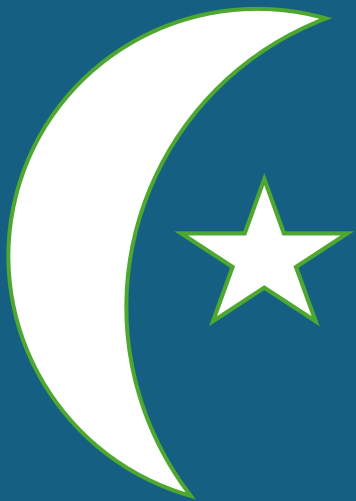




راوینښ

شه

خوانه!

د

راز

بریا

Ketabton.com



راویښ

شه

خوانه!

بریا

د

راز

ډالۍ

زما مور او پلار جان ته چې؛

لکه د غریې تکیه راکړې او لکه د وجود سیوری مې؛ تل راسره ولاړ دي.

فصل اول: هدف

مقدمه: د ځوانۍ د رڼا پیل

ځوانه! ته د ژوند د سهار رڼا یې، هغه ځلنده لمر چې که راوخېژي، تیاره به له منځه یوځي. ځوانی یوازې عمر نه دی، دا د فکر ځواک، د زړه جذبې، او د بدن توان دی. د ژوند دغه شېبې د سرو زرو په څېر دي — ارزښتناک، خو لنډ مهاله.

هر ځوان باید پوه شي چې ځوانی د عمل وخت دی، د تصمیم نیولو وخت دی، د خپل راتلونکي د جوړولو وخت دی. که نن وینښ نه وي، سبا به د حسرت پر کتاب خبرې وکړي. که نن سترګې خلاصې کړي، سبا به ستا نوم د ویاړ په مخونو کې یاد شي.

د زړه انسان خبره واوره:

"ای ځوانه! که ما خپل ځوانۍ قدر کړی وای، اوس به مې ژوند د سرو زرو په څېر وځلېده."

ځوانه، ته لا وخت لرې. نن ورځ ستا ده، نن ستا فرصت دی

ځوانی د ژوند سرمایه

ځوانی هغه وخت دی چې انسان خپل ذهن، زړه او بدن په غوره توګه کارولی شي. دا هغه شېبه ده چې که سمه لار ونیول شي، نو راتلونکي به روښانه او بريالی وي.

مثالونه:

هغه هلک چې د خپل کلي د کتابتون په ګوټ کې شېبې ورځې زده کړه وکړه، اوس د هیواد د پوهې ستوری دی.

هغه نجلی چې د خپلو کمزورو شرایطو باوجود ښوونځي ته روانه وه، نن د خپلې ټولنې لپاره الهام ده.

ځوانه، ستا ځوانی هم همداسې یوه سرمایه ده. که یې په سمه توګه وکاروې، سبا به د خلکو سترګې ستا په نوم وځلېږي. که یې ضایع کړې، نو یوازې د حسرت یادونه به پاتې شي.

د خوب او وینښي توپیر

ځوانان دوه ډوله دي:

ځینې د ورځې په رڼا کې خوبېدلې دي. لمر پرې لگېږي، خو سترګې یې تړلې دي. د ژوند غږ پرې کېږي، خو غوږونه یې بند دي. دا ډول ځوانان یوازې وخت ضایع کوي.

1 ځینې نور د ژوند په هره شېبه سترګې خلاصې ساتي، د >..

2 هرې شېبې قدر کوي، خپل هدفونه ټاکي او په عمل یې پیل کوي.

راوینښه شه ځوانه! نړۍ ته سترګې پرانیزه. ژوند ته وګوره، د خپلې ځوانۍ هره شېبه د سرو زرو په څېر وکاروه.

ځواني او عمل

ځواني یوازې د خیالونو وخت نه دی. خیالونه بڼکلي وي، خو بې عمله خیال یوازې د باد سیوري دی. ځوان هغه دی چې د خپلو خیالونو لپاره ګامونه اخلي.

مثالونه:

یوه څاڅکي اوبه که پر ځمکه غورځیږي، ورو ورو سیند جوړوي. همداسې هر کوچنی ګام چې ته یې اخلي، لوی بدلون رامنځته کوي.

یوه هلک چې هره ورځ یوازې لوستلو ته یو ساعت وخت ورکړ، وروسته د ښوونځي غوره شاګرد شو.

راوینښه شه ځوانه! نن پیل وکړه. هره کوچنۍ هڅه د لویو لاسته راوړنو پیل دی.

ستونزې او زړورتیا

ځواني یوازې د خوښیو وخت نه دی، دا د ازموینو وخت هم دی. ستونزې به راځي:

مالي ستونزې

د خلکو نیوکې

د ناکامۍ درد

خو اصلي ځوان هغه دی چې د ستونزو په وړاندې ټیټ نه شي. ستونزه د انسان ځواک آزمېینه ده. که پرې ودرېږي، پورته به خېژي؛ که ترې ټنټي، تل به ښکته پاتي شي.

مثال:

هغه ځوان چې د خپل کور د کړاوونو باوجود ښوونځي ته ولاړ، اوس د ټولنې لپاره مثال دی.

هغه نجلۍ چې د فقر او د ټولنیزو ستونزو سره مخ وه، خو خپلو خوبونو ته یې دوام ورکړ، اوس د زده کړې په ډگر کې مشري ده.

ځوان او ټولنه

ځوان یوازې د ځان لپاره نه دی، بلکې د ټولنې لپاره دی. ټولنه د ځوان په اوږو ولاړه ده. که ځوان وینښ وي، ټولنه به پرمختګ وکړي؛ که ځوان خوب وي، ټولنه به شاته پاتي شي.

راوینښه شه ځوانه! ته یوازې خپل راتلونکی نه جوړوي، بلکې د نورو د ژوند رڼا هم جوړه کړي. ستا هڅه د یوې کورنۍ ژوند بدلولی شي، د ټولنې حالت ښه کولی شي، د هیواد راتلونکی روښانه کولی شي.

الهام ښونکي خبرې او منلونه

"ځواني د عمل وخت دی، خوب د هغه لپاره نه دی چې په خوب کې پاتي شي."

"هره ورځ د ژوند یوه نوې شېبه ده، چې که سمه وکاروي، سبا به درته د ویاړ فرصت وي."

"څه چې نن نه کوي، سبا به د حسرت بوج شي."

پایلیک

ځوانه! د ژوند لارې ته وگوره. ته اوس د هغه لارې په سر کې ولاړ یې چې یا به دې ویاړ ته رسوي، یا به دې د حسرت ډنډ ته غورځوي. انتخاب ستا په لاس کې دی.

راوینښه شنه ځوانه! د خوب وخت تېر شو. نن ستا ورځ ده، نن ستا فرصت دی. خپل ذهن، خپل زړه او خپل وجود د عمل ډگر ته راوباسه. هر گام، هر فکر، هر هڅه سبا ته رڼا ورکوي.

فصل دوهم: تعلیم د بریا کلي ده

مقدمه: پوهه د ژوند رڼا ده

ځوانه! پوهه د ژوند هغه رڼا ده چې هر تیاره له منځه وړي او هر دروازه د بریا پر لور پرانیزي. که ته د علم په لاره روان شي، نو نه یوازې خپل ځان جوړوي، بلکې ټولنه او هیواد به هم روښانه کړي. تعلیم یوازې د کتابونو لوستل نه دي، بلکې د ذهن، فکر، زړه، او شخصیت ځواک لوړول دي.

ځوانه! پوهه هغه ځواک دی چې ستونزې له منځه وړي، زړه مطمئن ساتي، او ذهن ته نوې لارې پرانیزي. د نړۍ غوره خلک هغه دي چې د زده کړې ارزښت پېژندلی دی، ځکه پوهه یوازې د معلوماتو راټولونه نه ده، بلکې د ژوند د هرې ستونزې حل لاره هم ده.

مثلاً: "علم د انسان ټول ژوند رڼا کوي، او د تیاریو نه یې خلاصوي."

ځواني او د زده کړې وخت

ځواني هغه وخت دی چې ذهن تازه، زړه جذباتي، او بدن ځواکمن وي. په همدې وخت کې هره شېبه چې زده کړه کړي، راتلونکې پرې روښانه کړي.

ځوانان باید پوه شي چې وخت بې فایدې نه دی. هره ورځ، هر ساعت، هره دقیقه د زده کړې لپاره مهمه ده.

پلان جوړونه د بریا لومړی قدم دی: د ورځې، اوونۍ او میاشت لپاره د زده کړې جدول جوړ کړه..

د زده کړې لارې او میتودونه

۱. **لوستل او لیکل:** د زده کړې اساسي وسایل دي. د معلوماتو تر لاسه کولو لپاره یوازې لوستل کافي نه دي، بلکې د لیکلو له لارې یې په ذهن کې تثبیت کړه.

۲. **عملي تمرین:** د زده کړې هره تیوري باید عملي شي. یوازې لوستل بې عمله پوهه ده. د زده کړې تمرین ستا فکر تیزوي او مهارتونه لوړوي.

