسان د باورونو د مانې بنسټ دی، ځکه هر باور د ځان له باوره پيلېږي.

د انسان په وجود کې د باورونو نظام د ضمير په مرسته پيدا کېږي. که چېرې غواړئ په دې پوه شئ، چې نور انسانان ستاسې به اړه څه احساس لري؛ نو دلته يوې خبرې ته پام وساتئ، هغه دا چې لومړی بايد دا څرګنده شي، چې تاسو د ځان په اړه څه احساس لرئ او ډاډه واوسئ هغه احساس چې تاسو يې د ځان په اړه لرئ نور هم ستاسو په اړه همدا احساس لري. وړتيا پر ځان د باور له مهمو اصولونو څخه يو ګڼل کېږي؛ ځکه نو هغه د زړه له تله احساس کړئ. دا يوه فطري خبره ده هر انسان غواړي، چې په ژوندانه کې د عزت النفس، درنښت او وياړ څښتن وي؛ ځکه خو ټول انسانان د خپل شخصيت پر جوړېدو بوخت دي؛ نو انسان بايد له هغو ناغورو خويونو څخه ځان وژغوري چې د هغه پر شخصيت منفي اغېز بندي. انسان بايد هڅه وکړي او د شخصيت مناسبې لازې چارې ولټوي، چې په دې توګه په



ټولنه کې پرځان له باور او عزت النفس سره د غوره او باوري شخصيت څښتن واوسي.

ما د دې کتاب تر لوستلو وروسته په خپل فکر کې يو تغيير احساس کړ او کله به چې له ځينو مسايلو سره مخامخېدم؛ نو يو عجيب ډاډ به مې په زړه کې ناست و او په يوه عجيب ډاډ سره به مې د هغو د حل لاره لټوله. څرنگه چې په دې کتاب کې پر اروايي موضوعگانو بحث شوی و او تر لوستلو وروسته ما ته هره موضوع ډېره په زړه پورې او اړينه وېرېښېده؛ نو ځکه مې د دې کوچني خو خورا مهم اثر د ژباړې هوډ وکړ. هيله مې دا وه چې هر پښتون پخپله ژبه په اسانۍ سره د خپل ژوندانه مهم مسایل ولولي او هريو هغه څه ته متوجه شي، چې په ژوندانه کې يې د برياليتابه لامل گرځي. هيله منده يم، چې د دې کتاب په لوستلو سره ستاسو په شخصيت جوړېدنې کې څه مرسته وشي. پرځان باور او عزت النفس مو له پرېوتې حالت څخه خلاصی ومومي، د شک له منگولو آزاد شئ او په ټولنه کې د يوه فعال او پرځان باوري انسان په توگه ژوند وکړئ.

په پای کې له محترم استاد څېړندوی عبدالقيوم زاهد مشواڼي څخه د زړه له کومې مننه کوم، چې پخپلو علمي لارښوونو يې زما ډېرې ستونزې حل کړي او خپلې پېروزي يې له ما نه دي سپمولي. همدارنگه له محترم سيد امرالله امېد څخه د زړه له کومې مننه کوم او کورودانی ورته وایم، چې خپل ارزښتمن وخت يې له ما ونه سپماوه، دا کتاب يې په خير ولوسته، لارمې سمونې يې پکې راوستې او دا ژباړه يې پخپلو خوږو الفاظو وښکله. په چارو يې لاس بر اوسه.

بنایي دا ژباړه نیمګړتیاوې ولري؛ خو له درنو لوستونکو هیله لرم، چې  
پخپلې لویۍ به زما تېروتنې راوبخښي او له دې کتابګوتي به په عملي  
ژوندانه کې د یوه کوچنۍ لارښود په توګه ګټه واخلي.

په درنښت

عاقله سادات



سريزه:

«رښتيني عزت د الله ﷻ رسول ﷺ او مؤمنانو دى»

در ازل پرتو حسن ز تجلی دم زد  
 عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد  
 جلوه ای کرد رخت، دید ملک عشق نداشت  
 عین آتش شد ازین غیرت و برآدم زد

«ای آرامه او ډاډه نفسه د خپل خدای پر لور راوگرځه، په داسې حال کې چې هم الله ﷻ له تاسو خوښ وي او تاسو هم له الله ﷻ څخه خوښ یاستی، نو زما د بنایسته بنده گانو په ډله کې راداخل شه او زما په جنت کې را داخل شه!»

انسان یو ښکلی مخلوق دی، چې د ځمکې پر مخ دیوه ډېر عالي مقام څښتن دی. د ټولو کایناتو پیل له ده څخه شوی دی او د دوی د خای او موقعیت پېژندگلوي د عزت النفس له مقام او منزلت سره تړاو لري. عزت النفس یو احساس دی او دا هغه احساس دی، چې انسان یې له ځانه لري، دا په دې مانا ده، چې هغه څومره خپل ځان ته په درناوي او ارزښت قایل دی. عزت النفس د انسانانو له لومړنیو بریاو څخه گڼل کېږي. عزت النفس پر ځان باور او پر نفس اعتماد ته اړتیا لري؛ ځکه چې په نفس اعتماد د یوه انسان د عزت النفس څرگندونه ده. بهرنۍ نړۍ ته د عزت النفس مانا او مفهوم دا دی، چې هر انسان پخپله یوازینی نړۍ کې خپل ځان ته څومره درښت ارزښت ورکوي او ځان څومره خوښوي.

همدا اوس تاسو ما ته وواياست، چي د خان په اږه څه احساس لري؟ څومره د عظمت او لويۍ احساس کوي؟ د عزت النفس اساس د قيقاً خان پېژندنه ده. په ژوندانه کې په نفس اعتماد لومړنۍ کامياب حرکت دی. په نفس اعتماد انسان ته عزت بخښي.

په ژوندانه کې په نفس اعتماد د يوه انسان غښلتيا ده، همدارنگه له مسايلو سره د مخامخېدو لاره رابښي، په نفس اعتماد په انسان کې قاطعيت راولي او پر نفس د اعتماد د زياتېدا لامل گرځي. پر نفس اعتماد او باور د انسان د باورونو د مانۍ بنسټ دی؛ ځکه هر باور د خان له باوره پيلېږي؛ نو ای انسانانو! په خان باور وکړئ، چې ستاسو دنيا او آخرت په همدغو خانگړتياوو کې غښتې دي. پر خان باور وکړئ، چې ټوله نړۍ پر تاسې باور وکړي. په خان باور وکړئ، چې نړۍ او د نړۍ ښکلي انځورونه تاسې ته په مسکا شي او هر څه ستاسې د خوښۍ وړ وگرځي. پر خان باور وکړئ، چې نور انسانان هم پر تاسو باور وکړي. «که چېرې غواړئ په دې پوه شئ، چې نور انسانان ستاسو پر وړاندې څه احساس لري نو لومړی پخپله وگورئ، چې تاسې د خان پر وړاندې څه احساس لرئ او ډاډه واوسئ، هغه احساس چې تاسې يې د خان پر وړاندې لرئ، نور هم همدا احساس او باور ستاسو پر وړاندې لري.»

هغه انسان، چې خپل عزت النفس تعريف کړي او هغه ښکلی احساس، چې د الله جل جلاله له عشق څخه يې د خوشالۍ او آرامۍ پيدا کېدو لپاره اخيستی ورسېږي. په دې توگه به د خپل عزت النفس په ملتيا دې ته چمتو وي، چې د خپلو باورونو بنسټ «چې په نفس اعتماد دی» پياوړی کړي.



د باورونو نظام د انسان په وجود کې د ضمير په مرسته پيدا کېږي او يقيناً د دې جوړښت او ټينګښت په دې پورې اړه لري، چې په څه ډول خپل ضمير ته لاره وښيي، چې هر ساعت د باورونو د نظام د ماني د بنسټ په جوړېدو پيل وکړي. ضمير نه يوازې هغه اطلاعات، چې له چاپېريال څخه يې اخلي، انځورونه، باور او روحیه ترې جوړوي، بلکې د دې تر څنګ ستاسو هر فکر، پاملرنه او اندېښنه د يوه پوره داخلي لامل او د يوه قوي سيګنال په توګه رسوي او د روزنې لاندې يې نيسي. د دې سيګنال تر لاسه کول کېدای شي د يوې روحيې او باور جوړوونکي عنصر په توګه ستاسو د باورونو نظام، روحیه او پر نفس اعتماد انځور کړي.

