په ځان باندې باور په

۲۰ ورځوکې

ليکوال: داکتر جمشيد « رسا »
ژباړن: [illegible] الحق « [illegible]حرايي »

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باندې باور په ۲۰ ورځو کې

لیکوال: داکتر جمشید «رسا»

ژباړن: اعجازالحق «محرابي»

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دکتاب پېژندنه

د کتاب نوم: په ځان باندې باور په ۲۰ ورځو کې

لیکوال: داکټر جمشید "رسا"

ژباړن: اعجازالحق "محرابي"

کتونکی: استاد فرهاد "جلالزی"

کمپیوټري چارې: اعجازالحق "محرابي"

د چاپ شمېر: ۵۰۰ ټوګه

د اړیکې شمېرې: ۰۷۶۵۹۵۱۵۶۶ -۰۷۹۰۸۵۸۱۳۳

برېښنالیک: ejazulhaqmehrabi۷۸٦@gmail.com

خپرندوی: نوی مستقبل خپرندویه ټولنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

په ځان باندې د باور ارزښت
په ځان باندې د باور ډولونه
د هغو کسانو ځانګړتیاوې چې په ځان باندې لوړ باور لري
د هغو کسانو ځانګړتیاوې چې په ځان باندې ټیټ باور لري
په ځان باندې د باور رامنځته کول او لوړوالی
په ځان باندې د باور رامنځته کولو عملي تمرینونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ټولو هغو ځوانانو ته چې په ځان باندې د لوړ او بریمن باور درلودونکي دي.

په درنښت

اعجازالحق محرابي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دگر آموز

مانند صبا خیز و وزیدن دگر آموز　　　داماں گل و لاله کشیدن دگر آموز
اندر دلک غنچه خزیدن دگر آموز

موینه به بر کردی و بی ذوق تپیدی　　　آن گونه تپیدی که به جایی نرسید
در انجمن شوق تپیدن دگر آموز

کافر دل آواره دگر باره به او بند　　　برخویش گشا دیده و از غیر فروبند
دیدن دگر آموز و ندیدن دگر آموز

دم چیست پیام است، شنیدی؟ نشنیدي!　　　در خاک تو یک جلوه عام است ندیدی!
دیدن دگر آموز شنیدن دگر آموز

ما چشم عقاب و دل شهباز نداریم　　　چون مرغ سرا لذت پرواز نداریم
ای مرغ سرا خیز و پریدن دگر آموز

تخت جم و دارا سر راهی نفروشند　　　این کوه گران است به کاهی نفروشند
با خون دل خویش خریدن دگر آموز

نالیدی و تقدیر همان بود که بودست　　　آن حلقه زنجیر همان است که بودست
نومید مشو ناله کشیدن دگر آموز

وا سوخته ای؟ یک شرر از داغ جگر گیر　　　یک چند به خود پیچ و نیستان همه درگیر
چون شعله به خاشاک دویدن دگر آموز

اقبال لاهور

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

به نام خداوند خورشــید و مــاه
که دل را به نامش خرد داده راه
خداونــد هستـــی و هم راستـي
نخـواهـد ز تـو کژي و کاستــــي

نه ختمیدونکې مننه له هغه مهربانه خدای څخه چې انسان یې پیدا کړ او د فکر او عمل کولو ځواک یې ورکړ. ډېر درود دې وي د بشریت په ناجي او لارښود حضرت محمد صلی الله علیه وسلم باندې. لوی اجر دې نصیب شي د هغو کسانو په برخه چې د انسان د راحت او سکون لپاره کار کوي. او سلامونه درنو لوستونکو.

گرانوملگرو!

زه تل د انسانانو د مرسته کولو په سوچ کې یم، او خوشبختانه هر کال د ډېر شمېر ځوانان سره د خپل جرئت له کبله د تدریس، د کتابونو د لیکنې او د سیمینارو د رامنځته کولو له طریقه مرسته کوم چې زما د خوښۍ لامل گرځي او دا ځل ډېر متفاوته او لوړ احساس لرم او د بدن له ټولو حجرو سره د خوښۍ او سکون احساس کوم په دې خاطر چې د ژوند ډېر اړینه موضوع (ځان پېژندنه) چې دهر انسان د ژغورنې عامل دی، ستاسو چوپړ ته مې وړاندې کړ او دا ځکه چې د هر تعلیمي کال په پای کې وینم چې زرگونه ځوانان سربېره پردې چې د کانکور د درسي پروگرام په پشپړولو او د هغه کوښښونو له کبله چې دوی یې ترسره کوي بیاهم په خپل ځان باندې د باور او اعتماد په نه درلودلو سره مل وي چې دا د دوی د پایلو د ټیټوالي او حتی په آزموینه کې د دوی د بې نتیجې کیدلو لامل گرځي او همدارنگه دا موضوع مې د پوهنتون له محصلانو سره هم لیدلې چې د دوی ټولې خبرې په خپل راتلونکي ژوند، د نه باور درلودلو په هکله وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هو ګرانو ملګرو!

دا ستونزه زموږ په ټولنه کې عمومیت لري؛ نه یوازې متعلمین او محصلین؛ بلکه ډېری خلک د پرېکړې په وخت کې دوه زړه وي او په عامه ځایونو کې د ګډون او د ویناوې کولو وېره لري؛ په غونډو کې خپل لاس او پښې ورکوي او د تلویزیون د کمرې پر وړاندې یې ژبه بندیږي او ... نو ما د دغې ستونزې د حل لپاره د ګټورو لارو په ښوونه باندې او د سیمنارونو په رامنځته کولو سلګونه ځوانان د بریالیتوب پر مخ کې له شته خنډونو څخه خلاص کړي او نن به تاسو ته د هغو ډېرې غوره لارې وړاندې کړم.

خوشبختانه په ځان باندې د باور د رامنځته کولو په هکله عالمانو ډېر څه لیکلي دي؛ خو ما د نوي کتاب لیکنه په دې برخه کې دا ده چې د خپلو لیکنو او د تدریس د تجاربو په پام کې نیولو سره، ډېر ساده او عملي لارو څخه په دې کتاب کې کار اخیستی دی چې د هغو مطالعه آسانه او د بشپړ په ځان باندې باور د لاسته راوړلو لامل ګرځي.

دا کتاب ماخوذ دی: د قرآن کریم د تفسیر، د رسول الله صلی الله علیه وسلم احادیث، د دین د مشرانو له خبرو، د علماوو له نظریاتو، د عارفو او لویو شاعرانو، د داکتر آزمندیان د لیکلي کتاب تکنالوژي فکر څخه، د داکتر باربارادی آنجلس دکتاب اعتماد په نفس، د مجتبی حواري له کتاب اعتماد په نفس په ۳۰ ورځو کې، د داکټر ناتانیل له کتاب څنګه په خپل ځان باندې باور ته وده ورکړو او د لسګونو نورو کتابونو سربېره له خپلو تجاربو مې دا کتاب ترتیب کړی چې په بشپړه توګه عملي او ګټور کتاب دی.

که څه هم د کتاب د ترتیب په وخت کې مې د داسو تکتیکونو څخه ګټه اخیستې ده چې د هغو په مطالعې سره به مو حتماً په ځان باندې باور لوړ شي؛ اما ددې په پار چې لوړه نتیجه واخلئ تاسو ته دا سپارښتنه کوم چې هر یو اصل یې د یوې ورځې په جریان کې په عملي توګه ترسره کړئ. لکه څرنګه چې د توماس هنري هاکسلي په نامه یؤ عالم وایي: د ژوند عظمت په علم کې ندی، بلکه په عمل کې دی.

باید یادونه وکړم چې ډېر خوشحاله یم چې ستاسو ګرانو سره مې د دغې کتاب له طریقه اړیکه نیولې ده او د بریالیتوب په لور په سفر کې ستاسو سره یم او هیله مند یم چې یوه ورځ ستاسو سره له نږدې ووینم او ستاسو د بریالیتوب شاهد واوسم.

په درنښت

(c) ketabton.com: The Digital Library

یاَیَّتُهَا النَّفسُ المُطمَئِنَّهُ ارجِعی الی رَبِک رَاضِیَةً مَّرضِیّةً فَادخُلِي فِی عبَدِی وَ ادخُلِي جَنَّتِی. (الفجر: ۳۰)

ژباړه: ای اطمینان نیوونکیه نفسه! ته ورګرځه خپل رب ته، په داسې حال کې چې خوشحاله او راضي کړای شوی به یې. نو ته زما په بندګانو کې داخل شه. او زما جنت ته ننوځه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شته معشوقه پټه په زړه کې دې
ستـــرګې که لرې راشه دروېښیم

اقبال لاهوري

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باندې د باور ارزښت

په ځان باندې باور د هر انسان په ځان کې په هر ډول چې خپله فکر او تصور کوي په کارونو او ورځنیو دندو کې، په مینه کې، د يؤ پلار او مور په توګه، په آزموينو کې برياليتوب... په کلکه او باور سره وړاندې کېږي.

په ځان باندې باور د ژوند په اوږدو کې د برياليتوبونو په لور لومړنی ګام دی.

په ځان باندې باور د شجاعت او د بدن د ځواک برخه ده.

په ځان باندې باور په انسان کې قاطعيت رامنځته کوي، انسان ته ښايست ورکوي او همدارنګه يو انسان ته د نورو انسانانو په پرتله توپير ورکوي.

په ځان باندې باور د انسانانو د ودې او لوړوالي لامل ګرځي.

په ځان باندې باور هغه ځواک دی چې د هرڅا په وجود کې وي.

په ځان باندې باور؛ يعنې مينه او وړتياوې د هغو شيانو د پيداکولو لپاره چې په ژوند کې ورته اړتيا لرو.

ګرانه ملګريه!

په ځان باندې باور د دې لامل کيږي ترڅو ځان، الله (جل جلاله) او نور انسانان په ښه توګه وپېژنو او ورسره ښې صميمانه اړيکې وتړو، لکه څرنګه چې رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايي: (**مَن عَرَفَ نَفسَه فَقد عَرَفَ رَبَه**) هغه چا چې ځان وپېژندلو، الله يې وپېژندلو.

حضرت علي کرم الله وجهه فرمايلي دي: **(اَفضَلُ العَقلِ مَعرِفه الانسان نَفسَه فَمَن عَرَفَ نَفسَه عَقلَ وَ مَن جَهلها ضَلَّ)**

تر ټولو ښه هوښياري ځان پېژندنه ده. چا چې ځان وپېژندو له عقل څخه يې ګټه پورته کړې، او هغه چا چې ځان ونه پېژندو د ګمراهۍ خواته روان دی.

او همدارنګه حضرت علي کرم الله وجهه فرمايي: (**اَفضَلُ الحکمه مَعرِفَهُ الاِنسان نَفسَهُ)** ترټولو لوړ علم، هغه د ځان پېژندنه ده.

د برياليتوب لاسته لاوړل پرته په ځان باندې د باور د لاسته راوړلو څخه په کلکه په دې محکومول دي چې ياد کس خپل ځان د يو دوه مخي او دوکه باز په توګه احساس کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا ډول کس په لېوالتيا سره د دې انتظار کوي ترڅو د نورو د پام وړ وګرځي او دا چې په ځان باندې باور نه لري فلهذا د نورو تحسين او ستاينه د ده لپاره د ځان عزت رامنځته کوي؛ نو نه مالومات، نه مهارت، نه مال او مکنت، نه کوژده، نه د اولاد خاوند کېدل او نه د خيريه کارونه، هيڅ يؤ به دې لوړوالي و بريالیتوب ته و نه رسوي.

نو زموږ ټولې نېکمرغۍ زموږ په وجود کې نغښتې دي لکه څرنګه چې اقبال لاهوري وايي:

تو شمشير ز کام خـــــــــود بيرون آ

بيرون آ از نيام خـــــــــود بيرون آ

نقاب از ممکنات خـــــــويش برگير

مه و خـــــورشيد او انجم را به برگير

شب خـــــود روشن از نور يقين کن

يد بيضا بيرون از آستين کـــــــــن

کس کاو ديده را بردل گشوده است

شــراری کشت و پروينی درود است

شـــــــراری جسته ای گير از درونـم

که من مانند رومی گـــــــرم خونم

و گـــــــــرنه آتش از تهذيب نو گير

بـــــــــرون خود بيفروز اندرون مير

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باندې باور یعنې خپل ځان ته د یو ځواکمن، باکفایت، مینه لرونکي او په ځان باندې د متکي کس په توګه کتل.
په بل تعبیر سره په ځان باندې باور یعنې دهغو وړتیاوو او نیمګړتیاوو احساس او پېژندګلوي چې د خپل وجود په داخل او بهر کې یې لري.
په ځان باندې ریښتینی باور ستاسو په خپل وجود کې تل تولیدیږي.
ستاسو په ځان باندې باور ستاسو د خپل هوډ زیږیدونکی، ستاسو لپاره دی.
دغه هوډ به هرڅه ته چې اړتیا وي، ترسره کوي به یې ترڅو خپلو غوښتنو او اړتیاوو ته ورسیږي.
په ځان باندې باور ستاسو شخصي باور نسبت ستاسو خپل روح ته د یو انسان په توګه دی.