۳. پوښتنې كول: د استاد، ښوونكي يا همصنفيانو نه پوښتنه وكړه. پوښتنه د پوهې لمر دی.
۴. بحث او شريكول: د زده كړې مفاهيم د نورو سره شريكول، بحث كول، او د نظرونو تبادلې د پوهې په ژوره كولو كې مرسته كوي.
۵. كتابونه او منابع: يوازې درسي كتابونه نه، بلكې د شخصيت جوړونې، تاريخ، ساينس، هنر او تخليق كتابونه هم ولوله.

مثال: يوه نجلۍ چې د ښوونځي محدود امكاناتو سره سره هره شېبه مطالعه كوله، اوس د پوهنتون د غوره زده كوونكو په كتار كې ده.

الهام بښونكي كيسې

- كيسه ۱: يو هلک د کلي کتابتون ته ورځي، که څه هم امکانات کم وو، خو هره شپه يې مطالعه کوله. څو کاله وروسته، هغه د خپل هېواد د مشهور پوهانو په لیست کې راغی او اوس د ځوانانو لپاره الهام دی.
- كيسه ۲: يوه نجلۍ چې د فقر او ټولنيزو ستونزو سره مخ وه، خو د ښوونې له لارې يې نه يوازې ځان جوړ کړ، بلکه خپلې کورنۍ ته يې هم وياړ راوړی. د هغې هڅه اوس د ټولنې لپاره مثال دی.
- كيسه ۳: يو ځوان چې د ښار له كتابونو سره محدود اړيکه درلوده، خو د ورځني تمرين او خپل فکر کارولو سره يې ځان پرمختللی کړ. هغه اوس د ټولنې د مشرانو څخه دی.

زده کړه او شخصيت جوړونه

ځوانه! زده کړه يوازې د معلوماتو تر لاسه کولو وسيله نه ده، بلكې د شخصيت د جوړولو، د اخلاقو د ښه کولو او د فکر د لوړولو لار ده.

اخلاق: هره زده کړه بايد د رښتينولي، صداقت او عدل په لار کې وي.

اعتماد: علم او پوهه ستا اعتماد زياتوي. هره مسئله چې پوهه ورسره حل شوې، ستا زړورتيا او باور لوړوي.

ځان پېژندنه: زده کړه ستا استعدادونه څرگندوي، ضعفونه اصلاح کوي، او ځواکونه لوړوي.

متل: "زده کړه هغه رڼا ده چې د فکر تیاره له منځه وړي."

زده کړه او راتلونکی

ځوانه! هره شېبه زده کړه د راتلونکي لپاره یوه پانگه ده. نن چې زده کړه کوي، سبا به د بریا په زینو ولاړه شي.

مثالونه:

هغه زده کوونکی چې نن خپلې ټولې هڅې لوست ته وقف کوي، سبا به د ټولنې او هیواد لپاره یو مشر وي.
هغه نجلۍ چې نن خپل استعدادونه په زده کړه کې وکاروي، سبا به د خپلو خلکو لپاره یو مثال وي.

لارښوونې:

هره ورځ لږ تر لږه دوه ساعته تمرکز سره زده کړه وکړه.

د زده کړې هدفونه ولیکه او هره میاشت یې بیا وگوره.

د خپلې زده کړې سره تړلي مهارتونه هم زده کړه، لکه لیکل، تخلیق، او د ستونزو حل لارې.

پایلیک: راوینښه شه ځوانه، تعلیم ستا بریا ده

راوینښه شه ځوانه! د زده کړې لاره هېڅکله ختمه نه ده. هره شېبه چې زده کړه کوي، خپل راتلونکی رڼا کوي. نن پیل کړه، نن زده کړه وکړه، نن ځان جوړ کړه، سبا به د بریا ستوری په تورو کې ځلېږي.

الهام بېنونکي خبرې:

"علم د ژوند رڼا ده، او رڼا د تیارو نه د خلاصون لاره ده."

"هره ورځ زده کړه، ځکه نن چې زده کړه نه کوي، سبا به د حسرت بار وي."

"ځوانه، تعلیم ستا کلي ده، د دې دروازه هره ستونزه او هره اندېښنه لرې کوي."

فصل دریم: ځوان او هیواد

مقدمه: ځوان د هیواد د پرمختګ ستر ځواک دی

ځوانه! ته د خپل هیواد راتلونکی یې، د هغې هوساینې او پرمختګ ستنه یې. هر هیواد چې ځوانان یې پوه، وینن، او هڅاند وي، د نړۍ په ډګر کې خپل ځای نیسي. ځوان یوازې د خپل ځان لپاره ژوند نه کوي، بلکې د خپل هیواد د خدمت، پرمختګ او سوکالۍ لپاره هم مسؤلیت لري.

مثلاً: "ځوان د ملت رڼا ده، او هر ملت د ځوانانو په هڅو ځلېږي."

ځواني او مسؤلیت

ځواني یوازې د زده کړې او ځان جوړونې وخت نه دی، بلکې د مسؤلیت منلو وخت هم دی. د خپل هیواد د پرمختګ لپاره ځوان باید پوهه، زړورتیا، او هڅه ولري.

مسؤلیت دا دی چې یوازې خپل ګټې نه، بلکې د ټولنې، کورنۍ او هیواد ګټې هم په پام کې ونیسي.

هر عمل، هر تصمیم، هره هڅه چې ته یې د خپل هیواد لپاره کوي، د راتلونکي نسل لپاره یوه بنسټیزه برخه جوړوي.

مثال: یو ځوان چې د خپل ښار د پاکوالي، تعلیم، او ټولنیزو فعالیتونو لپاره کار کوي، خپل ټولنه او هیواد ته ویاړ وربښي.

ځوان او ټولنه

ځوان د ټولنې ستره برخه ده. ټولنه هغه وخت پرمختګ کوي چې ځوانان فعاله او هڅاند وي. د ټولنې په هره برخه کې ځوانان کولای شي بدلون راولي:

ښوونه او تعلیم: د ځوانانو لپاره د زده کړې فرصتونه برابرول.

ټولنیز خدمت: د ښوولو او اړتیا لرونکو سره مرسته.

اخلاق او رښتینولي: د ټولنې د ارزښتونو ساتنه او پراختیا.

مثالونه:

یوه نجلۍ چې د خپل کلي د ماشومانو لپاره کتابتون جوړ کړ، اوس ټول ماشومان د زده کړې فرصت لري.

یو هلک چې د خپل کلي د پاکوالي او چاپیریال ساتنې کمپاین وکړ، د ټولنې ژوند یې ښه کړ.

ځوان او پرمختګ

ځوان د هیواد د پرمختګ بنسټ دی. هر هیواد چې خپل ځوانان په علم، مهارتونو، او فکر سره ځواکمن کړي، پرمختګ به یې تضمین وي.

تعلیم: زده کړه د پرمختګ لومړی قدم دی.

نوبت او تخلیق: ځوان باید نوی فکر او حل لارې ولري.

صبر او زړورتیا: پرمختګ یوازې د هڅاندۍ، صبر او زړورتیا له لارې ترلاسه کېږي.

کیسه: یو ځوان چې د خپل کلي د ناکامۍ او کم پرمختګ سره مخ و، نو یې د زده کړې، هڅې او نوښت له لارې کلي ته پرمختګ راوست. اوس د هغه کلي د پرمختګ یوه بیلګه ده.

ځوان او هیواد پالنه

ځوان یوازې د خپلو حقونو غوښتونکی نه دی، بلکې د هیواد ساتونکی هم دی. هیواد پالنه دا ده چې د هیواد پرمختګ، امنیت، سوکالي او اخلاقو ته پام وکړي.

د خپل هیواد د قوانینو درناوی او عملي کول.

د هیواد فرهنګ، دود او عنعناتو ساتنه.

د نورو لپاره ښه مثال جوړول.

متل: "ځوان چې خپل هیواد ته خدمت کوي، د راتلونکي نسل لپاره لاره هواروي."

الهام بېنونکي کیسي

یو ځوان چې د خپلو کورنیو ستونزو سره سره د ښوونځي د پرمختګ لپاره هڅه وکړه، اوس د هیواد په تعلیم کې یو مثال دی.

یوه نجلۍ چې د خپل ښار د نجونو لپاره د زده کړې فرصتونه برابر کړل، اوس د ټولنې لپاره الهام ده.

ځوانان چې په ګډه د ټولنې د بې وزلۍ، ناروغۍ او ستونزو پر وړاندې کار کوي، د هیواد راتلونکي رڼا کوي.

ځوان، ځواک او راتلونکی

ځوانه! ته که زده کړه وکړې، د خپلې ټولنې او هیواد لپاره غوره تصمیمونه نیولی شي. د هرې ستونزې حل، د هرې پرمختیا لار، د هرې نوې مفکورې پیل ستا په لاس کې دی.

لارښوونې:

د هرې ورځې لږ تر لږه یوه شېبه د هیواد لپاره فکر وکړه.
 خپلې وړتیاوې د ټولنې د خدمت لپاره وکاروه.
 د ستونزو پر وړاندې صبر او زړورتیا ولره، ځکه چې بدلون یوه ورځ کې نه راځي.

پایلیک

راوینښه شه ځوانه! د هیواد د راتلونکې رڼا ستا په لاس کې ده. که ته هڅاند، پوه او مسؤل شي، نه یوازې خپل ځان، بلکې ټول هیواد به رڼا ومومي. هره ورځ هڅه وکړه، هره شېبه زده کړه وکړه، او هر تصمیم د هیواد د ښه راتلونکي لپاره واخله.

