# ستاسي کيسې زما خبرې

ليکوال
ډاکټر عامرخان پامير

کال: ۱۳۹۹هـ، لمريز

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

# کتاب پېژندنه


| | |
|---|---|
| دکتاب نوم: | **ستاسې کيسې زما خبرې** |
| ليکوال: | ډاکټر عامر خان امير |
| کمپوز: | ليکوال |
| ډيزاين: | شريف الله (للموال) |
| چاپ کال: | ۱۳۹۹هـ، لمريز |
| دچاپ وار: | لومړی |
| دچاپ شمېر: | ۱۰۰۰ ټوکه |
| چاپ چارې: | سلام خپرندويه ټولنه – جلال اباد |


## ترلاسه کولو ځايونه

**جلال اباد**: اصلاح افکارکتابپلورنځی، اسحق زی مارکيټ، لاندې پوړ، لومړی دوکان، جلال اباد.

اړيکشمېره: 0790206261

واټساپ: ۰۷۸۷۷۱٤۹٥٦


دچاپ حقوق خپرندويه ټولنې سره خوندي دي

# ډالۍ

دا لیکنه مې خپل ځوانیمرګ پلارجان سپېڅلې ارواح ته ډالۍ کوم، چې ددې خاورې د عفت ساتلو په ویاړ یې خپل ځان نذرانه کړ.

# لیکلړ

سریزه ........................................................................ **3**
کیسه ......................................................................... **5**
انسانیت ....................................................................... **6**
انسان ولې اشرف المخلوقات دی؟ ................................................ 8
د انسانیت معیارونه ........................................................... 10
انساني ارزښتونه .............................................................. 11
د حقوق بشر سازمان لخوا د انسانیت ټاکلي معیارونه ........................... 12
لومړی معیار: درناوی ........................................................... 12
درناوی یعنې څه؟ .............................................................. 14
کیسه ......................................................................... **15**
دویم معیار: عزت النفس درناوی ................................................ 17
کیسه ......................................................................... **19**
درېیم معیار: هماهنگي او د نورو سره مرسته کول .............................. 21
شعري دمه .................................................................... 22
د انسانانو ډولونه .............................................................. 23
څنګه خاص شو؟ ............................................................... 24
شعري دمه .................................................................... 26
شخصیت ....................................................................... 28
د مشهور غل کیسه .............................................................. 30
د یو خیریه بنسټ مشرکیسه ...................................................... 30
ذکاوت: ........................................................................ 31
څیرکتیا ........................................................................ 32
حرکي سلوک .................................................................... 32
اجتماعي سلوک .................................................................. 33
هیجاني سلوک ................................................................... 34

حوصله ........ 34
**کیسه ........ 35**
شعري دمه ........ 37
د درک قوه ........ 38
**کیسه ........ 39**
صبر و شکر ........ 40
**کیسه ........ 42**
شعري دمه ........ 47
د علمیت کچه ........ 47
د نورو سره د ګډ کار ورړتیا ........ 49
پرځان باور ........ 49
**کیسه ........ 51**
حاضر ځوابي ........ 52
د فکر بڼه ........ 53
**کیسه ........ 54**
د ځانغوښتنې کچه ........ 55
ذوق او علاقه ........ 57
شعري دمه ........ 58
د رهبريت وړتیا ........ 58
د نوښتونو وړتیا ........ 59
**کیسه ........ 60**
د عادتونو بڼه ........ 61
چستي او تېزي ........ 62
**کیسه ........ 62**
شعري دمه ........ 64
د مسولیت احساس ........ 65
**کیسه ........ 66**
قوانینو ته درناوي احساس کچه ........ 68

**کیسه ........................................ 69**
خوش باوري ........................................ 69
**کیسه ........................................ 70**
روغتیا ........................................ 71
ظاهري بڼه ........................................ 73
زړورتیا یا شجاعت ........................................ 74
**کیسه ........................................ 75**
شعري دمه ........................................ 76
د عدل او انصاف روحیه ........................................ 77
قرباني او سربښندنه ........................................ 79
**کیسه ........................................ 79**
هوډ او اراده ........................................ 80
**کیسه ........................................ 81**
د پرمختګ او بریا روحیه ........................................ 83
سخاوت او لاس پراخوالی ........................................ 85
**کیسه ........................................ 86**
شعري دمه ........................................ 87
خوش اخلاقي ........................................ 87
**کیسه ........................................ 89**
امانت داري ........................................ 90
ریښتنولي او صداقت ........................................ 91
جالبه ازموینه ........................................ 92
**کیسه ........................................ 93**
شعري دمه ........................................ 95
قناعت ........................................ 95
مسلکي مهارتونه ........................................ 98
**کیسه ........................................ 99**
افهام او تفهیم وړتیا ........................................ 100

جنسي جذبه ........................................................101
د قهر او غُصې د احساس کچه ..............................................104
**کیسه ............................................................105**
خوښۍ او نا خوښۍ اظهار طرز ............................................106
**کیسه ............................................................107**
غیبت پر وړاندې غبرګون....................................................107
**کیسه ............................................................108**
د مجلس اداب ساتل ..........................................................110
شعري دمه ........................................................111
ځان پېژندنه ........................................................112
جسم او روح........................................................114
شعري دمه ........................................................117
احساسات........................................................118
مینه ........................................................122
**کیسه ............................................................124**
شعري دمه ........................................................125
هوس ........................................................125
**کیسه ............................................................128**
شعري دمه ........................................................131
شهوت ........................................................131
د شهواني قوت اصلي هدف او دندې ..............................................131
شهوت پالونکي کسان ناروغان دي. ..............................................134
د جنسي بې لارېتوب عمده اسباب ..............................................134
**کیسه ............................................................140**
ځوانان په جنوني وابستګۍ کې کوم زیانونه ګوري؟ ..............................................146
شعري دمه ........................................................149
انساني غوښتنې........................................................147
انسان کله د هوساینې احساس کوي. ..............................................150

شعري دمه ........ 154
ښه والی ........ 154
خیر ........ 156
ژوند ........ 156
شعري دمه ........ 160
وخت ........ 160
ښه ژوند یعنې څه؟ ........ 164
زړه تنګون ........ 166
شعري دمه ........ 167

زور هسې پېغور شي چې همت ورسره مل نه شي
ورك هغه مشال شه چې تیاره شي او بل نه شي

د غني خان بابا دغه بیت د کرونا د وباء له امله قرنطین په موده کې وهڅولم، تر څو رخصتیو څخه په استفادې داسې یوه لیکنه وکړم، چې زموږ د ځوانانو اوسني بد فکري وضیعت څخه په ویستلو کې مرسته وکړي. زما په اند د نن ورځې ځوان فکري استقلالیت نه لري بلکې بندي دی. ددې بند څخه خلاصون لپاره باید لاندې ذکر شوي پنځه ځنځیرونه مات شي.
لومړی: د بې همتۍ ځنځیر چې زموږ چپ لاسونه پرې تړل شوي دي.
دویم: د نا امېدۍ ځنځیر چې زموږ ښي لاسونه پرې تړل شوي دي
دریيم:د بې سوادۍ ځنځیر چې زموږ دواړو پښې پرې تړل شوې دي.
څلورم: د بې دینۍ ځنځیر چې زموږ په غاړه کې پروت دی او تر ټولو خطرناك ځنځیر دی.
پنځم: د بې مسولیتۍ ځنځیر چې زموږ ټولې تنې څخه تاو شوی دی.
په دې لیکنه کې مې د پورته ذکر شوو ځنځیرونه ماتولو یوه هڅه کړې ده.

# سريزه

بسم الله الرحمن الرحيم

د ژوند په اوږدو کې تر ډېره دمه دا پوښتنې راسره مل وې، چې څنګه وپوهېږم، چې ښه او غوره انسان څوک دی؟ ښه انسان کومې ځانګړنې لري؟ د کومو معيارونو پر اساس د يو چا ښه والي اندازه وټاکم؟ آيا داسې کوم ترازو شتون لري، چې ورباندې د يو انسان ښه والی تلل کېږي؟ آيا زه يو ښه انسان يم؟ ظاهراً، خو دا پوښتنې ډېرې ساده ښکاري او که چېرې د مکتب يو متعلم څخه هم وپوښتل شي نو شايد ډېر مفصل ځوابونه درته درکړي، خو دلته مشکل د پورتنيو پوښتنو د ځوابونه نه دی بلکې انسان د ګفتار او رفتار ترمنځ شته هغه ناڅرګند او مبهم توپير دی، چې هېڅکله يې يوازې په خبرو او اطلاعاتو نه شو اندازه کولای. ځکه چې د اکثرو انسانانو يوه ځانګړنه دا ده، چې تل د خبرو او اعمالو د لارې غواړي، چې د نورو پر وړاندې ځان ښه، غوره او په حقه وښايي. انسانان چې زموږ پر وړاندې څه کوي او يا څه وايي، نو دا هېڅکله انسان د ښه والي او يا د بد والي درجه نه شي ټاکلی. دا يو څرګند حقيقت دی، چې انسانان ښه کارونه په ډاګه او ښکاره ډول او ناوړه کړنې د ټولو څخه په پټه ترسره کوي. اوس نو اړينه ده، چې په داسې معيارونو وپوهېږو، چې له مخې يې د انسانانو باطني ښه والی اندازه او درک کړو، ځکه په ظاهر خو ټول هڅه کوي، ترڅو ځان ښه او غوره شخص معرفي کړي. انسان پېژندنه يو ستونزمن کار دی، خو ناشونی

نه دی. زما په اند د يو انسان تر ټولو غوره مهارت د انسان پېژندنې مهارت دی، چې له مخې يې د انسان ښه والی او بدوالی معلوم کړای شي.
زیاتره کسان د بل انسان ښه والی د خپل ذوق او غوښتنو پر اساس اندازه کوي. يعنې موږ ته هغه کس ډېر ښه او غوره انسان معلومېږي، چې کړنې يې زموږ د ذوق او غوښتنو په مطابق وي او موږ ته ګټه رسوي او برعکس هغه خلك بد ګڼو، چې کړنې يې زموږ ذوق او ګټو سره په تضاد کې وي. خو دا د انسان پېژندنې لپاره ریښتنی معیار نه دی، ځکه چې شاید زموږ ذوق او ګټې چې موږ ته ښې ښکاري، شاید ښې نه وي.
د انسان پېژندنې لپاره تر ټولو لومړی د انسانیت پر مفهوم او ورپسې په انساني احساساتو پوهېدل اړین دي. په دې کتاب کې مې زیاته هڅه کړې ده، چې پورته ذکر شویو دوو موضوعاتو يعنې انسانیت او احساساتو باندې د علمي او منطقي دلایلو په پام کې نیولو سره رڼا واچوم، تر څو د کتاب لوستلو څخه وروسته لوستونکی حس کړي، چې هو په ما کې بدلون راغلی. همدا مثبت بدلون مې د دې کتاب د لیکلو اصلي هدف دی.
پښتو ادبیاتو پیاوړو استادانو هر يو سمیع الله صافی او هجرت الله کریمي څخه مننه کوم، چې د کتاب په لیکدود او ادبي برخې په اصلاح کې يې راسره مرسته کړې.

# کیسه

یو سړي یو ورځ په کور کې مطالعه کوله. یو وړوکی زوی یې ورته سخت مزاحمت کاوه. د خپل زوی د مصروفولو په خاطر یې د نړۍ نقشې یو انځور اول زوی ته وښود او بیا یې په څو وړو وړو ټوټو څیرې کړل. زوی ته یې وویل: چې ته لاړ شه او د نړۍ نقشه د دې ټوټو څخه بیا ترتیب کړه. زوی یې په یوه کونج کې ارامه کېناست. پلار یې فکر کاوه، چې زوی به مې دا کار په درې څلور ساعته کې هم و نه شي کولای. زوی یې لس دقیقې وروسته ترتیب شوې نقشه د پلار مخې ته کېښوده، پلار یې حق پک حیران شو، چې دا څنګه شونې ده، چې زوی مې دومره کم وخت کې د نړۍ ویجاړه شوې نقشه دومره په درست ډول سره ترتیب کړه. له زوی نه یې وپوښتل: چې څنګه دې وکولای شو، چې نړۍ نقشه دومره ژر ورغوې؟ هغه وویل: چې پلارجانه! ما د نړۍ نقشې سره هېڅ غرض نه دی کړی. ددې ورقې بل مخ ته د انسان انځور و. ما د انسان انځور ورغول؛ نو بل مخ ته نړۍ نقشه په خپله ورغول شوه.

نو که تاسې فکر وکړئ، چې ماشوم په خپلو خبرو کې یوه ډېره فلسفي خبره کړې ده، چې که انسان ورغول شي، نړۍ په خپله ورسره رغېږي.

# انسانیت

انسانیت چې په انګلسي ژبه کې ورته Humanity ویل کیږي. انسان لغوي مانا په اړه علماء په دې متفق دي ،چې دا کلمه د 'اُنس' څخه اخستل شوې ده، چې د مینې او عاطفې په مانا ده. ځنې علماء بیا داسې وایي، چې انسان کلمه د 'نسیان'کلمې څخه اخذ شوې ده، چې د هېرېدلو په مانا سره ده. دواړه ماناګانې یې په خپل ځایونو کې سمې دي. انسان الله تعالی د مخلوقاتو له جملې څخه یو مخلوق دی، چې د انسانیت د معیارونو د لرلو له امله الله تعالی ورته د اشراف المخلوقات درجه ورکړې ده. الله تعالي قران کریم کې فرمایي: وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ (ژباړه: یقیناً مونږ د ادم اولادې ته ډېر عزت ورکړی دی)

کله چې بحث د انسان او انسانیت ترمنځ د اړیکې راشي، نو موږ داسې ویلی شو، چې انسان د نورو حیواناتو په څېر یو ژوندی مخلوق دی، چې خپلې ځانګړتیاوې لري. په جسمي اړتیاوو، تولد او تکثر کې د نورو حیواناتو سره ورته والی لري. خو کله چې انسان د انسانیت په ګاڼه باندې سینګار شي، نو بیا د اشراف المخلوقات درجې ته ورسېږي، خو کله چې انسان د انسانیت په معیارونو برابر نه وي، نو بیا الله تعالی په قران کریم کې داسې خلکو ته د شَرَّ ٱلدَّوَآبِّ یعنې بدترین حیوان خطاب کړی دی. الله تعالی د انسانیت د شتون له امله انسان پر حیواناتو ممتاز ګڼلی. الله تعالی انسان د انسانیت لپاره پیدا کړی دی. ځکه خو په قران کریم کې فرمایي: لَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ

فِيٓ أَحۡسَنِ تَقۡوِيمٖ ژباړه: ( چې یقینًا یقینًا موږ انسان په ډېر ښکلي صورت او اعتدال کې پیدا کړی دی )

الله تعالی انسان ته د انسانیت د ورزده کولو په خاطر نړۍ ته خپل رسولان لیږلي او په پر هغوي یې کتابونه نازل کړي دي. د ټولو پیغمبرانو د دعوت او تبلیغ څخه همدا هدف دی، چې انسان ته انسانیت ورزده کړي او د خپل پیدایښت په اصلي هدف یې پوه کړي.

یو چا د احنف بن قیس (رح) څخه وپوښتل چی انسانیت یعنی څه ؟ داسی یې ورته وفرمایل:

١ -تواضع کول، سره له دې چې شتمني او ثروت ولرې.

٢ ـ عفو کول ، سره له دې چې د بدل او انتقام قدرت ولرې.

٣ ـ د خلکو سره دوستي او مرسته کول، پرته له کومې تمې څخه

۴ ـ د قهر او غُصې پر مهال د تلوار پر ځای د صبر او زغم څخه کار اخستل.

اورېدلي به مو وي چې څوك کومه غلطه کړنه ترسره کړي، نو ورته ویل کیږي چې "څه ورشه لږ انسانیت زده کړه" یعنې ټول په دې عقیده یو، چې انسانیت زده کیږي. د موثرعلم زده کړه د انسانیت زده کړې پر مانا دی. په انسانیت کې تشدد، انتقام، نفرت، حسد، بخل او کینه هیڅ ځای نه لري، بلکې د هغو پر ځای د تشویق، تربیې، تهذیب او انساني تقدس ځای لري او په دې توګه په انسان کې حیواني عادات له مینځه ځي. لکه رحمان بابا چې وایي: په آدم کې د حیوان خویونه هم شته

بیا هالــــه یې آدم بوله چې آدم شي

ارسطو له نظره انسان لوړ خویه اروا (عقلي ځواك) لرلو له امله له نورو حیواناتو غوره توب لري. هغه انسان چې عقلي ځواك یې غښتلی وي، اشرف المخلوقات دی کنې د اشراف المخلوقات کلمه ورته کارول لویه سهوه ده. ځکه چې ځیرکه ارواح خو ټول ژوندي موجودات لري، آن ډېرو حیواناتو ځیرکه ارواح د انسان په نسبت غښتلې ده لکه د سپي د بویولو ځواك، د مار د اهتزاز د حس کولو وړتیا، د میږیانو د ښکلو وړتیا او داسې نور.

موږ نړۍ ته الهي ارادې سره د انسان په بڼه راغلي یو او په دې پېښه کې موږ هېڅ واك اختیار نه لرو. خو دا انسانیت دی، چې موږ یې د خپل عقل په مرسته زده کوو. انسانیت هغه اصل دی، چې انسان ډوله مخلوق یې د نورو حیوانانو څخه ممتاز کړی دی.

## انسان ولې اشرف المخلوقات دی؟

الله تعالی په خپل کتاب کې انسان خپل خلیفه یاد کړی، کله یې ضعیفه او کله یې د هغه د ښایسته پیدایښت بیان کړی دی. کله یې تاواني بللی، خو کله یې د هغه لپاره د جنت زېری ورکړی دی. د ګناه کولو نه یې منع کړی دی او په کولو سره یې ورته د دوزخ او سخت عذاب خبر ورکړی دی.

کله چې الله تعالی د حضرت ادم *علیه السلام* د پیدا کولو اراده وکړه، له پرښتو څخه یې وپوښتل، چې زه په ځمکه خپل خلیفه پیدا کول غواړم. پرښتو وویل، که چېرې دې انسان پیدا کړ، دوی به په ځمکه کې شر او فساد کوي او د یو بل وینه به تویوي، خو الله تعالی بیا هم د حضرت آدم

*عليه السلام* پيدا کول لازم وګڼل، ځکه چې د ځمکې په سر د الله تعالی نايب ته ضرورت و، ځکه انسان په نورو مخلوقاتو غوره وګڼل شو.
انسان د نړۍ پرمخ د الله تعالی نايب دی او د هغه څه دنده ورپه غاړه شوې ده، کوم چې د کايناتو د بقا او وجود لپاره ضروري وي. انسان ته لازم دي چې دروغ، قتل، حرام، غلا، دوکه، بد عملي او هر هغه کار چې د کايناتو او د کايناتو پرمخ د شته موجوداتو د زيان لامل ګرځي، ځان وساتي او همدغه ځانګړنې دي، چې انسان د نورو موجوداتو فرمان روا جوړوي او د شرف درجه ته يې رسوي.
انسان هم د خپلو خواصو له مخې په نورو موجوداتو باندې غوره دی، پوستکی، هډوکي، وينه او غوښه خو نور ځناور هم لري.
اشرف کليمه د غوره والي، ارزښتناکه، ممتاز يا د شرافت لوړو درجو په معناو لپاره کارول کېږي. د عقل، شعور، وجدان او عواطفو شتون له امله انسان د نورو مخلوقاتو څخه ممتاز دی. خو يوازې د عقل شتون انسان د اشرف کېدلو دليل نه شي کېدلی، ځکه د نن ورځې انسانان د خپل عقل څخه په استفادې داسې وسايل او وسلې جوړوي، چې نورو انسانانو ته پرې زيان رسوي او په نړۍ کې د فساد جوړولو سبب ګرځي. نو بايد د عقل څخه سالمه استفاده وشي. په دې اړه الله تعالی په قران کريم کې فرمايي چې:
(إِنَّ شَرَّ ٱلدَّوَآبِّ عِندَ ٱللَّهِ ٱلصُّمُّ ٱلْبُكْمُ ٱلَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ)228
(بيشکه د الله په نيز په حيواناتو کې تر ټولو بدتر هغه کاڼه او ګونګيان خلق دي، چې له عقل څخه کار نه اخلي)

لنډه دا چې هغه انسان د اشراف الخلوقات د لقب اصلي حقدار دی، چې فکر او کړنې يې د الهي احکاماتو او د نورو انسانانو لپاره ګټور وي.

