

دسريتوب تگلا ره

The Path of Humanity

By Eng. Mohammad Anwar Dard Man

Ketabton.com

د سړیتوب تگلاره

د شخصیت، کورنۍ، علم، اخلاقو او سالمې ټولنې لارښودل

لیکوال:

انجنیر محمد انور درد من

که ټول عمر په کعبه کې، پر سجود وي

انسانیت که 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 الرحيم

د چاپ او حقوقو یادونه

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

کتاب: د سړیتوب تگلاره

لیکوال: انجنیر محمد انور دردمن

موضوع: شخصیت جوړونه، کورنۍ، اخلاق، تعلیم، ټولنیز اصلاح او

سالنه ټولنه

ژبه: پښتو

چاپ: لومړی چاپ

عمومي يادونه

زه له هيڅ هيواد، نظام، گوند، سياست، ولس، قوم، دين او مذهب سره
ستونزه نه لرم، زما دوښمني له ناپوهۍ سره ده، کله چې پوهاوی رامنځ
ته شي، هرڅه به خپله سم شي.

داسې يې وليکه، پاک او اسانه دی:

که غواړئ زما ويديوگانې وگورئ، په TikTok کې مې ولټوئ

@m.anwar.dardman

سريزه

دا کتاب د هغه سپېڅلي ذات په نوم پيلوم چې قلم ته يې ژبه او ما ته يې د ليکلو توان راکړی دی.

زما په باور، انسان دې نړۍ ته يوازې 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 يوه ځانګړې نړۍ لري — هيلو، ارمانونو او حتی د وېرو يوه بې پايه نړۍ. که دا دننۍ نړۍ سمه ورغول شي، انسان نه يوازې خپل ژوند سموي، بلکې د نورو لپاره هم د خير او رڼا سرچينه ګرځي.

د تاريخ پانې شاهدي دي چې انسان تل د ښه ژوند په لټه کې و. خو نننۍ نړۍ له يوې مهمې پوښتنې سره مخ ده: موږ څنګه کولی شو داسې ژوند وکړو چې هم ځان ته ګټور واوسو او هم د خدای مخلوق ته له موږ څخه زيان ونه رسېږي؟ حقيقت دا دی چې د انسان فطرت هر ځای يو دی؛ که ختيځ دی که لوېديځ، هر زړه عزت، ارامي او د ژوند مانا غواړي. خو له بده مرغه، زموږ د چاپېريال ناخوالو د خلکو له سترګو د ځان پېژندنې رښتيني لاره پټه کړې ده، او د سړيتوب لاره ورځ تر بلې له اغزيو ډکېږي.

د همدې لپاره مې د دې کتاب د ليکلو او خپرولو هڅه هغه وخت چټکه کړه، کله چې په رسنيو کې مې ډېر مينه وال وموندل.

دا کتاب مې په شلو څپرکو کې تنظیم کړی دی. هر څپرکی بېلابېلې برخې لري، او هره برخه له لنډې مقدمې او دولسو مادو څخه جوړه ده، ترڅو د ژوند بېلابېل اړخونه پکې روښانه شي. هڅه مې کړې چې د ژوند هر اړخ — له ځوانۍ تر اولاد روزنې او له اقتصاد تر ټولنیز نفوذ پورې — په داسې ډول بیان کړم چې هر څوک د انسانیت لاري ته سم سي.

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

دا یوازې د تورو مجموعه نه ده، بلکې دا ټول هغه واقعیتونه دي چې زه ورسره مخ شوی، یانو زما د شپېته کلن عمر، مطالعې او د ژوند د سپرو تودو تجربو نچور دی. ما د اتم ټولگي راهیسې قلم په لاس کې اخیستی اودې کتاب ته مې نیژدې پنځلس کاله کار کړی، 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 بې علمي او بې دردي هغه ناسور دی چې تل یې خورولې يم؛ هغه درد چې هره شېبه مې ورسره تېر کړې ده، تر دې چې په زاړه عمر کې مې له هر څه لاس پر سر او د هجرت لاره غوره کړه.

د میکدي یاران مې یو، یو شوه له سترگو پنا

محفل خالي شو، نو مي کډه له وطنه وکړه

زما تخلص “دردمن” ځکه دی چې زما په زړه کې د خپل ولس او وطن درد دی. زه غواړم دا ولس له درانه خوبه راوینس کړم او له هغه جهالته یې راوباسم چې ځینې یې پوهه، ننگ او غیرت بولي.

گرانې لوستونکي! د دې کتاب پانې په بېره مه اړوه؛ ټولې یې 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 خیالي خبرو پر ځای د رښتیني بصیرت مجموعه ده.

ما غوښتل دا کتاب زه په لوړه بیه خرڅ کړم، خو هغه خور یا هغه ورور چې نه یې درانیولو وس نه نه لري او نه هم بانکي آنلاین اکونټ، د دوی له وجهې مې وړیا خپور کړ، که نه زما تجربو دا راښودلې ده چې وړیاښی زموږ ټولنې ته ارزښت نلري.

زه په دې باور یم چې هر لوی بدلون له “تاسو” پیلېږي، او همدا شېبه د هغه بدلون پیل دی.

ستاسو ورور،

انجنیر محمد انور درد من

لړلیک

4	د چاپ او حقوقو یادونه
5	عمومي یادونه
1	لومړۍ څپرکۍ: د شخصیت جوړونې اصول
1	د مجردي پړاو او د ځان جوړونې بنسټونه
1	مقدمه:
2	لومړۍ برخه: د کورنۍ او ټولنې عزت ساتل
5	دوهمه برخه: د فکر او ذهن لومړنۍ روزنه
7	درېیمه برخه: پاکوالی، ظاهري نظم او شخصي درنښت
10	څلورمه برخه: وخت، عادت او ورځنۍ نظم
12	پنځمه برخه: د ځوانۍ ساتنه او د بې لارۍ مخنیوی
14	پایله:
16	دوهم څپرکۍ: د مشرتوب او کورنۍ لارښوونه
16	د عدالت، حکمت او مسؤلیت تگلاره
16	مقدمه:
17	لومړۍ برخه: د مشرتوب بنسټونه
19	دوهمه برخه: د کورنۍ لارښوونه
22	درېیمه برخه: د پرېکړې، مشورې او مسؤلیت اصول
24	څلورمه برخه: د مشر اخلاق او ژبه
26	پنځمه برخه: د بحران پر مهال مشري

.....شپږمه برخه: د مشرۍ وروستی معیار	28
.....پایله:	30
درېیم څپرکی: د گډ ژوند بنسټونه	
.....د مینې، درناوي او کورني سکون تگلاره	32
.....مقدمه:	32
.....لومړۍ برخه: د ژوند د ملگري د انتخاب معیارونه	33
.....دوهمه برخه: له واده مخکې روڼتیا او چمتووالی	35
.....درېیمه برخه: د کورني ثبات بنسټونه	38
.....څلورمه برخه: د اختلاف او غوسې مدیریت	40
.....پنځمه برخه: مینه، عاطفه او د گډ ژوند برکت	43
.....پایله:	45
څلورم څپرکی: مالي سمبالښت او د شتمنۍ اصول	
.....د حلال رزق، سپما او مالي وقار تگلاره	46
.....مقدمه:	46
.....لومړۍ برخه: د پیسو، رزق او مالي خپلواکۍ فکري بنسټ	47
.....دوهمه برخه: مصرف، سپما او اړتیا پېژندنه	50
.....درېیمه برخه: کار، تجارت او اعتبار	52
.....څلورمه برخه: پور، قرض او مالي ازادي	55
.....پنځمه برخه: کورنۍ مالي روزنه او د راتلونکي نسل حق	57
.....شپږمه برخه: د مال برکت، زکات او ټولنیز مسؤلیت	59

..... پایله:	61
پنځم څپرکی: ټولنیز نفوذ او د عامه اړیکو هنر	
..... د درنښت، نرمې ژبې او باعزته اړیکو تگلاره	63
..... مقدمه:	63
..... لومړۍ برخه: لومړی اغېز او د شخصیت ښکاره نښې	64
..... دوهمه برخه: د مجلس او خبرو ادب	66
..... درېیمه برخه: د مخالف نظر او نیوکو مدیریت	68
..... څلورمه برخه: د ملګرو انتخاب او سالمې اړیکې	70
..... پنځمه برخه: د خلکو د قانع کولو سالم هنر	72
..... شپږمه برخه: ټولنیز اخلاق او د شخصیت درنښت	75
..... پایله:	77
شپږم څپرکی: د کورنۍ د غړو دندې او د کورني سکون بنسټونه	
..... د مسؤلیت، مینې او متقابل درناوي تگلاره	78
..... مقدمه:	78
..... لومړۍ برخه: د پلار مسؤلیت	79
..... دوهمه برخه: د مور مقام او مسؤلیت	81
..... درېیمه برخه: د زوی، لور، ورور او خور مسؤلیت	84
..... څلورمه برخه: د خواښې، نږور او کورني تفاهم اصول	86
..... پنځمه برخه: د کور ګډ اصول	88
..... شپږمه برخه: د کورني سکون عملي لارې	91

..... پایله:	93
اووم څپرکی: د قناعت هنر او د خبرو اغېز	
..... د نرمې ژبې، دلیل او اورېدلو تگلاره	94
.....مقدمه:	94
.....لومړۍ برخه: د نرمې ژبې ځواک	95
.....دوهمه برخه: د اورېدلو ادب	97
.....درېیمه برخه: دلیل، مثال او پوښتنه	99
.....څلورمه برخه: د اختلاف پر وخت د قناعت اصول	101
.....پنځمه برخه: د نېکۍ له لارې د زړه نرمول	104
.....شپږمه برخه: د اغېزمنې وینا عملي اصول	106
.....پایله:	108
اتم څپرکی: په ځان باور او له وېرې خلاصون	
..... د جرئت، عمل او خپل ارزښت پېژندلو تگلاره	110
.....مقدمه:	110
.....لومړۍ برخه: خپل ارزښت پېژندل	111
.....دوهمه برخه: له وېرې سره مخامخ کېدل	113
.....درېیمه برخه: د عمل له لارې باور جوړول	116
.....څلورمه برخه: د خلکو له قضاوت څخه ازادي	118
.....پنځمه برخه: د ماتې او نیوکې مدیریت	120
.....شپږمه برخه: د باجرئته شخصیت عملي عادتونه	122

..... پایله:	124
نهم څپرکی: د ذهن ځواک او مثبت فکر	
.....د فکر، ارامتیا او داخلي خبرو تگلاره	126
.....مقدمه:	126
.....لومړۍ برخه: فکر د ژوند پر لوري اغېز کوي	127
.....دوهمه برخه: داخلي خبرې او د ځان روزنه	129
.....درېیمه برخه: منفي فکر او اندېښنه کنټرول	131
.....څلورمه برخه: د ارامتیا ورځني تمرینونه	133
.....پنځمه برخه: چاپېریال، ملګري او معلومات	136
.....شپږمه برخه: مثبت فکر له عمل او واقعیت سره	138
.....پایله:	140
لسم څپرکی: د ارادې ټینګښت او د نفس مهارول	
.....د عادت، دوام او ځان کنټرول تگلاره	141
.....مقدمه:	141
.....لومړۍ برخه: د ارادې اصل او د هغې بنسټ	142
.....دوهمه برخه: د نفس پېژندنه او مهارول	144
.....درېیمه برخه: د عادت جوړولو اصول	147
.....څلورمه برخه: د بدو عادتونو پرېښودل	149
.....پنځمه برخه: له ماتې وروسته بېرته درېدل	151
.....شپږمه برخه: د دوام عملي لارې	153

.....پایله:	155
یوولسم څپرکی: د وخت ارزښت او د ژوند سمبالښت	
.....د نظم، لومړیتوب او ورځني حساب تگلاره	157
.....مقدمه:	157
.....لومړۍ برخه: وخت د عمر پانگه ده	158
.....دوهمه برخه: لومړیتوب پېژندنه	160
.....درېیمه برخه: ورځنی نظم او مهال وېش	162
.....څلورمه برخه: د موبایل، مجلس او بې ځایه مصروفیت کنټرول	165
.....پنځمه برخه: د کار، کورنۍ او ځان ترمنځ توازن	167
.....شپږمه برخه: د ژوند ورځنی حساب او اصلاح	169
.....پایله:	171
دولسم څپرکی: د اولادونو روزنه او د نسلونو معمارۍ	
.....د اخلاقو، هویت او کورني تربیت تگلاره	173
.....مقدمه:	173
.....لومړۍ برخه: ماشوم امانت دی، ملکیت نه دی	174
.....دوهمه برخه: د مور او پلار عملي مثال	176
.....درېیمه برخه: اخلاق، حیا او هویت	179
.....څلورمه برخه: حدود، نظم او مسؤلیت	181
.....پنځمه برخه: علم، مهارت او د ودې چاپېریال	183
.....شپږمه برخه: د نسلونو معمارۍ او راتلونکی	186

.....پایله:	188
دیارلسم څپرکی: عصري او مسلکي زده کړې، د ښځو تعلیم او د نسل بقا	
.....د مهارت، تشویق او انسان جوړونې تگلاره	189
.....مقدمه:	189
.....لومړۍ برخه: د ښځو تعلیم ولې لومړنۍ شرط دی؟	190
.....دوهمه برخه: ولې له زانگو تر مرگه زده کړه ضروري ده؟	193
.....درېیمه برخه: ایا د زاره عمر لرونکي خلک هم زده کړه کولی شي؟	195
.....څلورمه برخه: ولې عصري او مسلکي زده کړو ته لومړیتوب ورکړو؟	197
.....پنځمه برخه: د زده کړو مېتود باید څنګه وي؟	199
.....شپږمه برخه: نصاب باید مسلکي، لنډ او هدفمند وي	201
.....پایله:	204
خوارلسم څپرکی: روغ ژوند او د بدن پیاوړتیا	
.....د وقایې، پاکوالي او متوازن ژوند تگلاره	205
.....یادونه:	205
.....مقدمه:	205
.....لومړۍ برخه: د روغتیا بنسټونه	206
.....دوهمه برخه: خوراک، اوبه او د بدن تغذیه	208
.....درېیمه برخه: حرکت، ورزش او بدني ځواک	211
.....څلورمه برخه: خوب، استراحت او د انرژۍ بیا جوړونه	213

..... 215	پنځمه برخه: پاکوالی، شخصي پاملرنه او چاپېريال
..... 218	شپږمه برخه: ذهني سکون او له زیانمنو عادتونو ځان ساتل
..... 220	پایله:.....
پنځلسم څپرکی: د ماتې مدیریت او له بحران څخه راوتل	
..... 221	د صبر، تدبیر او بیا پیل تگلاره
..... 221	مقدمه:.....
..... 222	لومړۍ برخه: ماته د ژوند پای نه دی
..... 224	دوهمه برخه: د بحران پر وخت ذهن ساتل
..... 226	درېیمه برخه: مالي تاوان، بې کاري او د ژوند فشار
..... 229	څلورمه برخه: مرسته غوښتل، د خلکو پیژندل او د عزت ساتل
..... 231	پنځمه برخه: د بیا جوړونې عملي پلان
..... 233	شپږمه برخه: د زړه قوت، امید او نوی پیل
..... 235	پایله:.....
شپاړسم څپرکی: معنوي مدیریت او ټولنیز اخلاق	
..... 237	د روح پاکوالی، د بازار انصاف او د انسانیت وقار
..... 237	مقدمه:.....
..... 238	لومړۍ برخه: نیت، زړه او داخلي پاکوالی
..... 240	دوهمه برخه: ژبه، وعده او امانت
..... 242	درېیمه برخه: د بازار، کار او معاملې انصاف
..... 245	څلورمه برخه: ګاوند، خپلوان او د ټولنې حقونه

.....	247
.....	249
.....	251
اوولسم خپرکی: د جنجالونو او اختلافونو حل	
.....	253
.....	253
.....	254
.....	256
.....	258
.....	260
.....	262
.....	265
.....	267
اتلسم خپرکی: د بې‌نظمۍ، زورواکۍ او ځنگلي ذهنيت نقد	
.....	268
.....	268
.....	269
.....	271
.....	273
.....	275

.....	278
پنځمه برخه: د اصلاح لارې	
.....	280
شپږمه برخه: انسانیت او د سالمې ټولنې اصل	
.....	282
پایله:	
نولسم څپرکی: د خاورې، اوبو، تولید او وطن ابادي	
.....	283
د کار، کرنې، صنعت او راتلونکي نسل تگلاره	
.....	283
مقدمه:	
.....	284
لومړۍ برخه: خاوره امانت دی	
.....	286
دوهمه برخه: اوبه، بندونه او د ژوند سرچینې	
.....	288
درېیمه برخه: کرنه، مالداري او کورنی اقتصاد	
.....	290
څلورمه برخه: صنعت، مهارت او تولید	
.....	293
پنځمه برخه: ونې، چاپېریال او د راتلونکي نسل حق	
.....	295
شپږمه برخه: عملي وطن پالنه او د نسل مسؤلیت	
.....	297
پایله:	
شلم څپرکی: د پوهې، عدالت او نظم پر بنسټ سالمه ټولنه	
.....	299
د عادل، بافکره او مسؤل ټولنیز نظام نقشه	
.....	299
مقدمه:	
.....	300
لومړۍ برخه: د سالمې ټولنې فکري بنسټونه	
.....	302
دوهمه برخه: قانون، عدالت او حساب ورکونه	
.....	304
درېیمه برخه: تعلیم، مهارت او فکري بیداري	
.....	307
څلورمه برخه: اقتصاد، تولید او د کار عزت	

..... 309	پنځمه برخه: روغتيا، کورنۍ او ټولنيز عدالت
..... 311	شپږمه برخه: امنيت، رسنۍ، يووالي او راتلونکي ليد
..... 313	پايله:
..... 315	وروستۍ پايله
..... 319	د ليکوال لنډه پېژندنه

لومړۍ څپرکۍ: 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. څوک 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 څوک چې دا مرحله بې هدفه 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 ومنې. څوک چې پر خپل ځان واک نه لري، د بل چا د لارښوونې دعوه نه شي کولی.

لومړۍ 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. همدارنگه که څوک بد چلند وکړي، دروغ ووایي، بې ادبي وکړي یا د خلکو حق وځوري، د ده تر څنگ د کورنۍ نوم هم زیانمنېږي. نو انسان باید داسې ژوند وکړي چې د کورنۍ نوم پرې دروند شي، نه دا چې خلک د ده د عمل له امله د هغه کور ته په بد نظر وگوري.

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 سترگو 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، ښکښل، ملنډې، بې ځایه لور غږ او د خلکو سپکاوې د انسان شخصیت سپکوي، که هغه هر څومره ظاهراً قوي وي. ښه ژبه یوازې دا نه ده چې انسان ډېرې ښکلې خبرې وکړي؛ ښه ژبه دا ده چې حق په ادب ووايي، د چا زړه بې ځایه مات نه کړي، او په غوسه کې هم خپله خبره وساتي. څوک چې خپله ژبه کنټرول کړي، د ډېرو جنجالونو، پېښمانيو 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 ملگري پاتې کېږي.

۵. له بدنامو ملگرو ځان ساتل

ملگری یوازې د ساعت تېرولو انسان نه وي؛ هغه د انسان پر فکر، ژبه، عادت، هدف او راتلونکي ژور اثر کوي. که ملگري دې بې هدفه، دروغجن، بې حیا، د وخت ضایع کوونکي یا بد عادت لرونکي وي، ورو ورو به د هغوی رنگ پر تا هم کېږي. ښه ملگری انسان کار، علم، نظم، ادب او اصلاح ته هڅوي، خو بد ملگری انسان له خپل اصلي هدف څخه لیرې کوي. ځوان باید د ملگري په انتخاب کې بې پروا نه وي، ځکه ډېری ژوندونه د غلطې ملگرتیا له لارې خراب شوي دي.

۶. 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 کوي؛ که څوک درسره ناسته کوي، باید د سپکاوي او بدې ژبې ویره 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

۱. فکر د عمل مور ده

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

۲. ځان ته په درنه ژبه وايه

هغه جملې چې انسان يې له ځان سره تکراروي، د هغه پر جرئت، حوصله او عمل اغېز کوي. که څوک تل ځان ته وایي: “زه نه شم کولی، زه ناکام يم، زما ژوند نه بدلېږي”، نو خپل ذهن کمزوری کوي. غوره دا ده چې انسان ځان ته ووايي: “زه زده کولی شم، اصلاح کولی شم، ورو ورو مخکې تللی شم.” دا ځان تېروتنه نه ده؛ دا د ځان هڅول دي. انسان بايد خپلې نیمګړتیاوې ومني، خو خپل ځان د هماغو نیمګړتیاوو بنديوان نه کړي.

۳. منفي فکر ته ځای مه ورکوه

منفي فکر د انسان اراده ورو ورو خوري. که ذهن تل پر وېرې، ناکامی، د خلکو خبرو او بدبینۍ بوخت وي، انسان د عمل توان له لاسه ورکوي. البته دا معنا نه لري چې انسان حقیقتونه ونه ويني؛ بلکې معنا یې دا ده چې د ستونزې تر څنګ د حل لاره هم وويني. 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 بې ځايه اندېښنو ځای پکې کمېږي.

۴. د نورو له خبرو خپل ارزښت مه ټاکه

خلک کله ستاینه کوي، کله نیوکه کوي، او کله بې پروا 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 بې ځايه وي، په زړه کې یې مه ساته.

۵. په ځان کې د اصلاح جرئت پیدا کړه

د شخصیت جوړونې پیل له دې ځايه کېږي چې انسان خپله نیمګړتیا ومني. څوک چې هر وخت ځان سم ګڼي، د اصلاح دروازه پر ځان بندوي. تېروتنه منل کمزوري نه ده؛ کمزوري دا ده چې انسان خپله

تېروتنه ويني، خو د غرور له امله يې نه مني. که څوک خپله تنده ژبه، سستي، بد ملگري، بې نظمي يا بې مسؤليتې وپېژني او د اصلاح پرېکړه وکړي، هغه د لوی بدلون لومړی گام اخلي.

۶. د ذهن خوراک پاک وساته

لکه بدن چې پاک خوراک ته اړتيا لري، ذهن هم پاکو خبرو، گټورې مطالعې، سالمو مجلسونو او ښه فکر ته اړتيا لري. هغه څه چې انسان يې هره ورځ گوري، اوري او لولي، ورو ورو د هغه د فکر برخه گرځي. که ذهن تل له فحش، غيبت، بدبینۍ، بې گټې بحثونو او بې هدفه محتوا ډک شي، انسان به له دننه کمزوری شي. خو که ذهن ته علم، تجربه، ښه نصيحت، د ژوند هدف او سالم فکر ورکړل شي، شخصیت به يې پیاوړی کېږي.

درېمه 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 ښه ده. که څوک تل گډوډ، ناپاک او بې پروا وي، خلک د هغه په اړه د بې نظمی

احساس کوي. پاک انسان د خلکو په منځ کې د آرامۍ او اعتماد فضا جوړوي.

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

ښه لباس حتماً قیمتي لباس نه دی. ښه لباس هغه دی چې پاک، مناسب، منظم او د 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 چاپیریال ساتنه

خپل ځان، کوټه، کالي، بوتان، بستر، د کار ځای او شخصي وسایل منظم ساتل د ژوند د نظم برخه ده. ګډوډ چاپیریال پر ذهن هم اثر کوي؛ کله چې ځای ګډوډ وي، فکر هم ډېر وخت ګډوډېږي. منظم ځای انسان ته د کار، مطالعه، عبادت او آرامۍ ښه فضا ورکوي. دا عادت که له ځوانۍ پيدا شي، وروسته د کور او کورنۍ په سمبالښت کې ډېر مرسته کوي.

۴. د ناستې او ولاړې ادب

څنگه کښېنې، څنگه ولاړ يې، څنگه سلام کوي، څنگه خلکو ته گوري او څنگه خبرو ته غوږ نيسي، دا ټول د شخصيت نښې دي. په مجلس کې بې ځايه خندا، د خلکو خبرې پرېکول، موبایل ته ډېر کتل او بې پروا ناسته د انسان د ادب رنگ کموي. دروند انسان په مجلس کې د نورو خيال ساتي، بې ځايه ځان مرکز نه گرځوي او خپله ناسته د احترام په چوکاټ کې ساتي. د بدن ژبه کله ناکله تر خبرو هم ډېر پيغام ورکوي.

۵. د خولې او ژبې پاکوالی

د بدن پاکوالي تر څنگ د خولې، غاښونو او ساه پاکوالی هم مهم دی. انسان بايد داسې وي چې خلک يې له نږدې کېدو څخه تکليف احساس نه کړي. دا موضوع وړه ښکاري، خو په کور، کار، مجلس او ټولنيزو اړيکو کې لوی اثر لري. خپل ځان ته پاملرنه يوازې شخصي خبره نه ده؛ دا د نورو خلکو د راحت خيال هم دی.

۶. ظاهري نظم د داخلي نظم نښه ده

که څه هم انسان يوازې په ظاهر نه ارزول کېږي، خو ظاهر د داخلي نظم يوه نښه ورکوي. هغه څوک چې خپل لباس، پاکوالی، وخت، ځای او خبرې منظم ساتي، عموماً د ژوند نورو برخو ته هم پام کوي. ظاهري نظم بايد د رڼا لپاره نه وي، بلکې د ځان درناوي، پاکوالي او

مسئولیت له مخې وي. که انسان له ځوانۍ دا عادت جوړ کړي، وروسته یې په کور، کار او ټولنیز ژوند کې ګټه ویني.

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 بې هدفه مجلسونه، بې حده موبایل، اوږدې بې ګټې 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؟ بې پلانه ورځ ډېر وخت په بې ګټې 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 بدلون ويني. شخصیت د ناڅاپي احساساتو نه، د دوامدارو عادتونو نتیجه ده.

۴. موبایل دې وسیله وي، واکمن نه

موبایل د اړیکې، زده کړې، کار او معلوماتو وسیله ده، خو که بې حده استعمال شي، د انسان وخت، تمرکز او ذهن خوري. ځوان باید پوه شي چې هره ویدیو، هر خبر، هر بحث او هره تبصره د ده د ژوند لپاره ضروري نه ده. موبایل ته وخت ټاکل، بې گټې صفحې کمول او د زده کړې لپاره یې کارول د هوښیارۍ ښه ده. که انسان موبایل کنټرول نه کړي، موبایل به د هغه ورځ کنټرول کړي.

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 نتیجه ده. که نن لږ مطالعه وکړي، لږ مهارت زده کړي، بد عادت کم کړي او یو ښه گام واخلي، سبا به دې اسانه وي.

د شخصیت جوړونه د لویو شعارونو نه، د نن له یوه عملي قدمه پیلېږي.

۶. ځان سره ورځنی حساب وکړه

د ورځې په پای کې له ځانه خو ساده پوښتنې کول انسان بیدار ساتي: نن مې څه ښه وکړل؟ څه مې ضایع کړل؟ کومه خبره مې ناسمه وکړه؟ سبا څه اصلاح کولی 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 بې خبرۍ څخه نظم ته راځي.

پنځمه برخه: د ځوانۍ ساتنه او د بې لارۍ 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 بې هدفه 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 بې حده ازادي مه ورکوه

هره غوښتنه چې زړه يې کوي، د انسان په گټه نه وي. نفس کله ناکله راحت، سستي، فحش، بې نظمه خوراک، بد ملگري او بې حده 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. بې حده 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، بې ځايه ملگرتيا، 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 ملگری او مصروف ژوند مرسته کوي.

۴. د حيا او درنښت ساتنه

حيا يوازې د ښځې لپاره نه ده؛ حيا د هر باادبه انسان ښکلا ده. په سترگو، 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 گوري، 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

بې کاره ذهن ډېر وخت د ناسمو لارو لور ته ځي. که ځوان هدف، کار، مطالعه، ورزش، کورنۍ مرسته، هنر، مسلک او سالم ملگري ولري، د بدو عادتونو لپاره وخت او ځای کمېږي. مصروفيت بايد بې هدفه نه وي؛ بايد انسان ته علم، مهارت، صحت، عزت يا تجربه ورکړي. هغه ځوان چې خپله انرژي په سم لوري مصرفوي، د راتلونکي لپاره ځان پياوړی کوي.

۶. د راتلونکي ځان تصور کړه

له ځانه وپوښته: پنځه کاله وروسته زه څنگه انسان کېدل غواړم؟ ايا ننني عادتونه مې هغه ځای ته رسوي؟ دا پوښتنه انسان بيداروي. که ځواب منفي وي، بايد نننۍ لوري بدل شي. راتلونکی ناڅاپه نه جوړېږي؛ د نن له عادتونو، ملگرو، فکر، وخت او پرېکړو څخه جوړېږي. هوښيار ځوان د نن ورځې خوند د سبا د ژوند په بيه نه اخلي.

پايله:

د شخصيت جوړونې اصل دا دی چې انسان له خپل ځان څخه پيل وکړي. څوک چې خپله ژبه، فکر، وخت، عادت، ظاهر، ملگري، نفس او

چلند سم کړي، د ژوند نورو میدانونو ته هم په عزت داخلېږي. د ځان
اصلاح د یوه ځل کار نه دی؛ دا د ژوند دوامداره تمرین دی.
مجري د بې مسؤلیتۍ نوم نه دی؛ دا د راتلونکي مسؤلیت لپاره د
چمتووالي پړاو دی. هغه څوک چې په دې وخت کې ځان وروزي، سبا
د کور، کورنۍ، کار او ټولنې لپاره د اعتماد وړ انسان ګرځي.
دروند شخصیت په شعار نه جوړېږي؛ په ورځني عمل، پاک نیت، نظم،
ادب، حیا، کار، د خلکو د حق پېژندلو او د ځان اصلاح په جرئت
جوړېږي. د سریتوب تګلاره له همدې ځایه پیلېږي: لومړی ځان جوړ
کړه، بیا د نورو د جوړولو خبرې وکړه.

دوهم څپرکی: د مشرتوب او کورنۍ لارښوونه

د عدالت، حکمت او مسؤلیت تگلاره

مقدمه:

مشري يوازې د امر کولو نوم نه دی. مشري د مسؤلیت، عدالت، اورېدلو، صبر، پرېکړې، خدمت او د نورو د خير غوښتلو نوم دی. هر هغه څوک چې د کور، کورنۍ، کار، قوم، ټولنې يا يوې ډلې مشري کوي، بايد 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 وډار شي؛ مشر هغه دی چې خلک يې په شتون کې د انصاف، ډاډ 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 پيدا کوي.

په کور کې مشر د گربوان د لومړۍ تنۍ په څېر دی؛ که لومړۍ تنۍ سم ځای کې وتړل شي، نورې تنۍ هم سمې درېږي. که مشر بې نظمه، بې عدالته، بې حوصلې او بې مسؤليتته وي، د کور او ډلې نظم هم گډوډېږي. نو مشري له ځان جوړونې پيلېږي، له عدالت سره پياوړې کېږي، او د خدمت له لارې تلپاتې کېږي.

لومړۍ برخه: د مشرتوب بنسټونه

۱. مشري امانت دی، امتياز نه دی

مشر بايد پوه وي چې مقام د خلکو د خدمت لپاره دی، نه د ځان لوړولو لپاره. څوک چې مشري يوازې د امر، غرور او خپل نوم د لويولو وسيله گڼي، د مشرتوب له اصلي معنا څخه لرې کېږي. مشري هغه وخت برکت کوي چې مشر ځان د خلکو د خير، نظم، اصلاح او امن لپاره مسؤول وگڼي. د مشر هره پرېکړه د نورو پر ژوند اثر لري؛ نو بايد د مقام تر خوند مخکې د هغه حساب او مسؤليت درک کړي.

۲. مشر بايد لومړی پر ځان حاکم وي

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

۳. عدل د مشرۍ ملاتير دی

که مشر په کور، کار يا ټولنه کې عدالت ونه کړي، د خلکو باور له منځه ځي. عدالت دا دی چې انسان د خپلوانو، ملگرو، شتمنو، کمزورو،

زامنو، لونی او نورو ترمنځ د حق تله برابره وساتي. بې عدالتی په پیل کې ښایي وړه ښکاره شي، خو ورو ورو د کینې، بې باوري او پټې ناراضۍ سبب کېږي. د مشر دروندوالی په دې نه دی چې د چا طرف نیسي؛ په دې دی چې د حق طرف نیسي.

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 یې خبره واوري، درد یې درک کړي او بې احترامۍ پرته ورته پام وکړي. هغه مشر چې د خلکو خبرې په حوصله اوري، د هغوی په زړه کې ځای نیسي. 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 بیره پرېکړه نه کوي، ځکه بیرنۍ پرېکړې ډېر وخت وروسته پښېماني جوړوي. مشر باید لومړی معلومات راټول کړي، د اړوندو کسانو خبرې واوري، د پایلو فکر وکړي او بیا پرېکړه وکړي. مشوره د کمزورۍ نښه نه ده؛ مشوره د عقل د پراخوالي نښه ده. خو مشوره باید له داسې خلکو واخیستل شي چې تجربه، صداقت، راز ساتنه او د خیر غوښتنې نیت ولري.

