

## رون اندی حوان

(خپل پټ هنر رابرسېره کړئ!)

لنډه خبره: [Ketabton.com](http://Ketabton.com)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

.....کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: **رون اندي ځوان**  
ليکوال: **عبدالوهاب مومند**  
اړيکه: **wahabmomand90@gmail.com - 0749043834**  
چاپ زیار: **بغلان ادبي بهير**  
خپرندوی: **نور خپرندويه ټولنه**  
کمپوز: **خپله ليکوال**  
چاپ شمېر: **۱۰۰۰/زر ټوکه**  
چاپ وار: **لومړی**  
چاپ کال: **2021 زېږديز - ۱۳۹۹ المریز کال**  
کچه: **رقعي**  
اړيکه: **0777 314 202/0788 621 800 noor.books2014@gmail.com**

ددې کتاب چاپ، پر وېب پاڼو او ټولنيزو رسنيو د خپرولو حقوق له خپرندويې ټولنې سره خوندي دي!

## دالی:

پلار جان اوادی جانی ته می چی د ژوند له رحمت

خخه بی برخمن یم.

ع . و . مومند

## لړلیک

- د ..... اندونه او پندونه ..... ۱
- رون ژوند ..... ۲
- د لونگ دانه ..... ۳
- تکل او موخه ..... ۴
- د وخت مدیریت ..... ۵
- ریالېسټ ..... ۶
- ایا شونې ده چې یوه منل شوې څېره واوسو؟ ..... ۷
- زده کړه تجارت مه گڼئ! ..... ۸
- سختیو ته بلنه ..... ۹
- سکون او آرامښت ..... ۱۰
- د لوستلو ذوق ..... ۱۱
- د نوي لپاره کومه کتابونه ولولو؟ ..... ۱۲
- بڼه کتاب، بڼه ملگری ..... ۱۳
- ژوند یوه ازموینه ده! ..... ۱۴
- د ژوند کره کتونکی ..... ۱۵
- رون اندی خوان ..... ۱۶
- د فکر شتمني ..... ۱۷
- ته بریالی یې! ..... ۱۸
- انعطاف ..... ۱۹
- انسان او ژوند ..... ۲۰
- په یاد ولره! ..... ۲۱

- 30 ..... بيا ځلې پرواز
- 31 ..... تجسس
- 32 ..... بدلون
- 34 ..... تقدير
- 36 ..... نفال اندونه
- 37 ..... جوړښت که خوځښت؟
- 39 ..... څنگه کولی شو په يوه څانگه کې کار پوه واوسو؟
- 43 ..... خيال او تصور رامنځته کړئ!
- 46 ..... خیر مو په يووالي کې دی!
- 48 ..... د ذهن ورزش
- 50 ..... په يوه لاره دوه ځلي مه ځه!
- 52 ..... رواني اندېښنه
- 54 ..... ولي زما وخت ضايعه شو؟
- 56 ..... نژدې څارنه
- 57 ..... له مخپانې نه څنگه گټه پورته کړو؟
- 59 ..... مثبت يا منفي
- 61 ..... يو موټی خاوره
- 63 ..... فکر او عقیده
- 64 ..... له طبيعت څخه بې زده کړئ!
- 65 ..... له (هېڅ) څخه بې پيل کړه!
- 67 ..... له وخت سره د ځان جوړښت
- 69 ..... فکري منطق

- 71 ..... غوارې نړۍ تا وگوري!
- 73 ..... عزت په ذلت مه پلوري!
- 75 ..... عبادت او دعا
- 77 ..... صبر او حوصله
- 78 ..... بڼه نوم په نړۍ پرېږده!
- 80 ..... لوري
- 83 ..... مخ مه اړوه!
- 84 ..... ځان ته کتنه
- 86 ..... اخځليکونه

### اندونه او پندونه

په علومو او فنونو کې معاصرو پرمختگونو نه يوازې يوازې چې فکر او پوهه سره نږدې کړې، اسانه کړې او په ساده ډول د خدمت وړ گرځولې ده، بلکې د انسان لپاره يې هم د فکر او شخصيت موندنې ټولې کړکۍ پرانستې دي، اوس دا په مور پورې اړه لري چې څنگه ځان پيدا کړو او په رڼا کې يې د يوې عالمي انساني نړۍ د جوړولو هڅه او خپلو ارمانونو ته درسېدو هڅه په يوه گډ هدف بدله کړو.

نن سبا انسان هره شېبه د ورکو شوو حقيقتونو نړۍ ته په نږدې کېدو دی، د بل هر وخت په پرتله د خپل ماضي او راتلونکي سره ډېره ژوره اړيکه لري، ددې اړيکې د پياوړتيا لپاره مهمه ده چې مور هر يو د بشري فکر او پوهې په بډاينه کې خپل انساني نقش ادا کړو. دا نقش هغه مهال په ښه ډول ادا کېدلی شي چې خپلې فردي تجربې د انحصار او محدوديت له کړۍ څخه را وباسو، ويې تورو او نورو ته - چې له مور يو قدم شاته دي، يا مخکې په ناسمو پلونو روان دي - يوه لارښود څراغ په بڼه وړاندې کړو.

مور په خپل ځوان نسل کې گڼ داسې وينين ځوانان لرو چې دا مسووليت يې په ښه ډول درک کړی او تر خپل توانه يې هڅه کړې چې خپل اندونه او تجربې هم لارو همزولو ته وړاندې کړي، ددې ځوانانو له ډلې يو هم ځوان ليکوال او اديب عبدالوهاب مومند دی. مومند هم په مسلکي لحاظ اديب دی او هم په بېلابېلو برخو کې د پراخې مطالعې خاوند دی.

د نوموړي له مطالعې او هڅو څخه په ډېره اسانۍ معلومولی شو چې هغه يو نوښتگر او خلاق لوستونکی دی، د ادب، ارواپوهنې، ټولنپوهنې او نورو ټولو برخو مطالعه سرسري نه کوي، په انتقادي او ننگوني نظر ورته گوري او تر ټولو ښه ځانگړنه يې دا ده چې په خپله دې پوهه او تجربه کې نور هم را شريکوي. دا اثر د گران مومند د يوې همداسې گټورې هڅې پايله ده چې هم معلوماتي اړخ لري او هم يې د اوسني بوخت ځوان د وخت تنگوالي او اړتيا ته په پام سره د



لنډون هنر په پامه نه دی غورځولی. دا ټولگې په حقیقت کې له هر بڼه د یوه گل ټولگه ده چې د بېلابېلو علومو پر مطالعې د روږدې کولو لپاره یې د هغه همزولو ته یوه ډېره بڼه او معلوماتي ډالۍ گڼم.

په دې هیله چې عبدالوهاب مومند له ادب او علومو سره خپله ځوانه اړیکه او ژوره مینه همداسې تانده وساتي او یو مهال یې مور د لاس ترو کارونو، کتابونو او فعالیتونو شاهدان وو. دا ټولگه دې مومند او د کتاب ټولو لوستونکو ته له زړه نه مبارک وي.

مینه او درنښت

گل رحمن رحمانی

۱۳۹۹، د لیندۍ ۱۸مه

## رونډ ژوند

د انسان خوښېرې چې په ژوند کې دې بريالی وي، مخ ته دې ولاړ شي، د پرمختګ لور وځوګو پسې دې يون ګړندی وساتي، دا يو انساني فطرت دی چې ژوند سوکاله غواړي؛ خو د رايه ژوند درلودل خپل ځانګړي بنسټونه او غوښتنې لري، چې بايد پلي شي، د سوکاله ژوند لومړی ګام د ځان سره سوله ده، ليدلی به مو وي چې ناکام انسان له ځانه په تېښته دی، دغه لويه نړۍ کې نشي کولی چې يوازې خپل ځان سره خبرې وکړي، ځان قناعت کړي او خپل ځان سره په سوله کې ژوند وکړي، لوی لامل يې د آرامښت او خپل ځاني سوکالی نشتون دی، که ژوند ته يوه د اومه ګالی مثال ورکړو، دغه اومه ګالی بايد په داسې مهارت او تګلارې سره سم واوبدول شي، چې ظرافت او ارزښت يې وساتي، څو هزمنده له خپل هنره راضي او مينوال يې له نوبسته اغېزمن وي. ژوند کې هر څه تصادف ندي، بلکې د کړنو پيل او پای ځانګړو شرايطو او پلان ته اړتيا لري خو نبايد هېر کړو چې خپله ژوند هم يوې تګلارې او پالیسي ته محتاج دی، د ژوندانه بېلابېل داسې پلانونه او تجربه شوي مهارتونه شتون لري، چې وشو کولی دغه اوږد مزل په ښه ډول تر کنټرول لاندې راولو. زموږ د ټولني اوسني جوړښت او شرايطو ته په کتو د ارواپوهنې او روحي آرامښ پنځونو ته تر بل هر وخت زياته اړتيا ليدل کېږي، چې له نېکمرغه په دغه برخه کې ليکوالانو خپلې خواږي کړي دي.

په اکاډميکو پنځونو کې په ځانګړو موضوعاتو کې څېړنې د موضوعاتو څخه ژور ليد او د ارزونې پوخ فکر د پنځونې ارزښت ډېر زيات پياوړی کوي، نو ځکه عمر او تجربه په رايه تحليل کې ګټور عنصر دی، خو په بېلابېلو برخو کې د مطالعې او مسلسلو هڅو سره دا اوږد مزل رانډ کېدای شي، عبدالوهاب مومند له عمره کم خو تکړه او هڅانده ځوان دی، چې دا دی د رونډ اندی ځوان ګټور کتاب يې په زيار ليکل شوی. زه او مومند چې ډېر سره نږدې ملګری پاتې شوي يو، هغه يو هڅانده ځوان او د بېلابېلو موضوعاتو په اړه د مطالعې مسلسلې لړۍ

ساتلو په هڅه کې دی، چې انشاءالله په راتلونکو سرليکنو کې به يې دغه هنر  
ښکاره شي.

په پای کې خور ملگری عبدالوهاب مومند ته د روني اندي ځوان کتاب مبارکي  
وايم، ترڅنگ يې د همداسې گټورو پنځونو لړۍ جاري ساتلو هيله کوم.

په مينه او ادب

عبدالمبين صافی

بغلان ادبي بهير

۱۳۹۹/۹/۶

### د لونگ دانه

رونې اندونه تل مثبت فکرونه راپاروي، پت هنر د هر انسان په وجود کې شتون لري او د پتو وړتياوو رابرسېره کول خپله بریا ده، چې موږ پرې د ژوند لوری ټاکلی شو. دا چې یو ځوان څنگه کولی شي خپل فکر منسجم کړي، د خپل موخه وټاکي، وخت ته څنگه ارزښت ورکړي، څنگه کولی شي چې وخت څخه سمه گټه پورته کړي او د بریا خواته تکل وکړي، داسې او دېته ورته نورې لارښوونې په دې کتاب کې نغښتې دي، چې ډېری یې هڅوونه، تگ لاره، د فکرونو بدلون او د پرمختگ رازونه په کې لړلیک شوي دي، داسې هم نه وایم، چې دی نه دی همدا کتاب دی خو سترگې ترې ځکه پټوی نه شو، چې د یاد کتاب په لیکنو کې د نامتو لیکوالانو هغه تجربې ځای پر ځای شوي چې د لوستونکو لپاره گټورې بلل کېږي او ترڅنگ یې هڅه شوې، د یو ځوان په توگه نورو ځوانانو ته داسې اړینې تگلارې په گوته کړم، چې باوري يم په درد یې خوري.

د کتاب په سمون او اډېټ کې له ښاغلو: وحید وطنیار، استاد گل رحمن رحمانی، استاد شرف الدین عظیمي او عبدالمبین صافی څخه نړۍ مننه چې خپلې نیکې مشورې یې له ما سره شریکې کړي او د هېڅ کتاب نه یې جوړ کتاب منظم کړ، الله تعالی دې دوی ته اجر کریم په دنیا او اخرت کې ور نصیب کړي.

هېره دې نه وي، دا کتاب زما له خوا د ډالۍ په توگه د لونگ یوه دانه وبولی! نه غواړم نور تاسو درانه لوستونکي انتظار ته پرېږدم، دا هم تاسو او دا هم رونې اندی ځوان. خدای دې وکړي څنگه چې زما مراد دی، همداسې رونې اندی کتاب ډېر روڼ اندي ځوانان وروزي چې خپل ځان او وطن ته د خدمت جوگه شي، خو په یاد ولری! که هر کله مو ماته وخوره نو تاسو پوه شئ چې بریا ډېره نژدې ده، حوصله مو له لاسه مه ورکوئ، پاڅئ او بیا مخ پر وړاندې تکل وکړئ، لکه حمزه بابا چې وایي:

روان وم حوصلې مې که لوېدلې پاڅېدلې  
اخر مې له همت نه مرحلې وشرمېدلې

په ډېرې مينې  
عبدالوهاب مومند  
۱۳۹۹ د ليندۍ ۲۹مه

## تکل او موخه

د سترو موخو لپاره واره گامونه ډېر اړين دي چې مونږه تر لوړو پوړيو پورې رسولای شي. هوډ د منزل لومړۍ تکیه ده چې بریا یې عمل پورې تړلې ده. هره موخه یو هوډ ته اړتیا لري، بیا هر هوډ یو چار(عمل) ته انتظار کارې. ژوند په تکل کې دی ځینې ترېنه بڼه گټه پورته کوي او ځینې ترېنه بیخي لا اغېزمنده شي چې نه شي کولی د خپل ټاکلې موخه په گوته کړي. تکل او موخه دواړه فکري او بدني ځواک ته اړتیا لري؛ تکل بدني ځواک انرژي مصرفوي چې د خپل ټاکلي منزل ته پلي شي او بیا موخه فکري ځواک ته اړتیا لري، خو لوړو پوړيو ته د رسېدو تصور وکړو. خوشحال خان خټک د هوډ او موخې رسېدو لپاره داسې وایي:

تر مطلبه پورې شرط دې رسېدو دی  
که تمامه لار په وینو الوده شي

نو بڼاً د بريالي ژوند او د خپل موخې تکل لپاره هوډ او عمل ته اړتیا شته ده چې باید وپالل شي. د تکل او موخې لپاره دوه ډوله کسان شته دي، یو ډول یې تکل کوي خو موخه نه لري، صرف ژوند کوي او د خپل ورځني اړتیاوو پوره کول غواړي، خو دویم ډول کسان بیا تکل او ټاکلې موخې لري خو د عمل په بڼه یې نه څرگندوي، یانې د لږو ستونزو د رامنځته کېدو له امله تکل او موخه تر نیمې لارې پرېږدي او پر شا تگ غواړي. د خوشحال بابا پورتنی بیت موږ ته په ډاگه راڅرگندوي چې تکل او موخه یو شرط د رسېدو لپاره غواړي، هغه هم ستونزې گالل دي.

نو د ستونزو په اړوند روین شرما وایي، (ستونزې فرصتونه وگنې! یانې خو چې یو څو تارونه غلط ونه شرنگوئ، تر هغې رباب نه شی زده کولای او خو چې د کبستی غاړې ته لار نه شی او ځان اوبو ته ونه غورځوئ، لامبو نه شی زده کولای). ددې خبرې په اړوند د موخو تکل لپاره ستونزې هغه کانې دي چې باید د تگ پر وخت له مخې پورته شي. که درانه ؤ، نو وخت ته اړتیا لري که په لاس

خوځېدل، نو له سره يې بايد توپ ووهل شي، چې بيا وخت د ټاکلي منزل لپاره اړين دی، چې بايد پام ورته وشي. تکل او موخه بايد د خپل تر ظرفيته پورې په نظر کې ونيسو، چې بيا هوډ او عمل له ظرفيت سره ټکر ونه کړي. شايد د ظرفيت له مخې په تکل او موخه کې هم ستونزې وي خو گالل يې اړين دي، چې په دې ترڅ کې بڼاغلې وارن بافت وايي، (زه په دوه متره خنډونو پسې نه گرځم، چې اړ شم د هغه پر سر توپ ووهم، بلکې هڅه مې دا ده چې له نيم متره خنډونو سره ځان مخامخ کړم خو وکولای شم په اساني سره د يوه گام په اخېستلو ترې تېر شم.) هغه څه مو چې په تصور کې راگرځي او د تکل کولو لپاره شونې بلل کېږي نو هوډ او عمل لازمي توکي دي چې بايد هر انسان يې خپل د ژوند سره کرښه وېولي. نو په تکل کې خواږه څيزونه هم مخې ته راځي خو د خپل موخه مو اړ باسي چې د خپل ټاکلي منزل کې يون يا پلي واوسو. لکه دا بيت:

نه گرځي هونبيار خلک خوږو پسې  
خپل منزل ته گوري او منزل کوي

## د وخت مدیریت

زمونږه ژوند یوه اداره ده چې ددې مدیریت لپاره باید مونږه ځانگړي پلانونه جوړ کړو. زه هر سهار وختي له خوبه را پاڅېږم او د سهار یوه گړۍ زما د ورځني موخو لپاره زرین چانسونه دي. په دې یوه گړۍ کې زه کولی شم په ارامه فضا د خپل خوښې کارونه تر سره کړم یا هم وخت لیکوالي ته ځانگړی کړم یا هم د خپل دې خوښې کتابونه مطالعه کړم. نو ځکه روښن شرما وايي، (د سهار یو گړۍ وخته پاڅېدل؛ ورځ به تانه مدیریت کوي، ته به ورځ مدیریت کوي.) که د خپل عادت بدلون لپاره یوه ورځ په ټاکلي مهالوېش باندې پیل کړو دا به زمونږ لپاره لږ ستونزمن؛ خو موده وروسته ورسره عادت کېږو. غوره تگلاره ده چې د واقعي مدیر په توگه موږ باید د خپل ورځني کارونه په یو سپین کاغذ کې ولیکو او په ټاکلي مهالوېش باندې یې ووېشو، چې وروسته یې په ترتیب سره ترسره کړو نو په داسې توگه د وخت له ضایعه کېدو مخنیوی او د ژوند واقعي مدیر بلل کېږو.

### ۱- وخت ساتنه

وخت ساتنه د مدیریت لپاره یوه بله مهمه ځانگړنه ده؛ کله چې خپل کارونه مهال وېش له مخې ترتیب کړو، نو بیا اړینه ده چې د خپل کارونه په ترتیب سره پای ته ورسوو. (یوه ورځ د کتاب پلورنځي په تمه له کاله څخه بهر شوم، له کاله څخه بهر کېدم، پلار مې راته کړل: بچیه! مخکې له ماښامه یو ځل ما څنکې راشه... پلار ته مې وعده ورکړه چې حتمن به درځم. په موټر کې کښېناستم، تمه مې دا وه چې کتاب پلورنځي خواته لاړ شم. مسیر مې یو و، ما ویل: راځه! یو چکر د ملگرو اتاق خواته لاړ شم، بیا به وروسته کتاب پلورنځي خواته را وگرځم. د ملگرو په اتاق کې ډېر زیات بوخت شوم. لاسي ساعت ته مې سترگې کړې چې ۳:۳۰ بجې وي. چابک له اتاقه بهر شوم. بهر د موټرونو گڼه گڼه هم ډېره وه. شېبه په شېبه لاسي ساعت ته مې سترگې کړې کولې. وخت داسې تېرېده لکه ډنډه او بو ته چې لاره پرانېستل شي. موټر ته وختم. له یوې کتاب پلورنځي څخه تېر شوم ما ویل هغه وړاندې کتاب پلورنځي کې به کتاب مینده شي. بې پروایي مې



وکړه. ولې له لومړي کتابپلورنځي څخه تېر شوم؟ کېدای شي هلته به کتاب پیدا شوې وای. له موټره ښکته شوم. په کتاب پلورنځي کې مې ډېر وخت تېر کړ خو هغه کتاب چې ما غوښته هلته مینده نه شو. له پلورنځي څخه بهر شوم. ځان سره مې ضد وکړ، ما ویل هغه کتاب به هرو مرو ترلاسه کوم. ډېره لاره پیاده پلي شوم، په موټر کې کېنناستم، پیسې راسره لگې وې. له همغې کتابپلورنځي څخه چې تېر شوی وم. بلاخره بېرته همغې کتاب پلورنځي ته راوگرځېدم. څه وخت نور هم د کتاب په پلټلو کې ولږېده. لږې شېبې ووتې، ساعت ته مې سترگې خښې کړې چې ۴:۳۰ وې. ژر په موټر کې کېنناستم پلار ته مې وعده ورکړې وه خو شل شېبې وروسته ماښام ته پاتې وې او د موټرونو گڼه گڼه ډېره او لارې هم ډېرې بندې وې. نو په دې اساس بریالي کسان تل د خپل کارونه په وخت او په ټاکلي مهالوېش باندې په ترتیب سره پای ته رسوي او دا تمه نه کوي چې وروسته به یې ترسره کړي.

#### ۲- هر څه ته وخت وټاکئ!

بريالي کسان تل هڅه کوي او ددې په لټه کې دي چې د خپل کارونه په وخت سره ترسره کړي. دا یو ناشونی کار ده چې د ډوډۍ خوړلو په وخت کې مطالعه وکړو یا هم د مطالعې په وخت کې له چا سره روغبړ وکړو. هر څه نه یوه ټاکلي وخت کې خوند اخیستلی شو. د یوه بریالي مدیر په توگه وخت باید مدیریت شي او د هر څېز لپاره ځانگړی وخت وټاکل شي. مور په یو لاس نه شو کولی چې هم د اوبو او هم د چای پیالې په یو وار سره پورته کړو نو اړ یو چې په دمې سره یې وڅښو. د پښتو مهشور مثل دی چې (دوه هندوانې په یوه لاس نه نېول کېږي). نو پر مخ تللي ټولني د وخت مدیریت ته ارزښت ورکوي.

#### ۳- وخت سره زړدي!

مونږه کله نا کله له ځانه پوښتو چې وخت سره زړ دي خو بیا هم وخت نه ښه گټه نه پورته کوو، هغه ددې لپاره مور دې ته د خپل پام نه اړه و، چې څنگه کولی شو وخت مدیریت کړو؟ گومان کوم، کېدای شي ژوند ته ټاکلي پلانونه ونه لرو!