نومړی اصل: د الله ﷻ پر ياد، قدرت او ياری باور:

دا اصل هره ګړۍ پر ځان د باور او اعتماد پيدا کولو لپاره ډېر مهم دی؛ ځکه انسان يو داسې مخلوق دی، که کله دا احساس کړي، چې هغه يوازې دی او کوم تکیه ځای نه لري، نو له اروايي پلوه خواشینی او ډېر نا ارامه کېږي. په خپل نفس باور له لاسه ورکوي او د دې پر عکس؛ کله چې هغه ځان يوازې نه ګڼي، په کوم کس يا څيز باندې تکیه او زړه يې پورې تړلی وي، په ځانګړي ډول په اروايي توګه ارامتيا احساسوي او پر ځان باور پيدا کوي.

که چېرې د انسان لپاره دا تکیه ځای الله تعالی ﷻ وي؛ نو څرګنده خبره ده، چې انسان به څومره آرام، خوشاله او پر ځان به څومره باور ولري، په ځانګړي توګه هغه انسان، چې ريښتيني ايمان لري، چې الله ﷻ ورته د غاړې له رګونو هم نږدې دی، الله ﷻ خپل مؤمن بنده له هر ډول ستونزو ساتي او د ژوند په ټولو برخو کې يې ساتي.



«إِنَّ اللَّهَ جُودٌ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا» ۳۸ حج

ژباړه: الله تعالى ﷻ خپل بنده گان، چې په هغه يې ايمان راوړی دی، ساتي.

هغه انسان، چې وکولای شي هره گړۍ دا ښکلی احساس په خپل ذهن کې وساتي. دا خپله یو ښکلی سوچ دی، چې دیوه سیگنال په توګه د انسان ضمیر ته ننوځي او په پای کې د انسان په وجود کې ښکلې روحیه او پر نفس ښکلی باور پیدا کېږي.

دویم اصل: خپله پوهه، وینستیا او هره گړۍ ځانته پاملرنه. دا پر ځان د باور او فکري ټکنالوجۍ له ډېرو مهمو اصولونو څخه شمېرل کېږي.

دا اصل له هغه حقیقه پرده پورته کوي، انسان هره گړۍ ځان ته ګوري، د خپل باطن او ضمیر په اړه فکر کوي او وایي، چې هغه اوس پخوانی انسان نه دی او الله ﷻ هغه بیا ځلي پیدا کړی دی. اوس دی هغه پخوانی منفي باور نه لري، دا اصل تا ته وایي ته هغه پخوانی انسان نه یې، ته بل انسان یې، هغه انسان چې تغیر یې کړی او د ارامتیا نړۍ ته تللی دی. هغه انسان چې د الله ﷻ ښایسته بنده جوړ شوی، د دې انسان ټولو ځانګړتیاوو تغیر موندلی او هره گړۍ یې په سترگو کې د هیلو، باور، شخصیت او پر نفس د اعتماد روحیه په غورځنګ ده.

لامل یې دا دی، چې دا اصل د فکري ټکنالوجۍ له مهمو اصولونو څخه ګڼل کېږي او همدا د دې سبب ګرځي، چې انسان پخپله په خپل وجود کې تغیر رامنځته کړي. اصلاً د فکري ټکنالوجۍ حرکت هره گړۍ د انسان په لاشعور کې یو داسې حرکت دی، چې هره گړۍ پخپله خپل پروګرام برابر وي دا کار

پرځان د هرې شېبې خبرتيا او حاکميت لپاره لازم دی. هو نو تاسو ((تاسو يو بل ښکلی انسان جوړ شوی یاست)) او دا پیغام هره گړۍ خپل ضمير ته رسوي، چې هو زما په نړۍ کې یو لوی تغيير راغلی دی او دا دی یو بل انسان د ژوندانه په ډگر کې امر چلوي او هغه تاسو یاست، هغه انسان چې پرځان یوه نړۍ باور لري، متدين، آرام او د ښکلي شخصيت بېلگه وي. هغه له ښه فکر، ښې روغتيا او له مينې ډکې ښکلې روحې سره د ژوندانه پر چارو بری مومي. د دې اصل مانا دا ده چې پرځان واکمن، هوښیار او هره شېبه ځان څاری وي او دا شېبه په شېبه احساس تاسو هر گړۍ د ځان په اړه کوي ((پر تاسو دې افرین وي)).

درېم اصل: ((په مثالونو کې تغيير راوستل او د ښورامنځته کول))  
دا اصل د دویم اصل يانې پرځان د باور او ويسا د تضمین لامل دی، ځکه چې انسانان کله ناکله یوشی هیروي او هغه مثالونه، هره گړۍ تاسو ته دا احساس درکوي، چې اوس تاسو یو ښکلی انسان یاست، نو تېر هېرکړئ. ستاسو ضمير هره گړۍ د دې سیگنال اورېدو لپاره انتظار کوي، چې نوي باورونه په تاسو کې پیدا کړي هغه شيان هېرکړئ، په الله ﷻ یې وسپارئ او د ځان په اړه هیڅ ډول سوچ ونه کړئ. په پای کې دا تغيير لري په تېره ودرېږي، د دې لپاره چې داسې یوڅه ونه شي او ستاسو پوهه او هوښیاري هره گړۍ درياده شي؛ نود دې لپاره له دې اصل څخه کار اخلو یانې په خپله نړۍ کې داسې ښې رزو، چې دا ښې هره گړۍ موږ ته دا رایاد کړي، چې اوس ته هغه پخوانی انسان نه یې او ته یو بل نوی ښکلی انسان جوړ شوی یې.



د بېلگې په توگه: که چېرې ستاسو يوه نښه دا وي، چې تاسو هر وخت خپل ساعت په کيڼ لاس تړئ، همدا شېبه خپل ساعت له کيڼه لاسه وباسئ او په ښي لاس يې وتړئ او د دې کتاب پاتې برخه داسې ولولئ، چې ساعت مو په ښي لاس تړلی وي، همدا رنگه کولای شئ د خپل کور بڼه بدله کړئ. له همدې ځايه ده، چې انسان پر ځان د باور او اعتماد فضا جوړوي. د فکر او نوښت په نړۍ کې سترگې غړوي او د نوي سوچ او نوې روحيې لاره نيسي. زه د ډېرو ښېگڼو وړ يم:

څلورم اصل: ځان پېژندنه (زه څوک يم؟)

درنولو ستونکو: تاسو د فکري ټکنالوجۍ د يو کامياب انسان په توگه هره گړۍ د خپل ځان او ضمير په اړه فکر کوئ او خپل موجوديت په نړۍ کې تر ارزونې لاندې نيسي؛ ځکه نو تاسو هره گړۍ له ځانه دا پوښتنه کوئ، چې زه څوک يم؟ دې پوښتنې ته په ځواب ورکولو سره تاسو فکر کولو ته اړ کېږئ او خپل شخصيت تر ارزونې او اصلاح لاندې نيسي. د دې ترڅنگ ستاسو په ضمير کې دا پوښتنه د يو سيگنال په توگه د دې لامل کېږي، چې ستاسو د شخصيت ټولې مثبتې ځانگړتياوې د پام وړ وگرځي او د دې پوښتنې ځواب پيدا شي، ترڅو نوي باورونه ستاسو د باورونو په نظام کې رامنځته شي او دا پوښتنه چې تاسو يې هره گړۍ له ځانه کوئ د دې لامل گرځي، چې تاسو پخپله خپلې داخلي ښکلاوې پيدا کړئ. هغه ښکلی شخصيت، چې ستاسو په نظر کې دی په خپل وجود کې انځور کړئ، د بېلگې په توگه: کله چې لومړی له خپل ضمير څخه پوښتنه کوئ، زه څوک يم؟ ستاسو ضمير د دې ډول پوښتنو په ځواب پسې ستاسو د شخصي ځواب تر شا دا ډول باور منځته راوړي.

مثلاً: تاسو ښکلي یاست، تاسو غښتلي یاست، تاسو مهربانه یاست، تاسو عاشق یاست، تاسو یو ارام انسان یاست، په دې توګه د داسې پوښتنو حل په تاسو کې پر ځان باور پیدا کوي.