۶. مشر باید د خپلې خبرې وزن وساتي

د مشر خبره باید بې ځايه، بې فکره او بې ثبوته 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 سنجيدگي د مشر اعتبار ساتي. هغه مشر چې خبره يې وزن ولري، خلک يې په لږه جمله هم جدي نيسي.

دوهمه برخه: د کورنۍ لارښوونه

۱. کور د مشرۍ لومړی میدان دی

هغه څوک چې په کور کې نظم، مينه، عدالت او درناوی نه شي ساتلای، په ټولنه کې به يې مشري هم نيمگړې 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، بې پروا او بې انصافه وي، مشري يې 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 مينه او عدالت ساتل کېږي

د کور سکون په چيغو، تريخ چلند، وېرې او زور نه جوړېږي. که د کور خلک يوازې له مشر څخه وېرېږي، خو په زړه کې يې باور او مينه نه

وي، دا کور ظاهرأ چوپ خو دننه زخمي وي. کور هغه وخت پياوړی کېږي چې مينه، احترام، مشوره، روڼتيا او عدالت پکې موجود وي. مشر بايد د کورنۍ لپاره سيوری وي، نه طوفان؛ لارښود وي، نه د وېرې سرچينه.

۳. د مېرمنې درناوی د اولادونو روزنه ده

کله چې اولادونه وويني چې پلار يې د مور درناوی کوي، هغوی د ښځې، مور، کورنۍ او انسانيت ارزښت زده کوي. د مور سپکاوی يوازې د يوې ښځې سپکاوی نه دی؛ دا د کورنۍ د اخلاقو بنسټ کمزوری کوي. ماشوم د نصيحت تر خبرو ډېر د مور او پلار له چلنده زده کړه کوي. که په کور کې احترام وي، اولاد هم د احترام ژبه زده کوي؛ که سپکاوی وي، هماغه د راتلونکي ژوند برخه ګرځي.

۴. د اولادونو ترمنځ عدالت وساتئ

د اولادونو ترمنځ بې‌عدالتي د کينې، حسد او زړه ماتېدو سبب کېږي. که ماشوم احساس کړي چې ورور يا خور تر ده زيات ارزښت لري، د هغه په زړه کې زخم پاتې کېږي. عدالت دا نه دی چې هر ماشوم ته په هر څه کې عين يو شان شی ورکړل شي؛ عدالت دا دی چې د هر ماشوم اړتيا، حالت، عمر او حق په انصاف وکتل شي. مينه، ډالۍ،

پاملرنه، خبرې او تشويق بايد داسې ووېشل شي چې هېڅ ماشوم ځان بې ارزښته احساس نه کړي.

۵. کورنۍ ته وخت ورکول د نفقې برخه ده

يوازې پيسې گټل د کورنۍ بشپړ حق نه پوره کوي. کورنۍ د خبرو، ناستې، مشورې، خدا، پوښتنې، عاطفې او د زړه د ډاډ وخت هم غواړي. هغه پلار يا مشر چې يوازې د پيسو راوړلو ماشين شي، خو د کور د خلکو احساساتو ته وخت نه لري، د کور يوه مهمه برخه تشه پرېږدي. لږ وخت، خو په مينه او حضور سره، د اوږدو بې روح ساعتونو څخه ډېر ارزښت لري.

۶. کورنۍ راز بايد د کور دننه وساتل شي

د کور ستونزې، د مېرمنې نيمگړتياوې، د اولاد تېروتنې او کورني اختلافات بايد د خلکو د مجلس موضوع نه شي. هر کور خپل کمزوري اړخونه لري، خو هوښيار انسان د کور پرده ساتي. دا معنا نه لري چې د ظلم يا جدي ستونزې په وخت کې مرسته ونه غوښتل شي؛ بلکې معنا دا ده چې د هرې وړې خبرې بازار جوړ نه شي. د کور ستونزه بايد په حکمت، اهل مشوره او د اصلاح په نيت حل شي، نه د خلکو د خبرو خوراک وگرځي.

درېمه برخه: د پرېکړې، مشورې او مسؤليت اصول

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

غوسه، خوښي، کرکه، خپلوي او شخصي گټه بايد د مشر پرېکړه رنده نه کړي. که پرېکړه يوازې د احساس له مخې وشي، نن به انسان ته اسانه ښکاري، خو سبا به يې نتيجه درنه وي. مشر بايد د حق، انصاف، معلوماتو او اوږدمهاله خير په تله پرېکړه وکړي. د پرېکړې وخت کې دا پوښتنه ضروري ده: ايا دا کار عادلانه دی، که يوازې زما زړه غواړي؟

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

اورېدل د عقل نښه ده، خو بې فکره منل کمزوري ده. مشر بايد د خلکو خبرې واورې، ځکه هر انسان له خپل ځايه يوه برخه حقيقت ويني. خو پرېکړه بايد د دليل، تجربه، حق، اصولو او پايلو په رڼا کې وشي. ځينې خبرې احساساتي وي، ځينې ناقص معلومات ولري، او ځينې د شخصي گټې لپاره وي. هوښيار مشر اورې، خبرې، بيا پرېکړه کوي.

۳. د مشورې خلک سم وټاکه

له هر چا مشوره اخيستل سم نه دي. مشوره له هغه چا واخله چې تجربه، صداقت، عقل، خير غوښتنه او د راز ساتلو توان ولري. بد مشاور انسان غلطې لارې ته بيایي، کورونه خرابوي، اړيکې زهرجنوي او پرېکړې بې ثباته کوي. مشوره بايد د اور زياتولو لپاره نه، د حل

موندلو لپاره وي. د مشاور شخصيت د مشورې تر محتوا کم مهم نه دی.

۴. د پرېکړې پایلې ومنه

مشر بايد د خپلې پرېکړې مسؤليت 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 يا د نورو پر اوږو اچول د مشر اعتبار کموي. مسؤليت منل د انسان شخصيت لوړوي، ځکه خلک پوهېږي چې دا کس له تېروتنې نه تېبتي، بلکې درس ترې اخلي.

۵. په کور او کار کې اصول واضح کړه

چېرته چې اصول مبهم وي، اختلاف ډېرېږي. مشر بايد د کور، کار يا ډلې لپاره واضح حدود، حقونه، دندې او لارې وټاکي. کله چې خلک پوه وي چې څه سم دي، څه ناسم دي، د چا مسؤليت څه دی او د ستونزې حل څنگه کېږي، گډوډي کمېږي. روڼ اصول د جنجال مخه نيسي، خو اصول بايد له انصاف او نرمي سره تطبيق شي.

۶. د سختې پرېکړې پر وخت نرم زړه 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 گډوډي جوړوي، او بې رحمي 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، ښکښل، ملنډې او بې ځايه توندوالی 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. نیوکه په یوازیتوب کې وکړه، ستاینه په خلکو کې

که څوک تېروتنه وکړي، په خلکو کې يې مه شرموه؛ ځکه شرمول انسان اصلاح ته نه، دفاع ته اړوي. په یوازیتوب 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 ستاینې او نیوکې طریقې د خلکو روحیه جوړوي یا ماتوي.

۳. د غوسې پر وخت چوپتیا غوره ده

غوسه د عقل خراغ کمزوری کوي. که مشر په غوسه کې پرېکړه وکړي یا توندې خبرې وکړي، ډېر وخت وروسته پېښمانه کېږي. چوپتیا کله ناکله د عقل تر ټولو ښه ساتونکی وي، په ځانگړي ډول هغه وخت چې خبره د کور، اولاد، کارکوونکي یا ملگري زړه ته رسېږي. لږ صبر، یو گیللاس 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. رښتیني مشر کولی شي په نرمه ژبه هم کلک اصول وساتي. نرمي د زړه دروازې پرانیزي، او اصول د ژوند نظم ساتي. که نرمي بې اصوله

شي، گډوډي جوړوي؛ که اصول بې نرمۍ شي، زړونه ماتوي. پخه لار د دواړو توازن دی.

۶. د وعدې پابندي د مشر اعتبار دی

که مشر وعده وکړي او پوره یې نه کړي، د خلکو باور له منځه ځي. ښه مشر هغه وعده کوي چې د پوره کولو وس یې لري. که کومه ژمنه د حالاتو له امله نه شي پوره کېدای، باید په وخت او عزت سره وضاحت ورکړي. بې ځایه 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 گوري. که مشر وارخطا شي، نور هم کمزوري کېږي؛ خو که مشر آرام، 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 حلهېږي. که کور کې اختلاف وي، که کار کې تاوان وي، که مالي فشار وي، که د خلکو ترمنځ جنجال وي، مشر بايد حقيقت ته مستقيم وگوري. د ستونزې پټول، کوچنۍ گڼل يا پر نورو اچول حل ځنډوي. حقيقت منل د کمزورۍ نښه نه ده؛ دا د حل لومړۍ گام دی.

۳. خلک ملامتول ستونزه نه حلوي

په بحران کې بې ځايه ملامتي د خلکو روحیه کمزورې کوي. هوښيار مشر لومړی حل لټوي، وروسته د تېروتنې اصلاح کوي. که په هر سخت وخت کې يوازې ملامتي وي، خلک به له مسؤليت اخيستلو وېرېږي. د حل ژبه دا ده: څه شوي؟ ولې شوي؟ اوس څه کوو؟ راتلونکې کې يې څنگه مخه نيسو؟

۴. په سختۍ کې د کورنۍ او ډلې يووالی وساته

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

۵. له اهل کسانو مرسته وغواړه

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

۶. له بحران وروسته عبرت واخله

هره ستونزه يو درس لري. ښه مشر له بحران وروسته ځان ارزوي: څه غلط شول؟ کومه نښه مو مخکې له پامه غورځولې وه؟ کوم اصول بايد پياوړي شي؟ دا کار راتلونکې ستونزې کموي. که انسان له بحران څخه درس وانخلي، هماغه ستونزه په بل شکل بېرته راځي.

شپږمه برخه: د مشرۍ وروستى معيار

۱. مشر د خدمت له لارې لويېږي

د خلکو پر اوږو پورته کېدل مشري نه ده؛ د خلکو لاس نيول مشري ده. هغه مشر چې د نورو د خير لپاره کار کوي، د خلکو په زړونو کې ځاى پيدا کوي. خدمت دا نه دى چې انسان خپل عزت له منځه يوسي؛ خدمت دا دى چې د خپل مقام، علم، تجربه او توان څخه د خلکو د خير 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 خیر ویني، دعا درته کوي. که ستا له لاسه وېرېږي، زړه یې ماتېږي او تل درنه د خلاصون فکر کوي، ظاهري مقام دې هم بې برکته 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. رښتیني مشر یوازې د خپلې زمانې لپاره نه، د راتلونکي لپاره هم ښه 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 بې اصوله نه وي، خو کبر هم نه پکار دی. مشر چې د خلکو تر څنګ ودرېږي، خلک یې په سخت وخت کې یوازې نه پرېږدي.

۵. د حق لپاره ودرېږه، که سخت هم وي

مشر بايد د حق په وخت کې چوپ پاتې نه شي. خو حق ويل بايد له حکمت، ادب او سنجش سره وي. بې حکمته حق کله ناکله جنجال جوړوي، او بې حقي چوپتيا ظلم ته لاره ورکوي. پخه مشري دا ده چې انسان د حق تله ونه کړوي، که موضوع د خپلوانو، ملگرو، قوم يا شخصي گټې خلاف هم وي.

۶. نهايي اصل

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

پايله:

مشري د ظاهري لوړوالي نوم نه دی؛ مشري د دروند مسؤليت نوم دی. څوک چې مشر کېږي، بايد 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 اړتيا ده چې له ځان څخه پيل وکړي، په عدالت ودرېږي، په حکمت خبرې وکړي، د

خلکو درد واورې، له مشورې کار واخلي او د واک پر ځای خدمت خپل هدف وگرځوي.

هغه مشر چې د خلکو د زړونو د جوړولو هنر لري، د هغه اثر تر مقام ډېر اوږد عمر لري.

دربیم څپرکی: د گډ ژوند بنسټونه

د مینې، درناوي او کورني سکون تگلاره

مقدمه:

گډ ژوند یوازې د دوو انسانانو یو ځای اوسېدل نه دي؛ گډ 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 گډ ژوند هغه دی چې مینه، احترام، صبر، عدالت، مشوره، حیا او روڼتیا 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.

لومړۍ برخه: د ژوند د ملګري د انتخاب معیارونه

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 بې وفا او چلند یې بې احترامه وي، کورنۍ ژوند ورسره ستړی 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 بې وجدانه انسان خپله تېروتنه هم حق ګڼي.

۳. د کورنۍ فضا ته پام وکړه

انسان له خپلې کورنۍ، روزنې او چاپېريال څخه اغېز اخلي. د ملگري د انتخاب پر وخت د هغه د کورنۍ اخلاق، د خلکو سره چلند، د خبرو انداز، د مشرانو احترام او د کورني نظم څرک هم مهم دي. خو دا هم بايد هېر نه شي چې هر انسان د خپلې کورنۍ بشپړ نقل نه وي؛ اصلي معيار د هغه خپل اخلاق او شخصيت دي. کورنۍ فضا د انسان پر عادتونو اغېز لري، خو پخپله انسان هم د اصلاح او خپلواک شخصيت توان لري. له همدې امله بايد قضاوت نه ډېر سخت وي او نه بې احتياطة.

۴. يوازې احساس پرېکړه مه گرځوه

احساس د واده په انتخاب کې ځای لري، خو بايد يوازېنې لارښود نه وي. احساسات کله ناکله د انسان سترگې پټوي او هغه شيان نه ويني چې وروسته د ژوند لوی مشکل گرځي. په داسې پرېکړه کې عقل، مشوره، دعا، تجربه او د راتلونکي فکر هم اړين دي. څوک چې يوازې د زړه د تود احساس له مخې واده کوي، ممکن وروسته د ژوند د واقعيتونو پر وړاندې چمتو نه وي. مينه ښکلې ده، خو د مسؤليت، حوصله او توافق پرته دوام نه کوي.

۵. د مسؤليت توان وگوره

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 څوک 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 څوک چې هر مشکل له نورو پټوي، پلمه کوي او خپله برخه نه مني، د ګډ ژوند بار نه شي سم وړلای.

۶. د شخصیت برابرنیت مهم دی

د ژوند ملګري باید حتماً 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 بې توپیره 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 حقيقتونو، دروغو، دوکې او مصنوعي تصوير پيل شي، وروسته د بې باورۍ سبب کېږي. له واده مخکې بايد مهمې خبرې په ادب، حيا او صداقت سره روښانه شي. که څوک ځان تر خپل حقيقت ډېر شتمن، ډېر بااخلاقه، ډېر سالم يا ډېر چمتو ښکاره کړي، وروسته به يې حقيقت د کور سکون ته زيان ورسوي. روڼتيا د اړيکې بنسټ دی، خو بايد 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 حقيقت پټول مه کوه

هر انسان ممکن کم يا زيات وس ولري؛ ستونزه په کم وس کې نه، بلکې په دروغو کې ده. د واده مخکې بايد د مالي حالت، کار، پور، توان او د ژوند د امکاناتو په اړه روښانه خبرې وشي، خو دواړه خواوې له حقيقت سره ژوند پيل کړي. که څوک د خلکو د خوشحاليو لپاره خپل وس پټ کړي يا ځان ډېر شتمن ښکاره کړي، د گډ ژوند لومړۍ ورځې له فشار سره مخ کېږي. صداقت د ساده ژوند تر ټولو ښه ملگری 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 اړيکې،

لگښتونه، د مېرمنې حقونه، د مېرېه مسؤليتونه او د ژوند طريقه بايد په حکمت سره وڅېړل شي. دا خبرې د جنجال لپاره نه، د وضاحت لپاره دي. روښانه خبرې د راتلونکو شکو او بدگمانيو مخه نيسي.

۴. د روغتيا او مهمو ستونزو پټول خطرناک دي

که د ژوند پر راتلونکي اغېز لرونکې روغتيايي، رواني، قانوني يا کورنۍ ستونزه موجوده وي، بايد په مناسب وخت او باعزته ډول روښانه شي. پټ حقيقت کله ناکله وروسته د باور بنسټ نړوي. دا خبرې بايد د سپکاوي يا رسوا کولو په ډول نه وي، بلکې د حق، مسؤليت او گډ راتلونکي له مخې مطرح شي. واده هغه تړون دی چې دواړه خواوې بايد په مهمو حقيقتونو پوه وي.

۵. مهر، لگښت او رواجونه بايد د توان مطابق وي

واده بايد د سيالۍ، نمايش او قرضونو ميدان نه شي. هغه کور چې د خلکو د خوشحالولو لپاره په درنو لگښتونو پيل شي، ډېر وخت يې لومړۍ ورځې د پور، فشار او اندېښنو تر سيوري لاندې تېرېږي. ساده، باعزته او د توان مطابق واده د برکت دروازه پرانيزي. د واده مقصد د دوو ژوندونو يو ځای کېدل دي، نه د خلکو د سترگو ډکول. رواجونه که د ژوند بنسټ کمزوری کوي، بايد په حکمت کم شي.

۶. ذهني چمتووالی تر ظاهري مراسمو مهم دی

دېر خلک د واده جامې، عکسونه، مېلمستيا او مراسم چمتو کوي، خو د گډ ژوند لپاره خپل اخلاق، حوصله، ژبه او فکر نه چمتو کوي. واده د يوې ورځې مراسم نه دي؛ دا د ټول عمر مسؤليت دی. انسان بايد له ځان سره وپوښتي: ايا زه د اختلاف پر وخت حوصله لرم؟ ايا د بل انسان عادتونه زغملی شم؟ ايا خپل ځان اصلاح کولی شم؟ د واده حقيقي تياری د زړه، فکر، ژبې او مسؤليت تياری دی.

درېيمه برخه: د کورني ثبات بنسټونه

۱. احترام د کور ستنه ده

په کور کې مينه هغه وخت پياوړې پاتې کېږي چې دواړه خواوې د يو بل درناوی وساتي. سپکې خبرې، ملنډې، چيغې، د کورنۍ سپکاوی او په خلکو کې شرمول د کور سکون ماتوي. احترام يوازې په لويو مراسمو کې نه وي؛ په ورځني سلام، خبرو، اورېدلو، پوښتنې، مننې او د احساساتو په خيال ساتلو کې هم وي. هغه کور چې احترام پکې وي، اختلاف هم پکې په مېزبه ژبه حلېږي.

۲. ښځه او مېړه سيالان نه، ملګري دي

گډ ژوند د گټلو او بايللو ميدان نه دی. که مېړه تل غواړي غالب وي او ښځه تل غواړي مقابله وکړي، کور د جگړې ځای ګرځي. کامياب کور هغه دی چې دواړه ځان د يوې کښتۍ سپاره وګڼي. که يوه 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 پرانیستي وساتئ

دېرې ستونزې ځکه لویېږي چې خلک په وخت خبرې نه کوي. که زړه
خپه وي، په مناسب وخت، نرمې ژبې او روښانه نیت سره خبرې
وکرئ. چوپتیا کله ناکله زخم ژوروي، او توندې 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

هر اختلاف باید د خلکو مجلس ته ونه وځي. د مېړه او مېرمنې 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،
عادل 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 وکرئ

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 بې‌خایه کینو مخه نیسي.

۶. د کار وېش او مرسته کور ته ارامي راوړي

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 دېرېږي. د گډ 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 نېټه نه ده؛ خو د اختلاف پر وخت سپکاوی، ښکېل، وهل، گواښ او بددعا د کور بنسټ کمزوری کوي. د اختلاف پر وخت د انسان

اصلي اخلاق معلومېږي. که دواړه خواوې د خبرو حد وساتي، ډېرې 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 پېښېدني جوړوي. لومړی سکون، بیا خبرې، بیا پرېکړه. که حالت ډېر تود وي، ښه ده چې لږ وخت واخيستل 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 ووايې: “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 ښې جرئت ولره

بښنه غوښتل انسان نه کموي؛ بلکې د هغه شخصیت لوړوي. که تېروتنه دې کړې وي، په واضح ډول ووايه: “ما تېروتنه وکړه، بښنه غواړم.” دا جمله ډېر زخموڼه رغوي، خو باید له زړه وي، نه یوازې د موضوع د بندولو لپاره. بښنه باید د اصلاح ژمنه هم ولري. هغه څوک چې بښنه غواړي او بیا هماغه تېروتنه تکراروي، د بښنې ارزښت کموي.

۵. پخوانۍ تېروتنې تل مه راژوندۍ کوي

که هر اختلاف کې د کلونو پخوانۍ خبرې راوايستل 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 ننني عقل حل کړئ. پخوانۍ تجربه یوازې د درس لپاره ښه ده، نه د تلپاتې ملامتۍ لپاره.

۶. 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

۱. 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 ستریا 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.

۲. مننه د کور فضا بدلوي

که مېړه د مېرمنې هڅه وويني او مننه وکړي، زړه یې خوشحاله کېږي. که مېرمن د مېړه زحمت وويني او قدر یې وکړي، زړه یې پیاوړی کېږي. ناشکري د کور رنگ 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

هیڅ انسان بشپړ نه دی. ګډ ژوند دا نه دی چې انسان بې عیبه 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، آرام زړه او د کور د خلکو په یووالي کې هم وي. که پیسې ډېرې وي، خو بې اعتمادی، خیانت او تريخوالی 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. بې هدفه کور ډېر وخت په وړو وړو اختلافاتو ستړی کېږي. ګډ هدف ښځه او مېړه له سیالۍ څخه ملګرتیا ته بیايي. کله چې دواړه پوه وي چې د کوم مقصد لپاره زحمت باسي، د ورځنیو ستونزو زغمل اسانه کېږي.

۶. 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 ورکړې، نه دا چې یو د بل وزیر پرې کړي. که یوه خوا زده کړه، کار، ښه عادت یا سالم هدف غواړي، بله خوا باید ملاتړ وکړي. ګډ ژوند هغه وخت خوږېږي 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، ښه 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 وقار تگلاره

مقدمه:

مال د ژوند يوه مهمه وسيله ده، خو د انسان د ارزښت وروستۍ پيمانه نه ده. پيسې انسان ته اسانتيا، اختيار، 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 يوازې د شتمنو خلکو کار نه دی. هغه څوک چې لږ عايد لري، تر بل هر چا زيات نظم، حساب، سپما او هوښيار مصرف ته اړتيا لري. ډېر خلک ځکه له مالي فشار سره مخ وي چې عايد يې کم وي؛ خو ډېر نور ځکه ستړي وي چې د پيسو د استعمال لاره نه پېژني.

غريبې تل د لتۍ پايله نه وي؛ ځينې وختونه د ټولنيزو ستونزو، جگړو، بېکارۍ، ناروغۍ، کډوالۍ او سختو حالاتو له امله هم راځي. خو دا هم حقيقت دی چې بې نظمي، اسراف، پلمې، بې مهار مصرف او د کار نه زده کول د فقر موده اوږدولای شي. هوښيار انسان له حالاتو شکايت

کوي، خو يوازې په شکایت نه درېږي؛ 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 ونيول 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 نتیجه 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 بې‌خایه 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 یې دا ده چې انسان باید د خپلې وسې مطابق داسې ژوند جوړ کړي چې تل د نورو لاس ته محتاج نه وي. حلال عاید، سپما او مهارت د عزتمن ژوند ستنې دي.

۴. عاید باید له اخلاقو بېل نه وي

هر عاید د منلو وړ نه دی. هغه پیسې چې د دروغو، خیانت، ظلم، رشوت، حرامې معاملې یا د خلکو د حق خورلو له لارې راځي، ظاهراً زیاتې ښکاري، خو د زړه سکون او د کور برکت کموي. انسان باید له ځان سره پوښتنه وکړي: دا مال له کومه راغی؟ د چا حق پکې بند پاتې نه دی؟ ایا زه یې خپلو ماشومانو ته په ارام زړه ورکولی شم؟

حلال لږ عايد تر حرام ډېر مال غوره دی، ځکه حلال مال د زړه جرئت زیاتوي.

۵. د لږ عايد سپکاوی مه کوه

حلال لږ عايد د شرم خبره نه ده. څوک چې په خپل لاس، زحمت او صداقت ځان او کورنۍ ساتي، د احترام وړ انسان دی. د کار کوچنیوالی د انسان شخصیت نه کموي؛ بې صداقتي او تنبلي یې کموي. ډېر لوی کاروبارونه له کوچنیو کارونو پیل شوي دي. که انسان لږ عايد لري، باید ناامید نه شي؛ باید عايد منظم کړي، مهارت زیات کړي، مصرف وڅاري او ورو ورو د پرمختګ لاره جوړه کړي.

۶. د مالي پرمختګ پیل له فکره کېږي

که انسان ځان تل محتاج، ناتوانه او بې چاره وگڼي، د پرمختګ جرئت یې کمېږي. خو که ووايي: “زه زده کولی شم، کار کولی شم، مصرف سمولی شم، او ورو ورو پرمختګ کولی شم”، د بدلون دروازه ورته پرانېستل کېږي. مالي بدلون یوازې په عايد نه راځي؛ په فکر، عادت، حساب، سپما، مهارت او ښه مشوره هم راځي. څوک چې خپل مالي حالت پېژني، له بې حسابو ژوند څخه د نظم لور ته ځي.

دوهمه برخه: مصرف، سپما او اړتیا پېژندنه

۱. 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 کولی شي او نه د قرض له فشاره ځان ژغورلی شي.

۲. اړتیا او خواش 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. خواش هغه دی چې انسان یې غواړي، خو پرته ترې ژوند نه درېږي. مالي عقل دا دی چې لومړی اړتیاوې پوره شي، بیا خواشاتو ته د وس مطابق ځای ورکړل شي. که خواشات د اړتیاوو ځای ونیسي، کورنۍ له فشار سره مخ کېږي.

۳. د خلکو د سیالۍ لپاره مصرف مه کوه

دېر خلک د خپل وس لپاره نه، د خلکو د سترگو 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، بې کاري، 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. بیرنۍ زېرمه جوړه کړه

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

اعتماد او حکمت سره تنظیم شي. بیرنۍ زېرمه د کور لپاره د امن یو خاموش دیوال دی.

۶. د میاشتې په پیل کې پیسې ووبشه

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 بې‌خایه خرڅ کمول. دا عادت کور ته مالي سکون راولي.

درېمه 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 يوازې فزيکي قوت کافي نه دی؛ مهارت، ژبه، تخنيک، تجربه، نظم او زده کړه هم پکار دي. څوک چې نوی مهارت زده کوي، د عاید لارې يې زياتېږي. هر انسان بايد له خپل حالت سره سم يو عملي مهارت زده کړي: ژبه، کمپيوټر، تخنيک، ترميم، تجارت، حساب، ليکل، موټر چلول، فني کار يا بل مسلک. مهارت انسان له محدود عاید څخه د پراخو امکاناتو لور ته بيايي.

۳. په معامله کې صداقت د اوږده رزق سبب دی

تجارت يوازې د گټې اخيستلو نوم نه دی؛ تجارت د اعتماد جوړولو نوم هم دی. څوک چې دروغ وايي، عيب پټوي، وعده ماتوي او د خلکو حق خوري، ممکن يو ځل گټه وکړي، خو اعتبار يې 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 ښايي په لنډ وخت کې لږ گټه ورکړي، خو په اوږد وخت کې لويه پانگه ده.

۴. گټه بايد له انصاف سره وي

په معامله کې گټه اخيستل روا او طبيعي کار دی، خو بې انصافي، فريب، مصنوعي کمښت جوړول، د محتاج له مجبورۍ ناوړه استفاده کول او د خلکو غولول د برکت ضد دي. حلاله گټه له روڼتيا، کيفيت او

انصاف سره ښکلې ده. که مشتری ناپوه وي، دا د هغه د غولولو اجازه نه ده. د تجارت اصل بايد دا وي چې هم پلورونکی گټه وکړي او هم اخیستونکی په اطمینان کور ته لاړ شي.

۵. اعتبار تر پیسو لویه پانگه 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 یې نوم په ښه یادوي. پیسې کله کمېږي او زیاتېږي، خو اعتبار چې مات شي، بېرته جوړول یې ډېر وخت غواړي.

۶. کار ته د عبادت رنگ ورکړه

که انسان د حلال رزق، د کورنۍ د ساتنې، د خلکو د خدمت او د الله تعالی د رضا نیت ولري، کار یې یوازې د دنیا هڅه نه پاتې کېږي؛ د مسؤلیت او ثواب لاره هم ګرځي. کار باید په امانت، وخت پابندی، پاک نیت او ښه کیفیت ترسره شي. که انسان دندې ته یوازې د معاش په سترګه وګوري، بې پروا کېږي؛ خو که یې د امانت په سترګه وګوري، کار یې ارزښت پیدا کوي.

څلورمه برخه: پور، قرض او مالي ازادي

۱. پور اسانه اخيستل کېږي، خو سخت پرې کېږي

پور د انسان پر ذهن، زړه او کور فشار اچوي. مخکې له دې چې پور واخلي، 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، نمایش او سيالۍ له مخې.

۲. د اړتيا پور او د نمایش 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 موبايونو او بې ځايه نمایش لپاره پور اخيستل د عقل کار نه دی. اړتيا انسان ته عذر ورکوي، خو نمایش انسان بې ځايه بندي کوي.

۳. پور بايد وليکل شي

د پور اندازه، وخت، شرايط او شاهدان بايد واضح وي. ليکل د بې اعتمادۍ نښه نه ده؛ د اختلاف د مخنيوي لاره ده. ډېرې اړيکې 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 گڼئ

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 بې پروا 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.

۶. 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 گام واخله. که پورونه دېر 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

۱. کورنۍ له مالي حقیقت څخه په حکمت خبره کړه

په کور کې باید د پیسو موضوع یوازې د جنجال سبب نه وي. د کورنۍ مسئول 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، بې ځایه غوښتنې کمېږي او ګډ مسؤلیت زیاتېږي.

۲. 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 بې حسابه 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 روڼتیا 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، خو وروسته د اولادونو ترمنځ جنجال پیدا نه شي. پتوالی، یو طرفه پرېکړې، د چا حق خورل او د کمزوري غړ 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 وويني پلار یې حساب

کوي، سپما کوي، حلال کار کوي او د خلکو حق نه خوري، همدا يې زده کوي. د مال استعمال زده کول د مال له درلودلو ډېر مهم دي.

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

که کور کې اسراف، پور، دروغ، بې حسابې مصرف او حرامه گټه 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 يوازې د نن لپاره نه ده؛ د سبا نسل پر فکر هم اثر کوي.

شپږمه برخه: د مال برکت، زکات او ټولنيز مسؤليت

۱. برکت يوازې د پيسو په زياتوالي کې نه دی

ځينې خلک لږ مال لري، خو ژوند يې ارام وي. ځينې ډېر مال لري، خو زړه يې نارام وي. برکت په حلال رزق، قناعت، ښه نيت، دعا، صدقه، د کور سکون او د الله تعالی په ياد کې دی. که پيسې ډېرې وي، خو کور کې جنجال، شک، حرام او بې اعتمادې وي، هغه مال زړه نه خوشحالي. برکت د مال په کيفيت، لاره او استعمال کې دی.

۲. زکات د مال پاکوالي 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 لرې 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 بې وسه 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 ظاهراً خوندوره ښکاري، د زړه اطمینان، د اولاد تربیه او د کور برکت ته زیان رسوي. ماشوم ته باید دا ور زده 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 بندي خانه ده. مال باید انسان ته د خیر توان ورکړي، نه د کبر، بې رحمۍ او د خلکو د سپکولو عادت. څوک چې د مال خاوند وي، خو زړه یې له حرصه ډک وي، لا هم محتاج دی.

۶. د مال وروستی امتحان خدمت دی

د شتمنۍ ښکلا هغه وخت څرگندېږي 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 یوازې د ځان لپاره بند شي، زړه تنګوي؛ خو چې د خیر لاره ومومي، د انسان ژوند ته معنا ورکوي.

پایله:

مالي سمبالښت د عقل، ایمان، نظم او مسؤلیت ګډه لاره ده. انسان باید حلال رزق ولټوي، خپل مصرف وپېژني، سپما وکړي، له بې ځایه 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 حاله لاره راشي او په حکمت استعمال شي، د کور سکون،
د شخصیت عزت، د اولاد روزنه او د ټولنې خیر پیاوړی کوي. خو که
مال د حرص، نمایش، ظلم او بې نظمۍ وسیله شي، انسان له خپل
اصلي مقصد څخه لرې کوي.

د شتمنۍ اصل دا نه دی چې انسان څومره لري؛ اصل دا دی چې څنگه
یې گټي، څنگه یې ساتي، څنگه یې لگوي، او د چا حق پکې ادا کوي.

پنجم خپرکی: ټولنیز نفوذ او د عامه اړیکو هنر

د درنښت، نرمې ژبې او باعزته اړیکو تگلاره

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 واورې. څوک چې غواړي په مجلس کې وزن ولري، باید بې ځایه خبرې، سپکې ټوکې، غوسه، کبر او د خلکو سپکاوی پرېږدي.

لومړۍ برخه: لومړی اغېز او د شخصیت ښکاره نښې

۱. لومړی اغېز د خاموشې ژبې پیغام دی

انسان مخکې له دې چې خبرې وکړي، د هغه لباس، پاکوالی، ناسته، سترگې، سلام، موسکا او سکون خلکو ته پیغام ورکوي. که ظاهر ګډوډ، ژبه تنده او چلند بې نظمه 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 خېره، 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 بادبه ظاهر جوړېږي. انسان باید داسې ښکاره شي چې د خلکو په ذهن کې د احترام احساس پیدا کړي، نه د بې پروايۍ 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 ځان درناوي 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.

