Preview (1 / 10) - ketabton.com

اسلامي فلسفه

له ځـــانـــه

تر خـدايـه

(ارواپوهنيزه او روحاني ويښتيا)

ليکوال: محمد ناصر افتخار

ژباړن: طارق تسل

Preview (2 / 10) - ketabton.com

د کتاب ځانګړنې

د کتاب نوم: له ځانه تر خدایه

لیکوال: محمد ناصر افتخار

ژباړن: طارق تسل

کمپوز او ډیزاین: طیب الله نظیرزاده

خپرندوی: سهار خپرندویه ټولنه. جلال اباد

احساس خپرندویه ټولنه. جلال اباد

چاپ کال: ۱۴۰۴ ل ل/۲۰۲۵م

د دې کتاب د هر ډول چاپ او خپرولو حقوق له خپرندویې ټولنې سره خوندي دي

د تر لاسه کولو ادرس:

جلال اباد: **سهار خپرندویه ټولنه**. اسحاقزی مارکیټ. بزازۍ څلورلارې

اړیکه: ۰۷۷۳۱۵۳۶۳۲/۰۷۷۹۲۷۳۳۴۵/۰۷۸۹۹۰۴۵۷۷

کابل: مازیګر کتاب پلورنځی، اکسوس کتاب پلورنځی، مستقبل کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی، سروش کتاب پلورنځی، جهان دانش کتاب پلورنځی، سمون کتاب پلورنځی

ګردېز: ماشاء الله کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی

لغمان: حبیب الله عزیزي کتاب پلورنځی، مدینه مارکیټ، چهار باغ بازار

هلمند: تاج منور کتاب پلورنځی

پکتیکا: مجاهد کتابپلورنځی

خوست: رڼا کتاب پلورنځی

کندهار: عرفان کتاب پلورنځی

Preview (3 / 10) - ketabton.com

ډالۍ!

هغوی ته چې له نفسي خواهشاتو سره مبارزه کوي او نه پرېږدي، چې پرې حاکم شي.

Preview (4 / 10) - ketabton.com

لړلیک

د لیکوال خبرې 1
زه څوک یم؟ خودي څه ده؟ نفس څه دی؟........................ 5
علم او عقل 11
د خیال او سوچ تر منځ توپیر 17
د جسم او ذهن یووالی (پیوستون) 21
د تکرار لامحدود دوران 24
یاداښت څه دی او څه ډول کار کوي؟.. 28
زړه، احساس او پیاوړتیا.. 31
د نفس کردار.. 37
د درد (ستونزې) راز.. 39
سستي (آرام خوښؤنه) 44
د خوندیتوب د نشتوالي شدید احساس 46
د تحلیل یا شنني حس 50
نیمګړې هیله 52
یوازیتوب، خفګان او تشه 57
د نفس اړوند توکي 63
ډار.. 70
اضطراب، خفګان او فشار.. 75
شک او عقیده 83

Preview (5 / 10) - ketabton.com

تجسس (پلټنه) او عادت 91
ښه والی او بدوالی 95
ذهن او نفس 100
توبه او هدایت (لارښوونه) 108
وخت او ځای (خلا) 125
مراقبه څه شی دی؟ 132
د صوفي مراقبه (د حق مشاهده کول) 134
روحاني مراقبه (تمرکز کول) 169
تر لوړ شعور پورې رسېدل 182
د الله ج پېژندنه 184
د حضرت محمد ص سره مینه 195
د قرانکریم څخه څو داسې آیاتونه، چې د فکر کولو لپاره نوې زاویې پرانیزي 204
د کتاب له منځه هغه خبرې چې انسان فکر ته اړ کوي 229

Preview (6 / 10) - ketabton.com

د لیکوال خبرې

د نن انسان د ځمکې پر مخ د انسان د تاریخ له ډېر حیرانوونکي پړاو څخه تېرېږي، دا د ټکنالوژۍ دور دی. د ځمکې پر مخ چې څومره تهذیبونه تېر شوي دي، په هغوی کې تر ټولو اسانه، زړه راښکونکی او تر ټولو زیات پرمختللی تهذیب، پرته له شکه چې زموږ او ستاسې تهذیب دی. خو له دې سره سره بیا هم دا یو ستر حقیقت دی، چې دومره پرمختګ او د ټکنالوژۍ په دور کې بیا هم د نن انسان ډېر خفه، غمجنو، مضطرب او د رواني ستونزو سره لاس او ګرېوان دی. دا خطرناک تضاد د یوه ستر حقیقت په توګه زموږ تر مخه د یوې پوښتنې په توګه ولاړ دی.