په ځان باندې د باور ډولونه

په ځان باندې باور په دري ډوله دی: چې عبارت دی له په ځان باندې رفتاري باور، په ځان باندې احساسي او عاطفي باور او په ځان باندې روحي او معنوي باور.
د دې لپاره چې اړین شخصي واک لاسته راوړی او هغه رضایت او غنامندي چې غوښتونکي یئ تجربه یې کړئ پورتني درې واړه په ځان باندې باورونو ته اړتیا لري.

- ❖ په ځان باندې رفتاري باور، دا د کارونو په ترسره کولو او عمل کولو کې د ځواک او وړتیاوو په معنی دی. د ساده کارونو څخه نیولې تر ستونزمنو کارونو پورې لکه خپلو هیلو ته د عمل جامه وراغوستل؛ دا هغه ډول په ځان باندې باور دی چې زموږ د اکثرو د پام وړ دی.
- ❖ په ځان باندې احساسي او عاطفي باور، په خپل احساسي او عواطفي نړۍ باندې د ولکې او کنترول درلودلو ځواک په معنی دی. دا چې وپوهیږئ چې څه احساسات لری، د هغو په مانا باندې پوه شئ او وکولای شئ چې ښه سم احساساتي انتخاب وکړئ او همدارنګه وکولای شئ د خپل ځان دفاع د روح د درد او رنج او د عاطفي ستونزو څخه وساتئ او وپوهیږئ څنګه صمیمي، روغې او تل پاتې اړیکې رامنځته کولای شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ❖ دريم ډول په ځان باندې باور چې تر ټولو هغو اړين دی، په ځان باندې روحي او معنوي باور دی. دا ډول په ځان باندې باور ستاسو هغه باور او ايمان په هستي نړۍ او په ټولو مخلوقاتو او موجوداتو باندې دی. دا ډول روحي باور او ايمان هغه دی چې ډېر مثبت ژوند او هدف پکې شامليږي.

په ځان باندې باور په دې معنی چې په دې باور ولرئ چې ددې ځواک او وړتيا لرئ چې خپل ټول ځواک پکار واچوئ او د خپل ژوند شرايط او حالت ته هغه ډول بدلون ورکړئ چې څنګه يې غواړئ.
په ځان باندې باور: زموږ په خپل ځان باندې د باورونو او احساساتو ټولګه ده. دا چې موږ د خپل شخصيت څخه څه ډول تعريف وکړو، زموږ آندونه، ليدلوري او رفتارونه تر تاثير لاندې راولي او همدارنګه زموږ په عاطفي جوړجاړي باندې هم اغېز لري.

د هغو کسانو ځانګړتياوې چې په ځان باندې لوړ باور لري.

هغه کس چې په ځان باندې لوړ عزت لري د لاندې ځانګرتياوو درلودونکی دی:

- ❖ خپلواک عمل کوي: په بيلابيلو مسائلو کې لکه: د وخت په استفادې، پيسې، کسب، زده کړو، کالي او داسې نورو کې خپله پريکړه او ټاکنه کوي.
- ❖ مسؤليت منونکی دی: چټک او په اطمينان سره عمل کوي. ځينې وخت د کور د کارونو مسؤليت په غاړه اخلي او حتی د نويو کارونو د موقعيت په لټه کې وي او پرته له دې چې د ده نه وغوښتل شي، د نورو سره مرسته کوي.
- ❖ په خپلو پرمختګونو باندې وياړ کوي: کله چې د پرمختګونو څخه يې تعريف کيږي په خوشالي سره يې مني او له دې اړخه د رضايت احساس کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ❖ د نويو خندونو په وړاندې په کلک هوډ سره مخامخ کېږي: ناآشنا کسبونه، زده کړې، او نوي فعاليتونه يې پام راخپلوي. په اطمينان سره او د خپل وجود په انرژۍ باندې په تکيه کولو سره، خپل ځان په هغو کې ښکيلوي.
- ❖ د خپل تعجب او احساساتو پراخه لمن ښکاره کوي: کولای شي په زوره وخاندي، موسکا وکړي، چيغې ووهي او وژاړي. په ناڅاپي توګه، خپله مينه او په ټوله مانا خپل طبيعي حيرانتيا ښکاره کوي پرته له دې چې د هغو له ښکاريدو څخه وشرميږي.
- ❖ ناکامي په ښه توګه زغمي: کله چې له ناکامي سره مخامخ کيږي، کولای شي ډول ډول عکس العملونه د هغو په وړاندې وښايي، په ځان باندې خنديدل او په لوړ آواز باندې خبرې کول او ... له خپله ځانه ښايي او د دې ځواک لري د هغه څه نه خبرې وکړي کوم څه چې د ده د ناکامۍ لامل شوی دی او هغه د يو تجربې په توګه ومني.
- ❖ کولای شي ځان محاکمه کړي: په پوره جرآت سره ځينې وخت خپل ځان محکمې ته وړي او په خپلو غلطيو او ناوړه کارونو باندې اعتراف کوي؛ پرته له دې چې د ضعف احساس وکړي، دا ځکه چې پوهيږي په ګناه باندې اقرار کول د ګناهونو د دفعې لپاره لومړی قدم او د ګناهونو څخه انکار کومه پايله نه لري پرته د هغو د تکرار څخه.
- ❖ د نورو لپاره ګټور وي: دا احساس کوي چې کولای شي نور خلک تر اغېز لاندې راولي او هغه نفوذ څخه چې د کورنۍ په غړيو او ملګرو باندې لري مطمئن دی او پوهيږي چې د خپل وجود د ځانګړتياوو له کبله نور خلک تر اغېز لاندې راولي او يو لړ نورې ځانګړتياوې چې په راتلونکې پاڼو کې به مطالعه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هغو کسانو ځانګړتیاوې چې په ځان باندې ټیټ باور لري.

دا ډول خلک په خپل ژوند کې د ډېرو ستونزو سره مخامخ کیږي، هغوی له هرڅه نه ګوښه کیږي او د ژوند خوند له لاسه ورکوي، که تاسو هم فکر کوئ چې د داسې ځانګړتیاوو درلودونکي یی نو اړین دی چې د هغو د لرې کولو لپاره کوښښ وکړئ.

- د ټولنې څخه ډاریږي او د هغو څخه لرې اوسیږي.
- له خپل ځانه نفرت لري.
- نسبت خپل ځان ته په انصاف رویه نه کوي.
- ډار په آسانۍ پرې مسلط کیږي.
- تل منفي سوچونه کوي؛
- د پریکړې نیولو څواک نلري؛
- تل انتقاد کوي او د ګناه پړه پر نورو وراچوي؛
- تل خپل ځان د خیال او تصور قرباني کوي؛
- حسود وي؛
- په نورو باندې کلک تړلي وي؛
- په ژوند کې هدف نلري؛
- په آسانۍ سره د هغو پریکړو څخه چې نیولې یې وي، ګرځي.
- تل خپل ځان له نورو سره پرتله کوي؛
- په آسانۍ سره د هغو نظریاتو او انتقادونو تر اغېز لاندې ځي کوم چې د دوی د نظرونو خلاف وي.
- د ستونزې د ترسره کولو په پار تل په ډار کې وي.
- خپل ځان ته درناوی نه کوي؛
- د ځان ښودلو څواک نلري؛
- تل د نورو د ضعف ټکو پسې ګرځي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د بدلونونو څخه وېره لري؛
- ژر کارجنيږي او لاس او ګريوان کيږي؛
- له خپل ژوند څخه خوښ نه وي؛
- په خپلو عقايدو باندې ولاړ نه وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باندې د باور رامنځته کول او لوړول

باید یادونه وشي دا چې په ځان باندې باور، یوه اکتسابي پدیده ده؛ د دې پدیدې لاسته راوړل د تمرین کولو، ریاضت، او برنامه درلودلو په غاړه کې دی. فلهذا هغه څوک چې په دې کې ځان بې وسه ګڼي، کولای شي چې د علمي لارو په طریقو او د هیلې لرونکې روحیې سره د خپل شخصیت د بدلون لپاره لاس په کار شي.

ګرانو ملګرو!

د یادولو وړ ده چې په ډېره آسانه توګه کولای شئ چې د بشپړ په ځان باندې باور څخه برخمن شئ او همدارنګه د ژوند په ټولو برخو کې په بریالیتوب سره ظاهر شئ او د خوښیو په عالم کې ژوند وکړئ.

نو راځئ د خپل په ځان باندې د باور د رامنځته کولو اود لوړولو لپاره عمل وکړو.

او دا کار په سیستماتیک ډول د دې کتاب په مطالعه کولو سره د الله (جل جلاله) په مرسته په خپل وجود کې ترسره کړو؛ یعنې په دې لړۍ کې اصلي نقش تاسو خپله لرئ لکه څرنګه چې رهي معیري وایي:

چشم فروبسته اگـــــــر واکنی

در تو بود هر چه تمنـــــــا کنی

عافیت از غـــیر نصیب تو نیست

غیر تو ای خسته طبیب تو نیست

از تو بود راحت و بیمـــــــار تو

نیست به غیر از تو پرستـــــار تو

همدم خود شو که حبیب خـودی

چاره خود کن که طبیب خـودی

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغې اړینه پېژندنه د انسان یو له ارزښتناک لامل څخه د انسان خپله پېژندنه نسبت خپل وجودي ارزښت، استعداد او وړتیاوو ته دی او څومره به شایسته وي چې دا پېژندنه د خپل الله (جل جلاله) څخه وغواړي او لکه څرنګه چې الله (جل جلاله) په قرآن کې فرمایي: ما د خپل روح څخه په انسان کې واچوله او همدارنګه پرښتو ته مې د آدم ع لپاره د سجدې فرمان ورکړو او مې انسان په ځمکه کې خپل ځایناستی وګرځول.

مسلمان انسان په فکر او تدبیر سره په دې آیتونو باندې په ښه توګه دا پیدا کوي چې کوم مقام دالله (جل جلاله) په وړاندې او کوم مقام د نورو بې حسابه مخلوقاتو په منځ کې لري او د الله (جل جلاله) په الطاف باندې پوه شوی او پوهیږي چې الله (جل جلاله) څومره له هغه سره مینه لري، او دی به هم خپل زړه د الله (جل جلاله) له مینې څخه ډک کړي او دا ارزښتناکه اړیکه د هغو ځواک زیاتوي چې د الله (جل جلاله) نه پرته له هیچا څخه به ډار نه لري او په دې به باور پیدا کړي چې یو لوی مل کونکی لري چې په ټولو برخو کې کولای شي په هغه باندې تکیه وکړي او د هر کار له ستونزې او لوی کار څخه ځان را خلاصولای شي او دالله (جل جلاله) له طرفه په ځان باندې باور څخه اخیستل شوی باور ته ورسیږي. انسان د الله (جل جلاله) شایسته آئینه او ځواک دی او هر کار چې وغواړي ترسره کوي یې لکه څرنګه چې مولانا فرمایي:

ای نسخه نامه الـــــــــــــهی که تویی

وی آئینه جمال شــــــــــاهی که تویی

بیرون ز تو نیست آنچه در عــــالم است

از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

انسان د فکر او شعور په درلودلو سره اشرف المخلوقات دی او د ډېر لوړ ځای څخه برخمن دی لکه څنګه چې اقبال لاهوري وایي:

برتر از ګردون مقام آدم است

اصل تهذیب احترام آدم است

(c) ketabton.com: The Digital Library

او همدارنګه الله (جل جلاله) انسان ته زیرى ورکوي چې زه تاته د غاړې د رګ څخه هم نږدې يم او هرڅه چې له ما وغواړې، درکوم يې.

ګرانه ملګريه!

ستا ارزښت د هغه نه لوړ دى هومره چې فکر کوې او په دې خاطر چې خپل باورونه دې حقيقت ومومي د الله (جل جلاله) خبرو ته پام وکړه:

الله ((جل جلاله)) انسان د خپل خليفه په توګه د ځمکې په سر وټاکو.

(وَ اذ قَالَ رَبّکَ لِلمَلائِکَةِ انيِ جَاعِلُ فِيِ الأرضِ خَلِيفَةً)

لکه څنګه چې اقبال لاهوري په دې هکله وايي:

در دو عالم هر کجا آثــــــار عشق

ابن آدم سرى از اســــــرار عشق

سر عشق از عالم ارحـــــام نيست

او ز سام و حام و روم و شام نيست

کوکب بى شرق و غرب و بـى غروب

در مدارش نى شمال و نـــى جنوب

حرف انى جـــــــاعل تقدير او

از زمين تا آسمـــــــان تفسير او

الله (جل جلاله) ټول هغه څه چې په آسمان او ځمکه کې دي د انسان په ولکه کې يې ورکړي دي.

(وَ سَخَّرَ لَکُم مَّا فِيِ السّموات وَ مَا فِيِ الأرضِ جَمِيعًا مِنهُ انَّ فِيِ ذَالکَ لَايتِ لِقَومِ يَتَفَکَّرُونَ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله ((جل جلاله)) د ځمکې په سر ټول موجودات د انسان لپاره پیدا کړي دي.

(هُوَالَّذى خَلَقَ لَكُم مَّا فِي الأَرضِ جَمِيعًا ثُمَّ استَوَى الَى السَّمَاء فَسَوَّاهُنَّ سَبعَ سَمَوات وَ هُوَ بِكُلِ شَيء عَلِيمٌ)

الله (جل جلاله) انسان په بهترین مقام او تر ټولو په غوره شکل او صورت باندې پیدا کړی دی.