ځينې خلک سلام په بې پروا ډول کوي، لکه د عادت يوه 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. سترگې او مخ د زړه حالت ښکاره کوي

د خبرو پر وخت د مقابل لوري احترام وساته. نه داسې وگوره چې انسان پرې وډار شي، او نه داسې بې پامه اوسه چې مقابل لوری ځان بې ارزښته 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 بې حوصلگي وي، په خبره کې ښکاري؛ نو د خبرو تر څنگ د مخ ادب هم مهم دی.

۵. د ناستې او ولاړې ادب

په مجلس کې د انسان ناستې، حرکت، د نورو خبرې پرېکول، د موبایل کارول، بې ځايه خندا او بې صبري د هغه د شخصيت نښې دي. دروند انسان په مجلس کې داسې ناست وي چې د هغه له حضوره سکون، ادب او احترام څرگند شي. څوک چې تل ځان د مجلس مرکز گرځوي، د نورو خبرو ته نه غوږ نيسي او هره خبره خپله کوي، ورو ورو خپل وزن کموي. مجلس د ځان ښودلو ځای نه، د ادب او اورېدلو ځای هم دی.

۶. وخت ته احترام د خلکو احترام دی

که له چا سره وخت ټاکې، هڅه وکړه پر وخت ورسېږې. بې دلیله ناوخته کېدل د مقابل لوري د وخت سپکاوی دی. د وخت پابندي د باوري شخصیت نښه ده. که انسان مجبور شي چې ناوخته شي، باید په وخت خبر ورکړي او عذر په ادب وړاندې کړي. په ټولنیزو اړیکو کې د وخت احترام د باور، نظم او مسؤلیت 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 یوه ښکاره نښه دا ده چې د نورو خبرې په حوصله واورې. خبرې پرېکول مقابل لوري ته دا پیغام ورکوي چې ته یې ارزښت نه ورکوي. که ځواب لرې، د خبرو تر ختمېدو وروسته یې په

ارامه ووايه. ډېر اختلافونه ځكه پيدا كېږي چې خلك يو بل نه اوري، يوازې د ځواب وركولو انتظار كوي. اورېدل د اړيكې نيمه درملنه ده.

۳. سپكې ټوكې د شخصيت دښمنې دي

ټوكه كه د چا زړه خوشحالي او عزت نه ماتوي، ښه ده. خو هغه ټوكه چې د چا په بڼه، كورنۍ، قوم، فقر، كمزورۍ يا تېروتنه ملنډې وهي، د انسان شخصيت سپكوي. ځينې خلك د خندا لپاره د بل زړه ماتوي، خو دا خندا د ادب په بيه تمامېږي. ښه ټوكه هغه ده چې مجلس نرم كړي، نه دا چې يو څوك پكې زخمي شي.

۴. د خلكو رازونه د مجلس موضوع مه گرځوه

د چا شخصي خبره، كورنۍ مشكل، مالي حالت يا تېروتنه د خلكو د ساعت تېرۍ لپاره مه راوړه. څوك چې راز ساتلى نه شي، د باور وړ نه پاتې كېږي. كه څوك درته خپل درد وايي، دا امانت دى، نه د سبا د مجلس مواد. د راز ساتل د انسان د اعتماد بنياد دى. خلك هغه چا ته زړه خلاصوي چې پوه شي خبرې يې خوندي پاتې كېږي.

۵. له بې ځايه بحث څخه ځان وساته

هر بحث حقيقت ته نه رسوي. ځينې بحثونه يوازې غرور، ضد، وخت ضايع كول او زړه بدوالى زياتوي. هوښيار انسان پوهېږي چې كومه خبره بايد وكړي، كومه چوپتيا ته پرېږدي. كه مقابل لورى د پوهېدو

نیت نه لري، اوږد بحث ډېر وخت بې گټې وي. د هرې خبرې گټل ضروري نه دي؛ ځينې وخت خپل سکون ساتل تر بحث گټلو غوره وي.

۶. 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.

درېمه برخه: د مخالف نظر او نیوکو مدیریت

۱. هر مخالف دښمن نه وي

هر هغه څوک چې ستا له نظر سره موافق نه وي، ستا بدخواه نه دی. ځينې خلک بله تجربه، بل فکر یا بله زاویه لري. د اختلاف پر وخت د انسان اخلاق معلومېږي. که هر مخالف ته دښمن ووایو، نو د زده کړې، اصلاح او ګډ ژوند دروازې بندېږي. پخې اړیکې هغه دي چې اختلاف زغملی شي او بیا هم احترام پکې پاتې شي.

۲. نیوکه په حوصله واوړه

که څوک درته نیوکه کوي، لومړی یې په ارامه واوړه. کېدای شي د هغه په خبره کې د اصلاح یوه برخه وي. که نیوکه ناسمه هم وي، ته کولای شې په سنجیدګي ځواب ورکړې. هره نیوکه د سپکاوي لپاره نه وي؛ ځینې نیوکې د ودې لپاره وي. هوښیار انسان له نیوکې څخه هغه برخه اخلي چې ګټه لري، او پاتې برخه په زړه کې بار نه ګرځوي.

۳. پر شخص نه، پر خبره بحث وکړه

په اختلاف کې د مقابل لوري شخصیت، کورنۍ، نیت او عزت مه هدف ګرځوه. د موضوع په اړه خبرې وکړه. کله چې بحث له موضوع څخه شخصیت ته لاړ شي، دروازه د اصلاح پر ځای د کینې پر لور خلاصېږي. که یو نظر ناسم وي، نظر نقد کړه، نه انسان. دا طریقه بحث علمي، ارام او ګټور 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 کولی 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.

۶. له هرې نیوکې ځان مات مه گڼئ

ځینې نیوکې د اصلاح لپاره وي، ځینې د حسد لپاره، ځینې د ناپوهۍ لپاره. هوښیار انسان هره خبره اوري، خو هره خبره زړه ته نه ښکته کوي. که هره تبصره انسان ماتوي، نو هغه د خلکو د نظر غلام گرځي. ګټوره نیوکه واخله، بې ګټې خبره پرېږده، او خپل لوری د اصولو، مشورې او عقل له مخې وساته.

څلورمه برخه: د ملګرو انتخاب او سالمې اړیکې

۱. ملګری د انسان په راتلونکي اغېز کوي

ملګرتیا یوازې د خدا 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 بې هدفه ساتي، بدو عادتونو ته دې بیایي او له کورنۍ یا کاره دې لرې کوي، باید په اړه یې جدي فکر وکړې.

۲. ښه ملگری تا له بدۍ ساتي

ښه ملگری هغه نه دی چې هره تېروتنه دې وستايي؛ ښه ملگری 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 ملگری د گټې په وخت کې نه، د سختۍ په وخت کې معلومېږي. که ملگری دې د بد عادت پر وخت هم درسره ولاړ وي، خو د اصلاح خبره نه کوي، هغه ښايي یوازې د ساعت تېرۍ ملگری وي، د خیر ملگری نه.

۳. له بدې ملگرتیا 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 گټې لپاره مه جوړوه

ځینې خلک تر هغه پورې ملگري وي چې گټه وي. دا ډول اړیکې ژر ختمېږي. اصلي ملگرتیا په اخلاص، احترام، وفادارۍ او د سخت وخت په ملتیا معلومېږي. که اړیکه یوازې د گټې لپاره وي، زړه پکې سکون

نه مومي. انسان بايد له خلكو سره د انسانيت، خير او احترام له مخې اړيکه وساتي، نه يوازې د استعمال لپاره.

۵. د ملګري راز وساته

که څوک خپل راز درسره شريک کړي، دا امانت دی. د ملګري راز خپرول يوازې د هغه زيان نه دی؛ ستا د خپل اعتبار ماتېدل هم دي. ډېرې اړيکې 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 بريالی نه وي.

۶. په اړيکو کې توازن وساته

نه دومره لرې اوسه چې خلک دې سړېدل احساس کړي، او نه دومره نږدې چې حدود مات شي. سالمې اړيکې د احترام، حد، خير غوښتنې او متقابل درک په فضا کې پياوړې کېږي. هره اړيکه بايد خپل ځای ولري: کورنۍ، ملګری، همکار، استاد او ګاونډی هر يو بېل حد لري. د حدودو نه پېژندل ډېر وخت د اړيکو خوږوالی کموي.

پنځمه برخه: د خلکو د قانع کولو سالم هنر

۱. قناعت په زور نه کېږي

انسان په چیغو، گواښ، ملندو او سپکاوي نه قانع کېږي. د قناعت لپاره نرمې خبرې، دلیل، مثال، صبر او د مقابل لوري د فکر درناوی پکار دی. که څوک ستا له وېرې چوپ شي، دا قناعت نه دی؛ دا موقتي چوپیتیا ده. قناعت هغه دی چې انسان په خپله پوه شي، زړه یې نرم شي او د فکر لوری یې بدل شي.

۲. لومړی د مقابل لوري اړتیا وپېژنه

که غواړې څوک قانع کړې، لومړی پوه شه چې هغه څه غواړي، له څه وېرېږي، څه تجربه لري او کومه ستونزه ویني. بې له پوهېدو قناعت کول د تیاره په منځ کې غشی ویشتل دي. که د مقابل لوري حالت درک نه کړې، ستا خبره به ورته لرې او بې اړیکې ښکاري. ښه ویناوال مخکې له خبرې د مخاطب زړه او ذهن ته پام کوي.

۳. پوښتنه د قناعت دروازه ده

هر وخت مستقیم نصیحت اغېز نه کوي. کله یوه ښه پوښتنه انسان خپل فکر ته متوجه کوي. پوښتنه باید د سپکاوي لپاره نه، بلکې د سوچ د راویښولو لپاره وي. د مثال په توګه، د دې پر ځای چې ووايي “ته غلط یې”، پوښتنه وکړه: “که دا کار دوام وکړي، پایله به یې څه وي؟” پوښتنه مقابل لوری د خپل وجدان مخې ته دروي.

۴. مثال خبرې اسانه کوي

سختې خبرې په ساده مثالونو خلکو ته نږدې کېږي. ښه مثال د عقل او زړه ترمنځ پل جوړوي. که خبره دې ژوره وي، په ساده ژبه يې وړاندې کړه. د خلکو د ورځني ژوند مثالونه، د کور، بازار، کار او کورنۍ ساده تصويرونه خبره د لوستونکي او اورېدونکي ذهن ته نږدې کوي. بې مثاله وينا کله ناکله وچه او لرې ښکاري.

۵. د مقابل لوري عزت وساته

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

۶. 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 وگڼه

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. دروند 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، بې وسه، بې ژبې، غريب، ماشوم، زاړه او محتاج سره څنگه چلند کوي. له زورور سره ادب اسانه دی؛ له کمزوري سره عدالت د شخصيت امتحان دی. که انسان يوازې د گټې، مقام او زور مخې ته نرم وي، خو له کمزوري سره تريخ وي، د اخلاقو دعوه يې نيمگړې 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 زياتوي، خو باعزته اصلاح انسان رغوي. د چا د کمزورۍ خپرول ښايي مجلس تاوده کړي، خو د انسانيت فضا

سره کوي. که موږ د نورو د تېروتنو پرده ونه ساتو، زموږ خپل
خطاگانې هم يوه ورځ د خلکو د خبرو موضوع کېدای شي.

۴. له حسد او کينې ځان وساته

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

۵. د خدمت نيت اړيکې پاکوي

که له خلکو سره اړيکه يوازې د ګټې لپاره وي، زړه يې ژر سترې کېږي.
خو که نيت کې خير، مرسته، اصلاح او انسانيت وي، اړيکې پاکې او
دوامداره کېږي. خدمت يوازې په مال نه وي؛ يوه ښه مشوره، د چا
خبرې اورېدل، لارښوونه، وخت ورکول او د ستونزې پر وخت حضور
هم خدمت دی. د خير نيت د انسان ټولنيزې اړيکې روښانه کوي.

۶. خپل شخصيت د هر مجلس لپاره مه قربانوه

هر ځای، هره ناسته، هره ټوکه او هره اړيکه ستا د شخصيت لپاره
مناسبه نه وي. دروند انسان پوهېږي چې چېرته کښېښي، له چا سره
کښېښي، څه ووايي او کله ولاړ شي. ځينې مجلسونه انسان ته علم،

سکون او تجربه ورکوي؛ ځينې مجلسونه وخت، عزت او ذهن خوري. د مجلس انتخاب د انسان د راتلونکي انتخاب دی.

پايله:

ټولنيز نفوذ د انسان د ظاهر، ژبې، مجلس، ملگرتيا، اختلاف، خدمت او اخلاقو له مجموعې څخه جوړېږي. هغه څوک چې په خلکو کې د عزت ځای غواړي، بايد د خلکو عزت وساتي؛ څوک چې غواړي خبرې يې وزن ولري، بايد عمل يې د خبرو شاهد وي.

سالمې اړيکې په چل، فريب، غچ او ځان لوړولو نه جوړېږي؛ په صداقت، نرمۍ، راز ساتلو، ښه مجلس، د مخالف نظر زغملو، د ملگرو سم انتخاب او د انسانيت په درناوي جوړېږي.

د شخصيت ښکلا يوازې په يوازيتوب کې نه معلومېږي؛ په خلکو کې، په اختلاف کې، په مجلس کې، په نيوکه کې، او د کمزوري انسان پر وړاندې د چلند په وخت کې څرگندېږي. دروند انسان هغه دی چې د خپل عزت تر څنگ د نورو عزت هم خوندي وساتي.

شپږم څپرکی: د کورنۍ د غړو دندې او د کورني سکون بنسټونه د مسؤليت، مينې او متقابل درناوي تگلاره

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 آرام وي، د انسان زړه پیاوړی وي؛ او که کور تل له جنجال، بې احترامۍ، ظلم او بې نظمۍ ډک وي، د انسان ذهن او روح سترې کېږي.

د کور سکون یوازې د یوه کس په اوږو نه وي. پلار، مور، زوی، لور، ورور، خور، خواښې، نېور او نور غړي هر یو خپل مقام، حق او مسؤليت لري. که هر څوک یوازې خپل حق غواړي، خو خپله دنده نه پېژني، کور د غوښتنو میدان ګرځي. خو که هر څوک خپل مسؤليت، د بل حق او د کور حرمت وپېژني، کور د سکون، مينې 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 د خپل مقام سره سم درناوی، حق، اورېدل او مینه ترلاسه کړي.

لومړۍ برخه: د پلار مسؤلیت

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 سره 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. بې عدالتي د اولادونو په زړونو کې د کینې تخم کړي. که یو ماشوم تل وستایل شي او بل تل ورتل 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

اولاد د ښځې مقام ډېر وخت د پلار له چلنده زده کوي. که پلار د مور سپکاوی کوي، اولاد د بې احترامۍ درس اخلي. که پلار د مور قدر، مشوره او مقام ساتي، اولاد د کور د حرمت او د ښځې د درناوي ادب زده کوي. د مور او پلار متقابل احترام د ماشوم ذهن ته دا پیغام ورکوي چې کور د جگړې ځای نه، د همکارۍ او مهربانۍ ځای دی.

۵. پلار باید د اولاد راتلونکی وويني

د پلار کار یوازې دا نه دی چې نننی خوراک برابر کړي؛ پلار باید د اولاد علم، اخلاق، مسلک، ادب او راتلونکی هم په فکر کې ولري. هغه اولاد چې بې لارې 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 پوليس په څېر نه؛ د خير غوښتونکي لارښود په توگه. د ماشوم آينده د نن ورځې له پاملرنې جوړېږي.

۶. پلار بايد غوسه په حکمت بدله کړي

د کور مشر که هره خبره په چيغو، وهلو، سپکاوي او گواښ حلوي، د کور زړونه ماتوي. کلکوالی کله ناکله پکار وي، خو کلکوالی بايد له انصاف، ادب او هدف سره وي، نه له ظلم او بې رحمۍ سره. پلار بايد 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، بيا د حل خبرې وکړي.

دوهمه برخه: د مور مقام او مسؤليت

۱. مور د کور د عاطفې 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 نيمگړی 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 یوازې ځان نه روښانوي؛ خپل اولاد، کور او راتلونکی نسل هم روښانوي. تعلیم د مور حیا، مقام او مینه نه کموي؛ بلکې هغې ته د اولاد د روزنې، روغتیا، فکر، اخلاقو او ژوند د سمبالښت ځواک ورکوي. مور چې لوستل، لیکل، پوښتنه، روغتیا، د ماشوم احساسات او د زمانې اړتیاوې وپېژني، اولاد یې په ښه ډول لار مومي. د مور پوهه د کور خاموشه سرمایه ده.

۳. مور باید د اولاد زړه وپېژني

ماشوم یوازې ږدۍ او لباس نه غواړي؛ هغه خبرې، اورېدل، مینه، تشویق او د زړه درک هم غواړي. مور که د اولاد ذهن او احساسات وپېژني، د ډېرو ستونزو مخه له وخته نیولای شي. ځینې ماشومان په ژبه نه وایي چې زړه یې مات دی، خو په چوپتیا، غوسه، کمزوري درس، یا بد عادت کې یې درد ښکاري. هوښیاره 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 نیمگړتیاوې 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 بې عدالتي 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 بې ارزښته دي. د مور یوه عادلانه جمله د ماشوم زړه ارامولای شي.

۶. مور د کور د ژبې رنگ ټاکي

په کور کې د مور ژبه د ماشومانو پر ژبه ژور اغېز کوي. که مور تل بېکنځل، شکایت، بددعا او سپکې خبرې کوي، اولاد یې هم هماغه زده کوي. که ژبه یې نرمه، دعا کوونکې، تشویقوونکې او بادبه 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.

درېمه برخه: د زوی، لور، ورور او خور مسؤلیت

۱. زوی باید د کور د عزت ملگری 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 سریتوب معنا یوازې د امر کولو یا ازاد گرځېدو 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 وويني. وروڼه 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.

۶. 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. بادبه 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 ورې خبرې خپرول د کور اعتماد ماتوي. راز ساتل د کورنۍ د یووالي لپاره مهم دی.

څلورمه برخه: د خواښې، نږور او کورني تفاهم اصول

۱. خواښې باید نږور لور ته نږدې وبولي

نږور د بل کور نجلۍ ده چې نوي چاپېریال ته راځي. که خواښې یې په مینه، درک او انصاف ومني، کور ته سکون راځي. که له لومړۍ ورځې د سیالۍ، شک او سختۍ فضا جوړه شي، د کور زړه تنگېږي. خواښې باید پوه شي چې نږور د زوی د مینې غلا کوونکې نه ده؛ هغه د زوی د نوي ژوند ملگرې ده. مینه او لارښوونه د امر او نیوکې تر ژبې ډېر اثر لري.

۲. نږور باید د کور حرمت وپېژني

نږور هم باید پوه شي چې هغه یوه 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 زیاتوي. دا معنا نه لري چې نېور دې خپل حق پرېږدي؛ بلکې حق دې په ادب، وخت او سنجیده ژبه وغواړي. نوي کور ته داخلېدل حوصله غواړي، ځکه هر کور خپل عادتونه، حساسیتونه او طریقه لري.

۳. زوی باید د مور او مېرمنې ترمنځ عدالت وساتي

زوی باید نه مور هېره کړي او نه مېرمن بې حقه پرېږدي. مور حق لري، مېرمن هم حق لري. هوښیار مېړه د دواړو ترمنځ د جنگ پل نه جوړوي؛ د انصاف، احترام او روښانه حدودو پل جوړوي. که زوی هره خبره د یوې 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 کوري

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 بې ځایه 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. نپور باید د مور د مقام سپکاوی ونه کړي

د مېړه مور د هغه د ژوند ستره برخه ده. نپور 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 نپور 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.

۶. د کورني جنجال اور مه تازه کوئ

خواښې، نپور، 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.

پنځمه برخه: د کور ګډ اصول

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 آرام 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 د 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 واوږېدل 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 مينې قدر کول د کور فضا خوږوي. ناشکري د مينې رنگ کموي. کله چې د کور غړي يو بل ته مننه کوي، هر څوک احساس کوي چې زحمت يې ليدل کېږي. مننه وړه جمله ده، خو د کور په زړه کې لويه رڼا جوړوي.

۵. بېننه د کور عمر اوږدوي

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

۶. حدود د مينې ساتونکي دي

مينه دا نه ده چې هر څوک د بل په شخصي ژوند، راز، پرېکړه او احساساتو کې بې حده مداخله وکړي. سالم کور هغه دی چې مينه هم ولري او حدود هم. د مېړه او مېرمنې، مور او زوی، ځوانېنې او نږور، ورور او خور، او اولاد او والدينو ترمنځ هره اړيکه خپل حد لري. حدود که په ادب وساتل شي، اړيکې نه ماتوي؛ بلکې د بې ځايه جنجالونو مخه نيسي.

شپږمه برخه: د کورني سکون عملي لارې

۱. گډه ناسته ولری

کورنی باید کله ناکله بې له موبایل، بې له جنجال او بې له بیرې 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. گډه 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، بښنه، ښه نیت او د الله تعالی یاد د کور فضا روښانه کوي. هغه کور چې دعا پکې وي، امید پکې ژوندی وي. 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 چيغو 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 ويني، 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 گڼئ

کور گډ ژوند دی. هر څوک د خپل وس او وخت مطابق باید مرسته وکړي. مرسته د احسان نوم نه دی؛ د کورنۍ د گډ 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 زاره، ناروغ او کمزوري خیال وساتئ

په کور کې د انسانیت امتحان له کمزورو سره د چلند په وخت کې څرګندېږي. زاره، ناروغان، ماشومان او بې وسه 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.

۶. د کور هدف یووالی وي

که د کور هر غړی یوازې خپل ځان ویني، کور توتو ته توتو کېږي. خو که
 گډ 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 گډ 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
 ځوانې او نېور 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، ښېنې، عدالت، خدمت، دعا او متقابل درناوي له لارې
 جوړېږي.

اووم خپرکی: د قناعت هنر او د خبرو اغېز

د نرمې ژبې، دلیل او اورېدلو تگلاره

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. ځینې خلک حق خبره کوي، خو په داسې ژبه یې کوي چې اغېز یې کم شي. ځینې نور بیا نرمه ژبه، حوصله، دلیل او ښه نیت لري؛ د هغوی خبرې د خلکو په زړونو کې ځای نیسي.

قناعت دا نه دی چې انسان مقابل لوری مات کړي، شرمنده یې کړي، یا پرې خپله خبره په زور ومني. قناعت دا دی چې انسان د احترام، دلیل، مثال، پوښتنې، صبر او ښې ژبې له لارې د مقابل لوري فکر ته لاره پیدا کړي. څوک چې غواړي خلک یې خبرې ومني، باید لومړی د خلکو ذهن، حالت، درد او اړتیا درک کړي.

د خبرو اغېز په دې پورې تړلی دی چې خبره کله وشي، څنگه وشي، چا ته وشي، په کوم نیت وشي، او د ویناوال عمل د هغې خبرې ملاتړ کوي که نه. د قناعت هنر د کور، کار، مجلس، تعلیم، دعوت، مشورې او ټولنیزو اړیکو لپاره یو مهم مهارت دی.

لومړۍ برخه: د نرمې ژبې ځواک

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 آماده کېږي.

۲. سپکه ژبه دلیل کمزوری کوي

ښکېل، ملنډې، سپکاوی او تحقیر د انسان خبره بې وزنه کوي. که دلیل دې قوي وي، خو ژبه دې سپکه وي، خلک ستا له دلیل څخه نه، ستا له چلنده متاثره کېږي. سپکاوی د قناعت 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 لور 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 جگړې بڼه واخلي، د خبرې معنا ورکېږي. د خبرو غږ، سرعت، وقفه او لهجه ټول د قناعت 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 ووايي، 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 ووايي او زړه هم بې ځایه مات نه کړي.

۶. نرمي باید له صداقت سره وي

نرمه ژبه دا معنا نه لري چې انسان دروغ ووایي، حق پت 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. بې صداقته نرمي چاپلوسي ده، او بې نرمۍ صداقت کله ناکله زخم جوړوي. د دواړو توازن د قناعت ښکلی هنر دی.

دوهمه برخه: د اورېدلو ادب

۱. ښه اورېدل د ښه ځواب نیمه برخه ده

ډېر خلک د ځواب لپاره اوري، نه د پوهېدو لپاره. څوک چې په رښتیا اوري، د مقابل لوري درد، دلیل، وېره او نیت ښه درک کوي. که انسان یوازې د خپل ځواب په فکر وي، د خبرو اصلي معنا ترې پاتې کېږي. ښه اورېدل د قناعت لومړی ګام دی، ځکه تر څو مقابل لوری درک نه کړي، 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، بیا په ادب ځواب ورکړه. کله چې ته د چا خبره پرې کوي، هغه ته دا پیغام ورکوي چې ستا نظر زما لپاره مهم نه

دی. دا عادت په کور، کار او مجلس کې اړیکې خرابوي. د خبرو بشپړ اورېدل د احترام عملي بڼه ده.

۳. د زړه خبره تر لفظونو ژوره وي

کله ناکله انسان یوه خبره کوي، خو تر شا یې درد، وېره، شرم یا اندېښنه وي. هوښیار انسان یوازې الفاظ نه اوري؛ د انسان حالت هم ویني. یو ماشوم چې غوسه کوي، ښايي تر شا یې د پام اړتیا وي. یو مشر چې توندې خبرې کوي، ښايي ستړیا 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 حتماً ورسره موافق یې. اورېدل د عقل، ادب او حوصلې نښه ده. ځینې خلک فکر کوي که مقابل لوری واورې، 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، بې ځایه وایي، یا نیت یې خراب دی. دا چټک قضاوت د پوهېدو دروازه بندوي. ښه دا ده چې تر پایه واورې، پوښتنه وکړې،

وضاحت وغواړې او بيا نظر ورکړې. کله ناکله د انسان وروستی جمله هغه څه روښانه کوي چې په پيل کې پټ وو.

۶. اورېدل د اړیکې درمل دي

ځينې خلک د نصيحت نه مخکې اورېدو ته اړتيا لري. که څوک درد لري، ژر حل وړ مه وړاندې کوه؛ لومړی يې واوره. اورېدل انسان ته دا احساس ورکوي چې زه بې ارزښته نه يم. په کورنۍ، ملګرتيا او مشوره کې ښه اورېدل د زړونو واټن کموي. ډېری وخت نيمه ستونزه هغه وخت حلېږي چې انسان احساس کړي خبرې يې واورېدل شوې.

درېيمه برخه: دليل، مثال او پوښتنه

۱. دليل له توندۍ قوي دی

په زور خلک چوپېږي، خو قانع کېږي نه. دليل هغه رڼا ده چې فکر ته لاره ښيي. که دليل روښانه وي، خبره دې په ارامه ژبه هم اغېز کوي. توندوالی د کمزوري دليل پرده کېدای شي، خو دليل د ارامې ژبې سره هم ولاړ پاتې کېږي. څوک چې د قناعت هنر غواړي، بايد يوازې احساس نه، بلکې دليل هم ولري.

۲. مثال خبرې نږدې کوي

ژوره خبره که په ساده مثال کې راوړل شي، د خلکو ذهن ته اسانه رسېږي. ښه مثال د پوهېدو پل دی. د کور، بازار، کرنې، کار، کورنۍ او ورځني ژوند مثالونه د لوستونکي ذهن ژر نيسي. که خبره ډېره نظري وي، خلک ستړي کېږي؛ خو مثال يې ژوندی کوي. مثال بايد مناسب، لنډ او د موضوع سره تړلی وي.

۳. پوښتنه فکر راويښوي

هر وخت مستقيم نصيحت اغېز نه کوي. کله يوه ښه پوښتنه انسان خپل وجدان ته متوجه کوي. پوښتنه بايد د شرمولو لپاره نه، د فکر راويښولو لپاره وي. د مثال په ډول، د دې پر ځای چې ووايي “دا کار مه کوه”، پوښتنه وکړه: “که دا عادت دوام وکړي، پنځه کاله وروسته به دې ژوند څنگه وي؟” دا ډول پوښتنه انسان له دننه فکر کولو ته اړ کوي.

۴. هر څوک د خپل درک اندازه لري

د خلکو پوهه، تجربه، عمر او چاپېريال توپير لري. نو خبرې بايد د مقابل لوري د فهم مطابق وشي. يوه خبره د ماشوم، ځوان، مشر، کارگر، استاد او نالوستي انسان لپاره په يوه اندازه نه وړاندې کېږي. که مخاطب ساده مثال غواړي، بايد ساده خبرې ورسره وشي؛ که علمي

بحث غواړي، دليل بايد ژور شي. قناعت د مخاطب د درک پېژندنه غواړي.

۵. د دليل ترتيب وساته

ښه دليل بايد ګډوډ نه وي. لومړی موضوع روښانه کړه، بيا علت بيان کړه، وروسته مثال راوړه، بيا پايله وښايه. که انسان په خبرو کې له يوې موضوع بلې ته توپ وهي، مقابل لوری ستړی کېږي. ترتيب شوې خبره ذهن ته اسانه داخله کېږي. لکه کور چې بې نقشي جوړ نه شي، قناعت هم بې نظمه دليل سره کمزوری وي.

۶. د حقيقت د منلو لاره خلاصه پرېږده

کله چې دليل 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 ووايي: “کېدای شي موږ دواړه له دې موضوع څخه څه زده کړو.” دا ډول ژبه د منلو دروازه خلاصوي. قناعت بايد د انسان د عزت د ماتېدو په بيه نه وي.

خلورمه برخه: د اختلاف پر وخت د قناعت اصول

۱. مخالفت دښمني نه ده

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

۲. په شخص نه، په موضوع خبرې وکړه

که اختلاف د موضوع پر ځای د شخصیت، کورنۍ، نیت او عزت پر ضد واورې، د حل لاره بندېږي. د خبرې اصل وساته. که د مقابل لوري نظر غلط وي، نظر یې وڅېړه، نه دا چې د هغه ټول شخصیت ته حمله وکړې. شخصیتي برید د بحث دروازه تړي او د کینې دروازه پرانیزي. هوښیار انسان د موضوع له حد نه نه وځي.

۳. د غوسې پر وخت بحث مه اوږدوه

غوسه د دلیل رڼا کموي. که حالت تود شي، لږ وقفه غوره ده. ځینې خبرې د سکون وروسته ډېرې ښه حلېږي. په تود بحث کې انسان هغه الفاظ کاروي چې وروسته یې بیرته نه شي راټولولای. که ووينې چې غږونه پورته کېږي، موضوع لږ وځنډوه. د وخت اخیستل 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. قناعت تل په هماغه شېبه نه ښکاري. که ته د مقابل لوري لپاره د بېرته راتلو ځای پرېږدې، ښايي وروسته خپله خبره ومني. خو که يې شرموې او ماتوي، 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 گټلو 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 گټور 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.

۶. د حق خبره له انصاف سره وکړه

انسان کله خپل نظر دومره حق گڼي 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 قناعت هنر يوازې د نورو بدلول نه دي؛ کله کله د خپل نظر اصلاح هم ده.

پنځمه برخه: د نېکۍ له لارې د زړه نرمول

۱. نېکي زړه نرموي

کله چې انسان له مقابل لوري سره خیر، 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 خیر احساس وکړي، ستا خبره هم په ښه نیت اوري. نېکي باید د چل لپاره نه وي؛ باید د انسانیت له مخې وي. خو دا حقیقت دی چې ښه عمل د زړونو ترمنځ پل جوړوي.

۲. د انسان اړتیا وپېژنه

که غواړې د چا فکر ته لاره پیدا کړې، لومړی یې حالت وپېژنه. وږی، ستری، غوسه، شرمېدلی یا زخمي انسان د دلیل د منلو حالت کې نه وي. کله ناکله د قناعت مخکې د انسان د درد درک پکار وي. که ماشوم ستری وي، نصیحت پرې ډېر اثر نه کوي؛ که کارگر له فشار لاندې وي، لومړی د هغه ستړیا واوړه. 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 نيسي. نصيحت بايد د انسان مقام، عمر، حالت او احساس ته په پام وشي. د نصيحت ټېټه په دې کې ده چې انسان ترې ټيټ نه، ټېټه شي.

۴. عمل د خبرې شاهد دی

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

۵. مرسته له منت پرته وکړه

که له چا سره مرسته کوې او بيا 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 خير وي، مرسته په عزت وکړه. د انسان اړتيا په خلکو کې مه يادوه، مه يې شرموه، او مه يې د خپل نوم وسيله گرځوه. پاکه نېکي د قناعت لپاره خاموشه رڼا ده.

۶. د زړه نرمول وخت غواړي

ځينې زړونه د يوه نصيحت، يوې خبرې او يوې ناستې سره نه نرمېږي. د پخوانيو زخمونو، بدو تجربو او بې باورۍ له امله انسان وخت غواړي.

صبر، دوام، ښه چلند او د ژبې احتياط د زړه د نرمېدو لارې دي. که ته په بېره نتيجه غواړې، ښايي نااميد شې. د قناعت کار کله ناکله د تخم کرلو په شان دی؛ نن کرل کېږي، سبا شنه کېږي.

