

# پر نفسین دا اعتماد

## دپرش اصله

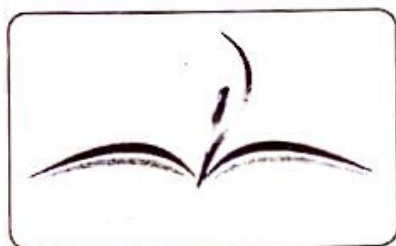


لیکوال: ډاکټر علیرضا آزمندیان  
ژباړن: پوهیالی شرف الدین عظیمی

# **پر نفس د اعتماد د پرش اصله**

ليکوال: ډاکټر علي رضا آزمنديان  
ژباړن: پوهيالی شرف الدين عظيمي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پر نفس د اعتماد د پرش اصله	د کتاب نوم:
ډاکټر علي رضا آزمند يال	ليکوال:
پوهيالی شرف الدين عظيمي	ژباړن:
عبد الهادي اثر	ديزاين چاري:
مازيگر کتاب پلورنځی	خپرنډوی:
۲۰۱۳ / ۱۳۹۱	چاپ کال:
۲۰۰۰	چاپ شمېر:
۴	خپرونو لړ:

د چاپ حقوق خوندي دي

## لړليک

لومړی اصل:

د بښوونکي خدای (ج) پر ځواک او مرسته اعتماد او توکل او دهغه  
ستر ذات یاد! / ۱

دویم اصل:

هره شپه د ځان د لوړوالي او بصیرت لپاره هوښیاري او څیرکي!  
۲ / Self Consciousness

درېیم اصل:

په بېلگو او نښانو کې بدلون راوستل / ۳

څلورم اصل:

ځان موندنه (زه څوک یم) / ۴

پنځم اصل:

د ځان احساسول (خپل ځان بڼه گڼل او د خپل شخصیت احساسول) / ۵

شپږم اصل:

خپل محور د خدای (ج) محور گڼل او پر ځان باور! / ۶

اووم اصل:

د بې وسۍ په وړاندې د غرې! / ۸

اتم اصل:

د شک پر وړاندې یقین! / ۹

نهم اصل:

د مشرۍ او واک چلونې احساس! / ۱۱

لسم اصل:

د مسوولیت منل /! ۱۳

یولسم اصل:

د خان ظاهري پاکوالی او بنکلا /! ۱۴

دولسم اصل:

د خپل خان او نورو ستایل /! ۱۵

دیارلسم اصل:

د خپل خان او نورو هڅول /! ۱۶

خوارلسم اصل:

د خپل خان او نورو نه ملامتول او رټل /! ۱۷

پنځلسم اصل:

د بدن روغتیا او ساتنه /! ۱۸

شپاړسم اصل:

موسکا /! ۱۹

اولسم اصل:

نورو ته د مینې څرگندول او هغوی ته د هغوی د بنو خانگرتیا او ویل /!

۲۰

اتلسم اصل:

نوروته کتل او په ورته وخت کې په خپل وجود کې تواضع او سترتوب

احساسول /! ۲۱

نولسم اصل:

نورو سره مرسته او بېننه /! ۲۲

شلم اصل:

په وعده وفا، صداقت او ریښتونولي /! ۲۴

یویشتم اصل:



- د ناوړه کړوړو نه تر سره کول او د بښنې غوښتلو ته نه اړمند کېدل! / ۲۵  
دوه ویشتم اصل:  
غوڅتوب او د نه ویل! / ۲۷  
درویشتم اصل:  
پوهه او تجربه / ۲۸  
څلور ویشتم اصل:  
کاري نظم او انضباط! / ۳۰  
پنځه ویشتم اصل:  
تمبلي! / ۳۱  
شپږ ویشتم اصل:  
پروخت مشري! / ۳۳  
اوه ویشتم اصل:  
د لمړیتوبونو مشري! / ۳۴  
اته ویشتم اصل:  
نورو سره د ځان نه پرتله کول! / ۳۵  
نهه ویشتم اصل:  
په ژوند کې د موخې او مهالویش لرل! / ۳۷  
د پرشم اصل:  
بدني حالت! / ۳۹

## د ليکوال سریزه

((ان العزة لله ولرسوله وللمؤمنين))

(ريښتونى عزت له خداى (ج) دهغه له رسول او له مومنانو

سره دى)

«ديا ايته النفس المطمئنه ارجعى الى ريك راضيه مرضيه

فادخلى فى عبادى وادخلى جنتي»

((اې آرامه او ډاډمنه نفسه وروگرځه دخپل پرودگار لوري ته

ځکه چې هم خداى (ج) له تا خوښ او هم ته له خداى (ج) خوښ

يې، ورننه وځه زما د غوره بندگانو منح ته او ورننه وځه زما جنت

ته)).

انسان يوه ښکلې پدیده ده چې دهستی په نړۍ کې د يوه

ستر مقام لرونکى دى، او د ټولو کائناتو په سر کې شتون لري

او دهغه ټوله پېژندنه، ځاى، مقام او منزلت په هغه څه پورې اړه

لري، چې هغه ته د نفس عزت وایي. د نفس عزت يو احساس دى،

هغه احساس دى چې يو انسان يې له ځانه سره لري. او هغه په دې

مانا ده چې انسان څومره خپل ځان ته ارزښت ورکوي او څومره

درناوى ورته لري. د نفس عزت ستاسو د برياليتوب لومړى تم

ځاى دى. د نفس عزت پر نفس د اعتماد لپاره لومړنى اړتيا ده،

ځکه چې پر نفس اعتماد د انسان په بهرنۍ نړۍ کې د نفس عزت

راپيدا کيدل او راڅرگندېدل دي. د نفس د عزت مفهوم او جاج

دادى چې يو انسان په يوازېتوب کې خپل ځان ته څومره لوړتيا

او ارزښت ورکوي او څومره ځان گران او ښه گڼي.

اوس نو تاسو راته ووايئ! چې تاسو څه احساس لرئ، په



## ب

خپل وجود کې څومره د عظمت او لوړوالي احساس کوي؟  
 د نفس عزت په څرگنده توگه د ځان پيژندنې څخه محصول  
 دی، پر نفس اعتماد د ژوند د برياليتوبونو په لوري د تگ لومړی  
 تم ځای دی، په نفس اعتماد انسان ته عزت وربښي.

پر نفس اعتماد د ژوند او ستونزو پر وړاندې د انسان  
 پياوړتيا څرگندوي، پر نفس اعتماد په انسان کې غوڅتوب  
 راپيدا کوي، پر نفس اعتماد د انسان د ودې او لوړتيا لامل  
 گرځي، پر نفس اعتماد د انسان د باورنو نوبت دی، ځکه چې هر  
 باور له ځان څخه په باور بېلېږي نو انسانانو! پر ځان باور وکړئ  
 چې ستاسو دنيا او اخرت ستاسو په همدې ځانگړنې پورې اړه  
 لري پر ځان باور وکړئ چې دهستی ټوله نړۍ پر تاسو باور  
 وکړي پر ځان باور وکړئ ترڅو دنيا او دهغې ښکلاوې تاسو ته  
 په خداشي او هرڅه ستاسو په خوښه ترسره شي.  
 په خپل ځان باور وکړئ، چې نور انسانان هم پر تاسو باور  
 وکړي.

غواړئ و پوهیږئ، چې نور وگړي ستاسو په وړاندې څه  
 احساس لري، نو وښی تاسو د خپل ځان په اړوند څه احساس او  
 باور له ځانه سره لرئ، ډاډمن او سئ چې نور به هم ستاسو پر  
 وړاندې همدغه احساس او باور ولري کوم چې تاسو يې د ځان په  
 اړه له ځانه سره لری.

انسان چې د خپل نفس عزت وپيژني او همدې ښکلي  
 احساس او مينې ته چې الله (ج) دهغه په وجود کې څغلولې ده  
 ورسپړي نو په دې صورت کې به د خپل نفس د عزت لپاره  
 چمتوالی ولري ترڅو د خپلو باورنو لپاره چې هماغه پر نفس  
 اعتماد دی يو تر ټولو ښه بنسټ کيږدي.