(زه یو بل ښکلی انسان جوړ شوی یم)

پېنځم اصل: خپل احساس د خپلې وړتیا احساس، د ځان واکمنۍ احساس او د شخصیت احساس،

تاسو د فکري ټکنالوجۍ د یو انسان په توګه هر وخت باید خپل ځان احساس کړئ، د وړتیا احساس، د شخصیت احساس او د ځان واکمنۍ احساس. انسانان هره ګړۍ د ځان په اړه فکر کوي او د هغه ښکلی انځور د خپل زړه او ذهن په آینه کې ویني او په هغه باور کوي. هره ګړۍ دا ډول احساس ستاسو د ضمیر لپاره یو قوي او پیاوړی سیګنال دی، چې ستاسو د باور بنسټ ټینګ کړي او تاسې پر خپل ځان د باور نړۍ ته یوسي. اصولاً هره پاملرنه او مثبت څیړنه، چې تاسو یې ځان ته کوئ یو رغنده سیګنال ستاسو ضمیر ته رسېږي، چې یوه ښکلې بریا به ولري.

هغه انسانان چې له ځانه بې خبره وي خپل شخصیت یې هم هېروي؛ خو هغه انسان، چې له ځانه باخبره دی هره ګړۍ په خپلو وړتیاوو او ښکلاوو باور کوي او په پایله کې له ځانه یو ښکلی شخصیت جوړوي، تاسو هره ګړۍ د وړتیا احساس وکړئ او خپل ځان غښتلی وګڼئ، پر ځان باور وکړئ، چې ځان ښایسته ووينئ؛ که چېرې غواړئ په دې پوه شئ، چې نور انسانان ستاسو په اړه څه احساس لري؛ نو اړینه برېښي، لومړی دا څرګنده شي، چې تاسو د ځان په اړه څه احساس لرئ او ډاډه واوسئ هغه احساس، چې تاسو د خپل ځان په اړه لرئ، نور هم ستاسو په اړه همدا احساس لري. اصلاً



خپله وړتيا پر ځان د باور له مهمو اصولونو څخه شمېرل کېږي؛ نو هغه د زړه له کومې احساس کړۍ (زه په خپل ځان وياړم)

شپږم اصل: «پر ځان ويسا او ځان پالنه د الله ﷻ پالنې په لاره کې»

تاسو د يوه بدلېدونکي انسان په توګه، چې د فکري تکنالوجۍ په رڼا کې يې تغير موندلی د ځان په اړه اوس يو بل فکر لرئ، تاسو خپل ځان بيا ځلې تعريف کړی او پېژندلی دی او داسې باور لرئ، چې په ټوله نړۍ کې الله ﷻ يو محور دی او ټوله نړۍ د دې بنسکلي محور پر شاوخوا څرخي. په دې لاره کې يو فرعي محور هم شته هغه محور د نړۍ پرمخ د الله ﷻ ځايناستي دی، چې ټول کاینات په خپل حرکت کې دې محور ته پام لري او په يو ډول د دې محور د لاسته راوړلو او تر ولکې لاندې راوستلو لپاره عمل کوي، په دې اړه الله ﷻ په قرآن کریم کې داسې فرمايلي دي:

آيت: وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ (۱۳)، جاښه ژباړه: موږ ټول اسمانونه او ځمکې د تسخير او ولکې لاندې راوستي.

په يو قدسي حديث کې الله ﷻ داسې فرمايلي:

حديث: خلقت الاشياء لاجلک و خلقتک لاجلي،

ژباړه: «ټول شيان مې ستا لپاره اوته مې د ځان لپاره پېدا کړي يې»

دا مانا ګانې يو بنسکلی باور دی، چې موږ يې بايد د فکري تکنالوجۍ د يو متحول شوي انسان په توګه له ځانه ولرو، يانې الله ﷻ په دې نړۍ کې ټول شيان زموږ لپاره او زموږ د فرمان لاندې پېدا کړي دي.

گفتم اين جام جهان بين به توکی داد حکيم

گفت آن روز که اين گنبد مينا می کرد

الله ﷻ له ماسره ډېره مينه لري او د ژوند په ټولو چارو کې له ماسره مرسته کوي.

اووم اصل: «د کمزورۍ په وړاندې ځواک او واکمني»

تاسو اصلاً په خپله نړۍ کې د مسایلو او چارو په وړاندې هرومرو څه احساس له ځانه ښکاره کوئ، ایا د قدرت احساس کوئ، که د کمزورۍ؟ هغه انسانان چې پر ځان باور لري هېڅ کله ځان د مسایلو او ژوندنيو پېښو بندي نه ګڼي، بلکې تل خپل قدرت او غښتلتوب احساسوي او دا باور لري، چې د ستونزو د حل توان لري او ستونزې به حل کړي. يقيناً تاسو هم د فکري تکنالوجۍ د يو غړي په توګه تل د ځواکمنۍ احساس کوئ نه د کمزورۍ او دا خبره د انسانانو په نړۍ کې يوازې يو احساس دی.

کېدای شي دا خبره له بدني وضعيت يا له نورو توانمنديو لکه: مالي، علمي، هنري او داسې نورو سره دومره تړاو ونه لري، د ځواکمنۍ يا کمزورۍ احساس يو داسې روحي حالت دی، چې د انسانانو له شخصيت او پر ځان باور سره تړاو لري، هغه انسانان چې تل په الله ﷻ باندې باور او يقين لري او په الله ﷻ باندې توکل کوي؛ نو ځان غښتلی احساسوي؛ ځکه چې الله ﷻ خپل ملاتړي ګڼي او تل د پياوړتيا او ځواکمنۍ احساس کوي، نه د کمزورۍ احساس. دا عمل پر ځان باور ته پراختيا ورکوي، تل ځان غښتلی ويني او د خپل ځان په غښتلتيا باور کوي او په دې معتقد ېږي چې:

آيت: **إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا (۳۸)**، حج

ژباړه: الله ﷻ د ژوند په ټولو چارو کې د مؤمنو بنده ګانو ملاتړ او دفاع کوي.



اتم اصل: « يقين د شک پر ځای »

په فکري ټکنالوجۍ کې انسانان په دوه ډوله وېشل کېږي لومړی ډول انسانان او دویم ډول انسانان. د دویم ډول انسانانو یوه ځانگړنه دا ده، چې دوی د شک په نړۍ کې ژوند کوي. هغه انسانان چې پر ځان باور نه لري، تل نور یوڅه او ځانونه هیڅ گڼي، هیڅ کله د تصمیم نیولو توان نه لري. داسې انسانان تل په نورو پورې تړلي دي او داسې انسانان تل نورو ته سترگې په لاره دي، چې هغوی څه پرېکړه کوي. دا ډول انسانان تل د شک په نړۍ کې ژوند کوي.

د شک نړۍ د بې هویتۍ نړۍ ده، پر ځان د نه باور لرلو نړۍ او د خپل باور د ضعف نړۍ. د دې په مقابل کې ستاسو نړۍ، چې د فکري ټکنالوجۍ په ذریعه تاسو له ځانه یو بل انسان جوړ کړی او د لومړي ډول انسانانو له نړۍ څخه یاست، هغه انسان چې د باور او اعتماد په نړۍ کې ژوند کوي، هغه انسان چې د يقين (باور)، بنسټ او شخصیت په نړۍ کې ژوند کوي، بلې! تاسو له همدې ډلې انسانانو څخه شمېرل کېږئ.

هر ورو ځان بنسټلی او عالي گڼئ، تاسو د ژوندانه په ټولو چارو کې ځان ارزوئ او تصمیم نیسئ، د يقين او باورونو نړۍ، د ارادو نړۍ د تصمیم او عمل نړۍ، داسې نړۍ د بریاو نړۍ ده، د کوښښ او آرامتیا نړۍ، د سعادت او نیکمرغيو نړۍ او دا ستاسو بنسټلې نړۍ ده.