زمونږه لويه ستونزه دا ده چې له ځان سره يادښت يا هم شارټ نوټ کتابچې نه گرځوو، ښه مدير تل غواړي چې د خپل کارونه په يادښت کې وليکي او د وپشلو لپاره يې په سمه توگه پای ته ورسوي. نور عمر په خپل [زه ولې وروسته پاتې شم] نومي اثر کې وايي، (فرض کوو؛ وخت يوه اداره او اداره بايد مدیریت شي نو اړين برېښي مدیریت ته بايد پلانونه مطرح کړو). بلافاصله که وخت نه مو ښه گټه پورته کړه له نورو نه به يو گام وړاندې ياستو او د بريالي کسانو په کتار کې به شمېرل کېږو، نو ځکه بريالي کسان تل وايي، « وخت سره زړ دي او د سرو زرو قدر له زرگر سره وي. »

#### ۴- هره گړی غنمیت وگنئ!

رښتونی کار کول مونږه د خپل موخې ته رسوي؛ يانې هره گړی بايد غنمیت وگنئ او ترې ښه گټه پورته کړو. رښتونی کار کول، مطلب په يوه گړی کې يو پلان په مثبت او په اخلاص سره بايد پای ته ورسوو، نه دا چې په يوه گړی کې دوه بې لاسته راوړنې پلانونه! کنفسيوس همدا خبره کړې ده، (څوک چې په دوو سويو «خرگوش» پسې مندې وهي، يو هم نه شي نېولای). په پای کې د مدیریت يوه عالم پېټر ډراکر وييلی، (تر ټولو بې گټې کار، په ښه او گټوره طريقه د هغه کار کول دي چې بايد هېڅ ونه شي).

## ريالېسټ

په معاصر اقتصاد کې مهم توک رېسټينولي ده، زموږ د کار پاييزه په دې نه تلل کېږي چې موږ ډېر زيار کېښلی دی، بلکې زموږ د کار پای راوړنه په ارزښت، څومره والي او څرنگوالي باندې څارل کېږي. د تاريخ مخکښو څېرو يوه ښېگڼه دا وه چې هغوی د خپل کار ته د ارزښت په سترگه کتل او ريالېستي يې خوښووله. تل به ددې په فکر کې وو چې په زيار سره نورو ته گټه ورسوي. د نړۍ گڼو هېوادونو وتلي تاريخي څېرو لکه د هندوستان مهاتما گاندي، د سويلي افريقا نيلسن منډېلا او په دننه هېواد کې فخر افغان خان عبدالغفار خان... هغه رېسټينې څېرې دي چې د عدم خشونت، عدم تشدد او د علم کاروان پلي کولو کې يې رېسټينې هڅې کړې دي؛ همدارنگه گاندي او منډېلا د خپلو ولسونو د خپلواکي په لور کار کاوه. نوموړو څېرو په راتلونکي نسل کې د ويښتابه او د گټو په چار باندې يو ريالېسټ کار پلي کړی ؤ، چې د خپل چارو ته يې د مينې په سترگو کتل، چې په زيار او قرباني ورکولو سره لاسته راوړنې يې وموندلې.

د صابر شينواري [فاصله په فاصله د انسان] کتاب مې لوسته، په ياد کتاب کې مې د (ريالېسټ) په نامه يوه لنډه کيسه ولوستله، ددې کيسې په لوستلو کې مې د ژوند دوه اړخونه را وموندل، چې ژوند يوازې په رياليزم باندې پای ته نه رسېږي، له رياليزم سره رومانيزم هم مهمه برخه اخلي، يانې د کار له رېسټينولي ترڅنگ د کار مينه هغه توکي دي چې د ستونزو په رامخته کېدو کې ورسره مبارزه کوو. د اپل کمپنۍ اوس په نړۍ واله کچه يوه پر مختللي کمپنۍ ده، ځکه چې ياده کمپنۍ د زيار ترڅنگ يوه ريالېستيکي مبارزه يې هم پلي کړې ده، تل کوښښ کوي چې د نورو سيالو کمپنيو سره سيال شي او د سوادگرو تر لاسونو پورې پر کيفيته مواد ورسوي. اپل کمپنۍ دا انگيزه (توخه) سوداگرو ته وربښلې ده چې د اپل نوم په اورېدو سره يوه اصيله څيز وبولي، ځکه اپل کمپنۍ په ريالېسټ بحث کې بريالی ثابت شوی. د همدې مثال په ترڅ کې د پښتو نامي متل دی (بې زحمته راحت نه شته) نو په واقعي ډول زيار وکښه چې لاسته راوړنې مينده کړې.

### ايا شونې ده چې يوه منل شوې څېره واوسو؟

دا هغه پوښتنه ده چې تل به زما په فکرونو کې تاوېدلې، څنگه کولی شو چې يوه منل شوې څېره واوسو؟

د ټولنيزو په اړیکو کې راشه درشه يو اصل دی او د رښتينو ټولنيزو اړیکو ټينګول ډېر ستونزمن رابربښي. د نورو پر وړاندې د خپل وړتيا ښودل په زوره نه کېږي، دا يو ناشونی کار دی چې د يوې ټولنې د وګړو ترمنځ په زوره توجو راوکاږو، دا يو بې گټې کار دی، بلکې په زيار او رښتينولي سره دا قضاوت ټولنې ته بايد پرېښودل شي، چې څه قضاوت کوي؟ ما د همدغې سوال په ترڅ کې څېړنه او مطالعه وکړه، (ته چې ومړې څوک به ژاړي) په کتاب کې د کرستوفر مورلي يوه ډېره جالبه څېره رامخسته شوه. نوموړی وايي، (هره ورځ داسې څه ولوله چې نور خلک يې نه لولي، داسې فکر وکړه چې نور خلک يې نه کوي، نورو سره يو ډول او يو رنگ اوسېدل ذهن ته گټه نه لري. په دې ترڅ کې فکري او بدني ځواک بايد په حرکت راولو، چې تيار غوښتونکي ونه واوسو، په فزيکي او ذهني کار باندې يې لاسته راوړو.) نو بڼاً توپير او ډېر زيات زيار کېدل چې يوه ريالېستيکي هدفمندی په کې نغښتې وي، تر څو چې زموږ وړتياوو ته جلبې توجو وشي او داسې گټوره پای ته رسېږي.

- کار وکړه چې نور ترې گټه پورته کړي!

يوه ريالېسته موخه تل د نورو په گټو وي، مهاتا گاندي، نيلسن منډېلا او فخر افغان خان عبدالغفار خان... يو ريالېستيکي يون پيل کړ، چې په پای کې د خپل نومونه يې تاريخ ته وسپارل او اوس د وتلو څېرو په نامه يادېږي. که د کار ساحې مو جلاوي بايد د خپل دندو ته په مينه او په رښتوني ډول کشف، ليکوالي، اختراع، نوي نسل ته طرحې، پلانونه او صنعتي غورځنګ... رامنځته کړو تر څو چې نور وگړي ترې ښه گټه پورته کړي، نه! دا چې د عبدالرحمان بابا دا بيت:

هر سړی د خپل مطلبه پورې يار دی      ما د خدای لپاره يار ليدلی نه ده

### زده کړه تجارت مه گڼئ!

د هغه هېواد وگړي چې د پرمختگ پر لور لکه د شېبو غوندې تگ نه کوي او يا ډېر ورو ورو پر وړاندې روان وي، شايد ددې لامل غربت وي اما يو بله ستونزه چې دوی زده کړه د تجارت په توگه کاروي، يانې د غريب هېواد وگړي له ابتدايي پړاو څخه د افکر د خپل په دماغ کې ځايوي چې زه به په راتلونکي تر يو ټاکلي حده پورې زده کړه کوم، چې وروسته پرې يوه ښه دولتي دنده ترلاسه کړم او د زياتو مادياتو خاوند به شم. د غريبو هېوادونو څخه لېرې که پر مخ تللو ټولنو ته ورشو نو هلته بيا دا اېډيا (نظريې) لکه ځمکه او اسمان توپير کوي، ځکه هغوی زده کړه د پوهې لپاره لولي او دا تمه په راتلونکي کې لري چې د ژوند او د پوهې په معيارونو او د څېړنو په چارو باندې ځان پوه کړي ځکه خو په معاصر وخت کې ددې شاهدانو يوو چې تر غريب هېواد څخه د پر مختللو ټولنو کشفیات او پنځوونې بې سارې ليدل کېږي او د حکمرانۍ يادوونې څخه په پټو سترگو تېرېږو...

زده کړه او د پوهې پانگونه د علم له لارې برخمن کېږي، دا چې يو داسې فکر د يوه تنکي ځوان په ذهن کې را وگرځي او د خپل خيال پردازي پرې وکړي، چې تر يو ښه دندې پورې د خپل اسنادي زده کړې ته دوام ورکوي خو له هغه وروسته به زده کړې ته د پای ټکی کېږدي، چې دا بيا په بې سوادۍ او په ناپوهي پورې تړاو لري، خو په پر مختللو وگړو کې بيا د زده کړې حدود تر ژونده پورې محدودېږي او دا پايښت په پنځوونو باندې مثبت اغېزه بندي او د پوهې بډايتوب لامل گرځي.

نو که زده کړه تجارت وگڼو او د تجارت په توگه بې وکاروو، نو ناشونې ده چې د علم د لمن يوه بېڅکه را کلکه کړو خو که زده کړه د زده کړې او پوهه د پوهې لپاره وڅارو نو ښه ليد لوری د خپل په غېږ کې لرلای شي.

### سختيو ته بلنه

الله تعالیٰ په خپل کتاب قران عظیم شان کې ویلي (انَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) بې شکه چې هر سختۍ پسې اساني شته، نو هر انسان چې سختیو ته بلنه ورکړه او د غرونو له لوړو پونډیو نه واوښته او له سینې څخه یې د استقامت سپر جوړ کړ، په تحقیق سره هغه انسان بریالی دی. که موږ د اسلام ستر رهبر حضرت محمد (ص) روڼ تاریخ ته د شالید نظر وکړو نو په ډاگه را څرگندېږي چې د اسلام ستر فرهنگ یې په کومو ستونزو او سختیو سره د هر مسلمان په رگو کې لکه وینو غونډې جاري کړې، همدارنگه هغه مبارک یوه ورځ طایف قام خواته روان شو او طایف قام ته یې علني تبلیغ پیل کړ، چې وروسته د طایف قام وړو ماشومانو له خوا په کابو باندې له ښاره بدرگه شو او د هرې کابو په لگېدو سره د هغه مبارک له سپېڅلي وجود څخه سرې وینې جاري کېدې خو بیا هم د اسلام ستر پیغمبر د الله تعالیٰ په مرسته او په سره سینه د خپل مبارزه د یهودیانو او مشرکینو پر وړاندې د ظلم طاغوت مات او لاهو کړ.

دا یوه طبیعي خبره ده چې هرې موخې ته تر رسېدو پورې سختي او د ستونزو گالل لومړی شرط دی چې سره سینه او استقامت ورته یو اصل ټاکل شوی دی، چې د سختیو له شا تگ څخه ماته بلل کېږي. هیتلر، زما جگړه نومې کتاب کې یادوونه کړې ده، چې د خپل د ژوند، سختیو او ستونزو په ترڅ کې داسې مقام ته ورسېد چې نړۍ کې د ټولو سره سیال شو او د سبا لپاره یې د مبارزې تاریخ پرېښود. همدا شان خان عبدالغفار خان هم د تشدد له ناخوالو څخه نورو ته پوهاوی ورکاوه چې د مبارزې په پېر کې د گوتو له شمېر څخه ډېر ستونزې او بند خونې یې ولیدې چې په پای کې ډېر خدمت یې پښتنو ته وکړ. د مثال په توگه د گاندي د پښو منزل هم د هېواد خپلواکۍ لپاره د سختیو له پولو څخه اوښتی او د استعمار پر وړاندې رهې شوی دی. نو بڼا هرې سختۍ پسې اساني شته او د خپل موخو لپاره هلې ځلې، ستونزې او تررې یوه څپه بلل کېږي، هر چا چې ستونزې گاللي هغه حتمن راحت لیدلی، لکه د پښتو مشهور متل دی، بې زحمته راحت نه شته.

## سکون او آرامښت

ژوند له خوښيو او کړاونو څخه تعريفېږي نو ښادي او غم دواړه له يو بل سره په ټکر کې واقع دي لکه خوږ او تريخ؛ نو ژوند هم په يو څيز باندې خلاصه شوی نه ده، بلکې دواړه څيزونه له يو بل پسې جوخت روان دي او دا د ژوند يوه طبيعي خبره بلل کېږي نو اوس پوښتنه دلته راپيدا کېږي چې سکون او آرامښت په دواړو حالتونو کې موندلی شو، خو څنگه؟

سکون او آرامښت د ژوند يوه لويه برخه تشکيلوي، ځکه چې اکثره کسان د ژوند د سکون او آرامښت لپاره هلې ځلې کوي خو دا آرامښت مور په خوښۍ او ناخوښۍ کې څنگه ترلاسه کولی شو؟ په آرامښت کې ولې مور د خوښۍ خبره رامخته کوو، خوښۍ خو خپله له آرامښت څخه رازېږي؟ ايا خوښۍ هم له آرامښت سره تړاو لري او که نه؟ هو بلکل! خو په غربي نړۍ کې بيا توپير لري، هغوی له مادباتو او ټکنالوژۍ څخه غني ښکاري، په ټولو څيزونو کې د معيشت او خوښۍ په حالت کې دي خو يو څه د هغوی په منځ کې شتون نه لري چې هغه روحي او قلبي آرامښت بلل کېږي او همدارنگه د هغوی په منځ کې د ځان وژنې گراف هم په همدې وجهې لور ليدل کېږي... پوښتنه دلته ده، چې ولې په غربيانو کې ظاهري آرامښت شتون لري خو روحي نه؟

د سکون او آرامښت موندلو لپاره په مقدس اسلام دين کې ډېر څيزونه توصيه شوي دي خو زه به يې دلته يو څو ډوله راوړم. لومړی: د نورو لپاره نيکي د ځان آرامښت رامنځته کوي؛ کله چې تاسو پوه شوی، د ستونزو گراف مو لوړ شوی ده، نور آرامښت در سره مل نه وي نو تاسو د نورو لپاره نيکي وکړئ ځکه چې الله تعالی نيکي کوونکي خوښوي او نيکي کوونکي له نيکوکارانو څخه بلل کېږي، که په لاره مو د مرستې لپاره اړتيا وليده نو مرستندوی ورته شی، د اړمنو لپاره خواږه ورکړئ، د ړندو لاس نيوی وکړئ او خوارو ذمير ته ملگري شی نو تاسو به ووينئ چې د سعادت غېږه له تاسو څنگه راچاپېرېږي.

دويم: زړونه د الله تعالی په یاد سره ارامښت مومي: الله تعالی خپله فرمایلي دي: (الا بی ذکر الله تطمع ان القلوب) بې شکه د خدای په ذکر باندې زړونه ارامښت پیدا کوي. الهي ذکر د ځمکې جنت بلل کېږي، که مور ددې فاني دنیا په جنت کې ځای ونه مونده نو د ابدي نړۍ په جنت کې به څنگه ځای وموندو؟ نو د الله تعالی ذکر جسمي او روحي سکون مور ته را په برخه کوي، په ژوند کې د بریا او توکل لارې را اسانوي. کړاونه، افسوس او پرېښانۍ د الله تعالی په ذکر سره لېرې درومي، ځکه چې د زړونو رښتونی پاچا همغه واحد لا شریک ذات دی، همدارنگه د سکون او ارامښت موندل یوازې د الله تعالی په ذکر سره لاسته راځي او بس.

درېم: لمونځ؛ لمونځ د سکون او ارامښت لوی راز بلل کېږي، ځکه زمورږ خوږ پیغمبر لپاره کله چې غم او اندېښنې رامخته کېدې نو د لمانځه خواته یې مخه کوله او حضرت بلال ته به یې ویل: (ای بلاله! مور ته اذانه وکړه چې تر څو راحت ومومو.) نو تر هغو چې ستاسو د اندېښنو او ښکې ستاسو بانه او سترگې سوځوي نو لمونځ مه هېږوئ او باید لمونځ د بریا او د ژوند راز وبولو. نو اوس د مسلمانانو او کافرانو تر منځ د سکون او ارامښت موضوع راڅرگنده شوه چې مسلمانان د زړونو ارامښت لري خو کافران ترې محروم پاتې دي. د خوښۍ او ناخوښۍ لپاره د سکون او ارامښت میندل یوازې په ذکر او د الله تعالی په یاد سره ترسره کېدای شي، نو کافران هر څه لري خو روحي سکون نه یې برخې دي. همدارنگه سکون هم په دوه برخو وېشل کېږي چې یو بدني سکون وي او بل قلبي سکون، چې باطني یا روحي سکون هم ورته وایي، چې ټوله یوه مانا ښنډي. بدني سکون په مادیاتو راتللی شي خو قلبي سکون د الله تعالی سره د راز او نیاز په ترڅ کې رامنځته کېږي. ځکه شاعر وایي:

چې یې ذکر د رحمان نه کړي خاونده!

نه سکون نه ارامښت مومي هېڅوک



### د لوستلو ذوق

ذوق د کتاب لوستنې لومړی شرط دی خو په خپل سرې اخیستنه یې د لوستلو په مهال مو؛ یا به کتاب په نیمه پرېږدو او یا به له لوستلو یې د ستړیا اسوبلي له خولې را وکارو، ځینې کتابونه جذبوونکي نه دي، شاید خبره زمونږه ذوق سره تړاو ولري. زما په اند کتاب د مینې لوست ته اړتیا لري چې باید په ډېرې علاقې سره مطالعه شي. د ادبیاتو کتابونه خامخا له هنر سره اړیکه لري او هنر طبعاً له بنکلا زېږنده څیز دی، چې په لوستلو یې د ذوق کیفیت پرې ماتېږي خو زما لپاره تاریخي یوازېني کتابونه دي چې له ذوقه لېرې او د مالوماتو زیاتېدو لپاره یې لولم چې خامخا ستړیا هم ورسره نغښتې وي، شاید ځینې د ذوق خاوندان ورسره علاقه ونښي.

کله چې زه یو لوی کتابتون ته ننوځم سرگردانه او لالمانده شم، فکر مې کار پرېږدي او لاسونه مې د فکر څېړنې ته تم کېږي، حیران پاتې شم چې ژر کومه کتاب مطالعه کړم نو پوښتنه دلته راولاړېږي؟ چې هر کتاب باید مطالعه شي؟ نه! د فکر گډوډېدل، لالماندیا، تم کېدل، دا ټول ټکي ذوق ته سپارو چې ذوق مو کومه کتاب خوشوي، نو بیا د ذوق کتاب په مینه لوستل کېږي چې د مینې لوست له خوبوري مطالعې نه لېرې او د مالوماتو راکړه ورکړه به لاسه ترسره شي.

د لوست ذوق د کتاب د هرې پاڼې په اړولو سره دېته انتظار کاري چې کله به نوی څیز په کې وموندي چې د خوند او د جالبیتیا په ترڅ کې دوه ځلي یې تکرار کړي، ان د درېیم ځلي گومان هم پکې لیدل کېږي. د ذوق لوست مور سره د زیات شمېر کتابونو له منځه د ښو کتابونو موندل را اسانوي، مطلب د ښو کتابونو؛ هر کتاب ته باید په درنه سترگه وکتل شي خو ذوق د لوست لپاره اړین شرط دی چې د زیات شمېر کتابونو او د حیرانتیا له لیده لېرې مرستندوی رابږښي خو دا ذوق له هر چا سره مل نه وي.

د ذوق کتابونه ډېر په دقت او ځیرکتیا سره لوستل کېږي خو د نا ذوق لامل بیا برعکس کړنې ترسره کوي، ان د کتاب پرېښودل هم شونې ده خو ذوق د کتاب لوست لپاره لومړني شرطونه دي چې باید پام ورته وشي.

### د نوي لپاره کومه کتابونه ولولو؟

خام فکرونه نه شي کولی چې په لومړي ځل د کتاب لوستنه کې علمي يا درانه مطالب برداشت کړي، ممکن ددې وړتيا ورسره نه وي چې د پېچلي کتابونو مفهوم هضم کړي، نو له کتاب څخه د زړه سوړ والي يو علت به همدا وي، چې د نوي لپاره کومه کتابونه ولولو؟ يو وخت مې ټولنيزو ليکنو ته مخه کړه، يو څو مقالې مې ورته ولوستلې، له مقالو څخه برداشت مې ښه کاوه او د مقالو موخې مې د خپل په ژوند کې عملي کولې، يو راز مې دا ؤ چې له ټولنيزو مقالو څخه مې هنر پتوه او هنر ته به مې د عمل جامه ور اغوستله. لږه موده ووته چې ددې کتابونو له مطالعې سره مې فکري پياوړتيا ژوره شوه، هرې موضوع او بحث ته به مې ژر فکر رسېده، خو ددې کتابونو په لوست سره متواتر د خپل د څانگې کتابونه مې هم مطالعه کول.

شايد پوښتنه دلته وي؛ چې بغير له ذوقه څنگه کولی شو د نورو کتابونو پانې هم واړو؟ ددې پوښتنې په ځواب کې ويلی شو چې مهالوېش د خپل په خوښې بايد سمون ونه لري، ځکه امکان لري چې لږ سخت څيزونه په لږه ستونزه کې ترسره نه کړو يا هم له مخې يې د لېرې کېدو تمه ولرو. نو بڼا د مهالوېش وختونه بايد له عادت سره تناقض ونښي، خو وروسته په لږو ستونزو گاللو سره لکه درې وخته خوراک غوندې ورسره عادت پيدا کوو، په همدې ترتيب له ذوق نه لږ لېرې هغه کتابونه بايد ولولو چې هڅوونکي واوسي، نه! وپروونکي؛ او مور ته په راتلونکې کې پراخ ذهن راوېښي خو وروسته بيا کولی شو، چې د خپل د ذوق او خوښې کتابونه په پراخه پيمانه ولولو.

د نوي مطالعې لپاره د هغو کتابونو لوست اړين دي چې په لوستلو يې يوه انگيزه، د ستونزو گالل، د تجربو انعکاس، فکري هڅوونه او د ورځني چارو رازونه راته رابرسېره کړي او بلاخره (څنگه کولی شو؟) هغه سوالونه راته ځواب کړي چې زموږ په ذهن کې گرځي. اوس خبره ښکاره شوه چې د ذوق ټاکنې ترڅنگ بايد هغه کتابونه ولوستل شي، مثلاً هڅوونکي وي، د فکر حل لارې راته پراخې کړي

او د ژوند تجربو ته مو پاڅه او چمتو کړي تر څو د ژوند برياليتوب او نورې خواوې وپېژونو بيا وروسته او يا هم ددې کتابونو ترڅنگ د خپل د ذوق او څانگې مطالعې ته هم حق ورکولی شو.