حمزه بابا وايي:

حمـــــــــــــــزه! ډېر مسلمانان شته په دنيا کې
زه اشنا د هغه چا يم ،چې روش يې د انسان وي

## د انسانيت معيارونه

په دې دنيا کې د انسان لپاره تر ټولو لوی امتياز دا دی، چې الله تعالی ورته د خپل خليفه منصب ورکړی دی. الله تعالی په قران کريم کې فرمايلي دي چې "إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً" ژباړه: (زه په ځمکه کې پيدا کوونکی د يو نايب يم.)

د اسلام له نظره يو انسان د انسانيت تر درجې هغه وخت رسيږي، چې د اسلام مقدس دين په ټولو اصولو ځان برابر کړي. کله چې يو کس په کامل ډول سره مسلمان شول نو حتمي ده، چې حقوق الله او حقوق العباد په پوره اعتدال سره ادا کړي. هر هغه څوک چې دا دواړه حقوق په کامل ډول ادا کوي، نو د انسانيت اصلي مقام تر لاسه کولای شي او بر عکس که څوک ځان په اسلامي اصولو برابر نه کړي، نو هغه هېڅکله هم د انسانيت تر اصلي مقامه نه شي رسېدلی. الله تعالی قرانکريم کې فرمايي چې: « د خپل ځان پرځا ی نورو ته ترجيح ورکوي که څه هم په خپله ډېر حاجتمند هم وي »( الحشر- ۹ )

# انساني ارزښتونه

د انسان وجود دوه برخې لري. یوه یې فزیکي او بله یې معنوي برخه ده. د فزیکي جوړښتونو له مخې انسانان د یو بل سره زیات فرق نه لري. کله چې ښار ته لاړ شي، ډېر کسان مو مخې ته راځي، چې د فزیکي جوړښت له مخې د ټولو اندامونه سره مشابهت لري، خو د معنوي پلوه لکه عقیده، فکر، اخلاق او داسې نور اصلونو له مخې په پراخه کچه د یو بل سره توپیرونه لري.

انساني ارزښتونه د هغو سپېڅلو معنوي ځانګړنو ته ویل کېږي، چې لرلو پر اساس یې انسان په مخلوقاتو کې تر ټولو غوره مخلوق ګرځېدلی دی. انساني ارزښتونه یوه مهمه او ارزښتناکه موضوع ده او پېژندل یې راسره مرسته کوي، تر څو د نورو انسانانو سره د خپلو اړیکو او تعامل بڼه وټاکو. د انساني ارزښتونو شتون او اندازه د انسانانو د کړنو بڼه او ټولنیز نقش ټاکنه کې کلیدي نقش لري.

عقاید، علم، پوهه، اخلاق، درناوی، ترحم و عاطفه، ځیرکتیا، زړورتیا، ایمانداري، اخلاص، احساس، سخاوت، همکاري و همدردي او دې ته ورته ځانګړنې د انساني ارزښتونو اساسي اجزاوې دي.

کله چې د موبایلو یوه پلورنځي ته ورشئ، نو تاسې ګورئ ،چې هلته په سلګونه ډوله موبایلونه په بېلابېلو نرخونو پلورل کېږي. د هر موبایل نرخ په هغه کې دشته پروګرامونو او ځانګړتیاوو د ډېر والي او غښتلتیا پر اساس ټاکل

کیږي. هغه موبایلونه چې پروگرامونه یې ضعیف وي په ټیټه بیه باندې پلورل کیږي.

همدا رنګه په یوه ټولنه کې د انسان واقعي ارزښت او موثریت هغه د انساني ارزښتونو پیاوړتیا پورې تړلی دی. څومره مو چې انساني ارزښتونه غښتلي وي، نو همدومره به په ټولنه کې د حقیقي درناوي څخه برخمن کیږو. ځنې کسان د مال، دولت او یا موقف په خاطر د خپلو انسانې ارزښتونو څخه تېریږي. خو زما په اند دا کار تر ټولو ستر حماقت دی. ځکه چې هغه څه چې په پېسو یې نشو اخېستلی باید د پېسو لپاره یې د لاسه هم ورنه کړو لکه انسانیت او انساني ارزښتونه.

## د حقوق بشر سازمان لخوا د انسانیت ټاکلي معیارونه

حقوق بشر سازمان د انسانیت لپاره درې عمده معیارونه ټاکلي دي.

- Respect یعنې درناوی
- Dignity یعنې عزت النفس درناوی
- Coordination یعنې یو بل سره همکاري او هماهنګي

## لومړی معیار: درناوی

په یو کامل انسان کې باید د نورو انسانانو د درناوي حس غښتلی وي. هغه باید هېڅکله د خپلو خبرو او کړنو د لارې کوم چا ته سپکاوی ونه کړي. درناوی یوازې په دې مانا نه دی، چې د بل انسان سره مخامخ کېدلو پر

وخت کې وشي، بلکې د ښه انسان د ژوند په هر برخه کې باید درناوی ورګډ وي.

چاته باید درناوی وشي.

انسانیت ته درناوی.

والدینو ته درناوی.

کورنۍ ته درناوی.

مشرانو ته درناوی.

استادانو ته درناوی.

کشرانو ته درناوی.

حقوق الله ته درناوی.

حقوق االعباد ته درناوی.

دین او عقیدې ته درناوی.

قانون او اصولو ته درناوی.

د الله نعمتونو ته درناوی.

علم او پوهې ته درناوی.

ګاونډي ته درناوی.

د نور خلکو حیا او عزت درناوی.

خپل حیثیت ته درناوی.

د نورو خلکو احساساتو ته درناوی.

رزق ته درناوی.

د نورو حقوقو ته درناوی.

خپل آمر ته درناوی.
عالمانو ته درناوی.
مقدساتو ته درناوی.
کلتور او فرهنګ ته درناوی.
که ډېرو جزياتو ته لاړ شو، نو دا لست به ډېر اوږد شي، نو په همدې به اکتفا وکړو.

## درناوی یعنې څه؟

درناوی یو کس یا یو شي ته ارزښت ورکولو په مانا دی.احترام د درناوي مترادفه کلمه ده، چې ځنې ځايونو کې د درناوي لپاره کارول کېږي.
کله چې موږ يو شخص يا شي ته په ارزښت قايل شو، نو زموږ رفتار د هغه پر وړاندې پر عاطفي اصولو استوارېږي. عاطفه هغه جذابه قوه ده، چې د نورو کسانو عواطف راجذبوي.
موږ ټول دې سره مينه لرو، چې موږ ته دې درناوی وشي او نور خلک دې موږ ته ارزښت راکړي. د قدر او درناوي وړ ګرځېدلو لپاره اړينه ده، چې لومړی ځان کې د درناوي کولو جاذبه قوه پيدا کړو، تر څو همدا قوه د مقناطسي قوې پر څېر د نورو خلکو درناوی زموږ لوري ته راجذب کړي.

# کيسه

گل غوټۍ يوولس کلنه وه او پنځم ټولگي کې يې زده کړې کولې. پلار يې د يو ښوونځي څخه بل ته تبدله کړه. ظاهري جوړښت له مخې گل غوټۍ لږه تور رنگې او کم وزنه وه. د نوي ښوونځي په لومړۍ ورځ چې گل غوټۍ خپل ټولگي ته لاړه، نو په لومړي کتار کې يو چوکۍ باندې کېښناسته، چې خواته يې فرزانې په نوم يوه ډېره ښکلې مگر کبرجنه جينۍ ناسته وه. فرزانې باندې د گل غوټۍ د هغې په خوا کې کېښناستل ډېر بد ولږېدل او گل غوټۍ پسې يې ملنډې شروع کړې. په خبرو کې يې گل غوټۍ ته وويل: چې زه فکر کوم چې ته به ددې ښوونځي تر ټولو بدرنگه جينۍ وسې او فکر نه کوم چې په ټول ټولگي کې تا څوک خپلې خوا کې پريږدي، تا لويه اشتبها وکړه، چې زموږ ټولگي ته راغلې.

دې خبرې په اورېدلو سره ټول شاگران په خندا شول. کله چې د شاگران بېرته ارام شوه، نو گل غوټۍ فرزانې ته ډېر حيرانونکی ځواب ورکړو.

گل غوټۍ فرزانې ته وويل: چې که زه رښتيا ووايم، ما ترا وسه پورې ستا په څېر ښکلې او ښايسته جينۍ نه ده ليدلې. شايد ته به ددې ښوونځي تر ټولو ښايسته جينۍ ووسې. ستا خندا ستا ده څېرې هم زياته ښکلې ده. ستا مور او پلار خوشبخته دي، چې الله تعالی ورته ستا په څېر ښايسته لور په نصيب کړې ده.ددې خبرو په اورېدلو سره فرزانه هک پک حيرانه شو او گل غوټۍ څخه يې د خپلو خبرو لپاره ښښنه وغوښتله.

د ګل غوټۍ دا عادت وو، چې ټولو خلکو ته به يې ډېر درناوی کاوه. ښکلې جينۍ، بااستعداده جينۍ، ښايسته ويښتانو والا، ښکلي غږ والا، بهترين ښوونکی، مهربانه ښوونکی، ښه ملګری او داسې نور درناوي وړ نومونه يې خپلو ټولګيوالو او ښوونکو لپاره کارول. همدا علت شو، چې ګل غوټۍ په ټول ښوونځي کې ډېر رز محبوبيت وموند، ټولو ښوونکو او شاګردانو ورسره مينه لرله او ټولو به ورته ډېر زيات درناوی کاوه. اوس ګل غوټۍ د فرزانې تر ټولو ښه ملګرې ده"

ګل غوټۍ ته هر چا ځکه درناوی کاوه، ځکه چې هغې ټولو ته درناوی لرلو.

درناوی کول يو مهارت دی، چې په اکتسابي ډول زده کېږي. بايد کورنۍ د ماشومتوب څخه خپلو بچيانو ته درناوی کول ور زده کړي. ماشومان مو له غټانو تقليد کوي.

د درناوي او قدر وړ ګرځېدلو لپاره خلک د مختلفو لارو څخه کار اخلي. ځنې خلک د خپل مال او دولت په کارولو سره غواړي، چې خلکو کې محترم شي. ځنې بيا د محترم کېدلو لپاره د خپل ښايست څخه ګټه اخلي، ځنې د علم او هنر لار خپلوي. څوک ښکلي او ښايسته کورونو او موټرونه د محترم کېدلو لپاره ذريعه ګرځوي، ځنې بيا دا غواړي، چې لوړو منصبونو ته ورسېږي، تر څو محترم شي. لنډ دا چې د ټولو انسانانو زياتره کارونو تر شا يو ستر هدف، د درناوي وړ ګرځېدل دي. ډېل کارنګي په خپل کتاب (د دوستۍ لار) کې ليکي: چې د انسان په جوړښت کې تر ټولو ستره فطري

انګیزه د مهموالي غوښتنه ده. د ستاینې او قدر وړګرځېدلو سره زموږ ټولو مینه ده.

لنډه دا چې نورو ته درناوي کول، د انسانیت تر ټولو مهم معیار دی.

زموږ کړنې په یوه ټولنه کې زموږ مقام ټاکي. صاحب شاه صابر صیب یوه شعر کې څه ښکلي ویلي دي چې:

بې کوره شي چې څوک په بې درکو پسې ګرځي
درانه خلك سپکېږي چې په سپکو پسې ګرځي

پورتني بیت کې دې خبرې ته اشاره شوې ده، چې زموږ ښې کړنې مو د درناوي او برعکس ناوړه کړنې مو دسپکاوي سبب ګرځي.

## دویم معیار: عزت النفس درناوی

عزت النفس عبارت د یو شخص ذاتي ارزښتونو او امتیازاتو څخه عبارت دی، چې له مخې یې باید ورته درناوی وشي. هر انسان خپلې ځانګړتیاوې، احساسات، ارمانونه، هیلې، غرور. حیثیت، ابرو او فکري بڼه لري. باید موږ د یو انسان ټولو روا ارزښتونو ته درناوی وکړو.

د یو شخص احساساتو او تقدس ته په درناوي باوري کېدل، د یو ښه انسان ځانګړنه ده. موږ باید هېڅکله په داسې کړنو لاس پورې نه کړو، چې د نورو انسانانو د عزت النفس مجروح کېدلو سبب وګرځي. د اسلامي شریعت زیاتره اصولو هدف انسانانو ته د عزت النفس درناوی دی. لکه څنګه چې زموږ ګران پیغمبر ﷺ فرمایلي: (هغه څه چې د ځان لپاره خوښوئ، بل ته

يې هم خوښ کړئ او هغه څه چې د ځان لپاره نه غواړئ، بل ته يې هـم مـه غواړه او يا هم وايي چې ستاسې ځان، مال او ناموس يو پر بل حرام دي.)
رحمان بابا په خپل يوشعر کې څه ښکلې بڼه دې مطلب تـه اشـاره کـړې ده. چې وايي:

واړه د خــــپل ځـــان په نظرګوره که دانا يې

اې عبدالرحمانه! درست جهان عبدالرحمان دی

که چېرته فکر وکړو، په اسلام مقدس دين کې چې کوم عمل حـرام او نـاروا ګرځېدلی دی، يو مقصد يې خلکو د عزت النفس مجروح کېدلو مخنيـوي دي. د بېلګې په ډول غيبت، دروغ،غلا، زنا، چغلخوري، حسـد، ريـاکـاري، تکبر، مسخره توب، پېغور، بدګماني او نور په غلطو القابو يادولو ددې لپاره منع ګرځول شوي دي، چې په کولـو سره يـې د نـورو خلکـو عـزت الـنفس مجروح کېږي. يو کامل انسان نه يوازې د انسانانو عـزت الـنفس تـه درنـاوی کوي، بلکې د حيواناتو او نورو مخلوقات درناوي ته هم قايل ووسي.
رحمان بابا په شعر کې دې مطلب ته داسې اشاره کړې ده:

هر انسان ته د انسان په نظر ګوره

هر غريب ته د خپل ځان په نظر ګوره

که دنيا کې دې سل چته محل وي

هديرې ته د مکان په نظر ګوره

## کیسه

یو کس یوه کیسه لیکلې، چې یو وخت یوه خارجي هېواد کې په هوټل کې د غرمې ډوډۍ خوړولو لپاره منتظر وم. د هوټل په یو کنُج کې یوه بوډۍ ښځه او سړی ناست وو او ما ته مخامخ یو ښایسته ځوان چې لبږ خواشینې معلومېده، یوازې پر مېز ناست وو. نور هم څو مېزونو ته کسان د خوراک په انتظار ناست وو. په دې کې یو دم هغه ځوان ته زنګ راغلو او ډېرې خوشالۍ څخه یې چیغې ووهلې. هوټل والا ته یې ورغبږ کړو، چې ډېره موده وروسته ما ته الله تعالی لومړی اولاد راکړو، نو نن غرمه زما له طرفه ټولو ناستو کسانو ته ځانګړی تیار شوی پلوه ورکړه. نن د ټولو مصرف زه پرې کوم. موږ ټول حیران شوو. ځوان د ټولو پیسې ورکړې او د هوټل څخه ووت.

یوه اونۍ وروسته زه د خپلو ملګرو سره یوې شفاخانې مخې ته ولاړ وم، چې یو ډېره جالبه منظره مې ولیده. هغه دا چې هماغه ځوان چې په هوټل کې یې د ټولو د خوراک پیسې ورکړې وې، دلاس نه یوه کوچنۍ ماشومه، چې شاید څلور یا پنځه کلنه به وه، نیولې وه او ماشومې ورته وویل چې : پلارجانه ماته ایسکریم واخله.

ما سل زړونه یو کړل او د ځوان خوا ته ورنږدې شوم او په کنایوي ډول مې ځوان ته وویل: چې ماشاءالله یوه هفته کې دې لور ډېره نه ده غټه شوې؟. ځوان راته مسکی شو او راته یې وویل: چې وروره زه له تاسې څخه بښنه غواړم. هغه ورځ ما په هوټل کې د هغه بوډا سړي او ښځې په خاطر ستاسې

پر وړاندې تمثیل وکړو، چې ګنې زما لور پیدا شوې ده. زه چې کله هوټل ته داخل شوم، نوما د هغو دواړو خبرې واوریدلې چې ښځې خپل خاوند ته وویل :چې کاش نن مو د سوپ پر ځای پلوه خوړلی وي. نو بوډا خاوند یې ورته وویل : چې بله میاشت بیا پیسې ساتم او بیا به پلوه وخورو.نو ما د هغوي په خاطر داسې تمثیل وکړو، تر څوهغوي پلوه وخوري.

ما ترې پوښتنه وکړه، چې نو ولې دي بیا د ټولو ناستو کسانو پیسې ورکړې. یوازې د هغو دواړو پیسې به دې ورکړې وې. هغه راته وویل: که چېرته مې یوازې د هغوی دواړو پیسې مې ورکړې وای، نو شاید د هغوي عزت النفس مجروح شوی وای او د حجالت احساس یې کړی وای.

هغه څه چې په شدت سره زموږ د ژوند په طرز او د فکر په بڼه باندې ژور اغیز اچوي، زموږ په ذات کې خپل او د نورو عزت النفس ساتلو روحیې شتون دی. که یو څوک د کوم مطلب یا غرض لپاره کوم چاته د حقیقي درناوي پرځای نمایشي درناوی کوي. په اصل کې خپل او هم د مقابل جانب د عزت النفس زخمي کوي.

الله تعالی په سورت الحجرات کې انسانانو ته نورو عزت النفس ته درناوي په خاطر ( ۹ ) نصیحتونه کړي.

*( فَتَبَيَّنُوا)* یعنې د هر خبر ژوره پلټنه وکړئ او د ثبوت تر پړاو یې ورسوئ!

*(فَأَصْلِحُوا)* یعنې د خلکو ترمنځ صلح وکړئ!

*(اقسِطوا)* یعنې انصاف وکړئ!

*(لَا يَسْخَرْ)* یعنې خلکو پسې ملنډې مه وهئ!

*(وَلَا تَلْمِزُوا)* یعنې یو بل ته پېغورونه مه ورکوئ!

*(وَلَا تَنَابَزُوا* بِالْأَلْقَابِ) یعنې یو بل په بدو نومونو مه یادوئ!

*(وَلَا يغْتَبْ)* یعنې د یو بل غیبت مه کوئ!

(وَلَا تَجَسَّسُو) یعنې د یو چا عیبونه مه لټوئ!

*(اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِنَ الظَّنِّ)* یعنې ځان وساتئ له ډېرو گومانونو څخه ځکه چې ځنې گومانونه گناه ده!