(لَقَد خَلَقنَا الانسنَ فِي أحسَنِ تَقوِيمِ)

الله (جل جلاله) ملائکو ته د انسان لپاره سجدې کولو امر کړی دی.

(وَلَقَد خَلَقنكُم ثُمَّ صَوَّرنكُم ثُمَّ قُلنَا لِلمَلائِكَةِ اسجُدُو الادَمَ فَسَجَدُو الَا ابلِيسَ لَم يَكُن مِنَ السَّجِدِينَ. الاعراف: ۱۱)

ګرانه او ښاغلیه ملګریه!

کله چې الله (جل جلاله) ستا سره دومره مینه لري ته نه باید خپل ځان ته بې باوري، بې شخصیتي، ناهیلي، فقر، ناتواني، غمګیني پریږدې او لاره ورنکړې ځکه ستا مقام، منزلت او ځواک ډېر ارزښت لري.

په ځان باندې د باور د رامنځته کولو عملي تمرینونه

اوس چې په دې ټول عظمت باندې پوه شوې او په خپل مقام باندې په دې نړۍ کې پوه شوې نو په عملي تمرینونو باندې پیل کوو چې هر یو یې په ځان باندې د باور لپاره اساسي پایه ده او ستاسو د باورونو نظام جوړوي. دا تمرینونه د هغو روشونو د ترسره کولو ځخه دي چې د پوهانو لخوا طراحي شوي دي چې باید په دوامداره او مکرر توګه ترسره شي؛ نو تاسو ته سپارښتنه کوم چې هر روش او طریقه په یو کاغذ باندې ولیکئ او د خپل اتاق په دروازه یا د کار په ځای کې، آئینه او یا هرچیرې چې یاستی (سروکار) لری ولګوئ ترڅو چې هره ورځ مو په هغه باندې سترګې ولګیږي چې له یوې خوا مو لاشعور ضمیر دهغو د ترسره کولو لپاره آماده وي او له بلې خوا یې د ورځې په جریان کې خپله ترسره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱- تل الله (جل جلاله) یاد لرئ او دهغه ذات په قدرت او مدد باندې باور ولرئ او په هرځای کې هغه حاضر وګڼئ.

دا هیله مه کوئ چې الله (جل جلاله) د هرځای څخه پرته بل چیرې وموئ.

(ناتانیل)

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوی الله (جل جلاله) د انسان لپاره ترټولو کلک او با ثباته، ملاتړ دی.

هغه انسان چې په الله (جل جلاله) باندې توکل او د هغه ذات په مدد او مرسته باندې عقیده ولري په آرامه، سکون او په ځان باندې د باور سره به ژوند کوي.

(الا بذکرالله تطمئن القلوب. وَ مَن اَعرَضَ عَن ذِکرِی فَاِنَّ لَهُ مَعِیشَةً ضَنکًا.) ای انسانانو د الله (جل جلاله) په ذکر سره زړونه سکون پیدا کوي. څوک چې د الله (جل جلاله) څخه مخ واړوي ژوند ورته سختیږي.

الله (جل جلاله) خپل پاک او مطمئن بنده له هر ډول ضرر څخه ساتي او له هغه څخه دفاع کوي. **(انَّ اللهَ یُدَافِعُ عَنِ الَّذِینَ ءَامَنُو)** الله (جل جلاله) د هغو کسانو دفاع کوي کوم چې په هغه باندې یې ایمان راوړی وي.

تل د الله (جل جلاله) څخه دا غوښتنه وکړئ چې ستاسو په ځان باندې باور لوړ کړي.

لکه څرنګه چې الله (جل جلاله) فرمایي: **(مَن کَانَ یُرِیدُ العِزَّةَ فَلِلَّه العِزَّةُ جَمِیعًا اِلَیهِ یَصعَدُ الکَلِمُ الطَّیِبُ وَالعَمَلُ والصَّالِحُ یَرفَعُه وَالَّذِینَ یَمکُرُونَ السَّیِاتِ لَهُم عَذَابٌ شَدِید. الفاطر: ۱۰)**

ژباړه: هر هغه څوک چې هغه عزت غواړي، نو خاص الله ته دی ټول عزت، همدغه الله ته پاکیزه خبرې پورته خېژي او نېک عمل دغه (کلمات) پورته کوي او هغه کسان چې ناکاره (بد) مکرونه جوړوي، د دوی لپاره ډېر سخت عذاب دی.

نو هر شیبه په خپل ذهن کې په داسې ښکلي احساس ژوند وکړه چې الله (جل جلاله) تل له تا سره وو او دی له تاسو سره مرسته او مدد کوي او په مرسته باندې یې توکل وکړه ځکه چې پاک احساس او فکر، ښه روحیه، باور او ستاسو لپاره په ځان باندې باور جوړوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲- په هوښیارۍ سره ژوند وکړئ او خپل افکار کنترول کړئ.

انسان په بهر کې تل هغه څه حاصلوي چې په خپل افکارو کې یې کرلي وي.

(فلورانس اسکاول شین)

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر شېبه له خپل ځانه خبر اوسئ او خپل لاشعور ضمیر ته ووایئ چې بدلون مو کړی او په ځان باندې د بشپړ باور درلودونکی یې نو ددې هدف لپاره لاندې جملې تل تکراروئ.

- زه په الله (جل جلاله) باندې توکل لرم.
- الله (جل جلاله) تل له مانه ساتنه کوي.
- الله (جل جلاله) تل له ماسره دی ځکه نو د هیڅ شي نه ډار نه لرم.
- زه په ځان باندې عالي او لوړ باور لرم.
- زه عالي او با شخصیت انسان یم.
- زه د وړتیا او ښکلا درلودونکی یم.

منفي باورونه له ځانه لرې کړئ او ځان ته یې مه پرېږدئ. تل په خپل ذهن او فکر کې مثبت باورونه رامنځته کړئ او هیله مند ووسئ چې ښه ژوند ستاسو په تمه دی؛ لکه څرنګه چې رسول الله صلی الله علی وسلم فرمايي: **(الامل حمه لامتی و لولا ما رضعت والده ولدها. ولا غرس غارس شجرا.)**

ژباړه: هیله، زما د امت لپاره رحمت ده که هیله نه وای هیڅ مور به خپل اولاد ته شېدې نه ورکولې او هیچا به کومه ونه، نه کښت کوله.

همدارنګه حضرت علي کرم الله وجهه فرمايي: الأمل رفیق مونس. ژباړه: هیله هغه ملګری دی چې د انسان د أنس او سکون لامل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- تېر ښه خاطرات مو په ياد راولئ او له خپل ځانه ښه احساس ولرئ.

دا زموږ ذهن دی چې موږ خوشحاله، خفه، خوشبخت يا بدبخت، غني يا فقير جوړوي.

(دموند سپنسر)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګرانه ملګریه! تل له ځانه پوښتنه وکړه چې کوم ښه کارونه دې ترسره کړي دي چې د هغو د خواب د پیدا کولو په پایله کې په خپلو ښو خاطراتو کې ډوب کیږې او خپلې وړتیاوې، زړورتوب، ښکلاوې مو په یاد راځي چې هر یؤ یې ستاسو په ځان باندې باور رامنځته کوي.

همدا اوس خپل ښه خاطرات ولیکه.

۱- ....

۲- ....

۳- ....

۴- ....

۵- .... دوام ورکړئ.

سعادت یعنې په تیر باندې ویاړ کول، د اوس لپاره کوښښ او د راتلونکي لپاره هیله.

همدا اوس پنځه هغه بریالیتوبونه چې په تېر کې مو ترلاسه کړي دي ولیکئ.

۱- ....

۲- ....

۳- ....

۴- ....

۵- ....

لکه څرنګه چې الله (جل جلاله) فرمايي: **(كُلُّ نَفسٍ بِمَا كَسَبَت رَهِينَةٌ.)** ژباړه: هر نفس به د خپلو کړو په بدل کې ګانه (ګرو) وي.

هیله ده تل د وړتیا، ښکلا، شخصیت او کمال احساس وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- ځان سره مینه وکړئ.

په مینې سره کولای شو هغه ډول ووینو چې تراوسه مو نه وي لیدلي.

(لئو بوسکالیا)

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باندې د باور اساسي شرط ځان غوښتنه ده او تر ټولو لویه موانع یې ځان ماتول ده. ددې لپاره چې په ځان باندې باور ولرو باید خود غرضه ووسئ. باید له خپل ځان او روح سره مینه ولرو خود غرضي ته د رسیدو لپاره باید په بشپړه توګه له خپله ځانه شناخت او درک ولرو. د ځان غوښتنې لپاره همدا بس ده چې پوه شئ چې انسانان یئ، اشرف المخلوقات یئ، تجلي د کاینات یئ، د الله (جل جلاله) شاهکار یئ ددې ټولو مخلوقاتو: جماد، نبات، ځان لرونکي او بې جان په منځ کې، تاسو د انسان کیدلو وړتیا پیدا کړې ده او د الله برترین موهبت؛ یعنې قدرت، اراده، اختیار او فوق العاده ذهني وړتیاوې تاسو ته درکړل شوي دي.

تاسو په دې ټوله نړۍ باندې ولکه لرئ، تاسو د خلاقیت او نوښت ځواک لرئ، تاسو کولای شئ بدلون وکړی او په یوه نوې بنه؛ نړۍ ته وګورئ او دا مینه په حقیقت کې د الهي مینې لپاره پیلامه ده.

کله چې د ځان نه ستړي ووسو، دا په دې معنی ده چې له ټولو ستړي ووسو، او کله چې له ځان سره مینه ولرو دا په دې معنی چې نړۍ هم زموږ په سترګو کې مینه ناکه ښکاري.

همدا اوس د هنداري مخې ته لاړ شئ، ځان ته په مینه ناکه بڼه وګورئ او د زړه له تله ځان ته ووایئ:

۱. زه تا سره مینه لرم ځکه ته له پرښتو هم غوره یې.
۲. زه تا سره مینه لرم ځکه ته د الله ((جل جلاله)) له غوره مخلوقاتو څخه یې.
۳. زه تاسره مینه لرم ځکه ته د کائناتو ظهور یې.
٤. زه تا سره مینه لرم ځکه د الله ((جل جلاله)) روح په تاکې جاري دی.

شعر نثر ته:

کــــــــــــــــــــمال ته په مینه وګورئ، نه په نیمګړتیا او ګناه
دا ځکه چې که څوک له هنر څخه ووځي نو نیمګړتیاوو ته به ګوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په یوّ قدسي حدیث کې راغلي دي چې الله ((جل جلاله)) فرمايي:

(خلقت الاشيا لاجلک و خلقتک لاجلی) ما هرڅه ستا لپاره پیدا کړل او ته مې، د ځان لپاره.

د الله ((جل جلاله)) دغې امر ته په کتو سره هر څه یې زموږ لپاره پیدا کړي، او زموږ لپاره په ځان باندې باور راکوي.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

١. هره ورځ په ځان باندې ډېر باور کوم.
٢. زه يوّ انگيزه لرونکی انسان او په شخص پورې تړلی یم.
٣. زه مطمئن، آرام او ښاد انسان یم.
٤. په ځان باندې باور مې هره ورځ ډېرېږي.
٥. منځنی ځواک او په ځان باندې باور مې، ما سمې لارې ته رهنمايي کوي.
٦. زه خپلو ټولو پاکو هیلو ته د رسیدو وړتيا لرم.
٧. زه ښکلی یم.
٨. زه نېکمرغه یم.
٩. زه ځواکمن یم.
١٠. خير او خوشالي له ځلورو خواوو زما لور ته راځي.
١١. الله (جل جلاله) ماته هدايت کوي ترڅو بريالی شم.
١٢. زه ژوندی یم، پوه یم، مینن او باور لرم چې ټول خلک زما سره مینه لري.
١٣. زه په ځان باندې باور لرم چې بريالی کیږم.
١٤. زه د نويو او د نوښتگرو افکارو خاوند یم.
١٥. زه په ډېره ښه توگه، خپل فکر او روح مديريت کوم او د خپل ژوند او کار ترمنځ په خوند اخیستلو کې تعادل راولم.
١٦. زه تل د بدلون او د نوي پيل په حالت کې یم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- د خپلو کارونو او مسؤلیتونو مدیریت په غاړه واخلئ.

ما لیدلي دي چې د وګړو د نېکمرغۍ درجه د هغوی له ارادې او غوښتنو سره تړاو لري.

(ابرهام لینکن)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کار مديريت او مسؤليت په غاړه اخيستل په تاسو کې د لويي او ځواکمنتيا حس رامنځ ته کوي او همدارنگه په تاسو کې په ځان باندې باور زياتوي. په ياد ولرئ چې تاسو د هر کار د ترسره کولو ځواک لرئ؛ ځکه چې د الله ((جل جلاله)) استازي ياستی. هيڅوک، څوک خپل مطلق استازی نه ټاکي، مگر کله چې دده خپل صفات او لياقت په هغه کې شتون ولري.

الله ((جل جلاله)) فرمايلي دي: (موږ انسان خپل ځان ته ورته پيدا (خلق) کړ.

نو ځکه د الله (جل جلاله) ټول صفات که څه هم نه په ټوله معنی؛ موږ ته يې په امانت راکړي دي.