الهام بښونکي خبرې:

"ځوان د هیواد رڼا ده، او رڼا د تیارو نه د خلاصون لاره ده."

"هره ورځ د خپل هیواد لپاره کار وکړه، ځکه سبا به د ملت ستوری ستا په نوم ځلېږي."

"ځوانه، خپل ځواک او پوهه د وطن لپاره وکاروه، تر څو راتلونکې نسل وپارمن وي.

فصل څلورم: زړه او هڅه د بریا رازونه

مقدمه: د زړه ځواک

ځوانه! زړه د انسان تر ټولو ستره خزانه ده. هر بريالی انسان مخکې له دې چې پوهه او مهارت ولري، زړه يې قوي و. زړه هغه ځواک دی چې انسان د ستونزو په وړاندې ټينګ ساتي، د ناکامۍ په وخت کې اميد پيدا کوي، او د ژوند د سختو لارو په سر حرکت کوي.

مثلاً: "زړه هغه ځواک دی چې هره تياره له منځه وړي او د ژوند رڼا خپروي."

ځوانه! په ژوند کې ډېر خلک پوهه لري، خو يوازې د زړه زړورتيا او هڅه هغه څوک بريالی کوي چې د ژوند هره ستونزه په زړورتيا او صبر سره حل کړي. زړه هغه ځواک دی چې ته يې بايد په هره شېبه تغذيه کړې، تمرين کړې او قوي کړې، ځکه بې زړه انسان هېڅکله د ستونزو مقابله نه شي کولی.

د زړه او هڅې اهميت

زړه يوازې د احساساتو مرکز نه دی، بلکې د هڅې او زړورتيا سرچينه هم ده. که زړه قوي وي، نو هيڅ ستونزه نشي درويشتلی.

هره ستونزه د زړه ازموینه ده.

هره ناکامي د هڅې پيل دی.

هره بریا د زړه او هڅې نتيجه ده.

مثالونه:

يو ځوان چې د فقر سره مخ و، خو د زړه زړورتيا يې نه پرېښوده. د خپلو خوبونو لپاره يې هره ورځ هڅه وکړه، او اوس د خپلې ټولنې لپاره يو الهام دی.

يوه نجلۍ چې د ټولنيزو ستونزو سره مخ وه، د خپل زړه قوت او هڅې له لارې يې د زده کړې فرصتونه ترلاسه کړل.

مثل: "هڅه د زړورتيا خوراک دی، او زړورتيا د بريا کليد دی."

د هڅې لارې او لارښوونې

۱. **منظم پلان جوړول:** هره ورځ خپل هدفونه وليکه او د ترسره کولو لپاره يې قدمونه جوړ کړه.
۲. **کوچني ګامونه:** لوی اهداف يوازې د کوچنيو ګامونو له لارې ترلاسه کيږي. هره ورځ لږ تر لږه يوه هڅه وکړه.
۳. **صبر او زړورتيا:** هر بريالی انسان د ناکاميو او ستونزو په وړاندې صبر کړی.
۴. **مثبت فکر:** تل مثبت فکر وکړه. منفي فکر د هڅې او زړه ځواک کمزوری کوي.
۵. **تکرار او تمرين:** هره هڅه چې دوام لري، پايله يې لويه وي.
۶. **له نورو زده کړه:** له هغو کسانو زده کړه وکړه چې مخکې لا بريالي شوي دي. د هغوی تجربې ستا لار روښانه کولی شي.

مثال: يوه نجلۍ چې هره ورځ د څو ساعتونو لپاره خپل کمزوري مهارتونه تمرين کول، څو کاله وروسته د خپل ښار د غوره زده کوونکو په ليست کې راغله.

الهام بښونکي کيسې

کيسه ۱: يو هلک چې د خپل کلي د کتابونو نه محدود لاسرسی درلود، خو هره ورځ د زړه هڅه يې وکړه، اوس د هيواد يو مهم پوهاند دی.

کيسه ۲: يوه نجلۍ چې د زده کړې له محدود امکاناتو سره مخ وه، د زړه زړورتيا او هڅې له لارې يې د پوهنتون غوره زده کوونکې شوه.

کیسه ۳: ځوان چې د کار او زده کړې فشار سره مخ و، خو زړورتیا یې نه پرېښوده، اوس د خپلې ټولنې د پرمختګ لپاره نمونه ده.

زړه، هڅه او شخصیت جوړونه

ځوانه! هڅه یوازې د بریا وسیله نه ده، بلکې د شخصیت جوړولو یوه برخه هم ده.

صبر: د ستونزو په وړاندې صبر کول، د زړه ځواک لټوي.

زړورتیا: د ستونزو د مقابله کولو لپاره زړورتیا او اراده ضروري ده.

اعتماد: هره بریا ستا اعتماد زیاتوي او د راتلونکې لپاره لار پرانیزي.

خپل ځان پېژندنه: د خپلو ضعفونو اصلاح کول او د قوتونو پراختیا د هڅې او زړه یوه برخه ده.

مثال: ځوان چې هره ورځ خپلې کمزورۍ پېژندلې او د پرمختګ لپاره یې تمرین وکړ، اوس د ټولنې لپاره یو الهام دی.

زړه او ټولنه

ځوان د ټولنې رڼا ده. که ځوان زړه او هڅه ولري، ټولنه به پرمختګ وکړي. هر ځوان چې خپل ځواک د ټولنې د خدمت لپاره کاروي، د ملت راتلونکې روښانه کوي.

مثالونه:

ځوانان چې د خپلو ټولنیزو فعالیتونو له لارې د بې وزلۍ، ناروغۍ او ستونزو په وړاندې کار کوي، د ټولنې حالت ښه کوي.

د زړه او هڅې عملي لارې

هره ورځ لږ تر لږه نیم ساعت د خپل شخصي پرمختګ لپاره وقف کړه.

خپلي غلطۍ ومنه او له هغوی زده کړه.

د ستونزو په وړاندې مه ټیټه، بلکې د حل لپاره یې هڅه وکړه.

مثبت خلک په خپل چاپیریال کې وساته، ځکه چې د خلکو مثبتې انرژي ستا هڅه زیاتوي.

د هرې ورځې هدفونه ولیکه او د میاشتې په پای کې یې ارزونه وکړه.

پایلیک

راوینښه شه ځوانه! خپل زړه قوي کړه، هڅه وکړه، او د ژوند هره شېبه د بریا لپاره وکاروه. هیڅ ستونزه ستا د زړورتیا او هڅې مخه نشي نیولی.

الهام بینونکي خبرې:

"زړه هغه ځواک دی چې هره تیاره له منځه وړي."

"هڅه او زړورتیا د بریا اصلي رازونه دي."

"ځوانه، خپل ځواک د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د بریا پیل دی، او هره بریا د زړه او هڅې نتیجه ده."

فصل پنځم: هدف او هیلې د ژوند لارښود

مقدمه: هدف د ژوند ستوری دی

ځوانه! هدف هغه رڼا ده چې د ژوند تیاره لارونه روښانه کوي. هر انسان چې هدف ولري، د ژوند هره شېبه یې مهمه او ارزښتناکه وي. هدف د انسان ذهن او زړه سره تړلی دی، او هڅه یې په ژوند کې معنی پیدا کوي.

مثلاً: "هدف پرته ژوند لکه بې رڼا لمر دی، هیڅ لار یې څرګنده نه وي."

ځوانه! که ستا هیلې او هدفونه واضح وي، نو هیڅ ستونزه نشي دروېشتلې. هدف ستا ځواک، اراده او زړورتیا زیاتوي. که هدف نه لري، هره هڅه بې ځایه ښکاري.

هدف ټاکل د ژوند لومړی ګام

هدف باید مشخص، حقیقي او د لاسرسي وړ وي. ځوانان اکثره غواړي ټول کارونه وکړي، خو یوازې د واضح هدف سره پرمختګ ممکن دی.

د لنډمهاله هدفونو ټاکل: هره ورځ، هره اوونۍ او هره میاشت یو کوچنی هدف ټاکه.

د اوږدمهاله هدفونو ټاکل: د خپل راتلونکي ژوند لپاره ستر هدفونه ټاکه، چې هره ورځ پرې کار وکړي.

مثال: یو ځوان چې غواړي ډاکټر شي، لومړی د ښوونځي لوړې نمرې ترلاسه کول، بیا پوهنتون ته داخلېدل، او په تدریجي ډول هدف ته رسېږي.

هیلې او د هڅې اړیکه

هیله یوازې خوب نه دی، بلکې د هڅې محرک دی. هر څوک چې هیلې لري، هڅه کوي، ستونزو ته مقابله کوي، او د بریا په لور حرکت کوي.

هره هیله د هڅې پیل دی.

هڅه د هدف تر لاسه کولو لار ده.

ناکامي یوازې د هیلو د کمزورتیا نتیجه نه ده، بلکې د هڅې د پیل لپاره یوه تجربه ده.

کیسه: یوه نجلی چې د فقر سره مخ وه، خو د خپلو هیلو تعقیب یې نه پرېښود. د کتابونو، زده کړې او هڅو له لارې یې خپل هدف تر لاسه کړ او د ټولنې لپاره الهام شوه.