نهم اصل: « د مشرۍ او مدیریت احساس »

هغه انسانان، چې په خپل ځان ډېر عالي باور او اعتماد لري، تل د مشرۍ او مدیریت د چارو احساس لري. کېدای شي د خبره تاسو ته بهرانونو کې وي؛ خو دې ټکي ته پاملرنه وکړئ، د بېلگې په توگه: کله چې یو شمېر

هلکان او ځوانان غواړي په يوه کوڅه او سيمه کې په ډليزه توگه لوبې وکړي او په خپلو منځو کې مسابقه کوي، مخکې له دې چې لوبه پيل شي؛ نو يو هلک له ډلې څخه نارې کوي، چې څوک له ماسره په گروپ کې دی؟ او په دا مهال يوبل هلک د شرم، ډار او سپکتيا له احساس سره وايي «زه له چاسره يم» يانې څوک ما په خپل گروپ کې نيسي. دا موضوع په څرگند ډول له دوه ډوله شخصيتونو څخه پرده پورته کوي، لومړی هغه هلک چې پر ځان د گروپ د مشرۍ او ادارې باور او احساس لري او دويم هغه هلک چې پر ځان د مشرۍ او ادارې خوڅه کوي، چې د غړيتوب باور هم نه لري. هغه انسانان چې پر ځان عالي اعتماد او باور لري، هغوی د مشرۍ او مدیریت د ځواک او توان احساس هم لري او دا په دې مانا ده، چې د دې کتاب تر لوستلو وروسته تاسو د فکري ټکنالوجۍ د يوه کاميابه زده کوونکي په توگه د مشرۍ او مدیریت احساس وکړئ او په ډله یيزو کارونو کې پخپله د کارونو مشري او لارښوونه پر غاړه واخلي. نورو ته لارښوونه وکړئ، پرېږدئ چې نور پر تاسو باور وکړي او په پايله کې ستاسو ضمير، چې ستاسو د اعمالو او چارو څارونکی دی، دا احساس کړي، چې ته مدیر یې او کولای شې مدیریت وکړې. په پايله کې به په تاسو کې پر نفس ښه اعتماد او باور پيدا کړي او د ځان په اړه به ستا باور نور هم ښه او عالي کړي.

«په خپل ځواک خپلو اهدافو ته د رسېدو ايمان لرم»

لسم اصل: «د مسووليت منل»

هغه انسانان، چې په خپل نفس ښه او عالي باور او اعتماد ولري، مسووليت منونکي انسانان دي، دوی مسووليت مني او هر ورځ په دغو منلو سره پر ځان له باور سره ډېره مرسته کوي، له همدې امله که چېرې



غواړئ پر ځان عالي باور پیدا کړئ، ډېره هڅه او د دې تر څنګ تمرین وکړئ، چې مسوولیت منونکي شی. مسوولیت منل له ساده کارونو څخه پیل کړئ، د بېلګې په توګه: که تاسو کومې مېلې ته ځئ «د ډوډۍ وېشلو مسوولیت پر غاړه واخلي او دا خبره او حرکت ستاسو د ضمیر لپاره یو ډېر ښه سپګنال دی، چې په تاسو کې باور او اعتماد پیدا کړي. د ژوندانه په بېلابېلو چارو کې د مسوولیت منلو وړتیا په ځان کې پیدا کړئ او پر ځان باور پیاوړی کړئ. تاسو د نورو د اړتیاوو پر وړاندې د مسوولیت احساس وکړئ. د یو ښکلي انسان بله ځانګړنه دا ده، چې تل د نورو د مسایلو او چارو په اړه د مسوولیت احساس کوي او د امکان تر حده له هغوی سره مرسته کوي، په دې اړه سعدي داسې وایي:

چو می بینی که نابینا وچاه است

اگر خاموش بنشینی گناه است

«زه د معنویت او د الله تعالی ﷻ د عشق او مینې په نړۍ کې ژوند کوم»

یوولسم اصل: «ظاهري ښکلا او سپېڅلتیا»

ظاهري ښکلا، پاکي او نظافت پر ځان له باور او اعتماد سره مستقیم تړاو لري. د هغه انسان په مقابل کې چې نامنظمې، ناپاکې او بدرنگې جامې اغوندي هغه انسان د ځان په اړه ښه باور لري، چې منظمې، پاکې او ښکلې جامې اغوندي. د فکري ټکنالوجۍ یو متحول شوی انسان باید هر وخت خپله ظاهري ښه وازوې او تر اصلاح لاندې یې ونیسي، چې پر ځان د هغه باور او اعتماد ته یوه وړه صدمه هم ونه رسوي.

دویم دا چې پر نفس باور باید زیانمن نه شي، د نظافت او پاکۍ پر مسأله په اسلام کې دومره ټینګار شوی، چې نظافت یې د ایمان ښه بللې ده او دا

خبره په دې مانا دلالت کوي، هغه مؤمن انسان چې پر ځان باور او اعتماد لري، نظافت او پاکي د هغه له ځانگړتياوو څخه شمېرل کېږي؛ ځکه نو تاسو خپلې ظاهري بڼې ته ډېره پاملرنه وکړئ او داسې وگڼئ، چې ستاسو ظاهري ښکلا او پاکي ستاسو د باور او اعتماد سينگار وونکي دي.

«زه په خپل ځان وياړم»

دولسم اصل: «د ځان او نورو پېژندنه»

څرنگه چې دا ضمير دی، چې داخلي سيگنالونه، چې د پينځه حواسو او فکري رشتو په ذريعه «ځان ته پاملرنه» کړې او باور يې جوړ کړی دی؛ ځکه نو هر کله چې انسان د چا پېژندنه اوري پر ځانگړې توگه؛ کله چې دا پېژندنه رښتيا وي، په ضمير کې خپرېږي او انسان د ځان په اړه يو ډېر عالي او ښه اعتماد پيدا کوي. په همدې حال کې؛ کله چې د ځان په اړه د پېژندنې موضوع په خپله د انسان له خوا مطرح شي؛ نو ضمير له کوم قضاوت او توپير پرته دا پېژندنه اوري او د انسان په وجود کې پر ځان باور پيدا کېږي. څرنگه چې تاسو پوهېږئ دا موضوع زموږ په فرهنگ کې کومه ځانگړنه نه لري، چې کوم څوک يې په خپله تعريف کړي، په هر حال کله چې تاسو ووايست «زه يو ښکلی انسان یم» او يا دا چې «زه يو غښتلی انسان یم» دا خبره پخپله د ضمير په واسطه د ځان په اړه ستاسو باور ته پراختيا ورکوي. تر کومه ځايه چې تاسو پوهېږئ انسانان د خپل فطرت په اساس له دې سره مينه لري، چې د هغوی صفت او ستاينه وشي؛ نو ځکه کله چې څوک د هغوی صفت او ستاينه کوي د مثال په توگه «څومره ښکلې وينا کوي» او يا «څه ښکلې ليکنه لري» يا «څومره ښکلې جامې مو اغوستې دي» او داسې نور؛ نو د خوښۍ فضا رامنځته کېږي او تاسو ډېر خوشالېږئ، دا



خوشالي تعريفوونکي ته لېږدوي؛ ځکه نو انسانان د آئينې په څېر عمل کوي؛ کله چې د هغوی ستاينه کېږي او يو مثبت سپگنال ترلاسه کوي؛ نو دا مثبت سپگنال خپل مقابل لوري ته هم رسوي

«زه يونابغه يم او له خپل نبوغ څخه گټه اخلم»

ديارلسم اصل: «د ځان او نورو هڅول»

هڅونه پر ځان د باور د لوړولو او پرمختگ لامل گرځي، اصولاً کله چې انسان د هڅونې اوستاينې وپه گرځي د هغه ضمير په هغه کې باور او اعتماد پيدا کوي او هغه انسان پر ځان ښه باوري کوي. نو پر ځان د باور او اعتماد يوه لاره په ټولنه کې د انسانانو ترمنځ په وخت او په ځای هڅونه ده. د دې ترڅنگ د ځان په اړه د انسان خپله هڅونه هم د فکري ټکنالوجۍ له تخنيک څخه گڼل کېږي او پر ځان د باور او اعتماد د سطحې لوړېدا لامل گرځي؛ ځکه نو تاسو ته وړاندېز کېږي، چې هره گړۍ خپل ښه، وپه او ښايسته کارونه ترکتنې لاندې ونيسي، ځان وهڅوي او آفرين ورته ووياست.