هغه ورځ چې موږ د انسان په شکل پيدا کړای شوو، خپل د لياقت وړتيا مو ترلاسه کړه. په دې نړۍ کې هر نعمت او بخشش چې گورئ، زموږ لپاره پيدا شوي دي او دې موضوع باندې ځو ځله په آسماني کتابونو کې ټينگار شوی دی. (**وَسَخَّرَ لَكُم ما فِي السموات وَ ما فِي الأَرضِ الجاثيه: ۱۳)** ژباړه: او تاسو لپاره يې په کار لگولي دي هر هغه څه چې په آسمانونو کې دي او هر هغه څه چې په ځمکه کې دي.

شعر:

چو موج مست خودی باش و سر به طوفان کش
تو را که گفت که بنشين و پا به دامـــــان کش

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ.

۱. زه ښکلی يم.
۲. زه نېکمرغه يم.
۳. زه ځواکمن يم.
٤. خير او خوشالي له څلورو خواوو زما لور ته راځي.
٥. الله (جل جلاله) ماته هدايت کوي ترڅو بريالی شم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶. زما خوشالي د الله (جل جلاله) کاردی هیڅوک په هغو کې دخالت نشي کولای. د خوشالي، سلامتیا، ځواکمنتیا او مینې لپاره، ثابت سړی یم.
۷. خیر او صلاح مې همدا اوس هم حقیقت پیدا کوي.
۸. په بدلون سره، خپلو هیلو ته په آسانه رسیدلای شم.
۹. زه مې خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو چې خپلې نړۍ ته بدلون ورکړم.
۱۰. زه باور لرم چې الله (جل جلاله) ما هیڅ وخت یوازې نه پریږدي، فلهذا د خپل ژوند د ښیګڼو پسې روان یم.
۱۱. زه مې خپل کوښښ کوم او هرڅه چې د الله ((جل جلاله)) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په ټوله مانا سره یې منم.
۱۲. ما د خپل بریالیتوب او قوي کیدلو قاطعیت عامل کشف کړی دی.
۱۳. زما لاشعور ضمیر هر شیبه زما امر ته غوږ دی، نو تل هغو ته د خوشالي او هیله لرونکي پیغامونه لیږم.
۱۴. زه تل هیله ښوونکي او په خوشالي سره خبرې کوم.
۱۵. په موسکا کې لویه انرژي نغښتې ده چې زما مخاطب کس زما په رضایت او خوشالي باندې خبروي او د هغو باور په ناڅاپي توګه راجلبوي.
۱۶. زه تل په خپل ځان او کورنۍ باندې مې ویاړ کوم.
۱۷. زه له خپلې کورنۍ سره مې ډېره مینه لرم.
۱۸. زما ژوند له خوشالي او مینې څخه ډک دی او د ژوند شیبې مې په سکون او مینه سره تیریږي.
۱۹. زه مې خپلې کورنۍ ته ویاړ یم.
۲۰. زه له نورو سره یؤ ځای کېدلو ته آماده یم.
۲۱. زه کولای شم هره ورځ مې په ځان باندې باور لوړ کړم.
۲۲. زه په خپل ځواک او وړتیاوو باندې مې ایمان لرم.
۲۳. زه د قدرت، سرعت او حرکت احساس کوم.
۲۴. په ځان باندې باور مې د محبوبیت او جذابیت باعث کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶- خپل ځان ته پام وکړئ او ظاهر مو پاک وساتئ.

اخلاق کوم جوړ شوی، حاضر او تیار شی نه دی؛ بلکې ذره ذره او ورځ په ورځ باندې خلق او رامنځته کیږي.

(ارنالیل)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ته پام کول او د نظافت مراعاتول؛ یعنې په ځان باندې باور او ځان ته پاملرنه کول.

زموږ پیامبر صلی الله علیه وسلم تل له ځان سره ږمنځ، هنداره او مسواک لرلو او له عطر څخه به یې استفاده کوله چې دا ټول؛ یعنې ځان ته پاملرنه کول.

که څه هم، ښه ظاهریدل په یوه مجموعه کې او همدارنګه ښه او مثبت تاثیر په نورو باندې ایښودل ډېر ښه دی؛ خو ستاسو اصلي او لومړنی هدف به دا وي چې خپل ځان ته پام وکړئ ترڅو چې د ښکلا احساس وکړئ. زموږ په دیني روایاتو کې نظافت د ایمان یوه برخه بولي (الطُّهور شَطرَ الایمان.)

ففلهذا وروسته له دې تل پاک او اوتو کړي کالي واغوندئ، خپل بوټونه رنګ کړئ له عطر نه استفاده وکړئ تر څو چې کولای شئ، ځان ښه سمبال وساتئ دا ځکه چې ستاسو ظاهر له تاسو سره او له نورو سره خبرې کوي.

او همدارنګه پوهیږو چې الله (جل جلاله) جمیل دی او جمال او ښکلا یې خوښیږي.

حضرت علي کرم الله وجهه فرمايي: (الطهر نصف الایمان).

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

١. زه پاکیزه او ښکلی انسان یم.
٢. زه کلک او متین انسان یم.
٣. زه تل د اسلامي اخلاقو سره ژوند کوم.
٤. زه د الله (جل جلاله) په ځواک باندې باور لرم.
٥. زه د کوښښ ترڅنګ د الله (جل جلاله) په ورکړه باندې بشپړ رضایت لرم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷- په ډار باندې تسلط پیدا کړئ او په یقین سره ژوند وکړئ.

د انسان په ځان باندې باور له دې نه دی چې ځان په شرایطو باندې برلاسی ووینې؛ نه داچې شرایط په ده باندې برلاسي وي.

(انتوني رابنز)

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باندې د باور یوه لویه موانع ډار دی او تر ټولو ښه او موثره لاره په ډار باندې د تسلط اقدام دی.

په روانشناسي کې ډار هغه څه ته وایي چې ترې وډار شی ورته نږدې شی او پکې غرق شی؛ د مثال په توګه: که له تیاره ځای نه ډارېږئ ترځو چې هغه ځای ته لاړ نشئ، ډار مو له منځه نه ځي. په هغه څه کې چې په ځان باندې دقیقا باور نه لرئ په خپل ذهن کې یې پیدا کړئ او د حل لپاره یې ژر لاس پکار شئ.

د کارونو او نورو مسایلو پر وړاندې وړتیا وښایئ او خپل ځان د ژوند په مسایلو او پیښو کې مه عاجزه کوئ.

تل د ژوند د مسایلو د حل لپاره د وړتیا احساس ولرئ او په الله (جل جلاله) باندې توکل وکړئ؛ څکه چې الله (جل جلاله) فرمایي:

(**انَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا**) الله (جل جلاله) د هغو کسانو دفاع کوي چې ایمان یې راوړی وي.

د عمل د فتح لپاره په الله (جل جلاله) توکـــــل وکړئ
چې د هر هدف غښی په لېندۍ باندې تکیه کوي

بې شکه ښه انسان خپل ځان د الله (جل جلاله) بنده بولي او په سختیو کې ځان نه ورکوي.

هرڅوک چې د الله (جل جلاله) په لطف باندې توکل وکړي که د ټول عالم غم هم په ده باندې وي، زغمي یې له اور څخه مه داریږه کله چې د خلیل غوندې توکل ولرې چې په توکل باندې یې د نمرود اور هم ګل ګرځي.

د ژوند په برخلیک کې د جبر انتخاب نشته هرڅوک د خپل فکر په اساس د تکامل لیدنه کوي د ژوند په څمکه کې د خپل حق څخه ترې غافل یو که نه زموږ د پښو لاندې به سل چشمې به قل قل کوي.

نو همدا اوس هغه کارونه چې تل به دې یې د ترسره کولو هیله درلوده؛ اما د ډار او دوه زړه توب له کبله دې ندي ترسره کړي، په هکله یې فکر وکړه او د ترسره کولو پرېکړه یې ونیسه.

(**فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ**) کله چې دې پریکړه ونیوه نو په الله توکل وکړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فلهذا تل په ځان باندې لوړ اعتماد وکړئ او پوه شئ چې پریکړه او انتخاب مو اړین دي.
هیڅکله هم د نورو په ټه مه اوسئ او دا تاسو یاستی چې هوډ مو کړی او په بریالیتوب او په ټینګې ارادې سره یې ترسره کوی.
تل بشپړ یقین ولـــــرئ، دا ځـــــکه چې د یقین نړۍ د باورونـــو ارادو، پریکړو، اقدامونو، بریالیتوبونو، کوښښونو او د سکون نړۍ ده.
دا زړه دې چې ماته راکړی، د یقین څخه یې ډک کړه ترڅو چې د نړۍ دا جام له دې څخه روښانه ووینم.
مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

۱. د خپل ضعف په پیدا کولو سره د خپل ځان د پرمختګ وخت پیدا کوم.
۲. تل د سکون او بریالیتوب څپه مې د خپل ځان په سر او پښو کې جریان لري.
۳. زه تل د خپل سعادت لپاره ښې لارې چارې او ښه فکرونه را پیدا کوم، حال داچې ډېر آرام او په انرژۍ سره یم.
٤. زه له ځان سره مینه لرم او ځان ته مینه ورکوم.
۵. زه د انسانانو جاذب یم.
٦. زه ژوندی، پوه اومینه ناک یم او باور لرم چې ټول خلک له ما سره مینه لري.
۷. زه په ځان باندې باور لرم چې بریالی کیږم به.
۸. زه د نویو او نوښتګرو افکارو خاوند یم.
۹. زه په ښه توګه، خپل فکر او روح مدیریت او هدایت کوم او د کارونو، ژوند او لذت وړلو ترمنځ تعادل رامنځ ته کوم.
۱۰. زه تل د بدلون او د نوي پیل په حالت کې یم.
۱۱. زه ښه درس وایم.
۱۲. زه درسي مطالب په ښه توګه درک کوم.
۱۳. زه درسي مطالب ښه حفظ کوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸- ځان مه ملامتوئ.

په تېر باندې افسوس مه خوره چې بیا ځلې به تاوان وکړې.

(فیخته)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ګناه د عکس العمل احساس چې د ځان د باور په وژلو کې اصلي نقش لري هغه د ملامتیا څخه عبارت دی. باید پوه شئ چې د خطا د جبران لپاره په ځانګړې توګه وروسته د ترسره کولو څخه لوړه روحیه او عالي روحیه پکار ده، سمدستي ځان ملامتول د ځان ماتوني یؤ رفتار دی.

هره خطا مو چې ترسره کړې ده ځان ته ووایئ، په هره بیه چې کیږي جبرانوم یې، پرته له دې چې ځان ملامت کړم.

کله چې خطا درنه ترسره کیږي له ځان سره نرم چلند وکړئ او خطا ځان ته رایاده کړئ او په آرامه د هغو د جبران لپاره کار وکړئ او دا خطا د تجربې د ترلاسه کولو په پار ومنئ.

ځان ته طعنه ورکول او ملامتول خپله یؤ تند او نا ملایم چلند دی؛ حتی غصه خوړل، غذایي اعتصاب او په قهریدل او... دا د تندو چلندونو څخه دي.

که له چا سره کلکه مینه لری او ستاسو په وړاندې خطا وکړي، هیڅکله به هم له هغو سره په خشونت رفتار ونکړی، اوس نو چې له ځان سره هم مینه لری او د ځان غوښتنې مرحلې ته هم رسیدلي یئ، باید ځان ته اجازه ورنکړئ چې له خپل ځان سره تېز چلند وکړئ.

او همدارنګه نور مه ملامتوئ ځکه د یؤ کُلي اصل په توګه، ستاسو د سلوک انعکاس له نورو سره بیرته ستاسو خواته در ګرځي. د بعضو له قوله هر روښنایي د بیرته ګرځیدو حالت له ځانه سره لري. یا د نیوتن دریم قانون چې وایي د هر عمل لپاره عکس العمل شته، مساوي خو مختلف الجهت.

که نور ډېر ملامت کړئ په همدغه اندازه به د نورو لخوا ملامت کیږی. که تل په نورو انتقاد وکړئ نور به هم په تاسو انتقاد کوي او هیر مو نشي نړی زموږ د اعمالو د بیرته راګرځیدو ځانګړتیا لري. که غواړئ په ځان باندې باور ته مو ضرر ونه رسیږي د نورو په ځان باندې باور ته ضرر مه رسوئ.

فلهذا تاسو به هیڅکله هم ځان او نور ملامت نکړی داځکه چې په دې عمل سره به هم تاسو ته او هم نورو ته به ضرر وي. مهرباني وکړئ نور ملامتول مه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ.

۱. زه ځان ته په احترام او ځان ته په مینه ورکولو او هر هغه څه چې په ما کې تحول رامنځته کوي، ټینګار کوم.
۲. زه په خپلو احساساتو ډېره ولکه لرم او دا تمرین کوم چې په دې هکله له ځان سره ریښتینی ووسم.
۳. دا چې زه په خپلو پښو درېږم، په خپلو وړتیاوو باندې مې په ژوند کې د ستونزو د مخامخ کیدو پر وړاندې، ډېر ډاډه یم.
٤. زه کوښښ کوم خپل کارونه ترسره کړم او همدارنګه له خپل ځان څخه راضي یم.
٥. په ژوند کې هر څه چې تراوسه راته پېښ شوي دي درس ترې اخلم او کوښښ کوم له خپلو تجربو څخه داسې ګټه واخلم چې په راتلونکې کې مې ژوند ورسره جوړ کړای شم.
٦. پیسې او شتمنۍ مې د اقداماتو په انتظار دي ترڅو خپلواکي شي او زما خواته راشي.
۷. زه هره ورځ د تیرې ورځ په پرتله څخه ډېر خپل ځان ته د الله (جل جلاله) د رحمت باران شاهد یم او هر کار ته چې لاس اچوم په بریالیتوب سره ترسره کیږي.
۸. زه تل مطالعه کوم او نوي موضوعات زده کوم.
۹. زما حافظه د رشد او د ښه والي په حال کې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹- با ادب ووسئ.