پکار خو دا وه، چې د دومره چټک پرمختګ څخه وروسته نړۍ د امن په کور بدله شوې وه، جنګ مخ تورن شوی وی او هر ځای د ورورولۍ فضاء رامنځته شوې وه. خو موږ له دې نړۍ څخه څه جوړ کړل؟ هره خوا مادیت پرستي ښکاري، غربت، مفلسي، غم، جنګ، د اټومي وسلو کارځونه، ظلم او نور دې ته ورته کارونه د نړۍ مخ بدل کړی دی او لکه د یوه وحشي ځنګل په څېر یې کړې ده.

پرته له مبالغې هر انسان یو نسیاتي ناروغۍ سره لاس او ګرېوان شوی دی، داسې یو لاش ترې جوړ شوی دی، چې یوازینۍ موخې یې زیات پرمختګ، زیاتې پیسې پیدا کول، ستره سوداګري لرل، ستر کور او بې شمېره موټر لرل دي. آیا دا رېښتیا زموږ د ژوند اصلي موخې دي؟ آیا موږ د همدې کارون

Preview (7 / 10) - ketabton.com

لپاره دې نړۍ ته را استول شوي یو؟ تقریباً هر کس په ژور خفګان او اضطراب اخته دی، د خوب له ګولیو پرته یې چاره نه کیږي.

په اوس وخت کې چې د خلکو مسلې حل نشي، نو سمدستي روحي درمل او د خوب ګولیو ته پناه وړي او یو شمېر یې بریت اوږده کړي، پرتوګونه بډ وهي او په مسجد کې پناه واخلي. په دوی کې ځینې داسې هم وي، چې تصوف ځانته د امن چترۍ وګڼي او د پیرانو، فقیرانو او باباګانو په درګاو ګرځي. کله چې په ژوند کې ستونزې رامنځته شي او ژوند تریخ شي، نو داسې یوې درګاه ته پنا وړل پکار دي، چې د دې ستونزو حل ورسره وي او ژوند بېرته خوږولی شي او هغه د الله ج درګاه ده.

له ډېر وخت څخه دا یوه خبره کیږي او خلك یې سمه هم ګڼي چې نشه او د نشه یي توکو کارونه انسان ته ارام وربښي، خو دا خبره هم اوریدل پکار دي چې دا یوازې مؤقتي ارامتیا ده او وروسته بیا ډېر زیانونه اړولی شي. همدارنګه موږ په مسجدونو کې زیاتره خلك ګورو، چې لمونځونه ادا کوي، خو په عمل او ورځنیو چارو کې یې د لمانځه اغېز بېخي نه ښکاري. هغه به څه ډول لمونځ وي، چې له انسان څخه انسان جوړ نه کړي.

که د ډېرو لمونځونو د ادا کولو سره سره بیا هم په زړه کې کرکه، کینه، خفګان، وسوسې او له حده زیات د پیسو ګټلو تمه، موجوده شي، نو انسان ته پکار ده، چې په داسې حالاتو کې د خپل لمانځه په اړه فکر وکړي. موږ ولې په دې تړاو فکر نه کوو؟ د بریالیتوب دا ستره پوښتنه ولې موږ له ځانه نه کوو؟

Preview (8 / 10) - ketabton.com

لمونځ په هر حال کې فرض دی، خو که دې فرضو ته یوازې د یوه عادت په توګه ولیدل شي او په ژوند کې شامل شي، نو بیا د ډېرو سترو فکرونو کولو خبره ده. په د ې مانا چې آیا له موږ څخه الله ج همدا ډول لمونځ غواړي؟ له مسجدونو څخه دباندې دروغ ویل، ریاکاري کول او ورته نور ګناهونه کول، د دې خبرې څرګندونه نه ده، چې موږ یوازې لمونځ د عادت په توګه کوو او د یوې نفسیاتي پناه ګاه په څېر یې نه کاروو؟