شپږمه برخه: د اغېزمنې وينا عملي اصول

۱. 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 گډوډېږي. روښانه مقصد د خبرو مسير ساتي. په کور، مجلس، درس يا مشوره کې انسان بايد بې ځايه اوږدې خبرې ونه کړي؛ اصلي موضوع وپېژني او پر هغې تمرکز وکړي.

۲. لنډه او پوره خبره اوږده بې نظمه وينا نه ده

ځينې خلک فکر کوي چې ډېرې خبرې اغېز زياتوي، خو ډېر وخت اوږدې بې نظمه خبرې ذهن سترې کوي. ښه خبره هغه ده چې لنډه، روښانه، پوره او د 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 ویناوال 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 قناعت 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 ووينه. 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.

۶. د خبرې وروسته عمل ته لار وښيه

يوازې ستونزه بيانول بسنه نه کوي؛ د حل لاره هم وښيه. که ماشوم ته وايي چې وخت مه ضايع کوه، ورسره دا هم ووايه چې ورځ څنگه تنظيم کړي. که ځوان ته وايي 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؟ قناعت هغه وخت بشپړېږي چې خبره 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. قناعت د زور، سپکاوي او غلبې نوم نه دی. قناعت 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 گرځي.

درنه خبره هغه ده چې د انسان فکر روښانه کړي، زړه يې نرم کړي او د عمل لاره ورته ښکاره کړي. د سرپټوب 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 تگلاره

مقدمه:

په ځان باور دا نه دی چې انسان ځان تر ټولو لوړ وگڼي، د نورو مشوره ونه مني، یا له خپلې نیمگړتیا سترگې پټې کړي. په ځان باور دا دی چې انسان خپل ارزښت وپېژني، د خپل رب پر ورکړي 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 د نورو سره بې ځایه 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 کولی 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 مسؤليت، جرئت او ځان جوړونې لاره ده.

لومړۍ برخه: خپل ارزښت پېژندل

۱. ته يوازې د خلکو په نظر نه ارزول کېږې

خلک کله ستاينه کوي، کله نيوکه کوي، او کله بې پروا وي. که خپل ارزښت يوازې د خلکو په خبرو پورې وتړې، هره ورځ به دې زړه بدل وي. انسان بايد د خلکو خبرې واورې، خو خپل ټول شخصيت دې د هغوی د نظر غلام نه کړي. خپل ارزښت په نيت، اخلاقو، کار، هڅه، مسؤليت او اصلاح کې ولټوه. د خلکو نظر بدلیدونکی دی، 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 واخلي او اصلاح وکړې. که څوک د يوې غلطۍ له امله ځان تل ناکام وگڼي، د پرمختګ دروازه پر ځان تړي. تېروتنه بايد ښوونکې شي، زندان نه. پخې انساني 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 کمزوری کوي. خپل پروډ 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. څوک په خبرو کې ښه وي، څوک په لاس کار کې، څوک په فکر کې، څوک په صبر کې، څوک په زده کړه کې. 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.

۶. 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، خو د خپلو کمزوریو د اصلاح جرئت پیدا کړي.

دوهمه برخه: له وېرې سره مخامخ کېدل

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 تېښتي، له ډېرو فرصتونو هم تېښتي.

۲. له کوچني گام څخه پیل وکړه

که لوی هدف دې وېرېږي، کوچنی گام 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 گام واخلي، ذهن ته پیغام ورکوي چې حرکت ممکن دی. که یو ځل بريالی 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 بې ارزښته شم. حقیقت دا دی چې ډېری ناکامۍ دومره لویې نه وي لکه ذهن یې چې انځوروي. له ځانه وپوښته: که ناکام شوم، څه زده کولی شم؟ ایا بیا هڅه نه شم کولی؟ ایا دا ماته د ژوند پای دی؟ دا پوښتنې وېره کوچنۍ کوي او عقل بېرته کار ته راولي.

۴. خلکو ته د کامل انسان تصویر مه جوړوه

که تل غواړې بې عیبه 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 راوايستل شي، روښانه کېږي. ولیکه: زه له څه وېرېږم؟ تر ټولو بده پایله څه کېدای شي؟ د هغې د مخنیوي لپاره څه کولی 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 کولی شي.

۶. 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.

درېيمه برخه: د عمل له لارې باور جوړول

۱. باور له عمل وروسته پياوړی کېږي

ډېر خلک وايي: “کله چې باور پيدا کړم، بيا کار کوم.” خو ډېر وخت باور د کار له پيل وروسته راځي. لومړی عمل، بيا تجربه، بيا 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 پيل کې سخته ويره لري، خو له تمرين وروسته عادي کېږي. عمل د باور ښوونکی دی.

۲. کوچنۍ برياوې ثبت کړه

هره ورځ يو ښه کار، يو نظم، يوه زده کړه، يوه اصلاح او يوه بريا يادوه. دا کار ذهن ته ښيي چې ته پرمختګ کولی شې. کوچنۍ برياوې لکه په وخت پاڅېدل، يو درس ويل، يوه ښه خبره کول، يوه پلمه پرېښودل، يا د موبایل وخت کمول، ټول د باور خښتې دي. که انسان يوازې لوی هدف ته گوري، ستړی کېږي؛ خو که کوچني پرمختګونه وويني، زړه يې پياوړی کېږي.

۳. خپل وعده له ځان سره پوره کړه

که ځان ته ووايې چې يو کار کوم، هڅه وکړه پوره يې کړې. انسان چې له ځان سره وعده ماتوي، په خپل ځان باور يې کمېږي. که وعده ډېره لويه وي او پوره نه شي، کوچنۍ يې کړه، خو دوام ورکړه. د مثال

په توگه که یوه ساعت مطالعه نه شپې کولی، لس دقیقې پیل کړه. هره پوره شوې وعده ذهن ته وایي: “زه پر خپل ځان حساب کولی شم.”

۴. مهارت باور زیاتوي

بې مهارته جرئت ډېر وخت کمزوری 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 ورځنۍ پلان لږ منظموي، په ځان کې داخلي قوت احساسوي. گډوډ ژوند باور کمزوری 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 نتیجه هم ده.

۶. 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

امكاناتو له مخې پيل كوي. كه كتاب نه لرې، له يادښت پيل كړه؛ كه ټول كورس نه شې اخيستلای، له وړيا درس پيل كړه؛ كه ډېر وخت نه لرې، له لسو دقيقو پيل كړه. حركت د شرايطو له انتظار څخه غوره دى.

څلورمه برخه: د خلكو له قضاوت څخه ازادي

۱. ټول خلك به دې نه خوښوي

دا د ژوند حقيقت دى. هر څوك به ستا فكر، خبرې، لباس، كار او لاره نه مني. كه د هر چا د خوښولو هڅه وكړې، خپل ځان به له لاسه وركړې. انسان بايد د ادب او احترام خيال وساتي، خو د هرې ژبې د قضاوت غلام نه شي. د خلكو د خوښۍ پاى نشته؛ نن به يو څه وايي، سبا بل. مهمه دا ده چې ته خپل نيت، اصول او لاره روښانه وساتي.

۲. نيوكه وڅېره، خو غلام يې مه شه

كه نيوكه حق وي، اصلاح وكړه. كه بې ځايه وي، په خپل زړه كې يې مه ساته. هره خبره د زړه مېلمه مه گرځوه. ځينې نيوكې د خير لپاره وي، ځينې د حسد لپاره، ځينې د ناپوهۍ لپاره، او ځينې يوازې د عادت له مخې. هوښيار انسان نيوكه په تله كې ږدي: كومه برخه يې حقيقت لري؟ كومه برخه يې پرېښودل پكار دي؟ دا توازن باور ساتي.

۳. خپل هدف روښانه کړه

څوک چې هدف نه لري، د خلکو هره خبره يې لوری بدلوي. هدف لرونکی انسان د خلکو خبرې اوري، خو خپله لاره د عقل، مشورې او اصولو له مخې ټاکي. که ته پوه يې 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 بې ځايه نه ګرځي.

۴. سنجيده چوپتيا 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 ضايع کړي، له خپل هدفه پاتې کېږي. ځينې خلک د بحث لپاره نه، د ستړي کولو لپاره خبرې کوي. داسې ځای کې چوپتيا، ادب او دوام د انسان شخصيت ساتي.

۵. خپل ارزښت په لايک، تبصره او ستاينه مه تړه

په دې زمانه کې ډېر خلک خپل ارزښت د خلکو په عکس العمل پورې تړي: څوک يې وستايي، څوک يې وگوري، څوک يې تاييد کړي. دا خطرناک عادت دی. د خلکو ستاينه ښه ده، خو د انسان اصلي ارزښت نه شي کېدای. که ته ښه کار کوې، علم زده کوې، کورنۍ ته خير رسوې

او خپل نفس اصلاح کوي، دا ارزښت لري، که خلک يې سمدستي ونه ويني. اصلي ژوند د نمايش تر پردې ډېر ژور دی.

۶. د خپل ضمير مخې ته پاک ودرېږه

د خلکو قضاوت بدليدونکی دی، خو خپل ضمير هر وخت له انسان سره وي. که ته پوه يې چې نيت دې پاک دی، هڅه دې رښتينې ده، د چا حق دې نه دی خوړلی، او د اصلاح هڅه کوي، زړه دې قوي پاتې کېږي. دا معنا نه لري چې تېروتنه نه کوي؛ معنا دا ده چې له تېروتنې وروسته د خپل ضمير مخې ته د اصلاح جرئت لري. د ضمير سکون د خلکو له لنډې ستاينې ډېر ارزښت لري.

پنځمه برخه: د ماتې او نيوکې مدیریت

۱. ماته د انسان پای نه دی

که يو کار دې ناکام شو، دا د ژوند د ختمېدو نښه نه ده. ماته د زده کړې يوه سخته خو ګټوره مرحله کېدای شي. ډېر بريالي خلک څو ځله ناکام شوي، خو د ناکامۍ معنا يې دا نه ده ګڼلې چې دوی بې ارزښته دي. ماته انسان ته ښيي چې کومه لاره کار نه کوي، کوم مهارت کم دی، او کوم ځای کې اصلاح پکار ده. که له ماتې درس واخيستل شي، هغه د راتلونکي قوت ګرځي.

۲. له نیوکې څخه د ځان جوړونې مواد واخله

هره نیوکه باید د زړه زخم نه شي. ځینې نیوکې د انسان پټ عیبونه وربښي. که څوک درته وایي چې خبرې دې تندې دي، کار دې بې نظمه دی، یا وخت نه ساتې، ژر مه غوسه کېږه. وڅېړه چې څه حقیقت پکې شته. نیوکه که په بده ژبه هم وي، کېدای شي یوه ګټوره برخه ولري. هغه برخه واخله چې تا جوړوي، او هغه پرېږده چې یوازې زړه ماتوي.

۳. له حسد او سالمې نیوکې فرق وکړه

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

۴. د ماتې وروسته ځان مه سپکوه

ځینې خلک له ناکامۍ وروسته داسې خبرې له ځان سره کوي چې دښمن یې هم نه کوي: “زه هېڅ نه یم، زه نه شم کولی، زما ژوند ختم دی.” دا ژبه انسان نور هم ماتوي. ښه دا ده چې ووايې: “ما ناکامي ولیده، خو اوس باید علت یې پیدا کړم.” ځان سپکاوی اصلاح نه راوړي؛ روښانه حساب او نوی پلان اصلاح راوړي.

۵. د ناکامۍ علت معلوم کړه

که ناکام شوې، یوازې خپګان مه کوه؛ علت معلوم کړه. ایا تیاری کم و؟ مهارت کم و؟ وخت سم نه و؟ مشوره غلطه وه؟ بې نظمي وه؟ د خلکو غلط انتخاب و؟ کله چې علت معلوم شي، راتلونکی ګام روښانه کېږي. که علت معلوم نه شي، انسان ښايي هماغه غلطی بیا تکرار کړي. ناکامي باید د تحقیق موضوع شي، نه یوازې د غم.

۶. بېرته پیل د قوت نښه ده

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

شپږمه برخه: د باجرئته شخصیت عملي عادتونه

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 بڅښنه، یو مهم زنگ، یا د یوه بد عادت کمول. دا کوچني سخت کارونه د زړه عضله

قوي کوي. که انسان تل يوازې اسانه شيان 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 بې پروا 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 لاند 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 ځان ته قوت جوړ کړه

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 رنگ 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 وگوره 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 ښيي 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.

۶. 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 کولی 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 کوچنيو گامونو، 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 ميدان کې د درانه شخصيت خاوند گرځي.

جرئت د زړه په دننه کې ناڅاپه نه پيدا کېږي؛ د هرې ورځې له کوچنيو پرېکړو جوړېږي. هره ورځ لږ عمل، لږ نظم، لږ اصلاح او لږ زړورتيا انسان د خپل غوره شکل لور ته بيايي.

نهم خپرکی: د ذهن خواک او مثبت فکر

د فکر، ارامتیا او داخلي خبرو تگلاره

مقدمه:

د انسان ذهن د هغه د ژوند په ډېرو پریکړو، 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، بدگوماني، 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 بې وسه ونه گڼي؛ درد وويني، خو له درده درس واخلي؛ سختي احساس کړي، خو د حل لاره هم ولټوي. مثبت فکر له عمل پرته نیمگړی دی، او عمل له امید پرته ژر سترې 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، ویره، حسد،

فحش، بدگماني او بې هدفه خبرې پکې دېرې شي، د انسان دننه فضا تياره کېږي. نو د ذهن ساتنه د ژوند د ساتنې يوه مهمه برخه ده.

لومړۍ برخه: فکر د ژوند پر لوري اغېز کوي

۱. فکر د عمل پيل دی

هر لوی عمل لومړی د فکر په شکل پيدا کېږي. که فکر ګډوډ، منفي او بې هدفه وي، عمل هم ګډوډېږي. که فکر روښانه او منظم وي، قدمونه هم منظمېږي. انسان چې هره ورځ څه فکر کوي، ورو ورو د هغه د پرېکړو لوری جوړوي. له همدې امله د فکر اصلاح د عمل اصلاح ته لاره پرانيزي.

۲. منفي فکر اراده کمزورې کوي

که انسان هره ورځ ځان ته وايي: “زه نه شم کولی، زما بخت خراب دی، زه ناکام یم”، دا خبرې ورو ورو د هغه جرئت کموي. داخلي خبرې بايد 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 وويني. 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 سترې کېږي. سالم فکر هغه دی چې حقیقت وويني، امید وساتي او عملي گام واخلي.

۴. ذهن ته پاک خوراک ورکړه

هغه څه چې انسان یې اوري، گوري، لولي او ورسره کښېني، پر ذهن یې اغېز کوي. بې گټې بحثونه، منفي مجلسونه، فحش، بدگمانی او تل شکایت کوونکي خلک ذهن سترې کوي. که ذهن ته هره ورځ گډوډ مواد ورکړل شي، له هغه څخه آرام فکر تمه نه شي کېدای. کتاب، ښه وینا، سالم ملگری، تجربه، طبیعت، دعا او ګټوره زده کړه ذهن ته پاک خوراک ورکوي.

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

ستونزې لیدل مهم دي، خو یوازې ستونزو ته کتل انسان فلج کوي. که ذهن تل دا وایي چې “مشکل دی، امکان نه لري، زه نه شم کولی”، نو حل نه پیدا کېږي. له ځانه وپوښته: اوس کوم یو کوچنی گام اخیستلی شم؟ له چا مشوره واخلم؟ څه زده کول پکار دي؟ دا پوښتنې ذهن له شکایت څخه حرکت ته بیايي.

۶. 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.

دوهمه برخه: داخلي خبرې او د ځان روزنه

۱. له ځان سره په عزت خبرې وکړه

انسان بايد خپل ځان ته دښمنانه ژبه ونه کاروي. “زه هېڅ نه يم” د اصلاح جمله نه ده. ښه جمله دا ده: “زه نیمگړتيا لرم، خو اصلاح کولی شم.” که انسان له ځان سره تل په سپکه ژبه خبرې کوي، ذهن يې 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 اميد ورکړه، فريب نه

اميد دا نه دی چې حقيقت پټ کړي. اميد دا دی چې د حقيقت سره مخ شي او ووايي: “زه د دې حالت د ښه کولو لپاره څه کولی شم؟” فريب دا دی چې ستونزه هېڅ ونه منل شي؛ خو نااميدي دا ده چې

ستونزه د ژوند پای وگڼل شي. سالم امید د دواړو ترمځ 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 حتماً 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 بدليدای شي، زده کړه کولی شي، عادتونه اصلاح کولی شي او د نوې لارې پیل کولی 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 ډوډۍ، یو ملگری، 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 ووينو. څوک چې یوازې کمښتونه ويني، 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 وښیې. ووايه: “دا کار سم نه و، بل ځل باید داسې وکړم.” دا ډول داخلي

خبرې انسان نه ماتوي، بلکې روزي يې. د ځان ملامتول که له حده زيات شي، انسان بې حرکت کوي. خو روښانه اصلاح ذهن ته د پرمختګ مسير ورکوي. د ځان روزنه بايد له حکمت سره وي، نه له کرکې سره.

۶. خپل ذهن ته هدف يادوه

ذهن که بې هدفه وي، هرې اندېښنې او هرې خبرې ته ځي. هدف ذهن ته لوري ورکوي. هره ورځ ځان ته ياد کړه چې څه غواړې: علم، کورنۍ سکون، روغتيا، ښه اخلاق، مهارت، يا د ژوند نظم. هدف چې روښانه وي، ذهن د بې ځايه فکرونو پر ځای د کار لور ته روانېږي. هدف د ذهن لپاره د لارې نښه ده.

درېمه برخه: منفي فکر او اندېښنه کنټرول

۱. هر فکر حقيقت نه وي

کله ناکله ذهن داسې وېره جوړوي چې حقيقت نه لري. مخکې له دې چې هر فکر ومنې، وپوښته: ايا دا حقيقت دی، که يوازې وېره؟ ايا زه دليل لرم، که يوازې شک کوم؟ دا پوښتنې ذهن له بې ځايه باور څخه ساتي. هره اندېښنه چې ذهن ته راځي، د منلو وړ نه ده. ځينې فکرونه يوازې د ستړيا، کم خوب، بد مجلس يا تېرې تجربې له امله پيدا کېږي.

۲. اندېښنه په ليکلو روښانه کړه

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

۳. هغه څه بېل کړه چې ستا په واک کې دي

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

۴. بدگماني ذهن ستړی کوي

که انسان تل د خلکو په نيتونو شک کوي، هره خبره غلط تعبير کوي او هر حالت ته بد نظر لري، زړه يې آرام نه پاتې کېږي. احتياط ښه دی، خو دوامداره بدگماني ذهن زهرجنوي. ښه دا ده چې انسان دليل، تجربه او واقعيت ته وگوري، نه يوازې شک ته. د خلکو په اړه پرېکړه

بايد له انصاف سره وي. بدگماني ډېر وخت د اړيکو او خپل سکون دواړو دښمنه ده.

۵. له ځان سره د مهرباني تمرين وکړه

کله چې ذهن ستړی وي، انسان له ځان سره ډېر سخت چلند کوي. هره خطا لويه گڼي، هره نیمگرتيا د ژوند پای بولي. په داسې وخت کې ځان ته ووايه: “زه انسان یم، ستړی کېدای شم، خو بېرته سمېدای شم.” دا جمله انسان له بې ځايه فشار څخه راوباسي. مهرباني له ځان سره تنبلي نه ده؛ دا د بيا حرکت لپاره زړه ساتل دي.

۶. اوږده اندېښنه بې پامه مه پرېږده

که انسان ډېر وخت بې حوصله، بې خوابه، سخت اندېښمن، ژور خفه، يا له عادي ژوند څخه ډېر لرې شي، بايد له باوري اهل کسانو، کورنۍ، مشاور يا ډاکټر سره مشوره وکړي. مرسته غوښتل کمزوري نه ده. لکه بدن چې ناروغېږي، ذهن هم د ستړيا، فشار او درملنې اړتيا لرلی شي. د ذهن درد پټول تل ښه حل نه وي.

خلورمه برخه: د آرامتيا ورځني تمرينونه

۱. ذهني سکون تمرين غواړي

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

۲. د ساه او چوپتيا لنډې شېبې جوړې کړه

کله چې ذهن تود او سترې شي، څو شېبې چوپتيا، ژوره ساه او له شور څخه لرې کېدل مرسته کوي. دا کار ساده ښکاري، خو ذهن ته د بېرته تنظيم فرصت ورکوي. انسان بايد هره ورځ څو دقيقې داسې وخت ولري چې نه بحث وي، نه موبایل، نه غږ، نه بېره. دا خاموشه شېبې د ذهن دورې کښېنوي.

۳. حرکت د ذهن دروندوالی کموي

قدم وهل، نرم ورزش، د کور ساده کار، يا د بدن حرکت د ذهن پر حالت اثر کوي. بې حرکت ژوند اندېښنه زیاتولای شي. کله چې انسان حرکت کوي، ذهن هم له بند حالت څخه راووځي. دا ضروري نه ده چې سخت ورزش وشي؛ منظم قدم وهل هم د فکر د روښانتيا مرسته کوي. بدن او ذهن يو له بله جلا نه دي.

۴. منظم خوب د فکر ساتنه کوي

بې‌خوبي ذهن دېر ژر منفي کوي. انسان چې خوب ونه کړي، حوصله يې کمېږي، فکر يې گډوډېږي او کوچنۍ ستونزه ورته لويه ښکاري. هر څوک د خپل کار مطابق خوب ته اړتيا لري؛ که څوک شپه کار کوي، بايد د ورځې منظم او آرام خوب ته پام وکړي. خوب د ذهن د بيا جوړېدو وخت دی. د خوب سپکاوی د فکر کمزورتيا رامنځته کوي.

۵. د موبایل او معلوماتو حد وټاکه

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

۶. د ورځې پای کې ذهن آرام کړه

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

پنځمه برخه: چاپېريال، ملګري او معلومات

۱. منفي چاپېريال ذهن کمزوری کوي

هغه ځای چې تل پکې شکایت، بدګماني، سپکاوی او ناامیدي 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 یې ورو ورو هماغسې کېږي. چاپېريال 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 بې ځایه جگړو کمول د ذهن سکون زیاتوي. کور که تل د چیغو، شکایت او توندۍ ځای وي، د کور غړي ذهنًا ستړي کېږي. هر کور باید لږ تر لږه داسې فضا ولري چې انسان پکې ځان خوندي، اورېدل 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 بې ځایه 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 بې ځایه خبرو بندي نه پاتې کېږي.

۶. 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 مهال وېش 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.

شپږمه برخه: مثبت فکر له عمل او واقعیت سره

۱. مثبت فکر حقیقت نه پټوي

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

۲. امید باید د پلان ملگری 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. بې پلانه 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 وغواري، 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، نیمگړی 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 دېره لویه ښکاري، انسان ودرېږي. ښه دا ده چې ستونزه کوچنیو برخو ته ووېشل شي. نن کوم یو ګام اخیستلای شم؟ یو زنگ، 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 بې حرکتۍ 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 نیمگړی فکر دی. سالم مثبت فکر انسان ته دا وایي 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.

۶. د ذهن وروستی اصل

ذهن د انسان د ژوند خاموش مشر دی. که ذهن له وېرې، شکایت، حسد او بدگمانۍ 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 وويني، 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 تېښتېدل 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 اوري، ډېر ښه نیتونه کوي او ډېرې ښې پرېکړې نیسي؛ خو د ژوند حقيقي بدلون هغه وخت راکوي 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 وايي: “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، ورځني 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 بې ځایه خوند، کله سستی، کله غوسه، کله بد عادت او کله د ژر نتیجې غوښتنه. خو عقل، ایمان، تجربه او هدف انسان ته وايي چې هره غوښتنه د منلو وړ نه ده. د

سریتوب مهم اصل دا دی چې انسان خپل نفس وپېژني، حد ورته وټاکي او د خپل راتلونکي لپاره نننۍ راحت قربانولی شي.

لومړۍ برخه: د ارادې اصل او د هغې بنسټ

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 بې حوصلگي، کله وېره او کله خوندونه یې له خپل هدف څخه اړوي. اراده هغه داخلي ځواک دی چې انسان خپل مقصد ته بېرته راگرځوي. 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.” بې هدفه اراده ډېر وخت ژر سترې کېږي، خو هدف لرونکې اراده د سختیو په منځ کې هم خپل لوری ساتي.

۳. کوچنۍ پرېکړې لويه اراده جوړوي

اراده يوازې په لويو کارونو کې نه معلومېږي. په وخت پاڅېدل، ژبه ساتل، لس دقيقې مطالعه، لږ ورزش، د موبایل حد ټاکل، يوه وعده پوره کول او د يوې غلطې خبرې نه کول، دا ټول د ارادې تمرينونه دي. څوک چې په کوچنيو پرېکړو کې ځان کنټرولول زده کړي، په لويو پرېکړو کې هم قوي کېږي. د ارادې ودانۍ له وړو خټو جوړېږي.

۴. اراده د احساساتو انتظار نه کوي

که انسان يوازې هغه وخت ښه کار کوي چې زړه يې 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 ستړيا وي که نه. البته انسان بايد خپل بدن او ذهن ته هم پام وکړي، خو هره ستړيا د کار پرېښودو دليل 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 پياوړې کېږي

گېډ ژوند اراده کمزورې کوي. که د خوب، خوراک، کار، مطالعه، عبادت، موبایل او اړيکو 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 بې‌گټې مصروفیتونو ځان ساتل او د ورځې

پای کې حساب کول. نظم اراده ته لاره جوړوي، لکه د اوبو لپاره چې ویا له 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 آرامي غواړي، زړه تشویق غواړي. هدف دا نه دی چې انسان خپل ځان مات کړي؛ هدف دا دی چې ځان له بې لارۍ، سستۍ او بد عادت څخه وژغوري. سالمه اراده له ځان سره سخت ظلم نه کوي، بلکې ځان په حکمت روزي.

دوهمه برخه: د نفس پېژندنه او مهارول

۱. نفس هره غوښتنه په خیر نه غواړي

نفس کله ناکله انسان ته داسې شیان خوږ ښکاره کوي چې پایله یې ترخه وي. بې حده خوراک، سستي، فحش، غوسه، حسد، بې ځایه لگښت، 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 بې ځایه 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 بې ځایه 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 فرق 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 انساني نښه دا ده چې انسان د زړه هر غوښتل شوی شی په عقل وتلي.

۴. د نفس سره جگړه په دوام کېږي، نه په یوه ورځ

بد عادتونه چې کلونه تکرار شوي وي، په یوه شپه نه ختمېږي. څوک 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 تربيه کېږي. ناخاپي لويې پرېکړې که له پلان پرته وي،
 ډېر وخت ژر ماتېږي. دوامداره کوچنۍ بدلون تر لنډمهاله سختې
 پرېکړې ښه دي.

۵. نفس ته پاک بدیل ورکړه

يوازې “مه کوه” ويل بسنه نه کوي. که بد عادت پرېږدې، بايد پر ځای
 يې ښه عادت راوړي. د بې هدفه موبایل پر ځای مطالعه، د غوسې پر
 ځای چوپتيا، 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 ماتول د عزت ساتنه ده

ځينې 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 بندگي ده. رښتينې
 ازادي دا ده چې انسان بد عادت وپېژني او پرې واک ولري. څوک چې
 خپل خواهشات مهاروي، خپل شخصيت خوندي ساتي. د نفس
 کنترول انسان ته داخلي درنښت، باور او د پرېکړې قوت ورکوي.

درېیمه برخه: د عادت جوړولو اصول

۱. عادت د تکرار زوی دی

هر هغه کار چې انسان یې ډېر تکراروي، ورو ورو عادت گرځي. 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 ښه پیل او دوام ورکړي. عادت ناڅاپه نه پيدا 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 آماده 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، د 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. بې وخته عادت ډېر وخت له یاده وځي.

۴. د عادت لپاره چاپېریال برابر کړه

که غواړې ښه عادت جوړ کړې، چاپېریال دې ورسره مرسته وکړي. که مطالعه غواړې، کتاب دې نږدې کېږد. که موبایل کمول غواړې، له سترگو یې لږ 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 خو 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 کېږي؛ معنا یې دا ده چې له خطا وروسته به لاره نه پرېږدي.

۶. عادت ته معنا ورکړه

که یو عادت یوازې د زور له مخې وي، ژر ستړی کوونکی کېږي. عادت باید له معنا سره وتړل شي. مطالعه د عزتمن فکر لپاره ده، ورزش د سالم بدن لپاره، سیمه 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.

څلورمه برخه: د بدو عادتونو پرېښودل

۱. بد عادت په شرم نه، په پوهه بدلېږي

که څوک بد عادت لري، یوازې شرمول یې اصلاح نه کوي. لومړی باید عادت وپېژندل شي: کله پيدا 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 بې نومه 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 عموماً یو محرک لري: ستړیا، غوسه، یوازیتوب، تشویش، بد ملگری، موبایل، بې کاري یا ځانگړی ځای. که محرک معلوم شي، انسان مخکې له مخکې ځان ساتلی شي. د مثال په ډول، که بد مجلس تا بد عادت ته بیايي، مجلس بدل کړه. که د شپې ناوخته موبایل

ستونزه جوړوي، وخت يې محدود کړه. د محرک پېژندنه د عادت پر رېښه لاس ايښودل دي.

۳. بد عادت په يو ښه عمل بدل کړه

تش ځای ډېر خطرناک وي. که انسان بد عادت پرېږدي، خو ځای يې تش پرېږدي، نفس بهرته هماغه زاړه شي ته ستنېږي. د بد عادت ځای بايد ښه عادت ونيسي. که بې گټې گرځېدل پرېږدې، د قدم وهلو يا کار وخت جوړ کړه. که غيبت پرېږدې، د مفيدې خبرې يا چوپتيا عادت جوړ کړه. بدلول تر تش پرېښودلو ډېر پياوړی دی.

۴. له ځان سره رښتيني حساب وکړه

بد عادت ډېر وخت د پلمو تر شا پټ وي. انسان وايي: “زه مجبور یم، حال مې خراب دی، ټول خلک همداسې کوي، يو ځل څه کېږي.” دا پلمې عادت ته قوت ورکوي. رښتيني 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 ملگري، 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.

۶. 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 وويني، خو 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.

پنځمه برخه: له ماتې وروسته بېرته درېدل

۱. ماته د ارادې امتحان دی

اراده يوازې د پيل پر وخت نه معلومېږي؛ د لوېدو وروسته معلومېږي. هر څوک په شوق پيل کولی شي، خو د ناکامۍ وروسته بيا پاڅېدل د پخې ارادې نښه ده. که يو هدف کې پاتې راغلې، دا معنا نه لري چې ته بې وسه يې. مانا يې دا ده چې لاره، طريقه، وخت يا تياری دې بيا کتلو ته اړتيا لري. ماته بايد درس شي، نه د ځان سپکاوی.

۲. ځان ملامت کړه، خو مه ماتوې

که تېروتنه شوې وي، بايد ومنل شي؛ خو ځان داسې مه ملامتوه چې نور حرکت ونه شي کولی. د اصلاح ملامتي گټوره ده، خو د ځان سپکاوي ملامتي زیانمنه ده. ووايه: “ما دا ځای غلط کړ، اوس یې سموم.” دا جمله د عقل ژبه ده. خو “زه هېڅ نه يم، زه نه شم کولی” د ناامیدۍ 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 ژاري؛ 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، نااميدي خپروي يا د بيا پيل جرئت ماتوي، زړه يې نور هم کمزوری کېږي. په دې وخت کې باوري، خيرخواه او سنجيده خلک پکار دي. داسې کسان چې حقيقت هم ووايي، خو اميد هم ژوندی وساتي. چاپېريال د بيا راپورته کېدو پر اراده ډېر اثر لري.

۶. د بيا پيل ورځ مه ځنډوه

ډېر خلک وايي: له سبا، له بلې اوونۍ، له بلې مياشتې به پيل كوم. خو د بيا پيل لپاره يو کوچنی گام هم نن اخيستل کېدای شي. که ټول کار نه شي کولی، لږ يې وکړه. که پوره پلان نه لرې، لومړی گام واخه. ځنډ د نااميدۍ ملگری دی، حرکت د ارادې ملگری دی. بېرته پيل کول د ژوند د قوت نښه ده.

شپږمه برخه: د دوام عملي لارې

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 گوري، عادتونه يې بې خبره لوری بدلوي. حساب انسان بيدار ساتي.

۲. خپل هدف په سترگو کې وساته

هغه هدف چې تل له ذهنه وځي، اراده يې کمزورې کېږي. هدف دې وليکه، یاد يې کړه، له ځان سره يې تکرار کړه او د خپلو ورځنيو کارونو سره يې وتړه. که هدف د کورنۍ سکون دی، ژبه به دې نرمه ساتي. که هدف صحت دی، خوراک او حرکت ته به پام کوې. که هدف علم دی، وخت به ساتي. هدف باید 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 گټوره ناسته، يا د زړه خوشحاليو يو حلال کار. انعام بايد داسې نه وي چې عادت خراب کړي. د مثال په ډول، د خوراک د نظم انعام بې حده خوراک نه شي کېدای. سالم تشويق د دوام مرسته کوي.