که مو څوک تحقیر کړل معنی یې دا ده چې خپله بې شخصیته یی.

(هندي ضرب المثل)

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوښښ وکړئ د نورو سره د مخامخ کیدو په ترڅ کې باادبه، په ورین تندي او هیله مند ووسئ، خلک زموږ قضاوت زموږ د اړیکو څخه کوي، فلهذا خوش خلق ووسئ او اخلاق مو اصلاح کړئ.

ناروا کارونه مه کوئ ځکه چې په ځان باندې باور مو کمزورې کوي.

الله (جل جلاله) په سوره عصر کې د انسان په هکله قسم خوري چې انسان بې له شکه په لوی تاوان او ضرر کې دی؛ مګر هغه کسان چې دا لاندې څلور خصلتونه په ځان کې لري.

- هغه کسانو چې ایمان یې راوړی دی.
- نېک کارونه ترسره کوي.
- یؤ بل د حق لور ته لارښوونه کوي.
- یؤ بل صبر او تحمل ته رابولي.

او همدارنګه د رسول الله صلی الله علیه وسلم ټول ژوند د ادب پر بنسټ وو او ځان ته یې ادب کړی دی عالِم الله (جل جلاله) فرمایي: ادبني ربي فاحسن تادیبي.

حضرت علي کرم الله وجهه فرمایي: د ادب ښکلا د بدي نسب پټوي. (حسن الادب یستر قبیح النسب)

شعر:

د عقلونو خاوند الله (جل جلاله) په وړاندې د ایمان اصل ادب دی او همدارنګه د خبرو کونکو دنده هم ادب دی، بې ادب ته په آسمانونو کې د پاته کیدو ځای نشته په آسمانونو کې د پاته کیدو ځای د هغو کسانو لپاره دی چې ادب لري د یقین په لار کې د عقل او ادب لمن ونیسه چې ستا د ځان په ګنج باندې به ادب ساتونکی وي. د آدم اولاده که بې ادبه وي هغه آدم ندی، د آدم د زامنو او حیوان تر منځ توپیر ادب دی. عاقبت چې هر څه وکړي خواجه پښیمان دی او هغه څه چې دده نه پښیمانه کیږي هغه ادب دی. د عقل نه مې پوښتنه وکړه چې ایمان څه دی؟ عقل د زړه په غوږو کې راته وویل چې ایمان ادب دی. سترګې خلاصې کړه او ووینه د (کلام الله) دا جمله چې وایي: د قرآن آیت په آیت معنی ادب دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ.

- له ځان سره دا ژمنه کوم چې:
- دومره به قوي کیږم چې هیڅ شی ونشي کولای د ذهن سکون مې ژوبل کړي.
- په هر بحث کې سلامتي، خوشالي او قوت په خپله ژبه کې جاري ساتم.
- تل د ملګرو وړتیاوې مې دوی ته ښایم.
- د هرڅه هغه مثبت خواته مې پام وي.
- د ښو لپاره فکر کوم، د ښو لپاره کار کوم او یوازې ښه غواړم.
- د نورو په بریالیتوبونو باندې خوشالیږم.
- تیرې تیروتنې مې له یاده ایستلې او د لویو لاسته راوړنو په لور په راتلونکې کې، روان یم.
- ټولو ژوندي موجوداتو ته په خوشالي ګورم.
- د نا آرامي لپاره صبور، د ډار پر وړاندې قوي او د قهر په وړاندې متین یم.
- د ژوند په ټولو برخو کې تل کوښښ کوم او د الله ((جل جلاله)) په رضا باندې راضي یم.
- هرڅه چې الله ((جل جلاله)) راکړي دي څه ډېر وي یا کم د هغو شکر ادا کوم او د الله ((جل جلاله)) څخه نور هم ډېر او ښه غواړم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۰- تل په شونډو باندې موسکا ولرئ.

يؤه ساده موسکا ډېره غوره ده تر يؤ ګران لباس نه.

(پرمودا باترا)

(c) ketabton.com: The Digital Library

په شونډو باندې موسکا درلودل د خوشالۍ او په ځان باندې د باور نښه ده فلهذا تل په شونډو باندې موسکا ولرئ.

موسکا د انسان روحیه لوړوي او د انسان احساس ښه کوي.

الله (جل جلاله) فرمايي: چې د مؤمن خوشالي باید په مخ باندې مالومه شي.

په یوّ قدسي حدیث کې راځي: موږ جنت د هغو کسانو لپاره مباح وګرځوو چې د مؤمنانو زړونه خوشالوي.

حضرت علي (کرم الله وجهه) فرمايي: وروسته له روغتیا څخه، موسکا د الله ((جل جلاله)) ډېر لوی نعمت دی.

موسکا په ځان باندې د باور جوته او روښانه نښه، او همدارنګه د روح د روغتیا او د خوندیتوب احساس دی.

خپرې کړئ موسکاوې او ورکړئ شیرینیانې، خلک مه لرې کوئ د خپلې خولې څخه په شک سره. (حافظ شیرازي)

بد او نیک دواړه د الله ((جل جلاله)) دي د نر شونډې باید چې په موسکا کې وي (فردوسي)

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- تل د موسکو شونډو په درلودلو سره خوشاله ژوند لرم.
- په ځان باندې باور مې جذاب او محبوب کوي.
- زه په خپل ځواک او وړتیاوو باندې ایمان لرم.
- زه د ځواک، چټکیا او حرکت احساس کوم.
- زه له نورو سره مرسته کوم د هغه څه لپاره چې د لاسته راوړلو هیله یې لري او له دې کار څخه مې راضي یم.
- زه له نورو سره مینه کوم او دا زما د بریالیتوب لامل دی.
- زه په هر حالت او موقعیت چې وم موسکا کوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- زما موسکا په آسانه توګه نور هم خوشالوي او هغوی هم راسره خاندي او پدې سره د ښه والي احساس پیدا کوو.
- په موسکا سره مې نورو ته ښکلا او خوشالي ځرګندیږي.
- زه هره ورځ مطالعه کوم.
- زه هره ورځ نوي مطالب زده کوم.
- زه ښکلی یم.
- زه نېکمرغه یم.
- زه ځواکمن یم.
- خیر او خوشالي د ځلورو خواوو ماته راځي.
- الله (جل جلاله) ماته هدایت کوي ترڅو بریالی شم.
- زما خوشالي د الله (جل جلاله) کار دی فلهذا هر څوک نشي کولای چې په هغو کې لاسوهنه وکړي.
- د خوشالي، روغ صحت، ځواکمنتیا او مینې لپاره؛ یوٶ تلپاتی کس یم.
- خیر او صلاح مې همدا اوس شکل نیسي.
- په تغییر سره خپلو هیلو ته په آسانی رسیږم.
- زه خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو خپله نړۍ مې بدلون ومومي.
- زه باور لرم چې الله (جل جلاله) هیڅ کله هم ما یوازې نه پریږدي، فلهذا د ژوند د ښیګڼو په لور روان یم.
- زه مې خپل کوښښ کوم او هرڅه چې د الله ((جل جلاله)) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په ټوله مانا سره یې منم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱- د الله ((جل جلاله)) له نعمتونو څخه خوند واخلئ او شکر يې ادا کړئ.

څوک چې د نعمت په ارزښت پوه نشي، په داسې زوال کې به راګير شي چې پوه به هم نشي.

(سری سقطی)

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځان د الهي نعمتونو څخه مه محروموئ، له نعمتونو نه محرومیدل ذهن ته دا وایي چې تاسو د دې نعمتونو د لیاقت وړ نه یی، فلهذا د تفریح د ځایونونه، د سرګرمۍ ځایونونه او داسې نورو نه ضرور ګټه واخلئ باالخصوص کله چې د هغو په ښه والي باندې ډاډ لرئ او تراوسه مو د یؤ نه یؤ دلیل له کبله مو د هغو څخه ځان محروم کړی دی او همدارنګه کله مو چې د هغو نه ګټه واخیسته نو د الله (جل جلاله) څخه یې شکر ادا کړئ. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: کله چې د الله (جل جلاله) بنده ته بخشش کوي نو د خپلو نعمتونو آثار هغو ته ورښایي. حضرت علي کرم الله وجهه فرمایي: کله چې د نعمتونو لومړني تاسو ته رسیږي کوښښ وکړئ د شکر په ادا کولو سره نور هم ځانته را خپل کړئ که نه د شکر په نه ایستلو باندې به یې له ځانه لرې کړئ.

د نعمت شـــــکر به دې نـــعمتونه در زیـــات کړي

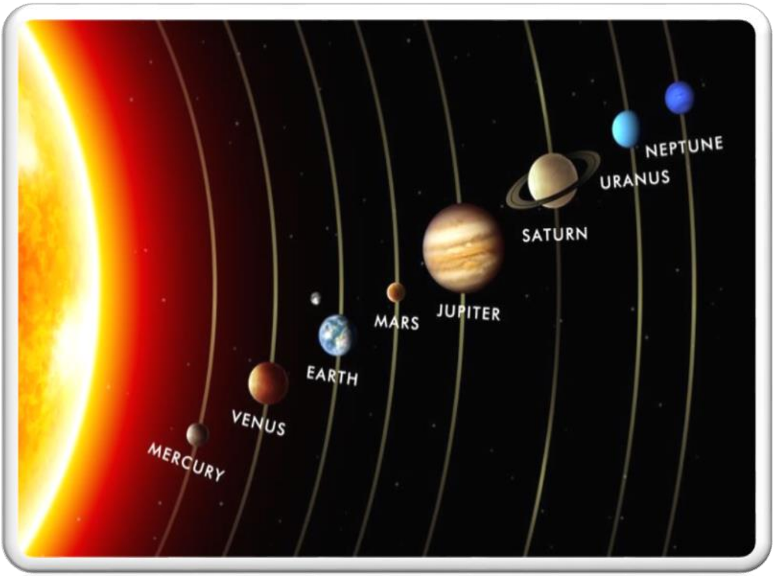
خو د نعمت کفر به دې، نعمت له ورغویو څخه واخلي.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زه د الله (جل جلاله) څخه د ټولو هغو نعمتونو په پار د زړه له تله مننه کوم چې ماته یې راکړي دي.
- زه تل عالي روحیه، او د موسکا څخه ډکه خوله او بې نظیر اندامونه لرم.
- زه د ویجاړو زړونو نه، تر ټولو ځواکمنې او جوړونکې تجربې د خپل ژوند جوړولو په پار راباسم.
- زما تن د مثبتو او جوړونکو موجونو څخه ډک دی.
- زه بدلون کوم ترځو په آسانۍ سره خپلو هیلو ته ورسیږم.
- زه ریښتینی، رښتیاویونکی او امانت داره شخص یم.
- زه د هر ډول شرایطو سره د جوړولو ځواک لرم.
- زه د مطالعې او د نوي مطالبو د زدکړې ځواک لرم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲- منظم ووسئ.



داسې ووسه چې وکولای شې هرچا ته ووایې: ما غوندې رفتار وکړه.

(ایمانول کانت)

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلقت د نظم پر اساس ولاړ دی او د خلقت په دستگاه کې هره پدیده خپل ځانگړی ځای لري او همدارنگه خپل ځانگړی کار او ماموریت په غاړه لري.

الله ((جل جلاله)) فرمايي: (**انا كل شی خلقنا بقدر**) موږ هرڅه په اندازه او حساب باندې پیدا کړي دي.

د ارواپوهانو په وينا، نظم او ترتيب ته اړتيا، د رواني اړتياوو اساسي برخه ده. او همدارنگه ژوند ته يؤ ځانگړی رنگ او شکل ورکوي او په ځان باندې د باور لامل گرځي.

فلهذا کور او خپل کاري محيط منظم کړئ او هر شی په خپل مناسب ځای کې کيږدئ او دا کار همدا اوس ترسره کړئ.

او همدارنگه په خبرو کې نظم، په ليکلو کې، په ډوډۍ خوړلو کې، په لاره کې، په تللو کې، د ځان په سمبالولو کې، په اړيکو کې او په عبادت کې رامنځته کړئ.