### ښه کتاب، ښه ملگری

د هر کتاب لوست د ذهن زېرمه پراخوي او د ژوند ښه ملگری بلل کېږي. ارواپوهان په دې اند دي چې د کتاب لوست د انسان تېنشن (اندېښنه) له منځه وړي چې په دې ترڅ کې د عقل پراختيا او د مطالبو ورکړه له ذهن سره ملگری کوي. کله چې مور يوازې واوسو د غم او خپگان لپاره د کتاب لوست بهترين توکی بلل کېدای شي. کتاب زموږ د پوهې پانگه زياتوي چې پوهه گدا له پاچا سره ملگری کوي. کتاب نه يوازې پوهه، بلکې د ښکلي لفظونو يوه وپيانگه هم گڼل کېږي. د کتاب زده کړه يوه ډېره اسانه او اختياري زده کړه ده، ځکه چې هغه مهم څيزونه چې موږ له کتاب څخه په يوه مياشت زده کولی شو، همدا زده کړه د خلکو له خولو څخه په يو کال کې هم کېدای نه شي. نو کتاب هغه ملگری، لارښوود، گاونډی، او همناستی دی چې څومره ورته څير شو هغومره استعدادونه رابرسېره کوي او د خبرو جوړښت، د ژبې وړتيا او د وياندويي مهارتونه در زده کوي. نو کتاب هغه ملگری دی چې شپه او ورځ له تاسره همناستی وي او کله چې زړه دې وي نو کتاب درسره خبرې کوي، همدارنگه کتاب هېڅکله له تاسره د خپگان علتونه نه پالي او تل په ورين تندي باندي ښه راغلاست درته وايي او به خلاصه سينه درسره د زړه خواله کوي.

هر کتاب درسره ملگری وي او له تاسره دا ښه کوي چې تا د کوڅو له بېکارخپلو څخه او همدارنگه د بېهوده او بې ماناوو خبرو څخه وژغوري. کتاب تل کوښښ کوي چې تا ته مرموزه او ښه وينا در وښيي. په بېکاره وختونو کې بايد کتاب ولوستل شي، ځکه کتاب تا ته د اخلاقو کړنې در زده کوي او د ناوړو کړنو مخنيوی کوي. نو هغه کسان چې کتاب لولي او د مطالعې پر ارزښت باندي پوهېږي، هغوی د عقل، تجربو، پرمختگ، ښه مدير او د ديندارۍ خاوند وي.

ابن جهم وايي: (بې وخته خوب ډېر بد وي، كله چې بې وخته خوب راشي، د حكمتونو څخه ډك يو كتاب را اخلم او هغه مطالعه كوم، همدارنگه كله چې يو گټور كتاب مينده كړم نو په تلو سو سره د هغې پانې را و اړوم او زړه مې دا وايي چې ژر پای ونه مومي؛ هر څومره چې د كتاب پانې زياتې وي هغومره د خوښۍ احساس را پيدا كېږي.) نو بڼا شاعر هم وايي:

کتابونه خو د پوهې استادان وي  
چې را زده كړي يو كلام هغه استاد دی

### ژوند يوه ازموينه ده!

هر انسان چې په دې دنيا کې سترگې وغړوي، لږ لوی شي، لومړۍ پوښتنه چې خپل ځانه نه پوښتي دا ده، چې ولې دنيا ته راغلم؟ ددې دنيا تقاضا څه ده؟ ايا دا ژوند ابدی ده او که وفا نه لري؟ ددغو پوښتنو په ځواب کې ویلی شو چې ژوند يوه لنډ مهاله ازموينه ده، زموږ خالق واحد لا شریک ذات دی او ددې دنيا تقاضا يوه داسې ازموينه ده چې د اخروي ژوند مستقیم او غیر مستقیمې لارې موږ ته په ډاگه کوي، چې ټاکل یې موږ پورې اړوندېږي. د خپل د خالق عبادت او دهغه د رسول پیروي په مرسته دا دنيا د اخروي دنيا لپاره يوه ډالۍ گڼل کېږي نو ځکه دا دنيا وفا نه لري او دې دنيا ته د فاني نړۍ لقب ورکړل شوی دی. عبدالرحمان مومند وايي:

ښه ده ښه ده دا دنيا

چې توبنه ده د عقبا

عبدالرحمان بابا دا دنيا ښه گڼي خو په هغه صورت چې ښه عمل په کې ترسره شي، ژوند په واقعي مانا تېر کړو او په عبادت، رښتینولي او د سپېڅلي مسلمانانو په توگه دا دنيا د اخرت لپاره يوه توبنه وگڼو او که په ناسمې لارې باندې دا ژوند استعمال شي نو دا دنيا توبنه نه، بلکې يوه غټه لمبه گرځي. ښاغلی سید رسول رسا دا دنيا د چيندرو لوبو سره تشبیه کوي او په شعر کې داسې وايي:

د چيندرو په کور کو کې الگوډی دی

ژوند په هر قدم کور گي دی ډېر په خيال څه

که دې پښه په کرښه کېښوه لارې وسوې

دغه دوه سترگې څلور کره په کمال څه

«چيندرو يا چينتری يوه لوبه ده، چې ماشومان نجونې او هلکان یې پخپل منځ کې د ساعت تېرۍ په خاطر کوي، دوی څو خانې د مستطیل په ډول داسې جوړوي چې د هرې خانې ترمنځ فاصله ډېره کمه وي، په ځانگړي توگه يوه خانه پکې

دومره کوچنۍ وي که لږه بې احتياطي ورسره وشي، نو پښه يې په کرښه باندې لگېږي او لوبغاړی لوبه بايلي. شاعر وايي چې ژوند له ستونزو او خطرونو څخه ډک دی، نفس شيطان قدم په قدم باندې سړی تېر باسي، که د شرعي د حدود کرښې نه دې بهر قدم کېښود، نو لار ټول ژوند دې تباه شو. په دې دنيا کې بايد دا خپلې سترگې د دوو پر ځای څلور کړې، هر شي ته فکر کوه يو يو قدم ډېر په احتياط کېږده، چې نفس شيطان دې خطاء نه کړي.» بيان(۲۷۷-۲۷۸مخ)

هر انسان دا بايد خپل ځان سره تحليل او وڅېړي چې ژوند يوه ازموینه ده او داسې يوه لاره ده چې تگ لري او بېرته راتگ نه لري نو بايد خپل ژوند په سمه لاره استفاده کړو، د ژوند په مدیریت، د وخت په مدیریت، د ځواني په ارزښت باندې پوه شو او خپل ټاکلي موخې ته کلکه ملا وتړو او پر مستقیم لور باندې روان شو، گنې بيا به پښه پښه کومه گټه نه رسوي.

## د ژوند کره کتونکی

ژوند منفي او مثبت، ښېگڼې او بد گڼې ټکي لري، چې د سمون لپاره يې يو نقاد يا کره کتونکي ته اړتيا شته. همدا د ژوند کره کتونکی لامل گرځي چې له کړلېږو څخه موږ وژغوري، بدې لارې وڅپړي او موږ سمو لارو خواته بدرگه کړي. ځينې کسان وايي خپل ځان په ايښه کې وگوره؛ دا ددې مانا ورکوي چې خامخا د هغه په ژوند او کرکټرونو کې منفي ټکي ليدل کېږي چې دی ورته متوجې شوی نه ده. نو همدا هېندارې ته درېدل او بيا وروسته د ځان کتنه لامل گرځي چې خپل منفي کرکټر د بيا کتنو او څېړلو څخه وموندي. کله داسې هم پېښېږي چې د خپل ځان خويونو لپاره سم کره کتونکي نه شو کېدای خو يو ښه ملگري خپل د ژوند کره کتونکی بللی شو چې زموږ منفي کرکټرونه په گوته کړي او زموږ ښه کرکټرونه وستايي، همدارنگه ښه ملگري هغه دی چې زموږ منفي پابنتونه موږ ته رابرسېره کړي. ددې ترڅنگ انفرادي سمون د يوې ټولنې سمون لپاره ډېر گټور تمامېږي نو ځينې وخت يوه گوته بل چا ته، خو څلور گوتې خپل ځان خوا نيسو؛ دا ددې مانا څرگندوي چې لومړی بايد د ځان سمون وشي نو بيا ټولنه خپله ورسره اصلاح کېږي. بناً د ژوند بریا لپاره دوه ډوله انسانان شتون لري: واقع بين او ناواقع بين

۱- واقع بين: هغه انسان ته ويل کېږي چې خپله نيمگړتيا مني او د جبرانولو لپاره يې يوه منطقي لاره ورته څېږي.

۲- نا واقع بين: هغه انسان ته ويل کېږي چې خپله نيمگړتيا زغملی نه شي او د حل لارو چارو څېړلو لپاره منطقي توان ونه لري.

د پورتنیو خبرو په اړوند ښاغلي ډيويد شوارتز ويل دي. (د خپل ځان جوړوونې او سموونې لپاره د يو نقاد او کره کتونکي جرات او شهامت ولری، خپلې نيمگړتياوې او عیبونه لومړی کشف کړی او بيا يې له منځه يو سي). بلا فاصله د ژوند لپاره يو ښه کره کتونکی هغه دی چې واقع بين وي او د نقد زغم ولري او د

کرکټرونو سمون لپاره یې منفي لیرې او مثبت غوره کړي، لکه د انتوني رابینز خبره؛ که باور ولرې او که یې ونه لرې، ته د خپل ژوند اصلي طراح بلل کېږي.



## رون اندي ځوان

رون فکرونه تل د د اوس او راتلونکي مديران وي. دوی هر کله خپل کارونه په وخت ترسره کوي او هر کار په غور او فکر سره څېري او وروسته د کار شيره يې راباسي او د پوښتنو په لړ کې له ځان نه پوښتي، چې ايا که زه دا کار وکړم څومره گټور تمامېږي او يا که له بلې زاويې ورته نظر وکړم ښه پای مومي او که نه؟ هر کله د هر کار منفي او مثبت خواوې چاڼوول ددې ښکارندويي کوي چې د سمې او خرابې لارې عواقب مخکې له مخکې په نظر کې نيسو او وروسته د عمل هوډ ورته ورکوو، چې دا عمل د رون اندو او سرې سينې خاوندانو کار وي.

د رون اندو فکرونو په اړوند ښاغلی ډيويد شوارتز په څو ځايونو کې داسې تحليل کوي: لوی فکر وکړئ او لوی نتايج لاس ته راوړئ؛ له خپل ذهن څخه د مسايلو د تحليلولو او سنجولو لپاره استفاده وکړئ، نه د اطلاعاتو انبارولو لپاره؛ تل داسې فکر وکړئ چې زه ددې لپاره يو مهم کار ترسره کوم چې يو مهم او با ارزښته انسان واوسم.

د ښاغلي ډيويد له تحليل څخه داسې انگېرل کېږي چې يو رون اندي ځوان تل بايد اطلاعات خپل ذهن کې داسې انبار نه کړي چې په راتلونکي کې ترې گټه نه شي اخيستی، بلکې اطلاعات داسې خپل ذهن کې ځای کړي چې په راتلونکي کې د يو کار تحليل او څېړلو لپاره ترې گټه پورته کړي.

رون اندي ځوان د ژوند مديريت ترڅنگ بايد د خپل د مطالعې کچه هم لوړه کړي او تل تيز هوش او هوشمند ځوان واوسي او په هر کار کې دقيق فکر وکړي، د خپل له تجربو څخه گټه پورته کړي، د ذهن له اطلاعاتو څخه دې مرسته واخلي او تل څېړونکی او د يو کار منفي او مثبت عواقب وڅېري.

### د فکر شتمني

شتمن فکر د پراخ ليد لومړی عنصر دی، چې په لوی فکرونو باندې لوی کارونه ترسره کېږي. دا چې موږ ژوند ته په کومو سترگو وگورو؟ دا زموږ د فکر شتمني پورې تړاو بندي، که موږ ژوند ته د هر پور په کچه باندې ليد ولرو، هغومره زموږ د فکر استازيتوب کوي. لوړ او ټيټ، ژور او کمزوری د فکر او تمرکز پورې گڼل کېږي. دا چې موږ څنگه کولی شو په لوړه کچه باندې د فکر شتمني ترلاسه کړو؟ يوازي او يوازې ژور او لوړ ليد ته اړتيا وینو. د فکر شتمني په مطالعې سره پانگونه مومي خو داسې کسان هم شته دي چې د مطالعې کچه يې ټيټه وي خو ښه تحليل لرونکي فکرونه ورسره مل وي. کېدای شي دا د ډېرې تجربو لامل وي. اما د فکر شتمني او د تمرکز زياتونه په مطالعې باندې پراخېږي، ځکه چې برايان تریسي وايي: که تاسو په يو کار کې مهارت او وړتيا لرئ نو په هماغه برخه مطالعه او څېړنه وکړئ.

بناً که موږ په يو کار کې مهارت ولرو نو د تمرکز او د هنر زياتېدو لپاره بايد په هماغه څانگه کې ډېر ځيرک واوسو. دا خو د يو ځانگړي مسلک خبره شوه، نو اوس موږ غواړو چې د يوه جامع فکر لپاره څنگه کولی شو، يو بريالی شتمن واوسو؟ نو ددې لپاره بايد د ژوند هر مسلک او هر کار ته په دقت او ځيرکۍ سره مثبت، ژور او لوړ ليد ولرو. همدا شان د فکر شتمني لپاره بايد په هره څانگه کې مالومات زيات کړو او د ذهن پانگونه مو بايد ډېره پراخه وي او د مطالعې ډگر ته تل ښه راغلاښت ووايو. نو اوس کوم څيزونه دي چې زموږ د فکر شتمني له منځه وړي؟ ددې پوښتنې په اړوند ښاغلی انتوني رابينز وايي: تر ټولو ستر خطر چې زموږ د ژوند کيفيت له منځه وړي، هغه تخريبيونکي افکار او تخريبيونکي باورونه دي. نو لوړ او مثبت ليد د فکر شتمني لپاره ښه اغېز بندي خو څنگه کولی چې همدغه ستر او تخريبيونکی فکر د خپل له افکارو څخه لېرې کړو؟ په يو دقت سره ښاغلی نيل دونالد والش باورمن دی چې ستاسې هر فکر، نظر او عمل بايد ستاسو له غوښتنو سره همغږی وي او که کوم فکر، نظر او عمل مو له

غوښتنو سره مخالف ؤ، له ځانه يې لرې کړئ! نو د افکارو زېږنده او د افکارو شتمني لپاره نيم افکار مو په ذهن کې او نيم نور مو په عمل کې رامنځته کړئ. د فکر شتمني او د پراخېدو لارو چارو لپاره د څو ښاغليو نظريې لاندې شماره وار په گوته کوو، چې په داسې توگه څرگنده شي، چې د افکارو شتمني څنگه پراخه لمن غځوي:

- که چېرې تنگ نظره خلک د خپلو صميمي ملگرو په توگه غوره کړئ، تاسې هم ورسره ورو ورو په يو تنگ نظره انسان بدلېږئ! «ډيويد شواتز»  
- لوی فکر وکړئ او لوی نتايج لاسته راوړئ. «ډيويد شواتز»  
- د نورو خلکو فکري ستراتېژي او برنامې مه کاروئ، خپله فکري فلسفه جوړه کړه، وبه وينې چې تاسو بې ساری ځايونو ته هدايتوي او کنه؟ «جيم ران»  
- ستاسې د ذهن هر فکر او هر تصور، عمل او اقدام زېږوي او په تدريج سره په يوه فکري واقعيت بدلېږي... فقر او بدايتوب دواړه ستا له ذهنه سرچينه اخلي، وگورئ چې ستاسو په ذهن کې څه تېرېږي؟ «باب پراکټر»

د فکر بډايينه او د فکر شتمني په اړوند داسې ډېرې نظريې شتون لري، خو اساسي خبره دا ده چې د افکارو شتمني کې تمرکز هم خورا مهمه ونډه لري او جامع فکر او ليد د ذهن پراخېدو لپاره اړين گڼل کېږي، همدارنگه تر څنگ يې ډېره مطالعه هم رول لري. بڼا شتمن فکر ستاسو له ذهن، لوړ فکر، مثبت ليد، مطالعه او د موخو تکل سره پراخېږي.

## نه بريالی يې!

عقل، علم، عمل، اخلاص او ادب د يو بريالي انسان سترې نښې دي، چې د دنيا او اخرت هوساينه پرې ترلاسه کېږي. دا چې هغه کسان په خپلو کارونو کې بريالي نه دي، دا ددې معنا نه ورکوي چې هغه کسان نوموړي پنځه فکتورونه نه لري، بلکې کېدای شي پورتنې ځانگړنې ولري خو د عمل جامه يې نه گرځوي. له يو کار څخه وروسته برياليتوب هغه احساس دی چې زموږ هيلې هر کله ژوندی ساتي او د راتلونکي په خوبونو کې د تصور په ټال مو زنگوي.

ښاغلی وين ډاير داسې انگېري، (ډارونکي او شکي افکار، زموږ کارونه له زړه نا زړه توب او تزلزل خواته مخامخ کوي. دا ډول افکار له ذهنه ووينځي او برياليتوب په خپل وجود کې احساس کړي.) د بريا رسېدو لپاره تکل او اراده اساسي توکي دي چې موږ خپل موخې پورې رسولای شي.

برياليتوب د موخو لپاره شرط دی خو ځينې ارکان لري چې بايد مسلسله تعقيب شي، يو کار لومړی بايد پيل کړو، فکر پرې وکړو، وې شنو، پلان ورته جوړ کړو، هڅه ورته وکړو، عملاً لاس په کار شو، که ماته مو وخوړه نو يو ځل بيا لاس په کار شو، له کاره بايد لاس وانخلو، ستړيا ونه منو نو خامخا د بريا مزه څکلای شو. پورتنې عناصر هغه شرطونه دي چې د برياليتوب خواته موږ بدرگه کوي، احساس راکوي چې ورو ورو خپل هدف ته رسېږو او خپل هيلو ته ډېر نژدې شوي يو. د کاترين پاندر نظر هم را اخلو چې د برياليتوب په اړوند څه ليکي؟ (کله چې تاسې خپل ځان بريالی او موفق تصور کړئ؛ مهمه نه ده، چې سل په سلو کې منطقي فکر وکړئ، يوازې لوی فکر وکړئ، همدارنگه په ژوند کې د هر ډول برياليتوب او کاميابۍ د جذبولو لپاره هېڅکله دا فکر مه کوئ، چې زه خو فقير او بې وزله يم، د خدای ج مهربانۍ له مخې حساب وکړئ، په پرېهاني فکر وکړئ او فرصتونه تعقيب کړئ.) انشاءالله بريا ترلاسه کولی شو.

## انعطاف

هر انسان بايد په خپل ژوند کې انعطاف منونکي وي، ځکه انعطاف او د نورو نيمگړتياوو څخه تېری لامل گرځي چې اړيکې ټينگې پاتې شي. انعطاف د لويو او رښتينو سرپو کار وي. هر څوک بايد د صبر او حوصلې خاوند وي، ځکه صبر او حوصله انعطاف رامنځته کوي او انعطاف لامل گرځي چې د کالونو پښه پاتې څخه مور وژغوري.

د يو بل نه منل او د خبرو نه زغم د شيطاني وسواسو کار وي، نو واقعي مسلمان هغه دی چې انعطاف لرونکی او د هرې خبرې پر وړاندې گذشت او تېری ولري چې هر رهبر بايد ياده ځانگړنه په خپل وجود کې مينده کړي.

څوک چې انعطاف لري، نو هغه باندې تل خلک رامت وي او ښه نيکې مشورې ترې اخلي، ولې؟ ځکه چې خلک هاغو کسانو باندې رامتېري چې نيکي يې پر وجود کې نغښتې وي او د ښو ځانگړنو خاوندان وي نو بايد هر څوک په خپل ژوند کې د انعطاف او د نورو وړو نيمگړتياوو پر وړاندې تېری او گذشت وکړي او تل بښونکي واوسي ځکه زموږ خالق ډېر بښونکی ذات دی.

## انسان او ژوند

انسانان د خپل اصلي استوگنځي څخه را جلا کېږي او د فاني نړۍ له ازموينې څخه وروسته بېرته د خپل اصلي سټې ته ورگرځي. کله چې انسان فاني نړۍ ته سترگې پرانېستي له مودې وروسته ځينې پوښتنې را ولاړېږي، چې بايد هغو ته مقنع ځواب ورکړل شي، لکه: مور د څه لپاره پيدا شوي ياستو؟ څه بايد وکړو؟ يانې موخه مو څه ده او بېرته چپره ستنېږو؟ که ددې پوښتنو په ځواب کې بريالي شولو بيا د ژوند په ازموينې کې نورې لارښوونې هم په سترگو کېږي چې بايد ورته د حل لاره وپلټل شي. د فاني نړۍ په ژوند کې ازښتونه، حق و حقوق او موخه د سختو کړاونو په ترڅ کې ترسره کېږي، چې ځينې په پام او ځينې په پټو سترگو ترې لاروی شي. تلونکې دنيا د ابدې دنيا يوه لويه ازموينه ده چې دا ازموينه د مستقيمي او غيرې مستقيمي لارو باندې وېشل کېږي. د مستقيمي لارې پلويان ابدې دنيا سمبالوي او د غيرې مستقيمي لارويان يوازې شتمني د ښو په څوکو دروي او د ابدې دنيا سودا نه کوي او په سترگو يې توره پرده راوځړېږي. انسان د مستقيمي لارې په ودانولو کې بايد منل شوي اصول پلي کړي، د اورېدلو توان پيدا کړي او د اورېدلو تر څنگ ځان وپوهوي، همدارنگه د اعتقاد او عمل پورېو ته دې منگولې ورڅښې کړي. بلافاصله فاني نړۍ د ابدې دنيا لپاره يوه توبنه ده لکه د عبدالرحمان بابا دغه بيت:

ښه ده ښه ده دا دنيا

چې توبنه ده دې عقبا

- شفقت او مهرباني:

زړه سواندي او مهرباني په ژوند کې د هر انسان لپاره ډېر اړين دي چې بايد ورته پام وکړي. ژوندي موجودات د ژوند کولو حق لري او يوازې مړينه يې د الله تعالی په امر باندې ترسره کېږي. ما يو وخت د نصير احمد احمدي د جو جو په ناول کې د ژوند ډېر درسونه زده کړل چې له هغو نه يو هم شفقت دی، يانې د مهرباني په ترسره کولو کې له هر ژوندي موجود سره بايد ښه چلند وشي. ليکلي

ؤ (يو حيوان غرېري، زما په فکر انسان تر هر څه مضر او خطرناک دی، يوازې خپل ځان ته اهميت ورکوي، دا نه وايي چې د ځمکې نور موجودات هم د ژوند کولو حق لري او که نه؟) ځينې بيا دا وايي، تر هغو چې ضرر ونه رسوي ضرر به ونه وينې، لکه د پښتو دا مشهور مثل (چې شمال نه شي ونه نه ښورېږي). خو نه! شفقت او مهرباني د هر څيز پر وړاندې د سنت لاره او طريقه بلل کېږي، چې بايد پلي شي.