د انسان په وجود کې د باورونو نظام دلا شعوره (ناخوداگاه)

ضمير په وسيله جوړښت ټينګول په دې پورې اړه لري چې دغه  
ضمير ته څنگه لارښونه وکړو ترڅو شيبه پر شيبه د دغو باورونو  
د جوړښت په نظام لاس پورې کړو، لاشعوره ضمير نه يوازې دا  
چې د چاپيريال ټول اطلاعات تاسو ته درکوي او بيرته يې  
چاپيريال ته ليرېدوي او ستاسو باور او روحيه جوړوي، بلکې  
ستاسو هره فکري برخه، پاملرنه او اند د يوه ننوتوونکي لامل په  
څېر د يوه ځواکمن او پياوړي زيګنال په صورت اخلي او له  
ارزونې وروسته يې چاپيريال ته ليرې او هغه ستا پر نفس  
د اعتماد په برخه کې ځانګړې ونډه لري.

عليرضا آزمنديان



## لومړی اصل

**دېسوونکی خدای (ج) پر خواک او مرسته اعتماد او توکل او دهغه ستر ذات یاد**

دغه اصل یو له هغو اصولو څخه دی چې هر شېبه د انسان پر نفس د اعتماد پیدا کېدو په برخه کې مرسته کولای شي. ځکه انسان هغه پدیدده چې که احساس کړي چې یوازې دی او ملاتړی نه لري نو تشویش کوي. روحیه یې خواشینې کېږي او ویره ورته پیدا کېږي او په خپل نفس اعتماد هم له لاسه ورکوي. که په مقابل کې د چایا د کوم شي په ځانگړې توگه له روحي او رواني اړخه ملاتړ تر لاسه کړي د آرامۍ احساس کوي او پر نفس اعتماد هم تر لاسه کولی شي.

که د انسان لپاره دغه ملاتړی یا تکیه د سپیڅلي او ستر پروردگار ذات وي نو څرگنده ده چې دغه انسان به څومره آرام، ډاډمن او د اعتماد څښتن انسان وي. په ځانگړې توگه هغه مهال چې پوره ایمان ولري چې الله (ج) د شاله رگه هم ورته نیردې دی.

او خدای (ج) خپل ښه بنده د ژوندانه له هر ډول ستونزو څخه ساتي او په هره برخه کې له هغه څخه دفاع (ساتنه) کوي.  
«ان الله (ج) يدافع عن الذين آمنوا»

«الله (ج) له هغو انسانانو څخه چې پر هغه یې ایمان راوړی وي دفاع

کوي.»

انسان که وکولای شي چې هره شېبه په خپل ذهن کې دغه شان ښکلی احساس پیدا کړي. دا په خپله یو ښکلی فکر دی چې دیوه ځواکمن زیگنال په څیر په لاشعور ضمیر کې ورننوخې او پایله به یې ښکلی روحیه، ښکلی باور او پر نفس یو ښکلی اعتماد وي.

الله (ج) زما په وړاندې حرکت کوي

## دويم اصل

هره شېبه دخان دلوړ والي او بصيرت لپاره هوسيارې او خبرگي

Self Consciousness

دغه اصل د فکر د ټکنالوجي او پر نفس د اعتماد لپاره يو اړين اصل دی دغه اصل له هغه حقيقت څخه پرده پورته کوي چې په څرگنده توگه هره شېبه د خان دلوړ والي لپاره کارول کيږي هغه انسان چې هره شېبه خپل خان ته نظر کوي او خپل باطن ضمير ته دا ور القا کوي چې گڼې دې نور هغه پخوانی انسان نه دی او د خداي (ج) په اجازد يې خان بيا خلق کړی هغه نور هغه پخواني منفي باورونه نه لري دغه اصل تاسو ته وايي چې تاسو نور هغه پخوانی انسان نه ياست.

### درېم اصل

#### په بېلگو او نښانو کې بدلون راوستل

دغه اصل پر نفس د اعتماد د دویم اصل د پلي کېدو لپاره تر ټولو  
ښه ملاتړی او لامل دی

ځکه چې له انسان څخه هر څه هېرېږي او کېدای شي دا اصل له تاسو  
سره مرسته وکړي چې تاسو په هر ډول چې غواړئ ستاسو لاشعور  
ضمیر ته ووايي چې هو کې تاسو یو ښکلی انسان گرځیدلی یاست. که  
مو کله پام ونه شي او یامو هېر شي نو ستاسو لاشعور ضمیر چې هره شپه  
ستاسو له لوري دیوه مثبت او ښه زیگنال په تمه کېدای شي تغذیه نه  
شي او خدای (ج) ته یې وسپاری او هیڅ ډول رغوونکی فکر او پاملرنه  
ورته ونه کړئ پایله یې کېدای شي دغه شپه په شپه بدلون ودروي او  
دا چې دغه راز پېښه رامنځته شي او ستاسو هوښیاري شپه په شپه  
ستاسو په غوږونو کې دروبونگیږي نو له دې پورتنی اصل څخه  
کار واخلي. په دې مانا چې په خپله نړۍ کې دانې بېلگې او نښانې  
تعبیه کړو چې دغه بېلگې او نښانې هره شپه موږ ته دا پیغام راکړي  
چې هو کې ته نور هغه پخوانی انسان نه یې او یوبل ښکلی انسان در څخه  
جوړ شوی. د بېلگې په توګه. که تاسو داسې بېلگې په ژوند کې ولرئ  
چې گني ساعت مو په کې لاس تړلی نو همدا شپه مو ساعت له کېڼ  
لاس څخه را خلاص او پر ښي لاس یې وتړئ او د دې کتاب پاتې برخې په  
داسې حالت کې ولولئ چې ساعت مو پر ښي لاس تړلی وي

کولی شئ د ژوند نورو برخو کې هم بدلون راوولی لکه دکور په  
جوړښت کې او همدا سې نور باورونه لکه انسان له زرګونه لوړو  
خانګړنو سره چې پر نفس اعتماد او باور هم لري. نوښت رامنځته کوي.  
ژغورونکې روحیه لري او زرګونه داسې نورې مفکورې هم  
زه د دنیا تر ټولو ښو لایق یم



### څلورم اصل

#### ځان موندنه زه څوک یم؟

د قدر وړ لوستوونکې ته د فکر د تکنالوجی د یوه بریالي انسان په څېر د هغه انسان یې چې د خپلې هوښیاری د اصل پر بنسټ پر له پسې هر د شپه خپل لا شعور ضمیر ته پاملرنه کوي او خپل شتون د هستی په نړۍ کې له ارزونې او کنټرول لاندې راولي. نو تل له ځانه پوښتي چې زه څوک یم؟

دغې پوښتنې ته ځواب نه یوازې دا چې ستاسو شعوري سیستم کې تاسو فکر ته اړ باسي او تاسو خپل شخصیت له ارزونې او رغونې لاندې راولئ. بلکې په لا شعور د ضمیر کې موهم د یوه بهرني زیگنال په څېر د دې لامل گرځي چې د خپل شخصیت ټول فایلونه او دوسې تر کتنې او ارزونې لاندې راولئ او ددې پوښتنې ځواب پیدا کړئ تر څو ستاسو د باورونو په نظام کې نوي باورونه ځای ونیسي.

تاسو په دې پوښتنه چې (زه څوک یم؟) په خپل ځان کې شته ښکلاوې لاندې موندی شئ او هغه ښکلی شخصیت چې ستاسو د خوښې وړ دی ستاسو په وجود کې جوړېږي. د بېلگې په توگه کله چې له خپل لا شعور ضمیر څخه پوښتنه کوئ چې زه څوک یم؟ ستاسو لا شعور ضمیر ستاسو په دوسيو کې د کمپیوټر په څېر گرځي او داسې باور جوړوي لکه:

ته زړور یې. ښکلی یې. پیاوړی یې. مهربانه یې. مین یې.  
 د پرهو ما یې. دغه ډول پوښتنې په تاسو کې اعتماد راژوندي کوي  
 زه یو بل ښکلی انسان گرځیدلی یم.

## پنځم اصل

## د ځان احساسول، خپل ځان ښه گڼل او د خپل شخصیت احساسول

تاسو د فکر د ټکنالوجۍ د یوه انسان په څېر باید پرله پسې خپل ځان احساس کړئ. د بېلگې په توگه خپله وړتیا، ښکلا، شخصیت او لوړتیا احساس کړئ.

شېبه پر شېبه ځان ستر گڼل! تاسو دې ته اړ یاسي چې پرله پسې د زړه په هېنداره او ذهن کې یوښه انځور وینئ او په هغه باور وکړئ چې دغه احساس ستاسو لاشعور ضمیر ته یو څواکمن زیگنال ثابتیږي چې ستاسو د باورنو تیره ټینګه او تاسو پر نفس د اعتماد نړۍ ته بوځي. اصلاً خو هر مثبت انځور زموږ د لاشعور ضمیر لپاره یو رغوونکی زیگنال دی. چې ډیرې مثبتې پایلې به ولري هغه انسانان چې له ځانه خبر نه وي خپل شخصیت ترې هېرېږي.