۴. د بدې ورځې لپاره هم پلان ولره

هره ورځ به ښه نه وي. کله به ستړيا، ناروغي، کار، خپگان يا فشار وي. د داسې ورځو لپاره لږ تر لږه پلان ولره. که بشپړ ورزش نه شې کولی، پنځه دقيقې قدم ووهه. که اوږده مطالعه نه شې کولی، يوه پاڼه ولوله.

که دېر کار نه شې کولی، یو ضروري کار بشپړ کړه. لږ دوام تر بشپړ پرېښودلو ښه دی.

۵. د 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 د داسې خلکو سره نږدې اوسي چې نظم، علم، کار او اخلاق ارزښت ګڼي، ته هم هڅول کېږي. که ټول چاپېریال دې د سستۍ او بې هدفۍ وي، اراده دې دېر زحمت غواړي. ښه اړیکې د دوام لپاره د ملاتړ دیوال دی.

۶. 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 شخصیت 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 انساني ته رسېدل د دې غوښتنه کوي چې انسان هره غوښتنه ونه مني، هر احساس ته تسلیم نه شي او هره ماته د ژوند پای ونه ګڼي.

اراده په لویو 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.

یوولسم څپرکی: د وخت ارزښت او د ژوند سمبالښت

د نظم، لومړیتوب او ورځني حساب تگلاره

مقدمه:

وخت د انسان تر ټولو قیمتي سرمایه ده. پیسې که ولاړې شي، بېرته پیدا 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 راگرځي. له همدې امله د وخت سمبالښت یوازې د بريالي ژوند تخنیک نه دی؛ دا د عقل، مسؤلیت او ځان پېژندنې نښه ده.

ډېر خلک وایي: “وخت نه لرم.” خو که ژوند ته په غور وکتل شي، ښکاري چې د وخت یوه لویه برخه په بې هدفه موبایل، بې گټې خبرو، اوږدو شکایتونو، ناوخته پرېکړو، بې نظم خوب، بې پلانه ورځ او د نورو د ژوند په لیدلو تېره شوې وي. وخت نه یوازې 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، لومړیتوبونه معلوم وي، او انسان خپل عمر په

هغه څه ضايع نه کړي چې نه دنيا ته گټه لري، نه آخرت ته، نه کور ته، نه شخصيت ته.

لومړۍ برخه: وخت د عمر پانگه ده

۱. هره ورځ د عمر يوه برخه ده

انسان بايد پوه شي چې ورځ يوازې د ساعتونو مجموعه نه ده؛ ورځ د عمر يوه ټوټه ده. کله چې ورځ بې هدفه تېره شي، په حقيقت کې د ژوند يوه برخه بې حاصله ولاړه شي. دا فکر انسان ته د وخت ارزښت وربښي. که هر سهار له ځان سره ووايو چې نن مې د عمر يوه نوې پاڼه ده، نو د هغې د ډکولو طريقه به مو بدله شي. ژوند له لويو کلونو نه، له همدې ورځنيو پاڼو جوړېږي.

۲. ضايع شوی وخت خاموش تاوان دی

ځينې تاوانونه ښکاره وي، لکه پيسې له لاسه ورکول. خو د وخت تاوان خاموش وي؛ انسان يې هماغه شېبه نه ويني، خو وروسته يې پايله احساسوي. هغه څوک چې کلونه يې بې هدفه تېر کړي وي، وروسته وايي: کاشکې مې هغه وخت زده کړه کړې وای، کار مې پيل کړی وای، عادت مې بدل کړی وای. د وخت ضايع کول د راتلونکي د فرصتونو کمول دي.

۳. وخت د هر چا سره برابر راځي، خو استعمال يې توپير لري

غريب او شتمن، مشر او كشر، عالم او عام انسان هر يو ته ورځ ۲۴ ساعته ده. توپير په دې كې دى چې څوك يې څنگه كاروي. يو څوك په همدې وخت كې علم زده كوي، كور ساتي، كار كوي او ځان جوړوي؛ بل څوك همدا وخت په بې هدفه خبرو او شكايات تېروي. د وخت عادلانه وېش د خالق له لوري دى، خو د استعمال مسؤليت د انسان پر غاړه دى.

۴. د عمر قدر د وخت له قدره پيلېږي

څوك چې خپل وخت سپك گڼي، په حقيقت كې خپل عمر سپك گڼي. وخت د ژوند خام مواد دي. كه دا مواد په علم، كار، عبادت، خدمت، كورنۍ، صحت او اصلاح كې استعمال شي، ژوند ارزښت پيدا كوي. كه په بې هدفۍ كې تېر شي، انسان ظاهراً ژوندى وي، خو عمر يې بې ثمره تېرېږي. د عمر درنښت د ورځني وخت په ساتلو كې ښكاري.

۵. فرصتونه تل انتظار نه كوي

ځينې فرصتونه يو ځل راځي. د زده كړې عمر، د صحت قوت، د ځوانۍ توان، د مور او پلار خدمت، د اولاد روزنه، د كار موقع، د ښه ملگري مشوره — دا ټول تل پاتې نه وي. كه انسان هر څه سبا ته پرېږدي، سبا به ځينې دروازې تړلې وي. هوښيار انسان د فرصت د

موجودیت پر وخت حرکت کوي، نه دا چې د ضایع کېدو وروسته افسوس وکړي.

۶. 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 گرځي. د وخت د حساب فکر انسان له بې‌ځایه ضایع څخه ساتي.

دوهمه برخه: لومړیتوب پېژندنه

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 گټور 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 لږه نتیجه ورکوي.

۲. ضروري او مهم کارونه سره بېل کړه

ځينې کارونه بېرني وي، خو مهم نه وي؛ ځينې مهم وي، خو بېرني نه ښکاري. د مثال په ډول، روغتيا، علم، د کورنۍ اړيکې، عبادت، سپما او عادت جوړونه ډېر مهم دي، خو که پام ورته ونه شي، سمدستي چيغه نه کوي. خو وروسته يې کمښت لوی مشکل جوړوي. هوښيار انسان يوازې د بېرنيو کارونو غلام نه وي؛ مهمو کارونو ته هم وخت ورکوي.

۳. د ورځې درې مهم کارونه وټاکه

هر سهار يا د شپې مخکې د بلې ورځې درې مهم کارونه معلوم کړه. دا کارونه بايد ستا د هدف، کور، کار، صحت يا شخصيت لپاره ارزښت ولري. که ورځ گډوډه هم شي، هڅه وکړه دا درې کارونه بشپړ شي. دا ساده عادت د ژوند لوری بدلوي. ډېر خلک ځکه ورځ بې حاصله تېروي چې د ورځې اصلي کاريې له پيل څخه معلوم نه وي.

۴. د نورو غوښتنو ته حد وټاکه

ځينې خلک ټول وخت د نورو د غوښتنو په ځواب کې تېروي او خپل ژوند ته وخت نه پاتې کېږي. مرسته ښه ده، خو بې حده موجوديت انسان ستړی کوي. هره بلنه، هره غوښتنه، هر بحث او هر مجلس منل ضروري نه دي. انسان بايد په ادب سره “نه” ويل هم زده کړي. د خپل وخت ساتل د بې ادبۍ ښه نه ده؛ د مسؤليت ښه نه ده.

۵. هغه کار مخکې کړه چې ژوند دې جوړوي

ځينې کارونه د ژوند په جوړولو کې بنيادي رول لري: زده کړه، کار، عبادت، صحت، کورنۍ، مالي نظم او د بد عادت پرېښودل. دا کارونه بايد 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 ستړيا يې له منځه وړي. مهم کار ته مهم وخت ورکړه.

۶. کوچني کارونه مه پرېږده چې لوی وخت وخوري

ځينې واړه کارونه که منظم نه شي، ټول ورځ گډوډوي. بې ځايه پيغامونه، وړې وړې خبرې، د موبایل چک کول، بې هدفه گڼېدل او د هرې خبرې تعقيبول د ورځې لويه برخه خوري. دا کارونه لږ لږ وخت اخلي، خو مجموعه يې ډېره وي. هوښيار انسان د وړو وخت خوړونکو شيانو مخه نيسي، ځکه د ورځې انرژي په خاموشه ډول کموي.

درېيمه برخه: ورځنۍ نظم او مهال وېش

۱. ورځ بايد بې نقشبې پيل نه شي

که ورځ بې پلانه پيل 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 بايد

د انسان د ژوند له حالت سره برابر وي. هر څوک يو شان مهال وېش نه شي لرلای، خو هر څوک د خپل حالت مطابق نظم جوړولی شي.

۲. خپل کار او ژوند ته مناسب وخت وټاکه

ځينې خلک سهار کار کوي، ځينې شپه، ځينې بدلېدونکي شيفتونه لري، ځينې کورني مسؤليتونه ډېر لري. نو د وخت سمبالښت بايد 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 يو ډول مهال وېش ولري؛ هدف دا دی چې هر څوک خپل ژوند منظم کړي.

۳. خوب ته ثابت ځای ورکړه

بې نظم خوب د وخت د ضايع کېدو لوی سبب دی. انسان چې سم خوب ونه لري، ورځ يې سترې، فکر يې گډوډ او کار يې کمزوری کېږي. خوب بايد د بدن د اړتيا او د کار د حالت مطابق منظم شي. د شپې کار کوونکی انسان هم بايد د ورځې داسې وخت پيدا کړي چې خوب يې ارام او دوامدار وي. خوب د ضايع کېدو وخت نه دی؛ د ځواک د بېرته جوړېدو وخت دی.

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 چوپټیا د تمرکز مرسته کوي. خو وقفه باید داسې نه شي چې انسان بهرته کار ته راونه گرځي. 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 نتیجه ورکوي.

۶. د ورځې 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 بې ځایه 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. بې حسابو ورځ ډېر وخت بې حاصله تېرېږي.

څلورمه برخه: د موبایل، مجلس او بې ځایه مصروفیت کنټرول

۱. موبایل باید وسیله وي، واکمن نه

موبایل د اړیکې، کار، زده کړې او معلوماتو لپاره ښه وسیله ده، خو که بې حده استعمال شي، د وخت، ذهن او تمرکز واک اخلي. انسان باید وپېژني چې موبایل یې خدمت کوي که ژوند یې کنټرولوي. که هر څو دقیقې سکرین گوري، هر خبر تعقیبوي او هره ویدیو ویني، ورځ یې توته توته کېږي. وسیله چې له حده واوړي، بند گرځي.

۲. د ټولنیزو رسنیو وخت محدود کړه

ټولنیزې رسنۍ ظاهراً څو دقیقې غواړي، خو ډېر وخت ساعتونه خوري. انسان د یوې ویدیو لپاره داخلېږي، خو لسگونه شیان یې ذهن نیسي. د دې لپاره باید ټاکلی وخت وي: کله یې کاروم، څومره یې کاروم، او د څه لپاره یې کاروم. که هدف زده کړه، کار یا خپرونه وي، ښه ده؛ خو که یوازې بې هدفه گرځېدل وي، باید حد ورته وټاکل شي.

۳. هر مجلس ته مه کېښېنه

مجلس که د علم، مشورې، محبت، کورنۍ او خیر لپاره وي، ارزښت لري. خو هغه مجلس چې یوازې غیبت، شکایت، سپکې خبرې، وخت ضایع کول او د خلکو عیبونه پکې وي، د عمر غلا ده. انسان باید د مجلس انتخاب وکړي. د هر چا سره هر وخت کېښناستل د ښه اخلاقو

معنا نه ده. ځينې مجلسونه بايد په ادب کم شي، ځکه ژوند تر
بې هدفه ناستو ډېر قيمتي دی.

۴. بې ځايه 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 يوه
خبره نه نتيجه لري او نه ادب پکې پاتې کېږي، پرېښودل يې غوره دي.
د سکون ساتل کله ناکله تر بحث گټلو مهم دي.

۵. د خلکو ژوند ډېر مه څاره

د نورو د ژوند، عکسونو، شتمنۍ، سفرونو او نمايشونو ډېر تعقيب د
انسان خپل وخت او خپل سکون کموي. هر څوک خپل امتحان لري،
خو په ظاهري تصوير کې يوازې ښکلی اړخ ښکاري. که انسان تل د
نورو ژوند ويني، له خپل کاره پاتې کېږي. خپل ژوند جوړول د نورو د
ژوند له ليدلو ډېر مهم دي. سترگې چې ډېرې بهر بوختې شي، د خپل
کور، هدف او وخت خيال کمېږي.

۶. خپل ذهن ته د چوپتيا حق ورکړه

هر وخت غږ، موبایل، خبرې او معلومات ذهن ستړی کوي. انسان بايد
په ورځ کې لږ داسې وخت ولري چې ذهن يې آرام شي. چوپتيا د

بې کارۍ 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 اوږي. 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

ځينې 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 اړتيا ده. انسان بايد د خوب، پاکوالي، حرکت، فکر، دعا، مطالعه او آرامۍ لپاره لږ وخت ولري. که ځان بشپړ ستړی کړي، نه کار ته ښه پاتې کېږي او نه کورنۍ ته.

۴. د استراحت او سستۍ فرق وپېژنه

استراحت د بدن او ذهن د بيا قوت لپاره وي؛ سستي د مسؤليت څخه تېښته وي. انسان بايد ځان ته آرام ورکړي، خو آرام دې داسې نه شي چې کارونه ټول پاتې شي. که بدن ستړی وي، استراحت حق دی. خو که يوازې نفس راحت غواړي او مهم کارونه پرېښودل کېږي، دا سستي ده. عقل دا فرق پېژني او د ژوند توازن ساتي.

۵. د کور کارونه هم وخت غواړي

کور يوازې په پيسو نه چلېږي؛ پاکوالی، تنظيم، د ماشومانو پالنه، خوراک، خريداري، د مشرانو پوښتنه او کورني کارونه وخت غواړي. که دا کارونه په تقسيم او تفاهم ترسره شي، د کور فشار کمېږي. د کور کار بايد د يوه کس پټ زحمت ونه گڼل شي. د کورنۍ غړي چې د وخت او کار قدر وکړي، يو بل ته سکون ورکوي.

۶. د اوږدمهاله هدف لپاره لنډمهاله ترتيب 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 ترتيب څخه يوازې ارمان پاتې کېږي. ژوند د ورو تکراري عملونو په مرسته لوی بدلونونه جوړوي.

شپږمه برخه: د ژوند ورځنی حساب او اصلاح

۱. له ځان سره رښتیني حساب وکړه

انسان باید کله ناکله له ځان سره يوازې کښېني او خپل وخت وڅېړي. په کومو کارونو عمر ځي؟ کوم کارونه گټه لري؟ کوم عادتونه ژوند کمزوری کوي؟ دا حساب د ځان ملامتولو لپاره نه دی؛ د ځان بيدارولو لپاره دی. څوک چې له ځان سره حساب نه کوي، د عادتونو په سیند کې بې خبره روان وي. حساب انسان ته د لارې نقشه ورکوي.

۲. تېره ورځ د سبا استاد کړه

که پرون وخت ضایع شوی، يوازې 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 بڼه کېدای شي. تېره ورځ باید د پښېمانۍ

زندان نه وي؛ د سبا د اصلاح استاد وي. هره ورځ انسان ته د ځان پېژندنې نوى فرصت ورکوي.

۳. خپل پرمختګ وليکه

که انسان خپل پرمختګ نه وينې، ژر نااميد کېږي. هره اوونۍ وليکه چې څه ښه شوي دي: يو عادت، يو درس، يو نظم، يو کم شوى بد مصرف، يو ښه شوى کورنى چلند. دا ليکل انسان ته قوت ورکوي. پرمختګ که لږ وي، بيا هم ارزښت لري. د ژوند لوى بدلونونه اکثره په خاموشه، ورو او دوامداره شکل راځي.

۴. د وخت ضايع کوونکي خلک او عادتونه وپېژنه

ځينې خلک او عادتونه تل ستا وخت خوري، خو هېڅ خیر نه درکوي. دا کېدای شي بې گټې مجلس، بې پای بحث، بې هدفه موبایل، ډېر خوب، بې نظمه خوراک، يا د هر چا غوښتنې ته تسليمېدل وي. چې دا سرچينې وپېژندل شي، انسان يې حد ټاکلى شي. وخت د هغه چا سره خوندي نه پاتې کېږي چې خپل حدود نه پېژني.

۵. د هرې ورځې لپاره د خير يوه برخه وټاکه

ورځ دې يوازې د ځان لپاره نه وي. د خير لپاره هم وخت ورکړه: د مور او پلار پوښتنه، د کورنۍ مرسته، د محتاج لاس نيول، يوه ښه خبره، دعا، د چا زړه ساتل، يا د علم يوه برخه شريکول. داسې وخت د انسان

ژوند ته معنا ورکوي. هغه ورځ چې پکې د خیر برخه وي، بې برکته نه وي.

۶. 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 بې خبره او بې هدفه 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. بې نظمه وخت انسان ستړی، پېښمانه او بې حاصله 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، ارامی 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، بې‌خایه
مصرفیت کموي، موبایل کنټرولوي، کورنۍ ته وخت ورکوي او خپل
هدف ته هره ورځ لږ ګام اخلي، د خپل عمر سره وفاداري کوي.

دولسم څپرکی: د اولادونو روزنه او د نسلونو معمارۍ.

د اخلاقو، هویت او کورني تربیت تگلاره

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 بې پروا، بې لارې، بې تعلیمه، بې حده او له مینې محروم پربښودل 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 والدينو د عملي مثال اړتیا لري. ډېر والدين 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، د 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 وگڼل 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 بې پروايۍ 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 جذېوي

ماشوم د کور هوا له خبرو مخکې احساسوي. که په کور کې چیغې، جنجال، سپکاوی او ویره 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 وايي چې زړه يې 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” واورې، خو د کار معنا ونه پوهېږي، روزنه يې نیمګړې پاتې کېږي. د عمر مطابق باید ورته دلیل هم وویل شي. د مثال په ډول، یوازې مه وایه چې دروغ مه وایه؛ ورته ووايه چې دروغ د خلکو باور ماتوي. یوازې مه وایه چې موبایل کم کړه؛ ورته ووايه 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 واورې او ورسره په حکمت چلند وکړي. دا معنا نه لري چې هره غوښتنه يې ومنل شي؛ بلکې معنا دا ده چې احساس يې درک شي. که ماشوم تل واورې چې “چوپ شه، ته څه پوهېږې”، هغه ورو ورو خپل زړه پټوي. اورېدل 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 بې حده ناز وړ نه دی. د هغه ښه کار وستایه، هڅه یې وگوره، نظر یې واوره او د عمر مطابق مسؤلیت ورکړه. که ماشوم تل سپک شي، باور یې کمېږي؛ که بې حده 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.

۶. د ماشوم راتلونکی له ننني چلنده جوړېږي

د ماشوم نننۍ عادت د سبا شخصیت جوړوي. که نن د ژبې ادب، پاکوالۍ، وخت، درس، احترام، حیا او مسؤلیت ورزده شي، سبا به یې ژوند منظم وي. که نن هر څه ورته بې حده 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

۱. ماشوم تر نصیحت ډېر عمل گوري

که پلار ماشوم ته صداقت ورزده کوي، خو خپله دروغ وایي، 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 والدينو 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.

۲. د مور او پلار احترام د ماشوم اخلاق جوړوي

کله چې ماشوم وويني 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، جگړه او یو بل ته بدې خبرې وويني، 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 ننني 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 ښې غوښتل د مور او پلار مقام نه کموي؛ د هغوی اخلاق لوړوي.

۴. د کار او زحمت مثال ورکړئ

ماشوم بايد وويني چې په کور کې کار، حلال رزق، نظم او زحمت ارزښت لري. که ماشوم يوازې تيار شيان ترلاسه کړي او د زحمت مفهوم ونه پېژني، د ژوند واقعيت ورته سخت ښکاري. مور او پلار دې د عمر مطابق ماشوم ته کوچني مسؤليتونه ورکړي: خپل ځای سمول، کتابونه راټولول، د کور په ساده کار کې مرسته، يا د خپل وخت خيال ساتل. کار د ماشوم عزت کم نه کوي؛ د هغه شخصيت 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 والدين خپله هېڅکله کتاب نه خلاصوي، خو ماشوم ته يوازې د درس امر کوي، اثر يې کم وي. هره ورځ لږ مطالعه، د ماشوم د ښوونځي پوښتنه، د هغه د زده کړې ستاينه او د پوښتنې حق ورکول د علم مينه زياتوي. کور بايد د زده کړې دښمن نه، ملگری وي.

۶. د اخلاقو درس په ورځني ژوند کې ورکړئ

اخلاق يوازې په لويو نصيحتونو نه زده کېږي. ماشوم ته د سلام، مننې، ښېنې، د مشر احترام، د کمزوري لاس نيول، 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. هوښيار والدين د ورځنيو

پېښو څخه د تربيت فرصت جوړوي، نه دا چې يوازې د غلطۍ پر وخت ماشوم ته نصيحت وکړي.

درېمه برخه: اخلاق، حيا او هويت

۱. ماشوم ته د حيا معنا په نرمۍ ورزده کړئ

حيا يوازې د لباس يا ظاهري حالت نوم نه دی؛ حيا په سترگو، ژبه، چلند، اړيکو، انټرنېټ او فکر کې هم وي. ماشوم ته بايد د حيا درس له وېرې نه، د عزت او پاکۍ له لارې ورکړل شي. که حيا يوازې د شرمولو او گواښ له لارې ورزده شي، ماشوم يې د فشار په سترگو وينې. خو که ورته وويل شي چې حيا انسان له سپکو کارونو ساتي او شخصيت يې ښکلی کوي، ښه يې درک کوي.

۲. د ديني او اخلاقي هويت بنسټ له کوره پيلېږي

ماشوم بايد له کوچنيوالي د حلال او حرام، حق او باطل، دعا، عبادت، صداقت، امانت او د خلکو د حق په اړه ساده پوهه ترلاسه کړي. دا درس بايد د سختۍ او وېرې په ژبه نه وي؛ د مينې، عمل او حکمت له لارې وي. ماشوم چې دين يوازې د سزا په ژبه وپېژني، زړه يې تنگېږي؛ خو چې د رحمت، نظم، پاکۍ او انسانيت په ژبه يې وويني، مينه ورسره پيدا 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 بې خبره لوی شي، دننه تشوالی احساسوي. خو که هویت یې د تعصب په بڼه 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 وښايئ

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 وويني چې په کور کې د خلکو غیبت عادي دی، هغه به هم عادي وگڼي. والدین باید هغه اخلاق عملي کړي چې ماشوم ته یې غواړي.

۵. د پاکو اړیکو ادب ورزده کړئ

ماشوم چې لویږي، 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 يې له غلطو سرچينو زده کوي. شرم بايد د زده کړې مخه ونه نيسي. د حيا او پوهې گډه روزنه ماشوم له ډېرو خطرو ساتي.

۶. هويت بايد د عمل له لارې ښکاره شي

يوازې دا ويل چې موږ ښه کورنۍ يو، ښه قوم يو، ښه خلک يو، ښه نه کوي. ماشوم بايد وويني چې دا ښه والی په عمل کې څه معنا لري: صداقت، پاکوالی، د خلکو حق، د گاونډي احترام، د کمزوري مرسته، د وعدې پابندي او د ظلم نه ملاتړ. هويت که له عمله خالي وي، يوازې نوم پاتې کېږي. ماشوم ته بايد دا ورزده شي چې د ښه اصل ثبوت ښه عمل دی.

څلورمه برخه: حدود، نظم او مسؤليت

۱. مينه بې حده پرېښودل نه دي

ځينې والدين د مينې په نوم ماشوم ته هر څه پرېږدي. دا کار ماشوم کمزوری کوي، ځکه ژوند تل د هرې غوښتنې پوره کولو ځای نه دی. مينه بايد له حدودو سره وي. ماشوم بايد 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 امنيت ورکوي، که په نرمه او ثابته طريقه 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 راوگرځي.

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 کوچني کارونه ورکړئ: خپل کالي برابرول، کتابونه ساتل، د خونې پاکوالی، د کور په ساده کار کې مرسته، یا د خپل وخت حساب.

مسئولیت ماشوم ته د ځان باور ورکوي. که هر څه ورته مور او پلار کوي، په لویوالي کې د خپل ژوند سمبالولو کې کمزوری کېږي.

۵. د موبایل او انټرنېټ لپاره واضح حد پکار دی

موبایل د زده کړې وسیله هم کېدای شي او د ذهن د خرابېدو لاره هم. ماشوم باید بې حده 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 باید په دوام وروزل شي

نظم په یوه ورځ نه جوړېږي. که والدین یوه ورځ سخت او بله ورځ بې پروا 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 يې ژوندی دی. که هره پوښتنه يې په “چوپ شه” ځواب شي، ذهن يې ورو ورو بندېږي. والدين بايد د عمر مطابق د ماشوم پوښتنو ته ځواب ورکړي، يا ورسره يو ځای ځواب ولټوي. پوښتنه د علم دروازه ده. ماشوم چې پوښتنه کول زده کړي، په راتلونکي کې به د حقيقت لټون هم زده کړي.

۲. يوازې نمرې معيار مه گرځوئ

د ښوونځي نمرې مهمې دي، خو د ماشوم ټول ارزښت نه دي. اخلاق، فکر، مهارت، حوصله، خلاقيت، کار، ژبه، نظم او د ستونزې حل هم مهم دي. که ماشوم يوازې د نمرو له مخې ارزول کېږي، ممکن د علم مينه يې کمه شي. والدين بايد د هڅې، پرمختګ او زده کړې ستاينه هم وکړي. هدف يوازې امتحان تېرول نه، د ژوند لپاره پوهه ترلاسه کول دي.

۳. د ماشوم استعداد وپېژنئ

هر ماشوم يو شان نه وي. څوک په ليکلو کې ښه وي، څوک په حساب کې، څوک په تخنيکي کار، څوک په خبرو، څوک په هنر، څوک په ورزش، څوک په عملي کار. والدين بايد د ماشوم استعداد ته پام وکړي او د هغه د ودې لپاره مناسب فرصت ورکړي. د ټولو ماشومانو له يو

معيار سره تلل د ځينو استعدادونه کمزوري کوي. ښه روزنه د ماشوم ځانگړتيا پېژني.

۴. عملي مهارتونه ورزده کړئ

ماشوم بايد يوازې کتابي معلومات ونه لري؛ د ژوند مهارتونه هم زده کړي. د وخت سمبالښت، پاکوالی، پيسې ساتل، د خلکو سره خبرې، د کور ساده کار، ستونزه حل کول، تيم کې کار، او د خپل فکر بيانول مهم مهارتونه دي. دا مهارتونه په کور کې له کوچنيو کارونو پيلېږي. ماشوم چې عملي ژوند زده کړي، سبا د ستونزو پر وړاندې قوي وي.

۵. تشويق د ودې ساه ده

ماشوم که هڅه کوي، بايد هڅه يې وليدل شي. تشويق د ماشوم زړه قوي کوي. دا تشويق بايد رښتينی وي، نه تشه مبالغه. ووايه: “ستا هڅه ښه وه”، “دا برخه دې ښه کړې”، “که لږ نور تمرين وکړې، لا ښه کېږې.” داسې جمله ماشوم ته د پرمختگ لاره ښيي. دوامداره ملامتي د ماشوم جرئت کموي، خو عادلانه تشويق يې بېرته هڅوي.

۶. د ودې لپاره سالم چاپېريال جوړ کړئ

ماشوم يوازې له مور او پلار نه، له ملگرو، ښوونځي، موبایل، کوڅې، خپلوانو او ټولنې هم اغېز اخلي. والدين بايد د ماشوم چاپېريال ته پام وکړي. ښه ملگري، ښه استاد، سالمه بوختيا، مطالعه، ورزش او د کور

مثبت فضا د ماشوم وده پیاوړې کوي. که چاپېریال خراب وي، یوازې نصیحت کافي نه دی. د ماشوم ساتنه د چاپېریال له اصلاح سره تړلې ده.

شپږمه برخه: د نسلونو معمارۍ او راتلونکي

۱. اولاد د راتلونکي ټولنې خېسته ده

هر ماشوم چې نن په کور کې روزل کېږي، سبا د ټولنې غړی کېږي: پلار، مور، استاد، کارگر، مشر، سوداگر، لیکوال یا خدمتگار. که کورونه سالم اولاد وروزي، ټولنه ورو ورو سالمه کېږي. که کورونه بې پروا وي، ټولنه د بې نظمۍ، ظلم، ناپوهۍ او بې ادبۍ ستونزې ويني. نسل جوړونه له کوره پیلېږي، خو اثر یې تر ټولنې رسېږي.

۲. د زوی او لور دواړو روزنه مهمه ده

نسل یوازې 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 نیمګړی روزل کېږي. زوی او لور دواړه د اخلاقو، علم، مهارت، حیا، اعتماد او مسؤلیت حق لري. عادلانه روزنه د سالم نسل شرط دی.

۳. ماشوم ته د خدمت فکر ورکړئ

اولاد بايد يوازې د ځان لپاره نه لويېږي. بايد پوه شي چې د کور، خپلوانو، گاونډ، ټولنې او وطن پر وړاندې هم مسؤليت لري. د خدمت فکر له کوچنيو کارونو پيلېږي: د کور مرسته، د مشر احترام، د کمزوري لاس نيول، د خلکو حق نه خوړل، او د خير کار کې برخه اخيستل. ماشوم چې خدمت زده کړي، خودغرضه نه لويېږي.

۴. د سختۍ زغم ورزده کړئ

ژوند تل اسانه نه وي. ماشوم بايد د هرې ستونزې په وخت کې مات نه شي. هغه ته د صبر، هڅې، بيا پيل، د خطا اصلاح او د ستونزې حل لاره ورزده کړئ. که ماشوم تل له هرې سختۍ پټ وساتل شي، په لويوالي کې د ژوند فشار نه شي زغملی. سالمه روزنه ماشوم ته مينه هم ورکوي او د ژوند حقيقت هم وربښي.

۵. د کورنۍ کيسې او تجربې شريکې 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 کيسې بايد د وياړ او درس لپاره وي، نه د نورو د سپکاوي لپاره. کله چې ماشوم پوه شي چې د هغه کورنۍ له کومو سختيو تېرې شوې، د نعمت قدر کوي. تجربه د نسلونو ترمنځ پل دی.

۶. د نسل جوړونې وروستی اصل

سالم نسل په پیسو یوازې نه جوړېږي؛ په مینه، علم، اخلاقو، حیا، عدالت، نظم، تشویق، سالم چاپېریال او د والدينو 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 بې حده 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 معمارۍ 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 تگلاره

مقدمه:

تعليم د انسان د سترگو 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 زانگو تر مرگه د زده کړې اړتيا لري. زمانه بدلېږي، کارونه بدلېږي، وسايل بدلېږي، د ژوند اړتياوې بدلېږي، او هغه څوک چې زده کړه پرېږدي، ورو ورو له زمانې شاته پاتې کېږي. علم او مهارت د عمر، قوم، جنس او پخواني حالت بندي نه دي؛ هر انسان د خپل وس، وخت او اړتيا مطابق زده کړه کولی شي.

د ښځو تعلیم د سالم نسل د بقا لپاره بنسټیز شرط دی. ښځه که مور وي، خور وي، لور وي، مېرمن وي، ښوونکې وي، کارکوونکې وي یا د کور د روزنې مرکز وي، د هغې پوهه یوازې 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.

انسانیت که په زانګو کې ور زده نه شي

که هر څومره را لویان شي، بشپړ نه دي

په مکتب او مدرسه څوک نه جوړېږي

بې ضمیره که پوهان شي، بشپړ نه دي

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 د 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 خيال يې ساتي، د درس ارزښت ورته ښيي او د غلطو عادتونو مخه په حکمت نيسي. د مور تعليم يوازې د مور لپاره نه، د ټول نسل لپاره سرمايه ده.

۲. د ښځې تعليم د کور سکون پياوړی کوي

پوهه ښځه د کور ستونزې په ښه ډول درک کولای شي. هغه د ماشوم احساسات، د کور اقتصاد، روغتيا، پاکوالي، اړيکې، وخت او د ژوند ضرورتونه ښه تنظيمولای شي. تعليم ښځه له کور څخه نه لرې کوي؛ که سمه پوهه وي، کور ته نور نظم، فکر او بصيرت راوړي. ناپوهي ډېر وخت د شک، وېرې، غلطو پرېکړو او بې ځايه جنجالونو سبب کېږي. پوهه د کور د سکون مرسته کوي.

۳. تعليم د ښځې عزت او ځان باور زياتوي

کله چې ښځه لوستل، ليکل، فکر کول، پوښتنه، حساب، روغتيايي معلومات، د ماشوم روزنه او د ژوند مهارتونه زده کړي، خپل ځان بې وسه نه احساسوي. تعليم هغې ته دا توان ورکوي چې خپله خبره په ادب بيان 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 نیمگړې کېږي. مور که د ماشوم د درس، صحت، اخلاقو او عصر له اړتیاوو بې خبره 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 پربکره پیاوړی کوي.

۶. 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 بې ځایه 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.