د هدف تر لاسه کولو لارې

۱. واضح هدفونه: هدفونه په کاغذ ولیکه او هر ورځ یې بیا وگوره.
۲. کوچني ګامونه: هر ورځ لږ تر لږه یو ګام د هدف لپاره پورته کړه.
۳. صبر او زیورتیا: د هدف تر لاسه کول وخت غواړي، صبر یې مه هېروه.
۴. مثبت فکر: د منفي فکرونو پر ځای مثبتې لارې ولټوه.
۵. له نورو زده کړه: له هغو کسانو زده کړه وکړه چې مخکې بريالي شوي دي.

مثال: یو ځوان چې غواړي ورزشکار شي، هر ورځ تمرین کوي، تغذیه سموي، او خپل پرمختګ اندازه کوي. څو کاله وروسته د خپل هیواد غوره لوبغاړی شو.

الهام بېنونکي کیسې

کیسه ۱: یو هلک چې د خپلو هیلو لپاره ورځ او شپه کار کاوه، د ژوند له هرې ستونزې نه تیر شو او خپل هدف تر لاسه کړ.

کيسه ۲: يوه نجلی چې د ټولنې او کورنۍ محدودیتونو سره مخ وه، خو د هڅې او زړورتیا له لارې یې د زده کړې لوی هدف ترلاسه کړ.

.

هدف، شخصیت او پرمختګ

ځوانه! هدف یوازې د بریا وسیله نه ده، بلکې د شخصیت جوړونې یوه برخه هم ده.

هدف ستا تمرکز او اراده زیاتوي.

هدف د ستونزو مقابله کول اسانه کوي.

هدف د ځان پوهېدلو او استعدادونو ښکاره کولو لار ده.

متل: "هر څوک چې هدف لري، د ژوند هره شېبه یې مهمه ده."

هدف او ټولنه

ځوان د ټولنې رڼا ده. که ځوان هدف ولري، ټولنه به پرمختګ وکړي. هر ځوان چې خپل هدف د ټولنې د خدمت لپاره کاروي، د ملت راتلونکې روښانه کوي.

مثالونه:

ځوانان چې د خپلو ټولنیزو پروژو لپاره هدف ټاکلي وي، د ټولنې وضعیت ښه کوي.

يوه نجلی چې د نجونو د زده کړې لپاره هدف لري، د راتلونکې نسل لپاره الهام دی.

د هدف تر لاسه کولو عملي لارښوونې

د خپل هدف لپاره یو مشخص پلان جوړ کړه.

د هرې ورځې فعالیتونه د هدف تر لاسه کولو لپاره تنظیم کړه.

د ستونزو او ناکامیو په وړاندې مه تسلیمېږه.

د بریالیتوب څلور تجربې مطالعه کړه او خپله لار ترې معلومه کړه.

هره شېبه هڅه وکړه، ځکه هر ګام د هدف تر لاسه کولو لپاره مهم دی.

پایلیک

راوینښه شه ځوانه! خپل هدف او هیلي مشخص کړه، هڅه وکړه، او د ژوند هره شېبه د بریا لپاره وکاروه. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننگونه ستا د هدف تر لاسه کولو یوه برخه ده.

الهام بېنونکي خبرې:

"هدف د ژوند ستوری دی، او هر ځوان باید خپل ستوری ومومي."

"هیله پرته هڅه بې معنی ده، هڅه پرته هدف بې لار ده."

"ځوانه، خپل ځواک، زړورتیا، او هڅه د هدف تر لاسه کولو لپاره وکاروه."

فصل شپږم: استقامت او دوام د بریا بنیاد ---

مقدمه: استقامت د بریا کلي دی

ځوانه! ژوند په اسانۍ نه روان دی، ستونزې تل مخې ته راځي. خو هغه څوک بريالی کېږي چې استقامت ولري. استقامت د زړه قوت دی، هغه ځواک چې انسان د ناکامۍ، سختۍ او ستونزو پر وړاندې ټينګ ساتي.

مثلاً: "استقامت هغه رڼا ده چې د تیارو نه تېرې لارې روښانه کوي."

ځوانه! پوهه او هڅه مهم دي، خو پرته له دوام او استقامت څخه، هیڅ بریا پایدار نه وي. هره شېبه چې ته دوام ورکړې، هره ستونزه چې ته په زړورتیا تیرې کړې، راتلونکي به درته د بریا ټک وي.

استقامت او د ستونزو مقابله

استقامت یوازې د فزیکي قوت خبره نه ده، بلکې د ذهن، زړه او ارادې ځواک هم دی. د ژوند ستونزې تل راځي، خو هره ستونزه د استقامت آزمویښه ده.

ناکامي یوازې د استقامت آزمویښه ده.

ستونزې د زړورتیا او پوهې وده کوي.

هر بريالی انسان د استقامت له لارې خپل هدف ته رسېږي.

مثالونه:

یو ځوان چې د لوړو زده کړو لپاره بهرې ستونزې زغملي، خو هېڅکله یې تسلیم نه شو، اوس د پوهنتون یو ستر استاد دی.

یوه نجلۍ چې د خپلو کورنیو محدودیتونو سره سره هره ورځ هڅه کوله، څو کاله وروسته د ټولنې لپاره یو الهام شو.

د دوام اهمیت

دوام هغه اصل دی چې هره هڅه معنی ورکوي. هغه څوک چې دوام نه لري، هیڅکله خپل هدف ته نه رسېږي.

هره ورځ لږ تر لږه یوه هڅه د دوام پیل دی.

د ناکامیو په وړاندې صبر او زړورتیا د دوام بنسټ دی.

مثبت فکر د دوام ساتلو کې مرسته کوي.

کیسه: یوه نجلۍ چې د زده کړې لپاره له ډېر سخت ژوند سره مخ وه، خو هره ورځ یې دوام وکړ، د پوهنتون غوره زده کوونکې شوه.

د استقامت لارې

۱. هدف مشخص کړه: د خپل هدف لپاره هره ورځ لږ تر لږه یو ګام پورته کړه.

۲. کوچني ګامونه: لوی هدفونه یوازې د کوچنیو ګامونو په دوام سره تر لاسه کېږي.

۳. صبر او زړورتیا: د ستونزو په وړاندې تسلیم مه کېږه.

۴. مثبت چاپیریال: خلک او چاپیریال دې مثبت وساته.

۵. تکرار او تمرین: هره هڅه چې دوام لري، پایله یې لویه وي.

مثال: یو ځوان چې غواړي لوبغاړی شي، هره ورځ تمرین کوي، د رژیم خیال ساتي، او خپل پرمختګ ثبتوي. څو کاله وروسته د خپل هیواد غوره لوبغاړی شو.

الهام بینونکي کیسې

کیسه ۱: یو هلک چې د سخت ژوند سره مخ و، خو هیڅکله یې هڅه نه پرېښوده. د خپل هدف لپاره یې هره ورځ کار وکړ او اوس د ټولنې لپاره نمونه دی.

کیسه ۲: یوه نجلی چې د کورنۍ او ټولنې محدودیتونو سره مخ وه، خو استقامت یې ونه پرېښود. د خپل هدف ترلاسه کولو سره یې د ټولنې لپاره الهام رامنځته کړ.

کیسه ۳: ځوانان چې د ګډ کار او هڅې له لارې د خپل کلي د پرمختګ لپاره کار کوي، د راتلونکې نسل لپاره یو مثال جوړوي.

استقامت او شخصیت

ځوانه! استقامت یوازې د هدف ترلاسه کولو وسیله نه ده، بلکې د شخصیت جوړونې یوه برخه هم ده.

استقامت د تمرکز او ارادې ځواک زیاتوي.

استقامت د ستونزو مقابله کول اسانه کوي.

استقامت د ځان پوهېدلو او استعدادونو ښکاره کولو لار ده.

مئل: "هغه څوک چې دوام کوي، هره ستونزه د بریا لاره بدلوي."

استقامت او ټولنه

ځوان د ټولنې رڼا ده. که ځوان استقامت ولري، ټولنه به پرمختګ وکړي. هر ځوان چې خپل ځواک د ټولنې د خدمت لپاره دوامداره کاروي، د ملت راتلونکي روښانه کوي.

مثالونه:

ځوانان چې د ټولنیزو پروژو لپاره دوامدار کار کوي، د ټولنې وضعیت ښه کوي.

یوه نجلۍ چې د نجونو د زده کړې لپاره اوږدمهاله مبارزه کوي، د راتلونکې نسل لپاره الهام دی.

عملي لارښوونې د استقامت لپاره

1. هره ورځ لږ تر لږه نیم ساعت د خپل هدف لپاره تمرین وکړه.
2. خپلې ناکامۍ ومنه او له هغوی زده کړه.
3. د ستونزو په وړاندې مه تسلیمېږه، بلکې د حل لپاره یې هڅه وکړه.
4. مثبت خلک او چاپیریال وساته، ځکه چې دا ستا هڅه زیاتوي.
5. د خپل پرمختګ ثبت وساته، هره کوچنۍ بریا د دوام ځواک زیاتوي.