هغه انسانان چې د ځان پیژندنې په نړۍ کې ژوند کوي پرله پسې پر خپلو ښکلاو باور پیدا کوي چې په پایله کې په خپل وجود کې شخصیت جوړوي. تاسو هر هره شېبه خپل ځان ښه لوړ یاسترو گڼئ، پر ځان باور پیدا کړئ ترڅو خپل ځان ښکلی و وینئ. که غواړئ چې پوه شئ نور ستاسو په اړوند څه احساس لري ښه به وي چې فکر وکړئ چې تاسو د خپل ځان په اړه څه احساس لرئ او ډاډمن اوسئ چې نور به هم ستاسو په اړوند همدغه احساس ولري. ځان ښه گڼل پر نفس د اعتماد تر ټولو اړین اصل دی. نو هغه په ټول وجود احساس کړئ. زه مې پر خپل ځان ویاړم.

### شپږم اصل:

#### خپل محور د خدای (ج) محور گڼل او پر ځان باور

تاسو د یوه متحول شوي انسان په څېر د فکر د ټکنالوجۍ په وسیله له ځان سره د خپل وجود په اړوند یو بل باور لرئ. تاسو ځان له سره تعریف کړئ داسې باور وکړئ چې د هستۍ په ټوله نړۍ کې رحمان خدای (ج) محور دی او ټول کاینات د هغه په بنکلي محور را څرخي. په دغو را څرخېدو کې یو فرعي محور هم شته او هغه محور د ځمکې پر سر د رحمان خدای (ج) ځای ناستی (انسان) دی، چې ټول کاینات په خپل حرکت کې دغه محور ته پاملرنه کوي او په یوه ډول نه یوه ډول د هغه له واک او سپارښتنو لاندې عمل کوي.

دغه مانا خدای (ج) په سپېڅلي کتاب قرآن کریم کې په لاندې ډول

راوړي

و سخر لکم ما في السموات و ما في الارض



## پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۷

ژباړه: ما ټول آسمانونه او ځمکې ستاسو د واک لپاره هست کړل  
په یوه قدسي حدیث شریف کې خدای (ج) فرمایي:  
خلقت الاشياء لاجلک و خلقتک لاجلی

ژباړه: ما هر څه د هستۍ په دې نړۍ کې ستاسو لپاره هست کړل او ته  
مې د خپل ځان لپاره.

دا خبره هغه ټولګی باور دی چې موږ یې باید د فکر د ټکنالوجۍ د  
یوه متحول شوي انسان په څېر له ځانه سره ولرو چې رحمان خدای (ج)  
هر څه په دې نړۍ کې زموږ تر واک لاندې او زموږ لپاره پیدا کړي دي  
کل جهان دمحمد په روی پیدا شه  
محمد دی د تمام جهان آبا (۱)

زه په بنو وکې خدای (ج) ډېر مکران یم او د ژوند په ټولو چارو کې له  
ما سره مرسته کوي

### اووم اصل

#### د بې وسۍ په وړاندې ډغرې!

تاسو په خپله دنيا کې د ستونزو او کارونو پر وړاندې څه احساس کوئ آیا د ځواک احساس کوئ او که د ناتوانۍ؟

هغه انسان چې په خپل نفس اعتماد ولري ځان د ژوند د ستونزو او پېښو په واک کې نه ورکوي. بلکې تل د ځواک احساس کوي او په دې باور وي چې ستونزې به هر ورو حل کوي.

ډاډمن اوسئ چې تاسو هم د فکر د ټکنالوجۍ د خاوند په څېر ځواک احساس کوئ نه د بې وسۍ احساس! دغه خبره د انسان په دنيا کې يوازې يو احساس دی. کېدای شي دغه قضيه ډېره په ځاني، مالي، پوهنيزو، هنري او داسې نورو وضعيتونو پورې اړه ونه لري.

د ځواک يا بې وسۍ احساس يو روحي او احساسی حالت دی چې په شخصيت او پر نفس له اعتماد سره اړيکه لري. هغه انسان چې تل په خداي (ج) توگل کوي ځان ځواکمن احساسوي ځکه چې خداي (ج) خپل ملاتړی او پلوي بولي او تل د ځواکمنتيا احساس کوي نه د بې وسۍ احساس! دغه خبره پر نفس اعتماد هم ډېروي.

تاسو تل داسې فکر وکړئ چې پياوړي ياست. او پر ځان باور ولرئ چې ستر او پياوړی ياست او وپوهېږئ چې:

ان الله يدافع عن الذين آمنوا.

ژباړه:

الله (ج) له مومنانو انسانانو څخه د ژوند په ټولو چارو کې پلوي او ساتنه کوي.

زه پر خپل ځواک، روحيه، عواطف او احساساتو کنټرول لرم او پر هغو واک چلوم.



## اتم اصل

### د شک پر وړاندې يقين

د فکر په ټکنالوجۍ کې انسانان په دوه برخو ويشو. لومړی ډول انسانان او دويم ډول انسانان

د دويم ډول انسانانو ځانگړتياوې دادی چې د شک او تردید په نړۍ کې ژوند کوي

هغه انسانان چې پر ځان باور ونلري او تل نور د يوه څه خاوند گڼي خو ځان په هغو کسانو کې نه شمېري

د پريکړې او ټاکنې (انتخاب) ځواک خو هيڅ نلري دغه ډول انسانان تل په نورو پورې تړلي وي. تل دنورو په تمه وي ترڅو هغوی څه پريکړه وکړي او څه وکړي

دغه ډول انسانان تل د شک په دنيا کې ژوند کوي او هغه د شک دنيا بيا د بې هويتۍ دنيا ده. پر نفس دنه اعتماد، بې وسۍ او پر ځان دنه باور دنيا ده.

د دغې دنيا پر وړاندې ستاسو يوه بله دنيا ده. ستاسو هغه دنيا چې

## پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۱۰

د فکر د ټکنالوجۍ په وسیله مو له ځانه بل انسان جوړ کړی او لومړی ډول انسان شوي یاست.

هغه انسانان چې پر نفس اعتماد لري، په پوره ډاډ ژوند کوي او په خپله ښکلا او شخصیت باور لري

هو کې تاسو له همدې ډلې څخه یاست ضرور په خپله ښکلا او سترتوب باور لرئ

تاسو د ژوند په ټولو کړوږو کې ځان ارزوئ او پریکړه کوئ

ستاسو د یقین دنیا ستاسو د باور، ارادو، پریکړو، کړوږو، بریالیتوبونو، هڅو، اسانتیاوو، نیکمرغیو، ستاینو او ښکلاوو دنیا

۵۵

الله (ج) زه خپلواکه پیدا کړی يم او په هېڅ ډول له وړاندې ټاکل شوي

برخلیک محکوم نه يم

## نهم اصل

### د مشرۍ او واک چلونې احساس

هغه انسانان چې پر نفس لوړ اعتماد ولري تل د مشرۍ او واک چلونې احساس کوي

کېدای شي تاسو ته جالبه وي. نو دې ټکي ته پاملرنه وکړئ کله چې یو شمېر ماشومان او تنکي ځوانان په یوه کوڅه یا د لوبې په یوه میدان کې سره راټولېږي او غواړي چې لوبه سره وکړي او د دې کار لپاره بیا تر ټولو دمخه په دوه برخو سره وویشل شي او لوبه وکړي په داسې شرایطو کې کېدای شي یو هلک په لوړ غبرنارې کړي چې څوک زما په خوا کېږي! یعنې څوک له ما سره یوځای کېږي او زما په ډله یا ټیم کې لوبېږي! په همدغه حالت کې کېدای شي یو بل هلک په ډېره عاجزۍ او خان ته په سپکه نظر سره ووايي چې:

زه له چا سره ولوبېږم! یعنې څوک ما په خپله ډله یا ټیم کې مني! دغه

## پر نفس د اعتماد د پرش اصله / ۱۲

په ظاهره ساده موضوعگانې له دوه ډوله شخصیت څخه پرده پورته کوي  
لومړی له داسې یوه شخصیت یا هلک څخه چې پر ځان په هغه ډول  
چې باید باور یې درلودای باور نه لري د بیلگې په توګه دا چې د نورو  
مشرې او واک یې درلودای نه یې لاره.  
دویم له داسې یو شخصیت یا هلک څخه چې د مشرې او واک

چلونې احساس یې کاود.