تر نه پورې په خپل تېر شوي ژوند یو ځغلنده نظر واچوئ! که نیت ولاړ نه وي، نو آیا دا فقط یوه روحاني تفریح نه ده؟ د لږ وخت لپاره اوښکې تویلو او وروسته بېرته هماغه زوړ حالت خپلول. دلته دا پوښتنه پیدا کېږي، چې د دې ټولو ستونزو حل په څه کې دی؟ اخر د روحي ستونزو، ژور خفګان او اضطراب څخه ساتنه څه ډول ممکنه ده او بیا د دا ډول ټولو پوښتو په تړاو یوه بله ستره او مهمه پوښتنه چې الله ج ته څه ډول پناه ورووړو؟ د الله ج لټون څه ډول ممکن دی؟ د دې کتاب د لیکلو یوازینۍ موخه دا ده چې دې او دې ته ورته نورو لسګونو پوښتنو ته حل پیدا شي؟

انسان باید له ځانه وپوښتي، چې زه څوک یم؟ دې نړۍ ته زما د راتګ اصلي موخه څه ده؟ زما رب څوک دی او له ما څخه څه غواړي؟ زما د ژور خفګان لامل څه دی؟ زه ولې دومره زیات خفه او غمجن یم؟ زه اخر د څه شي په لټون کې یم؟ که موږ د دې او دې ته ورته نورو پوښتنو ځوابونه په لاس راوړل، نو موږ به له ټولوم خفګانونو او غمونو څخه خلاص شو او تر دې چې زیاتې ناروغۍ به هم راڅخه مخ واړوي.

Preview (9 / 10) - ketabton.com

دا کتاب تر ډېره په نفس لیکل شوی دی. نفس کوم جنس نه دی، نه نر دی او نه ښځه ده، د دې کتاب مخاطب نه نر دی او نه هم ښځه ده، بلکې اصلي مخاطب یې انساني نفس دی.

دا کتاب پر تا لیکل شوی دی، دا به درته ووایي، چې ته څوك یې؟ د دې کتاب له لوستلو وروسته به په ځان کې نا اشنا بدلونونه مشاهده کړې، د نظر زاویه به دې بدله شي، پوهه به درته په لاس درشي او د الله ج په فضل سره به د بریا په لور روان شې. دا کتاب به تا له مایوسۍ څخه وژغوري او د الله ج پر خوا به دې پاملرنه واړوي.

ما ډېره هڅه کړې د، چې کتاب په ساده او عام فهمه ژبه ولیکم، تر څو عام خلك هم د خپلو مسایلو حل پکې وګوري او ژوند ته بدلون ورکړي. بیا هم ځینې داسې موضوعات وو، چې له ډېرې تشریح څخه پرته یې چاره نه وه. له الله ج څخه غواړم چې موږ ټول په دې مسایلو پوه شو.

آمین!

محمد ناصر افتخار

Preview (10 / 10) - ketabton.com

زه څوک یم؟ خودي څه ده؟ نفس څه دی؟

Who am I? what is ego? What is self?

کله چې موږ د خپل ځان د پېژندنې لپاره له قرانکریم څخه ګټه پورته کوو، نو هلته الله ج د دوه ډوله دښمنانو یادونه کړې ده. شیطان ته د انسان دښمن وایي او زیاتوي، چې کله مې نفس پیدا کړ نو د ځان لپاره مې ستر دښمن هم پیدا کړ.

په قرانکریم کې په ډېر ټینګار سره د نفس د پاکوالي حکم شوی دی. د نفس پاکوالی هغه وخت شونی کېږي چې کله موږ نفس په پوره مانا سره وپېژنو او دا پوښتنې ځواب کړو چې اخر دا نفس څه دی؟ کارونه یې څه دي؟ او نورې دې ته ورته پوښتنې. له دې وروسته یو انسان توانېدلی شي چې د نفس د پاکوالي لپاره بریالۍ هڅه وکړي. راځئ! چې د نفس په تړاو یو څه مالومات تر لاسه کړو:

په اساسي ډول نفس درې برخې لري:

۱. جسم (Body)

۲. پنځګوني حواس (Five Senses)

۳. ذهن (Mend)

راځئ! چې په ترتیب سره د دې دریو په اړه یو څه مالومات وړاندې کړو:

جسم یو داسې څه دي چې په سترګو ښکارېږي. د هر ساکښ وجود د هغه د جسم سره وي. په ټوله کې دا ویلی شو چې جسم یو ژوندی شی نه دی، ځکه که پنځګوني حواس نه وي او دماغ کار ونه کړي نو روښانه خبره ده چې جسم یو مړ شی دی.

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

https://ketabton.com/books/00eJp7tepI5

Preview on ketabton.com. Rights remain with the author or publisher.