## درېیم معیار: هماهنگي او د نورو سره مرسته کول

د خپلو وړتیاوو، انرژي ،امکاناتو، وس او توان مطابق د نور خلکو سره مرسته او همکاري کول د انسانیت د معیارونو څخه یو عمده معیار دی. هر څومره مو چې د مرستې او همکارۍ روحیه پیاوړې کېږي، نو همدومره مو انساني ارزښتونه پیاوړي کېږي. ټول شرعي احکام راته د نورو خلکو سره د مرستې او همکارۍ درس راکوي. زکات او صدقاتو ورکولو باندې اسلامي شریعت کې زیات تاکید کېږي. ددې لپاره چې انسانان د یو بل سره مرسته وکړي. الله تعالی په قران کریم کې فرمایلي دي:

(وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلْبِرِّ وَٱلتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلْإِثْمِ وَٱلْعُدْوَٰنِ ۚ)([1])

ژباړه: (تاسو له یو بل سره په نېکۍ او پرهېزگارۍ کې مدد کوئ او د گناه او ظلم په کار کې د یو بل مدد مه کوئ:)

[1] المایده ۲ ایات

که چېرته پورته درې ذکر شوي معیارونه په یو انسان کې هر څومره په زیاته اندازه پیاوړي وي، نو همدمره ښه انسانیت لرونکی دی. برعکس که یو څوک په دغه درې معیارونو برابر نه وي، نو د انسانیت تمه ترې نه شي کېدلی. ځنې خلك د نیمګړي انسانیت خاوندان وي. زموږ او ستاسې دنده همدا ده، چې خلکو ته د انسانیت درس ورکړو او انسانیت زده کړې لپاره کار وکړو.

اوس نو موږ ته دا خبره یو څه اندازه اسانه شوه، چې څنګه پوه شو، چې څوك ښه انسان دی او څوك ښه نه دی. یو انسان چې په هره اندازه نورو ته درناوي کوي، د نور د عزت النفس خیال ساتي او د نورو سره همکاري کوي، همدمره ښه انسان دی.

د ځنې کسانو د خولې به مو اورېدلي وي، چې تر ټولو ستر دین انسانیت دی. خو زما په نظر دا مفکوره ناسمه ده، ځکه انسانیت د ژوند کولو یو روش او طرز دی، چې د دین په مرسته اصلاح او زده کیږي. د دین مقصد د انسانیت ښودنه ده.

## شعري دمه

هـــر څوك زما غوندې ساده نه وي چې زیار وباسي
خــلق پښتــو مښتــو په تندر ولـــي کــار وباســـي
دوي هـــر مـــنزل ته په لنډو د رسېدو قـــایل دي
پښتــانه ځـــکه په سمسور پټي کـــې لار وباســـي

د داســـــــې باغ به اخر څوک وي،چې پالنه وکړي
چـــې ترې مـــلیار په خپله بوټي مـــیوه دار وباسي
دا چـــې په ځـــای د محبت په زر او زور پسې ځي
د وخـــت د پوزې نه به څـــوك دغه مهار وباسي
یاران خـــو پرېږده، دوښمنان يې هم په ځان مين کړه
ســـتا اباســـین خلـق په دې جـــرم له ښـــار وباسي
شاعر: اباسين يوسفزی

## د انسانانو ډولونه

په نړۍ کې دوه ډوله انسانان پيدا کېږي، يـو ډول يـې عـام او بـل ډول يـې خاص انسان دي. د عام او خاص انسان ترمنځ فرق دا دی، چې عام انسان د خپل ځـان لپـاره ژونـدکوي، ځـان لپـاره پيسـې گټـي، ځـان لپـاره کورونـه جوړوي، موټر اخلي او لنډ دا چې ټـولې کړنـې يـې د خپـل ځـان او خپلـې کورنۍ لپاره وي. خو خاص انسانان د خپل ځـان پـر ځـای نـورو انسـانانو د ژوند ارمتيا لپاره کار کوي. خپل ټول امکانات د نورو ژوند د ښه والي لپـاره په کار اچوي.

د خاص او عام انسان د ژوند ترمنځ دا توپير دی. عام انسان پيدا کېږي، ژوند تېروي او فنا کېږي. د مرگ څخه وروسته يې نوم له دنيا څخه پاکېږي او حتا خپل کړوسيانو ته د خپل غورنيکه نوم په ياد نه وي. ځکه ژونـد يـې د ځـان لپاره کړی وي. ډېرو کسانو ته د خپل نيکه د نيکـه نـوم زده نـه وي. پداسـې

حال کې چې زموږ د خپلې کورنۍ غړی و، او موږ يې کړوسيان يو. بل پلوه موږ ډېرو داسې ساينس پوهانو، ليکوالانو، شاعرانو، اديبانو، طبيبانو او نورو عالمانو نومونو او ژوند په اړه معلومات لرو، چې زموږ کورنۍ يا قوم پورې اړه نه لري او سلگونه کاله وړاندې يې په نړۍ کې ژوند کاوه. هغه کسان چې هير شوی مو دي عام وو او هغه چې پر ياد مو دي خاص وو.

صاحب شاه صابر صيب څومره ښه بيت ليکلي:

هغسې مينه کوم هغسې وفا کومه

ستا هغه يو نظر ته هغسې دعا کومه

ما چې د بل د پاره څه کړي سهي مې کړي

زه چې د ځان د پاره څه کوم خطا کومه

## څنګه خاص شو؟

باارزښته ژوند د هغه انسان په برخه دی، چې د نورو لپاره ژوندی وسي. که يوه لنډه محاسبه وکړو. په نړۍ کې تقريباً اويا ميليارده انسانان ژوند کوي او تقريباً ټول هر شپه د خپلو کورونو د روښانه کولو لپاره د رڼا گروپونه روښانه کوي. خو په دې اويا ميلياره کسانو کې موږ يو هم ددې له عمله نه پېژنو چې دوي د رڼا گروپ روښانه کوي، ځکه چې دوي خپل ځان لپاره دا کارکوي، خو ايډيسن هغه څوک دی، چې ټول يې د گروپ د روښانه کولو له امله پېژني ،ځکه چې هغه د نورو خلکو د کورونو د روښانه کولو لپاره کلونه کلونه زحمت ويستلی و.

کله چې د يو چا په ذهن کې انسانيت خدمت او د نورو سره د کومک کولو فکر راپيدا شي. فکر يې جسم پر خوځښت راولي او خوځښت يې د ژوند پر مقصد بدل شي. نو په دې شکل سره انسان د ټولنيزې مفکوري خاوند شي. کله چې انسان د ټولنېزې مفکورې په ګانه سمبال شي. نو د عام انسان څخه خاص انسان باندې بدل شي. اوس نو هر څوک د خپل خوځښت په اندازه ځانګړی دی.

د انسان د ځانګړيتوب لپاره تر ټولو مهم شرط د هغه نفس او نيت پاکوالی دی. که مو کړنې ظاهراً د ځانګړيتوب وي او نيت مو عام وي، نو هېڅکله د ځانګړيتوب تر مقامه نه شو رسېدلی. موثر علم او پوهه مو د نفس پاکوالي سبب ګرځي. د نفس پاکوالی مو د نيت پاکوالي سبب ګرځي. د نيت پاکوالی د نېکمرغۍ تر ټولو لومړی شرط دی. که چېرته يو څوک ډېر علم ولري، خو نفس يې پاک نه وي، مثال يې داسې دی لکه يو څوک چې ډېر ښه خواړه تيار کړي، خو په يو چټل لوښي کې يې واچوي. نو ددې ښه خوړو څخه د چټل لوښې له امله هر څوک کرکه کوي.

خاص او نېکمرغه انسان په دنيا کې د کورونو، جايدادونو او مال جوړولو پرځای په شخصيت جوړونه باندې سرمايه ګذاري کوي او خپل ټول امکانات الله تعالی رضا تر لاسه کولو په خاطر د نورو خلکو خدمت لپاره په کار اچوي. لکه يو شاعر چې ويلي:

تېروي خو ژوندون، ځان لپاره هر څوک

ژوند هغه دی چې د بل لپاره تېر شي.

# شعري دمه

ټولې دنیا ته مـــې د یو ســـړي صفت کـړی دی
ما په یو څو ورځو کې څومره محبت کړی دی
زه د دې ښــــار د نفـــرتونو د بتـــانـو دښمــــن
مــا په دې ښـار کــې د مینو امامـــت کړی دی
د دې کوڅـــــــو نه صبرېده زما له وسه نه دي
ګنې یـارانو راته هر وخت نصیحت کـــړی دی
مــــا د هر ګوټ سره د یار د سترګو ذکر کړی
مــــا د شــــرابو په نشه کـــــې عبادت کړی دی
هغه چـې زه یې د ښایست په صفت نه مـــړېدم
هغه ســــړي زما په هر ځای کې غیبت کړی دی
د ډېـــرو ښـــکلو د ښایست ثنا دې وي صـــــــابره
خو په عزت کې دې د یو سړي صفت کړی دی
شاعر: صاحب شاه صابر

## کیسه

صابر مې د نژدې ملګرو له جملې څخه دی. یو پوه او بانزاکته کس دی. یو مازیګر موږ دواړه بازار ته لاړو، ترڅو کور لپاره سبزي واخلو. یو سپین ږیري بابا د ریړۍ په سر ډېر تازه او غټ رومیان ډېری کړي وو. په څو ځایونو کې له پوښتنې وروسته بابا خوا ته ورغلو او دوه کیلو تازه رومیان مو

ترې واخسته. بابا زموږ سترګو په وړاندې تر ټولو ښايسته روميان پلاستيک کې واچول او ربړې لاندې پرته تله کې يې وتلل. د روميانو تور پلاستيک يې ماته ته راکړ.
لږه شېبه وروسته صابر روميانو پلاستيک ته متوجې شو او ماته يې وويل: چې وروره! له روميانو خو اوبه څاڅېږي. پلاستيک مې چې خلاص کړو، ګورم چې ټول روميان خوسه دي. پوه شوم چې بابا راسره دوکه کړې. سمدلاسه پسې راتاو شوم. بابا ته مې وويل: چې ګوره بابا! ته خو سپين ږيرى سړى يې. ولې داسې کوې. هغه يو دم په چيغو او بدو ردو شروع وکړه، چې تا څنګه زما ږيرې ته سپکاوى وکړو. نور خلک يې راباندې راغونډ کړه. يو جنجال جوړ شو. زه صابر د لاسه ونېوم او راته يې وويل راځه! تېرېږه له دې روميانو نه.
په لاره کې يې ماته وويل: چې ته يو استاد يې او ستا شخصيت تا ته بايد اجازه در نه کړي، چې ته په دوه کيلو روميانو د يو چا سره بحث وکړې. شخصيت جوړونه کوم اسان کار نه دى، بلکې کلونه کلونه ستا ښې او غوره کړنې ستا شخصيت جوړوي، خو ستا يوه کوچنۍ تېروتنه ستا د کلونو زحمت د خاورو سره خاورې کولاى شي. دا د هغه بابا شخصيت و، چې موږ سره يې دوکه وکړه. هغه په ورځ کې څو څو کرتې ورته جنجال سره مخ کېږي او دا کارونه ورته عادي دي. نو هر چا ته دا موقع مه ورکوه، چې ستا شخصيت ته زيان ورسوي.
کله کله موږ بايد د خپل شخصيت ابرو او عزت ساتلو په خاطر د خپلو احساساتو څخه تېر شو.

# شخصيت

په سايکولوژي کې د شخصيت پېژندنې علم يوه ډېره په زړه پورې موضوع ده. د شخصيت لپاره داسې يو جامع تعريف کول، چې د هر چا د قناعت وړ وګرځي ډېره ستونزمنه خبره ده، ځکه مختلف کسان شخصيت د خپل ذوق له مخې د مختلفو اړخونو په پام کې نيولو پر اساس تعريفوي. د ښه او بد شخصيت معيارونه د انسانانو ترمنځ توپير لري، نو له همدې امله پر ټولو باندې د شخصيت واحد تعريف منل ناشونى دى. دا چې مختلفو علماوو د شخصيت لپاره زيات تعريفونه کړي دي، خو زه دلته شخصيت لپاره يوه تعريف څخه يادونه کوم.

شخصيت د يو کس د ظاهري او باطني وضعيت سلوك او شعوري او غير شعوري پوهې مجموعې څخه عبارت دى. تاسې به فکر کوئ، چې ما ولې د شخصيت لپاره دغه تعريف غوره وګاڼه، ځکه چې کله مو ړ د يو چانه پوښتنه وکړو، چې ستا ملګرى څه ډول شخصيت لرونکى دى؟ نو هغه په ځواب کې دفعتاً د خپل ملګري د يو څو خصلتونو څخه يادونه کوي. که صفات يې مثبت اړخ ولري، نو موږ ته د يوه ښه شخصيت په توګه راپېژندل کيږي او که صفات يې منفي اړخ ولري، نو برعکس موږ ته د بد شخصيت په توګه راپېژندل کيږي. نو په دې توګه موږ ويلاى شو، چې شخصيت د انسان د ټولو شعوري او غير شعوري صفاتو مجموعې ته ويل کيږي.

د انسان شخصيت ځنې اړخونه مورثي وي، چې ډېر په سختۍ سره تغير خوري او يا د ژوند په اوږدو کې هيڅ تغير نه خوري، خو زيات شمېر

صفات يې کسبي وي او د محيط تر اغېز لاندې وي. کسبي اړخونه يې تعلم او تربيې پورې اړه لري، چې د زده کړې کچې لوړوالي او د زده کړو نوعيت پر اساس په دوامداره ډول د تغير په حالت کې وي. که چېرته زده کړه مثبته وي، نو شخصيت هم په مثبت لوري ته تغير کوي او برعکس که زده کړه منفي وي، نو پر شخصيت هم منفي اغېزه کوي .

د مثبت تغير له امله شخصيت ورځ تر بلې ځلېږي او د منفي تغير له امله شخصيت ناکاره کېږي. د منفي شخصيت لپاره خپله د شخصيت کلمه هم نه کارول کېږي، بلکې په تضاد شکل داسې کس ته بې شخصيته ويل کېږي.

په حقيقت کې غوره شخصيت لرل په يوه ټولنه کې د حقيقي درناوي او احترام ترلاسه کولو يوازنۍ وسيله ده. موږ خلکو ته هغوی د شخصيت په اندازه حقيقي درناوي باندې قايل کېږو.

د يو انسان شخصيت زيات شمېر اړخونه لري او يو ښه انسان بايد خپل شخصيت ټولو اړخونو ته پاملرنه وکړي او د عمر تر پايه بايد د خپل شخصيت معمار وسي ځکه شخصيت هېڅکله نه تکميلېږي، بلکې په دوامداره شکل سره ارتقا کوي. د انسان په شخصيت کې ارثيت پر مقايسه د محيط اغېز زيات دی. يعنې موږ داسې ويلی شو، چې شخصيت ارثي نه دی بلکې کبسي دی.

دلته درته د دوه مېندو اغېز د دوه کسانو پر شخصيت او راتلونکي باندې بيانوم.

# د مشهور غل کيسه

په محکمه کې قاضي د يوه حرفوي غل څخه پوښتنه وکړه، چې ولې؟ او څنګه دې غلا پيل کړه؟ هغه ورته ځواب کې وويل: زه چې کله دويم ټولګي کې وم، نو ښوونکي راته کورنۍ دنده راکړه. کله مې چې کور کې خپل بکس وکتلو، نو زما نه تور قلم ورک شوی وو. مور مې راته سخته په قهر شوه او ډېر يې ورټلم، چې ته هېڅ د کار نه يې. هر وخت کور ته تش لاس راځې. هغه ورځ مې له ځان سره هوډ وکړو، چې زه به نور هېڅکله کور ته تش لاس نه راځم او هره ورځ به يو نوی شی ځان سره راوړم. پس د هغې ورځ مې د خپلو ټولګيوالو د بکسونو نه غلا شروع کړه. لومړي سر کې لږ وېردم ،خو وروسته دا کار زما لپاره عادي شو. ورپسې مې د خلکو کورونو نه غلا شروع کړه او په دې ډول سره غلا زما مسلک وګرځېد. خو تر ننه مې مور هېڅکله له مانه دا پوښتنه نه ده کړې، چې ته نوي شيان له کوم ځايه او څنګه راوړې.

# د يو خيريه بنسټ مشر کيسه

د يو مشهور خيريه بنسټ مشر نه يو چا پوښتنه وکړه، چې ولې او څنګه د يو لوی خيريه بنسټ مشر شوې؟ هغه ورته ځواب کې وويل: زه چې کله دويم ټولګي کې وم ،نو ښوونکي راته کورنۍ دنده راکړه. کله مې چې کور کې خپل بکس وکتلو، نو زما نه تور قلم ورک شوی و. مور مې راته وويل: چې لاړ شه ځان ته دوو تور قلمونه واخله. يو قلم به ستا شي او بل قلم ځان سره ددې لپاره وساته، که په ټولګي کې دې بل کوم ټولګيوال نه قلم ورکېدلو نو ته ورسره مرسته کوه، تر څو د هغه مشکل حل شي او رخصتۍ پر وخت يې

بېرته ترې اخله، چې سباته د بل کس په ګټه راشي. ما تـر ډېـر وختـه دا کـار وکړو او ټولګیوالو سره مرستې به ډېر خوند راکـاوه. وروسـته مـې کتـابونو او بکسونو مرستې شروع کړې. اوس چې څومره راسره امکانـات زیـاتیږي، نـو خلکو سره له زیاته مرسته کوم. د مور د هغې ورځې خبرې مې لا هڅـوي او زه یې تر دې مقامه را رسولی یم.
اوس نو په لاندې ډول د شخصیت ځنواجزاوو څخه یادونه کوم.

## ذکاوت:

د انسان حافظې ته د معلوماتو سپارلو، ذخیره کولو او د اړتیا په صـورت کـې بېرته په یاد راوستلو وړتیا ته ذکاوت ویل کیږي. ذکاوت د یـو لـوري پـه یـو کس د الله تعالی یوه ځانګړې پیرزوینه ده او په فطري ډول سره یې انسـانانو ته په مختلفو اندازو ورپه برخه کړی دی. لکه څنګه چې انسانان د جسم پـه نورو اندامونه کې د یو بل سره یو څـه انـدازه توپیرونـه لـري، نـو پـه همـدې شکل د ذکاوت درجې له مخې هم پـه انسـانانو کـې فـردي توپیرونـه شـتون لري. انسان ذکاوت انسان ته د بدلون وړتیا وربښي.
په نړۍ کې زیات انسانان د خپلو فطري وړتیاوو څخه ناخبره دي. زما په انـد د نړۍ تر ټولو بدمرغه انسان هغـه دی، چـې تـر مرګـه پـورې خپـل فطـري استعدادونه ونه پېژني. ځان او د خپلو استعدادونو پېژنـدل د انسـان تـر ټولـو لومړنۍ دنده ده. لکه څنګه الله تعالی په قران کریم کې فرمایلي دي چې:

﴿إِنَّ شَرَّ ٱلدَّوَآبِّ عِندَ ٱللَّهِ ٱلصُّمُّ ٱلۡبُكۡمُ ٱلَّذِينَ لَا يَعۡقِلُونَ 8 22

(بېشکه د الله په نيز په حيواناتو کې تر ټولو بدتر هغه کاڼه او ګونګيـان خلـق دي، چې له عقل نه کار نه اخلي.)