هغه انسانان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري په پیاوړي توګه د  
مشرې او واک چلونې احساس کوي. دغه خبره ستاسو په څېر یوه کس  
سره چې دا کتاب مو د فکر د تکنالوجۍ د یوه بریالي محصل په توګه  
ولوسته مرسته کوي چې تل د مشرې او واک چلونې احساس وکړئ او  
په خپلو ټولنیزو کړو وړو کې د چارو واګې په لاس کې واخلي او نورو ته  
لارښونکي او لارښود شي او پریردئ چې نور ستاسو تر ساه ودریزې او  
پایله ستاسو لاشعور ضمیر چې ستاسو پر ټولو کړو وړو څارنه کوي  
احساس کړي چې ته واک لري او کولای شي چې واک وچلوي او په پایله  
کې تاسو پر نفس اعتماد هم ډېروي او ستا باور هم ستا پر وړاندې  
لوړوي.

زه خپلو موخوته په رسیدو پر خپلو وړتیاو ایمان لرم.



### لسم اصل

#### د مسوولیت منل

هغه انسانان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري مسوولیت منونکي وي او مسوولیت منونکي انسانان هغه انسانان دي چې هره ورځ د نوي مسوولیت په منلو سره پر خپل نفس له اعتماد سره مرسته کوي نو که غواړئ چې پر خپل نفس لوړ اعتماد ولري نو تمرین وکړئ ترڅو مسوولیت منونکي شئ.

د مسوولیت منل په سر کې له اسانو کارونو څخه پیل کړئ. د بېلگې په توګه که کله له خپلو ملګرو یا کورنۍ سره یوې میلې ته لاړئ تاسو ووايئ چې (د خوړو ویشل پر ما) دغه ستاسو لا شعور ضمیر ته یوه ځواکمنه وسیله ګرځي ترڅو ستاسو په وجود کې باور او پر نفس اعتماد ژوندي کړي.

د مسوولیت مننې صفت د ژوند په بیلابیلو برخو کې وکاروئ او په خپل نفس اعتماد مویا او پری کړئ.

د نورو د اړتیاو پر وړاندې هم د مسوولیت احساس وکړئ. د یوه بنکلي انسان له ځانګړتیاو څخه یوه هم داده چې تل د نورو د ستونزو پر وړاندې د مسوولیت احساس وکړي او د وېسي تر حده د هغوی مرستې ته هم وروډانګي.

په دې اړوند رحمان بابا وايي: (۱)

چې یو یار په سیوري پروت وي بل په اور کې  
و هغو ته به څوک څه وايي یاران

زه د الله (ج) د مینې او معنویت په ډکه دنیا کې ژوند کوم



## یولسم اصل

### د خان ظاهري پاکوالی او بنکلا

د انسان ظاهري پاکوالی او بنکلا د هغه پر نفس له اعتماد سره نېغ

په نېغه اړیکې لري

هغه انسانان چې منظمې، مرتبې او پاکې جامې پر خان لري تر هغو کسانو چې په ظاهري توګه نامنظمه د خلکو پر وړاندې را څرګند یږي

ښه اعتماد لري

د فکر په ټکنالوجی یو متحول شوی انسان باید په پرلپسې توګه

خپل ظاهري حالت سم او و ارزوي تر څو د باورونو او پر نفس د اعتماد په

نظام کې وره ستونزه هم ور ولاړه نشي

د پاکوالی په اهمیت زموږ په دین کې هم ډېر ټینګار شوی آن چې

پاکوالی یې زموږ په دین کې د ایمان ښه بللې. او دغه خبره پر دې

دلالت کوي چې یو مومن مسلمان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري هغه

کس ته ویل کیږي چې پاکوالی یې یوه ځانګړنه وي

نو ټاسو خپل ظاهري حالت ته ډېر اهمیت ورکړئ او په دې وپوهیږئ

چې ستاسو ظاهري بنکلا ستاسو د باورونو څلونکې ده

زه پر خپل خان ویاړم

## دولسم اصل

### د خپل ځان او نورو ستايل

له هغه ځايه چې پوهيږو لاشعوره ضمير زموږ وجود ته له پنځه گونو حواسو څخه راتلونکي زيگنالونه د عصبي ريښو له لارې مومي او بېرته يې ليرې همدا راز زموږ باورونه هم جوړوي. نو که انسان له بل چا څخه ستاينه اوري په ځانگړې توگه هغه مهال چې دغه ستاينه ريښتوني وي نو لاشعوره ضمير ته يې ليرې ډول کېږي او د انسان په نفس کې تر ټولو ښه او لوړ اعتماد جوړوي. که موضوع خپله انسان هم وي. په دې مانا که يو څوک خپل ځان هم ستايني د هغه لاشعور ضمير يې په ډېره اسانه توگه او پرته له قضاوت يا پرتلې اوري او د نوموړي شخص په وجود کې پر نفس اعتماد جوړوي خو لکه څنگه چې پوهيږئ زموږ په کلتور کې داسې څوک چې خپل ځان ستايني د خلکونو خونبيري. (او وايي چې عطر هغه ښه وي چې خپله بوی ولري نه هغه چې عطر پلرونکی يې ستاينه کوي) ژباړن. په هر حال، کله چې تاسو وايي چې تاسو يو ښکلی يا پياوړی انسان ياست. نو دا خبره د لاشعوره ضمير په وسيله ستاسو پر نفس اعتماد پياوړی کوي.

دا چې انسان د فطرت له مخې له نورو انسانانو څخه د هڅونو، ستايلو او... غوښتونکي او غوښتونکی دی، نو کله چې څوک له هغه څخه ستاينه کوي د بيلگې په توگه ورته وايي چې: څومره ښې خبرې دي وکړې. څومره ښکلی خط لري. څومره ښکلی جامې دي اغوستي او داسې نور نو په شوق راځي او خوشحاليږي او دغه خوښي ستاينونکي ته هم ليرې ډول او ډول انسانان يو د بل هېنداره گرځي او کله چې هغه ستايل کېږي او د نورو له لوري مثبت زيگنال اخلي د هغه مثبت زيگنال په غبرگون مخامخ لوري ته هم بېرته مثبت زيگنال ور ليرې ډولې زه يو نابغه يم اوله خپل نبوغ څخه مي کار اخلم

## ديارلسم اصل:

### د خپل ځان او نورو هڅول!

هڅونه (تشويق) پر نفس د اعتماد د لوړوالي لامل دی. کله چې څوک د نورو له لوري هڅول کېږي يا وستايل شي لاشعور ضمير يې په وجود کې د پر نفس اعتماد جوړوي او هغه شخص ښه پر ځان باور کولای شي. له دې امله ويلاى شو چې د يوې ټولني د وگړو تر مينځ پر نفس د اعتماد يوه ښه لاره هڅونه ده په هغه صورت کې چې پر ځای او ښه وکارول شي.

د خپل ځان هڅونه د فکر د ټکنالوجي له تخنيکونو څخه يو تخنيک دی چې پر نفس د اعتماد او پر ځان د باور د کچې په لوړولو کې له انسان سره مرسته کوي. نو تا سوته وړاندېز کوم چې تل مو په خپلو کړو وړو، برياليتوبونو، کارونو او حرکتونو ته پاملرنه وکړئ او خپل ځان وهڅوئ. خپله اوگه وټپوئ او پر ځان آفرين ووايئ په دې ډول به مو پر نفس اعتماد او پر ځان د باور په پيدا کېدو کې له ځانه سره ډېره مرسته کړې وي.

زه د خداى (ج) د خلقت شاهکاريم.