حضرت علي (کرم الله وجهه) د شهادت په کټ په خپل وروستي پيام کې خپل اولادونه او مسلمانان الهي تقوا او په کارونو کې نظم ته را بللي چې فرمايي: (**أوصيكُما وَ جَميعَ وُلدي و أهلي وَ مَن بَلَغَهُ كِتابي بِتَقوَى الله و نَظمِ أمرِكُم)**

ژباړه: زه، تاسو حسن او حسين او ټولې کورنۍ او اولادونه مې او هر هغه څوک چې ليکنه مې هغو ته رسيږي الهي تقوی او په کارونو کې نظم ته امر کوم.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زه ډېر منظم يم.
- زه همدااوس د ځان په پرتله نورو ته هم د بخشش د احساس ځخه ډک يم.
- ما د خلکو د آداب او رواجونو د پيدا کولو لپاره طلايي فرصتونه په هر ځای کې پيدا کړي دي.
- مهربانه الله ((جل جلاله)) زما د هميشنۍ او پای نه منونکې روزي ورکونکی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- زه رستګار او بریالی یم.
- په وجود کې مې تل د سکون او خلاصون موج جریان لري.
- کله مې چې فکر آرام وي، ډېرې ښې د حل لارې او ښه فکرونه مې سوچ ته راځي.
- زما احساس ډېر ښه دی او د وجود ښکلې پرښته مې د ټولو ناخوالو، منفي فکرونو، دښمنیو، ناتوانیو او ناهیلۍ نه خپلواکه کړې او په بشپړه توګه خپلواک یم دهغه څه لپاره چې د لاسته راوړو هیله یې لرم.
- هره ورځ د ژدکړې ځواک مې زیاتیږي، حافظه مې زیاتوالی مومي او دا زما د سعادت لامل ګرځي.
- هره ورځ د تیرې ورځې په پرتله ډېره مطالعه کوم او څه زده کوم.
- زه تل کوښښ کوم او د الله (جل جلاله) په رضا باندې راضي او خوښ یم.
- زه تل د الله (جل جلاله) څخه د هغو نعمتونو چې ماته یې راکړي دي، شکر ادا کوم.
- د هغو کسانو څخه چې ما سره یې مرسته کړې ده مننه کوم او د دوی لپاره د الله له درباره د مغفرت غوښتنه کوم.
- زه له خپلې کورنۍ سره مې مینه لرم.
- زه له ټولو خلکو سره مینه لرم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۳- خپل ځان له نورو سره مه پرتله کوئ.

ددې پر ځای چې په تیارو باندې لعنت ووایئ، یؤ شمع ولګوئ.

(کنفسیوس)

(c) ketabton.com: The Digital Library

په حقیقت کې ځان له نورو سره پرتله کول یؤ ډول ناروغي او ضعف دی؛ ځکه چې له نورو سره د پرتلې په ترڅ کې، خپل ځان ناتوان احساس کوئ.

په ځان باندې باور دا دی چې ځان کم احساس نکړئ او د پرتلې کلمه د خپل ذهن نه لرې کړئ او تل په دې فکر کې ووسئ چې څرنګه کولای شئ چې ښه پر مخ لاړ شئ.

د ګیلو ښځه ځان وساتئ لکه: زه چاغ یم، زه ډېر ډنګر یم، ای کاش ونه مې لږ لوړه وای، ای کاش ونه مې کوچنۍ وای، ای کاش ویښتان مې پیچلي وای، ای کاش ویښتان مې صاف وای، ای کاش پزه مې کوچنۍ وای، ای کاش د ځان عضلې مې غټې وای او داسې په زرګونو نور...

د کاشکې لفظ نور پرېږدئ او څرنګه چې یاستی له خپل ځان سره مینه ولرئ او کوم یؤ چې د اصلاح وړ وي هغه اصلاح کړئ او کوښښ وکړئ د خپل ځان منځنۍ ښکلا زیاته کړئ.

په یاد ولرئ چې انسان د الله (جل جلاله) تر ټولو ښکلی مخلوق دی لکه څرنګه چې الله (جل جلاله) فرمايي: **(لَقَد خَلَقنَا الانسانَ فِي أَحسَنِ تَقوِيمِ التين: ۴)**

شته معشوقه پټه په زړه کې دې   سترګې که لرې راشه دروېښیم

تل په خپلو ښکلاګانو باندې تمرکز وکړئ او همدا اوس هره ښکلا چې په خپل ځان کې لرئ، د کاغذ پر مخ یې ولیکه او د الله (جل جلاله) شکر پرې ادا کړه.

۱-................................

۲-................................

۳-................................

۴-................................

۵-................................

۶-................................

(c) ketabton.com: The Digital Library

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- لکه څرنګه چې د ګوتو خطونه مې له نورو انسانانو سره توپير کوي، همداسې وړتياوې مې هم توپير کوي او تل کوښښ کوم چې تر ټولو غوره ووسم.
- الله (جل جلاله) ماته نژدې دی او له ما څخه ملاتړ کوي.
- زما کور او د کار ځای د مينې او محبت کانون دی.
- د الله ((جل جلاله)) نعمتونه د ټولو لپاره ډېر دي.
- تل د خپل روحيې او سلامت په ساتنه کې يم.
- الله ((جل جلاله)) د مينې طلوع دی او زما سره مينه لري.
- زه روښانه او ځليدونکې راتلونکې لرم.
- زه تل د خلکو پر پرمختګ او آرامۍ باندې خوشاليږم.
- زه د خپل ښه راتلونکي په انتظار باندې مې باور او ايمان لرم.
- د ژوند تجربې مې د لويو برياليتوبونو په لور رهنمايي کوي.
- الله ((جل جلاله)) کاينات زما د ارادې په لور هماهنګ کوي.
- زه تل مطالعه کوم او خوند ترې اخلم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۴- خپل بدني حالت ته پام وکړئ.

په هر عمر کې چې یاستی، څه زوړ او څه ځوان، کولای شئ چې خپل ځان ته بدلون ورکړئ.

(استیوچندلر)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسان بدني حالت د هغو د شخصيت او په ځان باندې د باور ښکارندويي کوي.
هغه انسانان چې په ځان باندې لوړ باور لري قوي او په انرژۍ سره درېږي، لوړ ګامونه اخلي او په چټکۍ سره پر مخ ځي، اوږې يې شاته وتلې دي او سر يې پورته ساتلی او د مقابل کس سترګو ته ګوري او په کلکه لاس ورکوي.
په لوړ او خوشحاله غږ غږيږي. ورين تندی لري په حوصله او انرژۍ باندې د هر کار د ترسره کولو لپاره آماده وي، قوي درېږي او لوړه روحيه لري او له نورو سره په آسانۍ اړيکه ټينګوي.
مګر هغه انسانان چې په ځان باندې لوړ باور نلري د نورو سره د لومړۍ ليدنې په ترڅ کې د اړيکې د مخنوي لامل ګرځي چې د هغې لاملونه په لاندې ډول دي: د سر د ويښتانو ښورول، د شونډو د عصبي څنډو چيچل، د سترګو له اړيکې نه تيښته، ناسم دريدل، له اندازې نه زيات د سترګو بڼکې وهل، او ظاهر کې يؤ ډول بدلون راوستل او داسې نور... فلهذا له نن څخه وروسته ۲۵ فيصده په لوړ آواز خبرې وکړئ او ۲۵ فيصده په لاره چټک لاړ شئ او ځانګړې حرکتونه ترسره کړئ چې دا ټول په لوړه سطحه په ځان باندې د باور ښکارندويي کوي.

د غم، ډار او وسواس څخه ځان خلاص کړه
او پوخ لـــکه تيږه شه الـمـــــــاس اوسه.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

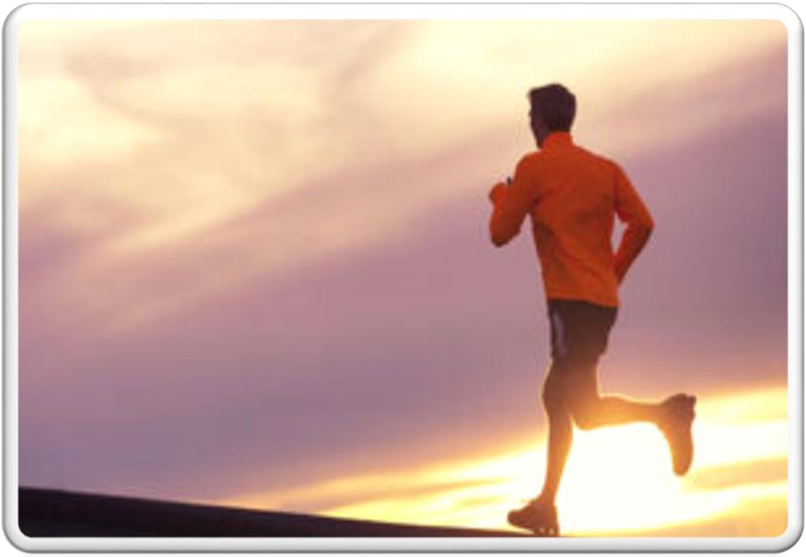
- هر ځای مې الله (جل جلاله) ملګری او ساتونکی دی.
- موسکا زما څيره ډېره ښايسته کوي.
- تل په خپل ذهن کې د نعمتونو او زياتوالي انځور رسموم.
- د نوښت ځواک مې تل نوي فکرونه او نوښتونه ذهن ته رالېږي.
- زه د ژوند د ښه والي لپاره د نويو لارو منونکی يم.
- تل دخپل لاشعور ضمير لپاره د خوشالي او هيلو نقش اچوم.
- زه د خپل پای نه منونکي فکر او د الله (جل جلاله) څخه مرسته غواړم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- زما لا شعور فکر د ټولو مسایلو ځواب لري.
- د هرڅه په هکله چې فکر وکړم په خپل ژوند کې یې منځ ته راوړم.
- زه په ډاډ سره د هر لوړ موقعیت لپاره وړتیا لرم.
- ورځ په ورځ په خپل ځان او روح باندې لا ډېره ولکه پیدا کوم.
- زه همدا اوس د هر بل وخت څخه په پرتله د خوشبختۍ احساس کوم.
- زه په بشپړه توګه د ښه نیت او ښه اخلاقو خاوند کس یم.
- زه یؤ ځواکمن کس یم.
- پیسې او شتمنۍ د حرکت په حال کې زما خواته راځي.
- زه یؤ هوښیار کس یم او نه پریږدم څوک ماته دوکه راکړي.
- خیر او خوشالي له ټلورو خواوو زما لور ته راځي.
- الله (جل جلاله) ماته هدایت کوي ترڅو بریالی شم.
- زما خوشالي د الله (جل جلاله) کاردی هیڅوک په هغو کې لاسوهنه نشي کولای.
- د خوشالي، روغتیا، ځواکمنتیا او مینې لپاره ثابت سړی یم.
- خیر او نیک کارونه مې همدا اوس هم حقیقت پیدا کوي.
- په بدلون سره، خپلو هیلو ته په آسانه رسیدلای شم.
- زه مې خپل افکارو ته بدلون ورکوم ترڅو چې خپلې نړۍ ته بدلون ورکړم.
- زه باور لرم چې الله (جل جلاله) ما هیڅ وخت یوازې نه پریږدي، فلهذا د خپل ژوند د ښیګڼو پسې روان یم.
- زه مې خپل کوښښ کوم او هرڅه چې د الله ((جل جلاله)) له طرفه ماته ټاکل شوي وي په ټوله مانا سره یې منم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۵- خپلې روغتیا او سلامتي ته مو پام وکړئ.



سلامتي؛ د خوشبختي، ځواک او ښې روحيې بنسټ دی.

(بنیامین ډېزرائیلي)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاسو په ځان باندې باور تر ډېره بریده ستاسو د بدن او روح په روغتیا پورې ربط لري.

ستاسو د سلامتي شرط ستاسو روح او ذهن ته خلاصون ورکوي او همدارنګه هر هغه څه چې ستاسو ذهن یې په یو ډول مصروف کړی او ستاسو احساسات او عواطف یې تړلي دي، ځان ترې خپلواک کړئ.

ستاسو د روغتیا شرط ورزش کول، ورځ د ډوډۍ رژیم، او د ځان ساتنه دی.

په اسلام کې، د صحت د ساتنې او د بدن د ځواکمنتیا په هکله ډېر حدیثونه او د دین د عالمانو لارښوونو څخه یادونه شوې ده چې د هغو له ډلې لاندې لارښوونو ته اشاره کوو.

(الصحت افضل النعم) روغتیا او سلامتي د هر بل نعمت څخه غوره او ګټور دی.

(و ان لبدنک علیک حقا) پرته له شکه ستا بدن په تا باندې ځینې حقوق لري چې باید ضرور یې ترسره کړې.

(المومن القوی خیر و احب من المومن الضعیف) هغه مؤمن چې قوي او ځواکمن وي زما په نظر د هغه مؤمن نه چې ضعیف وي، غوره او خوښېدونکی دی.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زه د خپل راتلونکي نیکمرغي په خپل مخه کې وینم.
- زه هیڅکله ځان له نورو سره نه پرتله کوم او په دې باندې باور لرم چې د نورو په پرتله ډېر د پورته تللو ځواک لرم.
- زه په ځان باندې ویاړم، په هغه څه چې یم او په هغه څه چې به وم.
- الله (جل جلاله) زما د ځان مؤنس دی او ما د خپل ځان هیلو ته رسوي.
- زه د نړۍ سره د سولې او پخلاینې په حالت کې ژوند کوم.
- زه د خپلو احساساتو سره په اړیکه کې یم او هغه منم.
- زما په څنګ کې د مینې څخه ډک او با مسؤلیت کسان شتون لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- زه له نورو سره مینه لرم او هغوی ته ارزښت ورکوم او دا زموږ ترمنځ د تلپاتې دوستۍ لامل ګرځیدلې دي.
- زه په خپل ځان باندې باور لرم او دا عقیده لرم چې ما سمې لارې ته لارښوونه کوي.
- هره ورځ، هر کار مې چې په وس کې کیږي، ترسره کوم یې ترڅو ځان او خپلو اطرافیانو ته د مینې فضا رامنځ ته کړم.
- د مینې ترڅنګ د ټولې نړۍ سره وصل یم.
- منځنۍ لید مې تل روښانه او متمرکز دی.
- زه دا ځواک لرم چې خپله روغتیا کنترول کړم.
- زه د حیاتي ځواک او روغتیا سره مل یم.
- زه د خپل ځان په هره برخه کې روغتیا لرم.
- زه تل دا ځواک لرم چې خپل د خوښې وزن ولرم.
- د ورځنیو کارونو د ترسره کولو لپاره د انرژۍ ډک یم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۶- خپل ځان تحسين او وهڅوئ.