#### - اخلاص او باور:

د ژوند په پړاونو کې يو هم اخلاص دی چې هر انسان ورته اړتيا لري. اخلاص په هر کار کې ډېر اړين دی چې ددې کړنې په ترسره کولو سره باور لاسته راځي. د ژوند کوم ماموريت چې د هر څه لپاره موږ ته راسپارل شوی وي په پای کې همغومره مفاد(گټه) ترې غښت کېږي او ددې داوه کولی نه شو چې بايد ډېر راغښت شي. د احمدي صيب په ناول کې بل درس د اخلاص او باور دی. (معلمان ټول په يوه خوله ول، پنځه زره افغانۍ يې کمې گيلې، ويل يې چې په دې تنخوا ستوني نه شو ورته خپرولاي، خو د سر معلم دليل دا ؤ چې دوی په زوره نه دي راغلي، تنخوا مالومه ده، که يوه وي، که سل، دوی منلې، نو بايد چې د زړه له اخلاصه درس ورکي). نو د ژوند په معاشرت کې که اخلاص وي نو اړينه نه ده چې په هر کار قسم او قران ياد شي. اخلاص سره جوخت باور هم رامنځته کېږي.

#### - ارزښت:

تر هغو چې ارزښت ورنه کړو ارزښت به ونه وینو؛ د ارزښت ساتلو لپاره بايد منل شوي اصول را وسپرو چې پر مختللي ټولنه هم دا کړنه له مونږه غواړي. فرهنگ او ټولنه ارزښت غواړي، همدارنگه د ټولني ښځينه قشر ارزښت سره مينه لري. ښځينه قشر ته ارزښت ددې مانا ورکوي چې موږ راتلونکی نسل روزو. د غرب فرهنگ ښځينه قشر اکثره د سوداگريزو او د جنسي په گټو استعمالوي او د کلي وگړي ښځينه يوازې د کور خادمه او د ماشومانو ماشين بولي خو د اسلام

مقدس دين بيا نو ښځينه کهول ته ارزښتونه او اصول ورپېژني، چې ښځينه کوم رول په ژوند کې لوبوي.



### په ياد ولره!

په ياد ولره؛ هغه گړنه ده چې هر څوک بايد خپل ځان څخه دا وپوښتي چې په ياد ولره يوه ورځ به خپل ارمانونو ته ورسېږي، په ياد ولره چې يوه ورځ به ستونزو ته ماته ورکړي او د بريالار به ومومي. کله چې ستر شولو نو بايد په ياد ولرو چې شخصيت مو هم بايد ستر شي، ولې؟ ځکه چې په شخصيت جوړوونه کې او د ژوند په پړاونو کې ځينې اصول شته دي چې که هېر مو وي بايد په ياد يې راولو او هغه ته د ارزښت په سترگه وگورو. مثلاً: د خبرو پر مهال نه ډېر ورو او نه ډېر لوړ وغږېږو، بلکې بايد په اوسط ډول خبرې وکړو، بايد په ياد ولرو چې ژوند له هدف سره ښکلي ښکاري نو بايد تکل او هيله مو له لاسه ورنه کړو، په ياد ولره! د نورو درناوی وکړه چې ستا درناوی وشي، په ياد ولره! چې د ژوند په هر پړاو باندې بايد فکر وکړو او د طبابت، مديريت ځانگړتياوې په خپل وجود کې وموندو او تل د رهبر په ډول واوسو.

د ستونزو حل کول بايد موږ ته عادي وي او تل بايد خپل ستونزې وخورو. جکسون براون وايي: (په ياد ولره، درناوی او احترام ټول کسان تر تاثير لاندې راولي او په ياد ولره، چې په ځينو وختونو کې سکوت تر ټولو ښه ځواب دی.) په ژوند کې ځينې ارزښتونه شته دي چې بايد په ياد يې ولرو، ځکه همدا ارزښتونه لامل گرځي چې هر انسان سر لوړی کړي او هېرېدل يې جنون او څر مخي خواته بيايي. که په هر موقف کې ياستو نو بايد د خپل د موقف احترام وکړو او دا بايد په ياد ولرو چې زه اوس پرونی کس نه يم...

### بيا ځلې پرواز

په لويه دښته کې د تکل لپاره لوړې او ژورې يانې هوساينه او ستونزې د موخو رسېدو لپاره يو اصل گڼل کېږي، چې بايد د زغمېدو لپاره يې سره سينه او ټينگ ټيټ ورته ولگوو. هر تکل د يوې ټاکلې او ځانگړې موخې لپاره يون مومي، چې د بريالي کېدو لپاره يې ماته، ستونزې، ټکر او د لارې ډبرې خامخا په مخه را درومي. د هر تکل او هدف ته رسېدو لپاره په لوړه او پوره کچه باندې بريا نه ترلاسه کېږي او ماته ورسره ذاتي او په طبيعي ډول مل وي خو بيا دا ددې مانا نه ورکوي چې موږ د يوې موخې بريا لپاره ماته وخوړه، بلکې د بيا ځلې پرواز لپاره د يوې بلې زاويې له خوا ليد کوو او د ليمو له ترشو او بو څخه خوږې اوبه جوړه و.

د بيا ځلې پرواز لپاره موږ بايد ډېر په دقيق توگه گام پورته کړو او داسې هنر نه کار واخلو چې د شادو له منگي نه؛ شاد هم را واخلو، خو موچي. مو ونه چيچي او منگي هم مات نه شي، نو په داسې توگه بيا کولی شو چې د خپل د ماتې موخې لپاره بيا ځلې پرواز وکړو خو د پرواز او يون لپاره بايد دا ځلې د وسپنې هوډ او ارادې له ځان سره ملگري کړو، همدا شان دقت او د فکر پاملرنه مو هم هېره نه شي. يوه خبره بايد هېڅکله هېره نه کړو چې د هرې بريا سره ماته نغښتې وي خو د هرې ماتې په پای کې بريا شونې بلل کېږي او دا بيا د تکل او موخې د بيا ځلې پرواز په هڅو پورې تړاو نښدي. تقليد د نورو له کړنو څخه په يون او تکل کې ښه نه کيل کېږي او تل بايد زه، زه واوسم او ته، ته! خو د نورو له تجربو څخه بايد عبرت واخلو. د بيا ځلې پرواز په پرېکړو کې دقيق، رښتوني، ښه مثبت ليد ولرو، هوډ او اراده مو بايد له وسپنې څخه وي او بايد په دې باندې عقیده ولرو چې هرې تورو شپو پسې رڼا مله وي خو هېڅکله ناهيلي کېږو نه؛ ځکه چې راتلونکي په راتلو دی او همدا سختي او ستونزې مو زړه لکه کانې غونډې کلکوي او د بيا ځلې پرواز په ترڅ کې د تېرو ماتو له تجربو څخه گټه پورته کوو.

### تجسس

هر انسان بايد څېړونکي وي او د خپل د ژوند موخې بايد وڅېړي. دا چې لت انسان څومره شاته پاتې دی، ايا توپير يې کېږي؟ بلکل! لت انسان دې يو ځلي بايد خپل شا بگروند ته نظر واچوي او بيا د خپل ځان سره فکر وکړي چې ايا ما په خپل ژوند کې پرمختگ کړی دی او که نه؟ ايا زه جامد يم او که مايع؟ يا که زه خپله نه غواړم چې حرکت وکړم! وروسته له دې د روان او تم توپير دې وکړي چې د روانېدو په حالت کې څومره مختگ کوم او د تمېدو په حالت کې څومره بدلون کولی شم. کله چې دا پوښتنې له ځان سره ځواب شي نو د پرمختگ لار موندلی شو. بل دا چې لت انسان دې خپل مخې ته هم نظر وکړي او ځان څخه دې پوښتنه وکړي چې ايا زه د زمان له تحولاتو سره سم روان يم او که نه؟ څومره کسان له ما نه مخ ته تللي او که نه زه مخ ته تللی يم؟ کېدای شي نور له ما نه دومره مخ ته تللي وي چې د رسېدو لپاره يې کالونو کالونو وخت ته اړتيا ولري، نو بايد لاس په کار شم.

همدا تجسس او د موخو څېړنه د هر انسان يو برجسته صفت بلل کېږي چې بايد هر انسان دا خواص په خپل ځان کې پيدا کړي او تل په تجسس کې واوسي، توپير نه کوي، که په هره برخه کې وي، بهتره دا ده چې د ژوند درنايي په لور تجسس وشي، د علم په لټه کې تجسس وشي، د ژوند د اسانتياوې په پار تجسس وشي او د موخو تکل لپاره تجسس اړينه ځانگړنه وبلل شي نو خامخا په خپل ژوند کې بريا ترلاسه کولی شو.

د حضرت محمد (ص) حديث دی چې تاسو په يو کار باندي ژر لاس مه پورې کوئ، بلکې تجسس او څېړنه پرې وکړئ، ښه او بد يې ورته را څرگند کړئ او وروسته له هغه يو عادلانه تصميم پرې ونېسئ.

## بدلون

ژوند لکه د سمندر څپو غوندې لوړې او ژورې لري، کله سمندر په سکون سره وړې څپې اړوي او کله هم په مستی سره څپې د سمندر پر څنډو وړ واوړي او دا په طبيعي توگه همداسې دوام مومي. د انسان ژوند هم لکه د سمندر څپو غوندې لوړې او ژورې لري او همدارنگه د انسان له پيدايښت نه را پيل د ژوند تر نورو پړاونو پورې انسان له ژوند سره په تحولاتو کې وي خو يو شان پاتې کېدل يې بيا د ژوند مانا نه ورکوي نو انسان بيا مړ جسم او بې روح وجود غوندې بلل کېږي.

الله تعالی خپلو مخلوقاتو يانې انسانانو ته د ژوند جلا تحولات ورکړي دی او هر انسان يې بېل خوی او رنگ کې پيدا کړی او انسانان هم يو بل غوندې نه دي، يانې لکه پنځو گوتو غوندې يو شان نه بلل کېږي، بلکې توپير لري. په ژوند کې د انسانانو رنگونه او قدونه داسې دي لکه د ونو په شان؛ چې ځينې ونې خوړې مېوې او ځينې هم تريخې مېوې کوي، يانې ځينې ونې لنډې او ځينې هم اوږدې پيدا کېږي، چې په رنگونو کې يې هم تحولات وي نو هر انسان بايد د خپل د ژوند رهبري وکړي او د خپل د ژوند يو بريالی مدير واوسي، ددې خبرې مطلب دا دی څنگه چې خلق شوي ياستو بايد همغسې ژوند وکړو، که د وجود رنگ مو تور دی نو بايد د سپينېدو په هڅه کې ونه وسو، ځکه مور بيا د الله تعالی په پيدايښت کې توپير راولو او که سپين رنگ ولرو نو بيا د غنم رنگ په لټه کې ونه وسو، ځکه څنگه چې ياستو بايد همغسې ژوند وکړو خو هېره دې نه وي چې د انسان د پيدايښت بدلون د مخلوق په لاس کې نه، بکلې د خالق په لاس کې وي.

دا خو د انسان د پيدايښتو تحولات شو خو د ژوند تحولاتو په هکله يادوونه مې ځکه وکړه چې بايد هر انسان د ژوند پړاو سره سم تغير منونکی واوسي او د ماشوميزم له اېديا څخه ځان وژغوري، ځکه د ژوند هر پړاو بېل اېديا او خوند لري نو د ژوند له تحولاتو او پړاونو سره مور بايد تغير منونکي، شخصيت

منونکي او فکر منونکي واوسو او همدارنگه د ژوند له څپو جوخت خوځښت او بدلون وکړو.

خو ښاغلی شکسپیر بیا وايي: (له ژوند څخه د خوند اخیستلو لپاره باید لږ ناپوهه هم واوسو.) بیا زموږ له ډلې څخه هېڅوک هم بې شخصیته نه دی خو د ژوند د تحولاتو لپاره زه، زه يم او ته، ته؛ همدا شان ژوند د انسان له پیدایښت سره سم او د انسان تر مرگه پورې په تحولاتو کې وي او دا بیا یو طبیعي خبره بلل کېږي، چې ژوند ورځ تر بلې په بدلون کې کوي، باید موږ هم ورسره تغیر منونکي واوسو.

### تقدیر

کله چې انسان فاني نړۍ ته سترگې وغړوي نو د انسان له پیدایښت سره جوخت د الله ج په امر د پرښتو په واسطه د نوموړي تقدیر هم ورته وټاکل شي. د تقدیر په اړوند پوښتنې گيچ کونکي دي ځکه مثبت او منفي کړنې بیا هم تقدیر پورې تړاو لري، یانې یوې پوښتنې نه، بلکې څو پوښتنو زما فکر گيچ کړی، که مور پورتنۍ خبرې باندې سوچ وکړو نو بې له شکه چې د انسان له پیدایښت سره سم نوموړي ته تقدیر لیکل شوی ده، له دې خبرې دا راڅرگندېږي چې زمونږه کړنې ترلې په تقدیر باندې دي، یانې واک مو د تقدیر صاحب سره ده؟ زما ټوله خبره په دوو اندونو باندې راڅرخي، فرض کوو؛ مونږه په یوه مزل کې روان یاستو، چې په مختگ کې لوړې او ژورې لیدل کېږي، که مونږه شا تگ وکړو، کېدای شي تقدیر به مو همداسې غوښتې وي، خو که مونږه لوړې او ژورې طی کړې او مختگ مو وکړ شاید بیا هم خبره تقدیر پورې نغښتې وي، لنډه دا چې په شا تگ او په مختگ باندې کړنې تقدیر پورې انحصاري ښکاري ځکه واک له مور سره نه ده او خبره ټوله تقدیر پورې تړلې ده، خو همدا تقدیر بیا د مور او پلار په دعا باندې بدلون موندلی شي.

- تقدیر ته مثبت لید لوری:

ځینې کسان شته دي چې په کور ناست وي او لوړ خیالونه په خوب کې ویني، هغوی عقیده لري چې څه به مو په قسمت کې وي، همغه به کېږي. د الله تعالی په اسماوو کې یو نوم رازق دی چې الله ج پرته له انسانانو نور موجودات او مرغانو ته هم رزق ورکوي خو په ځاله کې یې نه ور اچوي، بلکې مرغان د خپل په هڅو سره د خپل ټاکلي روزي ته ور رسوي. بناً که مور خپل تقدیر ته مثبت لیدلوری ورکړ او لاسونه مو ورته رابد وهل، یقیناً چې بریالی یاستو.

- غوښتنه او هلې ځلې:

الله تعالی خپلو بنده گانو ته ویلي دي چې له ما نه سوال وکړی، زه به حتمن ستاسو سوالونه قبلوم، کله چې الله ج زمونږه د حق سوالونه پوره کوي نو ولې په هر

کار کې له الله ج مرسته نه غواړو؟ باید د هر بریا لپاره لاسونه هغه رب ته لپه شي چې زموږ خاموشه او هره کړنه اوري او ویني، نو کله چې غوښتنه مو له الله ج وکړه او الله ج زموږه غوښتنه ومنله، د غوښتنې ترسره کېدو لپاره باید هلې ځلې وشي، ځکه الله ج بېرته خپلو بنده گانو ته په ډاگه کوي، چې تاسو حرکت وکړئ، زه برکت پرې اچوم. خبره څرگنده شوه چې د ټاکلي تقدیر لپاره باید مثبت لیدلوری او د غوښتنو پوره کېدو لپاره باید هلې ځلې وشي.

### نقال اندونه

هر انسان بايد خپل په ژوند کې خپلواک واوسې او د نورو تر اغېز لاندې ژوند ونه کړي. دا د ژوند دستور دی چې لوړ فکرونه بايد مطالعه شي خو د نورو کرکټرونو کاپي کول بيا د خپل د طبيعي ژوند موخه او هدف له لاسه ورکول دي. نقال يا هم له نورو څخه نقل کول د خپل ژوند پايښت مانا ورکوي او ورو ورو زوال خواته درومو نو ځکه ښه به دا وي چې خپل په پښو ودرېږو او خپل د ژوند لاره او تگلاره وڅارو، د تنقيد په اړوند محمد صديق پسرلي داسې الفاظ پېيلې دي.

نورو پسې تگ سړی خړ مخی کړي  
گرد د لارې وگوره د شپون په مخ

پسرلي صيب په پورتنی بیت کې دا موږ ته په ډاگه کوي چې د نورو پسې تگ او ناخپلواک کېدل سړی بې هدفه کوي او تل به له نورو پسې تگ کوو او داسې عمل هغه شپون ته به ورته وي چې د رمو پسې تگ کوي او تل يې په مخ باندې مړې خاورې پرتې وي، چې په داسې توگه زمور د ژوند ځاني هدف له موږ څخه ورکېږي او تل به همداسې د نورو موخې څارو.

د فکر لوړوالی او ټيټوالی د مقام درجې پورې نه اړوندېږي. دا چې ځينې کسان فکر کوي چې يوازې پيسه داره کس تل ښې خبرې کوي او د لوړ فکر خاوند به هم همدا وي، ځينې بيا داسې وي چې سترگې يې پيسې پټې کړې وي چې د لوړ او ټيټ توپير کولی نه شي، غريب او بې پيسو کس د فکر خاوند نه بولي، خو يو بې فکره او د سپکې خولې خاوند چې پيسه داره وي نو بيا هم ژبور او هم فکرمن وبلل شي، خو نه! داسې نه ده، ټيټ فکر يوازې په ټيټو کې نه وي، زيات داسې کسان شته چې لوړ پوري او شته من وي خو يو ذره د فکر تحليل هم ورسره مل نه وي. ځکه پسرلي صيب وايي:

ټيټ فکر تنها نه وي په ټيټو کې  
ډېرې کړې لارې خو هم غر لري



### جوړښت که خوځښت؟

جوړښت د يو کار تنظيم، ترتيب او پلانت ته ويل کېږي چې د يو کار خاکه هم ورته ويلى شو خو خوځښت بيا د همدې پلانت هغه کرڼه ده چې څنگه او په کوم روش باندې يې پيلولى شو. هر کار او فعاليت په لومړي سر کې جوړښت ته اړتيا ويني چې بايد د خپل تر حده پورې پرې کار وشي. جوړښت موږ ته د يو کار خاکه راڅرگندوي، چې څنگه کولى شو لومړی د يو کار ساختمان ترتيب او تنظيم کړو؟ کله چې موږ په دې باندې وتوانېدو، چې د يو کار موخه وټاکو او په لږه او ډېره موده کې د هغه جوړښت ته د پای ټکی کېږدو نو بيا دلته اړتيا ليدل کېږل چې خوځښت څانگې ته مراجعه وکړو، ځکه د جوړښت څخه وروسته موږ د يو کار د برياليتوب لپاره خوځښت ته اړ يو، چې خوځښت بيا زموږ د کار فعاليت را څرگندوي او د خپل له ځان سره د بریا کچه په سمه توگه تحليلولى شو.

د جوړښت او خوځښت سوژه مې ځکه د ليکلي بني باندې راوسته او همدارنگه په لومړي سر کې د هغوى په توپير باندې وغږېدم، ددې لپاره لوستونکي په لومړي گام کې د جوړښت او خوځښت توپير وپېژني او وروسته په دې باندې پوه شي، چې په بريالي ژوند کې څنگه کولى شو چې يو فعاليت په جوړښت او خوځښت باندې پيل کړو؟

په کره توگه موده يې راته څرکنده نه ده خو د ورځو نه يوه ورځ وه چې د تېلفون له لارې يو ملگري سره مې د ليکوالي او د کتاب چاپېدنې په اړه بحث وکړ، له ډېر تحليل نه وروسته د خبرو نتيجه يې دا وه، چې هره ليکنه بايد ژر ونه ليکل شي او هر کتاب بايد ژر چاپ نه شي، ځکه نوموړي د خوځښت نه جوړښت باندې ډېر تاکيد کاوه او همدارنگه ويل يې، داسې ليکنه او کتاب بايد چاپ شي چې د لنډ مهالې لپاره نه، بلکې د ژوند تر پايه پورې ژوندی واوسي. بلکل! دا ثابته او ولاړه خبره ده چې بايد په ژوند کې داسې کار ترسره شي چې له ذهنونو څخه

ژر بهر ونه وځي خو په کره توگه هر فعالیت او خوځښت د ستایلو وړ دی، ولو چې لنډ مهاله وي که اوږد مهاله...

په هر صورت هره لیکنه باید ژر ولیکل شي چې په داسې توگه خوځښت ته تېزښت ورکوي او د هر جوړښت له پای سره خوځښت اړین کار دی، ځکه همدغه خوځښت ده چې د جوړښت د بریا کچه را څرگندوي او خطا گانو ته د پای ټکی بردي، یانې داسې نه شي کېدای چې د ژوند زیاته برخه په جوړښت باندې وتړلو، ځکه بیا به د جوړښت وړتیا راسره ډېره وي خو د خوځښت توان به هغومره راسره مل نه وي او تل به په هر کار کې زړه نا زړه یو، نو ددې لپاره د ژوند هر جوړښت سره جوخت خوځښت هم اړین دی نو همدغه د جوړښت خام او لومړي کارونه دي چې مونږ بیا د خوځښت لوړې پوړیو ته رسوي.

### څنگه کولی شو په یوه ځانگه کې کار پوه واوسو؟

ددې لپاره چې موضوع مو لا ښه روښانه شي او څنگه کولی شو په یوه ځانگه کې تکره متخصص واوسو نو د ادبیاتو په اړوند بحث کوو!

۱- په ادبیاتو وپوهېره!

ادبیات هم د نورو علومو په څېر یو علم بلل کېږي چې د هنر په لمن کې پروت ښکاري. هنر په ادبیاتو کې ښکلا رابرسېره کوي چې په لوستلو یې په ذهن کې یو ښکلی انځور پرېږدي، هغه تصویر چې هېرېدونکی نه وي. ازاد هنر په نورو علومو کې نغښتی دی او ښکلی هنر بیا ادبیاتو سره تړاو لري نو ځکه ادبي لیکنې له نورو سره توپیر او په لوستلو کې جذابیت او لېوالتیا لرونکي وي. (ادبیات د ادب جمع د زیرکۍ او هوښیارۍ په ماناوو کارېدلې ده او همدارنگه ادبیات یو ژبني هنر دی چې واقعونه په ښکلي او جذباتي رنگ کې وړاندې کوي او د انسان استتیک غوښتنو ته ځواب ورکوي.) ژبني هنر همغه تحریري ادبیات بلل کېږي چې د خپل په غېږ کې رنگا رنگ هنرونه یې کارولي دي او د انسان استتیک لکه عاطفه، حواس او نورو غوښتنو ته ځواب ورکولی شي.

۲- ادبیات زده کړه!

ادبیات د یوه انسان کرکټرونه راسپړلي او د چلند په ډگر کې د سمون هیله ترې کوي. بناً یو ښه فلم یو ښه ممثل ته اړتیا لري همدا شان ادبیات هم یو ښه ادیب ته غېږه پرانېستې وي، تر څو د اړوند فکتورونو په ترسره کولو باندې غېږ ورته ټینګه کړي. پورته مو یادوونه وکړه چې ادبیات د ادب جمع بلل کېږي نو دلته په خپل مسلک کې د تخصص په اساس ادب له استتیک (ښکلا پېژندنې) نه سر بېره د کرکټر یا چلند نه هم بحث کوي چې د ستر پیغمبر حضرت محمد (ص) د سیرت په لوستلو کې خورا ګټور تمامېږي.