### څوارلسم اصل

#### د خپل ځان او نورو نه ملامتول او رېتل

په هماغه کچه چې هڅونه پر نفس د اعتماد د لوړوالي او جوړولو یو لامل دی. ملامتول او رېتل هم د باورونو او پر نفس د اعتماد د له مینځه وړلو لپاره یو لامل دی. د فکر په ټکنالوجی یو پوه انسان هم ستاسو په څېر کله چې کوم کار په تیروتنه ترسره کوي او بیاماتي خوري. ناکامیږي یا پاتې راځي او یا هم نامطلوبه پایله لاسته ورځي نو له ځانه سره وایي: څه خیر یوه تجربه مې ترلاسه کړه بیابنه یې ښه ترسره کړم او بریالی به شم په دې توگه خپل باور او اعتماد جوړولو ته ادامه ورکوي

پلرونه، میندې، ښوونکي او د ښونځیو مسوولین دې دغه اصول ډېر په پام کې ولري ترڅو په روزنیزو چاپیریال کې لوړو پایلو ته ورسېږي نو خپل ځانونه او نور وگړي وستایي او ویی هڅوی او وپوهیږي چې تنبیه او رېتل تل وړانګونکي وي او رغوونکي پایله یا اغېزه نه لري

زه په خپله ککړی کې ډېرې مفکورې لرم او هغه په واقعیت بدلوم

### پنځلسم اصل:

#### د بدن روغتيا او ساتنه

د انسان روغتيا د هغه د نفس له اعتماد سره نېغ په نېغه اړيکه لري. کله چې يو انسان ناروغه وي له فزيکي اړخه ځان بې وسه گڼي او په لاشعور يې هم د روحي وړتيا په کچه منفي اغيزه کوي. هغه انسانان چې له روغتيايي اړخه روغ وي ډېری وختونه له رواني اړخه هم روغ وي.

لکه چې وايي:

روغ عقل په سالم بدن کې دی. د بيلگې په توگه هغه انسانان چې سپورت کوي له دې لارې د خپل بدن (جسم) له روغتيا سره مرسته کوي او پر ځان بڼه باور کوي.

نو سپورت وکړئ. خپل فزيکي شرايط چمتو وساتئ، مناسب خواړه وخورئ. خپل ښکلي بدن ته چې د خداي (ج) روح ليرېدوي درناوی ولرئ او پايلې يې د ژوند په بيلابيلو برياليتوبونو او نيکمرغيو کې ووينئ. زما په وجود کې عظمت او سترتوب پروت دی.



## شپاړسم اصل

### موسکا

موسکا په انسان کې پر نفس د اعتماد . پر خان د باور او د بنیکلو انساني اړیکو د لرلو له نښانو څخه یوه ده .  
هغه انسان چې تل په شونډو کې موسکا او ورین تندي لري له هغو کسانو څخه دی چې پر خان باور لري .  
هغه انسانان چې سپک شوي او رټل شوي وي پر لږ خاندی او د دغه برعکس مانا هم صدق کولای شي .  
هغه انسانان چې هڅه کوي په موسکا خپله خپره بنیکلې څرگنده کړي . په خپل خان د اعتماد او باور په برخه کې له خانه سره مرسته کوي او د دې لامل گرځي چې نور وگړي هم پر هغه باور وکړي .  
نو زیار و باسی چې خپل گونځې تندي پرانیزي او انسانانو او کایناتو ته و خاندی او د ژوند له لویو اسانتیاو څخه په ورین تندي او په خوبنیو خپله مننه څرگنده کړي . او په خپل وجود کې په خپل نفس اعتماد را ژوندي کړي .  
زه یو آرامه ، خوبس او سر لوری انسان یم

## پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۲۰

---

### اولسم اصل:

نورو ته د مینې څرگندول او هغوی ته د هغوی د بنو ځانگړتیاو ویل:  
نورو ته د مینې څرگندول د انسان پر نفس اعتماد او باور زیاتوي.  
تاسو چې کله یوه ماشوم ته وروړاندې کېږئ او ورسره مینه کوئ په یوه  
ډول نه په یوه ډول دهغه اعتماد تر لاسه کوي نو دغه خبره به نه یوازې دا  
چې ستاسو پر نفس اعتماد ډېر کړي بلکه د انسانانو تر منځ به د بنو  
اړیکو په راپیدا کېدو کې، چې په ژوند کې د بریالیتوب لپاره یوه ښه  
بیلگه کېدای شي، ډېره مرسته وکړي.

نو تاسې چې د یوه بریالي محصل په توگه د فکر د تکنالوجۍ په  
ستر پوهنتون کې زده کړه کوئ، له انسانانو سره مینه وکړئ، د هغوی  
ښې ځانگړنې ورته ووايئ او شپه پر شپه مو خپل اعتماد ډېر کړئ.  
زما له وجود او څپرې څخه تل خونې، انرژي او مینه وریري.

### اتلسم اصل

نوروته کتل او په ورته وخت کې په خپل وجود کې تواضع او سترتوب احساسول

د نورو انسانانو لیدل ستاسو پر نفس له اعتماد سره نېغ په نېغه اړیکې لري

هغه کسان چې له نورو سره په مخامخ کېدو خپله روحیه له لاسه ورکوي په خپل نفس کې اعتماد ځپي. نو کله چې له چا سره مخامخ کېږئ، لومړی باید وپوهیږئ چې د ناتوانۍ احساس ونه کړئ آن که ستاسو مقابل لوری کوم مقام یا منصب هم ولري

ځکه چې مقام او منصب د انسانانو په ژوند کې یو تړون دی، چې یوه ورځ به له هغو څخه اخیستل کېږي او بیا به د نورو کسانو په څېر معمولي انسان وي آن که هغه کس دیوه هېواد ولسمشر هم وي

تاسو چې تر ټولو ستر دریځ لرئ یعنی په ځمکه کې د خدای (ج) استازیتوب کوئ، نو د نورو په وړاندې د ناتوانۍ او وپړې احساس مه کوئ بلکې باید پوه شئ چې ستاسو دریځ (مقام) دیوه انسان په څېره کې تر ټولو ستر دریځ دی، ځکه که تاسو د چا په وړاندې تواضع کوئ په ورته وخت کې پاملرنه کوئ چې ستاسو دغه کار ستاسو د لوړوالي او سترتوب نښه او ستاسو د یوې میوې لرونکې او حاصل لرونکې ونې په څېر ولاړیاست، چې هم تواضع لري او هم مو د وجود دننه بنکلا پرځان باور لوروي دغه ډول اړیکې تاسو په انساني اړیکو کې ډېره اړینه ده، ترڅو ستاسو د باورونو او پر نفس د اعتماد نظام نه یوازې دا چې ونه خپل شي بلکې ورځ تر ورځې ستاسو د باورونو بنسټ په الهي نور سره روڼ او بنکلی کړئ

زه هره شېبه د الله (ج) له هغو نعمتونو او موصیبتونو څخه چې زما په

واکې یې را کړي مننه کوم



## نولسم اصل:

### نورو سره مرسته او بښنه

کله چې له چا سره مرسته کوئ یا یې بښی، څه دا مرسته فزیکي وي او یا هم له زړه نه بښنه وي، په هر ډول چې وي ستاسو لاشعور ضمیر دا مني چې تاسو یو څه لرئ چې نورو ته یې ورکوئ او یا لوی شخصیت یاستی چې بښنه کوئ.

آن که دغه مننه یا مرسته ډېره لږه هم وي دغه لږه مرسته به ستاسو په لاشعور ضمیر ډېره اغېزه وکړي چې تاسو ځان بډای احساس کړئ او د یوه بډای انسان شرایط به په خپل وجود کې وینئ، باورونه به موهم لوړ کړئ همدا راز به په لاشعوره توګه د خپل ځان په اړوند بڼه احساس هم پیدا کوئ او پر نفس د اعتماد یوه ښکلي پړاو ته به هم ورسېږی.

دغه حرکت همدا نن وازمویي یو ځل مو کور یا د کار ځای ته بڼه په خیر سره وګورئ، او وګورئ چې څه څیزونه شته چې له هغو ځینې کار نه اخلئ، د بیلګې په توګه جامې یا بل هر هغه څه چې شتون او نه شتون یې



## پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۲۳

ستاسو په ژوند کې کومه اغېزه نه لري  
 له خپلو نورو اړينو څيزونو څخه لرې کړئ او سبا يې هغو کسانو ته  
 ورو بښئ چې اړتيا ورته لري او بيا وگورئ چې څومره د ځواکمنتيا او  
 پرځان د باور احساس کوي

که تمام جهان په خپله گډه و خورې  
 ياد به نشي په درود او په دعا  
 که يوه دانه د وږي په لاس ورکړې  
 همدغه به دې توبه شي د عقبا  
 که يو څاڅکی او به ترې لره ورکړې  
 د دوزخ او ستا تر منځ به شي دريا

(ژباړن)

خو بختور هغه کسان دي چې آن خپل اړين او د خوښې وړ څيزونه هم  
 نورو ته ورو بښي. دغه راز انسانان نه يوازې دا چې د الله (ج) په رحمت  
 باور لري بلکې د خداي (ج) د يوه بنايسته او بښوونکي بنده په څېر په  
 خپل ژوند کې ځليږي

(لن تنالوا البرحتى تنفقوا مما تحبون).