## ځيرکتيا

ځيرکتيا په يو شخص کې موجود هغه انساني ارزښـتونو مجمـوعې تـه ويـل کيږي، چې له مخې يې بدني کړنې ترسره کوي. هر کس چې هر څـومره د پياوړو انساني ارزښتونو څخه برخمن وي، نو همدومره به يې د ځيرکتيا يا پـه بله اصلاح د هوښيارتيا کچه لـوړه وي. ځيرکتيـا مـو د ژونـد، فکـر او نـورو خلکو سره اړيکو ښه ټاکلو کې اساسي رول لري. هر شخص ته په ټولنه کـې د هغــه د ځيرکتيــا پــر انــدازه ارزښــت ورکــول کيــږي. د علــم ، پــوهې، تجاربو ،تمرين او نـورو کسـانو څخـه د تقليـد پـر مـټ مـو د ځيرکتيـا کچـه لوړولای شو.

## حرکي سلوک

انسان حرکات د هغه پر شخصيت ژور اغيـز لـري. زمـوږ حرکـات د تـګ، ولاړې، ناستې او خبرو پر مهال د نورو خلکو لـه خـوا تـر مشـاهدې لانـدې نيول کيږي. که چېرته مـو حرکـات سـنګين و نـه وسي، نـو خلـک پـر مـوږ بدګمانه کيږي. په هر حال کې هڅه وکړئ، چې سنګين او مـنظم ووسـئ. د خبرو پر مهال د نورو سره د لاس لګولو څخه ډډه وکـړئ. کلـه چـې پـه لار روان وسئ، نو تر امکان حده پورې هڅه وکړئ، چې خپلې لارې ته متوجې وسئ. يو خوا بل خوا زيات مه ګورئ. ځکه چې دا مو شخصيت ټيټـوي او د خلکو د کرکې سبب ګرځي.

خوشال خان بابا خپل يو شعر کې دې خبرې ته داسې اشاره کړې.

چې مې ښه په زړه کې فهم فکر وکړو
احمقان راته ښکاره شوه په خویونو
یو هغه سړی احمق بللی بویه
چې باور کا د غلیم په سوګندونو
بل هغه سړی احمق بللی بویه
چې خبرې کا په سترګو په لاسونو

## اجتماعي سلوک

ټولنیز سلوک د انسان په شخصیت کې کلیدي رول لوبوي. هغه کسان چې یوې ټولنې د رسم و رواج او طرز زندګي نه بغاوت وکړي، نو په هغه ټولنه کې ورته په درنه سترګه نه کتل کېږي. موږ باید د خپلې ټولنې سره ځان عیار کړو، تر څو مو په ټولنه کې خلک د یوښه شخصیت په توګه قبول کړي. په ټولنیز سلوک کې تر ټولو مهمه خبره د ټولنې د وګړو سره د صمیمانه او دوستانه اړیکو جوړول دي. د ټولنې څخه ګوښه کېدل د شخصیت د رشد مانع ګرځي.

د انسان لپاره د ډېرو اړینو او مهمو کارونو له جملې څخه یو هم په ټولنه کې د اجتماعي اړیکو بهبود دی. انساني فطرت اجتماعي دی او د نورو مینې، احترام، تشویق ، ترحم او درناوي ته اړتیا لري. د یو ښه شخصیت لرلو لپاره تر ټولو اړینه ده، چې دا زده کړو چې په ټولنه کې د ماشومانو، مشرانو او د ټولنې مختلفو اقشارو سره څنګه انساني معیارونو مطابق چلند وکړو.

# هیجاني سلوك

هیجاني سلوك عبارت د هغه عکس العمل څخه دی، چې مور یې د خوشالۍ، غم، اندیښنې، ویرې او یا کوم بل احساسات پارونکي وضیعت کې یې له ځانه ښایو. مور باید په ذهني ډول په ژوند کې د هر ډول پېښو ته اماده ووسو او د پېښېدلو په صورت کې یې ددې توانایي ولرو، چې ځان قابو وساتو. ځکه د احساساتو کنټرول زمور د شخصیت مهم جز دی.

تاسې به ډېر خلك لیدلي وي، چې د خوشالۍ پر وخت ډېر زیات ټوپونه او چیغې وهي او د لېونیانو په شان حرکتونه کوي او یا غم پر وخت ډېر زیاتې چیغې وهي، یا د ویرې پر وړاندې ډېر ناوړه غبرګون ښایي او یا هم په غوسه کې پر خپل ځان کنټرول د لاسه ورکوي. دا ټولې هغه کړنې دي، چې د یو انسان پر شخصیت ډېره ناوړه اغېزه لري. مور باید په خپل ځان کنټرول وساتو او ځان د ژوند هر ډول شرایطو لپاره له وړاندې په ذهني ډول اماده وساتو.

# حوصله

حوصله په پر خپلو احساساتو کنټرول لرلو وړتیا ته ویل کېږي. د یوه پیاوړي شخصیت لپاره اړینه ده، چې د ژوند په هر ډول وضیعت کې پر خپل ځان او احساساتو باندې کنټرول ولري. تاسې ډېر داسې خلك ګورئ ،چې په عادي خبرو ژاړي، په وړو خبرو جنګونه کوي او یا هم د ستونزو پر وړاندې ډېر ژر تسلمېږي او ماتې مني. په اصل کې دوی حوصله نه لري .

ژوند په خپله لمن کې هر ډول حالات لري، کله ښه کله بد، کله خوشالي کله غم،کله اسانۍ کله ستونزې، کله بريا کله ناکامي او داسې نور خو انسان بايد ژوند هيڅ يو حالت سره په دايمي ډول سره توافق و نه کړي، بلکې دا هر څه د ژوند يو حقيقت وګڼي او ځان داسې ټولو حالتونو سره مخ کېدلو ته اماده وساتي، تر څو د حالاتو بدلون د ده ژوند له منځه يونسي. لکه په دې شعر کې چې ويل شوي دي.

لکه ونه مستقم پر خپل مقام يم
که بهار راباندې راشي که خزان

د ډېر کسانو استعدادونه د حوصلې د کمبود له امله ضايع کيږي. د حوصلې نه کولو له امله ډېر خلك په زندانونو کې بنديان دي

انسان د ځمکې پر مخ يوازنی موجود دی، چې د خپل عقل پر مټ خپل ځان او نفس د قابو کولو وړتيا لري. حوصله لرل او حوصله کول د انسان عقلي ځواك پياوړتيا سره مستقيمه اړيکه لري. هغه کسان چې د حوصله کولو ځواك يې ضعيف وي او خپل ځان تر څنګ نورو ته هم زيان او صدمه رسوي. دلته ديو کس د ژوند يوه ريښتنې کيسه درته ليکم، چې د يو څو ثانيو د حوصلې نه کولو له امله يې خپل ځان تر څنګ خپله ټوله کورنۍ تيارو ته ور واچوله.

## کيسه

نصير يو دهقان و، چې خپل کلي کې به يې دهقاني او د لاس مزدوري کوله. اوس له دوو کلونو راپه دې خوا په محبس کې بندي دی. نصير د خپلې مېرمنې د وژلو له امله په عمري بند محکوم شوی دی. د نصير درې

واړه زامن دي، چې مشر يې اوه کلن، دویم يې پنځه کلن او کشر-يې درې کلن دی. نصیر یو لور هم لري چې نهه کلنه ده. دا څلور واړه بچیان یې اوس د مشر ورور کور کې اوسېږي.

نصیر نه مې پوښتنه وکړه، چې ولې دې داسې کار وکړو؟

نصیر وویل: چې ما مې د مېرمنې سره هېڅ مشکل نه لرلو، زموږ عادي ژوند وو. موږ دخپلو څلورو بچیانو سره یو ځای خوشاله ژوند کاوه. دومره پټې مو و، چې زموږ غنم، جوار او غوا لپاره واښه په کې کېده. دا پېښه داسې رامنځته شوه، چې ښځې مې چرګه په یوه ټوکرۍ کې په هګیو کېنولې وه او ټوکرۍ یې زما د خوب کټ لاندې ایښې وه. د ژمي شپه وه، نو ټوله شپه زه چرګې ډېر په عذاب کړم. سهار وختې پاڅېدلم او جومات ته لاړم. کله چې جومات نه راغلم، نو د هرې ورځې په څېر نن هم مېرمنې مې د کوټې په بخارۍ کې اور بل کړی و او څلور واړه بچیان مې تري راتاو وو. زه هم ورسره کېناستم او د چای پیاله یې راته ډکه کړه. خو دې وخت کې مې مېرمن ته وویل: چې دا چرګه بېرون خطا کړه. په ما یې ټوله شپه په ویښه تېره کړې، نو هغې راته په ډېره تنده لهجه ځواب راکړو، چې په سر یې کېنوم که څنګه؟ کوټه کې همدا یو کټ دی ،همدې لاندې به وي. زما ډېره سخته غوسه راغله او لاندې پروت لرګی مې لاس ته راغلو او په ښځه باندې مې ګوزار وکړو، چې لرګی راساً د ښځې په سر ولګېد او ښځه مې ځای پر ځای مړه شوه. بچیان مې ټول په ژړا شول او مشر زوی مې په منډه خپل ماما کور ته ورغلو. زه هملته وم، لږ ساعت کې ډېر خلک راغله، ښځه مې مړه شوې

وه او زه يې ورورنو ښه ووهلم او بيا د ولسوالۍ نـه عسـکر راغلـه او زه يـې بندي کړم.

ما هېڅکله داسې نه غوښتل ،چې زما کورنۍ دي داسې تباه شي، زما بچيـان دې بې کوره شي، ما خو د خپلو بچيانو او مېرمنې لپاره مـزدوري او خـواري کوله. نور نو نصير په سترګو کې رڼې اوښکې راغلې. مخکې لـدې چـې پـه ژړا شي، ما ورته تسلي لپاره چې څه خبرې مې زده وې، ورته کړې، خـو د هغه درد او پېښماني دومره زياته وه، چې زما خبرې يې د ټکور لپـاره کـافي نه وې.

## شعري دمه

ذرې، ذرې شي چې رڼا ته رسي لمر ته رسي
ستوري د سختو نه تېرېږي چې سحر ته رسي
د مزل ستړي د منزل په مخکې هيڅ هم نه وي
له غرونو اوړي چې سيندونه سمندر ته رسي
په ما هم هغه څوک د کفر ګواهي ورکوي
څوک چې زما په زور محراب ته ځي منبر ته رسي
د محبت په ژبه هغه لېوني پوهېږي
دچا د زړه د زخم څړيکه چې ځيګر ته رسي
شوګيره هغه وي چې شپه ترې سترګه پټه نه کړي
اسوېلی هغه وي چې تاو يې ستمګر ته رسي

غر د پېريانو ښاپېرۍ د توره بان ورسي

زموږ د مينې قيصه سر و خوري چې سر ته رسي

ته د صابر زړه دردوې تاله مزه درکوي

ماسره غم دی چې ازار يې ستا نظر ته رسي

هغه د غرونو لېونی به پکې څوک پېژني

دنيا به نوره وي صابر چې پېښور ته رسي

شاعر: صاحب شاه صابر

## د درک قوه

په پوره جزياتو سره په يو موضوع پوهېدل او د موضوع څخه اصل مطلب اخستلو وړتيا ته درك ويل کېږي. درك د تشخيص په مانا دی، لکه څنګه چې يوه ډاکټر تر هغه وخته د يو مرض تداوي نه شي کولای، تر څو يې چې مرض نه وي تشخيص کړی. د مرض تشخيص لپاره ډاکټر بايد په مختلفو طريقو پلټنه وکړي، نو په همدې شکل سره انسان هم بايد د هرې خبرې په دقت سره پلټنه وکړي او وروسته د تشخيص څخه يې په اړه تصميم ونيسي.

درك قوه د يو شخص ذهني وړتيا، د فکر بڼې او د ژوند طرز پورې اړه لري. تر څو مو چې يو موضوع په پوره ډول سره درك کړې نه وي، هيڅکله يې پر وړاندې دريځ مه نيسئ. ځکه چې کله کله موږ ته يو موضوع ظاهراً يو ډول معلومېږي، خو په حقيقت کې هغه بل شانتې وي.

مثبت فکر د درک قوي اساس ګڼل کېږي. حسد، کينه، ريا، کرکه، کبر، ځانغوښتنه او بُخل زموږ درک قوه له منځه وړي. علم، پوهه، عاطفه، عدل، انصاف او مثبت فکر مو د درک قوه پياوړې کوي. د ښه درک وړتيا د غوره شخصيت لپاره اړينه ده.

درک هغه قوه ده، چې کولای شي، چې موږ د يو بل تر ځنګ خوشاله وساتي. ټول انسانان په شکل د اشکالو د ژوند په مختلفو اړخونو کې نواقص او نيمګړتياوې لري. د اندامونو په څېر انسانان په احساساتو او ذوقونو کې د يو بل سره تفاوتونه لري. ټول انسانان هېڅکله يو ډول نه شي کېدلی. په انساني ټولنه کې د ښه ژوند کولو لپاره ښه درک قوې شتون اړين دی.

موږ د يو چا په وجود کې درد نه شو ليدلی، خو د خلکو دردونه د درک قوې په مرسته حس کولای شو. نو هغه کسان چې انساني درک قوه يې پياوړې وي، هېڅکله کوم چاته درد نه ورکوي.

# کيسه

فيسبوک کې مې د يو چا ليکنه وليده، چې داسې يې ليکلي وو، چې پلار مې يوه ورځ کورته غوښه راوړه. په دې ورځ مې مورجانه ډېره ستړې وه. غوښه يې په دېګ کې واچوله او اور يې ورپسې بل کړو. مور مې له ډېرې ستړيا له امله کوټه کې خوب وړې وه. لږه شېبه ورسته سوي بوی له خوبه راپاڅوله. ګوري چې غوښه سوځېدلې ده. مور مې راته وويل، چې نن دې پلار حتماً په قهرېږي. موږ چې کله په دسترخوان کېښناستلو، نو مور مې

سوې غوښه ډېره په وېرې  په دسترخوان کېښوده او  کوټې نه بېرون ووته. ما مې پلار مخ ته کتل، خو هغه ډېر په مينه  شوروا وخوړه او هېڅ ډول منفي عکس العمل يې ونښود.

ما مې پلار نه د خوش طبعۍ په خاطر پوښتنه وکړه، چې پلارجانه ته خو مې په مور هېڅ غوسه نه شوې، چې دا غوښه ولې سوځېدلې؟ فکر کوم چې ته مې د مور نه ډاريږي. نو پلار مې راته ووېل، چې لورې! ستا مور ټوله ورځ زموږ لپاره د کور کارونه کوي. هره ورځ زموږ لپاره خوندور خواړه پخوي. خير دی که يوه ورځ يې پخلی ښه نه و. نو موږ ته دا نه دي په کار چې هغه ټول ښه هېر کړو او ورته بد رد ووايو. انسان تل په يو حال کې نه وي. نو موږ بايد د انسان هر حالت درک کړو. ورپسې يې زما مور ته ورغږ کړ، چې نن شوروا ډېر خوند وکړو، لږ نوره هم راته راوړه. زه هغه ورځ پوهه شوم، چې درک څه ته ويل کېږي.
د انسانانو ترمنځ سالم روابط هغه وخت ښه بهبود مومي، کله يې چې تر منځ د درک کولو قوي اړيکه شتون ولري.

## صبر و شکر

د ژوند د ستونزمنو حالاتو پر وړاندې حوصله کولو ته صبر ويل کېږي. صبر کول د ستونزو پر وخت د وارخطا کوونکو احساساتو د کنټرول په مانا دی. صبر کول د غوره شخصيت د مهمو اجزاو څخه دی.. الله تعالی په قران کريم کې فرمايي چې :

((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ إِنَّ اللّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ)) ([1])

ترجمه( ای مؤمنانو ! تاسې په صبر او لمانځـه سره مرسـته وغـواړئ، بېشـکه چې الله تعالی د صبرکوونکو سره دی).

د صبر کولو تر ټولو غوره ګټه دا ده، چې د ژوند په ناوړه شرایطو کـې راسره د احساساتو په کنټرول کې مرسته کوي اود صبر پر مټ کولای شـو، چـې د ژوند په بدو شرایطو کې ښه احساس ولرو. د صبر او شکر پر مټ ځان ته پـه هر حالت قناعت ورکولای شو. په اصل کې همـدا قناعـت د خوشـاله ژونـد تېرولو اصلي راز او کیلي ده، چې صبر او شکر روحیې لرلو پر مـټ یـې تـر لاسه کولای شو.

شکر د خوښیو او نعمتونو تر لاسه کولو په صورت کـې د اللـه تعـالی څخـه منني او یادولو ته ویل کیږي. شکرګزاري د انسان سـتره خـوبي ده، چـې لـه مخې یې انسان الله تعالی په لا زیـاتو خوشـالیو او نعمتونـو نـازوي. ناشـکره انسان تل خفه وي. ژوند د شته امکاناتو څخه هېڅ خوشالي نه شي تـر لاسـه کولای .

یو ورځ مې د یو عالم له خولې اورېدلي و، چـې مـومن مسـلمان هېڅکلـه د خفګان سره نه مخ کیږي، ځکه چې په مصیبتونو صبر کوي او خوشـالۍ پـر وخت د الله تعالی شکر وباسي. نو دواړه حالتونو کې اللـه تعـالی ورسره مـل وي. د صبر او شکر روحیه په اصل کې د انسان ژوند اسانوي، ځکه چـې د

[1] سورة بقرة آیت 153

ژوند په اوږدو کې انسان د الله تعالی لخوا په بېلابېلو طريقو سره ازمويل کيږي.

که چېرته انسان د صبر او شکر روحيه ونه لري، نو د ژوند ستونزې يې ژوند کولو ته نه پرېږدي. د الله تعالی پر ذات پوخ ايمان او پر تقدير قوي عقيده زموږ د صبر او شکر روحيې د پياوړتيا سبب ګرځي. هغه کسان چې ناشکره دي او تل د خپل ژوندانه د وضيعت نه ګيلې کوي، نو هغوي د ژوند په چارو کې تل تر تله ناکام وي. الله تعالی چې چا باندې ازمايښت راولي، نو هغه ته د زغم وړتيا هم په وربرخه کوي.

صبر په عام ډول سره په درې ډوله دی.

- د الهي احکاماتو باندې صبر
- په ستونزو او مشکلات باندې صبر
- د ګناهونو څخه ځان ساتنې باندې صبر

دلته د يو داسې پلار کيسه درته ليکم چې په رښتيا هم د صبر او حوصلې يو غر دی.