له دې لارې پر ځان له باور او اعتماد سره ډېره ښه مرسته وکړئ

«زه د الله جل جلاله د خلقت يو شهکار يم»

څوارلسم اصل: «د ځان او نورو رټل او سپکاوی»

څرنگه چې هڅونه پر ځان د باور او اعتماد د لوړېدا لامل گرځي؛ نو په مقابل کې د ځان او نورو رټل او سپکاوی پر ځان د باور او اعتماد د کچې ټيټېدا، له منځه تگ او ماتې لامل گرځي. ستاسو په څېر د فکري ټکنالوجۍ يو انسان، چې کله کوم ناوړه عمل ترسره کوي او يا هم په تېروتنې سره کوم کار ترسره کوي او د هغه کار پايله نامطلوبه يا ناکامه

وي؛ نو له ځان سره وواياست، چې يوه تجربه مې تر لاسه کړه په راتلونکې کې به دا کار نه ترسره کوم او سم کار به کوم؛ نو ضرور به بريالی کېږم. په دې توگه تاسو د خپل باور او اعتماد د ماني له رغېدا سره مرسته کوئ. مور و پلار، ښوونکي او مديران بايد دا اصول ډېر رعايت کړي، چې په ښوونيز چاپېريال کې ډېره ښه پايله ترلاسه کړي. ځکه نو تل د ځان او نورو هڅونه او ستاينه کوئ او په دې بايد پوه شئ، چې د جوړېدا او رغېدا په مقابل کې رټل او د گل ډېر ويچارونکي اغېز لري. «زه په خپل سر کې ډېر لوی- لوی فکرونه لرم او غواړم هغه په رښتيا بدل کړم»

پينځلسم اصل: «د ځان د روغتيا ساتنه»

د انسان روغتيا پر ځان له باور او پر نفس له اعتماد سره مستقيماً اړيکه لري؛ کله چې يو ناروغ انسان له فزيکي اړخه خپل ځان ناتوان ويني؛ نو نابېره د هغه د اروايي غښتلتيا پر کچه هم منفي اثر درلودای شي. هغه انسانان چې کومه ناروغي نه لري روغ دي؛ نو هغوی له اروايي اړخه هم روغ دي او کومه ستونزه نه لري.

دا مشهوره مقوله ده، چې سليم عقل په سالم بدن کې دی، د بېلگې په توگه.

هغه انسان چې سپورت کوي او له دې پلوه له خپلې روغتيا سره مرسته کوي، پر ځان ښه باور لري، د مناسبو خوړو خوړل، ورځنی سپورت او په خوړو کې سم رژيم دا ټول هغه څيزونه دي، چې له ستاسو سره پر ځان په باور او وينا کې مرسته کوي؛ ځکه نو سپورت وکړئ او په دې ډول د ځان لپاره يو مناسب فزيکي چاپېريال برابر کړئ. مناسب خواړه وخورئ او خپل



بنسکلی وجود، چې د الله ﷻ ستر نعمت دی، د احترام وړ وگڼئ او د سپورت پایلې د خپل برياليتوب او سعادت په برخوکې وويني:

«زما په وجود کې عظمت او سترتوب پته دی»

شپاړسم اصل: «موسکا»

موسکا په انسان کې پر ځان د باور او اعتماد له ځانگړتياوو څخه ده. همدارنگه د انسانانو ترمنځ د بنسکلو اړيکو د ساتلو لامل گرځي. هغه انسانان، چې موسکايې پر شونډو او څېره يې خدا ډکه وي، هغه کسان دي چې پر ځان او نفس بڼه باور لري، خورتل او گواښل شوي انسانان لږه خدا کوي.

هغه انسانان چې تل هڅه کوي په خپلې خدا او موسکا سره بنسکلي څېره خاته غوره کړي، پر خپل ځان له باور او اعتماد سره مرسته کوي او هڅه کوي، چې نور انسانان د هغه په مقابل کې بڼه باور ولري؛ نو ځکه هڅه وکړئ، چې خپله څېره له خدا ډکه وساتئ او د انسانانو او کایناتو په وړاندې تل موسکا وکړئ. د ژوندانه له برياليتوبونو څخه خپله خوښې په غوږ بدلې څېره ټولې نړۍ ته څرگند کړئ او د خپل نفس په وړاندې پر ځان اعتماد پيدا کړئ.

«زه يو آرام خوښ او ژوند خوښوونکی انسان يم»

اوولسم اصل: «د نورو په وړاندې مينه ناکتيا او د هغوی د بڼگڼو يادونه»

د نورو په وړاندې د مينې څرگندول د انسان په وجود کې د ځان په وړاندې باور ته پراختيا ورکوي؛ کله چې تاسو له کوم ماشود سره مينه کوئ او هغوی تر خپلې لور پينې لاندې نيسئ، په نابيره ډول د هغه په وړاندې د

لویۍ او عظمت احساس کوی. که چېرې تاسو وکولای شئ، چې دا حالت د نورو په مقابل کې پر ځانگړې توگه د خپلو عزیزانو په وړاندې رامنځ ته کړئ؛ نو دا کار نه یوازې چې پر ځان ستاسو باور ته پراختیا ورکوي، بلکې د ښو انساني اړیکو له رامنځته کېدو ډېره مرسته کوي، چې ستاسو د ژوندانه د بريالیتوب کیلي ده.

ځکه نو تاسو د یو بريالي محصل په توگه، چې د فکري ټکنالوجۍ په پوهنتون کې زده کړې کوی له انسانانو سره مینه وکړئ او مینه ترلاسه کړئ. د هغوی ښېگڼو یادونه وکړئ او هره گړۍ پر ځان باور او اعتماد ته پراختیا ورکړئ.

«زما له خبرې څخه تل خوښي، انرژي او مینه څرگندېږي»

اتلسم اصل: نورو ته پاملرنه «په تواضع سره خپل سترتوب په زړه کې حس کړئ»

نورو انسانانو ته ستاسو پاملرنه پر ځان له باور او اعتماد سره مستقیمه اړیکه لري، هغه انسانان چې له نورو انسانانو سره د مخامخېدو پرمهال وارخطا کېږي، د ځان په اړه باور ته ډېر زیان رسوي. لومړی باید تاسو په دې پوه شئ، له هر انسان سره چې مخامخ کېږئ د کمزورتیا احساس مه کوی، که څه هم هغه د مقام او منصب څښتن وي؛ ځکه چې مقام او منصب په انساني نړۍ کې یو قرارداد دی او یوه ورځ ورځنې اخیستل کېږي؛ نو هغه به یو مهال یو معمولي اوسېدونکی وي، ان دیوه ولسمشر مقام هم د هغه یو سیاسي قرار دادي مقام دی. تاسو چې د ځمکې پر مخ لوړ مقام یانې د الله ﷻ ځایناستی یاست؛ نو باید چې د نورو په مقام کې د ضعیفۍ او ډار احساس ونه کړئ، بلکې په دې باید پوه شئ، چې ستاسو مقام د انسانیت



له امله يو لوږ مقام دی؛ نو کله چې تاسو له چاسره اخلاص کوی دا هم په پام کې لری، چې دا اخلاص او کمیني د لوږ پینې او مهربانی له مخې ده. تاسو د ونې په څېر لوږ او له بار او حاصله ډک او متواضع یاست. د همدغه اخلاص له امله د ځان په ښکلا باور لری

دا ډول پاملرنه ستاسو د انساني اړیکو لپاره ډېره مهمه ده، چې پر نفس د باور او اعتماد نظام زیانمن نشي، بلکې ورځ په ورځ ستاسو د باور مانۍ د الله جل جلاله په نور ښکلې او سینگار شي

«هره گړۍ د الله جل جلاله پر راکړو نعمتونو شکر کارم»

نولسم اصل: «له نورو سره مرسته او لوږ پینه»

کله چې له نورو انسانانو سره مرسته کوی او یو څه وربخښی، که هغه فزیکي مرسته وي یا مالي او یا د زړه بخښنه، په هر حال ستاسو ضمیر دا گڼي، چې تاسو شتمن یاست او یو څه نورو ته بخښی او یا لوی یاست، چې عفه کوی، حتی که یوه سکه هم یو مستحق ته ورکړی د دې ترڅنګ، چې د الله جل جلاله په درگاه کې قبلېږي، پر ضمیر هم ډېر تاثیر لري، چې هغه تاسو یو شتمن انسان احساسوي او دیو شتمن سړي شرایط او چاپېریال تاسو ته برابروي، ستاسو باور عالي درجو ته رسوي، تاسو په نابېره توګه د ځان په وړاندې ښه احساس پیدا کوي او ستاسو دغه اعتماد نفس ته ښکلا بخښي. دا حرکت همدا نن امتحان کړی یوه لیدنه له خپل کور یا له خپل دفتر څخه وکړی او دا ووينی، چې له کومو شيانو څخه ډېره ګټه نه اخلی، لکه کالي، یا لوبښي او یا هر هغه څه، چې لرل او نه لرل یې ستاسو په ژوند کې ډېر توپیر نه لري. هغه شيان له نورو څخه بېل کړی، یوې څنډې ته یې کېږدی، سبا ته