په ورځ کې يؤ نيک کار ترسره کړئ او د ښه کار د ترسره کولو څخه وروسته موسکا وکړئ او همدارنگه د نورو د موسکا شاهد ووسئ.

(دېل کارنگي)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ان د کوچني کار په خاطر هم چې ترسره کوی یې، خپل ځان تحسین او وهڅوئ. کله مو چې ښه او په ښه توګه کار ترسره کړ ځان ته چک چکې وکړئ او خپل ځان ته شاباسی وواېئ دا ځکه چې د همدې ساده کارونو ترسره کول ستاسو په ځان باندې باور ته چټک والی ورکوي. هیڅ یؤ مثبت کار مو بې ارزښت او کوچنی مه ګڼئ.

الله (جل جلاله) فرمایلي دي چې زموږ ښېګنې که ذره هم وي پاداش ورکوي او د الله (جل جلاله) په لار کې د نیکو کارانونو اجر یا ثواب ضایع کیږي نه.

که نیکو کارونو ته د الله (جل جلاله) پام او هغو ته پاداش ورکول د الله (جل جلاله) روش او لاره ده، موږ هم چې د الله (جل جلاله) ځایناستي په ځمکه کې یوو، باید له دې روش او لارې ښخه اطاعت وکړو.

فلهذا هیڅ یؤ خپل نیک کارونه بې اجر مه پرېږدئ؛ حتا که په تحسیني، ذهني او که په ظاهري موسکا هم کیږي خپل ځان تشویق کړئ.

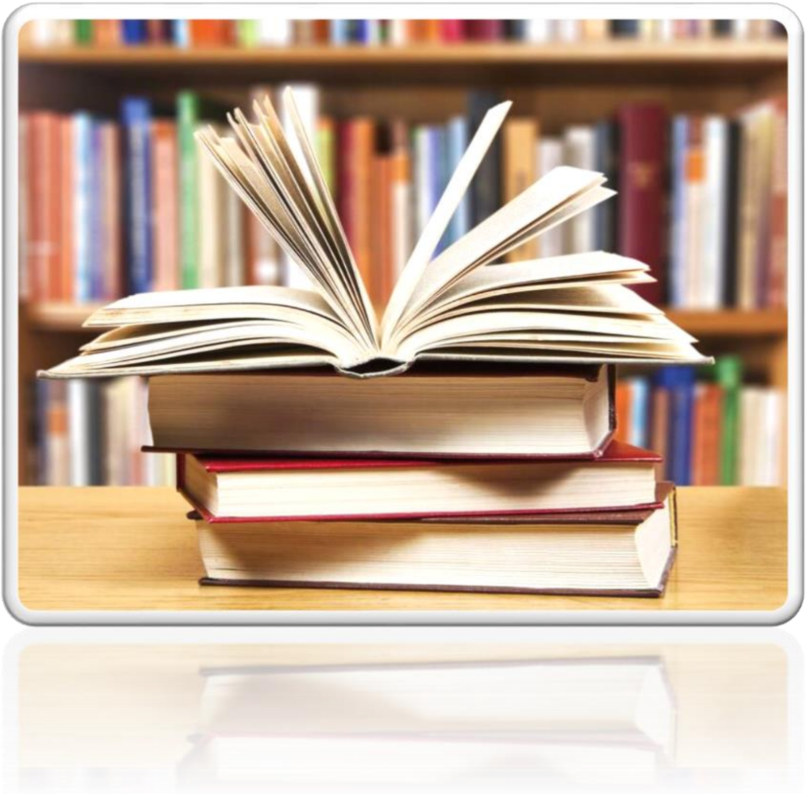
تر ښنګ یې نور کسان هم د هغوی د ښه کارونو په ترڅ کې وهڅوو او د خپلو ښکلاګانو او ښېګنو یې ورته یادونه وکړو.

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- زما ذهن په سوله او امن کې دی.
- زه مې له خپل بدن سره مینه لرم او هغه ته ارزښت ورکوم او همدارنګه بدن مې هم ماته ارزښت راکوي.
- هر کار ته چې لاس اچوم بریالی کیږم.
- په هر څه چې لاس کېږدم ډېروالی او شتمني راته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷- خپل علمي کچه لوړه کړئ.



د انسان ښایست په دریو شیانو کې دی: علم، محبت او خپلواکي کې.

(افلاطون)

(c) ketabton.com: The Digital Library

تل خپله علمي کچه لوړه کړئ او هره ورځ یوه نوې علمي موضوع زده کړئ، د هرې لارې چې امکان ولري؛ د نوي کتاب مطالعه کول، د علمي صنفونو تعقیبول او یا دعلمي کنفرانسونو تعقیبول. د علم زده کړه ستاسو په ځان باندې د باور د لوړوالي، روحیې او شخصیت لامل گرځي. لکه څرنګه چې الله (جل جلاله) فرمایي: **(یَرفَع اللهُ الّذِینَ آمَنُو مِنکُم وَالَّذِینَ أُوتُو العِلمَ دَرَجات.) ژباړه:** الله (جل جلاله) ستاسو نه د هغه چا چې ایمان او علم لري درجه لوړوي. رسول الله صلی الله علیه وسلم د علم په هکله فرمایلي دي: علم زده کړی چې زده کړه یې نیک کار دی، خبرې اترې یې په هکله د الله (جل جلاله) تسبیح دي، بحث او څیړنه په هکله یې جهاد حسابیږي، زده کړه هغه چا ته چې نه پوهیږي صدقه حسابیږي، بذل او بښنه دهغو اهل ته الله (جل جلاله) ته د نږدې والي لامل گرځي، ځکه چې د پیژندنې اصل حلال او حرام دي او محصل د جنت لارې ته لارښود کوي او د ډار او یوازیتوب څخه یې خلاصوي او په غربت کې د هغو لاس نیوی لامل گرځي. فلهذا زده کړه او په هر څه باندې پوهیدل د خپل ځان په عادت باندې بدل کړئ او په هر کاري ساحه کې خپل تجربه او پوهه نسبت تر نورو لوړه کړئ او تر ټولو ښه ووسئ.

میاسای ز آموختن یکـــــــزمان
ز دانش میفگن دل اندر گـــمان
زمانی میاسای ز آمـــــــوختن
اگر جان همی خواهی افروختن
به آمـوختن گر ببندی مـــــیان
ز دانش روی بر سپهـــــر روان

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

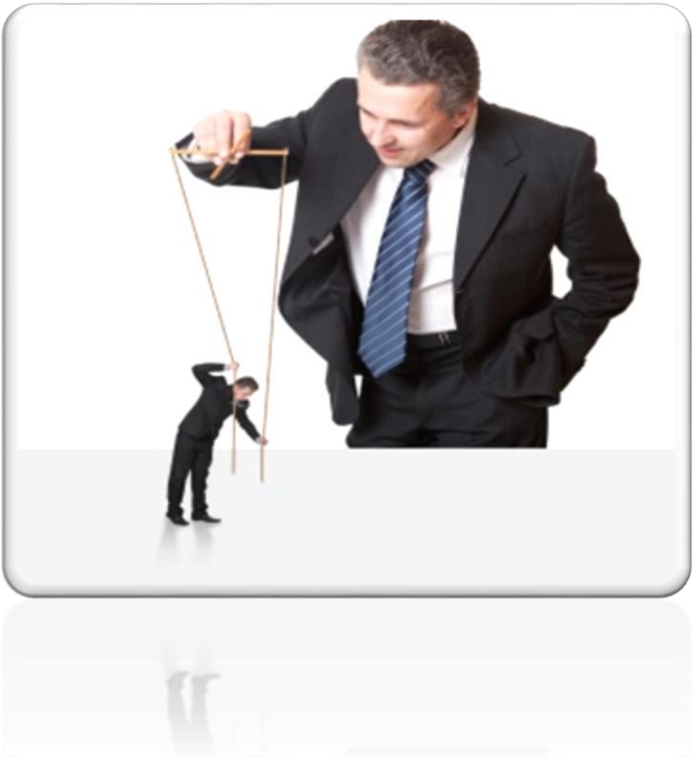
- ای الله (جل جلاله) زما علم زیات کړې.
- الله (جل جلاله) هر ځای زما ساتونکی او ژغورونکی دی.
- موسکا زما څیره شایسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- زه د صداقت او صميميت له کبله د نورو په وړاندې محبوب يم.
- نرمښت د برياليتوب کلى ده.
- زه منظم انسان يم.
- زه د خپلې کورنۍ سره تل مينه کوم.
- زه د ټولو انسانانو سره مينه لرم.
- زه په مينه سره ژوند کوم.
- زه په هر حالت کې مې خپل سکون ساتم.
- زه ډېر ځواک لرم او هر کار ته چې اراده وکړم ترسره کوم يې.
- زه په خپل ځان باندې هم پوره باور لرم او همدارنګه په خپل ځواک باندې هم په بشپړه توګه باور لرم.
- ما خپل ذهن د تيرو پيښو څخه خلاص کړى دى.
- زما کار تل مثبت انګيرل کيږي.
- زه خپلو وړتياوو ته احترام کوم او تل په ډېره انرژي باندې کار کوم.
- زما عايد تل زياتيږي.
- د خپلو اړتياوو لپاره تل پوره پيسې په لاس کې لرم.
- د ټولو کارونو چې ترسره کوم يې، بدله راته رارسيږي.
- زه د الله (جل جلاله) د اوامرو اطاعت کوم.
- هر څه ته مې چې اړتيا پيښه شي د الله (جل جلاله) څخه يې غواړم.
- هر څه چې الله (جل جلاله) راته راکوي، زما د خير او کاميابي لپاره وي.
- هره ورځ نوي شيان زده کوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۸- د لوبو سامان مه جوړېږئ او په کلکه سره، نه ووایاست.



زه په هیڅ وجه اجازه نه ورکوم چې شرایط مې ناهیلې کړي. او درې شیان د یؤ با ارزښته هدف لپاره اړین دي چې عبارت دي له: کار، استقامت او سلیم عقل څخه.

(توماس اديسون)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبو سامان کېدلو په وخت کې ، په کلکه سره باید منفی ځواب ورکړئ.

د لوبو سامان کېدل؛ یعني ستاسو د خپل وجدان او عقلاني ځواک خلاف عمل کول چې وروسته په تاسو کې د گناه احساس رامنځ کړي او تاسو ستړي، زاړه او عصبي کوي.

فلهذا تل تمرین وکړئ، هغه کارونه چې پوهیږئ غلط دي، نه غواړئ تر سره یې کړئ خو ستاسو له خوا ترسره کیږي؛ هغو ته نه ووایاست او په ځان باندې باور مو لوړ کړئ. تاسو د الله ج خلیفه د ځمکې په سر یاستی، تل له خپلو ښو آندونو څخه مو دفاع وکړئ او ښه کارونه ترسره کړئ او له چا څخه خجالت کیږی مه. (**وَ اذ قَالَ رَبّکَ لِلمَلَائکَة انّي جَاعلُ فيِ الأرضِ خَلِيفَةً)**

برون از سینه کـــــــش تکبیر خود را

به خـــــاک خویش زن اکسیر خود را

خودی را گیر و محکـم گیر و خوش زی

مده در دست کس تقدیر خـــــود را

مهرباني وکړئ لاندې جملې تکرار کړئ:

- ما خپل د بریالیتوب او جدیت عامل پیدا کړی.
- زما لا شعور ذهن هره شیبه زما فرمان ته غوږ دی، نو تل د خوشالي او هیله لرونکي پیامونه ورته لیږم.
- زه تل په هیله او خوښي سره خبرې کوم.
- زما په موسکا کې ډېر مثبت ځواک پروت دی چې مخاطب کس ته زما د خوشالي حالت بیانوي او د هغو باور په نا غوښتلې توگه را خپلوي.
- زه تل په خپله کورنۍ باندې مې ویاړ کوم.
- زه مې د خپلې کورنۍ سره ډېره مینه لرم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- زما ژوند د مينې او محبت نه ډک دی او د ژوند هره شيبه مې په سکون او محبت سره تيريږي.
- زه مې د خپلې کورنۍ لپاره د وياړ لامل يم.
- زه د نورو سره د يو ځای کيدو لپاره تيار يم.
- زه کولای شم هره ورځ په ځان باندې باور مې زيات کړم.
- زه په خپل ځواک او وړتياوو باندې مې باور لرم.
- زه د ځواک، حرکت او سرعت احساس کوم.
- زما په ځان باندې باور، زما د محبوبيت او جذابيت لامل گرځي.
- زه مې د ژوند ټول امتحانونه د الله (جل جلاله) په توکل په آرام او مطمئن زړه باندې تېروم.
- يا الله! زما علم زيات کړې.
- هرچېرې الله (جل جلاله) زما ملگرى او ساتونکى دى.
- موسکا زما څېره ښايسته کوي.
- زه په صداقت او صميميت د نورو په وړاندې محبوب کيږم.
- نرمښت زما د بريالیتوب کلي ده.
- زه يو منظم انسان يم.
- زه مې تل له خپلې کورنۍ سره مينه کوم.
- زه د ټولو انسانانو په پرتله مينه لرم.
- زه د ژوند سره مينه کوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۹- له نورو سره مرسته وکړئ.