پایلیک

راوینښه شه ځوانه! استقامت او دوام د بریا بنسټونه دي. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننگونه ستا د بریا لپاره یوه وسیله ده. دوام ورکړه، هیڅکله مه تسلیمېږه، او د ژوند هره شېبه د خپل هدف لپاره وکاروه.

الهام بینونکي خبرې:

"استقامت د بریا کلې دی، او هر څوک چې دوام وکړي، بریالی کېږي."

"هڅه، زړورتیا، او دوام د بریا اصلي رازونه دي."

"ځوانه، خپل ځواک د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د استقامت ازموینه ده، او هره بریا د دوام نتیجه ده."

فصل اووم: مثبت فکر او ذهني ځواک د ژوند ساتنه

مقدمه: ذهن د ژوند ځواک دی

ځوانه! ذهن د انسان تر ټولو لوی ځواک دی. مثبت فکر او قوي ذهن هغه ځواک دی چې انسان د ستونزو، ناکامیو او ننگونو په وړاندې ټینګ ساتي. هر بريالی انسان مخکې له دې چې فزیکي توان ولري، ذهني ځواک یې قوي و.

مثلاً: "ذهن قوي وي، نو هره تیاره له منځه ځي."

ځوانه! ژوند په اسانۍ نه روان دی، او ستونزې به تل مخې ته راشي. خو که ته مثبت فکر ولري، ذهن یې قوي وي، او د هرې ستونزې حل لاره په عقل او هوښیارۍ پیدا کړي، نو هېڅ ستونزه نشي دروېشتلې.

مثبت فکر او د بریا اړیکه

مثبت فکر یوازې د خوشحالی لپاره نه دی، بلکې د بریا اساس دی. که ذهن تل منفي فکرونه وکړي، هڅه به بې نتیجه وي.

مثبت فکر انسان ته د تصمیم نیولو قوت ورکوي.

مثبت فکر د ستونزو پر وړاندې امید زیاتوي.

مثبت فکر د نوښت او خلاقیت لاره پرانیزي..

د ذهني ځواک جوړونه

۱. مثبت تمرینونه: هره ورځ د ځان لپاره مثبتې جملې ووايه، لکه: "زه کولای شم، زه بريالی يم، زه ځواکمن يم."

۲. ذهني آرامتیا: د مراقبې، سا اخیستو او آرام ذهن تمرینونه د ذهني ځواک لوړوي.

۳. د ناکامیو تحلیل: د ناکامیو پر ځای د زده کړې فرصت وگڼه، هره ستونزه د پوهې لار ده.

۴. محدودیتونه ماتول: هره منفي خبره یا منفي چاپیریال ته اجازه مه ورکوه چې ستا ذهن کمزوری کړي.

۵. مثبت خلک: خپل چاپیریال مثبت او هڅاند وساته.

الهام بینونکي کیسي

کیسه ۱: یو ځوان چې د ټولنیزو ستونزو سره مخ و، د مثبت فکر او ذهني ځواک له لارې یې زده کړه وکړه، خپل مهارتونه لوړ کړل، او اوس د ټولنې لپاره نمونه دی.

کیسه ۲: یوه نجلی چې د کورنۍ فشارونو سره مخ وه، خو ذهن یې مثبت و، د خپلو خوبونو لپاره یې هڅه وکړه، او د پوهنتون غوره زده کوونکې شوه.

کیسه ۳: ځوانان چې د خپلو ټولنیزو پروژو لپاره مثبت فکر لري، د ستونزو پر وړاندې مقاومت کوي او د ټولنې لپاره بدلون راولي.

مثبت فکر، شخصیت او پرمختګ

ځوانه! مثبت فکر یوازې د خوشحالی وسیله نه ده، بلکې د شخصیت جوړونې او پرمختګ لار هم ده.

مثبت فکر د ارادې او زړورتیا ځواک زیاتوي.

مثبت فکر د ستونزو مقابله کول اسانه کوي.

مثبت فکر د ځان پوهېدلو او استعدادونو ښکاره کولو لار ده.

مثل: "هر څوک چې مثبت فکر لري، د ژوند هره شپه يې مهمه ده."

ذهنی ځواک او ټولنه

ځوان د ټولنې رڼا ده. که ځوان مثبت فکر ولري او ذهن يې ځواکمن وي، ټولنه به پرمختګ وکړي. هر ځوان چې خپل ذهن د ټولنې د خدمت لپاره کاروي، د ملت راتلونکی روښانه کوي.

مثالونه:

ځوانان چې د خپلو ټولنيزو پروژو لپاره ذهني ځواک کاروي، د ټولنې وضعیت ښه کوي.

د ذهني ځواک عملي لارښوونې

1. هره ورځ لږ تر لږه نیم ساعت د ذهني تمرینونو لپاره وقف کړه.
2. خپلې منفي فکرونه پېژنده او ځای يې مثبت فکر ونیسه.
3. د ستونزو په وړاندې مه تسلیمېږه، بلکې د حل لپاره يې ذهن تمرین کړه.
4. مثبت چاپیریال وساته، ځکه چې دا ستا هڅه او ذهني ځواک زیاتوي.

خپل پرمختګ ثبت کړه، او د هرې بریا څخه درس واخله.

5.

پایلیک

راوینښه شه ځوانه! مثبت فکر او ذهني ځواک د بریا ستنه ده. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننګونه ستا د ذهن ځواک او مثبت فکر له لارې حل کېدای شي. دوام ورکړه، مثبت فکر وساته، او د ژوند هره شېبه د خپل هدف او د ټولنې د پرمختګ لپاره وکاروه.

الهام بېنونکي خبرې:

"ذهني ځواک د ژوند ستنه ده، او هر څوک چې خپل ذهن ځواکمن کړي، بريالی کېږي."

"مثبت فکر د هرې ستونزې حل لاره جوړوي."

"ځوانه، خپل ذهن د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د ذهني ځواک ازمويښه ده، او هره بریا د مثبت فکر نتیجه ده."

فصل اتم: عمل او مسؤلیت د خوان د بریا لار

مقدمه: عمل د بریا کلید دی

خوانه! پوهه، هڅه، زړه او مثبت فکر ټول مهم دي، خو هېڅ یو یوازې د بریا تضمین نه دی؛ یوازې عمل هغه ځواک دی چې ټول نظریات او هڅې په حقیقت بدلوي. هر هدف، هر هیله، او هر پلان یوازې د عمل له لارې ترلاسه کېږي.

مثلاً: "علم او فکر که بې عمله وي، لکه د ورځو باران، بې ګټې دی."

خوانه! عمل د خوان د بریا لارښود دی. هره ورځ، هره شېبه، هر کوچنی ګام چې د عمل له لارې پورته کېږي، د بریا بنسټ جوړوي.

عمل او مسؤلیت

عمل یوازې د ځان لپاره نه دی، بلکې د ټولنې، کورنۍ او هیواد لپاره مسؤلیت هم دی. ځوان باید پوه شي چې د خپلو کارونو پایلې نه یوازې ځان، بلکې ټولنې ته هم اړه لري.

مسؤلیت دا دی چې خپل ځواک، پوهه او مهارت د ټولو لپاره وکاروې.

د عمل پرته هیڅ هدف بشپړ نه کېږي.

مسؤلیت او عمل د خوان شخصیت، اعتماد او راتلونکي جوړوي.

د عمل اهمیت

عمل د بریا او پرمختګ اساس دی. ځوان باید پوه شي چې هېڅ نظریه، هیله یا هدف پرته له عملي هڅو بشپړ نه کېږي.

هر کوچنی گام د لوی هدف برخه ده.

هره ورځ هڅه کول، د بریا په لور حرکت دی.

دوامداره عمل د شخصیت، اعتماد او زړورتیا وده کوي.

کیسه: یو ځوان چې د ټولنیزو ستونزو سره مخ و، خو هره ورځ یې عمل کاوه، اوس د خپل کلي او ټولنې لپاره نمونه ده.

د مسؤلیت لارې

۱. هدف ته عمل: هره ورځ لږ تر لږه یو گام د خپل هدف تر لاسه کولو لپاره پورته کړه.

۲. ځان او ټولنه: د عمل په وخت کې د ځان او ټولنې ګټې په پام کې ونیسه.

۳. صبر او زړورتیا: عمل یوازې د صبر او دوام له لارې پایله ورکوي.

۴. مثبت چاپیریال: خپل چاپیریال داسې جوړ کړه چې ستا عمل ملاتړ وکړي.

۵. ارزونه او اصلاح: هره شېبه د خپل عمل ارزونه وکړه او لازم بدلونونه راوړه.

مثال: یو ځوان چې غواړي ښوونکی شي، هره ورځ خپل مهارتونه لوړوي، زده کړه کوي، او د ټولنې د ماشومانو لپاره عملي خدمت کوي.

الهام بښونکي کیسې

کیسه ۱: یو هلک چې د خپلې ټولنې د پرمختګ لپاره هڅې کولې، د کوچنیو ګامونو له لارې لوی بدلون راوست.

کیسه ۲: یوه نجلی چې د خپلو زده کړو او ټولنیزو فعالیتونو په برخه کې مسؤلیت درلود، اوس د ټولنې لپاره الهام ده.