هغه مستحقو کسانو ته ورکړئ، وروسته وينئ چې څه احساس د ځان د  
 غښتلتيا او پر ځان د باور په اړه پيدا کوي، سعي وايي:  
 ای سیر تورا نان جوین خوش ننماید  
 معشوق من است آن چه به نزدیک توزشت است  
 حوران بهشتی را دوزخ بود اعراف  
 از دوزخیان پرس که اعراف بهشت است  
 نېکمرغه دی هغه انسانان، چې ان هغه څیزونه هم نورو ته بخښي، چې په  
 هغو ډېر گران وي. داسې انسانان نه يوازې دا چې له ډېر ښه باور څخه  
 برخمن دي او د الله تعالی ﷻ د رحمت په هیله دي، د دې تر څنګ د الله ﷻ  
 د ښکلو او له ځانه تېرو بندګانو په توګه په خپل ژوند کې ځلېږي.  
 آيت «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ» څلورمه سپاره  
 ژباړه: «د نېکۍ لوړې کچې ته تر هغه نه رسېږئ، چې څه مو ډېر خوښ وي  
 ويې نه لګوئ»

«هر څومره څیزونه، چې نورو ته بخښم تر هغو زیات تر لاسه کوم او د  
 خوښۍ احساس کوم»

سلم اصل: «ژمنه پوره کول، صداقت او رښتینولي»

زموږ ضمیر هره ګړۍ زموږ د افکارو، اندونو، اعمالو او هغه څه، چې د  
 پینځه ګونو حواسو په ذریعه یې تر لاسه کوو، د هغوی څارونکي دی او  
 همدارنګه د باورونو او له هغې ډلې څخه پر نفس د اعتماد دنده هم په غاړه  
 لري او ستاسو د ژمنې، صداقت او رښتینولۍ په اړه ډېر حساس دی او د هر  
 ډول بې قولۍ او هر هغه عمل، چې د صداقت او رښتینولۍ پر بنسټ نه وي  
 ولاړ، نو په نفس باندې ستاسو په باور او اعتماد منفي اغېز کوي او ستاسو



د باورونو نظام زيانمنوي، هغه انسانان چې ډېر ښه او عالي باور لري په ډېره زړورتيا سره په خپله ژمنه عمل کوي او ځان دومره لوی ويني، چې هيڅکله د دروغو ويلو اړتيا نه پيدا کېږي. له يوې نړۍ صداقت او رښتينولۍ سره له خلکو سره مخامخ کېږي، په پوره ډاډ او د خپلو اعمالو او اندونو په اطمینان سره له نورو خلکو سره چلند کوي. هرکله چې تاسو يو کار په صداقت او رښتينولۍ سره ترسره کړئ د ځان په اړه له اعتماد او باور سره مرسته کوئ. رښتيني انسانان تل هسکه غاړه ګرځي او په آرامه توګه ژوند کوي. هغه خلک چې له دې نعمت څخه بې برخې دي او دروغ وايي تل د خپلې رسوايۍ په اړه اندېښمن دي. داسې انسانان هيڅکله پر ځان ښه او عالي باور نه لري.

«زما لپاره تل له آسمانه خير را اوري»

يو شتم اصل: ناوړه اعمال نه کول «بخښنې غوښتنې ته اړتيا نه لري»  
 ښکلی شخصيت د انسان له اعمالو سره مستقیمه اړيکه لري. هغه انسانان چې عالي شخصيت لري او پر ځان ښه باور لري هيڅ کله هم ناوړه اعمال نه ترسره کوي؛ ځکه نو يې بخښنې ته اړتيا نه وي. د هر ناوړه کار ترسره کوونکی خپل شخصيت ته زيان رسوي، د بېلګې په توګه؛ کله چې کوم څوک له ترافيکي سور څراغ څخه تېرېږي او د پوليس له خوا درېږي او په زاريو پيل کوي؛ نو د هغه شخصيت تر پوښتنې لاندې راځي، پر ځان باور ته يې زيان رسېږي، ان دا کار که د شپې له خوا هم وشي، يانې سرکونه خالي او ترافيک هم نه وي؛ نو کله چې سور څراغ ته رسېږي، پخپله درېږي، چې څراغ شين شي. دا کار د پوليس يا نورو لپاره نه ترسره کوي، بلکې د خپل ښکلي شخصيت او نفس لپاره يې ترسره کوي. تاسو ښه پوهېږئ، چې

ستاسو ضمير د سره څراغ په مقابل کې شرطې شوی دی او که چېرې تاسو سور څراغ وغندئ او ولاړ نه شئ هغه تابهې شخصيته بولي او پر ځان ستاسو باور ته زیان رسوي. دا ښه ده، چې دلته ستاسو پاملرنه یو حدیث شریف ته راواړوم:

حدیث: اتقوا من معاصی الله فی الخلوة فان شاهد هو الحاکم  
ژباړه: له هر ناوړه عمل څخه پرهېز وکړئ، حتی که تاسو یوازې هم یاست،  
ځکه چې هغه خپله شاهد او حاکم دی.

د دې حدیث مانا دا ده، چې په نړۍ کې د انسان یوازېتوب نشته په هر ځای  
کې الله ﷻ شتون لري، هغه زموږ اعمال او چلند څاري او د هغو شاهد دی.  
هغه دی چې حکم کوي او د کارونو پایله د هغه په لاس کې ده. په همدې ډول  
د څارنې سیستم او د داخلي اعمالو او کړنو سیستم هم په همدې ډول دي.  
د انسان ضمير د باور، روحیې، سلامتی، او ناروغۍ جوړونکی دی، هره  
گړۍ د انسان په وجود کې فعال څارونکی دی او هیڅ کله له انسانانو څخه  
نه جلا کېږي.

«فان الشاهد هو الحاکم»

هغه چې شاهد او حاکم دی.

دوه ویشتم اصل: «قاطعیت او نه ویل»

نه ویل ډېرو خلکو ته یو ستونزمن کار دی؛ خو هغه خلک چې د عالي باور  
خاوندان وي کولای شي، چې یوې نامعقولې او بې گټې غوښتنې ته «نه»  
ووايي. کېدای شي تاسو له دې ډول وړاندیزونو سره مخامخ شوي یاست،  
چې له هغو سره موافق نه یاست؛ خو بیا هم له هغو سره مخالفت نشئ  
کولای او د مجبورۍ له مخې ورسره موافقه کوئ، دا څومره لویه ستونزه ده



او څومره وخت مو له لاسه وځي او که له بېلابېلو اړخونو څخه زيانمن شوي  
 ياست، نو تمرين وکړئ او له هغو شيانو سره، چې اتفاق نه لري ((نه))  
 ووايست او په دې ډول خپل باور ته پراختيا ورکړئ.  
 البته چې دا ((نه)) ويل بايد ډېر هوښيارانه او په نزاکت وي، چې د نورو  
 احساساتو ته زيان ونه رسېږي او دا هغه موضوع ده، چې موږ پرې د ښکلو  
 اړيکو په بحث کې خبرې کوو، چې اصولاً له نورو سره بايد ښه او مناسب  
 چلند وشي. په هر حال تاسو له مينې، محبت او يوې نړۍ اخلاص سره په ډېر  
 هوښيارانه ډول ((نه)) وايست او ځان خلاصوي او په دې توګه پر نفس باور  
 او اعتماد ته پراختيا ورکوي.

«زما د ژوندانه د کتاب ټول مسایل حلېدونکي دي»

دروېشتم اصل: «پوهه او تجربه»

پوهه او تجربه پر ځان د انسان له باور سره مستقيمه اړيکه لري. هر څومره  
 چې ډېره پوهه لري په هغې اندازې پر ځان ښه باور هم لري. هغه کسان چې  
 پوهه نه لري؛ نو هغوی پر ځان باور او اعتماد هم نه لري.