دوهمه برخه: ولې له زانگو تر مرګه زده کړه ضروري ده؟

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 د 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

دېر خلک وايي: “زما عمر تېر شو، اوس زده کړه نه شم کولی.” دا فکر انسان بې ځايه 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، کمپيوتر، مسلکي کار، روغتيايي پوهه او د ژوند نوي مهارتونه زده کولی شي. مهمه خبره دوام، صبر او مناسب ميتود 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 پرانيزي. زده کړه د عمر له تېرېدو سره د ذهن د تازگۍ مهمه وسيله 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 زياتوي. څوک چې يو مسلک، يوه ژبه، يو تخنيک، يو هنر يا يو عملي مهارت زده کړي، د عايد او خپلواکۍ چانس يې زياتېږي. بې مهارته انسان دېر وخت د سختو حالاتو قرباني کېږي. زده کړه د رزق ضمانت نه ده، خو د حلال کار او ښه فرصت لپاره مهمه وسيله ده.

۶. 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، بې ادبه او بې مسؤلیته کړي، هغه نیمګړی علم دی. بشپړه زده کړه عقل روښانوي او شخصیت نرموي.

درېیمه برخه: ایا د زاړه عمر لرونکي خلک هم زده کړه کولی شي؟

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

انسان چې ژوندی وي، د زده کړې توان هم لري. ښايي 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 وځاندي: “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 وايي، 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 ملگری 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 کمپیوتر 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 یوځای شي، ښه نتیجه ورکوي. د مثال په ډول، څوک چې کلونه کار کړی وي، که نوی تخنیک زده کړي، ژر یې د عملي ژوند سره تړلی شي. نو عمر یوازې خنډ نه دی؛ که په سم ډول وکارول شي، تجربه د زده کړې مرسته هم کوي.

۶. د زده کړې لپاره کوچنی پیل کافي دی

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

څلورمه برخه: ولې عصري او مسلکي زده کړو 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 کولی، 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 کولی 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 بې ځایه مصرفېږي. مسلکي زده کړه ځوان ته هدف، مصروفیت، عاید او ځان باور ورکوي. هغه ځوان چې یو مهارت زده کوي، د بې کارۍ بې هدفۍ 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

اړتيا څخه دېره لرې وي، زده کوونکی ستړی کېږي. ښه نصاب هغه دی چې علم له عمل، او زده کړه له کار سره وتړي.

۶. د لاس کار او فني زده کړه باید سپکه ونه گڼل شي

ځينې خلک يوازې دفتر، سند او سپين کاغذ کار ته ارزښت ورکوي، خو فني او لاسي کار سپک گڼي. دا غلط فکر دی. ټولنه د استاد، انجينر، ډاکټر او ليکوال تر څنگ تخنيک کار، بزگر، نجار، مستري، خياط، ډرايور، ماشين کار او توليدوونکي ته هم اړتيا لري. حلال او مهارت لرونکی کار د احترام وړ دی. مسلک د انسان شخصيت نه کموي؛ بې کاري او بې مهارتي يې کمزورې کوي.

پنځمه برخه: د زده کړو مېتود بايد څنگه وي؟

۱. زده کړه بايد د وېرې پر ځای د تشويق له لارې وي

که شاگرد تل وډارول شي، ووهل شي، وشرمول شي او د خلکو په مخ کې کمزوری وبلل شي، زړه يې له زده کړې توړيږي. تشويق، مهرباني، روښانه لارښوونه او د هڅې ستاينه د زده کړې مينه زياتوي. زده کړه هغه وخت ښه نتيجه ورکوي چې شاگرد ځان خوندي احساس کړي. ويړه ممکن لنډمهاله چوپتيا راولي، خو ژوره پوهه او خلاقيت کمزوری کوي.

۲. عملي کار باید د درس برخه وي

یوازې اورېدل او حفظ کول بسنه نه کوي. شاگرد باید خپله کار وکړي، تجربه وکړي، وسیله وکاروي، ستونزه حل کړي او د خپل لاس نتیجه وويني. 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

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

۴. د شاگرد استعداد ته پام پکار دی

هر شاگرد 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 شاگرد 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 نتیجه ورزده کوي. د مثال په ډول، یو کوچنی باغ جوړول، یو ساده ماشین ترمیمول، یو لنډ راپور لیکل، یو ویدیو جوړول، یو حساب برابرول، یا د یوې ستونزې حل وړاندې کول. پروژه زده کړه له کتابه ژوند ته راوباسي.

۶. خطا باید د زده کړې برخه وګڼل شي

شاگرد 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 شاگرد زړه ماتې نه شي. که هره غلطه هڅه په سپکاوې ځواب شي، شاگرد د نوښت جرئت له لاسه ورکوي. ښه طریقه دا ده: خطا وښايه، علت یې واضح کړه، سمه لار وښايه، او بیا د تمرین فرصت ورکړه.

شپږمه برخه: نصاب باید مسلکي، لنډ او هدفمند وي

۱. 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 وښيي 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.

۲. غیر ضروري دروندوالی باید کم شي

که پر زده کوونکي ډېر مضمونونه، ډېر حفظ، ډېر بې اړیکه معلومات او ډېر فشار واچول شي، ذهن یې ستړی کېږي. زده کړه باید منظمه، مرحله واره 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 شيان واضح، ساده او د عمل وړ وړاندې کړي.

۳. بنسټیز مهارتونه باید لومړیتوب ولري

لوستل، لیکل، حساب، منظم فکر، د ستونزې حل، خبرې کول، تیم 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 بايد واضح هدف ولري

زده کوونکی باید پوه شي چې د دې درس له ختمېدو وروسته به څه کولی شي. ایا لیک لوست به ښه کړي؟ ایا یو ماشین به وکاروي؟ ایا یو ساده حساب به برابر کړي؟ ایا یوه ژبه کې خبرې کولی شي؟ ایا یو مسلک ته داخلېږي؟ که هدف معلوم نه وي، زده کړه بې لوري 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، گډون، 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 گوري، نه یوازې د حافظې یوې شېبې ته.

۶. 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 بې مهارته، بې فکره او بې مسؤلیته پرېږدي، هدف یې نیمگړی دی. سالم

نصاب باید انسان ته علم، مهارت، اخلاق، اعتماد او د عمل جرئت ورکړي.

پایله:

عصري او مسلکي زده کړې د ننني ژوند اړتیا ده. ښځو تعلیم، د عمر تر پایه زده کړه، د مشرانو د زده کړې حق، د ځوانانو مسلکي مهارت، عملي میتود، تشویق، پروژ، 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.

خوارسم خپرکی: روغ ژوند او د بدن پیاوړتیا

د وقایې، پاکوالي او متوازن ژوند تگلاره

یادونه:

په دې خپرکي کې راغلې خبرې د روغ ژوند، وقایې، نظم او شخصي پاملرنې عمومي لارښوونې دي. دا د ډاکټر، درملنې یا طبي تشخیص بدیل نه دي. که ناروغي، دوامداره درد، ستړیا، بې‌خوبۍ، ژوره اندېښنه یا بله روغتیايي ستونزه موجوده وي، باید له مسلکي ډاکټر سره مشوره وشي.

مقدمه:

روغتیا د ژوند له سترو نعمتونو څخه ده. انسان چې روغ وي، کار کولی شي، زده کړه کولی شي، کورنۍ ته خدمت کولی 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 ورځنۍ نظم له منځه ولاړ شي، انسان د خپل ښه نیت سره سره بهر 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، آرام 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 بې پروايي ورسره وشي، نه د بې نظمه خوراک، بې خوبې، سستۍ، نشه، ډېرې اندېښنې او ناپاک چاپېریال قرباني شي. سالم بدن د قوي شخصیت، آرام فکر او ګټور ژوند لپاره مهم بنسټ دی.

لومړۍ برخه: د روغتیا بنسټونه

۱. روغتیا امانت دی

بدن د انسان شخصي ملکیت نه دی چې هر ډول بې پروايي 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 بې خوبې، خراب خوراک، نشې، سستۍ او بې نظمی سره کمزوری 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

دېرې 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 نيسي 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. همدارنگه که بدن کمزوری، بې‌حرکته، ډېر ستړی او بې‌نظمه وي، ذهن هم تیاره کېږي. انسان باید د بدن او فکر ترمخ 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 واوړه

بدن کله ناکله د درد، ستړیا، سر گرځېدو، بې‌خوبي، اشتها بدلون، وزن بدلون، زړه تنګي یا کمزورۍ له لارې پیغام ورکوي. دا نښې باید تل بې‌اهمیته ونه گڼل شي. ځینې نښې ساده وي، خو ځینې مسلکي

ارزوني ته اړتيا لري. انسان بايد نه بې ځايه وېرېږي او نه بې پروا وي. د بدن نېټو ته په عقل پام کول د روغتيا د ساتنې مهم اصل دی.

۵. اعتدال د روغ ژوند روح دی

په خوراک، خوب، کار، ورزش، استراحت، عبادت او ټولنيز ژوند کې اعتدال پکار دی. افراط او تفريط دواړه بدن او ذهن ستړي کوي. ډېر خوراک زیان لري، خو ډېر لوږه هم کمزوري راولي. بې حرکتی 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.

۶. روغتيا د ورځني عادت نتیجه 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 بې نظمي، خراب خوراک، سستی او بې خوبي تکرار شي، پایله یې کمزوري وي. روغتيا د ورو خو دوامدارو انتخابونو مجموعه ده.

دوهمه برخه: خوراک، اوبه او د بدن تغذیه

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 يوازې د خوند لپاره خوراک کوي او د بدن اړتيا نه ويني، روغتيا يې زيانمنېږي. ښه خوراک هغه دی چې بدن ته انرژي، وينه، ځواک، هضم، تمرکز او مقاومت ورکړي. سبزي، مېوه، مناسب پروټين، غلې دانې، اوبه او متوازن خوراک د بدن لپاره مهم دي. د خوراک انتخاب د ژوند د کيفيت برخه ده.

۲. ډېر خوراک بدن ستړی کوي

بدن تر اړتيا زيات خوراک په اسانۍ نه شي زغملای. ډېر خوراک د هضم ستونزې، دروندوالی، سستي، خوبولي، وزن زياتوالی او د نورو روغتيابي ستونزو خطر زياتولای شي. انسان بايد د لوېې او عادت فرق وپېژني. کله کله انسان له ستړيا، خپگان يا عادت څخه خوراک کوي، نه له حقيقي لوېې. د خوراک اندازه د عقل له مخې ټاکل د روغ ژوند مهم اصل دی.

۳. اوبه د بدن ساده خو ستره اړتيا ده

ډېر خلک د اوبو اهميت کم ګڼي. بدن د وينې، هضم، تودوخې، پوستکي، عضلو او ذهني تمرکز لپاره اوبو ته اړتيا لري. که انسان ډېر کمې اوبه څښي، ستړيا، سردرد، کم تمرکز او د بدن نورې ستونزې احساسولی شي. البته د اوبو اړتيا 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 مالګین او صنعتي خوراک که هره ورځ عادت شي، بدن ته زیان 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 باید پر ساده، پاک او ګټورو خوړو ولاړ وي، نه پر بې حده تیار خوراک او خوړو شيانو.

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

هغه څوک چې دروند فزیکي کار کوي، د دفتر ناست کارکوونکي سره یې اړتیا فرق لري. د شپې کارکوونکی، زوړ انسان، ناروغ، ورزش کوونکی او ماشوم هر یو بېله تغذیه غواړي. انسان باید 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 یې درنېږي.

۶. د خوراک نظم هضم او انرژي ښه کوي

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

درېيمه برخه: حرکت، ورزش او بدني ځواک

۱. بدن د حرکت لپاره جوړ شوی دی

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

بايد د بدن د حالت مطابق وي، په ځانگړي ډول د عمر يا ناروغۍ په وخت کې احتياط پکار دی.

۳. کار او حرکت سره توپير لري

ځينې خلک وايي چې زه کار کوم، نو ورزش ته اړتيا نه لرم. که کار فزيکي وي، واقعاً بدن حرکت کوي، خو بيا هم منظم کشش، د بدن سم استعمال، د ملا، پنبو او اوږو خيال اړين دی. که کار يوازې ستړيا ورکوي خو بدن منظم نه پياوړی کوي، انسان بيا هم د روغتيايي عادتونو اړتيا لري. حرکت بايد د بدن د توازن لپاره وي، نه يوازې 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 يا کور له امله ډېر ناست وي، بايد وخت په وخت پورته شي، قدم ووهي او بدن وغځوي. اوږده ناسته د ملا، غاړې، وزن او وينې د حرکت پر حالت اثر کولی شي. لږ حرکت د اوږدې ناستې اثر کموي. بدن بايد په ورځ کې څو ځله له جامد حالت څخه راووځي.

۵. د عمر مطابق تمرين غوره کړه

هر عمر خپل توان لري. ځوان انسان ممکن سخت تمرين وکړي، خو مشر انسان بايد نرم، منظم او خوندي حرکت غوره کړي. د زړو،

ناروغانو يا د درد لرونکو کسانو لپاره له ډاکټر يا متخصص سره مشوره گټوره 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.

۶. حرکت ذهن هم روښانوي

ورزش یوازې د بدن لپاره نه دی؛ ذهن ته هم گټه لري. قدم وهل، تازه هوا، نرم حرکت او منظم تمرین اندېښنه کمولای شي، خوب ښه کولای شي او فکر روښانولای شي. کله ناکله انسان ذهن کې بند وي، خو د قدم وهل وروسته فکر یې خلاصېږي. بدن چې حرکت کوي، ذهن هم له دروند حالت څخه راوځي. د روغ ذهن لپاره سالم حرکت مهم ملگری دی.

خلورمه برخه: خوب، استراحت او د انرژۍ بیا جوړونه

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 آرامېږي. څوک چې دوامداره بې‌خوبي لري، فکر یې گډوډېږي، حوصله یې کمېږي او بدن یې ژر سترې 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 آرام خوب ته ځای جوړ شي. د خوب ځای باید تر ممکنه حده آرام، تیاره، پاک او له ډېر شور څخه لرې وي. منظم خوب د ورځې انرژي ښه کوي.

۳. ډېر موبایل د خوب دښمن دی

د 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 د خوب مخکې موبایل کم شي، ذهن آرام شي او بدن ته د خوب پیغام ورکړل شي. د خوب مخکې آرامه فضا، دعا، لږ مطالعه یا چوپتیا ګټه لري.

۴. استراحت د سستی معنا نه لري

انسان چې سترې 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 سستی او استراحت فرق دا دی چې استراحت انسان ته

قوت ورکوي، سستي يې قوت خوري. هوبنيار انسان هم کار کوي، هم د خپل بدن د حق خيال ساتي.

۵. د شپې کارکوونکي ځانگړې پاملرنه غواړي

هغه کسان چې شپه کار کوي، د خوب، خوراک، رڼا، شور او کورني نظم په برخه کې ځانگړي تدبير ته اړتيا لري. د ورځې خوب بايد 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 گرځېدل يا بې خوابي وي، بايد بې پروايي ونه شي.

۶. ستړيا ته غوړ ونيسه، خو غلام يې مه کېږه

بدن کله ناکله د استراحت پيغام ورکوي، او دا پيغام بايد جدي ونيول شي. خو هره لږه ستړيا بايد د ټولو کارونو د پرېښودو سبب نه شي. انسان بايد د حقيقي ستړيا، سستي، بې حوصلگۍ او ناروغۍ ترمنځ فرق زده کړي. که ستړيا دوامداره وي، علت يې بايد وپلټل شي. خو که يوازې عادت وي، د نظم له لارې اصلاح کېدای شي.

پنځمه برخه: پاکوالی، شخصي پاملرنه او چاپېريال

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 کارځای 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. ورځنۍ برش، د خولې پاکوالی او د اړتیا پر وخت د غاښونو ډاکټر ته تلل مهم دي. دا موضوع وره 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

گډود، ناپاک او ډېر بار ځای ذهن ستړی کوي. پاکه کوته، 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 کولی 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 احترام دی. په کار، مجلس، کور او عام ځای کې انسان باید داسې وي چې خلک یې له نږدې کېدو تکلیف احساس نه کړي. قیمتي خوشبويي ضروري نه ده؛ پاکوالی ضروري دی. ساده پاک انسان تر قیمتي خو ناپاک انسان ډېر د احترام وړ ښکاري.

۶. پاک چاپیریال د کورنۍ گډ 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 ورسره کړۍ 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 آرامۍ لپاره دی.

شپږمه برخه: ذهني سکون او له زیانمنو عادتونو ځان ساتل

۱. ذهن ته ارامي ورکړه

ذهن چې تل له شور، اندېښنې، موبایل، خبرونو، کار او جنجال سره مخ وي، سترې کېږي. انسان باید په ورځ کې لږ داسې وخت ولري چې ذهن یې آرام شي. دعا، ذکر، چوپتیا، قدم وهل، مطالعه، له طبیعت سره وخت، یا له باوري انسان سره خبرې د ذهن سکون زیاتوي. ذهني سکون د روغ بدن لپاره هم مهم دی.

۲. غوسه بدن سترې کوي

دوامداره غوسه یوازې اړیکې نه خرابوي؛ بدن او اعصاب هم سترې کوي. څوک چې هره ورځ تود بحث، چیغې او کینه کوي، ذهن یې تل په فشار کې وي. د غوسې پر وخت چوپتیا، اوبه څښل، ځای بدلول، ساه اخیستل او وروسته خبرې کول ګټور عادتونه دي. د غوسې کنټرول د شخصیت ترڅنګ د صحت ساتنه هم ده.

۳. نشه او زیانمن عادتونه ژوند کمزوری کوي

نشه، بې حده سګرټ، ناسالم مواد، فحش، قمار او نور زیانمن عادتونه د بدن، ذهن، کورنۍ او مال لپاره خطر جوړوي. دا عادتونه په پیل 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. يوازيتوب ته هم پام پکار دی

انسان کله ارام يوازيتوب ته اړتيا لري، خو زيانمن يوازيتوب خطرناک دی. که څوک تل يوازې، خپه، بې امیده 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

هره ورځ د نعمتونو يادول د ذهن او زړه حالت ښه کوي. شکر دا نه دی چې ستونزې نشته؛ شکر دا دی چې د ستونزو تر څنګ د الله تعالی ورکړي نعمتونه هم ووينو. روغ بدن، کورنۍ، کار، يوه ډوډۍ، يوه ورځ ژوند او د اصلاح فرصت ټول نعمتونه دي. شکر انسان د شکايت له تورو خونو څخه د اميد رڼا ته بيايي.

۶. روغ ژوند د ټول شخصيت مرسته 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 سترې انسان ډېر وخت توند، بې حوصله او کمزوری کېږي. نو د ځان ساتنه د کورنۍ، کار او ټولنې د خیر لپاره هم مهمه ده.

پایله:

روغ ژوند د بدن، ذهن، خوراک، خوب، حرکت، پاکوالي، وقایې او سالمو عادتونو ګډه تګلاره ده. انسان باید 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 تگلاره

مقدمه:

ژوند تل د انسان د خوښې مطابق نه روانېږي. کله ناکله کار له لاسه ځي، مال کمېږي، اړیکه خرابېږي، ناروغي راځي، هجرت، غربت، بې کاري، کورنی اختلاف، د خلکو بې وفایي یا ناڅاپي بحران انسان ته دروند بار جوړوي. په داسې وخت کې د انسان اصلي شخصیت څرگندېږي؛ 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 غلطې لارې نېټه 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 د 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 آرام 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 ږده.

۲. هر بريالی انسان له سختیو تېر شوی وي

دېر 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 ښيي چې پلان غلط و، ملګري نامناسب وو، مهارت کم و، وخت سم نه و، يا پرېکړه بې حسابې وه. دا معلومات ارزښت لري. که انسان له ناکامۍ وروسته علت وپېژني، بله هڅه يې هوښيارېږي. ناکامي که تحليل شي، ښوونکې ده؛ که يوازې پرې ژړا وشي، بار ګرځي.

۴. ځان سپکاوی د ماتې درد زیاتوي

له ماتې وروسته ځينې خلک ځان ته سختې خبرې کوي: “زه هېڅ نه يم، زما بخت خراب دی، زه نه شم کولی.” دا خبرې زړه نور هم ماتوي. ښه دا ده چې انسان ځان سره عادلانه خبرې وکړي: “ما ماته وليده، خو اوس بايد علت يې معلوم کړم او نوی ګام واخلم.” ځان ته دښمنانه ژبه د بيا پيل جرئت کموي. د ځان اصلاح پکار ده، خو ځان ماتول نه دي پکار.

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

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

۶. ماته د عاجزی 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 وربښي 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.

دوهمه برخه: د بحران پر وخت ذهن ساتل

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 وایي: “دا نه دي شوي، دا به خپله سم شي، زه یې نه منم.” خو ستونزه په انکار نه ختمېږي. که تاوان شوی وي، باید اندازه یې معلومه شي. که اړیکه

خړابه شوې وي، بايد واقعيت وکتل شي. که کار له لاسه تللی وي، بايد نوی پلان جوړ شي. حقيقت 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، روغتيايي برخه، ذهني برخه، او عملي برخه. بيا هره برخه جلا وکتل شي. کومه برخه عاجله ده؟ کومه برخه وروسته حلېږي؟ کومه برخه زما په واک کې ده؟ دا ترتيب ذهن له گډوډۍ څخه راوباسي.

۴. د وېرو او حقيقت فرق وکړه

بحران کې ذهن ډېرې وېرې جوړوي. انسان فکر کوي هر څه ختم شول، هېڅ لاره نشته، ټول خلک به پرېږدي، يا راتلونکی تیاره دی. خو هره وېره حقيقت نه وي. بايد وپوښتل شي: کوم څه واقعاً پېښ شوي؟ کوم څه يوازې زما وېره ده؟ د دې فرق کول د اضطراب فشار کموي. حقيقت ته کتل حل راوړي، خو خيالي وېرو ته تسليمېدل 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 پېښمانه کېږي. ښه دا ده چې که موضوع عاجله نه وي، لږ وخت واخیستل شي، مشوره وشي او بیا پرېکړه وشي. بحران د بیرې نه، د تدبیر غوښتنه کوي.

۶. 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.

درېیمه برخه: مالي تاوان، بې کاري او د ژوند فشار

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 بې ارزښته ونه ګڼي. مال

بهرته پیدا کېدای شي، خو که زړه او فکر مات شي، بیا حرکت سختېږي. لومړی ځان وساته، بیا مال بهرته 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 خواش فرق 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، بې ځایه خرید او عادت له امله مصرف ته دوام ورکول بحران اوږدوي. هوښیار انسان په سخت وخت کې خپل ژوند ساده کوي، څو بهرته پر پښو ودرېږي.

۴. د حلال کار له کوچني پیل څخه مه شرمېږه

کله چې بې کاري 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 بې کاري تر اوږدې

مودې غوره کېدای شي. کار انسان ته عايد، تجربه، اړيکې او ذهني حرکت ورکوي. له کاره شرم کول، خو له محتاجۍ نه شرم نه کول، ناسم فکر دی.

۵. مهارت د مالي بيا پاڅېدو لاره ده

د بحران پر وخت يوازې شکايت بسنه نه کوي. انسان بايد وپوښتي: کوم مهارت زده کولای شم؟ کومه ژبه، تخنيک، تجارت، کار، موټر چلول، کمپيوټر، ترميم، ليکل يا بل مسلک زما عايد زياتولی شي؟ مهارت انسان ته نوې دروازې پرانيږي. مالي بحران کله ناکله انسان دې ته اړ کوي چې نوی مهارت زده کړي او خپل ژوند له يوې سرچينې نه څو سرچينو ته بوځي.

۶. د پور په اړه له شرم نه، له تدبير کار واخله

که پور موجود وي، بايد پټ نه شي. د پور ورکوونکي سره په ادب خبرې کول، د بيرته ورکولو واضح پلان جوړول، او د غير ضروري مصرف کمول مهم دي. پټ کېدل او دروغ اعتبار خرابوي. که پور ډېر دروند وي، له اهل مشوره، مالي پوه يا قانوني لارښود سره خبرې گټورې کېدای شي. پور د پټېدو په وسيله نه ختمېږي؛ په صداقت او پلان ختمېږي.

څلورمه برخه: مرسته غوښتل، د خلکو پېژندل او د عزت ساتل

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 ورلاي. 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 درېږني

بحران کې معلومېږي چې څوک رښتيني ملگری دی، څوک يوازې د ښه وخت ملگری و، او څوک د انسان درد د مجلس موضوع گرځوي. 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 وسیله کوي. د زړه خبره له هغه چا سره شریکه کړه چې عقل، امانت، تجربه او د خیر نیت ولري. راز ساتل د بحران پر وخت ډېر مهم دي.

۴. مرسته له عزت سره ومنه

که څوک مرسته در سره 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 بهرته 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.

۶. د عزت ساتل له اخلاقو سره وي

په بحران کې ځینې خلک د فشار له امله دروغ، خیانت، سپکاوی یا بې انصافي کوي. دا کار لنډمهاله خلاصون ښکاري، خو اوږدمهاله اعتبار

خرابوي. انسان بايد په سختۍ کې هم د خلکو حق ونه خوري، وعده بې ځايه ونه کړي او د خپل وجدان خلاف معامله ونه کړي. عزت يوازې په ښه ورځ نه ساتل کېږي؛ په سخته ورځ کې يې ساتل اصلي امتحان دی.

پنځمه برخه: د بيا جوړونې عملي پلان

۱. له کوچني گام څخه پيل وکړه

له بحران وروسته لوی هدف انسان وېرولای شي. ښه دا ده چې لومړی یو کوچنی عملي گام واخيستل شي. یوه اړیکه، یو حساب، یو کار، یو غوښتنلیک، یوه مشوره، یو درس، یو پور تنظیمول، یا د کور یو مهم کار بشپړول. کوچنی گام ذهن ته وایي 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 گډوډ وي. ساده ورځنی پلان مرسته کوي: نن درې کارونه کوم، یو زنگ 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. بې پلانه ورځ ناامیدي زیاتوي.

۴. بد عادتونه کم کړه

بحران کې ځینې خلک د درد له امله بد عادتونو ته مخه کوي: ډېر موبایل، نشه، بې حده خوب، بې ځایه 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، د باوري کس سره خبرې، کار، زده کړه، یا لیکل. د درد غلطه درملنه بحران اوږدوي.

۵. خپل مهارت او اړیکې بېرته جوړې کړه

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، زاره اعتبار بېرته پیاوړی کړه او د فرصتونو دروازې وپلټه. بیا جوړونه د یوې لارې نه، د څو کوچنیو لارو مجموعه ده.

۶. پرمختګ ثبت کړه

که هره کوچنۍ بريا وليکل شي، زړه قوي کېږي. نن يو پور تنظيم شو، يو کار وموندل شو، يو عادت کم شو، يو سند برابر شو، يوه مشوره واخيستل شوه، يو درس زده شو؛ دا ټول د بيا جوړونې نېټې دي. انسان چې خپل پرمختګ ويني، د نااميدۍ پر ځای د دوام احساس پيدا کوي. ليکل ذهن ته ښيي چې سفر روان دی.

شپږمه برخه: د زړه قوت، اميد او نوی پيل

۱. اميد د ژوند رڼا ده

اميد دا نه دی چې انسان ستونزه ونه ويني؛ اميد دا دی چې ستونزه د ژوند پای ونه ګڼي. که اميد مړ شي، انسان د حل لاره هم نه ويني. اميد زړه ته قوت ورکوي، خو بايد له عمل سره مل وي. خالي اميد بې نتيجه دی، او بې اميده عمل ژر سترې کېږي. دواړه يو ځای د بيا پيل قوت جوړوي.

۲. صبر بې حرکتی نه ده

ځينې خلک صبر د ناستې، چوپتيا او تسليمۍ په معنا اخلي. صبر دا دی چې انسان په حرامه، بې انصافه او بې عقله 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 ژاري هم، سترې 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. د زړه د قوت لپاره معنوي اړيکه پياوړې کړه

لمونځ، دعا، قرآن، ذکر، استغفار، صدقه، د مور او پلار دعا، او د 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 خراغ 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 يوه نرمه جمله د بل انسان لپاره د اميد دروازه

کېدای شي. خپله ماته که په درس بدله شي، یوازې ستا نه؛ د نورو ژوند هم روښانولای شي.

۶. 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 وگڼي، نه حقیقت پټ کړي، نه بې عقله 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 سړيتوب يوه 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 بيا
پيل جرئت له لاسه ورنه کړي.

شپاړسم څپرکی: معنوي مدیریت او ټولنیز اخلاق

د روح پاکوالی، د بازار انصاف او د انسانیت وقار

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 څرگندوي. 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 ظاهراً 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 انساني خدمت د
خپل ژوند برخه وگرځوي.

لومړۍ برخه: نیت، زړه او داخلي پاکوالي

۱. نیت د عمل روح دی

يو کار په ظاهر کې ښه ښکاري، خو د نیت له مخې يې ارزښت بدلېږي.
که انسان مرسته د شهرت لپاره وکړي، نصیحت د ځان لوړولو لپاره
وکړي، يا عبادت د خلکو د ستاینې لپاره وکړي، د عمل رنگ کمزوری
کېږي. پاک نیت دا دی چې انسان د خیر کار د خالق د رضا، د خلکو د
گټې 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
بې برکته 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 خوشحاليږي، 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 بريا 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 جگړه 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

هیڅ 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 پېښماني، 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 پېښماني 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 د خالص نیت څخه لرې کوي. انسان باید له ځان

څخه پوښتنه وکړي: که څوک مې ونه ويني، ايا بيا هم دا کار کوم؟ که ستاينه رانه شي، ايا بيا هم خير کوم؟ دا پوښتنې نيت صفا کوي. پت خير کله ناکله تر ښکاره کار ډېر د زړه پاکوالی څرگندوي.

۶. داخلي پاکوالی په ورځني حساب ساتل کېږي

زړه په خپله پاک نه پاتې کېږي؛ لکه کور چې پاکوالي ته اړتيا لري، زړه هم حساب ته اړتيا لري. هره ورځ انسان بايد وگوري چې په زړه کې يې کينه، حسد، غرور، بدگماني يا ظلم خو نه دی زيات شوی. دا حساب د ځان ځورولو لپاره نه، د ځان سمولو لپاره دی. څوک چې خپل زړه هره ورځ لږ وگوري، د بدو احساساتو له راټولېدو څخه ځان ساتي.

دوهمه برخه: ژبه، وعده او امانت

۱. ژبه د انسان د دين او ادب ساتونکې ده

ژبه که سمه وکارول شي، زړه جوړوي؛ که غلطه وکارول شي، کورونه، ملگرتياوې او عزتونه خرابوي. دروغ، غيبت، ښکېل، بهتان، ملنډې او بې ځايه سختې خبرې د ژبې آفتونه دي. انسان بايد د خبرو مخکې فکر وکړي: دا خبره حق ده؟ اړتيا لري؟ په ادب ويل کېږي؟ که نه، چوپتيا تر خبرو غوره ده. د ژبې ساتنه د سالم شخصيت لوی اصل دی.

۲. دروغ د باور بنسټ ماتوي

دروغ شايد لند وخت کې انسان له ستونزې وېاسي، خو اوږد وخت کې اعتبار له منځه وړي. که خلک پوه شي چې د يو کس خبره د باور وړ نه ده، بيا يې رېښتيا هم په شک اوري. دروغ يوازې د يوې خبرې ستونزه نه ده؛ دا د ټول شخصيت پر وزن اغېز کوي. ښه انسان که سخت حالت کې هم وي، هڅه کوي حقيقت په حکمت ووايي، نه دا چې په دروغو خپل ځان لنډمهاله خلاص کړي.

۳. غيبت د اړيکو خاموشه تباهي ده

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

۴. وعده امانت دی

وعده يوازې تشه خبره نه ده؛ دا د انسان پر غاړه امانت دی. که څوک هر وخت وعده کوي او نه يې پوره کوي، خلک پرې باور له لاسه ورکوي. ښه دا ده چې انسان لږه وعده وکړي، خو چې څه وايي، د پوره کولو نيت او توان يې ولري. که د حالاتو له امله وعده نه شي

پوره کېدای، باید په وخت او ادب سره وضاحت ورکړل شي. وعده ماتول د اړیکو اعتماد کموي.

۵. راز ساتل د باور نښه ده

که څوک خپل درد، کورنۍ 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 گرځوه. 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 بې ځایه خپرول خیانت دی.

۶. د ژبې سکون د زړه سکون زیاتوي

هغه څوک چې خپله ژبه هر ځای ازاده پرېږدي، وروسته له خپلو خبرو پېښمانه 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.

درېمه 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، گټه، سيالي، 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 گټه وانه خلي، هغه د اخلاقو عملي ثبوت ورکوي. د بازار انصاف د ټولنې د برکت لپاره مهم دی.

۲. حلاله گټه د زړه سکون راوړي

گټه اخیستل بد کار نه دی؛ تجارت د ژوند یوه اړتیا ده. خو گټه باید له دروغو، فریب، احتکار، رشوت، کم وزن، غلط اعلان او د خلکو له غولولو سره نه وي. حلاله گټه که لږه هم وي، د زړه جرئت او د کور برکت زیاتوي. حرامه گټه 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 ناپوهي مه استعمالوه

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 گټې وسیله نه ګرځوي. په کار کې هم باید کارکوونکی، مزدور، همکار او کمزوری کس د ناپوهۍ له امله زیان ونه ويني. 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، قصداً سستي کول، د کار رازونه خپرول او بې مسؤلیتي د امانت خلاف دي. کار که کوچنی وي یا لوی، د حلال رزق لپاره باید په صداقت ترسره شي. کار ته د امانت په سترگه کتل د انسان شخصیت پیاوړی کوي.