۳- د ادبیاتو اړوند کتابونه مطالعه کړه!

دا خو ښکاره خبره ده چې د اړوند تخصص په ترڅ کې د یادې څانگې طبعاً کتابونه مطالعه کېږي چې ددې کړنې په ترسره کولو کې مالومات پراخېږي او ذهن مو نوي څیزونه پېژني او راسپړي. نو اړینه برېښي چې د ادبیاتو اړوند کتابونه؛ لکه نړۍ ادبیات، پرتلیز ادبیات، ادب پېژندنه او نوره ازاده او مقیده مطالعه باید وکړل شي چې زمونږه پوهه پرې لوړېږي او د پوړیو په فاصلو کې گام ورو ورو وړاندې روانېږي. د ادبیاتو مطالعه د یوه ادیب لپاره لازمه ده چې د خپل څانگې خورا کتابونه ولولي، ځکه په راتلونکو کې ورته گټوره ښکاري.

#### ۴- ادبیاتو سره مینه ولره!

مینه او ذوق د هر مسلک لپاره اړین شرطونه دي، ځکه په کوم مسلک کې چې مینه نه وي نو د زړه سوړ والی هم په کې لیدل کېږي. هر هنر ذاتي نه دی چې نسل په نسل پاتې شي، بلکې کسبي بلل کېږي، یانې که یوه کورنۍ له ادب سره ډېره مینه ولري خو که د کورنۍ یو غړی هم علاقه له ادب سره ونه ښايي نو کورنۍ نه شي کولی چې نوموړی کس دې ته اړ کړي تر څو ادبیات ولولي یا هم مینه ورسره پیدا کړي، دا یو ناشونی کار دی، ځکه ذوق او مینه نوموړي پورې اړوندېږي نو خامخا ټاکل هم د هغه په واک کې وي. دا اوس څرگنده شوه چې په کوم برخه کې علاقه وي نو ښه پای مومي، همدارنگه ادبیات او نور مسلک هم سختې مینې ته اړتیا لري، ځکه مینه مونږه اړ کوي چې یادې څانگې کې لېوالتیا پیدا کړو.

#### ۵- ادبي بحثونه او مقالې وڅاره!

د ادبي بحثونو لپاره په غونډو کې ونډه موږ سره مرسته کوي چې نوي مسایل د ادبیاتو په برخه کې خپلې حافظې ته وسپارو. کله چې موږ غواړو په یوه څانگه کې کار پوه یا متخصص ووسو نو اړینه ده چې د مطالعې ترڅنګ په ادبي بحثونو او غونډو کې خورا ونډه واخلو، ځکه ډېری څیزونه رامخته کېږي چې کېدای شي نوي به مو اورېدلي او لېدلي وي، همدا شان د مقالو څارل په تخصص کې را سره مرسته کوي چې داسې نوي څیزونه وموندو چې تر اوسه پورې به مو، نه په

کتاب او نه په کوم علمي بحث يا غونډه کې اورېدلې وي، بناً ځينې معتبرې مقالې بايد ولوستل شي چې نوي موضوعات په خپل لمن کې خامخا لري، چې طبعاً ورسره ذهن مو پراخېږي.

#### ۶- ليکوال سره لېوالتيا پيدا کړه!

ليکوال سره لېوالتيا ددې لامل کېږي چې يو کتاب ډېر په مينه ولولو او د ليکوال له لېوالتيا څخه وروسته ليکنې خوندورې برېښي او د ذهن جذبيت هم په کې نغښتی وي. زه د هر ليکوال ليکنې نه خوښه وم، ځکه هر ليکوال د ښه ليکلو هنر نه لري خو زه هغه ليکوال سره مينه لرم او د ليکنو لوست لېوالتيا يې راسره وي، چې په ليکنو کې يې روانتيا نغښتې وي، نه پېچلتيا؛ ځکه د يوه ښه ليکوال د ليکنو مطالعې نه وروسته موږ ته د ليکلو انگيزه رابښي او اړ کېږو چې موږ هم په راتلونکي کې يو څه وليکو نو هر لوستونکی بايد د خپل د خوښې ليکوال وپېژني.

#### ۷- ورځني ليکل!

څنگه کولی شو چې کار پوه واوسو؟ ددې موضوع د روښانولو لپاره مو ادبيات بحث وټاکه نو يادوول يې اړين برېښي، ځکه چې ادبيات له ليکوالۍ سره خوندي دي، ادبيات موږ ته د ليکوالۍ هنر راښيي، څنگه کولی شو ښه ليکنه وکړو، کومه زاويې په نظر کې ونيسو، د جملو تړل، روان گراف او نور... دلته خبره د ليکوالۍ تسلسل وه، چې هره ورځ ليکنه د ليکوالۍ هنر زياتوي. دا يوه مالومه خبره ده چې هر کار په تمرين او مشق سره لوړېږي او همدارنگه هنر هم ورسره ورو زده کېږي نو ورځني ليکل د ښه ليکوال تعبير کولی شي.

#### ۸- وړاندوينه او ويناوالي!

په اوسني عصر يانې په يويشتمه پېړۍ کې ټکنالوژي خورا پرمختگ کړی دی چې موږ له ټولې نړۍ سره وصلولی شي، له دې خبرې مې مطلب دا ؤ چې اوس موږ ډېر په اسانه لاره د خپل نظريات نړۍ ته وړاندې کولی شو. پخوا به مو د خپل نظر تر يوې غونډې پورې محدودېده، خو اوس اړ يو چې د خپل نظرونه د

ټکنالوژۍ له لارې تر نړۍ ورسوو. د نظر شریکول زموږ ادبي شعور لا زیاتوي او د سبا لپاره په لویو غونډو او مجالسو کې په یوه ټاکلي موضوع بحث کولی شو. یوه بله وړاندوینه دا وه چې زموږ ذهن هغه منگي ته ورته دی چې یو کس په کې دوه ډوله پېسې وراچوي، لومړی اوسپنیزې او دویم بې کاغذي دي، طبعاً بنسکاره خبره ده چې اوسپنیزې پېسې کم ارزښته دي او د کاغذي پيسو ارزښت لوړ برېښي، یانې باید موږ هم د خپل ذهن ته با ارزښته خیزونه وسپارو، چې د ذهن په ډکېدو او په گټه اخیستلو کې ارزښتمنه تمام شي.

همداراز د ویناوالي فن زموږ د پوهې لپاره ډېر مهم ټکی دی، ځکه که مونږه ډېره پوهه ولرو او ویناوالي فن موزده نه وي نو نه شو کولی چې په ادبي بحثونو کې ونډه یا د خپل نظر شریک کړو نو بیا د پوهې تر څنګ د ښه ویناوالي فن اړین دی چې څنګه کولی شو مقابل لوری د خپل له پوهې څخه اغېزمن او وپوهاوو.

۹- د ادبیاتو پوهنځی ولوله!

هر لیکوال او هر شاعر پرته د ادبیاتو پوهنځۍ لوست څخه خورا ستونزې په یادې څانګې کې لري. د ادبیاتو پوهنځۍ موږ نه یو ښه ادیب جوړولی شي او د خپل په هر مسلک کې پرته له پوهنځي او تخصص نه؛ که موږ هر څومره مهارت ولرو خو بیا هم بې مهارته یادېرو یا د خپل ستونزې په یادې څانګې کې خامخا لرو، ځکه په ادبیاتو کې هغه څه لوستل کېږي چې د یوه ادیب شعور اوج سلنې ته رسولای شي، یا په ادبیاتو کې د هغه اړوند موضوعات یا مالومات تدریس کېږي چې په لوستلو یې هر څوک یو ښه ادیب جوړېدای شي او هر اړخیز تخصص د خپل له څانګې لاسته راوړلی شي، نو د ادبیاتو پوهنځۍ لوستل یا د هر مسلک د مهارت لوړېدو لپاره د هرې پوهنځۍ لوستل د تخصص په برخه کې تکره کارپوه روزي.

- د بحث اغېزمنتیا لپاره مو ځکه یو مسلک وټاکه او د هغه په اړوند مو شمارة وار بحث وکړ چې موضوع لا ښه څرګنده شي، چې په یوه مسلک کې ښه کار پوه باید کومې مرحلې طی کړي نو تاسو که په هر مسلک کې یاستی نو یادې مرحلې په خپل مسلک کې خامخا عملي کولی شئ.

## خيال او تصور رامنځته کړئ!

- خيال

خيال د هر انسان لپاره يوه بله غير حقيقي او نه لمس کېدونکې نړۍ ده چې هر انسان ددې نړۍ جوړول غواړي، خو گواکې ناشونې رابربښي. خيال ناخود اگاه د هغو هيلو وزرونه دي چې تر لوړو غرونو پورې پرې الوزي او خيال پلو وهي، خو وروسته وزرونه يې سوځي او د خيال پردازۍ مانۍ يې ړنگه شي. گل پاچا الفت په خپل نثري کليات کې ليکلي، (خيال هغه پټه قوه ده چې له ښکار کولو وړاندې نه وي، خو يو دم ځان را څرگندوي، په خيال کې مانۍ جوړول يا خيال پلو وهل پخوانه ؤ، خو يو دم يې په ذهن کې يوه مانۍ جوړه کړې او يا خيال پلو ووهي). نو خيال د ذهني تخليق هغه پېښه ده چې واقعيت نه لري او تل تخيلي څيزونه راپېژني، يانې نوي څېرې او انځورونه را ترسومي چې په فکر کولو کې راسره مرسته کوي نو ځکه الفت صيب وايي: (د انسان د فکر او عقل مانۍ په خيال ولاړه ده او د ملتونو په حيات کې ډېره ستره او مهمه برخه لري). نابېره واقعې او ښکلمې حس چې د انسان په ذهن کې گرد راگرځي خو چې حقيقت ونه لري خيال بلل کېږي.

خيال او خيال پردازي د هر انسان راتلونکې لپاره گټوره تمامېږي، يانې خيال پردازي هغه انځورونه رابښي چې هڅوونکي دي، چې (ای کاش زه داسې وای!) هر انسان بايد د خپل ځان ته د خيال پردازۍ حق ورکړي، تر هغو چې د خپل د هيلو خوبونه وويني، ځينې د تعليم خيال پردازي کوي او ځينې هم د شتمني؛ نو خيال د اسمان له ورېځو جگه پورۍ ده چې لاس ورته نه رسېږي خو ددې تمه لرو چې يوه ورځ د اسمان له ورېځو لوړ والوزو.

- تصور

کالربح وايي: (چې تصور دوه درجې لري، يو يې ابتدايي او دويمه يې ثانوي. انسان چې کوم حواس او تاثيرات اخېستي دي نو دا په ابتدايي درجه کې په ذهن کې راپول شوي وي او د مرو په څېر پراته وي خو په ثانوي تصور کې له حواسو

او تاثیراتو نه چې په مغزو کې پخوا پراته دي له هغو نه یو نوی شي په لاس راځي.) یانې تصور یو خوځنده انځور دی، چې په لیدو یې مړه څیزونه راژوندي کوي. لکه څرنګه چې پورته یادوونه وشوه تصور په دوه څانګو وېشنه مومي، یو یې ابتدایي او بل یې ثانوي دی، چې ابتدایي د نوي څیز په لید سره ذهن ته ور غورځي او ثانوي د مخکیني له انځوره مرسته اخلي چې مړه څېره رابرسېره کړي نو د تصور انځور د فطرت په لوړه راځلېږي چې ور رسېدل یې مزل او هوډ ته اړتیا لري.

تصور د حقیقي نړۍ فکرونه راپاروي او ذهن ته د لیدلوري تصویر منعکسه وي. تصور لرونکي کسان تل د خپل موخې څاري او هیلو ته د حقیقت جامه ور اغوندي، نو اړینه ده هر وګړی د خپلې موخې لپاره د یوه تصوراتو بڼه خړوبه کړي تر څو چې د خپلو هیلو مانی ته پرې ورسېږي. په پای کې د خیال نړۍ او خیال پردازی وزرونو سره سره تصور د تصویر جوړولو مهم رول لوبوي، که هر بریالی انسان له خیالي نړۍ سره د تصوراتو ګلان وګرل، زما په ګومان د اسمان ورېځو ته رسېدل یې ناشونی نه ده.

### - خلاقیت

خلاقیت یو ابتکار ته اړتیا لري. یوه پوښتنه تل به له ماسره ملګرې وه، څنګه کولی شو خلاق واوسو؟ نو اړینه ده نوي کارونه ترسره کړو، چې نوي څیزونه رامنځته شي. مثلاً: په لیکوالۍ کې هغه وخت کولی شو یوه لیکنه مو خلاقیت ته وسپارو چې زموږه معنوي پانګه ډېره درنه وي، یانې نوي مالوماتونه ترلاسه کړو او نوي کتابونه مطالعه کړو چې نوي موضوعات په خلاقیت کې راسره مرسته کولی شي، نو خلاقیت نوي څېزونو ته اړتیا لري او تل د نوي تصویرونه په لټه کې وي. که یو څوک ودان پوه وي نو باید له ټولو ودان پوهانو نه په توپیر سره باید داسې د کور ډیزاین طرحه کړي چې لا تر اوسه طرحه شوی نه وي او نوې طرحه وبلل شي نو بیا خلاقیت تر لاسه کولی شي یا هم یو فنکار باید داسې یو څیز رامنځته کړي چې د ټولو لپاره جالب او نوی څیز وي چې په لیدو سره یې



بیا ټول ووايي، چې واقعاً جوړوونکی يې ډېر خلاق سړی دی. ښاغلی الیور ساکس د خلاقیت په اړه وايي: (هوبن، تخیيل، استعداد او خلاقیت که د پوهې او مهارت بنسټ ونه لري نو کوم ځای ته نه شي رسېدلای). بناً په خلاقیت کې او څنگه کولی شو خلاق واوسو؟ د هوبن، تخیيل، استعداد ترڅنگ پوهه راسره مرسته کوي چې یو ښه خلاق کس واوسېږو. په پای کې دا بیت:

له خیالونو نه مانی تصور جوړ کړم

خلاقیت مې هم په دا دی ور رسېږم

### خير مو په يووالي کې دى!

په هر کار کې يووالی برکت راوړي او يووالی د واحد فکرونو استازيتوب کوي. يووالی او واحد فکرونه په مشورت او مصلحت کې د يو کار د پرمختگ لامل کېږي او همدارنگه همدا درې څيزونه د بريا لارې چارې مور ته ښودلی شي. خوشحال خان خټک او خان عبدالغفار خان د پښتنو يووالي لپاره ډېر کارونه وکړل او د خپل دې سيمې او هېواد وگړي يې تر يو ځايه پورې راغونډ کړل، ځکه چې خوشحال خان او خان عبدالغفار خان په دې باندې پوهېدل چې په يووالي کې برکت وي او برکت د پرمختگ لامل کېږي او همداراز واحد فکرونه کولی شي چې ډېرې مشورې وکړي او د بريا لپاره ډېرې لارې چارې وکېنډي. مهاتما گاندي د هند ولسونو يووالي لپاره ډېرې هڅې وکړې او وغوښتل يې ترڅو د خپل هېواد د خپلواکۍ لپاره مزل وکړي او د هند وگړي يووالي ته راوبولي، ځکه چې گاندي پوهېده منفرد فکرونه په يوازې نه شي کولی خپل هدف او موخې ته ژر ورسېږي نو گاندي د هند زياترو سيمو ته مزل وکړ او د هند وگړي يې يووالي ته راوبلل او د خپل منفرد فکرونه يې واحد کړل، چې په داسې توگه په يو څه موده کې د خپل هېواد خپلواکي يې ترلاسه کړه.

همدا راز الله تعالی په سپېڅلي اسلام دين کې په يووالي او مشورت باندې په قران کریم کې اياتونه ذکر کړي او يادوونه يې کړې چې په يووالي او مشورت کې خير او برکت نغښتی دی، نو له يو بل سره مشوره وکړئ ترڅو واحد فکرونه رامنځته شي، چې په داسې توگه د پرمختگ خيالونه په رښتيا باند بدلېږي او د راتلونکي لپاره نوي طرحې او د ستونزو لارې چارې هم سمبالولی شو. دا چې د اسلام دين تر دې ځايه پرمختگ وکړ او د نړۍ اکثره کافران مسلمانان شول او د اسلام دښمنانو ته يې ماته ورکړه، يوازينی لامل يې مشورت، يووالی او د ټاکلي موخې واحد فکرونه ول، چې بالاخره د اسلام دين بريا وگټله او خپل هدف ته ورسېدل.

د يووالي خیر لپاره مشورت ډېر مهم ټکی گڼل کېږي، ځکه چې مشورت د يوې لارې او موخې لپاره بېلابېل زاويې موز ته راخپري او د ښه پرمختگ لارې چارې ټاکي، تر څو له ماتې سره مخ نه شو او د واحد فکرونو يوشانوالی رامنځته کړو. يوه مشهوره مقوله هم شتون لري چې وايي: (بريا مو په يووالي کې ده.) او ددې په اړوند خوشحال خان خټک د مصلحت لپاره داسې بيت را څرگندوي:

نوراني کا هغه ځای چې سره کښېني

ديرينه څلور هوبنيار په مشورت

## د ذهن ورزش

د ذهن تقويت د هر انسان لپاره اړين برېښي، ځکه که ذهن مو پياوړی وي نو خامخا د يوې مسئلې حل لپاره ژر فکر کولی شو، د تحليل لټون به مو ژر کار کوي او په هر ځای کې د زيرک او هوشيار په نامه به يادېږو. د ذهن ورزش لامل گرځي چې د دماغ حافظه مو رېفرش او بيا تازه شي، د ټولو مسایلو ځايولو کې به د سر درد سره نه مخامخ کېږو، هر خبره به ژر يادوو او د يادښت حافظه به مو پياوړې وي.

نو اوس څه کارونه بايد وکړو چې د ذهن ورزش رامنځته شي؟ هر سهار اړينه ده چې بايد د قران کریم قرائت وکړو، احتياطاً د ذهني فشار د رامنځته کېدو او يا هم د کم فکري له امله هر سهار اووه بادامه بايد وخورل شي، د مطالعې مهالوېش بايد ولرو، هر سهار بايد خپل د خوښې موضوع مطالعه کړو چې په داسې توگه هم د مالوماتو زېرمه مو پياوړې کېږي او هم د ذهن ورزش رامنځته کېږي خو چې ذهني آرامښت ولرو؛ سهار بايد لږ طبيعت ته هم سر ور ښکاره کړو، تازه هوا تنفس کړو، اوږدې اوږدې ساه گانې واخلو او له ښکلو گلانو سره بايد اړيکه ولرو، ځکه ويل کېږي چې له گلانو سره اړيکه انسان ځوان ساتي.

همدارنگه د سالمه خواړو خوړل هم لامل گرځي چې د ذهن په تقويت کې راسره مرسته وکړي. هر ورځ بدني ورزش او تمرين ددې ښکارندويي کوي چې صحت او روغتيا مو سالمه او برابره وي، کله چې روغتيا مو سمه وه نو خامخا ذهن مو هم پرې پياوړی کېږي. د مسواک کارول په شرعي لحاظ سربېره، د طبابت له لحاظه د مسواک کارول هم غاښونه پاکوي او هم د ذهن پياوړتيا سبب گرځي. همداشان بايد خپل ژوند کې له منفي افکارو څخه تل ځان او ذهن مو وژغورو، ځکه منفي افکار لامل کېږي چې د ذهن جنازه مو پورته کړو او ذهن مو مرگ سره مخامخ شي نو اړينه ده چې مثبت فکر وکړو او هر کار ته له مثبتې زاوې نظر وشي. په پای کې د همدومره کارونو ترڅنگ د انسان اړتيا بر بنا خوب هم اړين برېښي، ځکه پر ذهن باندي ډېر کار کول، د ذهن ستړيا سره مخامخ کېږو

نو لازمه گیل کېږي چې د ذهن ارامښت لپاره خوب هم باید وشي ځکه خوب ذهني ارامښت رامنځته کوي او د ذهن ورزش هم بلل کېږي. پورته یاد شوي څیزونه هغه برخې دي که چېرې خپل په ژوند کې سم مدیریت شي نو باوري یم چې د ذهن ورزش په مرسته بشپړ پیاوړتیا او لویه حافظه ترلاسه کولی شو.

### په يوه لاره دوه ځلي مه ځه!

انسان په ژوند کې ډېرې خطاء گانې کوي خو د حل لارو لپاره يې په بل لوري باندي ازمایښت هم ترسره کولی شي، تر څو د بریا چانس ومومي. انسانان له خطاء گانو ډک مخلوقات بلل کېږي، ځکه انسانان کامل نه دي او په يو کار کې حتمن يو ځلي خطاء ترسره کوي، خو په دويم وار باندي د بریا لار مومي. دا چې مور په يوه لار باندي دوه ځلي منزل کوو او په هر منزل کې ماته خورو نو بايد ځان هم قانع کړو، چې دا لاره ډېره ژوره ده او منزل کول په دې لار باندي نور ناشونی دی، ځکه په هر ځلي تکل باندي ماته خورو نو بايد خپل لوری بدل کړو. هغه يوه مشهور معقوله ده، يو وار اشتباه خطاء گڼل کېږي، مگر دوه ځلي ناپوهي ده. په يوه لار باندي دوه ځلي تلل د وخت ضايعه هم ده، ځکه چې که مور په همغه لار باندي هر ځلي ځو او مور ماتې سره مخامخېږو نو د ضايعه شوي وخت په خاطر پېښماني لا نور هم د وخت ضايعه بلل کېږي او بايد ژر خپل ليد لوري ته بدلون ورکړو. وين ډاير وايي: (که مور چانس ونه ازمایو نو چانس هم نه لرو!) فرض کوو؛ د يوې موخې تکل لپاره په يوه لاره باندي منزل کوو او تر زياته پېمانه لاره مو هم طی کړې ده، په نيمې لارې کې له ژور خنډ سره مخامخېږو، نو بايد داسې فکر ونه کړو چې مور ماته وخوړه او بايد بېرته راوگرځو، نه! د راگرځېدو منفي فکر بايد له دماغه وباسو او بايد له فکر څخه مو کار واخلو، که هر ځلي په همدې لارې راشو نو خامخا له ماتې سره مخامخېږو او دا مو بايد په فکر کې ځای کړو، چې که يو وار له خنډ سره مخامخ شولو، د بل ځلي لپاره بايد ترې تجربه لاسته راشي، خپل لوري ته بدلون ورکړو او په يوه لاره باندي دوه ځلي لار نه شو. مشهور متل دی او همدې متل په څېر، ازمایښت شوي لارې باندي يو ځلي لار شو او د بيا ځلي لپاره يې تجربه وگڼو. (مار چيچلی يو وار له سوري څخه چيچل کېږي.) همدا راز، بېلابېلو لارو باندي هر ځلي تلل که مور ماتې سره مخامخوي نو بايد ناهيلي نه شو، ځکه حتمن د حل يوه لاره شته او ښاغلی برايان تريسي د همدې خبرې په اړوند داسې وايي: (تاريخ راښيي، انسان خپل ژوند هر

وخت په ستونزو او مشکلاتو کې پیل کړی دی؛ خو بیا هم د انسان لپاره یوه پرانیستې لاره وي او د امید څرک لیدل کېږي؛ خو دا لاره د هغو خلکو لپاره وي، چې هغوی د لارې له بندو دروازو سره سروڼه نه وهي، بلکې له نورو خواو د ځان لپاره یوه چوله پیدا کوي... که پېښې هر څومره درنې او غټې وي، خو د هغو تلافی امکان د انسان لپاره پیدا کېدلی شي. په دې نړۍ کې هېڅ داسې شی نه شته، چې انسان دې دومره له پښو وغورځوي، چې هغه د بیا لپاره د ژوند کولو وړتیا ونه لري او ودې نه شي کړای، چې خپل ژوند د دویم ځل لپاره په نوې بڼه پیل کړي.) نو د هدف په هره لاره کې ماته شتون لري خو د ماتې تکرار د هدف تکل لپاره زړه سوړوالی رامنځته کوي نو باید که یوه لاره د تگ لپاره شونې نه وي نو باید بیا ځلي پرې رانه شو او په کار ده چې خپل لوری بدل کړو او په بله لاره لار شو.