ژباړه:

هيڅ کله به نيکې ونه ويني تر هغې چې پرځان گران څيزونه ونه بښي.  
 (ژباړن)

هر څومره چې نورو ته څه وربښم ډېر خوشاله کېږم او د خوښيو  
 احساس کوم.

## شلم اصل

### په وعده وفا، صداقت او ریښتونولي

ستاسو لاشعور ضمیر هره شیبه ستاسو پر فکر او کړو وړو د بدن د پنځو حواسو له لارې څارنه کوي او د باورونو د نظام د جوړولو او پر نفس د اعتماد د جوړیدو مسوولیت هم په غاړه اخلي.

همداراز ستاسو د هوکړې، صداقت او ریښتونولۍ په برخه کې دېر حساس دی. او له هر ډول غبرگون سره چې د صداقت او ریښتونولۍ پر خلاف وي، ستاسو د نفس پر اعتماد د پوره منفي اغېزه شیندي او ستاسو د باورونو او پرځان د باور نظام ځپي. هغه انسانان چې پر نفس لوړ اعتماد لري، په دېره زړورتیا، په وعده وفا کوي او ځان دومره ستر ورته ښکاري چې هېڅکله دروغ ویلو او د تظاهر ښه په خپل ځان کې نه ویني.

په صداقت او ریښتونولۍ له نورو وگړو سره مخامخ شئ او په ډاډ او یقین سره له خپلو کړو وړو او فکرونو څخه د نورو وگړو پر وړاندې غبرگون څرگند کړئ. تاسو چې هر کار په صداقت او ریښتونولۍ سره سرته ورسوئ پر نفس د اعتماد سره مو مرسته کوي. ریښتوني انسانان تل سر لوړې گرځي، په آرامه ژوند کوي، هغه انسانان چې له دغه نعمت څخه برخمن نه دي او په دروغو او دوه مخۍ کې ژوند کوي، تل له رسوايي څخه په تشویش کې وي، دغه ډول انسانان نه شي کولای په خپل نفس لوړ اعتماد ولري.

زما لپاره تل له اسمانه خیر راوړیږي

### یویشتم اصل:

د ناوړه کړوړو نه ترسره کول او د بښنې غوښتلو ته نه اړمندا کېدل  
د یوه کس بڼه شخصیت د هغه له بڼو کړوړو سره اړیکه لري هغه  
انسانان چې پر خپل نفس لوړ اعتماد لري هیڅکله ناوړه کړوړه نه ترسره  
کوي

نو په دې دلیل اړتیا نه پیدا کوي چې د خپلو ناوړه کړوړو پر  
وړاندې بڼه وغواړي د هر ډول ناوړه عمل ترسره کول د ناوړه کړونکو  
د شخصیت د خپلو لامل ګرځي

د بېلګې په توګه کله چې یوکس د سرک له سره ترافیکي خراغ څخه  
تریري نو د پولیسو له خوا درول کېږي او په عذر او وېښت وپیلو پیل  
کوي، او ټول شخصیت یې له پوښتنې لاندې راځي او پر نفس اعتماد  
بې سستیږي آن که نیمه شپه هم وي او په سرک هیڅوک هم نوي آن که  
چېرې یو پولیس هم شتون ونلري نو چې سره خراغ ته ورسېږي ژر درېږي  
تر هغې چې شین خراغ روښانه شي

دغه کړنه د پولیس او یا کوم بل چا لپاره نه بلکې د خپل نفس لپاره



تر سره کړی ځکه چې پوهیږی چې ستاسو لاشعور ضمیر له شنه خراغ سره شرطي (عادت) کېږي او که تاسو شین خراغ ورته ورتی او ورته ونه درېږی تاسو به بې شخصیته ورته بنکاره شی او ستاسې پر نفس اعتماد ته به زیان ورسېږي دلته به ستاسو پام یوه حدیث شریف ته راواړوم څومره ښه فرمایي:

اتقوا من معاصي الله (ج) في الخلوات فان الشاهد هو الحاكم.  
ژباړه: لري اوسئ له هرې ناوړه کړنې څخه کله چې یوازې یاستی ځکه هغه چې شاهد دی حاکم دی.

ددې حدیث معني داده چې د انسان په نړۍ کې یوازیتوب شتون نه لري هر چېرته رحمان خدای (ج) شتون لري او زموږ پر اعمالو او کړو وړو شاهد دی او په ورته حال کې هغه دی چې حکم کوي او د هر کار پای له هغه سره دی.

د انسان د وجود دننه څارونکی او کونکی نظام هم همدغه ډول دی لاشعوره ضمیر چې د انسان د باور، روحې، روغتیا او ناروغتیا جوړونکی دی هره شپه ستاسو پر وجود فعاله څارنه کوي او هیڅکله له تاسو نه جلا کېږي.

(فان الشاد هو الحكم).

ژباړه:

هغه چې شاهد دی حاکم دی.

## دوه ويشتم اصل

### غوڅتوب او د نه ويل

د نه ويل دېرى انسانانو ته يو دېر ستونزمن كار دى. هغه كسان كولاى شي چې د يوې نامعقولې غوښتنې او وړانديز ته نه ووايي چې پر خپل نفس يو لوړ اعتماد ولري.

كېداى شي دېر ځله داسې پېښه شوې وي چې تاسو له يوه وړانديز سره موافق نه ياست خو مخالفت موهم نه وي كړى او نه موهم كولاى شو چې ويې كړى او په دېره سختۍ موملى هم وي. څومره له ستونزو سره مخامخ شوي ياست او وخت مو تېر شوى او يا هم له څو اړخونو څخه سخت زيان هم درته رسيدلى وي.

دا خبره له ځانه سره تمرين كړئ چې كه كوم ځاى يو كار ستاسو په خوښه نه وه (نه) ووايي او په خپل نفس اعتماد وړزيات كړئ. خو نورو ته د (نه) ويل بايد په دېر غور او نرمۍ سره ترسره شي چې د نورو احساسات تپي (جريحه دار) نه كړئ او دغه هغه وخت ده چې د ښو اړيكو په بحث كې به يې مطرح كړو چې څنگه و كولاى شو له نورو سره يو ښه او مناسب چلند وكړو.

په هر حال تاسو په دېره نرمۍ، مينې او تواضع سره په څير كۍ وه وايئ نه او ځان خلاص كړئ او په خپل نفس اعتماد نور هم وړزيات كړئ.

زما د ژوند د كتاب ټولې ستونزې حل كېدونكې دي.

## درویشتم اصل

### پوهه او تجربه

پوهه او تجربه پر نفس له اعتماد سره مستقیمه اړیکه لري. هغه کسان چې دېر پوهیږي پر ځان دېر باور لري او هغه کسان چې نه پوهیږي او جاهله دي نه شي کولای پر خپل نفس اعتماد ولري. هل یستوي الذین یعلمون و الذین لایعلمون؟ ژباړه: آیا برابر دي هغه کسان چې پوهیږي او هغه کسان چې نه پوهیږي؟

ریښتیا دغه خبره دېره لویه مطرح شوه خو څرگنده ده چې یو انسان نشي کولای چې په هرڅه پوه شي او په هره څانگه کې پوره وړتیا ولري. خو زموږ خبره داده چې که یو څوک په یوه برخه کې فعالیت کوي باید د ده چې پوره پوهه او ریښونولي ولري. د بېلگې په توگه که یو څوک د حسابدارۍ په برخه کې په یوه شرکت کې کار کوي، پر له پسې باید د حسابدارۍ په برخه کې خپل مالومات ورزیات کړي او هغه کتابونه چې



## پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۲۹

لولي هره ورځ يې لوستل په خپلو مالوماتو ورزيات کړي او د خپل نفس  
اعتماد لوړ کړي.

آن که يوه نسخه هم په خپل کور کې کار کوي بايد ده چې پرله پسې د  
پخلي د کورد بنکلي کولو او يا د ماشوم د روزنې بيلابيل کتابونه  
ولولي او نويو علمي کتابونو ته لاس رسې پيدا کړي او خپل معلومات  
دېر کړي.

دغه راز نسخې په خپل نفس لوړ اعتماد پيدا کوي او کله چې له نورو  
نسخو سره په يوه برخه کې بنې طريقي وړاندې کوي يا نورې نسخې د  
خپلې ستاينې لياره رابولي او پايله پر نفس د اعتماد او غرور احساس  
کوي.