۵. د مزدور او کمزوري حق مه ځنډوه

د کارکوونکي، مزدور، خدمتگار او کمزوري انسان حق باید په وخت او انصاف ورکړل شي. د مزدور مزدوري ځنډول، د هغه له مجبوري گټه اخیستل یا د هغه زحمت سپک گڼل د بې انصافي 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 اعتماد جوړوي

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 خيال وساتي، د ټولنې اقتصاد هم پاكېږي او اړيکې هم. بازار يوازې د مال ځای نه دی؛ د اخلاقو ميدان هم دی.

څلورمه برخه: گاونډ، خپلوان او د ټولنې حقونه

۱. گاونډی يوازې د کور تر څنگ انسان نه دی

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

۲. خپلوي يوازې 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، بې ځایه مداخلې او حق خورلو وسیله نه شي. سالمه خپلوي د مینې، حدودو، دعا، مرسته او احترام پر بنسټ ولاړه وي. اړیکې چې يوازې د گټې لپاره وي، ژر کمزورې کېږي.

۳. د یتیم، کونډې، ناروغ او بې وسه حق وپېژنه

په ټولنه کې داسې خلک شته چې غږ يې کمزوری وي او اړتيا يې دېره وي. یتیم، کونده، ناروغ، زړه، 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 دي. 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 گډ امانت گڼي. 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 څنگه 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.

۶. ټولنه د هر انسان په کوچني عمل بدلېږي

ځينې خلک وايي: “زما يو عمل څه فرق کوي؟” خو ټولنه د همدې وړو عملونو مجموعه ده. يو کس چې کثافات نه اچوي، يو کس چې دروغ نه وايي، يو کس چې کمزوري ته احترام کوي، يو کس چې په معامله کې انصاف کوي، همدا ټول د سالمې ټولنې خښتې دي. بدلون يوازې له لويو شعارونو نه، د خلکو له ورځني اخلاقو پيل کېږي.

پنځمه برخه: قناعت، سخاوت او د مال اخلاق

۱. قناعت د زړه شتمني ده

قناعت دا نه دی چې انسان کار پرېږدي يا 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 ليدو 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 پيسو هم نه مېرېږي. حريص انسان که ډېر هم ولري، بيا هم د نورو په مال سترګې نيسي. دا حالت زړه سترې کوي او اخلاق کمزوري کوي. حرص انسان د دروغو، خيانت، ظلم او بې انصافۍ لور ته بيولای 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

مال یوازې د شخصي خوند لپاره نه دی. په مال کې د کورنۍ، محتاج، زکات، صدقې، قرض، حق لرونکو او ټولنیز خیر برخه هم شته. که انسان مال راټولوي، خو د چا حق نه ادا کوي، هغه مال د زړه سکون نه ورکوي. د مال اخلاق دا دي چې انسان پوه شي کوم مال یې خپل دی، کوم حق پرې لازم دی، او د چا لاس باید پرې ونيسي.

۵. د اسراف او بخل ترمنځ منځنۍ لار ونيسه

اسراف مال ضایع کوي، بخل زړه تنگوي. انسان باید نه داسې مصرف وکړي چې د خلکو د سیالۍ لپاره خپل کور تر فشار لاندې راولي، او نه داسې بخیل شي چې د کورنۍ او محتاج حق ونه پېژني. منځنۍ لار دا ده چې اړتیاوې په عقل پوره شي، سپما وشي، حقونه ادا شي او د خیر دروازه هم خلاصه وي. مالي اخلاق له تعادل سره ښکلي کېږي.

۶. مال باید انسان ته د خیر توان ورکړي

که مال انسان مغرور، بې رحمه او له خلکو لرې کړي، دا د مال ناوړه استعمال دی. مال باید د کورنۍ سکون، د اولاد تعلیم، د محتاج مرسته، د علم ملاتړ، د ناروغ علاج او د ټولنې خیر ته لاره پرانیزي. هغه مال چې د خیر وسیله 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 د 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 سرچينه ده. د خالق حق او د مخلوق حق دواړه بايد په پام کې وي.

۳. د انسان کرامت ته احترام ولره

هر انسان د احترام وړ دی، که مالدار وي يا غريب، خپل وي يا پردی، قوي وي يا کمزوری. د انسان سپکاوی، د فقر ملنډې، د قوم او ژبې په نوم تحقير، 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 عفوې او 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 پېښمانه وي او اصلاح غواړي، د بښنې دروازه پرانيستل د زړونو د رغېدو سبب کېږي. بښنه د پخې انساني 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.

۶. 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 گرځي. همدا د معنوي مدیریت او ټولنيزو اخلاقو وروستی مقصد دی.

پايله:

معنوي مدیریت د زړه، نيت، ژبې، عمل، مال، معامله او ټولنيز چلند د اصلاح نوم دی. انسان بايد يوازې 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 خير انسان شي. ټولنيز 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 خير وسيله 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
ضمير سره پاک حساب ولري.

اوولسم څپرکی: د جنجالونو او اختلافونو حل

د حکمت، بښنې او د زړونو د رغولو تگلاره

مقدمه:

اختلاف د انسانانو د ژوند طبيعي برخه ده. دوه انسانان چې بېلابېل فکرونه، عادتونه، احساسات، تجربې او اړتياوې لري، ممکن کله ناکله سره موافق نه وي. اختلاف پخپله د دښمنۍ نښه نه ده؛ د اختلاف طريقه د انسان اخلاق څرگندوي. که اختلاف په سپکاوي، غوسه، چيغو، بدگمانۍ او ضد بدل شي، زړونه ماتوي؛ خو که په حکمت، اورېدلو، انصاف او بښنې سره حل شي، اړیکې لا پياوړې کولای شي. جنجال هغه وخت خطرناک کېږي چې انسان د موضوع پر ځای د مقابل لوري شخصیت ته حمله وکړي، پخواني زخمو ته راژوندي کړي، د خلکو عزت مات کړي، یا د حق پر ځای د خپل غرور دفاع وکړي. ډېر کورونه، ملگرتياوې، خپلوي او ټولنيزې اړیکې د يوې ستونزې له امله نه، بلکې د ستونزې د ناسم حل له امله ماتېږي.

د جنجال حل يوازې په دې نه دی چې څوک 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، منځگريټوب، بېښنه او د اصلاح نيت ضروري دي.

لومړۍ برخه: د اختلاف حقيقت پېژندل

۱. اختلاف دښمني نه ده

هر هغه څوک چې ستا سره موافق نه وي، ستا دښمن نه دی. کېدای شي هغه بله تجربه، بله اندېښنه، بل معلومات يا بل فکر ولري. که هر اختلاف د دښمنۍ په سترګه وکتل شي، ژوند به له جنجالونو ډک شي. سالم انسان پوهېږي چې د نظر توپير د اړيکې د ماتېدو دليل نه دی. اختلاف بايد د پوهېدو فرصت وګڼل شي، نه د جګړې اعلان.

۲. د اختلاف ريښه پيدا کړه

ډېر وخت ښکاره جنجال د اصلي ستونزې نښه وي، نه خپله اصل ستونزه. څوک د يوې وړې خبرې له امله غوسه ښکاري، خو تر شا يې اوږده بې توجهي، ستړيا، بې عدالتي يا نه اورېدل شوی درد وي. د جنجال حل لپاره بايد وپوښتل شي: اصلي ستونزه څه ده؟ دا غوسه له کومه راځي؟ کوم حق نه دی ادا شوی؟ د ريښې موندل د تکراري جنجال مخه نيسي.

۳. د حق او غرور فرق وپېژنه

کله ناکله انسان فکر کوي چې د حق دفاع کوي، خو په حقيقت کې د خپل غرور دفاع کوي. حق د انصاف، دليل او اصلاح غوښتنه کوي؛ غرور د غلبې، ماتولو او شرمولو غوښتنه کوي. له ځان سره پوښتنه وکړه: ايا زه د حل لپاره خبرې کوم، که يوازې غواړم مقابل لوری مات شي؟ دا پوښتنه د جنجال لوری بدلولای شي. حق بايد په ادب او دليل ولاړ وي، نه په ضد او توندۍ.

۴. هر جنجال په هماغه شېبه نه حلېږي

ځينې ستونزې وخت، سکون او مناسب مجلس ته اړتيا 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 بايد پوه شي چې کله خبرې وکړي او کله موضوع لږ وځنډوي. د تودې شېبې پرېکړې ډېر وخت وروسته پېښماني جوړوي.

۵. د پخوانيو زخمونو بار مه ورزياتوه

کله چې يو اوسنی اختلاف مطرح وي، پخوانۍ ټولې تېروتنې ورسره مه راوړه. که هر جنجال کې د کلونو زړې خبرې راوايستل شي، هېڅ موضوع نه حلېږي. اوسنی مشکل بايد په خپل حد کې وڅېړل شي. پخواني درسونه گټور دي، خو د تلپاتې ملامتۍ وسيله 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 ووايي: موږ یو څه روښانه کړل، یو څه مو زده کړل، او د راتلونکي لپاره مو لاره وموندله. اصلاح د اختلاف تر ټولو ښه مقصد دی.

دوهمه برخه: د غوسې او ژبې کنټرول

١. غوسه لومړی عقل کمزوری کوي

انسان چې غوسه شي، خبرې یې تندېږي، پرېکړې یې بیرنۍ کېږي او د مقابل لوري د اورېدو توان یې کمېږي. په همدې حالت کې ډېرې داسې جملې ویل کېږي چې وروسته یې انسان بیرته نه شي راټولولای. غوسه طبیعي احساس دی، خو که انسان پرې واک ونه لري، اړیکې خرابوي. پخه انساني دا ده چې انسان غوسه احساس کړي، خو ژبه او عمل تر خپل کنټرول لاندې وساتي.

٢. د تود حالت پر وخت چوپتیا غوره ده

چوپتیا تل کمزوري نه ده؛ کله ناکله د عقل ساتنه ده. که ووينې چې غږ دې پورته کېږي، زړه دې تودېږي او خبره له حده وځي، لږ چوپ شه.

اوبه وڅښه، ځای بدل کړه، لمونځ یا دعا وکړه، یا موضوع بل وخت ته پرېږده. دا کار د تېښتې معنا نه لري؛ د خرابې پایلې د مخنیوي معنا لري. هغه څوک قوي دی چې د غوسې پر وخت ځان ودروي.

۳. سپکې خبرې د حل دروازه بندوي

ښکېنځل، سپکاوی، بد نومونه، د کورنۍ یادونه او تحقیر د جنجال زخم ژوروي. که موضوع هر څومره مهمه وي، سپکه ژبه یې 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 باید په داسې ژبه وشي چې د انسانیت 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 کوي” 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. د غوسې وروسته ښه غوښتل زده کړه

که د غوسې په وخت کې دې تنده خبره کړې وي، وروسته یې مه توجیه کوه. په مېړانه ووايه: “زما ژبه تنده شوه، بخښنه غواړم.” دا

جمله زرونه نرموي. بښنه غوښتل مقام نه کموي؛ د انسان اخلاق لوړوي. خو بښنه بايد د تکراري غلطۍ پرده نه شي. که انسان تل بښنه غواړي خو خپله ژبه نه سموي، د بښنې اثر کمېږي.

۶. 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 بايد 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.

درېمه برخه: د کورني اختلاف حل

۱. کورنی اختلاف بايد د خلکو مجلس ته ونه وځي

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

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

گډ ژوند د گټلو او بايللو 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 جگړې ځای گرځي. دواړه باید وپوښتي: زموږ کور ته څه گټه لري؟ زموږ اړیکه څنګه خوندي پاتې کېږي؟ د گډ ژوند هدف د یو بل ماتول نه، د ژوند جوړول دي.

۳. د اولادونو په مخ کې جگړه مه کوئ

ماشومان د لویانو له جنجالونو ژور اثر اخلي. که هره ورځ چیغې، سپکاوی او گواښ ویني، ذهن یې ناامنه کېږي. والدین باید د ماشومانو د زړه خیال وساتي. که اختلاف وي، په مناسب وخت او ځای کې دې حل شي. ماشوم باید د لویانو د حل نه شوې ستونزې بار پر خپل زړه وانهخلي. د ماشوم د سکون ساتل د والدینو مهم مسؤلیت دی.

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

که د اولادونو ترمنځ جنجال وي، والدین باید بې طرفه 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 وويني، د کور پر اصولو باور کوي. که بې عدالتي وويني، زړه یې پټې ناراضۍ ته ځي.

۵. د خوابنې او نېور اختلاف له نرمۍ او حدودو حلېږي

دا اړیکه ډېر وخت حساسه وي، ځکه دواړه خواوې ځان د کور د احترام برخه گڼي. خواښې باید نږور ته د نوي کور د انسان په سترگه وگوري، نه د سیالۍ په سترگه. 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.

۶. کورنۍ دې د حل گډ اصل 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 حل له طریقه سره تړلی دی.

څلورمه برخه: د کار، بازار او ټولنیزو اختلافونو حل

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 خرابېږي.

مسلكي انسان موضوع له شخص څخه بېله ساتي او د حل لپاره مناسب مسير 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. چيغې، گواښ او بې نظمه 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، پتول یې ظلم دی. که مشتری بې ځایه تور پورې کوي، دا هم ناسم دی. بازار د اعتماد ځای دی؛ اختلاف باید د انصاف، وضاحت او شاهد له لارې حل شي.

۴. ټولنیز اختلاف ته د اور ژبه مه ورکوي

په کلي، ښار، قوم، مسجد، ټولنه یا ملګرو کې کله ناکله اختلاف پیدا کېږي. که هر څوک پکې احساساتي خبرې، توروڼه، بدګماني او د خلکو راپارول پیل کړي، جنجال لویېږي. ټولنیز اختلاف د سنجیده 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

دېر اختلافونه ځکه پيدا کېږي چې خبرې يوازې په ژبه پاتې شي. قرض، معامله، کار، شراکت، کرایه، 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.

۶. د منځگړيتوب اهل خلک وټاکه

که اختلاف پخپله نه حلېږي، منځگړی پکارېدای شي. خو منځگړی بايد عادل، راز ساتونکی، پوه، باحوصله او د حل نيت لرونکی وي. داسې کس مه راگډوئ چې د يوې خوا پلوي کوي، اور زياتوي يا رازونه خپروي. ښه منځگړی د دواړو خواوو خبرې اوري، اصل موضوع معلوموي او د حق او اصلاح لاره وړاندیز کوي. د ناسم منځگړي مداخله ستونزه لا لويولای شي.

پنځمه برخه: منځگړيتوب، ښه او د زړونو رغول

۱. منځگړيتوب د امانت کار دی

هغه څوک چې د دوو کسانو ترمنځ منځگريټوب کوي، د دواړو زړونه او رازونه ورسره امانت کېږي. بايد بې طرفه، عادل، نرم او بااحتياطه وي. منځگري بايد د يوې خوا خبرې بلې ته د اور په شکل ونه رسوي. د هغه هدف بايد حل، حق او د زړونو نږدې کول وي. منځگريټوب د شهرت يا واک ښودلو ځای نه دی؛ د مسؤليت ځای دی.

۲. دواړه خواوې بايد واورېدل شي

د يوې خوا له خبرې پرېکړه کول ډېر وخت بې انصافي جوړوي. هر اختلاف کې بايد دواړه لوري واورېدل شي. کېدای شي يو کس درد لري خو غلطه طريقه يې کارولې وي، يا بل کس حق لري خو خپله يې هم تېروتنه کړې وي. تر اورېدو مخکې قضاوت د جنجال حل کمزوری کوي. انصاف د بشپړ تصوير غوښتنه کوي.

۳. بښنه د زړه دروازه پرانيزي

کله چې تېروتنه ومنل شي او بښنه وغوښتل شي، د اړيکې د رغېدو لاره پرانېستل کېږي. بښنه غوښتل بايد واضح وي: “ما دا کار غلط وکړ، بخښنه غواړم، هڅه کوم تکرار نه شي.” مبهمه بښنه ډېر اثر نه کوي. بښونکی انسان هم که توان لري، د اصلاح لپاره فرصت ورکړي. بښنه د زړونو د نرمېدو مهمه وسيله ده.

۴. بښنه د ظلم ادامه نه ده

بښنه بايد له بې‌عدالتۍ سره ګډه نه شي. که يو څوک بيا بيا ظلم کوي، سپکاوی کوي، وهل کوي، حق خوري يا خطر جوړوي، يوازې “بښنه” کافي نه ده؛ حد، قانوني يا کورنۍ مرسته، او د ظلم بندول پکار دي. بښنه زړه له کينې پاکوي، خو د ظلم دوام ته اجازه نه ورکوي. عقل او رحمت بايد يو ځای وي.

۵. د زړونو رغول وخت غواړي

ځينې زخمونه ژر نه رغېږي. که يو څوک درنه خپه وي، ممکن د يوې جملې بښنې 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 رښتينی ګام يې لاره لندوي.

۶. د اصلاح وروسته پخوانی جنجال مه راژوندی کوه

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

شپږمه برخه: د اختلافونو د مخنيوي عملي لارې

۱. روښانه خبرې د ډېرو جنجالونو مخه نيسي

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

۲. د توقعاتو حد وټاکه

کله چې انسان له نورو ډېرې بې‌بيانه توقعات لري، ډېر ژر خپه کېږي. بايد معلومه وي چې له کورنۍ، ملګري، همکار يا شريک څخه څه تمه لرو، او دا تمه عادلانه ده که نه. ځينې توقعات بايد وويل شي، ځينې بايد کم شي، او ځينې بايد له خپل ځان سره اصلاح شي. بې‌حده توقعات د زړه د ماتېدو لوی سبب دي.

۳. د خلکو د شخصيت توپير 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 شخصيت توپير منل د جنجال مخه نيسي. دا معنا نه

لري چې هر غلط کار ومنل شي؛ بلکه معنا يې دا ده چې د خلکو طبيعي توپيرونه د دښمنۍ دليل نه گرځوو.

۴. د کوچنيو ستونزو وخت پر وخت حل وکړئ

که ورې ستونزې تل پټې شي، يوه ورځ لوی جنجال جوړوي. د خپگان، غلط فهمۍ، بې عدالتۍ يا اړتيا خبرې بايد په مناسب وخت او نرمه ژبه وشي. نه هره ورځ جنجال پکار دی، نه تل چوپتيا. منځنۍ لار دا ده چې ستونزه تر لويېدو مخکې په ادب مطرح شي. وختي وضاحت د لويې ماتې مخه نيسي.

۵. له بدگمانۍ ځان وساته

بدگماني له شواهدو پرته د خلکو په نيتونو بد فکر کول دي. دا عادت اړيکې خرابوي. که کومه خبره درته ناڅرگنده وي، پوښتنه وکړه، وضاحت وغواړه، خو سمدستي بد تعبير مه کوه. ډېر جنجالونه د حقيقي عمل له امله نه، بلکه د ذهن د غلط تفسير له امله پيدا کېږي. انصاف دا دی چې د قضاوت مخکې حقيقت معلوم شي.

۶. د سولې ارزښت وپېژنه

هره خبره د جگړې ارزښت نه لري. ځينې وخت سوله، سکون، اړيکه 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.

دروند انسان پوهېږي چې کومه موضوع بايد جدي ونيول شي او کومه بايد د سکون لپاره پرېښودل شي. د سولې ساتل د ژوند مهم هنر دی.

پايله:

اختلاف د ژوند برخه ده، خو جنجال، سپکاوی او د زړونو ماتول بايد د ژوند عادت نه شي. انسان بايد زده کړي چې د اختلاف ريښه پيدا کړي، غوسه کنټرول کړي، ژبه وساتي، موضوع له شخصيت څخه بېله کړي، او د حق خبره په ادب وکړي.

کورنۍ کار، بازار او ټولنه ټول د سالمې حل لارې اړتيا لري. که اختلافونه په عدالت، اورېدلو، بشننې، مشورې او روښانه حدودو حل شي، اړيکې له ماتېدو ژغورل کېږي. خو که هر اختلاف په غرور، چيغو، بدگمانۍ او د راز خپرولو بدل شي، د ژوند سکون له منځه ځي.

د پخې انساني 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 خير انسان ګرځي.

اتلسم څپرکی: د بې‌نظمۍ، زورواکۍ او ځنگلي ذهنیت نقد کله چې اخلاق، عدالت او انسانیت له ټولنې کډه وکړي

مقدمه:

هره ټولنه یوازې په کورونو، سرکونو، بازارونو او ودانیو نه ابادېږي. د ټولنې اصلي ودانۍ د اخلاقو، قانون، عدالت، ادب، نظم، علم، انسانیت او د خلکو د حقونو په ساتلو ولاړه وي. که دا بنسټونه کمزوري شي، ټولنه که ظاهراً ودانه هم ښکاري، دننه ګډوډه، وېره‌زده او بې‌اعتماده کېږي.

بې‌نظمي هغه وخت پيدا کېږي چې هر څوک یوازې خپل زور، خپل قوم، خپله ګټه، خپل احساس او خپل لنډمهاله مقصد ويني، 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 بې ادبه کېږي؟ کله زور د حق ځای نیسي؟ او څنگه بېرته د اخلاقو، نظم، قانون، علم او انسانیت لور ته راگرځېدای شو؟

لومړۍ برخه: د بې نظمۍ رېښې

۱. بې نظمۍ له فکره پیلېږي

بې نظمۍ 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 وگڼي، قانون یوازې د نورو لپاره وبولي، او خپل خواهش د حق ځای ته کېږي، 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 گټه تر هر څه مهمه ده.”

۲. د قانون سپکاوی د گډوډۍ پیل دی

قانون د خلکو د ژوند د تنظیم لپاره وي. که هر څوک قانون یوازې هغه وخت مني چې گټه یې پکې وي، نو عام نظم له منځه ځي. د سړک قانون، د کار قانون، د بازار اصول، د کور حدود او د ټولنې نظم ټول د خلکو د امن لپاره دي. کله چې قانون ماتول عادي شي، کمزوری انسان تر ټولو ډېر زیان ويني. قانون که عادلانه وي، درناوی یې د ټولنې د سکون برخه ده.

۳. بې مسؤليتې د ټولنې بار زياتوي

کله چې هر څوک خپله دنده بل ته پرېږدي، ټولنه ورو ورو درنېږي. پلار خپل مسؤليت نه پېژني، مشر عدالت نه کوي، کارکوونکی امانت نه ساتي، تاجر انصاف نه کوي، ځوان وخت ضايع کوي، او عام انسان عام ځای ته پام نه کوي؛ نتيجه يې گډوډي ده. مسؤليت يوازې د حکومت يا مشرانو کار نه دی؛ د هر انسان په ورځني عمل کې برخه لري.

۴. بې تعليمي 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. بې تعليمي انسان د غلطو خبرو منلو ته اسانه کوي. علم يوازې سند نه دی؛ علم د حق او باطل د توپير، د ژوند د نظم، د قانون د فهم او د انسانيت د درک وسيله ده. د بې تعليمۍ تاوان يوازې فرد ته نه، ټولنې ته هم رسېږي.

۵. د کور بې نظمې ټولنې ته وځي

ټولنه له کورونو جوړه ده. که په کور کې ژبه تنده وي، ماشوم بې حده لوی شي، د مور او پلار ترمنځ احترام نه وي، وخت ضايع شي، دروغ عادت وي او د حق خيال نه کېږي، همدغه اخلاق وروسته بازار، ښوونځي، کار او ټولنې ته ځي. سالمه ټولنه له سالم کور څخه پيلېږي.

که کورونه د ادب، نظم او مسؤلیت ځایونه نه وي، ټولنه به د هماغې کمزورۍ عکس ښکاره کړي.

۶. بې نظمي 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 وگڼل شي؛ دلته ټولنه د اخلاقي خطر مرحلې ته داخلېږي. د اصلاح لومړی گام دا دی چې بد ته بیا بد ووايو، ظلم ته ظلم ووايو، او بې نظمي 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 اخلاق هلته معلومېږي چې له کمزوري، یتیم، کونډې، غریب، مسافر، مزدور، ماشوم، زړه او بې وسه سره څنگه چلند کوي. له زورور سره ادب کول اسانه دي، ځکه خلک له تاوانه وېرېږي؛ خو له کمزوري سره انصاف د انسانیت اصلي امتحان دی. که کمزوری په ټولنه کې خوندي نه وي، هغه ټولنه ظاهراً هر څومره لویه وي، دننه نیمګړې ده.

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 غېږ 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 شکونه 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 ظاهراً 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

که یو انسان یوازې د خپل ورور، قوم، ملګري، دلې یا سیمې ملاتړ کوي، که هغه حق وي یا باطل، نو عدالت له منځه ځي. خپلوي او قوم ارزښت لري، خو د حق ځای نه شي نیولای. که خپل کس ظلم کوي، باید ظلم یې ظلم وبلل شي. سالم انسان له اړیکو سره مینه ساتي، خو د حق تله نه کړوي. د ناسم ملاتړ له امله ټولنه د انصاف له لارې وځي.

۶. عدالت د کمزوري د دعا دروازه پرانیزي

کله چې کمزوری انسان خپل حق ترلاسه کړي، ټولنه کې امید ژوندي کېږي. خلک باور پیدا کوي چې حق بې مالک نه دی. عدالت یوازې د محکمو کار نه دی؛ په کور، بازار، کار، میراث، مزدوري، تعلیم او ورځني چلند کې هم 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.

درېیمه برخه: ژبه، غوسه او د سپکاوي خطر

۱. سپکه ژبه ټولنیز زخم جوړوي

هغه ټولنه چې پکې ښکېل، ملنډې، تحقیر، بد نومونه او د خلکو د اصل سپکاوی عادي شي، هلته زړونه ژر زخمي کېږي. ژبه یوازې غږ نه دی؛ ژبه د فکر او تربیې نښه ده. سپکه ژبه د ماشومانو ذهن خرابوي، د

مشرانو احترام کموي او د خلکو ترمنځ فاصله زیاتوي. سالمه ټولنه د ادب له ژبې پیلېږي.

۲. غوسه که قانون شي، انصاف مري

هر انسان غوسه کېدای شي، خو که غوسه د پرېکړې معیار 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؛ نتیجه یې ظلم دی. پرېکړه باید د عقل، حق او مشورې له مخې وي، نه د تود احساس له مخې.

۳. د خلکو شرمول اصلاح نه راولي

ځینې خلک فکر کوي چې که څوک په خلکو کې وشمول شي، اصلاح به شي. خو ډېر وخت شرمول انسان ضدی کوي، زړه یې ماتوي او د اصلاح دروازه بندوي. اصلاح باید په حکمت، یوازیتوب، دلیل او د خیر په نیت وشي. د انسان عزت ماتول د اصلاح لاره نه ده. عزت خوندي کول د انسان زړه اصلاح ته نږدې کوي.

۴. د ټولنیزو رسنیو بې ادبي هم خطرناکه ده

اوس د ژبې میدان یوازې مجلس نه دی؛ موبایل او ټولنیزې رسنۍ هم د اخلاقو امتحان دي. خلک د پردې تر شا په اسانۍ سپکې خبرې کوي، توروڼه لگوي، ملنډې وهي او د نورو عزت ته زیان رسوي. خو لیکل

شوې خبره هم مسؤليت لري. د موبایل له لارې سپکاوی هم د ژبې د ناوړه استعمال برخه ده. انسان باید د انټرنېټ اخلاق هم د ژوند د اخلاقو په شان جدي وگڼي.

۵. د قوم، ژبې او سیمې سپکاوی ټولنه ټوټه کوي

که خلک یو بل د قوم، ژبې، رنگ، سیمې، کورنۍ یا اقتصادي حالت له امله سپک کړي، ټولنه د یووالي پر ځای د کینې لور ته ځي. دا ډول خبرې د انسانانو ترمنځ دیوالونه جوړوي. انسان باید خپل اصل وپېژني، خو د نورو اصل ته سپکاوی ونه کړي. سالم هویت له احترام سره وي، نه له تحقیر سره.

۶. د ژبې اصلاح د ټولنې اصلاح ده

که په کور، ښوونځي، مسجد، بازار، رسنیو او مجلس کې ژبه نرمه، رښتینې او سنجیده شي، د ټولنې ډېر جنجالونه کمېږي. هر څوک باید له ځان څخه پیل 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 ټولنیز سکون لوی بنسټ دی.

څلورمه برخه: ټولنیز زوال او د اخلاقو کمزوري

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 یې ډېر دی. رښتیا د ټولنې د اړیکو ملا تیر دی.

۲. رشوت او واسطه عدالت کمزوری کوي

کله چې حق د پیسو، واسطې او اړیکو له لارې اخیستل کېږي، هغه څوک چې واسطه نه لري، محروم پاتې کېږي. رشوت یوازې یوه شخصي ګناه نه ده؛ دا د ټولنې د عدالت نظام خرابوي. ور کس شاته پاتې کېږي، نالایق مخکې ځي، او خلک پر نظام باور له لاسه ورکوي. عدالت هغه وخت ژوندی وي چې حق د پیسو او واسطې بندي نه وي.

۳. بې امانته کار ټولنه کمزورې کوي

که کارکوونکی خپل کار په امانت نه کوي، استاد درس نه ورکوي، ډاکټر بې پروا 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 بې پامی زوال دی

هغه ټولنه چې ښځه سپکوي، تعلیم یې بندوي، د ماشوم احساسات نه ویني، او د کمزورو حق ته اهمیت نه ورکوي، د خپل راتلونکي بنسټ کمزوری کوي. ښځه د نسل روزونکې ده، ماشوم د سبا انسان دی. د هغوی حق ته بې پامۍ یوازې د یوه کور ستونزه نه ده؛ د ټولې ټولنې راتلونکې اغېزمنوي.

۵. فقر که له بې عدالتۍ سره مل شي، خطر زیاتېږي

فقر یوازې د پیسو کمښت نه دی؛ کله چې فقر له بې تعلیمۍ، بې عدالتۍ، بې کارۍ او د حق له نه رسېدو سره یو ځای شي، ټولنه کې درد، غوسه او ناامیدي زیاتېږي. د فقر حل یوازې خیرات نه دی؛ تعلیم، کار، مهارت، تولید، عدالت او د فرصت برابرول هم پکار دي. کمزوري خلک باید د ټولنې د بار په نوم ونه سپک شي؛ هغوی د عادلانه فرصت حق لري.

۶. اخلاقي زوال ورو خو ژور وي

ودانۍ که ونړېږي، خلک یې ژر ویني؛ خو اخلاق چې کمزوري شي، زوال ورو ورو راځي. لومړی دروغ عادي کېږي، بیا ظلم عادي کېږي، بیا بې عدالتي عادي کېږي، بیا خلک د بدلون امید له لاسه ورکوي. د اخلاقي زوال مخنیوی د هر انسان له ورځني چلنده پیلېږي. ټولنه هغه

وخت ژغورل کېږي چې خلک بد ته بد ووايي او ښه ته د عمل لاره جوړه کړي.

پنځمه برخه: د اصلاح لارې

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 گوته 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 څښتنه ده.

۳. تعلیم او مهارت باید عام شي

د اصلاح لپاره علم او مسلکي زده کړه ضروري ده. بې تعلیمه انسان دېر وخت د اوازو، تعصب، بې کارۍ او بې هدفۍ 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. قانون باید د ټولو لپاره یو شان وي

اصلاح هغه وخت پیاوړې کېږي چې قانون د کمزوري او زورور دواړو لپاره یو شان تطبیق شي. که زورور معاف وي او کمزوری مجازات کېږي، خلک پر عدالت باور له لاسه ورکوي. قانون باید د انتقام وسیله نه وي؛ د حق د ساتنې وسیله وي. ټولنه هغه وخت ارامه کېږي چې خلک پوه شي: حق د واسطې، قوم او پیسو بندي نه دی.

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.

۶. د بدلون لپاره صبر او دوام پکار دی

ټولنه په يوه ورځ نه خرابېږي او په يوه ورځ نه سمېږي. اصلاح اوږده لار ده. ممکن لومړی خلک ملنډې وکړي، مخالفت وکړي يا بدلون ورو ښکاره شي. خو که کار د علم، اخلاقو، قانون، تعليم، کورنۍ اصلاح او خدمت له لارې دوام وکړي، نتيجه راځي. نااميدي د اصلاح دښمنه ده. صبر، تدبير او دوام د سالم بدلون شرطونه دي.

شپږمه برخه: انسانيت او د سالمې ټولنې اصل

۱. انسانيت د هر نظام زړه دی

که نظام وي، قانون وي، ودانۍ وي، اقتصاد وي، خو انسانيت نه وي، ټولنه سره او بې رحمه کېږي. انسانيت دا دی چې د بل درد ووينې، د کمزوري لاس ونيسې، د حق په وخت کې چوپ نه شي، او د خلکو عزت د خپل عزت په شان وگڼي. انسانيت د ټولنې روح دی. له انسانيت پرته پرمختګ نيمگړی دی.