## کيسه

زينب هغه اوه کلنه ماشومه وه، چې په رايادېدلو يې اوس هم زما په سترګو کې اوښکې راځي. 1393 ه ش کال خبره ده ، چې پوهنتون يوه ټولګي مې کې درس ورکاه، چې يو غټه سته لرونکی سړی، چې لاس کې يې يو پرچه هم نيولې وه، د ټولګي دروازې مخې ته ولاړ و، ما نزاکتاً خبرې بندې کړې

او یو محصل ته مې وویل: چې دروازه خلاصه کړه چې کاکا څه وایې.
محصل چې دورازه خلاصه کړه، نو سړی ټولګي ته د یوې ښکلې ماشومې سره یوځای داخل شو او پرچه یې ماته ونیوله او ویې ویل چې وروره! دا لور مې سرطان ده او وینې ته اړتیا لري. ما پرچه وکتله او محصلینو ته مې وویل: څوک شته چې B+ مثبت وینې ګروپ لري؟ چې دې کاکا سره لاړ شي. یوازې (۲۵۰) سي سي وینه یې پکار ده. هلکان ټول چپ وو، نو ما هم وویل: چې کاکا شاید دلته څوک نه وي. خو کله مې چې ماشومې خېرې ته وکتل نو هلکانو ته مې وویل: خیر دی ډېره ښکلې ماشومه ده. یو څوک ورسره لاړ شی. نو د اخر کتار څخه یو هلک وویل: زما وینې ګروپ B+ مثبت دی. استاده! زه ورسره ځم. نو زه هم خوشاله شوم او هلک ورسره لاړو او وینه به یې ورکړې وي.
پوره یوه میاشت وروسته بیا هم هغه کاکا د خپلې لور سره د یو بل ټولګې دروازې مخې ته ولاړ و، په لیدلو یې ما درس بس کړو او مخکې له دې چې هغه ټولګې ته داخل شي، ما محصلینو ته وویل، چې څوک B+ مثبت وینه لری، نو دې کاکا سره لاړ شي. بیا هم یو محصل د خپل ځایه پاسېدل او وویل: چې زه ورسره ځم استاده چې غیر حاضر مې نه کړئ. دا ځل ماشومې څېرې ته مې په ځیر سره وکتل نو ډېره مینه ناکه او ښکلې برېښده. زړه مې بېرته راغونډ کړو او په درس پیل کړو.
پوره یو میاشت وروسته د پوهنتون دهلیز کې روان وم، چې پر همغه سړی او ماشومه باندې مې سترګې ولېږدې. نو سړي ته مې وویل: کاکا بیا دې

ځنګه پېښه کړې ده. راته يې وويل: استاده! بيا مې دا لور راوستې ده. دا خو د وينې سرطان لري، بايد هر مياشت ورته وينه ورکړو. دا ځل مې کاکا او ماشومه ځان سره ډيپارټمنټ ته بوتلل ، ترڅو زما ساعت شروع شي او يو څوک ورته پيدا کړم.

په ديپارټمنټ کې مې د کاکا نه د ځای، د نورو بچيانو او کار روزګار پوښتنه وکړه. نو راته يې وويل: تر اوسه مې نور بچيان نشه دي. دا مې مشره لور ده.مېرمن مې د کاکا لور ده. ماشومې نه مې پوښتنه وکړه، چې څه نوميږي؟ نو په ټيټ غږ يې راته وويل: زينب. نن زينب ډېره کم انرژي وه، کله به يې په روښانه سترګو ما ته کتل او کله به يې پلار ته. دا ورځ مې د زينب انځور په ذهن کې ځای ونيو. ساعت شروع شو او بيا هم يو هلک وينې ورکولو ته اماده شو. دا ټوله ورځ مې د زينب معصومه څېره او د هغې د پلار مفلسي او بېوسي په ذهن کې ګرځېده.

تقريباً شپږ مياشتې وروسته کله چې د پوهنتون نه راووتلم نو مخامخ مسجد دروازې سره مې د زينب پلار وليد، زه يې خوا ته ورغلم او د روغبړ نه وروسته مې ترې پوښتنه وکړه، چې کاکا زينب اوس څنګه ده؟ نو په ژړغوني غږ راته وويل: استاده! زينب خو څلور مياشتې وشوې، چې وفات شوې ده. اخ دا څه وايي کاکا دا څنګه وشو؟ ما بې اختياره داسې وويل او د يوې شيبې لپاره چپ شوم او د زينت ښکلې څېره مې په زړه داسې راوربېده،لکه په زړه مې چې د اور لمبه بله وي. خو بېرته مې ځان د زينب پلار سره خبرو ته اماده کړو او ومې غوښتل چې تسلي ورکړم. د تسلی دا ټکي مې خولې ته

راغلل، چې کاکا الله دې تاسې ته صبر درکړي او زينب خو د مرگ جينۍ نه وه، خو د الله تعالی امر دی. موږ بنده گان هېڅ نشو کولاي. نو پلار يې راته وايي چې استاده! زه خو د ډېر وخت نه پوهيدم، چې زما لور ژوندۍ نه پاتې کېږي. ټولو ډاکټرانو هم همدا راتــه ويــل، چــې دا د وينــې سرطـان لـري. د ژوندي پاتې کېدلو امکانات يې نه شته، خو زما خو اولاد وو، مجبور وم چې هره مياشت يې د کلي څخه د وينې لپاره راوړم. اسـتاده! زه يـو ډېـر غريـب سړی يم. ما سره دلته د ښار راتلو کرايه به هم نه وه. ټولو خلکو به هم همـدا راته وويل، چې لور دې نه پاتې کېږي. ما به هر ځل د وينې د بـدلون څخـه وروسته ځان سره تصميم ونيو ،چې بيا ځلې يې نه راولم. کله به چـې کورتـه لاړو نو زينب به تر شلو ورځو ښه وه او د نورو خوينـدو ورونـو سره بـه يـې لوبې کولې. موږ ټول به ورته خوشاله وو. خو وروسته به بيا په بستره پرېوتـه. زينب زما مشره لور وه. زما کشران بچيان ورسره دومره عادت شوي وو، چې کله به زينب ډوډۍ نه خوړه، نو ټولو به ويل، چې موږ يې هم نه خورو. بيـا به مې د يو ځای نه يو څه پيسې پيدا کړې او دلته به مې راوړه.

کله چې زينب پلار خبرې کولې نو زما د سترگو نه اوښکې راونې وي، ځکه ما د لومړي ځل لپاره د يو چا پـه خـبرو کـې دومـره بېـوسي او درد احسـاس کړی وو، چې زما لپاره هېڅ د زغم وړ نه وو.

په اخر کې هغه راته وويل چې استاده! اوس مې دويمه لور هـم دلتـه راوړې ده. ډاکټران وايي دې هم وينه کمه کړې ده، فکر کوم دا هم د زينب په څېر د وينې سرطان لري.

تاسې باور وکړئ چې د زينب د پلار خبرې داسې يو حد ته ورسېدلې، چې نور مې د زيات درد او بېوسې له امله د اوريدلو زغم د لاسه ورکړو.

هره شېبه مې د زينب ښکلې څيره او خپل بچيان ذهن ته راتلل. په همدې وخت کې يو بل ملګرى مې مخې ته راغى، چې شايد زما د څېرې نه يې زما د انديښنې اندازه لګولې وه او زه يې د ځان سره په خبرو کړم. ما هغه ته د زينب کيسه په لنډو کې بيان کړه، خو کله مې چې خپل شاو خوا ته وکتل ګورم چې د زينب پلار تلى دى. مسجد ته ورپسې ننوتم، خو پيدا مې نه کړو.

په دې ورځ ما د انسان د غم د زغملو داسې يو مثال وليد، چې ما يې هېڅ تصور هم نه و کړى. خپلې ټولې انديښنې او غمونه راته ډېر کوچني ښکاره شوه. ما فکر کول ،که زينب د پلار پر ځاى هر څوک وى، نو شايد ډېر غم او درد له وجې يې زړه پړک چاودېدلى وى. زه د زينب پلار حوصلې ته حيران وم، چې څنګه به يې ژوند کاوو. همدې ورځو کې زما د جينتيک (وراثت) کتاب چاپ ته اماده و، نو کتاب ډالۍ پر ځاى کې مې وليکه، چې ډالۍ دې وي((ټولو هغو درنو ميندو او پلرونو ته چې د خپلو مورزېږيو معيوبو بچيو په روزنه بوخت دي او د يو شان حقوقو د ورسپارنې ژمنه لري.)) او پيغام مې داسې وليکه چې ((په ارثي ناروغيو ناروغو ماشومانو ته مينه ورکړئ، په مينه يې و روزئ او د دوى هر اړخيزه روزنه له انساني ارزښتونو سره د مينې له مخې و کړئ)

# شعري دمه

چې بيا نه توره پورته شي نه سر په وينو رنګ شي
باداره ! دغه جنګ دې دوطن آخري جنګ شـــــي
کـــــه زړونه سره يو کړو او لاسونه سره ورکړو
دا کاڼي به لعلونه شـــي او بوټـــي به لونګ شــــــي
تر څو به دوی په کلي کلي ګرځي دا به وايــــــــي
چې دا مېنه دي ورانه شي او هغه کور دي ړنګ شي
زموږ زلمي چـــې جنګ ته هځوي نو ورته وايـــــي
چي هسي که مو کېښودې نو توري به مو زنګ شي
که ګورې له لستوڼيه به يې ســــــور خنجر راووزي
درويشه ! چي روان درسره څوک دلته پر څنګ شي
شاعر: درويش دُراني

## د علميت کچه

زموږ د علميت کچه زموږ د شخصت بنـه ټـاکي. زمـوږ د علميـت او پـوهې کچه او په خپل علم د عمل کولو اندازه په يوه ټولنه کې زموږ نقش تعينوي. په ژوند کې د علم  زده کړې عمل بايد تل جاري وساتئ. يوازنی عمل چـې زموږ ذات او وخت ارزښـمنده کـوي، د علـم زده کـړه ده. علـم د مطـالعې، مشاهدې او تجربې څخه زده کيږي. په مطالعه او مشاهده کې د نورو خلکـو د پوهې څخه زده کړه کيږي او تجارب راته نوي شيان رازده کوي.

په نړۍ کې ډېر خلک په دې هڅه کې دي چې ځان د ښايست او دولت پر اساس تر درناوي مقامه ورسوي، خو علم يې تر ټولو غوره، دوامداره او نسبتاً اسانه لار ده، چې د خلکو په زړونو کې ستاسې مينه او درناوي ورزيات کړي

که چېرته د يو کس شخصيت مختلفو ابعادو ته د مهموالي پر اساس نمرې ورکړل شي، نو علميت کچه به تر ټولو لوړه نمره ولري. ځکه زموږ د علميت او پوهې کچه زموږ د شخصيت نور بعدونو ښه ټاکي.

هڅه وکړئ تر څو مو د علميت کچه پياوړې کړئ. يوه انګلسي- معقوله ده چې وايي. "A great man should be great reader" يعنې ستر شخص بايد ډېر ښه لوستونکی ووسي. نو د خپل مسلك تر څنګ دينې او نورو اجتماعي علومو کې مطالعه زياته کړئ، تر څو مو شخصيت پياوړتيا ومومي. علم او پوهه په تنهايۍ سره يو شخص لپاره ستر ځواك دی. ډېر داسې عالمان شته، چې پرته دعلم څخه يې هيڅ هم نه درلوده، خو بيا يې هم نړۍ ته د خپل علم پر مټ تغير ورکړی دی.

ابن سينا څخه د هغه يو شاګرد ځنکدن په حالت کې پوښتنه وکړه، چې استاد! ته چې اوس مړ کيږې، نو د دې دومره علم څه فايده؟ نو هغه ورته وويل: چې د علم د حاصلولو نه مطلب د دواړو جهانونو کاميابي ده.

## د نورو سره د ګډ کار وړتیا

د نورو سره د ګډ کار روحیه انسان د شخصیت مهمو اجزاوو څخه شمېرل کېږي. یو ښه شخص باید ځان د ټولنې څخه جلا ونه ګڼي. بلکې په هر ډول ټولنېزو کارونو کې ونډه واخلي. هغه خلك چې د خپلې ټولنې څخه ځان په انزوا کې ساتي. هېڅکله د خلکو حقیقي درناوي مستحق نه ګرځي .

## پرځان باور

باور د یو چا څخه د نېکې هیله لرلو په مانا دی. پر ځان باور په حقیقت کې ټاکل شوو اهدافو ته د رسېدلو لپاره پر خپلو وړتیاوو اعتماد کولو ته ویل کېږي. ډېر ناکام کسان د سل سلنه کامیابېدلو امکان ددې لپاره د لاسه ورکوي، چې هغوی پر ځان باور نه لري او وړاندې د پایلې څخه خپله ماتې مني .

پر ځان باور د یو شخص تر ټولو ستره ځانګړنه ده. دا چې یو شخص څومره پر ځان باور لري، د هغو محیطي او تربیوي شرایطوسره چې په ماشومتوب او د ژوند نورو پړاونو کې ورسره مخ کېږي، مستقیمه اړیکه لري. ډېر خلکو ماتې علت دا نه وي، چې دوی د بریا وړتیا نه لري، بلکې په ځان باور نه لرل د بااستعداده خلکو د ماتې ستر لامل وي.

د پوهنتون یو ټولګي کې مې یوه ورځ د محصلینو نه وپوښتل: چې تاسې کې چې هر چا A,B,C تر Z پورې یاده وي، خپل لاسونه پورته کړئ. ټول محصلین حیران شول او په ټولګي کې ټولو محصلینو خپل لاسونه

پورته کړه. ما ترې وپوښتل: چې ټولو ياده ده؟ ټولو په يوه خوله ځواب راکړو، هو ولې نه استاد!

ما ورغبرګه کړه چې زه به په تاسې کې يو کس څخه په A,B,C تورو کې پوښتنه کوم. خو که غلطه مو کړه، نو د يو پوهنتون محصل لپاره به ډېر د شرم ځای وي. نو اوس څوک اماده دي، چې پوښتنه ترې وکړم؟ لاس پورته کړئ. ومې ليدل چې پنځوس کسيز ټولګې يوازې پنځو کسانو لاس پورته کړ. بيا مې ورغبرګه کړه، چې ښه نو تاسې اماده ياست، چې زه په تاسې کې يو انتخاب کړم. ددې خبرې اورېدلو سره په پنځو کې يو کس لاس په هوا کې پاتې شو او باقي څلورو خپل لاسونه ښکته کړل .

زه پوره ډاډه وم چې په ټولګي کې ټولو محصلينو ( A,B,C ) ياده وه، خو پرته د يو کس نه نورو ټولو پر ځان باور نه درلود. نو ځکه يې دويم او دريم ځل لپاره خپل لاسونه پورته نه کړل او خپله ماتې يې وړاندې له پايلې څخه ومنله.

کله کله موږ کې د ډېرو کارونو کولو وړتيا موجوده وي. دا چې پر ځان باور نه لرو، نو وړاندې د کولو يې ماتې منو.

په انګليسې کې يوه مشهوره معقوله ده، چې Talent without confidance is nothing يعنې استعداد پرته د اعتماد هېڅ هم نه دی .

خو بايد د دې څخه يادونه وکړم، چې پرته د کومې وړتيا څخه پر ځان باور لرل هم انسان د مشکلاتو سره مخامخ کوي او هغه کسان چې د کوم کار کولو وړتيا نه لري اوبې ځايه پر ځان باوري وي تر ټولو زيات نقصان ګوري.

نو ځکه خو د پـورتنۍ انګلیسيـ معقـولې پـه دوهمـه برخـه کـې وایـي چـې "Confidance without talent is destriction" اعتماد پرته له استعداده تباهي ده.

د یو شخص د وړتیاوو په اندازه پر ځان باور لرل موثر ګڼلی شو. که چېرته د وړتیاوو ځخه یې د باور اندازه ښکته وي نو د احساس کمترۍ ښکار کېـږي او چېرته برعکس د وړتیاوو څخه یې پر ځان باور اندازه پورتـه وي، نوبیـا د احساس برترۍ ښکار کېږي. چې دواړو حالتونو کې یې شخصیت تـه زیـان اوړي.

د سایکولوژۍ له رویه د احساس برترۍ او احساس کمترۍ ښکار دواړه ډوله کسان رواني ناروغه دي.

## کیسه

یو پادشاه ته چا دوه بازان ډالۍ کړي وو.. پادشاه دواړه بازان خپل دربار یـو ساتونکي ته ورکړه، چې له دوی څخه ساتنه وکړي او دواړه دښـکار سـیالۍ ته چمتو کړي. یو میاشت وروسته سـاتونکی پادشـاه تـه راغـی او ورتـه یـې وویل: پادشاه سلامت! یو باز سیالۍ ته چمتو دی او ډېر په ښه ډول الوځي، خو دویم یې هیڅ اولوتنه نه کوي او په لومړۍ ورځ چې پر کوم ښاخ ناست دی، تر اوسه هملته دی. هیڅ لـه خپـل ځایـه نـه الـوځي. پادشـاه ددې بـاز مسولیت یو بل ساتونکي ته وسپاره. هغه څو ورځې وروسته پادشاه ته راغـی او ورته یي وویل: چې پادشاه سلامت! باز ډېر قوي دی او تر ټولو ښه الوتنه

کولای شي. پادشاه ترې وپوښتل: چې څنګه دې باز په الوتلو راوست؟ هغه ورته ځواب کې وويل: چې ما نور هيڅ نه دي کړي، يوازې مې هغه ښاخ مات کړو، چې باز ورباندې ناست و. باز فکر کاو ،چې که چېرته داښاخ نه وي، نو زه غورځېږم. ښاخ مات شو، خو باز ونه غورځېدل. نو هغه پر ځان باور وموند او اوس تر ټولو لوړ پرواز کوي.

په اصل کې باز پر خپلو وزرو باور نه درلود، ځکه خو نه شو الوتلی، خو کله ورته ثابت شو، دی الوتلی شي، نو بيا يې تر نور لوړ پرواز وړتيا ومونده.

دا سمه ده، چې پر ځان باور مو سل پر سلو کې بريا نه تضمينوي، خو بې باوري مو سل پر سلو کې د ناکامۍ لامل ګرځي.

## حاضر ځوابي

د موقع او موضوع مطابق په مناسب اندازه خبرې کولو وړتيا ته حاضر ځوابي ويل کېږي. حاضر ځوابي زموږ د شخصيب روښانه جز ګڼل کېږي. اکثره موږ د تند ځوابۍ او حاضر ځوابۍ ترمنځ توپير نشو کولای او تند ځوابه کس ته حاضر ځوابه وايو. تند ځوابي يو چاته مخامخ داسې ځواب ورکولو ته ويل کېږي چې امکان لري د مخاطب شخص پر احساساتو ناوړه اغېز وکړي. خو حاضر ځوابي په پوره سوچ او فکر سره خبرو کولو ته ويل کېږي .

د تند ځوابۍ څخه خپل ځان وساتئ، ځکه اکثره په تند ځوابۍ کې زموږ څخه د نورو پر وړاندې بې نزاکتي کیږي، چې دا کار زموږ د شخصیت لپاره لکه زهر ده.

د انسان څخه د غوره اخلاقو تر ټولو لومړۍ تقاضا د لهجې او خبرو نرموالی دی. هغه خبرې چې په نرمه لهجه وشي نو انسان تر زړه رسیږي او د مقابل جانب د عاطفې او احساساتو د راپارېدلو سبب ګرځي، خو برعکس تندې او قهرجنې خبرې کرکه او قهر راپاروي. که غواړئ چې نور خلک مو درناوي وکړي، نو خپلې لهجې مو د خبرو کولو پر وخت ارامې او نرمې وساتئ.

## د فکر بڼه

د انسانانو فکر بڼه د هغوي د فطري ذوق، زده کړو، چاپېریال او ذاتي تجاربو پواسطه تشکل کیږي. د عمر په مختلفو پړاوونو کې د انسان فکري محور او د فکر بڼه متفاوته وي. که چېرته مو د فکر بڼه جامع، مثبته او تخلیقي وي، نو زموږ شخصیت ځلېدونکی دی. او که فکر مو محدود او منفي بڼه ولري، برعکس شخصیت مو ناکاره کوي. راځئ! چې مثبت فکر تمرین کړو. هره موضوع مو چې لیدله او یا مو اورېدله، لومړی یې باید په مثبت اړخونو باندې فکر وکړو. کله مو چې دا تمرین پیل کړو نو ډېر زر به د مثبت فکر خاوندان شو. زموږ د فکر بڼه زموږ د شخصیت ترجماني کوي.

مثبت فکر مو مثبتو کړنو ته هڅوي او منفي فکرونو مو برعکس ناوړه کړنو ته هڅوي.