نو ته اې د فکر د ټکانالوجي برياليه محصله! زده کړه وکړه ترڅو  
پرځان بڼه باور وکړې تجربه پيدا کړه ترڅو ځان بڼه او وويني هر شيبه  
پر خپله پوهه او وړتيا، وړتيا ور دېره کړه ترڅو تل د نفس په عزت او  
پر نفس د لوړ اعتماد احساس وکړې.  
ژوندون دې نيکمرغي ته نږدې شه.

## پر نفس د اعتماد دېرش اصله ۳۰

### څلور ويشتم اصل

#### کاري نظم او انطباط

په ژوند کې د برياليتوب، پر نفس د اعتماد او انسان د باورونو په جوړولو کې تر ټولو اړين لامل نظم دی. منظم انسانان پر نفس د ښه اعتماد لرونکي وي او هغه انسانان چې پر نفس اعتماد نلري د نظم لرونکي نه وي نو ویلی شو چې نظم پر نفس له اعتماد سره مستقیمه اړیکه لري.

که تاسو غواړئ چې پر نفس اعتماد مو په خپل وجود کې وپنځوئ نو له دې لارې مو په ژوند او کار کې برياليتوب ته ورسېږئ هڅه وکړئ چې نظم ته مو په خپلو کارونو کې په سر کې ځای ورکړئ. یو نامنظم انسان تل د ناکامیو له لاسه چې ورسره مخ کېږي په ځان رټلو بوخت وي او دغه رټنې که په شعوري توګه وي او که په لاشعوره توګه د باورونو بنسټ ته زیان رسوي او پر نفس د اعتماد د ماتیدو لامل ګرځي.

د نظم پدیده دومره په ژوند کې اړینه ده چې حضرت علي (رض) د ژوند په وروستیو شیبو کې داسې وصیت او نصیحت کوي

اوصیکم بتقوی الله و نظم امر کم

ژباړه: زه تاسو الهي پرهیزګاری او د ژوند په چارو کې نظم ته رابولم ګورئ علي (رض) د ژوند په چارو کې د نظم خبره له الهي پرهیزګاری (تقوا) څخه وروسته مطرح کړې او دا خپله په ژوند کې د بشر د نظم د اهمیت خبره کوي نو د ژوندون په پوهنتون کې زده کونکېه اېنکلي باورونه دې د ژوند په ټولو برخو کې د نظم په لاره برابر کړه ځکه چې نظم ستاد شخصیت، باورونو او پر نفس د اعتماد یو روڼ نور دی نو د ژوند په ټولو چارو کې نظم وساته

زه یو منظم انسان یم

## پنځه ويستم اصل

### تمبلي!

تمبلي د انسان د پرمختگونو يو پټ قاتل دی. هغه کسان چې د نن  
کار سباته ساتي خپلې ناکامۍ طرحه کوي  
هغه انسانان چې خپل کارونه په خپل وخت ترسره کوي په خپل وجود  
او شخصیت کې د ننه بنکلا رامنځ ته کوي او پایله په خپل نفس اعتماد  
لوړوي

کله کله خو ځينې انسانان دا چې د نن کار سباته پريږدي کېدای شي  
د هغه کار وخت له لاسه ورکوي او دومره زیان ورته رسېږي چې بیا د  
ژوند تر پایه خان ملامتوي او دغه ملامتیاوې په حقیقت کې پر نفس  
اعتماد وړانوي

وفي لتاخير آفات

ژباړه:

په تمبلي کې افتونه نغښتي.



په کارونو کې وخت ته درناوی بریالیتوبونو ته د رسیدو یوه اړتیا ده ستاسو د شخصیت جوړښت ستاسو کارونو او پلانونو ته درناوي پورې نیغ په نیغه اړیکه لري یو غربي متل وايي:

«که ډېر اړین کار هم نه وي نو مهرباني وکړه او همدا اوس یې سرته ورسوه» له همدې کبله ډېری کسان شته چې په یوه بانه پسې گرځي چې خپل کار راتلونکې ته وساتي او کله خوداسې هم وایي اوس دا کار ډېر اړین نه دی بیا به یې سرته ورسوم او دغه خبره په څرگند ډول یوه بانه ده. نو که مو کوم کار اړین نه وي نو همدا اوس یې سرته ورسوئ او په کارونو کې تمبلي مورا تلونکې ته وساتئ! او خپل اصلي کار همدا اوس سرته ورسوئ!

یوازنی کار چې تاسو یې راتلونکې ته د ساتلو اجازه لری هغه تمبلي

ده!

(که فکر کوې، چې نن بوخت یې نو زېری مې درباندي چې سباته به تردې هم بوخت شې. (ژباړن))

شپږويشتم اصل:

پر وخت مشري!

هغه انسانان چې پر نفس ښه اعتبار لري تل د وخت مشري (مدیریت) د آس د قیضې په څېر نیسي او ښه مشري او لارښونه یې کوي هغه انسانان چې خپل وخت بیخایه تیروي او په پرله پسې د وروسته پاتې کېدو احساس کوي او په خپل نفس اعتماد ځپي. منظمه انسانان د خپل وخت او زمان مشري په ډېره ښه توګه ترسره کوي

تاسو د فکر د تکنالوجۍ د یوه بریالي زده کونکي په څېر د شپې تر هغې په بالنسټ سر نږدې چې په څرګنده توګه مو د راتلونکو ۲۴ ساعتونو کارونه نه وي سنجولي.

ځینې انسانان د خپل ګران وخت له تېریدو څخه چې کېدای شي هره شیبه یې یو بریالیتوب وي غافله دي، ستاسو په څېر هونښیار انسانان پرله پسې د خپل وخت او عمر په فکر کې وي او په ښه توګه د هغو مشري کوي

تاسو باید د ژوند د هرو ۲۴ ساعتونو لپاره یو مهالویش ولری. اونۍ، میاشتې او کلونه مو باید په ښه توګه په مهالویش واړوئ او د خپل وخت د غلو په اړوند ډېر ځیرک وه اوسئ.

بي گټې تېلفوني اړیکې او خبرې اتري ستاسو د وخت غله دي اوږدې او بې مهالویشه کتنې او بې گټې مجلسونه ستاسو د درانه وخت دردونه او غله دي. خپل وخت او عمر ته مو ډېر پام وي دا چې هغه ښکلي او د مهالویش پر بنسټ یې مشري وکړئ او خوند ترې واخلي او په خپل وجود کې په خپل نفس اعتماد پیدا کړئ.

عمر مو ډېر او وخت مو له حاصله ډک اوسه زه مې د خپل وخت او زمان مشري کوم.

## او ه ویشتم اصل:

### د لمریتوبونو مشري!

هر انسان په خپل ژوند کې دېر داسې کارونه او مسولیتونه لري چې د اونی، ورځې او یا میاشتي په اوږدو کې یې باید سرته ورسوي. یوه خبره چې انسان ته په خپلو کارونو کې بریالیتوبونه ورپه برخه کوي هغه په کارونو کې نظم او د لومړیتوبونو تنظیمول دي. په هر حال وخت تیریدونکی دی او ځینې وختونه کارونه د انسان له وخت او وړتیا څخه دېر پرې دلته د لومړیتوبونو د مشري اصل تاسو سره مرسته کولای شي او وړاندې تردې چې د کوم کار په سرته رسولو لاس پورې کړئ وگورئ چې کوم یو کار لومړیتوب لري او د اهمیت وړ دی. په داسې حال کې موکه د ورځې تر پایه کوم کار پاتې هم شولا اقل هغه کار به وي چې دېر اړین نه وه او لومړیتوب یې نه درلودی دغه څیره ستاسو پر نفس له اعتماد سره دېره مرسته کوي.

زه په خپل ځواک خپل ژوند په هغه شان چې غواړم یې طرحه کوم یې.