### تفکیک:

ښه باید ښه وگڼو او بد باید بد؛ موږ باید د ښو او بدو تر منځ د منطق تفکیک ولرو. خطا یوه اشتباه ده او اشتباه د راتلونکي لپاره تجربه گرځي. تفکیک د هر انسان لپاره خورا مهم دی چې باید د تفکیک هنر لرونکی وي او تل د بریا یوه لاره ونه ازمايي، یانې د متفاوت لید له لوري بېلابېلې لارې وڅېړي او پرې مزل وکړي، ځکه خامخا یوه لاره د بریا خواته غځېدلې وي او موږ د موخو خواته بدرگه کوي. نو تفکیک باید د ژوند یوه برخه وگرځوو او د همدې تفکیک په وسیله باید فکر وکړو او د خپل له منطق څخه گټه پورته کړو.

### رواني اندېښنه

د ماشومتوب دوران د انسان پر ټول ژوند اغېز درلودلی شي، څېړونکي او طبيبان وايي: کله چې ماشوم د مور په نس کې وي، دده چاپېريال پر ده اغېزه کوي، په دغه موده کې رامنځته شوې پېښې د ژوندانه تر پایه اغېزناکې وي او مور ته توصيه کېږي چې کله يې ماشوم په نس کې وي نو ځان دې خوښ وساتي، له جنجالونو، تاوتریخوالي، اوچتو او غبر جوړونکو او نور داسې کړنو او چاپېرياليو پېښو نه دې ځان لېرې وساتي چې په ماشوم باندې بده اغېزه لري. جگړه ييزه ستراتېژي او د چاپېرياليزم تاوتریخوالی د ماشوم په روان باندې منفي اغېزه کوي، چې دا منفي لړۍ بيا د ژوند تر پایه پورې د خپل له ځان سره ښه ليد لوری نه لري.

کله چې ماشوم په يوه جگړه ييزه ستراتېژیک حالت کې سترگې نړۍ ته پرانېزي نو خامخا دا حالت د ماشوم په ذهن کې ضبط کېږي چې وروسته د جگړه ييزو وسلو په غبر باندې د پوزېشن (حالت) روان گراف په لورېدو ځي او په پای کې رواني تکليفونه لورېږي.

(څېړونو ښودلي چې ۹۹ په سلو کې هغه ماشومان چې په کورنۍ کې يې تاوتریخوالی وي په خپله ډېر غوسه ناکه او له تاوتریخوالي ډک وي.) ددې خبرې مطلب دا دی چې جگړه ييز ستراتېژي غبرونه او د باروتو غبار په انسانانو او خصوصاً په ماشومانو کې يو جگړه ييزم فکر په دماغ کې ور ځايوي، چې دا پایښت په ذهن کې قهر، نا اندولتيا، بې اتفاقي او نور ناسم عرفونه په يوې ټولني کې را پښوې او په تنکي ځوانانو کې نتيجه به يې دا وي چې په لوبو او نورو خوشحاليانو کې د جگړه ييز ستراتېژیک وسلو او غبرونو سره زړه ښه کوي او حتی يو ماشوم به د اکتېنگ په طور په مقابل لوري د لاس په وسيله ډزې کوي، چې له دې څخه دا انگېرل کېږي چې جگړه ييزه مبارزه په رواني اندېښنو باندې را اوړي او خپل غېږ کې منفي ټکي رانغاړي.



همدارنگه که په يو هېواد کې جگړه ييز ستراتېژيک تاوتریخوالی حاکم وي نو په هغه هېواد کې د يووالي مزه نه ليدل کېږي او تل به مينه په نفرت باندې اوږي او د ځايي ادارې جوړوونه به لږه ستونزمنه رابښي؛ نو بڼا بايد د منطق له لوري، علمي پنځوونې او ښوونيز زده کړو ته بايد وده ورکړو تر څو تړلې دروازه په ټاکلي هنر سره خلاصه کړو او د يوې ادارې کړکيچو لپاره حل لارې پرانېزو.

هره کورنۍ يو رهبر لري او هر هېواد يو ښه رهبر ته سترگې نېولي وي، فرض کوو؛ د يوې کورنۍ په اندولتيا کې تاوتریخوالی لوړېږي چې نتيجه يې د مينې محبت گراف راټيټوي او د ماشومانو په رواني اندېښنو باندې منفي اغېزه ښندي، همدارنگه د يوه هېواد جگړه ييزه ستراتېژي په رواني حالت کې ښه نه انگېرل کېږي او نتيجه گيري به يې جنون، ډار، خوب کې خبرې، بد خوښي او نورې ناخوالې د خپل لمن کې درلودلی شي.

### ولي زما وخت ضايعه شو؟

ولي زما وخت ضايعه شو؟ هغه پوښتنه ده چې مور د وخت ارزښت ته متوجې کوي او د وخت ځانگړنې په ترتيب ډول را څرگندوي. همدارنگه د تېر وخت پېښه يانې او د راتلونکي طلايي فرصت څخه مور خبروي. د وخت ارزښت په تېر او په قران او په احاديثو کې ډېر ټينگار ورته شوی دی چې غافل انسانان بايد پرې عمل وکړي.

الله تعالی د زياترو سورتونو په پيل کې په بېلابېلو وختونو قسم ياد کړی، ددې لپاره چې د وخت ارزښت څرگند کړي او د هغه لوی والي او گټورتيا ته د خپل د بنده گانو پام ور واړوي. لکه په لاندې سورتونو کې په وخت باندې الله تعالی قسم ياد کړی دی، لکه: الیل، الفجر، الضحی، العصر؛ هغه وختونه دي چې د ورځې، شپې، سهار او غرمې د وخت يادوونه په کې شوې ده. د پيغمبر ص په حديثونو کې هم د وخت ارزښت ستاينه شوې ده، له معاذ ابن جبل نه روايت دی چې رسو الله صلی الله و عليه وسلم وفرمايل: (د الله بنده به د قيامت په ورځ تر هغو ولاړ وي. تر څو پورې چې د څلورو شيانو په هلکه ونه پوښتل شي: د هغه د ژوند او دا چې څنگه يې تېر کړ؛ د هغه د ځوانۍ چې څه گټه يې ترې پورته کړه؛ د هغه د شتمنۍ چې له کومو لارو يې وگټله او څنگه يې ولگوله؛ او د هغه د علم په اړوند چې څه گټه يې ترې واخېسته.)

د وخت ځانگړنې دا دي چې وخت ډېر ژر تېرېږي، تېر شوی وخت نه بېرته راگرځي او نه بدیل لري، وخت د انسان تر ټولو گرانبه شتمني ده. ددې ترڅنگ د وخت پر وړاندې د مسلمانانو دنده دا ده چې له وخت څخه بايد د گټې اخيستنې لېوالتيا ولري، په اوزگار وخت کې سم کارونه ترسره کړي، ښو کارونو ته بېرته ولري، د وخت تېرېدا ته پاملرنه وکړي، د وخت سالمه مدیریت ايجاد کړي، هر کار په خپل وخت ترسره کړي، د غوره وختونو په لټون کې واوسي، د سالمه ورځني ژوند مهالوېش ترتيب کړي، د پروڼ، نن او سبا تر منځ توپير وکړي، له

راتلونکي سره له حده زياته مينه ولري او د راتلونکي په هکله منفي ليدلوري له منځه يوسي، بلکې مثبت، بڼه ليدلوري او هيلو ته وده ورکړي.

ولې زما وخت ضايعه شو؟ کله چې په ځينو وختونو کې زما وخت ناحقه ضايعه کېږي، بيا نو له ځانه پوښتم چې ولې زما وخت ضايعه شو، کاشکې ددې وخت پر ځای مې يو بل گټور کار ترسره کړې وای. دا پوښتنه هر کله ما دې ته متوجې کوي چې وخت ته په درنه سترگه وگورم، د خپل وخت په ارزښت باندې پوه شم او نور خپل وخت بې ځايه ضايعه نه کړم. په تېر وخت باندې مو بايد ډېر فوکس (تمرکز) نه وي، نن او سبا زموږ راتلونکي دي، د تېر شوي وخت په تړاو رحمان بابا وايي:

تېر ساعت په مثال مړی د لحد دی

مړ چا نه دی ژوندی کړی په ژړا

## نژدې څارنه

په اعتماد نفس کتاب کې راغلي دي (مسوولیت ومني؛ چې خلک درته مسوولیتونه در وسپاري، بناد او روغ پاتې شی. د خپلو کارونو او ژوند لپاره د بدوالي او بڼه والي په گډون مسوولیت ومني، چې د مشرتابه مقام ته ورسېږئ او له هغو کسانو څخه واوسئ چې نور خلک درباندي ډاډه شي او دا به ستاسو بدله درکړي). کله چې خپله دنده او مسوولیت مو په ژوره توگه وپېژنده او درهبر یا مدیر ځانگړنې مو په ځان کې پیدا کړې نو ددې ترڅنگ نژدې څارنه هغه پاینت دی چې یو رهبر یا مدیر دا ځانگړنه په خپل ځان کې باید پیدا کړي، ځکه نژدې څارنه لامل گرځي چې د یو کار بڼه والی او بدوالی په سمه توگه وڅارو او د یو حل لاره ورته ومومو. مثلا، زه په یو دفتر کې د مدیر په توگه وگمارل شوم او زما مسوولیتونه هم لوړېږي او باید خپل مسوولیتونه وپېژنم چې یو مدیر، د مدیر په توگه څومره ژمن او مسوولیت لري چې ټول دفتر نه نژدې څارنه وکړي. یا فرض کوو؛ زه د یو کور رهبر یم. د مسوولیتونو ترڅنگ نژدې څارنه هغه ځانگړنه ده چې ما ته ځواک راکوي، چې د کورنۍ هر غړی په جلا ډول وڅارم او د هغوی ستونزو او غوښتنو ته ورسېږم. نژدې څارنه د یو ادارې مدیریت لپاره اړینه برېښي خو فرق نه کوي چې هغه دفتر یا کور او یا که د چا شخصي ژوند وي؛ اړینه دا ده چې په شخصي ژوند کې هم نژدې څارنه زده کړو او د خپل کارونه ته ډېر په پام سره او د خپلو تر سترگو لاندې یې تېر کړو، چې په داسې توگه زموږ کار پاک او سم راځي. که یوه مستیرې یا نجار یا هم بل کسبه کار که زموږ کوم څیز جوړوي، نو وروسته له جوړولو نه خامخا د خپل څیز یو ځل د سترگو لاندې تېروو او ددغې پوښتنې ځواب را پیدا کوو، چې ایا زما څیز یې سم جوړ کړی دی او کنه؟ همدا نژدې څارنه ده چې د یو چا د کار کره توب او د یو څیز له جوړېدو څخه باوري کېږو. نو په هر ډگر کې نژدې څارنه باید زده کړو، ځکه همدا ټکی لام گرځي چې د یو کار دقیقیتیا او کره توب څرگند شي.

### له مخپانې نه څنگه گټه پورته کړو؟

مخپانه (فيسبوک) يوه ټولنيزه شبکه ده چې زياتره کسان د اگاهي، د مالوماتو زېرمه او د مالوماتو خپرولو په اړوند ترې گټه اخلي. اوس پوښتنه دلته رازېږي چې د مخپانې گټه اخيستونکي مخپانې ته له کومې زاويې گوري او په کومه برخه کې دوی ته مرستندوی تمامېږي؟ کله کله له ځانه سره فکر کوم چې اکثره کسان وينم د مخپانې فعالولو لپاره پيسې مصرفوي خو د مخپانې نه سمه گټه نه شي پورته کولی، کېدای شي د مخپانې له سم گټې اخيستې نه خبر نه وي او يا هم نپوهېږي چې مخپانه يانې څه او د څه لپاره جوړه شوې ده؟

زه په ورځ کې دوه ځلي له مخپانې نه ډېره زياته گټه پورته کوم، سهار ۷:۳۰ - ۹ بجو پورې؛ ځکه په دې وخت کې مخپانه ډېره څارم چې ورځني پېښو نه ځان خبر کړم، رسنيزې پانې څارم او د نامتو ليکوالانو او سياسونو مخپانې هم ورسره څارم، ځکه کېدای شي داسې يو پوست بې خپور کړي وي چې د ويلو وړ وي او ما ته گټور تمام شي. په دې وخت کې که کومه ليکنه ولرم نو وب پانو ته بې ور استوم، چې لوستونکي ترې گټه پورته کړي. بل له ۴ - ۶ بجو پورې يو ځل بيا مخپانه څارم او په دې وخت کې که کوم ليکنه ولرم نو د خپل مخپانې ليدونکو ته يې وړاندې کوم او د سهار تايم په شان يو ځل بيا رسنيزې او نورې پانې گورم. ما سره په مخپانه کې داسې کسان ملگري دي چې نامتو ليکوالان، لوړ پوړي او ښه سياسون دي خو ترڅنگ يې داسې کسان هم شته چې يوې ليکنې او انځور ته د کامېنت ورکولو تحليل هم نه لري چې د عامه پوهاوي لپاره يو ځل مې داسې يو پوست خپور کړ، ( په مخپانه کې ډېر داسې ليکنې خپرېږي چې لوستونکي يې کمزور بڼې، يا دوی په لوست باندې نپوهېږي يا هم د نظر «کامېنت» ورکولو تحليل نه لري. که يو څو انځورونه له يوې ليکنې سره خپاره شي، ځينې د انځور او ليکنې مفهوم اخلي بيا د خپل نظر پرېږدي، ځينې خو بيا ليکنې ته بيخي نه گوري، ښکلی، زبردست، انټيک، هسک او تاند... او نور صفتونه پسې کتار کړي. جالبه خو دا ده زموږ کوم ملگري ليکنه يې لوستلې نه ده، انځور ته

يې کتلي او په کامېنت کې يې ورته «بنکلی انځور» ليکلی ده خو خبر له دې نه ده چې هغه کس وفات شوی دی چې بايد انا الله و انا اليه راجعون ورته وليکل شي. ځينې يې ولسته امضاء وکړي او ځينې خو بې خلطې درز ورکړي. تمه ده چې مخپاڼه مو د خپل د مالوماتو پانگه وگرځوي او هره ليکنه مو مخې ته راتله يو ځل يې هرو مرو ولولئ، داسې د مطالعې ځواک مو پياوړی کېږي.)

اصلي او اساسي موضوع دا ده چې مخپاڼې نه څنگه گټه اخيستی شو؟ لومړی دا چې د مخپاڼې ډېر روږديان بايد نه شو، که لوستونکي يوو، نو بايد د مناسبو ليکنو په لټه کې واوسو او که ليکوالان يو بايد مالوماتي ليکنې خپرې کړو، همداسې شاعران هم؛ له مخپاڼې نه ډېره گټه اخيستنې مو له نورو کارونونه پرېږدي نو بايد په ورځ کې يو وخت يا دوه ځانگړي وختونه ورته وټاکو او له مخپاڼې نه سمه گټه پورته کړو.

### مثبت یا منفي

فرض کوو؛ د ژوند په چارو کې یوې لوړې ژورې سره مخ کېږو او د نه شو کولی تصور خپل فکر کې زېږوو، چې طبعاً دا دوه پوښتنې رامخته کېږي چې ایا دا کار زما له وسې پوره ده او کنه؟ زه یې کوی شم او که نه یې شم یا هو او یا هم نه... چې مثبت او منفي پوښتنې مو په فکر کې نېغې راولاړېږي، بلاخره له دواړو سره یې یو ډول ارامه تمرکز په کار دی.

مثبت فکرونه د وړو گامونو په ترڅ کې لوړو پوړیو په لور مو بیایي چې ترڅنگ یې د تمرکز د هو کولو حل لارې رابرسیره کوي. د پوهنتون درېم سمستر و، چې د سیمینارونو لړۍ مو راپیل شوې وه، د انگلیسي سیمینار په برخه کې ماته د ښاغلي هنري فورډ یوه مقاله وټاکل شوه، چې باید په راتلونکي اوونۍ کې یې وژباړم او د دریځ په مخه یې زده کړیالانو ته ولولم. د ښاغلي هنري فورډ مقاله مې په پښتو را وژباړله او د څو مهم ټکي یادوونه یې دلته اړینه بولم، ښاغلی هنري فورډ یو مثبت فکر لرونکی کس و، چې د مستري گری له کار سره یې ډېره مینه درلوده چې په دې ترڅ کې پلار یې له ده سره مخالفت ښوده خو ښاغلي هنري فورډ له یوې هڅې او مثبت فکر نه وروسته د یوې کارخونې بنسټ کېښود، چې د خپل لومړنی سوداگري یې له دوه موټرونو څخه پیل کړه، ورو ورو د ښاغلي فورډ کارخونه له ماتې سره مخامخ شوه. هنري فورډ تل مثبت فکر درلود، تمرکز یې کاوه او د خپل په هوډ باندې یې ډېره عقیده درلوده، وروسته هنري فورډ فکر وکړ چې باید د موټرونو لپاره داسې څیزونه وکاروي، چې قیمت یې کم خو اصیله ماشین او د خلکو د غوښتنو په مطابق پر کیفیته او په ارزنه بیه مال بازار ته وړاندې کړي. له څو مودې وروسته د ښاغلي هنري فورډ کارخونه بېرته په پښو ودرېده او داسې موټر یې بازار ته وړاندې کړ چې هر څوک کولی شي هغه موټر راوښي نو په پای کې ښاغلي فورډ سوداگري گرمه او دومره موټرونه یې وپلورل چې تصور یې نه کاوه. بڼاً د بریا لپاره مثبت فکر او تمرکز لومړي شرطونه دي چې د لوړو پوړیو حل لارې را انځوروي.

خو منفي فکرونه د هوډونو او تمرکز لپاره خنډونه جوړوي چې د نه شم کوی؟  
کرغېړنه ناروغۍ په دماغ باندې مو بده اغېزه کوي. منفي افکار نه دا چې هوډ  
او تمرکز پرو پاگنده کوي، همدارنگه د بریا او د موخې لارنیوی هم ده. په پای  
کې سالمه او مثبت فکرونه گټورې پایلې لري همدا شان له مثبت فکر سره مثبتې  
خبرې هم د ځان لپاره گټورې تمامېږي.



## يو موتی خاوره

انسانانو د ژوند مدنيت په بېلابېلو مرحلو کې را پيل کړ، دا چې اوس پر مختللي هېوادونه په ساينس او ټکنالوژۍ کې زښته ډېر مخنگ کړې، کېدای شي د دوی د څېړنو او د پوهې نتيجه وي، چې غوښتل يې خپل هېواد له نورو پرمختللو ټولنو سره سيال کړي. کله چې زموږ د افغانستان په ځينو سيمو باندې د مغلو لښکر يرغل وکړ نو خوشحال بابا د خپل وطن د يوې موتی خاورو ساتنو لپاره توره يې پورته کړه او پر وړاندې يې د پښتنو وينتابه لپاره کړنې تورې کړې، همداشان غازي امان الله خان هم د انگلستان لښکر پر وړاندې استقامت وکړ او د خپل هېواد خپلواکي يې ترې واخيسته. هر ځوان بايد د خپل هېواد مينه په خپل وجود کې مينده کړي او د نشنليزم قوه پر خپل رگو کې د وينو په شان جاري وساتي. وطن لکه د مور په شان حشيت لري، ځکه مور د خپل هېواد په خاوره کې سترگې غروو، د خپل په گرمه غېږ کې مور لويوي او بېرته همدغه خاوره مور ته په ژوند کې ځای راکوي او کله چې سترگې نرۍ نه پټې کړو او د ابدي خوب لپاره په غېږ کې مو ويده کوي. نو د وطن يو موتی خاوره بايد د خپل د سر په قيمت وساتو او ودانولو لپاره يې هلې ځلې وکړو. دا ترکيب (د هېواد مينه) په خوند او په ډېر کيف سره استاد اول مير په خپله ترانه کې داسې لېږدوي:

وطن جنت نشان دی گلان په کې کرمه  
په ما له روح نه گران دی گلان په کې کرمه

دا وطن په مور حق لري او خپلې سترگې يې ځوان کهول ته نېولي دي چې مور ځوان کهول بايد په پاکه مينه ورته کار وکړو، وطن په خپل غېږ کې مور ته ځای راکوي نو خامخا د ودانول يې زموږ دنده ده چې هر ځوان بايد دا احساس خپل وجدان کې پيدا کړي. مور ځوانان بايد داسې زده کړه وکړو چې په راتلونکي کې د خپل وطن لپاره د خدمت جوگه وگرځو او يو څه ورته ودان کړو، نقاش دې ښکلي منارونه ورته جوړ کړي، ليکوال دې د ولس وينتابه لپاره کړنې تورې

کړي، ودان پوه دې د وطن بښکلا لپاره دنگ دنگ ودانۍ دې ترسیم کړي، حاکمان دې حق، حق وبولو او د ظلم پر وړاندې شرعي حکم جاري کړي، ولس دې خپل جانان کړي او منفرد گټو پر ځای ټولیز گټو ته دې لومړیتوب ورکړي نو و به گورو چې څنگه دا وطن خپل د مینې غېږ له مور څخه چاپېروي. پټ او غلی احساس مه مړ کوی، بلکې د وطن ساتنې احساس مو ژوندی وساتئ، کېدای شي د همدې باتوري لپاره مو الله تعالی وښيي، که مور خپل پټ احساس ته غوږ کېږدو او هغه ته وده ورکړو، نو باوري يم چې تاسو هم خپل ځان سره لوړوي او ستاسو د رهبرۍ شاهدان به یو، لکه څنگه چې د ادب ځلانده ستوری استاد گل پاچا الفت وايي:

يو پټ غلی احساس دی چې آرام مې نه پرېږدي  
په اور مې سوزوي لکه چې خام مې نه پرېږدي

## فکر او عقیده

هر انسان شاعر دی خو هر څوک هم شاعر کېدای نه شي. دا خبره مې ولې وکړه چې هر انسان شاعر دی؟ ځکه چې د هر انسان په وجود کې عاطفه او احساس شتون لري، خیال او تصور ورسره مل وي خو د خپل د زړه خبره را برسېرولی نه شي او د الهام په وزونو باندې الوتلی نه شي. په همدې اساس ځینې ځان ته جرات ورکوي او د خپل د زړه خبره د شعر په ژبه باندې بیانوي خو ځینې بیا همدا د خپل دروني وړتیاوې نه ښکاره کوي او منجمد پاتې کېږي. نو هر انسان د خپل هنر په خپل وجود کې باید ولټوي او هغه رابرسېره کړي.