۲. حق تر اړيکو لوړ دی

خپلوي، قوم، ژبه، سيمه، ملګرتيا او ډله د انسان د پېژندنې برخې دي، خو د حق ځای نه شي نيولای. که خپل کس باطل وي، بايد باطل وبلل شي؛ که مخالف کس حق وايي، بايد حق يې ومنل شي. همدا د سالمې ټولنې لوی اصل دی. حق چې د اړيکو قرباني شي، عدالت مري. عدالت چې مړ شي، ټولنه د بې اعتمادۍ لور ته ځي.

۳. د کمزوري خونديتوب د ټولنې عزت دی

که کمزوری انسان په ټولنه کې خوندي وي، دا د ټولنې د اخلاقو نېټه ده. ښځه، ماشوم، زاره، مزدور، مسافر، یتیم، ناروغ او بې وسه باید په ټولنه کې د سپکاوي او ظلم وېره ونه لري. د کمزوري خونديتوب 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. بې نظمه ازادي ډېر وخت د زورور ازادي او د کمزوري بندي خانه ګرځي. نظم د عدالت ملګری دی.

۵. سالمه ټولنه د ورځني اخلاقو نتیجه 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 ورځنی اخلاق د ټولنې شکل جوړوي. که واړه کارونه سم شي، لوی بدلون ته لاره هوارېږي.

۶. وروستی اصل: له بې‌نظمۍ څخه انسانیت ته راستنېدل

د بې‌نظمۍ 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 راگرځي.

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 وگڼي، ټولنه دننه له زوال سره مخ کېږي.

اصلاح له لویو شعارونو نه، له ورځني عمل څخه پیلېږي: رښتیا ویل، د حق خوا نیول، قانون ته احترام، د کمزوري لاس نیول، د ښځې او ماشوم حق پېژندل، د بازار انصاف، د کور نظم، او د ژبې ساتنه. هغه ټولنه چې انسانیت، عدالت، علم، نظم او اخلاق خپل بنسټ وگرځوي، له وېرې، گډوډۍ 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 تگلاره

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 گډ 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 وطن پالنې له عملي معنا څخه لرې پاتې کېږي.

د وطن ابادي په تشو خبرو نه کېږي. وطن په کار ابادېږي، په علم ابادېږي، په کرڼه 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 څنگ 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، ځنگلونه پرې شي، کرڼه کمزورې شي، ځوانان بې مهارته پاتې شي، صنعت وده ونه کړي او کار سپک وگڼل شي، سبا نسل به د بې کارۍ

فقر، مهاجرت او محتاجی له سختو ورځو سره مخ شي. نو وطن پالنه يوازې احساس نه دی؛ مسؤليت، کار او تدبير دی.

لومړۍ برخه: خاوره امانت دی

۱. خاوره د ژوند بنسټ دی

هره ډوډۍ، هره مېوه، هر فصل، هر کور او هر کلي په يو ډول له خاورې سره تړاو لري. خاوره يوازې د پنبو لاندې شى نه دی؛ د ژوند د توليد بنسټ دی. که خاوره خرابه، بې حاصله، ککره يا پرېښودل شي، د خلکو خوراک، اقتصاد او راتلونکى زيانمنېږي. د خاورې ساتنه د نسل ساتنه ده. هغه څوک چې خاوره سپکوي، د خپل سبا رزق سپکوي.

۲. کرنيزه ځمکه بايد بې ځايه ضايع نه شي

که حاصلخېزه ځمکه بې پلانه ودانيو، کثافاتو، شخړو يا بې پروا استعمال ته پرېښودل شي، راتلونکي نسل ته تاوان رسېږي. ودانۍ پکار دي، خو د کرنې ځمکه هم پکار ده. هره ټولنه بايد پوه شي چې کوم ځاى د کورونو لپاره مناسب دی او کوم ځاى د کرنې لپاره بايد وساتل شي. بې پلانه پراختيا د اوږدمهاله فقر سبب کېدای شي.

۳. خاوره د جگړو او کینو نه، د توليد لپاره ده

ځينې وخت خلک د ځمکې پر سر کلونه جنجال کوي، خو هماغه ځمکه بې حاصله پرته وي. خاوره بايد د کينې، دعوي او دښمنۍ وسيله نه شي؛ بايد د رزق، کار، توليد او ابادۍ وسيله شي. که د ځمکې شخړې په قانون، انصاف او مشوره حل شي، خلک خپل توان د دعوو پر ځای توليد ته ورکوي. خاوره د ژوند د جوړولو لپاره ده، نه د نسلونو د دښمنۍ لپاره.

۴. د خاورې ساتنه علم غواړي

کرنه يوازې دود نه دی؛ علم هم غواړي. د خاورې قوت، تخم، سړې، اوبه، موسم، د نبات ناروغي، د حاصلاتو بدلون او د بازار اړتياوې بايد وپېژندل شي. که بزگر له نوې پوهې او مسلکي لارښوونې بې برخې وي، حاصل يې کمېږي. د کرنې علم د وطن د خوراکي امنيت برخه ده. هره سيمه بايد د خپلې خاورې او موسم مطابق پوهه ترلاسه کړي.

۵. خاوره بايد له ککړتيا وساتل شي

کثافات، زيانمن کيمياوي مواد، بې احتياطه فاضله اوبه او ناسم صنعتي پاتې شوني د خاورې کيفيت خرابوي. ککړه خاوره بيا خوراک، اوبه او د خلکو صحت اغېزمنوي. د چاپېريال ساتنه لوکس کار نه دی؛ د ژوند اړتيا 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 کښېښوي، کرڼه 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.

دوهمه برخه: اوبه، بندونه او د ژوند سرچینې

۱. اوبه د ژوند رگ دی

اوبه د انسان، حیوان، کرنې، صنعت، پاکوالي او روغتیا لپاره بنسټیز ضرورت دی. که اوبه نه وي، خاوره وچه کېږي، کرڼه کمېږي، خلک کېوال کېږي او ژوند سختېږي. اوبه یوازې د څښلو شۍ نه دي؛ د ټول اقتصاد او ټولنې د ژوند رگ دی. د اوبو ارزښت باید له ماشومتوبه خلکو ته ورزده شي.

۲. د اوبو ضایع کول د راتلونکي ضایع کول دي

هغه اوبه چې نن بې‌ځایه ضایع کېږي، سبا به یې کمښت نسلونه ځوروي. د کور، کرنې، صنعت او عامو ځایونو په استعمال کې باید د اوبو قدر وشي. بې‌حده پرانیستې نلونه، ناسمه اوبه‌لگونه، د باراني

اوبو نه ساتل او د ويالو خراب مدیریت د لوی تاوان سبب کېږي. د اوبو سپما د بخیلۍ نه، د عقل نښه ده.

۳. بندونه او زېرمتونونه د ملي ابادۍ برخه ده

باران او سیلاب که سم مدیریت نه شي، تاوان جوړوي؛ خو که بندونه، زېرمتونونه او کانالونه وي، د ژوند سرچینه ګرځي. د اوبو ساتنه د کرنې، برېښنا، څښاک، صنعت او چاپېریال لپاره مهمه ده. هره سیمه باید د خپل جغرافیایي حالت مطابق د اوبو د ذخیره کولو لارې ولټوي. اوبه چې مهار نه شي، یا ضایع کېږي یا ویجاړي 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 ذخیرو او ناپاکو سرچینو وساتل شي. د پاکو اوبو ساتنه د حکومت، ټولنې، کورنیو او هر انسان ګډ مسؤلیت دی. که

اوبه ککرې شي، زیان یې تر ټولو مخکې ماشومانو، ناروغانو او کمزورو خلکو ته رسېږي. پاکې اوبه د سالم ژوند بنسټ دی.

۶. د اوبو مدیریت علم او ګډ کار غواړي

اوبه یوازې د طبیعت ورکړه نه ده؛ مدیریت هم غواړي. انجینران، بزگران، سیمه ییز 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.

درېمه برخه: کرنه، مالداري او کورنی اقتصاد

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

بزرګر د خاورې، اوبو، لمر، زحمت او صبر له لارې د خلکو دسترخوان ډکوي. د بزرګر کار باید سپک ونه ګڼل شي. که ټولنه بزرګر ته احترام، علم، وسایل، بازار او عادلانه قیمت ور نه کړي، کر نه کمزورې کېږي. بزرګر 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، نتیجه یې ښه کېږي.

۴. د کور باغچه هم تولید دی

هر کور که د امکان تر حده لږ سبزي، ونه، گل 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 وربښي. دا کار لوی عاید نه وي، خو د فکر بدلون راولي. تولید له ورو شیانو پیلېږي؛ څوک چې په کور کې یو بوټی ساتي، د خاورې سره اړیکه احساسوي.

۵. د محصول ساتنه او بازار موندنه مهمه ده

ډېر وخت بزگر حاصل پيدا کوي، خو د ساتنې، پروسس، بسته‌بندي او بازار د نشتوالي له امله زيان ويني. کرنه يوازې کرل نه ده؛ راتلول، ساتل، کيفيت، لېږد، قيمت او پلور هم پکې مهم دي. که محصولات سم بازار ته ورسېږي، بزگر څه کوي او توليد دوام مومي. د کرني پرمختگ د بازار له نظم سره تړلی دی.

۶. کرنه بايد د ځوانانو لپاره د شرم نه، د فرصت موضوع شي

ځوانان که کرنه يوازې د زرو خلکو کار وگڼي، د خاورې راتلونکي کمزوری کېږي. عصري کرنه، ماشينونه، اوبه‌لگونه، ډيجيټل بازار، پروسس او د محصول ښه مدیریت د ځوانانو لپاره لوی فرصتونه دي. ځوان که علم او مهارت له کرني سره يو ځای کړي، کرنه نوی شکل اخلي. د خاورې خدمت د وروسته پاتې کېدو ښه نه ده؛ د توليد او خپلواکۍ لاره ده.

څلورمه برخه: صنعت، مهارت او توليد

۱. توليد د اقتصادي خپلواکۍ لار ده

هغه ټولنه چې يوازې مصرف کوي او توليد نه کوي، تل د نورو محتاجه پاتې کېږي. توليد يوازې لوی فابريکې نه دي؛ کوچني کارونه، کورني صنعتونه، ترميم، بسته‌بندي، لاسي صنايع، 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. تخنیک کار، انجینر، مدیر، حسابدار، کیفیت څارونکی، ډیزاینر او ماهر کارګر د صنعت روح دی. که مهارت نه وي، وسایل بې ګټې 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 بسته بندي 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 بې کیفیته وي، خلک پرې باور له لاسه ورکوي. تولید باید یوازې د جوړولو نوم نه وي؛ کیفیت، پاکوالی، دوام، ښکلی بسته بندي،

رېښتيني قيمت او د مشترى احترام هم پکې مهم دي. هغه توليد چې کيفيت ولري، بازار کې خپل ځای پيدا کوي. کيفيت د وطن د نوم سره هم تړاو لري؛ بد محصول د خلکو باور خرابوي، ښه محصول اعتماد جوړوي.

۵. واردات بايد د زده کړې سبب شي، نه د تلپاتې محتاجۍ له نورو هېوادونو څخه شيان راوړل کله ناکله اړتيا وي، خو هوښيار ملت يوازې وارداتو ته نه ناستېږي. بايد وپوښتل شي: دا شی موږ ولې نه جوړوو؟ کوم مهارت، ماشين، سرمايه يا علم کم دی؟ واردات بايد موږ ته د توليد فکر راکړي. که هر څه له نورو راځي او موږ يوازې مصرف کوو، اقتصاد کمزوری پاتې کېږي.

۶. توليد عزتمن کار دی

لاس په کار تورېدل شرم نه دی. ماشين چلول، تخنيکي کار، ترميم، کرڼه، بسته بندي، جوړول، انتقال، پلور او خدمت ټول د عزت کارونه دي که په حلاله او امانت سره وي. ټولنه بايد توليدوونکي ته احترام وکړي. د کار عزت چې لوړ شي، ځوانان له بې کاري او بې هدفۍ څخه د مهارت او توليد لور ته ځي.

پنځمه برخه: ونې، چاپېريال او د راتلونکي نسل حق

۱. ونه د ژوند خاموشه صدقه ده

ونه سیوری ورکوي، هوا پاکوي، مېوه ورکوي، خاوره ساتي، ښکلا زیاتوي او د اوبو په ساتنه کې مرسته کوي. یوه ونه چې نن کېښنول شي، ممکن سبا د ماشومانو، مسافرو، مرغانو او کورنیو لپاره خیر شي. ونه د هغه خیر مثال دی چې انسان یې کېنوي او نسلونه ترې ګټه اخلي. د ونې کینول د وطن د راتلونکي لپاره عملي خدمت دی.

۲. ځنگلونه د طبیعت د توازن ساتونکي دي

ځنگلونه یوازې لرګي نه دي. دا د باران، هوا، حیواناتو، خاورې، اوبو او چاپېريال د توازن برخه دي. بې ځایه پرېکول یې د سیلاب، وچکالۍ، د خاورې د کمزورۍ او د هوا د خرابېدو سبب کېدای شي. که ونې پرې کېږي، باید بدیل یې کېښنول شي. د ځنگلونو ساتنه د ملي امنیت یوه خاموشه برخه ده.

۳. کثافات د خاورې او اوبو دښمن دي

کثافات په کوڅه، ویاله، سیند، پټي او عام ځای کې اچول د ټولنې د بې نظمۍ ښکاره نښه ده. دا کار نه یوازې منظر خرابوي، بلکې اوبه، خاوره، هوا او روغتیا ته زیان رسوي. پاکوالی یوازې د کور دننه نه دی؛

کوڅه، بازار، ښوونځی، مسجد، سیند او عام ځایونه هم زموږ گډ امانت دي. پاک وطن له پاک ذهن څخه پیلېږي.

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 بې ځایه پرې کول او حیواناتو ته بې رحمي د انسانیت خلاف دي. چاپېریال ساتنه یوازې د پوهانو موضوع نه ده؛ د هر کور، هر ښوونځي، هر بزگر 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 ننني چلند قضاوت کوي.

۶. د چاپېریال اصلاح له وړو کارونو پیلېږي

هر څوک لوی بند، لوی ځنگل 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. واره کارونه چې دېر خلک یې وکړي،
لوی بدلون جوړوي. چاپېریال د ټولو گډ کور دی.

شپږمه برخه: عملي وطن پالنه او د نسل مسؤلیت

۱. وطن پالنه 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 نیمگړې ده. عملي وطن پالنه 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. بزگر چې پټی کړي، استاد چې درس ورکوي، ډاکټر چې ناروغ گوري، انجینر چې پل جوړوي، کارگر 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 گڼل شي.

۳. مهاجرت باید د پوهې د انتقال لاره هم شي

ځينې خلک له وطنه لرې ژوند کوي، خو زړه يې 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 يوازې فزيکي موجوديت نه دی؛ علمي مرسته، مشوره، پانگونه، کتاب، تجربه، د کورنۍ روزنه او د ښه فکر انتقال هم خدمت دی. هر ځای کې چې انسان وي، د خير لاره موندلای شي.

۴. ځوان نسل بايد د توليد فکر زده کړي

ځوانان بايد يوازې د تيار کار، تيار معاش او تيار ژوند انتظار ونه کړي. بايد وپوښتي: زه څه جوړولی شم؟ څه زده کولی شم؟ کومه ستونزه حل کولی شم؟ کوم مهارت بازار ته اړتيا لري؟ د توليد فکر ځوان له بې هدفۍ څخه د خلاقيت 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 بې پناه وي، ابادي نيمگړې 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؛ بې عدالتي د توليد برکت کموي.

۶. وروستی اصل: له مصرفه تولید ته

هغه ټولنه چې یوازې مصرف کوي، ورو ورو محتاجه کېږي. هغه ټولنه چې تولید زده کوي، ځان ته لاره جوړوي. د خاورې ساتنه، د اوبو مدیریت، کرنه، مالداري، صنعت، مهارت، ونې، چاپېریال، تعلیم او عدالت ټول د تولید د فکر برخې دي. موږ باید د شکایت له فرهنگه د کار فرهنگ ته لاړ شو. وطن د هغو لاسونو په برکت ابادېږي چې کار کوي، ساتي، جوړوي او راتلونکي ته فکر کوي.

پایله:

خاوره، اوبه، کرنه، صنعت، ونې، مهارت او تولید د وطن د ابادۍ اصلي ستنې دي. وطن په تشو شعارونو نه ابادېږي؛ په کار، علم، قانون، عدالت، تولید او د نسل د روزنې له لارې ابادېږي.

هغه څوک چې خپله خاوره ساتي، اوبه نه ضایع کوي، کرنه پیاوړې کوي، تولید ته ارزښت ورکوي، ونې کښېنوي، چاپېریال پاک ساتي او ځوان نسل ته مهارت ورزده کوي، هغه د وطن د حقیقي خدمت برخه اخلي.

عملي وطن پالنه دا ده 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 بې نظمه وي، تعلیم کمزوری وي، بازار بې انصافه وي، قانون یو طرفه وي او مشري بې مسؤلیته 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 وگړی 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 گټې 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 خراغ دی

بې علمه ټولنه ډېر ژر د اوازو، احساساتو، تعصب، بې کاره بحثونو او غلطو پرېکړو ښکار کېږي. علم انسان ته د حق او باطل فرق، د کار مهارت، د ژوند د ستونزو حل، د قانون فهم او د انسانیت ارزښت وربښي. 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. بې اخلاقه پرمختګ د خلکو زړه نه اراموي. سالمه ټولنه یوازې په اقتصاد نه، په اخلاقو هم ژوندی وي.

۴. هویت باید له انسانیت سره مل وي

هر انسان خپل قوم، ژبه، سیمه، تاریخ او کلتور لري. دا ټول د پېژندنې برخې دي، خو باید د کرکې، سپکاوي او تعصب وسیله نه شي. سالم هویت انسان ته خپل اصل ورپېژني، خو د نورو د احترام درس هم ورکوي. څوک چې خپل هویت د نورو د ماتولو لپاره کاروي، ټولنه ټوټه کوي. څوک چې خپل اصل ساتي او د نورو درناوی کوي، د یووالي لار جوړوي.

۵. د حق پېژندنه د فکر تر ټولو لوی امتحان دی

هر څوک د حق دعوه کوي، خو حقیقي امتحان هغه وخت راځي چې حق د خپلوانو، قوم، ملګري، ډلې یا شخصي ګټې خلاف وي. سالم فکر

دا دی چې انسان حق ته د خپل او پردي له عینکو ونه گوري. که مخالف حق وایي، حق یې ومنه؛ که خپل کس باطل کوي، باطل یې باطل وگڼه. د حق تله چې کړه شي، د ټولنې د عدالت بنسټ کمزورېږي.

۶. د اصلاح فکر باید له شکایت څخه عمل ته ولاړ شي
شکایت 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 یوازې شکایت نه کوي، بلکې له خپل ځایه د خیر کار پیلوي. بدلون له یوې صادقې پرېکړې شروع کېدای شي.

دوهمه برخه: قانون، عدالت او حساب ورکونه

۱. قانون باید د ټولو لپاره یو شان وي

که قانون یوازې پر کمزوري تطبیق شي او زورور ترې وتښتي، ټولنه پر عدالت باور له لاسه ورکوي. قانون باید د قوم، پیسو، مقام، ملګرتیا او واسطې تابع نه وي. خلک هغه وخت قانون ته احترام کوي چې وویني قانون عادلانه دی او ټولو ته یو شان دی. بې طرفه قانون د ټولنې د سکون او باور بنسټ دی.

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 شاگرد 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 بې پروايي او فساد زیاتېږي. مشر، کارکوونکی، اداره، تاجر، ټولنیز فعال او د کور مسئول هر یو باید د خپل مسئولیت 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 بايد داسې نظام ولري چې حق د واسطې محتاج نه وي. حق بايد د اصولو، قانون او لياقت له مخې ورکړل شي.

۵. د مظلوم غږ بايد واورېدل شي

که مظلوم، کمزوری، غریب، ماشوم، ښځه، مزدور یا بې وسه انسان خپل غږ پورته کړي او څوک یې وانه وري، ټولنه له دننه زخمي کېږي. د مظلوم غږ واورېدل د عدالت لومړنی گام دی. هره اداره، کورنۍ او ټولنیزه فضا بايد داسې وي چې کمزوری انسان د خپل حق غوښتلو جرئت ولري. هغه ټولنه درنه ده چې مظلوم پکې بې غږه نه پاتې کېږي.

۶. عدالت بايد 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، بايد د اصلاح او نظم لپاره وي، نه د کینې د تسکین لپاره. عادلانه چلند د ټولنې زړونه اراموي.

درېیمه برخه: تعلیم، مهارت او فکري بیداري

۱. تعلیم بايد د ټولنې لومړیتوب وي

هغه ټولنه چې تعليم ته دوهم يا درېيم مقام ورکوي، خپل راتلونکي کمزوری کوي. ښوونځي، کورونه، مسجدونه، رسنۍ، کورنۍ او ټولنيز مشران بايد د علم فضا جوړه کړي. تعليم يوازې د ماشوم لپاره نه دی؛ د ښځې، ځوان، مشر، کارگر، بزگر او مسلکي انسان لپاره هم دی. علم چې عام شي، ټولنه د ناپوهۍ له ډبرو تيارو راوځي.

۲. ښځو تعليم د ټولنې نيمه رڼا ده

ښځه د کور، نسل، صحت، اخلاقو، اقتصاد او تربيت مهمه برخه ده. که ښځه له علمه لرې وساتل شي، ټولنه خپل نيم توان له لاسه ورکوي. د ښځې تعليم بايد د حيا، اخلاقو، کورني مسؤليت او ټولنيز خدمت سره مل وي. پوهه ښځه د کور د ماتولو نه، د کور د ښه جوړولو سبب کېدای شي. د ښځو تعليم د سالم نسل د جوړولو يوه اصلي ستنه ده.

۳. مسلکي زده کړه د بې کارۍ درمل دی

يوازې عمومي خبرې د ژوند ستونزې نه حلوي. ټولنه داسې تعليم ته اړتيا لري چې ځوان ته کار، مهارت، توليد، تخنيک، تجارت، کرنه، صنعت، کمپيوتر، ژبه، حساب او د ستونزې د حل توان ورکړي. مسلکي زده کړه د حلال رزق دروازې پراخوي. هغه ځوان چې مهارت لري، د بې هدفۍ او محتاجۍ پر وړاندې قوي درېږي.

۴. فکري بيداري د اوازو مخه نيسي

بې خبره خلک ډېر ژر د غلطو اوازو، احساساتي شعارونو، تعصب او فریب 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؟ پایله 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 بې ادبۍ نښه نه ده؛ که په احترام وي، د پوهې دروازه ده. فکري وده د سالمې ټولنې لپاره ضروري ده.

۶. 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 فریب، فساد او ځان غوښتنې خطر پکې ډېرېږي. علم د اخلاقو په رڼا کې ښکلی کېږي.

څلورمه برخه: اقتصاد، تولید او د کار عزت

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 راتلونکي 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 وگڼل شي

حلال کار که هر ډول وي، د احترام وړ دی. بزگر، کارگر، استاد، ډاکټر، تخنیک کار، 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 بې‌کاري، پلمو او محتاجۍ څخه د عمل لور ته ځي.

۳. تولید د خپلواکۍ لاره ده

هغه ټولنه چې یوازې مصرف کوي او تولید نه کوي، تل د نورو محتاجه وي. تولید په کرنه، صنعت، مسلک، فني کار، کورني کاروبار، ټکنالوژۍ، لیکلو، هنر، خوراکي پروسس او خدماتو کې کېدای شي. هر

هغه کار چې ارزښت پيدا کوي او اړتيا پوره کوي، د توليد برخه ده. له مصرفه توليد ته تگ د اقتصادي عزت لاره ده.

۴. د ځوانانو لپاره فرصتونه جوړول ضروري دي

ځوان چې کار، مهارت، هدف او سالمه مصروفيت ونه لري، د بې لارۍ، 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 ناراضۍ زياتېږي. انصاف دا نه دی چې د ټولو نتيجه 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.

۶. د امانتدار تجارت کلتور جوړ کړئ

تجارت د ټولنې د ژوند يوه مهمه برخه ده. که پکې دروغ، کم وزن، فريب، احتکار او بې انصافي وي، خلک پر بازار باور له لاسه ورکوي.

امانتدار تجارت د حلال رزق، برکت او ټولنیز اعتماد لاره ده. تاجر باید یوازې ګټه ونه ویني؛ د مشتری حق، کیفیت، رښتینی قیمت او د ټولنې خیر هم په پام کې ونیسي. بازار د اخلاقو عملي میدان دی.

پنځمه برخه: روغتیا، کورنۍ او ټولنیز عدالت

۱. روغتیا د ټولنې عمومي سرمایه ده

ناروغه ټولنه قوي کار، تعلیم، تولید او کورنۍ سکون نه شي ساتلای. پاکې اوبه، پاک چاپیریال، وقایه، روغتیايي 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، بې پروایۍ او بې تعلیمۍ قرباني نه شي. د ماشوم ښه روزنه د نسلونو لپاره پانگه ده.

۴. د ښځې کرامت د ټولنې کرامت دی

هغه ټولنه چې ښځه سپکوي، له تعلیم او حقو یې محروموي، یا یې یوازې د خدمت وسیله گڼي، 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

زاره، ناروغان، معلولیت لرونکي، بې وسه، یتیمان، کونډې، مهاجر، مزدوران او بې کاره 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 خنده 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 ترلې دي، فرصت یوازې د خاصو کسانو لپاره دی، قانون یوازې پر کمزوري تطبیقېږي او د غریب غږ نه اورېدل کېږي، زړه کې کینه او ناامیدي 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، رسنۍ، یووالی او راتلونکی لید

۱. امنیت یوازې د وسلې په زور نه راځي

حقيقي امنیت د عدالت، قانون، کار، تعلیم، اخلاقو، د حق ساتنې او د خلکو د باور له لارې پیاوړی کېږي. که خلک وږي، بې کاره، بې تعلیمه، مظلوم او ناامیده 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، سپکاوې او بې ثبوته تورو نو لپاره وکارول شي، ټولنه گډوډېږي. 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 وويني. که یووالی د یوه لوري د غلبې نوم شي، دوام نه کوي. سالم یووالی د عدالت، متقابل احترام، گډو 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 خونديتوب. که راتلونکی لید روښانه نه وي، ورځنۍ پرېکړې گډوډې کېږي. روښانه لید د خلکو هڅې یو لوري ته برابرېږي.

۵. نسلونو ته مسؤلیت انتقال کړئ

هر نسل بايد راتلونکي نسل ته يوازې مال نه، فکر، اخلاق، علم، تجربه، وطن پالنه، د حق مينه، د کار عزت او د انسانيت درس پرېږدي. که موږ اولاد ته يوازې د ژوند مصرف ورزده کړو، خو د توليد، عدالت او خدمت فکر ور نه کړو، راتلونکی کمزوری کېږي. د نسلونو ترمنځ تر ټولو ښه ميراث 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 گډوډۍ گټور دی، او انسانیت تر هرې لنډمهالې گټې ارزښتناک دی.

که هر انسان له خپل ځایه د حق، علم، اخلاقو او خدمت خراغ بل کړي، ټولنه به ورو ورو روښانه شي. د سړیتوب تگلاره همدلته خپل ټولنیز کمال ته رسېږي: لومړی ځان جوړول، بیا کور جوړول، بیا ټولنه د عدالت، پوهې، نظم او انسانیت پر لور بیول.

وروستۍ پايله

د سړيتوب تگلاره د يوې خبرې، يوې دعوې او يوې ورځې نوم نه دی. دا د ژوند اوږده لار ده؛ هغه لار چې انسان پکې خپل فکر، ژبه، اخلاق، کور، مال، وخت، روغتيا، علم، اړيکې او ټولنيز مسؤليت ورو سموي. رښتيني سړی هغه نه دی چې يوازې په ظاهري قوت، عمر، غږ، مقام يا شتمنۍ ځان ثابت کړي؛ رښتيني سړی هغه دی چې په سختو حالاتو کې هم خپل انصاف، حوصله، ادب، عزت او انسانيت وساتي. د شخصيت جوړونه له ځان څخه پيلېږي. 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 بايد خپل دننه کور جوړ کړي، بيا د بهر نړۍ د جوړولو خبرې وکړي.

کورنۍ د انسان د اخلاقو لومړنی ميدان 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 مينې ترڅنگ 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 تعلیم د راتلونکي نسل د بقا شرط دی. هغه ټولنه چې ښځه له پوهې محرومه کړي، خپل نسل نیمه تیاره کې ساتي. هغه تعلیم چې یوازې حافظه ډکوي، خو مهارت، فکر، جرئت او د ستونزې د حل توان نه ورکوي، نیمگړی تعلیم دی. زموږ نسل داسې زده کړې ته اړتیا لري چې انسان د کار، تولید، اخلاقو، فکر او خپلواک ژوند لپاره چمتو کړي.

مال، صحت، وخت او اړیکې ټول امانتونه دي. مال باید له حلالې لارې راشي او په عقل مصرف شي. بدن باید په خوراک، حرکت، پاکوالي، خوب او وقایه وساتل شي. وخت باید د بې هدفه ژوند قرباني نه شي. اړیکې باید د غیبت، سپکاوې، خیانت 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 بیدارۍ، اصلاح او بیا پیل فرصت کېدای شي. اختلاف د دښمنۍ معنا نه لري؛ اختلاف باید د حق، حکمت، اورېدلو، ښېنې او عادلانه حل له لارې سمبال شي. هغه څوک چې په غوسه کې ژبه ساتي، په ماتې کې امید ساتي، او په اختلاف کې انصاف ساتي، د پخې انساني خاوند دی.

د سالم انسان او سالمې ټولنې يوه ستره نېټه دا ده چې انسان د حق خوا ونيسي، نه د خپل ورور، پلار، قوم، ژبې، سيمې، ډلې، مذهب، ملگري يا شخصي گټې خوا. حق که د مخالف په خوله وي، بايد ومنل شي؛ او باطل که د خپل نږدې کس له لوري وي، بايد باطل وگڼل شي. عدالت هغه وخت رښتينی عدالت دی چې د خپل او پردي ترمنځ توپير ونه کړي.

قوم، کورنۍ، ژبه، مذهب، سيمه او ملگرتيا د انسان د پېژندنې برخې دي، خو د حق ځای نه شي نيولای. که انسان يوازې هغه وخت حق غواړي چې گټه يې د ده په خوا وي، دا عدالت نه دی؛ دا ځان غوښتنه ده. دروند انسان هغه دی چې اړيکې په ادب ساتي، خو د حق تله نه کېږوي.

وطن، خاوره، اوبه، توليد او سالمه ټولنه هم د عمل غوښتنه کوي. وطن يوازې په شعار نه ابادېږي؛ وطن په علم، کار، کرنه، صنعت، اوبو ساتنه، چاپېريال، قانون، عدالت، مهارت، توليد او د هر انسان په مسؤليت ابادېږي. 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 ابادۍ 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.

سړيتوب په دعوه نه ثابتېږي؛ په عمل، عدالت، حيا، مسؤليت، علم،
خدمت، حوصله، صداقت او د انسانيت په درناوي ثابتېږي. څوک چې
دا لار ونيسي، هغه نه يوازې خپل ژوند لوړوي، بلکې د کورنۍ، ټولنې
او راتلونکي نسل لپاره هم د خير خراغ گرځي.

د ليکوال لنډه پېژندنه

انجنير محمد انور دردمن د حاجي ملا عبدالله آخند زوی په ۱۹۶۷ کال کې د لوی کندهار په يوه له کم امکاناتو لرونکې کورنۍ کې زېږېدلی دی. د ژوند له لومړيو پړاوونو څخه يې د زحمت، مطالعې، ځان جوړونې او ټولنيزو واقعيتونو تجربه کړې ده، چې همدې تجربو د ده پر فکر، ليکنه او ټولنيز ليد ژور اثر پرېښی دی.

نوموړي خپلې عالي زده کړې د کابل پوهنتون د حقوقو او سياسي علومو په پوهنځي کې . همدارنگه يې د انجينيرۍ زده کړې د پاکستان په لاهور ښار کې کړې دي. د حقوقو، سياست، ټولنې، تخنيکي فکر او عملي ژوند د تجربو گډه اغېزه د ده په ليکنو کې د عدالت، نظم، مسؤليت، اخلاقو او ټولنيز پوهاوي رنگ پياوړی کوي.

انجنير محمد انور دردمن له شعر، شاعرۍ، ليکوالۍ او مطالعې سره ځانگړې مينه لري. د تاريخ، فلسفې، ټولنيزو مسايلو، کورنۍ اخلاقو، تعليم 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 ليدل، د کار او ژوند سختۍ او د

خلکو د دردونو مشاهده د ده په فکر کې د انسانیت، عدالت، کورني سکون، علم، کار او ټولنيز مسؤليت ارزښت نور هم ژور کړی دی. د ليکوال هدف دا دی چې د خپلې ليکنې له لارې خلکو ته د ځان جوړونې، کورني نظم، سالمو اړيکو، علم، کار، عدالت، د ښځو تعليم، د ځوانانو روزنې، د حق خوا نيولو او ټولنيز پوهاوي پيغام ورسوي. دی باور لري چې د ټولنې اصلاح يوازې په شعار نه کېږي؛ بلکې له سالم فکر، نرمې ژبې، عملي مثال، کورني تربيت، علم، مسؤليت او د انسانيت له درناوي څخه پيلېږي.

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English