## اته ويستم اصل:

### نورو سره د ځان نه پرتله کول!

پر نفس د نه اعتماد له آفتونو څخه يو ډېر مهمه آفت نورو سره د ځان پرتله کول او د خپل شخصيت د بنسټ خپل او د ځان سپکول دي هغه انسانان چې ځان دروند ورته بنسټ کارېږي او ځان ته اعتبار او درناوی مني، کله چې څوک خپل ځان له بل چا سره پرتله کوي او وايي چې هغه بختور دی، د هغه لاشعور ضمير چې په دې وخت کې هيڅ ډول قضاوت نشي کولای او دا انگيري چې گنې شخصيت يې هيڅ هم نه دی او نور هر څه تر سره کوي او له هغه څخه ښه کړه وړه تر سره کوي او په دې توگه د هغه د باورنو بنسټ خپل کېږي او پر نفس اعتماد يې کمزوری کېږي د فکر د تکنالوجی يو بريالی محصل چې په دې ميکانيزم او سيستم پوهيږي، هيڅکله ځان له چاه سره نه پرتله کوي بلکې تل خپل فکر خپلې بنسټې راتلونکې ته چې طرحه کړې يې ده او خلق به يې کړي ورگرځوي او تل له ځانه سره وايي:

بختوريم چې راتلونکو شپږو مياشتو، بختوريم چې په راتلونکي

## پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۳۶

یوه کال، بختوریم چې په راتلونکو خو کلونو کې به د ژوند ټولو بریالتوبونو ته رسیریم او د یوه بختور او نیکمرغه انسان په څېر به په نړۍ کې راڅرگندیریم او خوند به اخلم کله چې تاسو ځان له خپلې راتلونکې سره پرتله کړئ ستاسو لاشعور ضمیر به ستاسو په وجود کې یوه ستره روحیه او باور رامنځ ته کړي او ستاسو پر نفس اعتماد به لوړ کړي نو اې د خدای (ج) منلیه بنده چې دادی اوس دا کرښې لولې! پوه شه چې مهربانه خدای (ج) له هغه ښکلي شخصیت څخه چې تاسو ته یې درکړئ او ته یې د ځان قایم المقام نومولی یې له تا څخه غواړي چې هیڅ کله فکر ونه کړې چې نور هر څه ترسره کوي. بلکې دا ته یې چې کولای شې د یوه ښه مهالویش او راتلونکې ته د یوې ښې طرحې په جوړولو سره په بیلابیلو برخو کې بریالیتوبونه لاسته راوړي پر دنیا باور وکړه ترڅو دنیا پر تا باور وکړي او پوه شه چې که په هر څه باور وکړې په څرگنده دنیا کې به یې وگورې نه دا چې حتمي یې باید وگورې ترڅو باور وکړې!! باور وکړئ ترڅو یې وویښئ.

## نهه ويشتم اصل:

### به ژوند کې د موخې او مهالویش لړل!

انسانان په ژوند کې په دوو برخو ويشل کېږي: يوه برخه يې د موخې لرونکي وي يعنې دا چې په ژوند کې څه غواړي او خپله راتلونکې يې له ځانه سره انځور کړې وي نو د ژوند په پړاوونو کې په ډېر ډاډ او د يوې نقشي له مخې حرکت کوي او ځينې نور بيا داسې هم شته چې په ژوند کې هيڅ ځانگړې موخه نلري او اټکل کوي او هر لوري ته منډې وهي په سر کې هيڅ فکر نه کوي اونه پوهيږي چې څه غواړي او په څه شي پسې لاړ شي. دا ډول بې موخې انسانان تل د ژوند په لړ کې ځان ورکوي او هيڅ ډول روښنابې يې په ژوند کې څرک نه وهي.

ستړي، خواشينې او کله هم له ژونده نا اميده او لنډه داچې پاتې او



## پر نفس د اعتماد دېرش اصله / ۳۸

ناکامه انسانان وي. پر نفس اعتماد د ژوند له موخې او مهالویش له لرلو سره نیغ په نیغه اړیکه لري.

هغه انسانان چې موخیزه وي تل پر ځان باور لري او پر نفس اعتماد یې هم لور وي. بل لوري ته هغه انسانان چې په خپله دنیا کې موخه نلري او پرته له مهالویشه ژوند کوي ډېر لږ پر ځان باور لري او پر نفس اعتماد یې هم ډېر کمزوری وي.

تاسو څه ډول یاست؟ آیا په ژوند کې موخه لرئ؟ آیا د راتلونکې لپاره مو یو بڼه مهالویش چمتو کړی؟ آیا د ژوند نقشه مو کښلې؟

آیا له خپلې راتلونکې سره مو د مخامخ کېدو فکر په سر کې لرئ؟ که مو ځواب منفي وي حتمي د فکر د ټکنالوجۍ کتاب د برخلیک د طرحې برخې ته ورشئ او خپله راتلونکې طرحه کړئ په دې خبره وپوهیږئ چې موخې او مقصد د ژوند لړۍ ټاکي. موخې انسانانو ته پر نفس اعتماد او په ژوند کې انگیزه او مینه ورکوي. د موخې لرونکي انسانان هیڅکله نه خواشیني کېږي. د موخې لرل د انسان پر نفس اعتماد ته ځواک او ښکلا وربښي.

د ځان لپاره مو په ژوند کې موخه وټاکئ او د نورو په تمه مه اوسئ. نیکمرغي مو په برخه شه.

## دېرشم اصل:

### بدني حالت!

هغه انسانان چې په خپل نفس وړ اعتماد ولري په څرگند ډول له نورو سره توپیر لري او په ډاډ خبرې کوي. سر لور نیسي، کلک گامونه اخلي، آن د لارې تلو سرعت یې له معمولي حالت څخه چټک وي، د انسان فزیکي حالت د هغه پر نفس له اعتماد سره نیغ په نیغه اړیکه لري.

تاسو څه ډول یاست؟

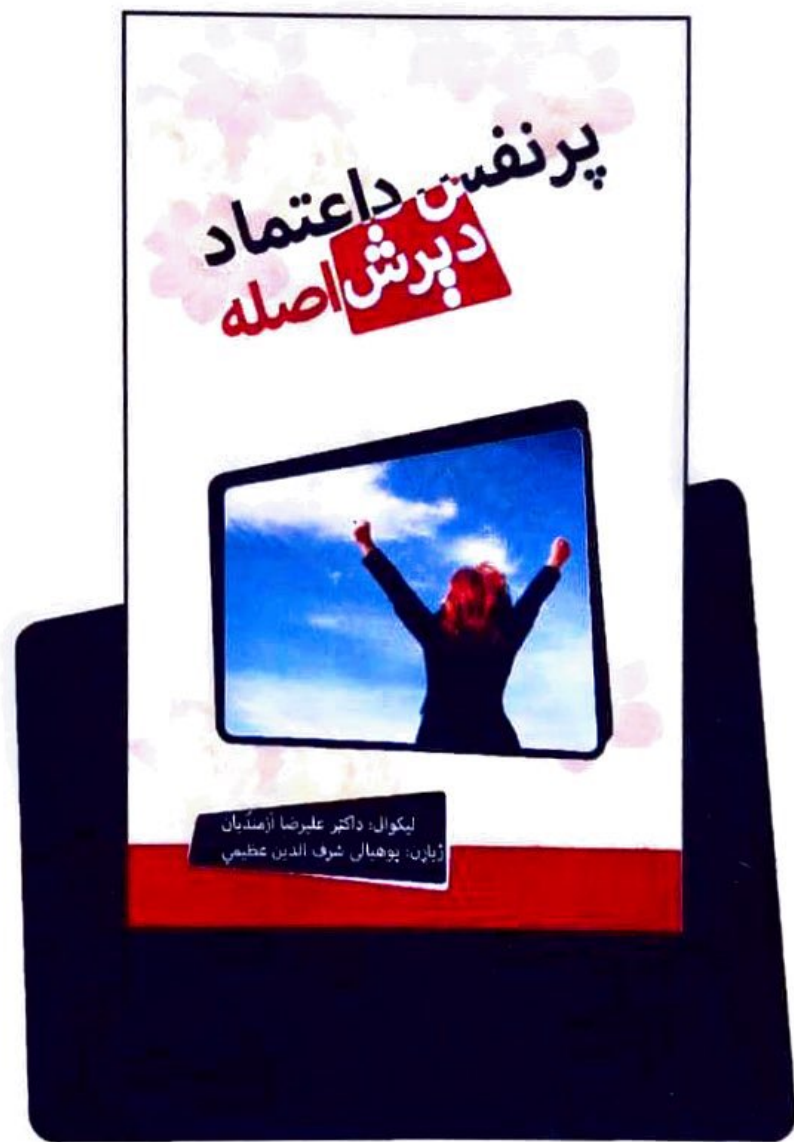
څه ډول کېنئ؟

په لاره څه ډول ځئ؟

له نورو سره د خبرو پر محال چیرته گورئ؟ (د مقابل لوري سترگوته؟)

تاسو مو له خپل فزیکي حالت څخه ساتنه وکړئ تر څو هغه ستاسو پر نفس له اعتماد څخه ساتنه وکړي د یوښه ژوند لپاره پر نفس د اعتماد تر سیوري لاندې پروړاندې لارښی.

زما په وجود کې عظمت او سترتوب نغښتی دی.





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