زموږ افکار زموږ معنوي سرمایه ده. د انسانانو تر ټولو مهمه ځانګړنه همدا ده،چې فکر د بنې په بدلولو سره کولای شي، چې خپل ژوند ته هم بدلون ورکړي. په انسانانو کې ښه فکرونه د ښه احساس او بد فکرونه د بد احساس راپارولو لامل ګرځي.

حضرت الله رض قول دی: چې د انسان فکرونه د هغه ګفتار جوړوي او ګفتار د هغه رفتار جوړوي او رفتار د انسان شخصیت جوړوي او شخصیت د انسان تقدیر بدلوي.

## کیسه

یو ورځ زما دروند استاد مولوي محمد ناصر حلیمي صاحب راسره په موټر کې ناست و. یو ماشوم چې په لاس کې یې څو قلمونه نیولي وو. موټر ته یې سر رادننه کړ، چې دا قلمونه واخلئ. نو ما ماشوم ته لس روپۍ ورکړې، خو قلم مې ترې وانه خست. نو مولوي صیب ماشوم ته وویل: چې پیسو په بدل کې یو قلم راکړه او ماشوم نه یې قلم واخست.

کله چې ماشوم لاړو، نو ماته یې وویل: چې ګوره! دا ماشوم یو مثبت فکر لري، تر څو قلمونه خرڅ کړي او یو څه پیسې وګټي. خو دا چې خلک ورته د خیرات په شکل پیسې ورکوي او قلمونه نه ترې اخلي. نو دی د یو

سوالگر په توګه روزل کېږي، نو هېڅکله هم موږ باید داسې کړنه ونه کړو، تر څو د خلکو افکار خراب شي.
نو ما د مولوي صاحب نه پوښتنه وکړه، چې زموږ په ګاونډ کې یو کس دی، چې ځوانی تر څنګ په وجود ښه روغ رمټ دی، خو هېڅ کار روزګار نه کوي. زموږ د کوڅې اکثره کورونه ورسره مرسته کوي. هر ماښام ګورم چې ماشومان هغوی کره د خپلو کورونو څخه تیاره خواړه وړي. نو مولوي صاحب راته وویل: چې په اصل کې ګاونډیان له ده او بچیانو سره یې زیاتی کوي. ددې پر ځای چې کورته یې تیاره ډوډی ولېږي، باید دا کس کار کولو ته وهڅوي.دا ډول کسانو کره تیاره ډوډی لېږل، د دوی راتلونکی نسل د سوال کولو په فکر روزي.
ریښتیا هم اوس کله کله ګورم، چې د هغه کس بچیان په کوڅه کې تېرېدونکو خلکو څخه پیسې غواړي.
زموږ افکار زموږ د ژوند ښه ټاکي او د فکر بڼې په بدلون سره کولالی شو، چې ژوند ته مو بدلون ورکړو. ښه فکر د ښه احساس او برعکس بد فکر د بد احساس رامنځته کېدلو سبب ګرځي.

## د ځانغوښتنې کچه

د انسان په فطرت کې د ځانغوښتنې احساس شتون لري. موږ تل د ښه ژوند او ښو شیانو غوښتنه لرو. د ماشومتوب نه تر بوډاتوب پورې زموږ د غوښتنو بڼه تغیر مومي، اما غوښتنې مو ورځ تر بلې پراخوالی مومي. ځانغوښتنه زموږ

د شخصيت کومه منفي ځانګړنه نه ده، بلکې همدا ځانغوښتنه ده، چې موږ په ژوند کې کار کولو ته هڅوي .

په نړۍ کې نېکمرغه کسان هغه دي، چې د معنوي ارزښتونو لکه دعلم او پوهې، د مهارتونو زده کړې، روغتيا او داسې نورو غوښتنې کچه يې لوړه وي. د اکثره بدمرغه کسانو مادي غوښتنو لکه مال او دولت، جايدادونه، نفسي خواهشاتو او داسې نورو کچه لوړه وي. دا يو څرګند حقيقت دی، چې معنوي ارزښتونه مو نېکمرغه کوي، اما مادي شيان مو اکثره د بدمرغۍ سبب ګرځي.

ځانغوښتنه انساني فطرت لويه برخه ده او ښه ژوند لپاره بايد انسان يو څه اندازه ځانعوښتونکی ووسي، خو دومره نه چې د ځانغوښتنې حس مو د نورو حريم ته ننوتلو او د خلکو حرمتونو او حقوقو ماتولو ته وهڅوي.

د بېلګې په ډول يو څوک غواړي، چې يو ښه ډاکټر شي، خو د پوهنتون فيس پيدا کولو لپاره غلا کوي او يا هم يو څوک د پيسو پيدا کولو لپاره مخدره توکو تجارت کوي او داسې نور ورته ناوړه کارونه. د ځانغوښتنې دغه بڼه د ټولنيزو جنايتونو رامنځته کېدلو سبب ګرځي.

# ذوق او علاقه

زموږ د غوښتنې بنې ته زموږ ذوق ویل کېږي. زموږ د ذوق او علاقې بڼه زموږ په شخصیت اغېز لري. والدین باید د ماشومتوب څخه د خپلو بچیانو فطري ذوق او علاقې بڼه تشخیص کړي. ځکه ځنې غوښتنې په انسانانو کې په فطري ډول سره شتون لري. که چېرته مو د ماشومانو ذوق مثبته بڼه لرله، نو هغوی سره کومک وکړئ، تر څو د خپل ذوق مطابق خپل د ژوند مسیر ځان ته غوره کړي او که چېرې برعکس ذوق یې منفي بڼه لرله، نو وربانديې کار وکړئ، ترڅو د ذوق بڼه یې تغیر وخوري. زموږ په ټولنه کې یوه لویه بدبختي دا ده، چې مشران مو غواړي چې د کورنۍ کشران د هغوي د غوښتنې مطابق ژوند وکړي. په دې کار سره مو د ځوانانو فطري استعدادونه نه غوړېږي .

نن به په دوکانونو کې ډېر داسې کسان دوکانداري کوي، چې هغوي ته که موقع په لاس ورغلې وای، نو شاید اوس به ډېر ښه کرکټران او یا فټبالران وای. دوی که پر وخت تشخیص شوی وای، نو د کورنۍ ژوند به یې هم ورسره ډېر ښه و.

موږ په هغه مسلک کې ښه پرمختګ کولای شو، چې زموږ د فطري ذوق او علاقې مطابق وي . زموږ علاقه او ذوق باید داسې وي، چې د نورو خلکو حقوق په کې تر پښو لاندې نه شي.

# شعري دمه

دومره مې وژړل دا ستا د بېلتانه له درده
سترګې چې پټې کړم خوږېږي مې بانه له درده
لکه د پانې يې که خدای ژېړه کړلې ته له درده
لکه د ونې يې په ملا مات کړمه زه له درده
ته رانه مه پوښته چې ولې مې خوبونه نشته
ته راته ووايه څوک څنګه شي ويده له درده
په هغه شپه چې شړق باران په کشمالو ورېده
د زلفو ياده! په خدای زړه مې چاودېده له درده
ستا تګ نه پس هم چې ساه اخلم نو رښتيا به وي چې
نه څوک د چا له غمه مري، جانه او نه له درده
جلال! مينه به بدنامه شي په ټوله دونيا
په ډک محفل کې په زړه لاس مهږده د زړه له درده

شاعر: جلال امرخيل

## د رهبريت وړتيا

مشخص اهداف تر لاسه کولو لپاره د يو کس يا يوې ډلـې تنظيمـول او هـر کس خپل مسوليت او کړنو ته هڅول او د هغوي کړنې د پلان مطابق ارزولـو ته رهبريت ويل کيږي. رهبريت سره موږ ټول علاقه لـرو، خـو بايـد پـه يـاد ولرو، چې رهبريت يو ډېر لوړ او ستونزمن مسوليت دی. د رهبريـت وړتيـا د شخصيتونو د رشد کيلي ګڼل کيږي. خو دا هم بايد پر ياد ولرو، کله چې ستا

د رهبرۍ لاندې یوه ډله خپل هدف ته ونه رسېږي، نو تر ټولو زیات مسولیت به یې ستا پر غاړه وي. د رهبر نېک نامي او بد نامي دواړه ډېره او په چټکۍ سره خپرېږي. وړاندې له دې چې په ځان کې د یوې برنامې اداره کولو وړتیا ونه ګورئ، هېڅکله یې رهبري پر غاړه مه اخلئ. ځکه چې د یوې ډلې رهبر د ډلې نورو غړو په نسبت ډېر تهدید او چیلنجونو تر اغېز لاندې وي، خو یو موافق رهبر هغه دی، چې د ټولو تهدیدونو او چیلنجونو سربېره خپله ډله تر بریا ورسوي.

## د نوښتونو وړتیا

ژوند د نوښتونو پر اساس بدلون کوي. نوښتونه د نوښتي فکر لرلو پر مټ رامنځته کېږي. هغه اشخاص چې تل د نوښتنو لپاره نوې تجربې پلان کوي، د نوښتګرو اشخاصو په نوم سره یادېږي. باید په خواشینۍ سره ووایم، چې زموږ په ټولنه کې هغه کسانو ته زیات ارزښت ورکول کېږي، چې په شته لارو باندې مزل کوي. د بېلګې په ډول استاد هغه شاګرد ته په ازموینه کې ښې نمرې ورکوي، چې ځواب یې د کتاب د لیکنې مطابق وي. که چېرته یو شاګرد خپل نظر لیکلی وي، نو زیات ارزښت نه ورکول کېږي. موږ ازموینو له لارې د شاګردانو حافظې ازموو. زما په اند یو ښه ازموینه هغه ده، چې د شاګرد نوښتني وړتیا ازمولو لپاره واخستل شي. یوې ټولنې ته پرمختګ او بدلون یوازې نوښتګر اشخاص ورکولای شي.

د نوښت لپاره تجربه اړین اصل دی. تجربه کول داسې یو عمل دی ،چې هېڅ ناکامي نه لري، بلکې هر ډول پایله یې زده کړې سبب ګرځي .
ویل کیږي چې د نړۍ وتلی ساینس پوه، توماس اډیسن د ګروپ (لایټ) د روښانه کولو په موخه دوه زره ډوله بېلابېل تاري مواد و ازمایل، خو یوه یې هم د قناعت وړ کار ورنه کړ. وروسته یې د کار یوه ملګري شکایت وکړ او ویې ویل: ټولې هڅې مو بې ګټې شوې. هیڅ مو ترلاسه نه کړل"
اډیسن په ډېر ډاډ سره ځواب ورکړ:" اه، موږ ډېره لار وهلې او ډېر څه مو زده کړي دي. اوس موږ پوهیږو، چې دوه زره ډوله مواد د ګروپ په روښانه کولو کې د کارونې وړ نه دي "

## کیسه

یوه لوی تجارتي شرکت د تجارتي مشاور یو بست لپاره یوه ازموینه په لار اچولې وه. په ازموینه کې سل کسانو ګډون درلود. په ازموینه کې د ګډونوالو څخه یوازې یوه پوښتنه، په دې ډول شوې وه، چې (که چېرته تاسې په یوه یخه باراني شپه کې د ښار څخه لرې په یوه سرک باندې خپل موټر کې روان وسئ او یو چوک کې مو درې کسان، چې یوه یې بوډۍ ښځه چې روغتیایي وضیعت یې سخت خراب وي، بل یې ستاسې هغه ګاونډي ډاکټر چې تاسې ژوند یې یو ځل ژغورلی وي او دریم ستاسې معشوقه چې تاسې ورسره ډېره مینه لرئ، مخې ته راشي. په داسې حال چې تاسې موټر کې

یوازې یو کس ته ځای ورکولای شئ. نو تاسې په موټر کې کوم یو ته ځای ورکوئ؟
د سل کسانو څخه یوازې یو کس یاد بست ته بریالی اعلان شو، ځکه هغه د پورته پوښتنې په ځواب کې داسې لیکلي وو چې: زه د موټر کیلي ډاکټر ته ورکوم، چې هغه بوډۍ میرمن روغتون ته ورسوي او زه به خپله د خپلې معشوقې سره په سړک قدم وهم او باران د څاڅکو څخه خوند اخلم. دا به زما لپاره د خپلې معشوقې سره د وخت تېرولو لپاره تر ټولو ښه فرصت وي)
دا ځوان د خپل نوښتګر فکر له امله د یاد بست لپاره انتخاب شو. هغه کسان چې ستونزې، تهدیدونه او چیلنجونه په فرصتونو بدلولی شي، د ژوند په چارو کې تر نورو ډېر بریالي وي.

## د عادتونو ښه

عادت هغه کړنو ته ویل کېږي، چې د انسان د سلوك یو برخه ګرځېدلې وي او په دوامداره ډول په غیر شعوري توګه ترسره کېږي. هغه کړنې چې انسان یې په تکراري ډول سره تر سره کوي، د هغه عادت ګرځي. د عاتونو ښه زمونږ شخصیت سره مستقمه اړیکه لري. که چېرته مو عادتونه ښه وي، نو پر شخصیت مو مثبت او که بد وي نو برعکس بیا منفي اغېز لري.
راځئ! چې ښه عادتونه لکه عبادات، مطالعه، ورزش اوداسې نور تمرین کړو، تر څو ورباندې ښه ښکاره شو او له بدو عادتونو لکه نشه، دروغ، کبیره او صغیره ګناهونه او داسې نورو څخه ځان خلاص کړو ځکه چې دا عادتونه مو شخصیت ټیټ راولي.

انسان د نورو کتابونو د مطالعې څخه وړاندې باید د خپل ژوند او جسم کتاب په پوره دقت سره مطالعه کړي او هغه بد عادتونه چې په خپل ځان کې یې لري، په ښه عادتونو باندې بدل کړي.
په ښارونو کې د مخدره توکو معتاد نشه یانو ژوند د هغوي د بدو عادتونو ښکار شوی وي. د عادتونو ښه مو د ژوند ښه ټاکونکې ده. ښه عادتونه ښه ژونداو منفي عادتونه د بد ژوند په مانا دي.

## چستي او تېزي

چستي او تیزي هم زموږ د غوره شخصیت یو مهم جز دی. ځنې کسان د ښه صحت لرونکي وي، خو بیا هم سستي او ناراستي کوي، چې دا ډول خلکو ته په ټولنه کې په ښه سترګه نه کتل کېږي. ددې لپاره چې ښه فعالیتونو ولرو، بایدپه ځان کې چستي او تېزي پیدا کړو، د چستې او تېزۍ لپاره باید هره ورځ ورزش او ورځنې فزیکې فعالیتونو تر څنګ متوازن غذایي رژیم ولرو .

## کیسه

وایي چې په یوه کلي کې د سرور خان په نوم یو سړی اوسېد. سرورخان په ټول کلي کې په خپله لټۍ او تنبلۍ مشهور و. هغه به د نن کارونه په سبا او سبا کارونه په بل سبا سپارل. هېڅ کار به یې پر وخت نه کاوه. همدا وجه وه، چې تل به یې کارونه پاتې او خجالت سره مخ و.
یو وخت د سرور خان د کور دېوال سره اغزن بوټي راشنه شوي وو. د دېوال سره جخت د کلي د خلکو لار هم وه. د کلي خلکو به هر ورځ سرورخان ته ویل، چې دا بوټي ووهه، داسې نه چې ټوله لار بنده کړي او ریښې به یې ستاد کور دېوالونه در خراب کړي. خو سرور خان به هر ورځ ویل، چې سبا

ته به یې ووهم. خو په دې سبا سبا کې کلونو تېر شول. اخر اغزن بوټي دومره غټ شول، چې د خلکو لار یې بنده کړه او ریښو سرونه یې د سرورخان په کوټو کې را ښکاره شو. د کلي خلک نور ډېر تنګ شو او سرور خان څخه یې په ولسوالۍ کې شکایت وکړو. ولسوال سرورخان راوغوښت. ورته یې وویل: چې ګوره که دا کار دې په خپل وخت کړی وای، نو اوس به نه د کلي خلکو لار بندېدلی او نه به ستا د کور دېوالونه غورځېدلای. اوس مجبور یې چې داغزن بوټي لرې کولو لپاره د کور دېوالونه وران کړې. بل دا چې پخوا دې کومه ځواني او توان لره، اوس یې نه لرې. یوخوا نه ته بوډا شوی او زور دې کم شوی، بل خوا نه بوټي غټ او قوي شوي دي. کاش که هغه وخت دې لټي نه وی کړې، نو اوس به ولې دومره زیان او تاوان سره مخ کېدلې.

ددې خبرو په اورېدلو سره سرورخان ډېر خواشینی شو او ولسوال ته وویل: چې سمه ده سبا ته به یې یو چاره وکړم. د" سبا" په اورېدلو سره ټول ناست کسان په خندا شول.

د ژوند ټولې ستونزې او کارونه اول سر کې کم او حل اسان وي، خو څومره چې وخت وراندې تېرېږي، همدومره سختېږي او زیاتېږي.

# شعري دمه

ځــــــــوانه

وران دی ګلستان دې ای بلبله ! د پښتون د باغ
نوم د رقیب لیک دی په هر بوټي د مجنون د باغ
خوار او زار بچي دې بې هنره بې کماله دي
غوړ يې دي کاڼه لاسونه شل سترګې بې پرکاله دي
لال ډوب دی ايرو کې او مرجان پروت دی په خاورو کې
زوی د شهباز ګرځي چمړۍ خوري په سيل د واورو کې
پاڅه ای ځلميه ! مستي توره او ايمان واخله
شړق شه، اور شه، تندر شه او نر شه خپل جانان واخله
توره دې راواخله ننګ پښتو او اسلام پورته کړه
له خپلو مستو سترګو دې نامه د غلام پورته کړه
پاڅه ننګياليه ! نن دلبر او جانان وګته
نوم د پښتون وګټه ناموس د افغان وګټه
ټول جهان حيران کړه د خپل ځان په تماشا
ای د احمد ځويه او بچيه د شېرشا !
شاعر: اروانښاد غني خان

# د مسوليت احساس

د مسوليت احساس دې ته ويل کېږي، چې موږ ته راسپارل شوی کار تر سره کولو لپاره په پوره ايمانداري او حوصلې سره ټول هغه څه تر سره کړو، چې په وس مو برابر وي. دغه ځانګړنه يو شخص لپاره په يوه ټولنه کې شناخت ټاکونکې ده. هغه کسان چې د مسوليت احساس لري، په ښو نومونو سره يادېږي او برعکس څوک چې د مسوليت احساس و نه لري، نو په بدو نومونو مشهور وي. ځنې مسوليتونو ته انسان بايد هر وخت اماده وسي لکه کورنۍ د پالنې مسوليت.

د يو انسان قوت معلومولو لپاره د هغه جيب يا د ژوند امکاناتو ته مه ګورئ، بلکې هغه مسوليتونو ته وګورئ، چې پر اوږو يې بار وي. موږ خپلې کورنۍ، چاپېريال، خپلو خواهشاتو ، ارمانونو او اړيکو پر وړاندې مسول يو. په ژوند کې داسې اړيکو جوړولو څخه ډډه وکړئ، چې پر ځان کې يې د پاللو توانايي نه ګورئ. ځکه چې ستاسې دغه کړنه د نورو خلکو د احساساتو د مجروح کېدلو سبب ګرځي. تر ټولو ناپايداره اړيکې هغه وي، چې د مسوليت احساس لپاره په کې کوم تضمين شتون و نه لري.