آيت «هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ (9)» زمر

ژباړه: ايا هغه خلک چې پوهه لري برابر دي له هغو خلکو سره، چې پوهه نه  
 لري؟

البته دا بحث په ډېره کلي توګه مطرح شوی، حقيقت دا دی، دا نه ښايي،  
 چې يو انسان په ټولو شيانو پوه شي او په هره برخه کې پوره معلومات  
 ولري؛ خو خبره دا ده، چې هر انسان بايد په خپله څانګه او کار کې پوره  
 معلومات ولري. د ساري په ډول د يو شرکت مالي مامور بايد ورځ په ورځ  
 د حسابداری معلومات زيات کړي، په دې اړه د کتابونو په لوستلو سره

خپل معلومات پياوړي او پرځان د باور کچه لوړه کړي، ان که هغه د کور مېرمن هم وي او دنده يې د کور بڼه رغول وي په پرلپسې توگه د اخلي پخلي، د کور جوړېدو د بېلابېلو او نويو سيستمونو يادولو او اولادونو روزنې په اړه بېلابېل کتابونه مطالعه کوي او ورځنيو او نويو علومو ته لاسرسی پېدا کوي او خپل معلومات په دې اړه زياتوي، داسې مېرمنې پرځان دېر بڼه باور لري او کله چې د نورو مېرمنو مخې ته راځي دېر بنسکلي نظرونه وړاندې کوي. همدارنگه د هغو نويو معلوماتو په اړه چې د پخلي، کورساتنې او د ماشومانو د روزنې په اړه يې ترلاسه کړي هغه مطرح کوي او نور دې ته اړباسې چې د هغې ستاينه وکړي. په پايله کې د غرور او پرځان د بڼه باور احساس کوي، ځکه نو د فکري ټکنالوجۍ د کامياب زده کوونکي په توگه زده کړه وکړه، چې پرځان بڼه باور پېدا کړې، تجربه زياته کړه، چې ځان شتمن احساس کړې. هره گړۍ خپل علم او خپله پوهه زياته کړه، چې تل د عزت نفس او په خپل نفس باندې بڼه باور وکړې.

«چې ژوند وی تل سعادت ته نژدې وي»

خلېروېشتم اصل: «نظم او کاري انضباط»

نظم د برياليتابه او پرځان د باور له ډېرو مهمو لاملونو څخه شمېرل کېږي. منظم انسانان د بڼه باور خاوندان دي او معمولاً هغه انسانان چې پرځان بڼه باور او اعتماد لري هغه منظم خلک دي او د منظمو خلکو له ډلې څخه شمېرل کېږي، ځکه نو منظموالی او پرځان باور يوله بل سره مستقيمه اړيکه لري.



که چېرې تاسو غواړئ، چې پر ځان ښه باور ولرئ او له دې لارې د ژوندانه لویو لویو بریالیتوبونو ته ورسېږئ؛ نو هڅه وکړئ، چې د ژوندانه په ټولو چارو کې نظم خپل شعار وگرځوئ.

یو نامنظم انسان د خپلو پرلپسې ناکامیو او ماتوله امله، چې ورسره مخامخېږي او په پرلپسې توګه د ځان په رټلو بوخت دی، دا رټل په پوه او ناپوه کې پر ځان د هغه باور زیانمنوي. نظم د انسان په ژوندانه کې دومره مهم دی، چې حضرت علي عليه السلام چې د تاریخ په لړ کې یې خلکو ته ډېر نصیحتونه او وصیتونه کړي دي د خپل ژوندانه په وروستیو شېبو کې خلکو ته داسې فرمایي:

«او صيکم بتقوی الله و نظم امرکم»

ژباړه: زه تاسو تقوا او په چارو کې نظم ته رابولم.

حضرت علي کرم الله وجهه په چارو کې د نظم مسأله د الله جبار تر تقوا وروسته مطرح کړې ده، چې دا پخپله د انسان په ژوندانه کې د نظم د ارزښت څرګند او کوي؛ ځکه نو ای د ژوندانه د پوهنتون محصله! د خپل ښکلي بارر په څنګ کې د ژوندانه په ټولو چارو کې نظم ته پراختیا ورکړه، ځکه چې نظم د شخصیت لامل او یو روښانه نور دی. ستا د باور او اعتماد زیاتېدا لپاره پکار ده، چې د ژوندانه په ټولو چارو کې نظم ولري.

«زه یو منظم انسان یم».

پنځه ویشتم اصل: «نه ځنډ»

په کارونو کې ځنډ د انسان د ژوند یو پټه دښمن دی، هغه څوک چې د نن کار سبا ته پرېږدي، خپله ماتې انځوروي. بریالي کسان هغه دي، چې بې ځنډه هر کار پخپل ټاکلي وخت ترسره کوي او له دې کاره خوند اخلي.

کله چې د کوم کار د ترسره کېدو پرېکړه کوي، تر هغه وخته چې هغه کار مو ترسره کړی نه وي؛ نو د هغه په اړه وخت ناوخت فکر کوي او خپل ځان رټي؛ نو ستاسو ضمير د باورونو او اعتماد د بنسټ په وړاندو پيل کوي. هغه کسان چې له کوم څنډ پرته خپل کارونه په ټاکلي وخت ترسره کوي خپل شخصيت او ضمير بنسټلی کوي او په پایله کې د نفس پر وړاندې خپل اعتماد پیاوړی کوي. د نن کار سبا ته په پرېښودو او څنډولو کله ناکله امکان لري انسان د هغه کار ترسره کولو ټاکلی وخت له لاسه ورکړي او له دې امله ډېر زیانمن شي، چې په پایله کې ټول عمر ځان ملامتوي؛ نو همدا ملامتیاوې د هغه د باور بنسټ لږزوي. په څنډ کې آفتونه نغښتي دي. انسان هغه وخت بريالی کېدای شي، چې د وخت اهمیت وپېژني او هر کار په خپل ټاکلي وخت کې ترسره کړي.

له کارونو سره حساسیت او یا کارونو ته ارزښت ورکول دواړه ستاسو له شخصیت جوړېدونې سره نېغه اړیکه لري. یو غربي ضرب المثل دی، وایي: «ان که دا کار ډېر مهم هم نه وي؛ خو هیله کوم چې همدا اوس یې ترسره کړي»

ځینې انسانان غواړي د کارونو د ترسره کولو لپاره بهانه ولټوي او د نن ورځې کار سبا ته پرېږدي، ځکه نو وایي دا کار دومره مهم نه دی وروسته به یې ترسره کړم.

بنسټکاره خبره ده چې دا یوه بهانه ده، ځکه که مهم نه دی نو همدا اوس یې ترسره کړه، په کارونو کې څنډ مه کوه! او اصل گټه همدا اوس ترسره کړه، یوازینی کار، چې د هغه په ترسره کولو کې د څنډ اجازه لري هغه څنډ کول دي.



شپږويشتم اصل: «د وخت اداره کول»

هغه انسان، چې په خپل نفس ښه باور لري، د خپل وخت او عمر واگې په خپل لاس کې نیسي او د هغو ښه لارښونه او ښه اداره کوي. هغه انسانان، چې خپل وخت بې ځایه تېروي تل د وروسته پاتېوالي احساس کوي او پر ځان باور ته زیان رسوي. منظم انسانان په ښه توګه خپل وخت اداره کوي، تاسو په څه ډول له خپل عمر او وخت سره مخامخ یاست؟ آیا خپل وخت په سمه توګه اداره کولای شئ؟ تاسو د فکري ټکنالوجۍ د بریالي زده کوونکي په توګه د شپې له خوا چې د راتلونکيو ۲۴ ساعتونو په اړه په دقیقه توګه فکر ونه کړئ، نو خپل سر پر البست نه ږدئ، چې دا راتلونکي ۲۴ ساعته به څنګه تېرې. ځینې خلک له خپل با ارزښته وخت څخه، چې کېدای شي په هره ګړۍ کې یو لوی بري ته ورسېږي، نا خبره وي. ستاسو په خبر یو هوښیار انسان هره ګړۍ خپل وخت او عمر ته پام ساتي او په سمه توګه هغه اداره کوي. تاسو باید په هرو ۲۴ ساعتونو کې خپل ژوندانه ته یو پروګرام جوړ کړئ او د خپل ژوند اونی، میاشتې او کلونه په سمه توګه ډلبندي کړئ، د وخت له غلو څخه ځان وساتئ، له کوم پروګرام پرته بې ګټې او بې منځپانګې تېلفونونه، بې ګټې او اوږدې خبرې اترې او همدارنګه اوږدې لیدنې کتنې، دا ټول ستاسو د وخت غله دي، خپل وخت او عمر ته پام وساتئ.