کیسه ۳: ځوانان چې د خپلو پروژو لپاره دوامداره عمل کوي، د خپل کلي ژوند بدلوي او د راتلونکي نسل لپاره نمونه جوړوي.

عمل، شخصیت او پرمختګ

ځوانه! عمل یوازې د بریا وسیله نه ده، بلکې د شخصیت جوړونې یوه برخه هم ده.

عمل د زړورتیا او اعتماد ځواک لوروي.

عمل د ستونزو مقابله کول اسانه کوي.

عمل د ځان پوهېدلو او استعدادونو ښکاره کولو لار ده.

متل: "هغه څوک چې عمل کوي، د ژوند هره ستونزه د بریا لاره بدلوي."

عمل او ټولنه

ځوان د ټولنې رڼا ده. که ځوان عمل وکړي او مسؤل وي، ټولنه به پرمختګ وکړي. هر ځوان چې خپل ځواک د ټولنې د خدمت لپاره عملي کاري، د ملت راتلونکي روښانه کوي.

مثالونه:

ځوانان چې د ټولنیزو پروژو لپاره دوامداره عمل کوي، د ټولنې وضعیت ښه کوي.

یوه نجلۍ چې د نجونو د زده کړې لپاره اوږدمهاله کار کوي، د راتلونکي نسل لپاره الهام ده.

د عمل عملي لارښوونې

هره ورځ لږ تر لږه نیم ساعت د خپل هدف لپاره عمل وکړه.

خپلې ناکامۍ ومنه او له هغوی زده کړه.

د ستونزو په وړاندې مه تسلیمېږه، بلکې د حل لپاره یې عمل وکړه.

مثبت چاپیریال وساته، ځکه چې دا ستا عمل زیاتوي.

خپل پرمختګ ثبت کړه، هره کوچنۍ بریا د دوام او مسؤلیت ځواک زیاتوي.

پایلیک

راویننه شه ځوانه! عمل او مسؤلیت د بریا بنیادونه دي. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننګونه ستا د عمل له لارې د بریا یوه وسیله ده. دوام ورکړه، مسؤلیت وپالئ، او د ژوند هره شېبه د خپل هدف او د ټولنې د پرمختګ لپاره وکاروه.

الهام بینونکي خبرې:

"عمل د بریا کلي دی، او هر څوک چې عملي ګامونه پورته کړي، بریالی کېږي."

"مسؤولیت او دوامداره هڅه د بریا اصلي رازونه دي."

"ځوانه، خپل ځواک د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د عمل ازموینه ده، او هره بریا د مسؤلیت نتیجه ده."

فصل نهم: هڅه، صبر او بریا: د ځوان د ژوند اصول

مقدمه: صبر او هڅه د بریا اصلونه

ځوانه! بریا د چټک کار او یوازې یوه هڅې له لارې نه ترلاسه کېږي، بلکې د صبر، هڅې او دوامداره کار نتیجه ده. هغه څوک چې صبر لري، هڅه کوي او هره شېبه خپل هدف ته ژمن وي، هغه بریالی کېږي.

مټل: "صبر د تیارو شپه ده، او هڅه د رڼا لومپاره ده."

ځوانه! پوهه، زړه، مثبت فکر او عمل ټول مهم دي، خو یوازې هغه څوک بریالی کېږي چې د هڅې او صبر ترمنځ توازن پیدا کړي. هره ستونزه، هره ناکامي د صبر او هڅې ازموینه ده.

هڅه: د بریا لومړنی ګام

هڅه هغه ځواک دی چې انسان د هدف په لور حرکت کوي. که هڅه نه وي، نو هیڅ هدف ترلاسه کېدای نشي.

هره ورځ هڅه وکړه، حتی که کوچنۍ وي.

هڅه د ځان باور زیاتوي او د ستونزو مقابله اسانه کوي.

هڅه د بریا او شخصیت جوړونې بنسټ دی.

کیسه: یو ځوان چې د خپل کور د اړتیاوو له امله د زده کړو پر ځای کار کاوه، خو هره شېبه یې هڅه کوله، اوس د ټولنې لپاره نمونه دی.

صبر: د بریا ملگری

صبر هغه ځواک دی چې انسان د ستونزو، ناکامیو او خنډونو پر وړاندې ټینګ ساتي. صبر د ذهن، زړه او عمل لپاره مهم دی.

صبر د هر هدف تر لاسه کولو اساس دی.

صبر د ستونزو مقابله کول اسانوي.

صبر د ارادې او اعتماد ځواک لوړوي.

مثال: یوه نجلی چې د ټولنې محدودیتونو سره مخ وه، د زده کړې او هڅو په برخه کې صبر وکړ، څو کاله وروسته یې خپل هدف تر لاسه کړ.

د هڅې او صبر ګډ اهمیت

هڅه او صبر یوازې په جلا توګه کار نه کوي؛ د دواړو ګډه ځواک د بریا لار روښانه کوي.

هڅه پرته له صبره بې نتیجې ده.

صبر پرته له هڅې بې ګټې دی.

د هڅې او صبر توازن د بریا راز دی.

کیسه: یوه نجلی چې د کورنۍ د محدودیتونو سره سره هره ورځ هڅه کوله، صبر یې وکړ، او د پوهنتون غوره زده کوونکې شوه.

لارښوونې د هڅې او صبر لپاره

۱. هره ورځ لږ تر لږه یو کوچنی ګام د هدف لپاره پورته کړه.
۲. د ناکامیو پر وړاندې صبر وساته، او له هغوی زده کړه وکړه.
۳. مثبت فکر ساته، ځکه چې منفي فکر د هڅې او صبر ځواک کمزوری کوي.
۴. د خپلو بریاوو او پرمختګ ثبت وساته، هره کوچنی بریا د دوام ځواک زیاتوي.
۵. له بریالیو خلکو زده کړه وکړه او د هغوی تجربې عملي کړه.

الهام بښونکي کیسي

کیسه ۱: یو ځوان چې د فقر او ستونزو سره مخ و، خو هڅه یې نه پرېښوده او صبر یې وکړ. څو کاله وروسته یې خپل هدف ترلاسه کړ او د ټولنې لپاره الهام شو.

کیسه ۲: یوه نجلی چې د ټولنې فشارونو سره مخ وه، خو د هڅې او صبر له لارې یې د زده کړې ستر هدف ترلاسه کړ.

کیسه ۳: ځوانان چې د خپلو ټولنیزو پروژو لپاره هڅه او صبر ساتي، د خپل کلي ژوند بدلوي او د راتلونکې نسل لپاره نمونه جوړوي.

هڅه، صبر او شخصیت

ځوانه! هڅه او صبر یوازې د بریا وسیله نه دي، بلکې د شخصیت جوړونې برخه هم ده.

هڅه د زړورتیا، اعتماد او ارادې ځواک لوړوي.

صبر د ستونزو مقابله کول اسانه کوي.

د هڅې او صبر گډه د شخصیت او استعداد ښکاره کولو لار ده.

مثل: "هڅه او صبر د ژوند دوه سترې ستنې دي، چې د بریا کور پرې ولاړ دی."

ټولنه او د هڅې او صبر اهمیت

ځوان د ټولنې رڼا ده. که ځوان هڅه وکړي او صبر ولري، ټولنه به پرمختګ وکړي. هر ځوان چې خپل ځواک د ټولنې د خدمت لپاره عملي کوي، د ملت راتلونکې روښانه کوي.

مثالونه:

ځوانان چې د ټولنیزو پروژو لپاره هڅه او صبر ساتي، د ټولنې وضعیت ښه کوي.

یوه نجلۍ چې د نجونو د زده کړې لپاره هڅه او صبر لري، د راتلونکې نسل لپاره الهام ده.

د عملي لارښوونو لست

هره ورځ لږ تر لږه نیم ساعت د خپل هدف لپاره هڅه وکړه.

خپلې ناکامۍ ومنه او له هغوی زده کړه وکړه.

د ستونزو په وړاندې مه تسلیمېږه، بلکې د حل لپاره یې صبر وکړه.

مثبت چاپیریال وساته، ځکه چې دا ستا هڅه او صبر زیاتوي.

خپل پرمختګ ثبت کړه، هره کوچنۍ بریا د دوام او مسؤلیت ځواک زیاتوي.

پایلیک

راویننه شه ځوانه! هڅه، صبر او دوام د بریا اصلي اصول دي. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننګونه د صبر او هڅې له لارې د بریا وسیله ده. دوام ورکړه، هڅه وساته، صبر زده کړه، او د ژوند هره شېبه د خپل هدف او د ټولنې د پرمختګ لپاره وکاروه.

الهام بینونکي خبرې:

"هڅه او صبر د بریا دوه سترې ستنې دي."

"د هر هدف ترلاسه کولو لپاره دوامداره هڅه او صبر اړین دي."

"ځوانه، خپل ځواک د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د هڅې او صبر ازموینه ده، او هره بریا د دوام او صبر نتیجه ده."

فصل لسم: زړورتیا او ابتکار: د ځوان د بریا راز

مقدمه: زړورتیا د بریا لومړنی گام

ځوانه! زړورتیا هغه ځواک دی چې انسان د ستونزو، ننگونو او شکونو په وړاندې ټینګ ساتي. پرته له زړورتیا، پوهه، هدف او عمل هم اغېزمن نه دي.