ستاسې نن سبا ګورئ ، چې زموږ په ټولنه کې ځوان هلکان او جينکئ د ټيليفونو او ټولنيزو شبکو د لارې يو بل سره د مينې په نوم کاذبې او ځورونکې احساساتي اړيکې جوړوي. دوی د شهوت پالنې او ځوانۍ جوش حس تر اغيز لاندې د يو بل سره د کاذب باور اړيکه پياوړې کوي او په پايله کې يو بل سره داسې وعدې او ژمنې کوي، چې پوره کول يې د دوی د وس او توان کې نه وي، چې دا کار په دوی کې اخر په دوشمنۍ بدل شي او بيا يو بل ته په مختلفو لارو زيان رسوي. په اصل کې دا ډول اړيکې چې د احساساتو له مخې رامنځته کېږي، ناپايداره او ضعيفې دي، ځکه چې په دې کې د مسوليت احساس تضمين شتون نه لري.

# کيسه

زېبا د ادبياتو پوهنځي محصله وه، د خپلې ټولنې او کورنۍ پوره اعتماد او حمايت څخه برخمنه وه. د خپلو نورو ښځينه ټولګيوالو په نسبت زېبا ډېره با جراء ته وه، نو له همدې امله به يې تل د خپل ټولګي ښځينو محصلينو د حقوقو څخه دفاع کوله. د خپل جراءت او استعداد له امله د ټولو استادانو او محصلينو پام يې ځان ته کړی و. آن کله کله به د نورو پوهنځيو محصلين هم د زېبا ليدلو ته ادبياتو پوهنځي مخې ته راتلل. خو هيچا دا جراءت نه شو کولای، چې زېبا سره خبرې وکړي. خو د زېبا شمېرې ته به هر وخت د نامعلومو شمېرو څخه زنګ راتلل او زېبا به په ډېره تُنده لهجه ځوابول.

وختونو تېريدل او د زېبا د ښکلا او جراءت کيسې په پوهنتون کې ورو ورو خپرېدلې. ټولو به وايل، چې دا جينۍ په هيچا رای نه وهي، ډېره مغروره ده.

يو ورځ زېبا موبايل ته يو زنګ راځي او يو هلک چې ځان ورته د انجينرۍ پوهنځي محصل معرفي کوي، د زېبا څخه غوښتنه کوي، چې زه غواړم چې تاسره يو ځل پوهنتون کې خبرې وکړم، دا مې د ژوند ډېر لوي ارمان دی. زه د کوم فريب يا دوکې اراده نه لرم، بس يو ځل مې ته وګوره که خبرې دې زړه وغوښتلې، نو بيا به دواړه خبرې وکړو. نو د هلک د ډېرې غوښتنې څخه وروسته زېبا ورسره ومنله چې سبا د پوهنځي مخې ته راشه، چې اول دې زه وګورم.

هلک سبا ته راغلو، زېبا وليد، د څېرې نه ډېر معصوم او ښه هلک ورته ښکاره شو، زېبا ورسره خبرو کولو ته راضي شوه او دوي په موبايل کې د

اړیکو لړۍ پیل شوه. ورځ تر بلې یې اړیکه مخ پر ژورېدو شوه. آن یو ورځ تر دې ورسېدله ،چې زیبا د خپل صنف څخه وختي وواته او دې هلك سره موټر کې سپره شوه او یو هوټل ته ایسکریم خوړلو تـه ورسره لاړه. دا چـې زیبا د خپلې کورنۍ څخه پوره ډاډه وه، چې  وربانديې پـوره اعـتماد لـري او وروسته ورپسې پوښتنې نه کوي. نو په ډاډ زړه به یې دې هلـك سره خـبري کولې او ورسره به یې کتل.

د څلورو میاشتو په موده کې دوی ترمنځ دا اړیکه دومره وړانـدې لاړه، چـې زیبا سره د وروسته تللو لار پاتې نه وه. اوس نو زیبا هغه پخوانۍ زیبا پاتې نـه ده، هر وخت ژاړي، ځـان ورتـه د کـورنۍ پـر وړانـدې ملامـت او خجالـت معلومېږي. اوس نو زیبا په دې پوهه شوې وه، چې ددې هلك اړیکه د زیبـا سره یوازې یوه ساعت تیري وه. هلك اوس په مختلفوو بهانو باندي غواړي، چې د زیبا څخه خپل ځان خلاص کړي.

خو زیبا ورته اجازت نه ورکوله او هلك هم پوهېـدل، چـې دا کومـه عـادي جینۍ نه ده، چې زه به یې همداسې پرېږدم.خـو اخـر زیبـا دا هلـك دې تـه مجبور کړو، چې د زیبا غوښتلو ته خپل مور او پلار ولېږي. د زیبـا د کـورنۍ په پلټنه کې دا هم معلومه شوه، چې هلك تر دې دمه زیبا ته د خپل ځان او کورنۍ په اړه ډېر دروغ وایلي وو. د زیبا کورنۍ د دې رشتې خلاف وو، خو زیبا سره بله لار نه وو، اخر هم مجبوره شوه او د کورنۍ پر وړانـدې ودرېـده او کورنۍ یې زیبا ورکړه.

واده وشو، لومړۍ اونۍ ډېره په خوښۍ سره تېره شوه، خو د زېبا کورنۍ د زېبا څخه سخته ناراضه وه. د دویمې اونۍ کې د زېبا سره د خاوند له لوري تاوتریخوالی پیل شو او ډېره لنډه موده کې یې د خسرګنۍ کور ورته په جهنم بدل شو. په نشه معتاد خاوند لخوا څو څو ځلې په داسې شکل ووهل شوه چې آن په روغتون کې بستر شوه. د څو میاشتو په تېرېدلو سره بیا هم پلارګنۍ یې د زېبا دې حالت نه ناخبره ول. زېبا د وهلو او ټکولو موضوع د زېبا پلارګنۍ ته د هغوی یوه ګاونډۍ لخوا ورکړل شوه.

د زېبا کورنۍ خپله لور کورته راولې او اخر د ډېرو کړاوونو څخه ورسته زېبا د خپل خاوند څخه طلاق اخلي.

زېبا یو نیم کال لکه د یوه مړي، خپل پلار کور کې تېر کړل، خو اوس بېرته ورو ورو د ژوند احساس کوي.

په پورته کیسه کې اصل موضوع دا ده، چې په کومه اړیکه کې د یو بل پالنې او مسولیت اخېستلو تضمین شتون ونه لري، نو پایله یې بیا داسې بې خونده راوځي.

## قوانینو ته درناوي

قوانین ددې لپاره جوړیږي، چې د یوې ادارې او یوه سیستم کارونه او پلانونه په منظم ډول مخ پر وړاندې لاړ شي. د وضع شوو قوانینو درناوی او قوانینو مطابق ژوند تېرول د هر بامسولیته او باشخصیته انسان ځانګړنه ده. زموږ لپاره قوانین په دوه ډوله دي. یو یې الهي قوانین او بل یې دنیاوي قوانین دي. زموږ لپاره د دواړو قوانینو پاسداري اړینه ده .

# کیسه

په ماشومتوب کې مې یو پاکستانی تلوېزوني ډرامه کې لیدلې وه، چې یوه پاکستانی هلك د انټرنیټ له لارې یوه جنوبي افریقایي جینۍ سره ملګری شي. دواړه د واده کولو تصمیم ونیسي. هلك جینۍ پاکستان ته دعوت کړي. هلك د یوه سرمایه دار سړي زوی وي. جینۍ د خپلې مور سره شپې دوه بجې اسلام آباد هوایي ډګر کې ښکته شي او هلك یې خپل موټر کې کور ته راوړي. په لار کې د شپې دوه بجې هلك په تش سړك د تم کېدلو ترافیکي نښې مراعت نه کړي او سرو اشارو ته تم نه شو. په دې کار سره یې جینۍ او د هغې مور ډېر حیران شول.

د جینۍ مور د شپې خپلې لور ته وویل: چې زه په هېڅ صورت سره تا ته ددې واده اجازه نه درکوم، ځکه دا هلك چې خپل هېواد قوانینو ته درناوی نه لري، نو هېڅکله تا ته درناوي نه شي درکولای. په دې هلك درناوي حس کمزوری دی. جینۍ او مور یې سهار د هلك کورنۍ د پاسېدلو نه وړاندې د هغوی له کوره وتښتي.

واقعاً څوك چې د خپل هېواد قوانینو ته درناوی نه لري، نو هغه هیچاته درناوی نه شي ورکولای.

# خوش باوري

د غوره شخصیت یو ځانګړنه خوش باوري ده. باور په اصل کې د یو څه او یا چا څخه د نېکې هیلې لرلو ته ویل کېږي. خوش باوري په اصل کې د بدګمانۍ ضد ځانګړنه ده. بدګمانه شخص هېڅکله خوشاله نه شي اوسېدلی او تل به د نورو سره په جنجال اخته وي. د نورو خلکو تر څنګ به یې خپل ژوند هم ډېر تریخ وي. تل به د غیبت او حسد په څېر ګناهونو باندې خپل وخت ضایع کوي.ددې لپاره

چې ژوند مو ارامه شي او نور خلك راسره مينه وکړي، بايد د بدگمانۍ د مرض څخه ځان خلاص کړو.

## کیسه

ويل کېږي چې په يوه اروپايي هېواد کې يوې ښځې او خاوند بچيان نه پيدا کېدل. وروسته له دې چې د بچي تمه يې قطع شوله، نو دوی يو سپی ځان لپاره واخست او هغه سپي سره به يې لکه د خپل بچي په څېر مينه کوله او ځان سره به يې يو ځای ويده کاوه. يو څه موده وروسته دواړو ته الله تعالی يو ماشوم ورکړ. د ښځې او خاوند سپي ته توجو بېخي کمه شوه او ټوله توجو به يې اوس خپل ماشوم ته و. سپي به هر وخت دې ماشوم ته ډېر په عجب انداز کتل. ښځې به خپل خاوند ته هر وخت ويل، چې دې سپي زموږ ماشوم ډېر بدې راځي. زه ويرېږم چې څه نقصان ورته ونه رسوي.
يو ورځ ښځې او خاوند يې بېرون په باغچه کې بوټو ته اوبه ورکولې، چې سمدلاسه سپی د کوټې نه په داسې حال کې رابهر شو، چې ټول ځان يې په وينو باندې سور و. ښځې چغې کړې چې: اخ زموږ ماشوم يې مړ کړو. سړي سپی په بېلچه په سر ووهل او دواړه په منډه کوټې ته داخل شو. په کوټه کې دواړو گوري، چې د ماشوم زانگو ته نزدې يو غټ مړ مار پروت دی، چې سپي ورڅخه سر جلا کړی. ښځه او خاوند په اصل موضوع پوه شوه او دواړو انگړ ته منډه واخېسته. گوري چې سپی په انگړ کې مړ پروت و.

اوس دلته پوښتنه دا پيدا کيږي، چې سپی چا مړ کړ؟ په اصل کې سپی هغې بدگمانۍ مړ کړو، چې ميرمن د خاوند په ذهن کې د سپي په اړه پيدا کړې وه.

## روغتيا

روغتيا د کامل بدني، رواني او ټولنيزې سلامتی څخه عبارت ده. يوازې د ناروغۍ او معيوبيت نه شتون ته روغتيا نشو ويلی، بلکې هغه کسان چې د مثبت فکر، همت، استقامت او هيلې نه لري هم ناروغه دي. زموږ د عصر- اکثريت ځوانان که څه هم په جسمي ډول له روغتيا څخه برخمن دي، خو زياته برخه يې يو شمېر رواني ناروغيو سره لاس په گريوان دي. پر روغتيا سمبال وگړي خپلو هيوادونو د پرمختگ لپاره اساسي شرط دی .

زموږ نقش او ارزښت په يوه ټولنه کې تر هغه وخت پورې وي، چې تر څو موږ روغ وسو .

تاسې د مختلفو لوبو لوبغاړو ته پاملرنه وکړئ. تر څو پورې چې روغ او پر انرژي وي، خلك ورسره مينه لري. خو کله هم چې روغتيايي وضيعت يې خراب شي، نو د خلکو د پامه هم وغورځيږي. همداسې موږ او تاسې هم يو.

د غذايي موادو نړۍ وال متخصص دکتور عماد فهمي وايي:

که څوك د قرآن کريم دا درې آياتونه په خپل ژوند کې تطبيق کړي؛ نو هېڅکله به ناروغ نه شي او نه به د چاغوالي او نورو خطرناکو ناروغيو ښکار شي:

۱)﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا...﴾ [1]

ژباړه: وخورئ او وڅښئ خو اسراف مه کوئ...، دا بهترین غذایې رژیم دی.

علماء وایې چې: الله تعالی ټول طب په دغه دریو ایاتونو کې راټول کړي دي.

۲)﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ...﴾ [2]

ژباړه: او پیدا کړي دي موږ له اوبو څخه هر ژوندی شی،

یعنی عموماً ژوندي موجودات بالواسطه یا بلا واسطه د اوبو څخه جوړ شوي دي، نو اوبه ډېرې وڅښئ برابره خبره چې تږي یاست او یا نه باید اوبه وڅښئ، ځکه چې اوبه د پښتورګو حفاظت کوي او په پښتورګو کې د کاڼي جوړېدلو مخنیوی کوی او همدارنګه د زړه او عصابو په فعال ساتلو کې ډېر مهم رول لري.

هر انسان باید په یوه شپه او ورځ کې لږ تر لږه لس ګیلاسه اوبه وڅښي، او د ګازي مشروباتو، انرژۍ له څښلو باید ډډه وکړي.

د اوبو څښل د مختلفو ناروغیو لپاره وړیا او بهترین علاج دی، د اوبو څښلو ګټې ډېرې زیاتې دي، خو دلته ورباندی بحث کول نه غواړم ځکه چې موضوع به ډېره اوږده کړي.

۳)﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَّجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [1]

---

[1] [سورة الأنبياء: ٣٠]

[2] [سورة الأنبياء: ٣٠]

ژباړه: او ګرځولې ده موږه شپه د انسان لپاره لباس چې پټوي هر څه په خپلې تیارې سره،
لکه څنګه چې لباس د انسان بدن پټوي او له مضرو شیانو څخه یې ساتي، همدارنګه شپه هم، تر څو په کې استراحت وکړي او ځنې نور حاجتونه په کې پوره کړي او ګرځولې ده، موږه ورځ لپاره د کار.
خلاصه دا چې: شپه د استراحت او خوب لپاره ده او ورځ د کار لپاره، نو باید د شپې له طرفه وختي ویده شو او سهار پر وخت راپاڅیږو، او د شپې تر ناوخته پورې له کیناستلو څخه باید ډډه وکړو، ډاکټران وایي چې: د شپې له طرفه زیات ویښ پاتې کېدل انسان د صحت لپاره ډېر مُضر دی او د ورځې خوب کول هېڅکله د شپې د خوب ځای نه شي نیولی.

## ظاهري بڼه

زموږ ظاهري بڼه زموږ شخصیت د کیلي حیثیت لري. روانشناسان وایي، کله چې تاسې سره څوک د لومړي ځل لپاره مخامخ شي نو په لومړیو اوه ثانیو کې ستاسې د شخصیت په اړه له ځان سره پریکړه کوي. د خلکو اول نظر زموږ په ظاهري بڼې یعنې لباس، نظافت، سلیقه، خبرې وضیعت او بدني حرکاتو باندې لګیږي. په انګلسي کې یوه معقوله ده چې " the first impression is the last impression " یعنې لومړی تاثیر ورستی تاثیر دی.

[1] [سورة النبأ: ۱۰- ۱۱]

نو موږ باید خپل ځان تل په سنګین وضیعت کې وساتو ځکه ټول انسانان په فطري ډول سره سنګین او باشرفه اشخاص خوښوي. لباس مو باید د ټولنې او مجلس سره برابر وي.

زموږ ظاهري بڼه زموږ پر ځان باور او اعتماد سره مستقمه اړیکه لري. کله چې موږ نوې او ښایسته کالي واغوندو، نو هغه ورځ په ځان ډېر ډاډ وسو، ځکه فکر کوو چې زموږ ښایسته لباس پر نورو خلکو اغېز لري. د کار په ځای کې مو د کار کالي د مسلکیتوب احساس راکوي. زموږ ظاهري بڼه په غیر کلامي ډول ډېر څه زموږ په اړه نورو ته وایي. د بېلګې په ډول که یو څوك د ګونځو جامو، ببر ویښتانو او خسته څېرې سره ستاسې پر وړاندې راشي نو طعباً تاسې پوهېږی چې یاد کس همدا اوس له خوبه پاڅېدلی دی. په همدې شکل سره زموږ ظاهري بڼه زموږ مختلف وضیعتونو د نورو پر وړاندې بیانوي، خو بیا هم انسان باطني ښکلا په یو ټولنه کې د هغه اساسي نقش ټاکلو کې کلیدي رول لري او باطني ښکلا څلور اساسي توکو څخه تشکیل شوې ده، عدالت، شجاعت،عفت او حکمت

## زړورتیا یا شجاعت

زړورتیا د یو شخص په وجود کې د حقایقو د قبلولو او په هر حالت کې د حق لمن نیولو وړتیا ته ویل کېږي. شجاعت د زړورتیا مترادفه کلیمه ده. شجاعت د ستونزو پر وړاندې د حل پر موخه دریدلو ته ویل کېږي. د غوره شخص یو ځانګړنه زروړتیا ده. موږ باید په ژوند کې د هر ستونزې پر

وړاندې په پوره زړورتيا سره ودريږو او د هرې ستونزې لپاره حل لارې وپلټو هغه هېڅکله هم پرې نږدو. هغه کسان چې پر الله تعالی او خپلو وړتياوو باندې باور لري، هېڅکله هم خپل همت له لاسه نه ورکوي او تل په پوره شجاعت سره د ستونزو او مشکلاتو مقابله کوي.

له بده مرغه زموږ په ټولنه کې زړور شخص هغه چاته ويل کېږي، چې په ناحقه د بل چا مال خوري او يا هم ډېر جنګونه کوي. په داسې حال کې دا خلك زړور نه دي، بلکې بې لارې کسان دي.

کله چې ماشوم وم، نو يوه شپه مې مور راته وويل: چې لاړ شه بچيه او د کاکا کور نه دې د اور کوتۍ راوړه. ما وويل، چې بهرون تياره ده، زه ويرېږم. نو مور مې راته وويل: بيا نو تاسې هم همدلته تياره کوټه کې کېښنئ، ځکه چې اور کوتۍ نه وي، نو لاټين په څه شي روښانه کړم. فکر مې وکړو، چې د خپلې کوټې رڼا کولو لپاره بايد له بهروني تيارو څخه تېر شم. همداسې مې وکړه او په تياره کې مې کاکا کره لاړم او اور کوتۍ مې ترې راوړه. هغه شپه پوه شوم، چې د خپل ژوند روښانه کولو لپاره بايد د تيارو وېره له زړه څخه پاکه کړم.

## کيسه

مغُلي بادشاه ظهيرالدين بابر يو وخت د سيمې ټولو مخورو کسانو ته په خپل دربار کې مېلمستيا وکړه. ټول په شريکه دسترخوان ته کېناستل. ټولو خوړول شروع کړه. ظهيرالدين بابر په يو داسې کس سترګې ولږېدې، چې د کاشوغې پر ځای په خپل جنجر باندې حلوا خوري. ددې کار په ليدلو سره

بابر خپل يو قومندان ته اشاره وکړه، چې ډوډۍ خوړولو څخه وروسته دا کس قتل کړئ. مېلمه د بابر په اشاره پوه شو او سمدلاسه يې مېلمستيا پرېښوده او لاړو.