په مبارزه کې فکر او عقیده خپلې پټې وړتیاوې نه گڼل کېږي، ځکه د یو مبارز اساسي ټکی همدا فکر او عقیده ده چې باید له دې فن څخه هر مبارز برخمن وي. ددې فن وړتیاوې هلته ښه رابرسېره کېږي چې د فکر او عقیدې یووالی په مبارزه کې رامنځته شي او تل په همدې اساس سره خپل د ژوند موخې وټاکو.

فکر د مبارزې هدف ده او عقیده یې ترلاسه کول دي، که موږ د شتمن کېدو هدف ټاکو او عقیده مو راسخه وي چې باید خپل هدف ته ورسېږو چې وروسته بیا نورو سره مرسته وکړو نو خامخا هدف ته رسېدل شونې وي، فرض کوو؛ خپل موخې ته ورسېدو او ښه شتمن شولو خو په شتمني کې شیطاني وسواس هم له انسان مل وي، که شطاني وسواسو ته مو لاره ورکړه او ناوړي کارونه مو ترسره کړل نو خامخا عقیدې ته مو زیانمن تمامېږي او ټول شتمني به له لاسه ورکړو، کله چې د فکر او عقیدې یووالی نه وي نو هدف ته رسېدل هم ناشونی برېښي. په یوه ټولنه کې ښه مبارز هغه ده چې فکر او عقیده یې راسخه وي او یوازې د ټولني سمون او اصلاح لپاره خدمت وکړي نو خامخا هغه به بریالی وي. په خپل ژوند کې هم اړینه ده چې فکر مو د پاکې عقیدې څخه برخمن کړو او هدف مو د ژوند سپڅلتیا رامنځته کړي، نه شر. باید د هر انسان فکر او عقیده سپېڅلې وي، که هغه په مبارزه کې وي او که په انفرادي ژوند کې...

### له طبيعت څخه يې زده کړئ!

د طبيعت نظام ډېر عجيبه نظام دی، که ورته ځير شو نو ډېر څه به ترې زده کړو. طبيعت څلور موسمونه لري چې هر موسم کې يې ځانگړي خواصونه پراته دي. ضرورت په طبيعت کې موندلی شو، که باران نه وي نو يو گل به څنگه شين شي؟ او که لمر نه وي نو گل به څنگه رنگ واخلي؟ د ځمکې ضرورت باران او لمر ته دی، چې بيا همدا د بنکلي طبيعت سبب گرځي او بنکلاگانې رامنځته کوي. د مبحث اميزۍ فضا رامنځته کول د طبيعت يو ښه مثال دی. د مينې يوشانوالی په باران کې پروت دی، باران په ټولو باندې يو شان اوري، که ونه وي، کاني وي، بوتی وي، او که گلونه وي نو په ټولو باندې يو شان اوري، ځکه طبيعت د جنس او رنگ خواص نه مني نو ځکه باران ټول څيزونه يو شان خړوبوي. لمر هم په ټيټ او لوړ باندې يو شان خپل وړانگې خوروي او له ټولو څخه په يو مهال خپلې وړانگې پناه کوي. ولې؟ ځکه چې عدالت بايد له لمر څخه زده کړو. همدا باد دی چې طبيعت کې د وصال فضا رامنځته کوي او د بهلتون کرښه نه مني، گلان يو بل ته رسوي، تر څو يو بل سره غاړه غړی شي.

موږ په خپل ژوند کې بايد له طبيعت څخه ځينې څيزونه راغلا کړو او د طبيعت پنځه موسمونو په څېر تغيير منونکي واوسو. په يو بل باندې يو شان واورېږو، تر څو يو ځای سره شنه شو. ضرورت له باران څخه زده کړو، که يو بل باندې ونه وړېږو نو کېدای شي چې له تندي نه مړه شو. عدالت له لمر څخه زده کړو او ټولو ته په يو انداز او په يوه سترگه وگورو. باد هم د وصال فضا رامنځته کوي نو موږ هم بايد د باد په څېر د راشه درشې زمينه برابره کړو.

دا چې يو انسان بل انسان ته بند دی نو بايد خپل ضرورتونه په گډه سره حل کړو او ډليزه گروپونه رامنځته کړو، چې داسې د يو هدف په ترڅ کې لاره چاره ژر اسانېږي. موږ بايد د هغه خوشبو عطر په څېر واوسو چې زموږ له بوی څخه ټول موجودات يو شان گټه پورته کړي.

**له (هېڅ) څخه یې پیل کړه!**

هېڅ د ژوند یو داسې فرصت دی چې کولی شو د یوې موخې تکلیف لپاره له ټکي څخه تر سلو پورې تارگېټ وټاکو او د بریا رسېدو په پار ورته هڅې مو گړندي وساتو. هېڅ د نشتون مانا څرگندوي خو د ارزښتمنو څیزونو په لاسته راوړلو کې همدا د هېڅ کلمه ده چې تارگېټ ته مو یو پلان طرحه کوو او د فکر په مرسته موږ کولی شو چې له هېڅ څخه تر ارزښتمنو موخو پورې ورسېږو. برابیان تریسي له هېڅ نه تر هر څه پورې داسې څرگندوي، (د موفقو خلکو داستان، یو داسې داستان دی چې له هېڅ یې شروع کړې او ارزښتمنو پایلو ته رسېدلي). نو د یو کار هوډ لپاره موږ باید له هېڅ څخه یې پیل کړو چې په داسې توگه په یو کار کې له هېڅ څخه پیلول، د ماتو زاویې سرې کرښې را څرگندوي، چې د همدغو ماتو زاویو ډکول د بریا رسېدو لپاره هېڅ خنډ په مخه نه پاتې کېږي. له هېڅ څخه پیل له مبارزې پرته پرمختگ ورته ناشونی برېښي نو باید کلک هوډ او د مینې له جذبې سره تکلیف ولرو.

د ژوند په هېڅ کلمه کې له څلور څیزونو څخه باید برخمن واوسو؛ مینه، صداقت، رښتیا او عزت هغه مهم ټکي دي چې په ژوند کې موږ ارزښتمنو موخو پورې رسولای شي.

**څو کلن یې؟**

د پیاک چوپړا وایي: (سن فقط یو عدد دی) یانې کال زموږ د عمر استازیتوب کوي، نه! د فکر او عمل؛ موږ زیاتره وتلې څېرې لیدلي دي چې په کم عمر کې د لوی فکرونو خاوندان دي او څېرې یې ژر د مبارزې، منطق او استدلال، لیکوالۍ او د حاکمیت ډگر ته خپل ځیرکتیا یې ثابته کړې ده نو کال یوازې یو عدد بلل کېږي او زموږ د عمر استازیتوب کولی شي خو زموږ د فکرونو استازیتوب زموږ په ځیرکتیا او هوښیاری پورې اړه لري. همدارنگه له هېڅ څخه پیل باید د عمر

عدد يې مخه ډب نه شي، دا چې مور د خپل پرمختگ له هېڅ څخه پيلوو او ورباندې فکر کوو، نو همدا پاینتونه د فکر وړتيا راڅرگندوي. لکه دا بيت:

د کم عمر د مسلک خبره نه ده  
ځينې خلک په کچه عمر فنکار شي

### له وخت سره د ځان جوړښت

د وخت ارزښت خورا مهم گڼل کېږي، هر څه قيمت لري او هر څيز د بيا راستنېدو شونى وي خو وخت لکه د اوبو يون غونډې يو مسير طى کوي او د تېرو شېبو بيا راگرځېدل يې يوه معجزه ده، د وخت معجزه هغه راز دى چې ټول واک يې د پنځوونکي په لاس کې وي او مور يې گټه اخيستونکي يو، نو له وخت سره د ځان جوړښت هغه سالمه فاعل بلل کېږي چې ځان ته يې د وخت په ارزښت کتلي وي چې په داسې توگه د موخو رسېدو لپاره تېزښت ترلاسه کوي. يو کس وايي زه ډېر بوخت يم، حتى سر گړولو ته هم اوزگار نه يم، داسې انگيزه هغه وخت رابرسېره کېږي چې يو فاعل له وخت سره د ځان جوړښت نه سمبالوي، بلکې يې له مهالوېش او د وخت له وپشلو څخه پرته يوه ورځ تېروي چې ټولنه، کورنۍ او ځان ته به هم خجالت وي. نو اوس دلته داسې پوښتنه را څرگندېږي چې څنگه کولى شو له وخت سره د ځان جوړښت وپېشو؟

مور بايد د يوه ورځ تايم د خپل کاري کارېکوليم مطابق جوړ کړو او په ترسره کولو کې د وخت پيل او پاى ته سالمه مديريت په نظر کې ونيسو، يو ورځ او يوه شپه ۲۴ ساعته دي نو ۲۴ بايد په څلورو کتگورۍ باندې ووېشو چې په داسې توگه د وخت مديريت د ازاد او مقيد تايم په مطابق ترسره کېږي.

(۱) - ۶ ساعته مور بايد خوب ته ورکړو: شپږ گړۍ سالمه خوب مور ته ارامښت رابښي چې وروسته له خوبه په ارامه دماغ خپل کار ته تمرکز وښيندو، نو سالمه خوب ته بايد ارامه فضا رامنځته شي، لکه څرنگه چې د خوب په وخت کې مور د يوې خونې څراغ مړ کوي نو همداسې مور بايد د خپل دنياوي فکرونو صندوقونه هم کولپ (قلف) کړي او د ښي ډډې خواته ویده شو، ښي لاس مو د سر لاندې او کين لاس مو کين ډډې او پښې خواته وغځوو چې داسې کړنه ښوي طريقه هم بلل کېږي چې ډېر نور فضيلتونه هم په کې نغښتي دي.

(۲) - ۸ ساعته خپل ورځني کار ته وټاکو: د ۱۰ گړيو پر ځای په دفتر کې ۸ گړۍ کار کول بسنه کوي، که موږ فري ټايم د دفتر له وخت څخه ليرې کړو نو همدا اته گړۍ په پوره توگه زموږ دفترې کارونو ته د پای ټکی ږدي او کولی شو د دوه گړيو په لړ کې خپل نور کارونه ترسره کړو يا هم کتاب ولولو خو چې وخت ته د ارزښت په سترگو وکتل شي خو که دفترې مسووليت مو تر غاړې نه وي نو اته يا هم شپږ گړۍ خپل د زده کړو چاپيريال سره سمبال کړو.

(۳) - ۶ ساعته ټولنې او کورنۍ باندې ووبشه: ټولنه او کورنۍ هم موږ باندې حق لري چې د هغوی غوښتنو ته ورسېږو. ټولنه بايد له خوالو رسنيو څخه وڅارو او د غوښتنو په مطابق يې خپل فعاليت څرگنده کړو، همدارنگه کورنيو ته مو هم بايد څېړونکي واوسو، چې د رهبرۍ او مديريت په ترڅ کې طبابت او غوښتنو ته يې لاس په سپينه ولاړ واوسو.

(۴) - ۴ ساعته نور هم ځان ته ورکړه: زموږ وجود د مديريت تر څنگ طبابت ته هم اړتيا لري، د کار وخت، فري ټايم او د عبادت کولو تر څنگ موږ بايد خپل خواږو ته هم توجه وکړو، ځکه زموږ روغتيا له هر څه څخه مهم دی نو ځان ته وخت ورکول د فکرونو لړۍ همداسې جاري ساتي او طبابت ته مو هم نظر رانغاړي. هېره دې نه وي، چې د څلورو گړيو په لړ کې خپل ورزش ته مو هم پاملرنه وکړو، يو نيم يا هم دوه ساعته بايد خپل د خوښې لوبو ته ځانگړی شي.



### فکري منطق

د يو کار په ترسره کولو کې عمل يو فعل گڼل کېږي خو دا چې څنگه کولی شو چې د يو کار عمل ته د برياليتوب جامه ور واغوندو نو دا بيا د فکري منطق پورې تړاو ښکاري. هر کار يوې خاکې ته اړتيا ويني او هر کار کلک هوډ او ارادې باندې تکیه کوي، اما کله چې موږ غواړو له هوډ سره عمل وکړو نو دلته بايد د فکري منطق نه کار واخلو، ځکه چې فکري منطق موږ سره مرسته کوي چې د يو کار خاکې ته د برياليتوب نقشه ترسيم کړو؟ فرض کوو؛ زه غواړم يوه سياسي ليکنه په ادبي طرز کې وليکم، دا چې ما وغوښتل يوه ليکنه وليکم، لومړی بايد د ليکلو خاکه له ځانه سره جوړه کړم او وروسته وغواړم چې ارادې ته مې د عمل جامه ور واغوندم خو دا چې څنگه کولی شم چې يوه سياسي ليکنې ته ادبي بڼه ورکړم، مخاطب مې څوک دی او په کوم طرز يې بايد وړاندې کړم؟ نو دلته فکري منطق ته اړتيا لرو چې بايد له کوم هنر نه گټه واخلو، چې ليکنه مو سياسي بڼه او ادبي رنگ ولري.

يا فرض کوو، زه يو ودان پوه يم او غواړم د يو کور نقشه په مېرمن ډول ترسيم کړم نو مېرمن خامخا د معاصرو بېلډينگونو غوښتونکې وي او ما بايد د معاصر ټول بېلډينگونه ليدلي وي او د فکري منطق په مرسته له نورو نقشو څخه يوه متفاوته نقشه د يوه بڼه بېلډينگ لپاره ترسيم کړم، چې د نوي مېرمن (عصر) غوښتنه پوره کړي. هر کار يې له فکري منطق څخه نه بريالی کېږي او که بريالی هم شي کېدای شي يوه استثنا واوسي.

همدارنگه هر کار بايد يو هدف لرونکې بڼه ولري، يو کس غواړي د خپل هدف پورې ورسېږي، په لوړو او ژورو کې تکل او مزل کوي او موخې سره يې کلک هوډ هم نغښتی وي. خو په يوه ناڅاپي ماتې سره مخامېږي، ماته ددې مانا نه ورکوي چې هر څه پای ته ورسېدل، بلکې بايلونکي کولی شي چې د فکري منطق په مرسته د تکل خوځښت او د موخې رسېدو لپاره بيا هوډ وکړي او له بلې زاوې څخه نقشه وکښي. منطق د فکري استدلال په مرسته عاقلانه نقشه ترسموي او

هغه لاره مور ته رانښيي چې په تجربو باندې ولاړه وي نو په هر کار کې فکري منطق خورا گټور پای مومي او د هرې ماتې لپاره فکري منطق د بلې زاويې نظر مور ته ښيي.

### غواړې نړۍ تا وگوري!

هر څوک دا هيله لري چې غواړي نړۍ وگوري او دا هيله د خپل په زړه کې يو راز غوندې ساتي چې گوندې کله پيسه داره شي بيا به په ټوله نړۍ کې سفر وکړي او غواړي ټوله نړۍ وگوري خو هېچا له ځانه دا ونه پوښتل چې غواړي نړۍ ما وگوري او دا هغه پوښتنه ده چې انسان د شهرت او پرمختگ تر اوج په پورې رسولای شي. دا چې موږ څنگه کولی شو دې پوښتنې ته ځواب ورکړو؟ (غواړم نړۍ ما وگوري.) ددې پوښتنې ځواب لپاره تکل، موخه او هوډ ته اړتيا ليدل کېږي چې د همدې څانگو په مرسته پرمختگ کولی شو او يو داسې شهرت ترلاسه کولی شو چې موږ نړۍ ته متوجې نه شو، بلکې نړۍ موږ ته متوجې شي.

د نړۍ پاملرنې لپاره فن او هنر هغه لاره ده چې موږ د لوړو پوړيو پورې منزل پرې کولی شو خو توپير نه کوي که هغه فن ليکوالي وي، لاسي هنر وي، شاعري وي او يا که نور تخنيکي کارونه وي. هغه شاعران چې نړۍ ورته متوجې شوې ده او د سبک خاوندان دي، لکه عبدالرحمان مومند او خوشحال خټک، چې په دې وروستيو کې ديوانونه يې انگرېزي ژبې ته هم ژباړل شوي دي، دا چې ولې دا ديوانونه انگرېزي ژبې ته ژباړل شوي دي؟ ځکه انگرېزي ادیبان په دې پوهېدل چې د نوموړو شاعرانو په شعرونو کې داسې ښېگڼې شته، چې د ټولني سمون او اصلاح په کې نغښتی دی. همداسې په ليکوالي کې شهيد سيد قطب، يو داسې څېره ده چې اسلام پالنه، مبارزه او وينوونکي خبرې يې په خپلې ليکوالي کې رانغاړلې دي او بلاخره په همدې لاره کې شهيد شو.

په افغانستان کې د تخنيک په برخه کې فني او هنري کارونه کمزنگه ښکاري خو که چا يو داسې شی وپنځوه، چې افغانستان له نورو هېوادونو سره سيال کړي نو خامخا هغه پنځگر ته نړۍ متوجې کېږي او وروسته به له افغانستانه بهر له هغه څخه گټه پورته شي، ځکه افغانستان ددې په ارزښت باندې نپوهېږي چې څنگه له دې ظرفيتونو څخه گټه پورته کړي خو ملگري ملتونه ډېر هوښيار دي...

غواړم نړۍ ما وگوري او ما ته متوجې شي! خو په بدیل کې یې هڅه کوم، هدف  
ټاکم او د خپل هدف لپاره تکل او فولادي هوډ ته کلکه اراده جوړوم او مخکې  
له هغه چې نړۍ زه وگورم، غواړم نړۍ ما وگوري.

### عزت په ذلت مه پلورئ!

عزت د یو مسلمان د شخصیت او ځان جوړوونې هغه دورني او ظاهري پدیده ده چې په یوه ټولنه کې سرفراز او د احترام وړ پرې بلل کېږي. عزت لرونکي کس ته په هره ټولنه، غونډه او ناسته کې په درنه سترګه ورته کتل کېږي او د ښه نوم خاوند به وي. نوم له عزت سره تړاو لري، فرض کوو؛ یو کس د ښه نوم خاوند نه دی، که مور و وایو چې پلانکی څنګه سړی ده؟ نو خامخا یو به غږ پورته کړي او و به وایي، چې هغه یو بې ابرو انسان دی، یانې ذلیل دی او عزت نه لري نو کله چې ذلیل شو نو خامخا د ښه نوم خاوند هم نه دی.

عزت د یو انسان د ابرو حیثیت لري، کله چې بې عزته شولو نو په یوه عامه ټولنه کې بیا وایي چې ابرو مې ټوله لاره، یانې بې عزته شول. په شخصیت پېژندنه کې عزت له شهرت سره کلکه اړیکه لري. د ټولني منل شویو ارزښتونو کې باور هغه مهمه برخه ده، که له لاسه ورکړل شي نو تر لاسه کول یې ستونزمن کار دی. همدا شان عزت هم ویوله... که مور د بدخشان د جواهرو کارو بار کوو نو خامخا با کیفیته مواد بازار ته راوړو، ځکه بدخشان خو په لعلونو او نورو جواهرو کې ښه نوم لري نو باید د بدخشان په نامه اصلي بدخشاني جواهر بازار ته وړاندې کړو. توپیر نه کوي چې په لومړي ځل مو په کومه بیه وپلورل، که مال مو با کیفیته وي، کېدای شي بل ځل یې په لوړ قیمت باندې وپلورو. د یو کار لومړی بنسټ لږ په توان باندې کېښودل کېږي خو که یو ځل مو شهرت پیدا کړ نو خامخا ټول پېرودونکي به زموږ جواهر اخلي. همدا شهرت لامل ګرځي چې شخصیت جوړوونه وکړو، د ښه نوم خاوند شو او عزت لرونکي شو، خو باید هڅه وکړو چې د پیسو په بدل په کارو بار کې په نوم باندې مو داغ کېښودل شي او پرې نږدو چې نوم مو د خجالتی او سرتیټي لامل وګرځي.

د کیم وو چونګ په زرینې لارې کتاب کې راغلي دي، (ژوند کې ځینې داسې ارزښتونه شته چې انسان یې باید هېڅکله ونه بایلي، په ټولو کې ډېر ارزښتمن یې عزت او باور دی. که د ژوند بایلل مرګ دی، نو د عزت او باور بایلل هم په ټولنه

کې ستاسې د ژوند پای دی.) تر ټولو لېونتوب کار دا دی چې خپله مو په نوم باندې تور داغ ولگوو، ځکه عزت د باور نښه ده چې له منځه تلل یې د انسان شخصیت زیانمنوي، په یوه ټولنه کې شهرت مو له لاسه ځي او ذلیل کېږو، نو موږ اړ یو چې د عزت او د ښه نوم زښته ډېره ساتنه وکړو.

## عبادت او دعا

عبادت د حقيقي مسلمان هغه خصلت دی، چې تل د الله تعالی په یاد کې بوخت وي. عبادت د هر انسان له ښو عاداتو څخه شمېرل کېږي چې په دې عادت باندې د دنیا او اخرت نيکي او رحمت تر لاسه کوي. عبادت د يو مسلمان په اعمالو کې هغه امتياز دی چې ددې په واسطه موږ د الله تعالی ته نژدې کېدای شو، گناهونه مو پاکېږي او نفس مو د الله تعالی په مغفرت سره تزکيه مومي. هر عبادت د خپل ځانگړتياوې لري خو اذکار يا د الله تعالی ذکر کول ښه عمل بلل کېږي چې په اذکارو کې بيا خفي اذکار سنت او ډېر ثواب لري، چې دا ځانگړنه د پيغمرانو او اصحابو کرامو ځانگړنه بلل کېږي. الله تعالی خپلو بنده گانو ته وايي: (تاسو ما یاد کړئ چې زه تاسو یاد کړم). په عباداتو کې ټول اعمال غوره خو خفي اذکار بيا سنت طريقه بلل کېږي چې ددې کړند (فعل) په مرسته که موږ د الله تعالی ذکر وکړ نو الله ج به موږ هم هرو مرو یاد کړي، موږ سره به مرسته وکړي او تل به بريالي انسانان واوسو.