مثلاً: "زړورتیا هغه رڼا ده چې تیاره د امید سره بدلوي."

زړورتیا یوازې د خطر پر وړاندې نه ده، بلکې د نوښت، ابتکار او د ستونزو حل کولو لپاره هم ضروري ده. هر ځوان چې زړورتیا لري، نو د ستونزو او ننگونو په وړاندې ځان نه ماتوي، بلکې د حل لارې پیدا کوي.

ابتکار او د ژوند اهمیت

ابتکار د ستونزو د حل لپاره نوې لارې پیدا کول دي. هغه څوک چې زړورتیا لري او ابتکار کوي، هره ستونزه ورته یوه موقع جوړوي.

ابتکار ستونزې ساده کوي.

ابتکار د نوښت ځواک لوړوي.

ابتکار د ځان پوهېدلو او استعدادونو ښکاره کولو لار ده.

مثالونه:

ځوان چې د ښوونځي لپاره نوې لارښوونې جوړوي، ټولګیوالو ته الهام بخښي.

نجلۍ چې د زده کړې لپاره نوې میتودونه کاروي، خپله پوهه لوړوي او د ټولنې لپاره نمونه ګرځي.

زړورتیا او ابتکار عملي لارې

۱. ویره مه پرېږده: هره ستونزه د زړورتیا او ابتکار د هڅې موقع ده.
۲. نوښت زده کړه: د ستونزو د حل لپاره نوې لارې ولټوئ، فکر وکړئ چې څه کولای شئ بل ډول ترسره کړئ.
۳. خپلې وړتیاوې وکاروه: هغه مهارتونه چې لري، په ابتکار سره یې د ستونزو حل لپاره وکاروه.
۴. خپلې تیروتنې تحلیل کړه: د تیروتنو له لارې زده کړه وکړئ او راتلونکې لپاره نوښت وکړئ.
۵. له خلکو زده کړه: د نورو تجربې او نظرونه د ابتکار لپاره الهام بخښي.

الهام بښونکي متلونه او فلسفي خبرې

"زړورتیا د زړه اراده ده، ابتکار د ذهن ځواک دی."

"هره ستونزه د ابتکار او زړورتیا لپاره موقع ده."

"نوښت پرته له زړورتیا بې معنی دی، زړورتیا پرته له نوښت بې ګټه ده."

مثالونه د ژوند څخه

ځوان چې د ټولنیزو پروژو لپاره زړورتیا او ابتکار کاروي، د خپل کلي ژوند بدلوي او د ټولنې لپاره نمونه جوړوي.

نجلۍ چې د زده کړو او ټولنیزو فعالیتونو په برخه کې ابتکار کاروي، د ټولنې راتلونکې نسل روښانه کوي.

د زړورتیا او ابتکار عملي لارښوونې

هره ورځ لږ تر لږه یو نوښت وکړئ، حتی که کوچنی وي.

ویره مه کوه، ستونزې د هڅې او ابتکار موقع دي.

هره تیروتنه د زده کړې او نوښت فرصت وگڼه.

خپل مهارتونه د ستونزو د حل لپاره وکاروه.

خپل پرمختګ ثبت کړه، هره کوچنۍ بریا د زړورتیا او ابتکار ځواک زیاتوي.

پایلیک

راوینښه شه ځوانه! زړورتیا او ابتکار د بریا رازونه دي. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننګونه د زړورتیا او نوښت له لارې حل کېدای شي. دوام ورکړه، ابتکار وساته، او د ژوند هره شېبه د خپل هدف او د ټولنې د پرمختګ لپاره وکاروه.

الهام ښوونکي خبرې:

"زړورتیا د زړه اراده ده، ابتکار د ذهن ځواک."

"هره ستونزه د ابتکار او زړورتیا لپاره موقع ده."

"ځوانه، خپل ځواک د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

فصل يوولسم: خپل ځان پېژندنه او پرمختگ: د ځوان د بريا لار

مقدمه: خپل ځان پېژندنه د بريا لومړنی گام

ځوانه! که ته خپل ځان و نه پېژني، هيڅ هدف، هڅه، صبر او عمل به په بشپړه توگه اغېزناک نه وي. ځان پېژندنه د ژوند د لارې نقشه ده، چې ستا وړتياوې، کمزورۍ، خوبونه او محدوديتونه درته ښيي.

متل: "هغه څوک چې ځان پېژني، نيمه بريا يې ترلاسه کړي."

ځوانه! خپل ځان پېژندل يوازې د ځان لپاره نه دی، بلکې د ټولنې لپاره هم مهم دي. کله چې خپل وړتياوې او مهارتونه پېژني، کولای شې خپل ځواک د مثبت اهدافو لپاره وکاروي.

د ځان پېژندنې اهميت

خپل وړتياوې پېژندل، د بريا لپاره د لومړي گام په څېر دی.

کمزورۍ پېژندل، د پرمختگ لپاره فرصت دی.

د شخصيت تحليل د ژوند په مختلفو برخو کې د سمې پرېکړې لارښود دی.

مثالونه:

ځوان چې خپل مهارتونه پېژندلي، د خپلو هدفونو لپاره يې سمه لار ټاکلې.

نجلی چې خپلې کمزورۍ پېژندلي، د زده کړې او ټولنيزو فعاليتونو لپاره يې بدلون راوړی.

د خان پېژندنې لارې

۱. خپل قوتونه وليکه: هره ورځ د خپلو وړتياوو يادښت وليکه.
۲. خپلې کمزورۍ ومنه: هغه برخې پېژنه چې بايد وده ورکړي.
۳. هدفونه مشخص کړه: خپل خان پېژندنې له مخې لنډمهاله او اوږدمهاله هدفونه ټاکه.
۴. ځان ته وخت ورکړه: د خپل ځان په اړه فکر، مراقبه او ځان تحليل مهم دي.
۵. د نورو نظرونه واوره: ځينې وخت نور خلک ستا وړتياوې او کمزورۍ ښه ويني.

پرمختګ: د خان پېژندنې نتيجه

ځوانه! پرمختګ هغه مرحله ده چې د ځان پېژندنې وروسته پيلیږي. که پوه شوي چې څه کولی شې او څه نشي کولی، نو کولای شې خپل ځواک د مثبت اهدافو لپاره وکاروي.

پرمختګ د کوچنيو گامونو له لارې ترلاسه کېږي.

پرمختګ د هڅې، صبر او عمل نتيجه ده.

پرمختګ د شخصيت، اعتماد او زړورتيا وده کوي.

مثال: ځوان چې د خان پېژندنې له لارې خپلې وړتياوې لوړولي، د ټولنې لپاره الهام شو.

د خان پېژندنې او پرمختګ عملي لارښوونې

هره ورځ د خپلو قوتونو او کمزوريو يادښت وليکه.

د خپلو کمزوریو د اصلاح لپاره پلان جوړ کړه.

د پرمختګ لپاره هره ورځ یو کوچنی ګام پورته کړه.

مثبت چاپیریال وساته، ځکه چې دا ستا هڅه او پرمختګ زیاتوي.

د خپلو لاسته راوړنو ثبت وساته، هره کوچنی بریا د پرمختګ ځواک زیاتوي.

الهام بېنونکي فلسفي خبرې

"ځان پېژندنه د ژوند نقشه ده، او پرمختګ د هغې لارښود."

"هغه څوک چې ځان و نه پېژني، د ژوند په لاره کې ګمراه دی."

"هر کوچنی پرمختګ د ځان پېژندنې او هڅې نتیجه ده."

مثالونه د ژوند څخه

ځوان چې د ځان پېژندنې له لارې خپل قوتونه لوړ کړل، د ټولنې د پرمختګ لپاره کار وکړ.

نجلۍ چې خپلې کمزورۍ پېژندلې، نو د زده کړو او ټولنیزو فعالیتونو له لارې د راتلونکې نسل لپاره الهام شوه.

ځوانان چې خپل ځان پېژني، په ګډه کار کوي او ټولنه مثبت بدلون ته رسوي.

پایلیک

راویښه شه ځوانه! خپل ځان پېژندنه او پرمختګ د بریا اساسي بنسټونه دي. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننګونه د ځان پېژندنې او پرمختګ له لارې د بریا وسیله ده. دوام ورکړه، خپل ځان پېژنه، وړتیاوې وکاروه، او د ژوند هره شېبه د خپل هدف او د ټولنې د پرمختګ لپاره وکاروه.

الهام بېنونکي خبرې:

"ځان پېژندنه د بریا لومړنۍ ګام دی."

"پرمختګ د هڅې، صبر او عمل نتیجه ده."

"ځوانه، خپل ځواک د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د ځان پېژندنې او پرمختګ ازموینه ده، او هره بریا د هڅې او پوهې نتیجه ده."

فصل دولسم: همکاري او اړیکې د بریا ټولنیز بنسټ

مقدمه: اړیکې د بریا ستنه

ځوانه! بریا یوازې د هدف، هڅې، صبر، او ذهن ځواک پورې نه تړلې، بلکې د خلکو سره اړیکې او همکاري هم اړینې دي. هېڅ انسان په نړۍ کې یوازې نه شي بریالی کېدای؛ ټولنه، همکاران او دوستان د بریا بنسټ جوړوي.