هغه څوک چې د ښکلي او ښه پلان پر بنسټ خپل کارونه اداره کوي؛ نو خوند ترې اخلي او پر خپل نفس یوه نړۍ باور او اعتماد پیدا کوي. عمر مو اوږد او وخت مو له بریاوو ډک اوسه.

«زه په ښه توګه د خپل وخت اداره کوم»

اوه ويستم اصل: «خپلو مهمو کارونو ته د لومړيتوب حق ورکول»  
هر انسان د خپل ژوندانه لپاره د يوې اونۍ، مياشتې او يا کال په بهير کې  
يوشمېر مسووليتونه لري او يو لړ کارونه ترسره کوي. د خپلو چارو په ترسره  
کولو کې د برياليتوب يو لامل په کارونو کې نظم دی؛ نو د انسان يو  
مسووليت دادی، چې خپل کارونه د هغو دارزښت له مخې ډلبندي کړي.  
په دې پوهېدل ډېر مهم دي، چې کوم کار بايد لومړی ترسره شي او کوم  
کار وروسته. په هر حال وخت ډېر لږ دی او کله کارونه له وخت څخه ډېر پري  
او د انسان له توانه هم بهر وي، نو دلته د کارونو ډلبندي له تاسو سره ډېره  
مرسته کوي. مخکې له دې چې د کارونو په ترسره کولو باندې پېل وکړئ  
بايد دا ووينئ، چې کوم کار د ډېر ارزښت وړ دی او بايد لومړی ترسره شي.  
که چېرې تاسو د يوې ورځې په بهير کې خپل ټول کارونه ترسره نه کړل نو  
کم تر کمه؛ نو نه ترسره شوي کارونه بايد هغه وي، چې د ډېر ارزښت وړ نه  
وي. دا کار پر ځان ستاسو له باور او اعتماد سره ډېره مرسته کوي.

«زه په پوره توان سره څنگه، چې غواړم خپل ژوند هماغسې انځوروم»

اته ويستم اصل: «خپل ځان بايد له نورو سره پرتله نه کړي»

يوه لويه ستونزه، چې پر ځان ستاسو باور او اعتماد ته زيان رسوي، له نورو  
سره د ځان پرتله کول دي. دا د خپل شخصيت بنسټ ته سپکاوی دی، هغه  
انسان چې په خپل ځان پوره باور لري، خپل ځان محور گڼي او پر ځان باور  
لري او ځانه په درنښت قايلېږي. کله چې څوک ځان له نورو سره پرتله کوي  
او هغه له ځانه ښه گڼي نو د هغه ضمير هيڅ ډول سم قضاوت نه شي کولای  
او داسې گڼي چې په رښتيا هم دا انسان د نورو په پرتله دومره ښه نه دی،  
نور له ده څخه غوره کارونه ترسره کولای شي. په دې توگه د باورونو ماڼۍ



ته زیان رسېږي او پرځان باور کمېږي. د فکري تکنالوجۍ یو بریالی زده کوونکی چې په دې سیستم پوهېږي، هیڅ کله دا کار نه کوي، یانې هیڅ کله ځان له نورو سره نه پرتله کوي، تل د خپلې ښکلې راتلونکې په اړه، چې پخپله یې انځور کړې ده او غواړي هغه ترلاسه کړي، فکر کوي، تل له ځان سره وایي: غوره به وي په راتلونکو شپږو میاشتو، په راتلونکي یو کال او په پای کې په راتلونکو څو کلونو کې د ژوندانه ټولو بریاوو ته ورسېږم او د یو ښمکر غه انسان په توګه په نړۍ کې وپېژندل شم او له ښمکر غۍ خوند واخلم. کله چې تاسو ځان د خپلې راتلونکې سره پرتله کوئ، نو ستاسو ضمیر په تاسو کې ډېره ښه روحیه او ښه باور پیدا کوي او د ځان په اړه ستاسو باور ډېروي، ځکه نو ای د الله ﷻ ښایسته بنده! چې همدا اوس دا کرښې لولې، په دې پوه شه الله ﷻ، چې دا ښایسته شخصیت تاته درکړی، له تا څخه غواړي هیڅ کله دا فکر ونه کړې، چې دا نور خلک دي، چې هرڅه ترسره کولای شې، بلکې دا ته یې چې کولای شې د ځان لپاره ښکلې راتلونکې جوړه او د ژوندانه په بېلابېلو چارو کې بریالیتوبونه ترلاسه کړې. پرځان باور وکړه، چې نړۍ پر تا باور وکړي او په دې پوه شه، په هغه څه چې ته باور وکړې نو هغه واقعیتونه په نړۍ کې وینې نه دا چې هغه لومړی باید ووينې او وروسته پرې باور وکړې!!

باور وکړه، چې ویې وینې:

ننه ویشتم اصل: «په ژوند کې د هدف شتون»

د ژوندانه د موخې له مخې انسانان دوه ډوله دي، یوه ډله هدف لرونکي دي یانې هغوی پوهېږي چې ژوندانه کې څه غواړي او خپله راتلونکې یې مخکې انځور کړې ده، نو ځکه د ژوندانه په بهیر کې ډاډمن حرکت کوي او



يو پلان لري، خو ځينې خلک په خپل ژوندانه کې هيڅ ځانگړې هدف نه لري او له کوم هدف او موخې پرته ژوند کوي، هيڅ کوم پلان نه لري او په دې نه پوهېږي، چې په نړۍ کې څه غواړي. هغه خلک چې په ژوند کې کوم ځانگړې هدف نه لري د ژوند په بهير کې ورک شوي دي، دا ډول خلک کومه روښانه راتلونکې هم نه لري.

دا ډول خلک ستړي او خپه دي کله نا کله له ژوند څخه ناهيلي دي. په پای کې دا خلک هيڅ وخت نه شي بريالي کېدای. په ژوندانه کې پر ځان باور او اعتماد له پلان او هدف سره مستقیمه اړیکه لري.

هغه انسانان چې ځانگړې هدف لري معمولاً پر ځان باور او پر نفس ښه اعتماد لري. د دوی په پرتله هغه انسانان، چې کومه ځانگړې موخه نه لري او له کوم ټاکلي هدف پرته ژوند کوي پر ځان لږ باور لري او پر نفس يې اعتماد کمزوری دی؛ نو تاسو څه ډول یاست؟ آیا په ژوندانه کې هدف لرئ؟ کوم ځانگړې پلان او پروگرام مو د ژوندانه لپاره جوړ کړي دي که نه؟ د ژوندانه نقشه مو کارېلې ده که نه؟

آیا په ژوندانه کې کومې هیلې لرئ؟ که مو چېرې ځواب منفي وي؛ نو هرو مرو د فکري تکنالوجۍ د راتلونکي لپاره د پلان د جوړونې کتاب ته مراجعه وکړئ. خپله راتلونکې جوړه کړئ او په دې پوه شئ، چې همدا هدف د یوه ژوند مقصد او لاره ټاکي او همدا موخې دي، چې انسان په خپل نفس باور او اعتماد پیدا کوي او همدارنگه ژوندانه ته مینه ورکوي. یو هدف مند انسان په ژوندانه کې هیڅکله نه خواشیني کېږي. هدف پر ځان باور ته ښکلا او پایښت بخښي، په خپل ژوندانه کې خاتمه هدف وټاکئ او نورو ته سترگې په لاره مه اوسئ، چې ښکمرغي مو تل په برخه شي.



د پرشم اصل: «حرکت او د انسان فزیکي حالت»  
 هغه انسانان، چې پرځان بڼه باور او اعتماد لري، په ظاهره هم له نورو څخه  
 توپیر لري، په ډاډه توګه وینا کوي، هسکه غږې ګرځي، اوچت قدمونه  
 اخلي، ان د هغوی حرکت هم له نورو څخه چټک دی. د انسان فزیکي حالت  
 پرځان د هغه له باور سره مستقیمه اړیکه لري، تاسو څه ډول یاست؟ څه  
 ډول کښېنئ؟ څه ډول په لاره ځئ؟ کله چې له نورو سره خبرې کوئ کومې  
 خواته ګورئ؟ د خپل اورېدونکي سترگو ته؟ خپل فزیکي حالت ته پام  
 ساتئ، چې هغه پرځان ستاسو باور ته پام وساتي، پرځان بڼه باور ولری او له  
 همدې باور سره د یوه بڼه ژوندانه په لور حرکت وکړی.

پای

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**  
**Ketabton.com: The Digital Library**