څوک چې د نورو د خير باعث ګرځي، د خپل خير باعث هم ګرځي.

(کنفسیوس)

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان باندې د باور لوړولو لپاره یو عملي اقدام، وروسته له ځان ته د پاملرنې کولو څخه، له نورو سره مرسته کول دي. د خپل ژوند په برنامه کې حتما یو څه وخت کورنۍ ته هم ځانګړی کړئ او مسوولیت او ځینې وظایف ومنئ او ځینې هم نورو ته ځانګړي کړئ.

تل په رېښتینې او موثره توګه مرسته او بخشش وکړئ؛ یعنې سربېره پر دې چې یو وړې ته کب ورکوی، کبان نیول هم ور زده کړئ ترڅو چې په تاسو باندې ونه تړل شي او په راتلونکي کې وکولای شي خپله اړتیا پخپله پوره کړي.

باید یادونه وکړو چې مرسته او بخشش له نورو سره ددې لامل کیږي ترڅو الله ((جل جلاله)) خپل نعمتونه پر موږ باندې زیات کړي.

لکه چې الله (جل جلاله) فرمایي: (**مَن ذَا الَّذی یُقرِضُ اللهَ قَرضًا حَسَنًا فَیُضعِفُهُ لَهُ اَضعَافًا کَثِیرَةً.**) ژباړه: خوک دی هغه کس چې الله ته قرض ورکوي، قرض حسنه، نو هغه الله به د هغه لپاره دا (قرض) زیات کړي په ډېرو زیاتولو سره.

همدارنګه رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: **(الصدقه تدفع البلاء المبرم قذاوو امر ضاکم بالصدقة)** صدقه د بلاګانو اور مړ کوي.

مهرباني وکړئ لاندې تمرینونه ترسره کړئ.

- کله چې د لومړۍ ځل لپاره د چا سره لیدنه کوی، د هغو سترګو ته وګورئ، خپل نوم په وضاحت سره ورته ووایئ او په کلکه سره لاس ورکړئ.
- هر چېرته چې ځی ګمان مو باید دا وي چې بریالي کیږی او هیله ولرئ چې د نورو د مینې او پام وړ وګرځئ.
- ژوند مو په خپلو الفاظو تعریف کړئ او تل د هر څومره ښه کس په توګه چې کولای شی ووسئ، ژوند وکړئ.
- په خلکو کې مو خپل آندونه وړاندې کړئ.
- تل ژورې ساګانې وکاږئ.
- خپل اضافي کالي او شیان مو اړمنو کسانو ته ورکړئ.
- له خپل ذهن نه مو ډېر کار واخلئ ترڅو چې قوي شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هغه کار چې د ترسره کولو ارزښت لري، نو پيل يې کړئ.
- نور کسان د خپل ځان په پرتله ډېر لوړ او مهم مه گڼئ.
- دا خيال مو له ذهن څخه لرې کړئ چې گواکې ټول تاسو ته پام کوي ترڅو منفي ټکي مو پيدا کړي.
- په ياد يې ولرئ:
- هر کار چې نورو ترسره کړی وي تاسو يې هم کولای شئ چې ترسره يې کړئ شرط دا چې په کلکه يې غوښتونکي ووسئ.
- هيڅوک ستاسو څخه ښه نه دي يوازې ځينې خلک په ځينو خصوصي برخو کې ستاسو په پرتله ښه روزل شوي او ډېرې زده کړې يې ترلاسه کړې دي.
- هيڅ داسې ستونزه نشته چې تاسو يې د حلولو توان ونه لرى، هيڅ داسې خنډ نشته چې تاسو يې د لمنځه وړلو توان ونلرى او هيڅ داسې هدف نشته چې تاسو يې د رسيدلو توان ونلرى.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۰- ټول انسانان وبښئ.

بښنه له باران او لمر څخه زده کړئ؛ چې په ټولو یو شان ورېږي او لوېږي.

(کانت)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خلکو په ښښنې سره خپل روح خپلواکه کړئ.
څوک چې په ځان باندې د پوره باور خاوند وي لوی، غني او خپلواکه روح لري. هرډول ذهني، جسمي او روحي تړاو د انسان د کوچینوالي لامل ګرځي، یو له مهمو شیانو چې ذهني او عاطفي تړاو رامنځته کوي او د غنامندي او د روح د خپلواکي د منع کیدلو لامل ګرځي، هغه د نورو نه بښل دي.
هر چا چې ستاسو سره بد کړي دي پر ځای ددې چې خپل روح ته آزار او کینه ورکړی، ځان په بې پامۍ مصروف کړی او په خپل ځان باندې د باور بوټی لرې کړی، نو هغه وبښئ او آزاد یې کړئ او حتی هغو ته د خیر او د هدایت غوښتنه وکړئ. ترڅو ستاسو روح لوی او غني شي، خپل ځان هم وبښئ او د ګناه احساس نه هم ځان آزاد کړئ.
الله (جل جلاله) فرمایي: **(قَولٌ مَّعرُوفٌ وَّ مَغفِرَةٌ خَیرٌ مِن صَدَقَة یَّتبَعُهَا اَذًی وَاللهُ غَنِیٌ حَلِیمٌ)** ژباړه: ښه خبره کول، او بخښنه کول، ډېر غوره دي له هغه خیرات نه چې په هغه پسې تکلیف (تنګول) راځي، او الله ډېر بې پروا، ډېر تحمل والا دی.
حضرت رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمایي: (من کثر عفوه مد فی عمره)
د چا چې ګذشت ډېر وي، عمر یې ډېرېږي.
مهرباني وکړئ لاندې ټکي په یاد ولرئ:

- په ځان باندې باور د لویو بریالیتوبونو او بریاوو بنسټ دی.
- هغه انسانان چې په ځان باندې باور لري لومړۍ فکر کوي، پریکړه کوي او وروسته عمل کوي.
- د وړتیاوو او یا د مناسبو شرایطو نه درلودل د پرمختګ خنډ نه ګرځي، واقعي خنډ په ځان باندې باور نه درلودل دی.
- تاسو د کارونو په ترسره کولو کې هیڅ ډول د وړتیاوو محدودیت نلری، پرته له هغو محدودیتونو څخه چې خپله یې په خپل ذهن کې رامنځته کوی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- په ځان باندې باور یو عادت دی چې د هغو د لوییدلو لپاره داسې عمل وکړئ، چې غوښتونکي یې یاست.
- لویې هیلې ولرئ او یوازې لویې هیلې کولای شي ستاسو روحیه او ذهن فعاله وساتي.
- د زړورتیا په منځ کې؛ نبوغ او جادویي ځواک پروت دی.
- خپل بې ساری راتلونکی له ټولو جزئیات سره په خپل ذهن کې وکاږئ.
- راتلونکی د هغو کسانو لپاره دی چې د هغو غوښتونکي وي، فلهذا د نن ورځې ځخه پریکړه وکړئ او هر هغه څه چې په ژوند کې یې هیله لرئ، وغواړئ.
- تاسو تل په دې که چې کوم کار ډېر، کوم کار لږ او کوم کار چې اصلا یې نه ترسره کوی خپلواک یئ.
- د ژوند په هر ډګر کې د ښه والي په هکله فکر وکړئ او هیڅکله د هغو د لاسته لاوړلو لپاره د هیڅ ډول کوښښ او زیار ځخه مخ مه اړوئ.
- د هر کار سره چې مینه لری ترسره یې کړئ او په هغه کار کې د ښه والي لپاره ډېر کوښښ وکړئ.
- په غونډو کې په لومړي قطار کی کینئ.
- خپل کارونه مه ځندوئ.
- د بریالیتوب د لاسته راوړلو په لټه ووسئ.
- د خپل راتلونکي لپاره هدف جوړ کړئ او همدااوس مو پنځه اړین اهداف په ترتیب سره ولیکئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱- ....

۲- ....

۳- ....

۴- ....

۵- ....

- تل په خپل جیب کې یو څه پیسې ولرئ.
- په خپل ځان باندې برلاسي ووسئ او مه غوسه کیږئ.
- ځان په نورو باندې مه ترږئ.
- څوک مه تحقیروئ.
- هره اونۍ یو له دې لاندو ځانګرتیاوو څخه وټاکئ او تکرار یې کړئ.
- زه خوشحاله انسان یم.
- زه هوښیار انسان یم.
- زه شکرګزار انسان یم.
- زه فکر لرونکی انسان یم.
- زه توکل کونکی انسان یم.
- زه صبر کونکی انسان یم.
- زه منظم انسان یم.
- زه متواضع انسان یم.
- زه تعادل لرونکی انسان یم.
- د خپل ذهن له فرهنګ نه منفي کلمې لرې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- بهانې او عذرونه مه کوئ.
- د رهبرۍ احساس ولرئ.
- نورو ته احترام کوئ.
- ګونګې خبرې مه کوئ.
- د الله (جل جلاله) څخه د هدایت غوښتنه وکړئ.
- په خپلو وعدو باندې عمل وکړئ.
- د خپل ځان لپاره مثبت او انرژي لرونکې خبرې جوړې کړئ او تل هغه تکرار کړئ.
- هره شپه د خوب په وخت کې لاندې پوښتنې له ځانه وپوښتئ او ځواب ورکړئ.
- نن مې کوم ښه کارونه ترسره کړل؟
- نن مې کومې غلطیانې ترسره کړې؟
- څنګه کولای شم ښه ووسم؟
- سباته کوم کارونه باید ترسره کړم؟
- سباته مې کوم کارونه په لومړیتوب کې دي؟

زحمت کښه اوسئ او ډېر کوښښ وکړئ.

الله (جل جلاله) هغه ملت ته سروري ورکړه چې خپل تقدیر یې، خپله ولیکه او د هغه ملت سره کار نلري، چې بزګر یې د نورو لپاره کښت کوي.

اقبال لاهوري

(c) ketabton.com: The Digital Library

نهنگی بچه خود را چه خوش گفت
به دین ما حـــــــــرام آمد کرانه
به موج آویز و از ســـاحل بپرهیز
هـــــــــمه دریاست ما را آشیانه
اقبال

در صلابت آبروی زنــــدگی است
ناتوانی ناکسی ناپختــــگی است
اقبال

ساحل دل خسته گفت: گر چه بسی زیستم
هیچ نه معلوم شد آه که من کـــــــیستم
موج ز خود رسته ای تیز خرامید و گـــفت
هستم اگر می روم، گر نروم نــــــــیستم
ما زنده از آنیم که آرام نـــــــــگیریم
موجیم که آسودگی ما عـــــــدم ماست
تن مرد مســـلمان پـــــــایدار است
بنای پیـــــــکر او اســـــــتوار است
طبیب نــــکته رس دید از نــــگاهش
خودی اندر وجودش رعــــشه دار است

(c) ketabton.com: The Digital Library

قبای زنـــــــــده گانی چاک تا کی

چو موران زیـــــستن در خاک تا کی

به پرواز آی و شــــــــاهینی بیاموز

تلاش دانه در خـــــــــاشاک تا کی

اقبال

قومی به جد و جهد گرفتند وصل دوست

قومی دیگر حواله به تقـــــدیر می کنند

(c) ketabton.com: The Digital Library

شاهین و ماهی

مـــاهی بچه ای شوخ به شاهین بچه ای گفت
این سلسله ی مـــــوج که بینی همه دریاست
دارای نهنـــــگان خروشنده تـــــر از مـــیغ
در سینه ی او دیـــــده و نادیده بـــــلاهاست
با سیل گران سنگ و زمین گیر و سبک خـــــیز
با گـــــوهر تـــابنده و با لؤلؤی لالاســـــــت
بیرون نتوان رفت ز سیل هـــــــمه گـــــیرش
بالای سر مـــاست ته پاست همه جـــــــاست
هر لحظه جوان است و روان است و دوان است
از گردش ایام نه افـــزون شد و نی کـــــاست
مـــــــاهی بچه را سوز سخن چهره بر افروخت
شاهین بچه خندید و ز ساحل به هوا خـــاست
زد بانگ که شاهینم و کارم به زمـــین چیست
صحراست که دریاست ته بال و پر مـــــاست
بگذر ز سر آب و به پهنای هوا ســـــــــــاز
این نکته نبیند مـــــــگر آن دیـــده که بیناست

اقبال

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا کتاب تل له ځانه سره ولرئ او هر وخت مو چې فرصت پیدا کړ، اصول او مثبتې جملې یې تکرار کړئ.

دا تمرین نورو ته هـــــم ور زده کړئ:

پیکر هستـــــــی ز آثار خودی است

هر چه می بینی ز اسرار خودی است

خویشتن را چون خودی بیدار کــــرد

آدمی دیده است باقــی پوست است

دید آن باشـــد که دید دوست است

مبارک دې شه ملګریه ته اوس په ځان باندې د لوړ باور، خاوند یې!!!

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادداشت:

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library