مثلاً: "هغه څوک بریالی دی چې یوازې نه وي، بلکې له نورو سره په همکارۍ پرمختګ کوي."

ځوانه! اړیکې د اعتماد، مرسته، او متقابل احترام له لارې جوړېږي. هر ځوان چې زده کړي څنګه مثبت او ګټور اړیکې جوړ کړي، د ژوند هره برخه کې بریالی کېږي.

د اړیکو اهمیت

اړیکې د زده کړې، هڅې، او پرمختګ لپاره مرسته کوي.

اړیکې د ستونزو په حل کې لاره هواروي.

مثبت اړیکې د شخصیت او اعتماد وده کوي.

مثالونه:

ځوان چې د خپلو ټولګیوالو سره مثبت اړیکې ساتي، د ګډو پروژو لپاره بریالی دی.

نجلۍ چې د ښوونکو، دوستانو او کورنۍ سره ښې اړیکې لري، د زده کړې او ټولنیزو فعالیتونو لپاره مثال ده.

همکاري او بریا

همکاري هغه ځواک دی چې د گډ کار او متقابل ملاتړ له لارې بریا راوړي. هر ځوان چې پوه شي څنگه له نورو سره گډ کار وکړي، د ټولنې پرمختګ او خپل هدف ترلاسه کوي.

همکاري ستونزې ساده کوي.

همکاري د نوښت او ابتکار لپاره موقع ورکوي.

همکاري د اعتماد او همغږۍ ځواک زیاتوي.

مثال: د کلي ځوانان چې د خپل کلي د پاکوالي لپاره گډ کار کوي، د ټولنې ژوند بدلوي.

د اړیکو جوړونې لارې

۱. مثبت او صادقانه اړیکې: د نورو سره رښتینې اړیکې جوړول د باور بنسټ دی.
۲. مرسته او ملاتړ: که څوک مرسته غواړي، خپل توان ورته ورکړه.
۳. غوښتنې او اړتیاوې څرګندول: د خپلو اړتیاوو او غوښتنو په اړه واضح او بااحترام خبرې وکړه.
۴. اورېدنه او پوهه: د نورو خبرې واوره او هڅه وکړه چې پوه شي څه غواړي.
۵. حل د ستونزو لارې: د اختلافاتو په وخت کې د سولې او حل لارې پیدا کړه.

الهام بېنونکي فلسفي خبرې

"همکاري د بريا لپاره يوه مهمه وسيله ده."

"هغه څوک بريالی دی چې نورو سره مثبت اړيکې لري."

"اعتماد او همکاري د ټولنې د پرمختګ کلي دي."

عملي لارښوونې

هره ورځ د خپلو اړيکو کیفیت ارزونه وکړه.

د ستونزو په وخت کې صبر او حوصله وکاروه.

د مثبتو خلکو سره وخت تیر کړه، ځکه چې دا ستا اړيکې او هڅه قوي کوي.

هره ورځ لږ تر لږه یو کلام د همکارۍ لپاره پورته کړه.

د اړيکو په برخه کې پرمختګ ثبت کړه، هره کوچنۍ بريا د ټولنیز ځواک زیاتوي.

پایلیک

راویښه شه ځوانه! همکاري او اړیکې د بریا ټولنیز بنسټ دي. هره ستونزه، هره ناکامي، او هره ننګونه د مثبتو اړیکو او ګډې همکارۍ له لارې حل کېدای شي. دوام ورکړه، ښې اړیکې جوړوه، او د ژوند هره شېبه د خپل هدف او د ټولنې د پرمختګ لپاره وکاروه.

الهام ښونکي خبرې:

"همکاري د بریا لپاره ځواک ده."

"د مثبتو اړیکو جوړونه د شخصیت او ټولنې پرمختګ زیاتوي."

"ځوانه، خپل ځواک د زده کړې، عمل، او ټولنې خدمت لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د اړیکو او همکارۍ ازموینه ده، او هره بریا د ګډ کار او مثبت اړیکو نتیجه ده."

اخیری فصل: د بریا لار: د ژوند ټول رازونه

مقدمه: د ژوند هدف پېژندنه

ځوانه! هر څه چې مو زده کړل، ټولې هڅې، صبر، زړورتیا، مثبت فکر، عمل، ابتکار، همکاري، او ځان پېژندنه، ټول د دې لپاره دي چې ته خپل هدف پېژني او د ژوند مسیر په سمه لار ووځوي.

متل: "هغه څوک چې خپل هدف پېژني، نیمه لار یې وهلي ده."

د ژوند اصول بیا یادونه

۱. استقامت او دوام: هېڅ ستونزه ستا د هڅې مخه نه شي نیولی که ته دوام ورکړي.
۲. مثبت فکر او ذهني ځواک: ذهن قوي ساتل د ستونزو په وړاندې ستا ځواک دی.
۳. عمل او مسؤلیت: هره هڅه یوازې د عمل له لارې حقیقت ته رسیږي.
۴. هڅه او صبر: صبر او دوامداره هڅه د بریا اساس دی.
۵. زړورتیا او ابتکار: نوښت او زړورتیا د ستونزو لپاره حل لارې پیدا کوي.
۶. خپل ځان پېژندنه او پرمختګ: که ځان و نه پېژني، هېڅ هدف بشپړ نه شي.
۷. همکاري او اړیکې: هېڅ انسان یوازې بریالی نه شي، مثبت اړیکې او همکاري ضروري دي.

عملي لارښوونې د بریا لپاره

هره ورځ لږ تر لږه یوه کوچنۍ هڅه د خپل هدف لپاره وکړه.

مثبت فکر او ذهن قوي ساته، د ستونزو پر وړاندې حوصله ولره.

خپل ځان پېژنه، وړتياوې وپېژنه، او کمزورۍ اصلاح کړه.

نوبت او ابتکار وکاروه، د ستونزو لپاره نوې لارې پیدا کړه.

همکاري او مثبت اړیکې ساته، له نورو زده کړه او مرسته وکړه.

هره بریا او ناکامي د زده کړې او پرمختګ لپاره تحلیل کړه.

د ژوند هدف ته په دوامداره توګه ژمن پاتې شه، هیڅکله مه تسلیمېږه.

الهام بېنونکی پیغام

ځوانه! ژوند لنډ دی، مګر هره شېبه یې مهمه ده. که هڅه وکړې، صبر ولرې، مثبت فکر ولرې، زړورتیا او ابتکار وکاروې، او خپلې اړیکې سمې وساتې، نو ته کولی شې نه یوازې خپل ځان لپاره بلکې د ټولنې لپاره هم یوه الهام بېنونکی مثال جوړ شې.

متلونه:

"بریا د زړورتیا، هڅې، صبر، او عمل نتیجه ده."

"هغه څوک بریالی دی چې خپل ځان پېژني او مثبت کارونه ترسره کوي."

"هره ستونزه د زده کړې، نوښت او همکارۍ موقع ده."

پایلیک: ځوانه، دا ستا وخت دی

راوینښه شه ځوانه! ټول هغه اصول، ارزښتونه، او لارښوونې چې مو زده کړل، اوس ستا د ژوند لارښوونکي دي. ژوند یو فرصت دی، د زده کړې، خدمت، هڅې، او پرمختګ لپاره. هره شېبه چې ته په سمه توګه کاروې، نه یوازې خپل ژوند روښانه کوي، بلکې د ټولنې راتلونکې هم روښانه کوي.

الهام ښوونکي خبرې:

"ځوانه، خپل ځواک، ذهن او زړه د مثبت اهدافو لپاره وکاروه."

"هره ناکامي د زده کړې او پرمختګ فرصت ده، او هره بریا د دوام او هڅې نتیجه ده."

"د ژوند هره شېبه قیمتي ده، دا وخت له لاسه مه ورکوه."

"راوینښه شه، هڅه وکړه، زده کړه وکړه، او د خپل ژوند بشپړتیا لپاره عمل وکړه."

د مور او پلار مینه، لارښوونه، او دعاوې هغه ته د ستونزو پر وړاندې زړورتیا او اراده ورکړې ده.

جهانزیب باور لري:

"زه هره بریا چې ترلاسه کوم، د خپلو والدينو د قربانۍ او مینې محصول دی. هغوی زما د ژوند لومړنۍ ښوونکي او الهام دي."

د لیکوال جهانزیب زهیر پیژندنه

ليکوال پيژندنه

جهانزيب زهير د کمپ ثمر خيل عالي ليسانس څخه په
اعلي درجه فارغ شوی دی. د خپل زړورتيا، هڅې او
ثابت قدمی له لارې يې په کاتکور کې کاميابي ترلاسه
کړه او د ننگرهار پوهنتون د ساينس پوهنځي زده
کوونکی شو.

جهانزيب زهير تل باور لري چې هر ځوان د بريا
ورتيا لري، که هغه خپل ذهن، زړه، او عمل د مثبت
اهدافو لپاره وکاروي. هغه هڅه کړې چې خپل ژوند او
زده کړې د نورو لپاره الهام وگرځوي، او هر ځوان
وهڅوي چې له ستونزو مه وپريږي او د خپلو هدفونو
په لور په زړورتيا او دوامداره هڅه حرکت وکړي.

پای.

Thank you for reading

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

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English