د ژوند په برخه کې د يو مسلمان بله ځانگړنه دعا کول او دعا ورکول دي، که موږ مور او پلار ياستو نو بايد خپل بچيانو ته د ښې لارې دعا غوښتونکي واوسو، نه دې بدې لارې؛ او که ځوان يا بالغ ياستو نو بايد د دعا په مرسته د الله تعالی څخه د دنیا او اخرت د کاميابۍ غوښتنه وکړو او له نورو مخورو مشرانو نه وغواړو چې موږ ته د کاميابۍ لارې دعا راکړي.

دعا د الله تعالی له دربار څخه د حاجتونو پوره کولو لپاره ترسره کېږي او دا غوښتنه يوازې له الله تعالی څخه بايد وشي، ځکه هغه واحد ذات د عبادت، حمد او د ستاينې لايق دی. الله تعالی په فاتحې سوره کې د واقعي مسلمان ځانگړنه داسې بيان کړې ده، (اياک نعبد و اياک نستعين) يوازې ستا عبادت کوو او يوازې له تا څخه مرسته غواړو. نو هر انسان بايد په خپل ژوند کې د عبادت کولو او دعا غوښتلو عادت په خپلو اعمالو کې پيدا کړي، ځکه دا ځانگړنه لامل گرځي

چې په دنيا او اخرت کې تاند او بريالي انسانان واوسو. ځکه چې حديث شريف  
دي (الدعاء مخ العبادة) يانې، دعا د عبادت مغز دی.  
جکسون براون په خپلو مهمو خبرو کې دا هم وايي: دعا وکړه، خو نه د باطلو  
شيانو د زياتېدو لپاره، بلکې د عقل او زړورتوب د لاسته راوړلو لپاره لاسونه لپه  
کړئ.



### صبر او حوصله

الله تعالیٰ په ژوند کې یو حالت خلق کړی نه ده، بلکې له خوږ سره یې تریخ هم رامنځته کړي دي، چې ژوند په دوو حالتونو باندې تعریف مومي، خوښي او ناخوښي بلل کېږي، ځکه چې یو حالت سترې کېدونکي وي. صبر او حوصله د ژوند په ډارو حالتونو کې خوږه مېوه گڼل کېږي، کله چې د الله تعالیٰ له لوري پر موږ باندې د خوښي او ناخوښي لورینه کېږي نو موږ باید د دواړو حالتونو پر وړاندې صبر او حوصله وکړو. هر انسان چې په ژوند کې ډېر خوښي تر لاسه کوي نو د زیاتې مستی او چیغو څخه دې ډډه وکړي او همدا شان کله چې کوم بل انسان ته د ناخوښۍ او غم خبر ورسېږي نو د زیاتو چیغو او اسوبلو څخه دې هم ډډه وکړي او نوموړو انسانانو ته په کار ده چې د احساساتو له کنټرول څخه دې کار واخلي، صبر او حوصله دې وکړي او په هر حالت کې یوازې د الله تعالیٰ شکرانه دې پر ځای راوړي، ځکه چې د صبر او حوصلې مېوه ډېره خوږه وي او هر سختیو پسې اساني راځي، نو بې له شکه چې الله تعالیٰ له صبر کوونکو سره مل وي. همدارنگه د ژوند موخو او بریا لپاره صبر او حوصله لومړی شرط گڼل کېږي، کله چې موږ د یو کار پیل کوو نو باید د بریا ترلاسه کولو لپاره یې له صبر او حوصلې څخه کار واخلو، ځکه چې د بریا مخې ته ماته هم وي او هرې ماتې پسې بریا نغښتې ده؛ خو صرف د هر بریا لپاره د لار بدلون ته اړتیا لیدل کېږي او همدا د لار بدلون بیا صبر او حوصلې سره تړاو ښکاري، تر هغو چې بریا ترلاسه کړو. کله چې موږ د اتلانو، شتمنو، د اصحابو او پیغمبرانو د ژوند کیسې ولولو نو بیا راڅرگندېږي چې دوی په ژوند کې څومره سختي گاللي او کومو ستونزو سره مخامخ شوي دي خو بیا هم دوی یې پر وړاندې استقامت ښودلی او پر هر حالت کې د الله تعالیٰ شکرانه یې ادا کړې ده، چې د صبر او حوصلې په اړوند داسې تپه ده:

صبر کوه، صبر صابر دی  
د صبرناکو خلگو خدای ملگری وینه

**ښه نوم په نړۍ پرېږده!**

د ښه ژوند زده کړه د نورو فني زده کړو څخه غوره بلل کېږي او دا زده کړه د بريالي او د ښو انسانانو سره په ناسته او پاسته کې ترلاسه کېږي. هر انسان په ژوند کې باید د ښه ژوند راز په لټه کې واوسي ځکه چې د ښه ژوند راز هوساينه او برياليتوب رامنځته کوي او دا بې څه نه ده، بلکې په زيار او کوشن سره ميندل کېږي او د انسان زيار د هيلو لاسته راوړلو لپاره گټور پای مومي، نو بيا هر انسان باید کوشن وکړي چې ښه نوم په نړۍ پرېږدي او دا د انسان د زيار او ارادې پورې تړاو بڼدي. د ښو نومونو او د حسنه اخلاق لرونکي انسانان هېڅکله نه مړه کېږي، يانې جساماً هغوی به په ژوند کې شتون ونه لري خو په ښو کارونو کې زيار يې لامل کېږي چې ښه نوم په نړۍ پرېږدي او ياد يې د هغو کسانو په ذهن کې تلپاتې وي چې د علم او هنر خاوندان وي، ځکه چې زيار ښکونکي په هر مسلک کې چې کار کړی وي نو د نظر خاوندان يې په همغه مسلک کې ډېر خوښوي او همدا زيارښکونکي د نظر خاوندانو په ذهنونو کې د تل لپاره پاچاهي کوي او ياد يې تلپاتې وي.

بناً په ښو کارونو کې بايد تل ونډه واخلو او زيار وکښو چې دې نړۍ ته د خپل نه هېرېدو لپاره يو څه يادگار پرېږدو او دا يادگار بايد تلپاتې وي، همدا هڅې زموږ د زيار پورې تړاو لري چې ښه نوم په نړۍ پرېږدو. ښاغلي سمويل سمايلز د هغو کسانو په هکله داسې څرگندونې لري چې ياد يې تلپاتې وي او د نظر خاوندانو په زړونو کې پاچاهي کوي او همدارنگه د ښه نوم لپاره يوه توبښه په نړۍ پرېږدي.

ښاغلی سمايلز وايي: (هغه وگړي چې اوس يې تاسې نومونه په قدر اخلي، هغوی چې د پوهې او هنر په ډگر کې نوميالي او ستر گڼل کېږي، هغوی چې نن يې تاسې نظرونه ته احترام لری او د قدر په سترگه ورته گورئ او هغوی چې له مرگ وروسته اوس هم د وگړو پر زړونو پاچاهي کوي؛ دوی په کومې ځانگړې ډلې، قوم او نژاد پورې تړلي نه وو، چې د هغوی په وسيله يې دومره پرمختگ کړی

وي او دومره به ستر شوي وي، هغوی لکه تاسې غونډې عادي انسانان وو، څوک له ښوونځي راوتي، ځينې يې د پلورنځي کارکوونکي وو، ځينې يې په خېمو کې زېږېدلې دي او ځينې يې هم په پاچاهي مانيو کې چوپړ کوونکي وو، له دې ټولو پرته د الله تعالی ډېر پيغمبران ډېرو غريبو کورنيو کې زېږېدلې دي، هغوی زيار ايستلی دی، غربت، لوږې، تندې او نورو يې هم مخه ډب نشوه کړی، بلکې دې ستونزو او زحمتونو هغوی نور هم هڅوولي، چې زيار وباسي، زحمت وگالي، د خپل زړه ټول ځواک له ځان سره ملگری کړي، تر څو په ستونزو باندې بريالي شي. نو بايد موږ هم له همدې پايښتونو څخه پند واخلو او زيار وکښو، چې زموږ په نه شتون کې بايد ډېر څيزونه له موږ څخه پاتې شي او يو ښه نوم په نړۍ پرېږدو، تر څو زموږ د نه هېرېدو لامل نه شي، خو دا ټول څيزونه زموږ په هڅو، ارادو او له موخو سره تکل باندې شونې وي، لکه شاعر هم وايي:

ښه نوم په نړۍ پرېږده

ژوند د مرگ لپاره نه دی

## لوری

په ژوند کې د هر انسان لپاره لوری لومړۍ کرښه بلل کېږي او هر انسان باید په ژوند کې یو ټاکلی لوری ولري چې پر هغه باندې باید مزل وکړي او د خپل ټاکلي هدف او موخې ته ورسېږي. فرض کوو؛ ستاسو له منځ څخه یو کس لیکوالي پیل کړه او ډېر په مینه سره خپل مسلک ته ژمن وي نو په لیکوالۍ کې ښکلي داستانونه او لنډې کیسې لیکي، دا چې نوموړی کس لیکوالي کوي او په لیکوالۍ کې داستانونه لیکي نو خامخا داستانونه یې لوړ خیال او ژور تصور ته اړتیا ویني چې باید یو لیکوال له دې تخنیک څخه برخمن وي او همدارنگه د کیسې لیکنې هنر به هم ورسره مل وي، خو لیکوال چې لیکنې چمتو کوي او ورو ورو د کتاب په ګانه یې سمبالوي نو لیکوال، لیکوالي ددې لپاره نه کوي چې ژر د خپل کتاب د چاپ په ګانه سمبال کړي، خو د تل لپاره یې هم بې چاپه پرېښودی نه شي او یوازینی موخه به یې د مخاطبینو لپاره ښه مطالب وړاندې کول وي. ددې ټولو خبرو مطلب دا دی، چې هر انسان باید د خپل په ژوند کې یو لوری ولري، ولو چې هر مسلک کې واوسي او د هر مسلک لوری بیا یوې لاسته راوړنې ته انتظار کاږي، چې په داسې توګه که یو لیکوال په لیکوالۍ کې د خپل موخه او لوری تر لاسه کړي او د هنر حد ته ورسېږي نو پوه شئ چې نوموړی کس د خپل مسلک کې یو بریالی شخص بلل کېږي، که بیا وروسته له څو کالونو څخه کومه نتیجه یې لاس کې نه وي، نو له هغې وروسته باید پوه شو چې کوم لوری ما ټاکلی زما لپاره یو اصل نه دی او زه ددې لوري وړتیا نه لرم، وروسته له هغه باید د خپل لوری یوې مناسبې لار خوا ته بدرګه کړو. نو په پای کې په څرګنده توګه ویلی شو چې هر انسان باید په خپل ژوند کې هغه لوری وټاکي چې وړتیا او توان یې ولري.

### پرمختګ:

د ژوند په ټاکلي لوري کې پرمختګ هم ډېره ونډه لري. موږ پرمختګ هغه وخت کولی شو چې د ژوند داسې لوری وټاکو چې وړتیا او توان یې ولرو او په

راتلونکي کې د مختگ مزه يې وشکو. نو د پرمختگ لپاره درې شرعي خبرې بايد په ذهن کې ځای کړو.

لومړۍ: په تېرو پسي ونه گرځو؛ تېر بايد په تېرو پرېږدو، هغه يو مشهور متل دی، چې تېر شو نو هېر شو. ددې خبرې مطلب دا دی چې د تېرو وختونو لپاره مور نه شو کوی چې د نن ورځې گړۍ او شېبې پرې بې ځايه تېرې کړو او هر څه د تېر په شان په تريخو واړوو، نو بناً له تريخو يادونو څخه تجربې پورته کړو او د نن ورځې لپاره يې وکاروو او پرې پام وکړو. همدارنگه هغه اوښکه چې له سترگو لوېږي نو بېرته يې په سترگو کې گرځولی نه شو، هغه لمر چې د غرونو تر شا لوېږي بېرته د راختو لپاره يې څه نه شو کوی، هغه ماشوم چې د مور له گېډې څخه بهر راوځي نو د بېرته ستنېدو توان يې نه لرو، نو بناً د تېرو يادونو يادوول څه گټه نه ښندي خو له تجربو څخه يې د نن لپاره مثبتې گټه پورته کولی شو.

دويم: يوازې نن؛ د نننۍ ورځې گړۍ بايد په مهال وېش باندې ووېشو او د نن له گړۍ څخه د کال په څېر او د شېبو څخه يې د مياشت په څېر گټه پورته کړو. کله چې سهار له خوبه راپاڅېږو نو بايد داسې ژوند وکړو چې گواکې د ژوند پای ورځ مو ده، د نن ورځ لپاره په کار دا دی چې بايد ښه اخلاق، عبادت او د قران کریم تلاوت خو بيخي هېر نه کړو، د پرمختگ هڅې مو د نورو ورځو په شان د نن لپاره هم گړندي وساتو او راتلونکي لپاره خدای مهربانه ده چې څوک ژوندي او څوک مړه؛ خپگان له منځه يوسو او يوازې نن د ژوند وروستی ورځ وبولو نو له دې ورځ څخه د خوشالۍ لپاره ښه گټه پورته کړو او د نن لپاره داسې ژوند وکړو چې گواکې همدا نن پيدا شوي ياستو او همدا نن مړه کېږو، همداشان د نن له پيل څخه تر پايه پورې بايد له ځان څخه پوښتنه وکړو چې نن مې څه وکړل او څه لاسته راوړنه مې درلوده.

درېيم: پرېږده چې راتلونکي راشي؛ راتلونکي يو غيب پال بلل کېږي او په غيب باندې بغير له الله ج څخه بل هېڅوک په دې باندې قادر نه دي، خو په هغه کس باندې چې الله تعالی دا وړتيا لورولې وي. راتلونکي راځي او د هغه راتلو باندې

بې ځايه تعبيرونه ښه نه گڼل کېږي نو د راتلونکي راتلو لپاره بايد ښه راغلاست ووايو او په لويه سينه باندې ورته د زغم ټټر ولگوو او چمتوالی يې د برياليتوب ښه ده نو د پرمختگ لپاره بايد تېر هېر کړو او نن لپاره ښه ژوند وکړو او راتلونکي ته بايد ښه راغلاست ووايو.

### د پرمختگ مخنوی:

هر انسان په ژوند کې يو ټاکلی لوری لري او خامخا مخته کوي او انسان بې له لوري او بې له پرمختگ څخه يو متحرک جسم نه گڼل کېږي نو بيا هغه ته بې متحرک يا مړ جسم وايي. موږ بايد په ژوند کې د پرمختگ لپاره کسان وهڅوو او بايد د هغوی د پرمختگ مخنوی ونه کړو، ځکه چې زموږ مخنوی ددې سبب کېږي چې نوموړی کس د پرمختگ لپاره کلک هوډ ونيسي او په کمه موده د پرمختگ ليدونکي به يې واوسو، نو بايد د خپل د تجربو او د علم په اساس نور کسان د مخته لپاره وروزو او هڅول يې بايد مخ پر وړاندې لپاره وي، نه! د مخنوي لپاره؛ دا يوه ثابته خبره ده، هغه کسان د مخته پور يو ته رسېدلي چې د ټکر او د مخنوي سبب يې نور کسان شوې دي او هغه ورته کلک هوډ او ټينگه اراده نېولې او مخ پر وړاندې رهې شوی، نو هڅه وکړئ چې د پرمختگ لپاره کسان وهڅوئ، گڼې د نورو د پرمختگ مخنوی ډېر ذليتوب او شاتگ لري چې په داسې کړنو باندې موږ مخته کولی نه شو خو مقابل لوری د لوړو پوړيو پړاونو به طی کړي او موږ به يې ليدونکي واوسو.

### مخ مه اړوه!

هيله د هر انسان لپاره خيالي مانې جوړوي، همدغه مانې د هر انسان په خيال کې رغېدلې وي، ځينې ورته لاس اوږد کړي او خپلو هيلو ته ورسېږي خو ځينې ترې نهيلې شي او مخ ترې واړوي. يو وخت په کورس کې مور ته استاد د گېډرې او انگور کيسه کوله، استاد ويل: چې يوه ورځ گېډرې يوه کور ته په غلا لاړه او ډېره لوږه وه، گېډرې په کور کې گرده وگرځېده خو د خوړلو لپاره يې هېڅه پيدا نه کړل. ناڅاپه پام يې انگورو ته شو، چې په تاکنونو کې د انگورو غټې خوشې راځوړندې وې، گېډرې غوښتل د انگورو خوشو ته خېز را واچوي، خو له بده مرغه گېډرې نه بريالۍ کېده. په څو وارو يې هڅه وکړه خو د انگورو خوشو ته نه رسېده. گېډرې له ځان سره وويل: څه! مړه پسې گرځه مه، کېدای شي انگور تروش وي.

دا خو يوازې يو مثال نه ؤ، بلکې استاد غوښتل مور ته وپوهوي چې هر انسان بايد خپل ژوند کې نهيلی نه شي او تل بايد تصور وکړي چې داسې يو خالق لري چې دربار يې ډېر لوی دی او د پادشاهي خزانه يې هېڅ تامي نه لري. بايد لاسونه لپه کړي او د خپل خالق له درباره د بریا، د هيلې، د خوښۍ او ښکلي ژوند تقاضا وکړي. انشاءالله! هر کله يوه هيله شته او هر کله بايد يوه هيله ولرو، ځکه د الله تعالی دربار ډېر لوی دی او عبدالرحمان بابا هم وايي، چې په هره سختۍ کې استقامت په کار دی او تل بايد يوه هيله ولرو او هېڅکله مخ اړوونکي او نهيلي نه شو. لکه دا بيت:

لکه ونه مستقيم په خپل مکان يم  
که خزان راباندې راشي که بهار

### ځان ته کتنه

یوه ورځ مې له ملگري سره د زړه خواله کوله. ملگري مې رانه وپوښتل، ایا تر اوسه پورې دې خپل ځان ارزولی دی، چې څو منفي او مثبت ټکي لري؟ ما ویل څنگه ارزونه؟ یانې د نورو له خوا دې تر اوسه پورې ځان ارزولی ده او که نه؟ زه ورته په هو او نه کې پاتې شوم. بیا یې له ما نه وپوښتل چې زه څنگه هلک یم؟ ما هم ورته خوله خلاصه کړه او ټوله ستاینه مې ورته وکړه: چې ډېر ښه هلک یې، په ملگرتیا کې مثال نه لري، ډېر خرابات او نر سړی یې... ناڅاپه راته یې کړل: بس بس بس! ستا ارزونه هلته به سمه وي چې زه درته یوه سپینه پاڼه در کړم او ته په یوازې سره کینې او زما منفي او مثبت پاینتونه راته په گوته کړې. بیا یې خپل د دفتر یوه کیسه راته وکړه، ویل یې: یوه ورځ ما په دفتر کې د نوټ وړې پانې وپېشلې او له هر کس نه مې هیله دا وه چې زما منفي او مثبت کړنې راته په گوته کړي، یانې هر څوک د خپل له انده زما کرکټرونه وه ارزوي. وروسته له یوه ورځ نه ما خپلې د ارزونې پانې را ټولې کړې. یوه شپه ورته په کراره کېناستم او خپل د فید بک ارزونې مې ولوستې. هره پاڼه مې کته. لږ به له ځان سره موسکې کېدم، ځکه داسې جملې په پاڼه کې لیکل شوې وې، چې هلته عقدوي چلند ترسره شوی ؤ، خو ځینې داسې جملې هم په کې وې، چې په واقعي ډول زما د منفي او مثبت کړنو ټکي په کې په گوته شوې ول، چې لا تر اوسه زه ورته متوجې شوی نه وم. وروسته مې خپل مثبت او منفي کړنې له یو بل څخه بېلې کړې. د خپلې مثبتې کړنې مې وستایلې او پرېکړه مې وکړه چې لا نور هم پراختیا ورکړم او منفي مې په همغه شپه هېرې کړې او له ځان سره مې ژمنه وکړه چې د ژوند په معاشرت کې ترې ډډه وکړم.

نو ځان ارزونه یا فید بک هغه کړنه ده چې موږ خپل ځان ته متوجې کوي او خپل ځان پرې ارزوو، چې څومره تشې او څومره بارزې ځانگړنې لرو او همدا تشې ایا د نورو د خپگانو لامل کېږي او که نه؟ ایا زما بارزې ځانگړنې څومره کسان جذبولی شي او څومره له ځان نه لېرې کولی شي. ځان ارزونه یا فید بک



ته بايد د مالوماتو په سترگو وکتل شي، ځکه بيا موږ کولی شو چې له هغه اېډياوو او اندونو څخه گټه پورته کړو چې نور کسان يې زموږ پر وړاندې لري او خامخا همدا اندونه زموږ لپاره د بدلون سبب گرځي او موږ ته خامخا گټور تمامېږي. بناً ځان ارزونه لامل کېږي چې خپل منفي او مثبت کرکټرونو ته د وخت په غوښتنو سره سم بدلون ورکړو .

### اخځليکونه:

- ۱- صفا، مصطفیٰ. ۱۳۹۲. (طاقت بښونکي فکرونه) ژباړن. مازيگر خپرندويه ټولنه.
- ۲- شرما، روپين. ته چې ومري څوک به ژاړي؟. ژباړه: ياد، مير احمد.
- ۳- القرني، عايش. ژباړه: گمشادزهي، محمد گل. ۱۳۹۴. غم مخور. کتابخانه عقیده.
- ۴- زه ولي وروسته پاتې شم، ليکوال: نور عمر.
- ۵- احمدي، نصير احمد. ۱۳۹۲. جوجو (ناول). لراو بر.
- ۶- د گل پاچا الفت نثري کليات.
- ۷- ادبي فنون، ليکوال: پښتون اقا شېرزاد.
- ۸- معروفی، الحاج مولوي حبيب الله. بريالی انسان.
- ۹- تریسي، برايان. ژباړه: الکوزی، حمیده امين. ۲۰۱۸/۱۳۹۹. سل کاله ژوند وکړئ! اکسوس کتابپلورنځي.
- ۱۰- ډرانی، ډاکټر باقي. ۲۰۱۳. د فکر ټال (د سړيتوب فلسفه). الحق پرېس لاهور.
- ۱۱- چونگ، وو کيم. ژباړه: ياد، مير احمد. دانش خپرندويه ټولنه.
- ۱۲- شينواری، صابر. ۲۰۰۸. انسان په افسانه کې، (انسان په فاصله د انسان). پښتونټ.
- ۱۳- القرضاوي، ډاکټر يوسف. ۱۳۹۷. وخت د مسلمان په ژوند کې. ژباړه: فراز، آر، اېس.

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