کله چې ميلمستيا ختمه شوه، نو هغه قومندان د بابر نه پوښتنه وکړه، چې ولې مو وغوښتل چې هغه کس ووژنم. بابر ورته وويل: چې ما د هغه په سترګو کې دومره زړورتيا او شجاعت وليدو، چې وېرېدلم. فکر مې وکړو، چې هغه به يوه ورځ بادشاه شي.

بابر رېښتيا ويلي و. هغه کس بل څوک نه و، بلکې مشهور افغان قهرمان شير شاه سوري و، چې هغه نه وروسته بادشاهۍ ته ورسيد او لوي افغانستان او پر هند يې په مېړانې سره څه باندې پنځه کاله حکومت وکړو.

## شعري دمه

هسې د انسان سترګې نهرې دي
هغه څه حسين ښکاري چې لرې دي
نن مې د عمرونو تنده ماته شوه
شونډې مې په خپلو وينو ترې دي
چېرته چې اخلاص په خروارونو دی
دا د پښتونخواه کندې کپرې دي
چاته چې احساس د محبت نه وي
هغه زړونه کاڼي دي کمرې دي

ستا د حسن ذات يې سرچينه ګڼم
درد دی ، که سرور دی که سندرې دي
غر د اباسين مخې ته هيڅ نه وي
دا ډيرې وړې وړې خبرې دي

شاعر : اباسين يوسفزی

# د عدل او انصاف روحيه

غوره شخصيت بايد عادل او منصف وي. د ژوند په ټولو چارو کې بايد د عدل او انصاف څخه کار واخلي. الله تعالی پر عدل کوونکو باندې رحم کوي. افلاطون وايي، چې «خپله دنده پر وخت سرته رسول او ورته ژمنتيا عدل دی».

د ژوند په ټولو چارو کې د افراط او تفريط څخه ځان ساتل او ميانه روي اختيار ولو ته عدل ويل کيږي.

عدل او انصاف په اړه الله تعالی په قران کريم کې فرمايي:

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ] ([1])

[1] [المائدة:8]

ژباړه: ( ای مؤمنانو ! شئ قايم د الله تعالی د پاره گواهي ورکونکي په انصاف او د کوم قوم د دُښمنۍ په وجه انصاف مه پريږدی عدل کوئ دا خبره ډېره نږدې ده، تقوی ته او ويره کوئ له الله نه او کوم اعمال چې تاسې يې کوی الله تعالی په هغه باندې ښه خبر دی ) يعنې که ستاسې معامله د دُښمن (کفارو) سره هم راشي نو بيا هم ظلم نه کوي.

د انسان لپاره د عذابونو څخه د نجات لپاره يو مهمه لار رسول الله ﷺ په غوسه او خوشالي کې عدل کول ښودلي دي.

عدل کول د الله تعالی د محبت وسيله ده، ځکه چې الله تعالی عدل کوونکي خوښوي :

وَأَقْسِطُوٓاْ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُقْسِطِينَ ([1])

ژباړه: بيشکه الله انصاف کوونکي خوښوي.

هغه څوك چې د عدل او انصاف روحيه يې پياوړې نه وي نو هېڅکله هم د غوره شخصيت نه شي کېدلی. د بې انصافه اشخاصو په اړه رحمان بابا دا بيت ډېر صدق کوي چې وايي:

که دې خپله گناه لويه لکه غر وي
په حيله حيله به غر د مچ وزر کړي
که څوك تله د انصاف په لاس کې درکړي
خپل ټټو او د بل آس به برابر کړي

[1] الحجرات ۹

# قرباني او سرښندنه

د خپلې خوښې او ذوق څخه د نورو ګټې په خاطر تېرېدلو ته قربانۍ او سرښندنه ويل کېږي. ډېر کسان به مو ليدلي وي، چې په خوله د هر چا سره د مرستې لاپې وهي، خو چې د عمل ځای راشي بيا شاته کېږي. دا ډول کسان تل د خجالتۍ سره مخ وي او دا کار يې شخصيت ته زيات زيان رسوي، خو برعکس هغه کسان چې عمل په ميدان کې تل د نورو د خوښيو لپاره د خپلو غوښتنو څخه تيرېږي. دا ډول کسان په اصل کې د خلکو ريښتني درناوي مستحق ګرځي.

رحمان بابا څومره ښکلي وايلي چې:

ځان ژوندی په ځمکه خښ کړه لکه تخم

که لويي غواړې د خاورې په مثال شه

## کيسه

يوه عکسر ده،وايي چې يوه شپه زموږ پر پوسته سخت جنګ شروع شو. ډېر ملګري مو په کې شهيدان شول. دښمن له هر خوا نه ډزې کولې. زما يو ډېر نزدې ملګری د جنګ په لومړۍ کرښه کې و. ما مې د قومندان نه اجازه وغوښتله ،چې زه مې د ملګري خوا ته ورځم هغه به زخمي وي، چې ځان سره يې راولم. قومندان راته وويل: چې داسې لوی حماقت ونه کړې. فکر نه کوم چې ملګری به دې ژوندی پاتې شوی وي او مړي پسې تلل هيڅ ارزښت نه لري. خوله څو څو کرتې غوښتلو نه وروسته يې اجازه راکړه. کله مې چې ځان د خپل ملګري خوا ته ورساوه، نو هغه وروستې سلګۍ وې. زما په ليدلو مسکی شو او راته يې وويل : زه باوري وم، چې ته به حتماً زما

خوا ته راځې. ددې خبرې کولو نه وروسته یې ساه ورکړه. د ملګري جسد مې شاته واچولو او پوستې ته مې راوړو.
قومندان مې راته وویل : ما درته نه وایل، چې دومره ارزښت به و نه لري. ځواب مې ورکړو: چې له دې یې هم زیات ارزښت درلود، ځکه چې ملګرى مې زما د مرستې منتظر و او په ما یې باور لرل. ما ورته اخر کې دا ثابته کړه، چې زه مې د دوستۍ لپاره قرباني ورکولاى شم. همدا ثبوت تر هر څه زیات ارزښت لري.

## هوډ او اراده

غوره اشخاص د کلک هوډ او ارادې خاوندان وي. د کلک هوډ او ارادې خاوند هر کار په پور دقت او فکر سره شروع کوي. هر کله چې یو کار پیل کړي، نو بیا یې هېڅکله له پوره کېدلو څخه وړاندې په منځ کې نه پرېږي. تاسې به ډېر کسان لیدلي وي، چې یوه ورځ یوه خبره کوي او بله ورځ یې بیا پلان بدل شوي وي او بل کار په لټه کې وي. په اصل کې دا کسان د کمزورې ارادې خاوندان وي، چې په ژوند کې هېڅکله پر خپل مټ یو کار سرته نه شي رسولى. د بریالیتوب او پرمختګ مهم شرط ټینګ هوډ او عزم کول دي. انسان چې هر کار کول غواړي ، تر څو پوري چې د هغه په اړه ټینګ هوډ نه وي کړى او پر هغه باندي ونه درېږي، پرمختګ نه شي کولاى.په دې اړه الله تعالى فرمایلي دي:

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾([1])

ژباړه: او کله چې ټینګه اراده وکړې، نو پرالله توکل وکړه

زموږ جسم زموږ د هوډ او ارادې تابع دي. کله چې د یو کار لپاره قوي هوډ او اراده ولرو، نو جسم مو د کار کولو لپاره په قوي بڼه اماده کېږي. او برعکس که مو اراده ضعیفه وسي نو بیا د جسمي سستۍ سره مخامخ کېږي. د بېلګې په ډول که چېرته یو محصل هر سهار وختي پوهنتون ته د تللو هوډ او اراده ولري، نو سهار پرته له کومې ستونزې او سستۍ له خوبه پاڅېږي او که چېرته یې اراده ضعیفه وسي، نو بیا ورته د خوبه پاڅېدل ستونزمن وي.

د هر نیک کارکولو لپاره باید تر ټولو وړاندې قوي تصمیم ونیسو او د ترسره کولو لپاره یې هوډ او ژمنتیا ولرو.

لکه خوشال بابا چې واي:

په جهان د ننګیالو وي دا دوه کاره

یا به وخوري کلکرۍ یا به کامران شي

## کیسه

د هسپانیې (سپین) هېواد په جنوب کې یو ځای د جبرالټر په نامه یادېږي، د دې عربي نوم جبل الطارق دی، دا نوم د مشهور فاتح طارق بن زید په نامه دی، طارق بن زید د خپل همت، قوي هوډ او ارادې له امله د خپلو سرتېرو په زړونو کې ځای نیولی و، هغه چې به کوم حکم وکړ هغه به دستي عملي

[1] [ال عمران:۱۵۹/۳]

شو، همدا وجه وه، چې طارق بن زید له افریقا څخه لاړ او په هسپانیې یې قبضه وکړه.

د هسپانیه د فتح کولو کیسه په دې ډول ده، چې د بنو امیه د کورنۍ شپږم خلیفه موسی بن نصیر د شمالي افریقا حاکم او سر لښکر و، دا هغه وخت و، چې شمالي افریقا یوه ډېره ارامه سیمه ګڼل کېدله، خو د ده په ګاونډ سپین هېواد کې د عیسایي بادشاهانو حکومت و، چې ولس ډېر ترې په تنګ و، خلکو موسی بن نصیر څخه وغوښتل، چې په سپین باندي حمله وکړي او د هغه ځای خلك د بادشاه د ظلم نه خلاص کړي، موسی بن نصیر خپل یوه سر لښکر طارق بن زید په مشرۍ کې یې دولس زره فوځ د سپین په لور روان کړ، په دې زمانه کې چې په سپین کې کوم سړی بادشاه و د هغه نوم روډرك و، هغه د طارق د فوځ په راتلو باندې خبر شو، نو خپل یو لك فوځ یې مقابلې ته اماده کړ.

وایي کله چې طارق بن زید له خپل پوځ راوست او له جبل طارق سره کښته شو، نو په کومو کښتیو کې چې راغلي و هغو ټولو ته یې په ساحل کې اور ورته کړو، د پوځ افسرانو دا کار وغانده، طارق بن زید په دې موقع باندي په خپله تاریخي وینا کې وویل: (اوس له موږه سره د تښتېدو هېڅ کومه لار نشته، دښمن زموږ مخ او سمندر مو شاته دی، موږ د ژوندي پاتې کېدلو شرط همدا دی، چې موږه مخ ته ولاړ شو او د دښمن په هېواد قبضه وکړو.)

له دې وروسته د طارق بن زید او د روډروك د پوځ تر منځ جنګ ونښت، له یوې خوا یو لك پوځ او له بلې خوا دولس زره مسلمانان، مسلمانانو بریا ترلاسه کړه، روډروك ووژل شو، دولس زره پوځ یو لك پوځ ته ماته ورکړه.
د طارق بن زید دا فتح د اسلام لویه فتح وه، دې فتح په یورپ کې اسلام ته د پرمختك دروازې خلاصې کړې، ګویا دا د طارق بن زید هوډ او اراده وه، چا چې په سپین کې د اسلام نوم لوړ کړ او د طارق بن زید نوم د تل لپاره په تاریخ کې پاته شو.

## د پرمختګ او بریا روحیه

هوډمن او پُراعتماده اشخاص تل د پرمختګ او د بریا په هڅه کې وي. د پرمختګ او بریا روحیه عبارت د هغه داخلي انرژي څخه ده، چې زموږ دماغ یې اهدافو د رسېدلو لپاره زموږ غړو ته ورکوي. هغه کسان چې د پرمختګ او بریا روحیه یې کمزورې وي، ژوند د مایوسۍ په حالت کې تېروي او هېڅکله د بریالي کسانو په کتار کې ځای نه شي نیولی. موږ ته پکار دي، چې خپلو تاکل شوو اهدافو ته د" بیا بیا هڅه وکړئ" شعار په پام کې نیولو سره ځان ورسوو. هېڅ ماتې پر دې مانا نه ده، چې موږ له هدف څخه منع کړي، بلکې ماتې د له سره کولو چانس په مانا ده.
د یو شخص بریا له دې څخه نه اندازه کېږي ،چې څوك په کوم مقام شتون لري او یا کومې لاسته راوړنې لري، بلکې د یو شخص بریا له دې څخه اندازه کېدلی شي، چې د بریا مقام ته رسېدلو لپاره یې څومره ستونزې او

مشکلات ګاللي او حل کړي دي. د بېلګې په ډول یو طبي پوهنتون کې یوه ټولګي ته په یوه ورځ پنځوس تنه محصل شاملېږي.شپږ کاله زده کړو څخه وروسته پنځوس واړو له پوهنتون نه فارغېږي. دوي ټول بریالي ډاکټران نه دي ،بلکې تر ټولو بریالی کس هغه دی، چې تر ټولو زیاتې ستونزې یې ګاللي او له زیاتې خوارۍ او مشقت څخه وروسته ډاکټر شوی وي.

دلته مې د خپل مرحوم نیکه یوې خبرې ته ستاسې پام راګرځوم. یو ورځ زموږ په کور کې یو ساختماني کار پیدا شو. سهار کې مې نیکه زموږ دکور دروازې مخې ته ولاړ وه. ما ورته وویل: چې نیکه زه ځم چې د چوك نه د سیمنټو پلسترکار راولم. هغه راته وویل: چې بچیه! پام دې وي کوم مزدور چې درته وویل، چې زه د تېرو شل کلونو نه پلسترکار یم. هغه چې له ځان سره کار ته را نه ولې. ما ورغبرګه کړه چې ولې؟ نیکه. مې وویل: ګوره بچیه! چوك چې شل کاله وړاندې هم د چوك مزدور کار وو او شل کاله وروسته یې هم همدا ځای دي. نو پوه شه، چې یا خو دورغ وایي او یا یې شل کاله خپل کارکار په اخلاص سره نه دی کړی، ځکه خو یې الله تعالی په ژوند کې بدلون نه دی راوستی. رحمان بابا په یو شعر کې وایي:

ګوره څه بلند مقام دی د اخلاص

چې جهان واړه غلام دی د اخلاص

که له ځمکې و اسمان ته خاته ګران دي

دا سفـــــــــر په یوه ګام دی د اخلاص

د حقیقـي پرمختـګ او بریـا لپـاره اخـلاص اسـاسي شرط دي. حقیقـي پرمختګ او بریا هغه ده، چې پایله کې یې د خلکو حقیقي درنـاوی ترلاسـه شي.

## سخاوت او لاس پراخوالی

سخاوت او د لاس پراخوالی د غوره اشخاصو یو د مهمو ځانګړنو څخه وي. موږ باید د نورو سره په مرسته کولو کې هېڅ ډول بخیلي او لاس تنګی څخه کار وانخلو، ځکه الله تعالی هغوی سره مرسته کوي ،څوک چې له نورو سره مرسته کې سخاوت نه کار اخلي.

رحمان بابا څومره ښکلی بیت دی:

خـــــزانه په سخاوت سره زیاتېږي
د کوهی اوبه چې وکاږې بسیار شي
مـــــړول د وږې ګېډې مشکل نه دي
مړول د وږیو سترګو مشکل کار شي

# کيسه

په يوه کلي کې غلام په نوم يو سړی اوسېد، هغه به هره ورځ د کوهي څخه ځان لپاره په دوه سطلونو کې اوبه راوړلې. دواړه سطلونه يې ديوې اوږدې ډنډې دوه سرونو پورې تړلي و، خو يوه سطل يې سوری وه او په لار کې به اوبه ورڅخه څڅېدلې. غلام له ډېر وخت نه دا اراده لرله، چې د سوري سطل په ځای يو نوی سطل راونيسي. هغه فکر کاوه، چې ددې سطل له امله مې اوبه ضايع کېږي. خو يو روځ متوجې شو، چې د لارې کوم لوري ته چې سوری سطل ځوړنده وه، په هغه طرف ښايسته بوټې او واښه راشنه شوي وو او روغ سطل لوري ته خړې خاورې وې. نو دی پوه شو، چې هغه سطل چې يوازې زما تر کوره يې اوبه رارسولې، ماته يې بيرون لار نده ښايسته کړې، خو هغه سطل چې زما کور ترڅنګ يې بوټو ته هم اوبه ورکولې، ماته يې بېرون لاره هم ښايسته کړې ده.

نو هغه سرمايه او ګټه چې يوازې ستا په کور کې مصرفيږي، هېڅکله ستا قدر د نورو خلکو په زړونو کې نه زياتوي، خو سخاوت او لاس پراخي داسې ځانګړنه ده، چې له امله يې د انسان دا دنيا او هم يې اخرت ښکلی کېږي.

## شعري دمه

مينه يې هم راسره کړې ،هم يې جنګ کړی دی
چا چې وژلی يم ، هغې راباندې ننګ کړی دی
د خوشحالو په وخت کې ډېر خلک مئين وو په ما
سختو حالاتو کې هر چا له مانه څنګ کړی دی
زما د قتل په الزام کې چېرته ګېره نه شي
د لاس نکريزو يې د وينو په شان رنګ کړی دی
زه دې خپل زړه ته يم حيران چې ولې نه ماتېږي
د جانان زړه خو د نفرت له وجې زنګ کړی دی
دا د بارودو اور وهلې زموږ خوارې ځمکې
غله به نه کوي خو تخم يې د بنګ کړی دی
اتله! مانه د بنګړو سازونه نه هېرېږي
زما په پښو کې تل د وخت زولنو شړنګ کړی دی

شاعر: اسرار اتل

## خوش اخلاقی

اخلاق د خلق کلمې جمع ده، چې د پوخ عادت په مانا دی. په اصطلاح کې اخلاق د يو شخص د نفس وضيعت ته ويل کېږي چې له مخې يې پرته د فکر او توجو څخه کړنې ترسره کوي. که چېرته د انسان نفس په مثبته بڼه روزل شوي وي، نو کړنې يې مثبتې وي، نو که چېرته د نفس روزنه يې په

منفي ښه ترسره شوي وي نو کړنې به يې منفي وي. خوش اخلاقي نه هدف نيك او مثبت خصلتونه دي. د يو غوره شخص لپاره خوش اخلاقي تر ټولو اړينه ده. خوش اخلاقه انسان د ښښنې ، صبر ،شکر ، قناعت ، تواضع ، عاجزي ، خلوص ، عاطفې او داسې نورو ځانګړتياوو لرونکی وي. رسول الله ﷺ فرمايلي چې ((پوره ايمان والا په مومنانو کې هغه څوك دی ، چې په دوی کې يې اخلاق ښايسته وي. رواه الترمذي))

د يوه غوره شخصيت اخلاق بايد داسې وي چې ټول انساني ارزښتونه په کې نغښتي وي. اخلاقي اصول په بېلابېلو کتابونو کې ډول ډول ياد شوي دي لکه: اخلاص ، صداقت او رښتينولي ، صبر او زغم ، امانت ساتنه ، تواضع ، تقوا او له الله جل جلاله څخه وېره کول ، عفوه او بښنه ، زړورتيا ، سخاوت ، حيا ، اجازه غوښتنه ، احسان ، قناعت ، په وعده باندې وفا کول ، توبه ، شکر ويستنه ، هيله مندي ، ايثار او تيريدنه ، رحمت او شفقت ، توکل په الله ، له خلکو سره ښېګڼه کول ، ديو چا اړتيا پوره کول ، له مظلوم سره مرسته کول ، د ناروغ پوښتنه کول ، د ښو اخلاقو پورې تړلې کړنې دي او همدغسې کړنې انسان ته خوښي او نېکمرغي ورپه برخه کوي.

د غوره اخلاقو خاوندان تل په خبرو کې نرمي ، پرمخ موسکا او ښې خبرې کوي ، او په يو شي کې د نرمۍ شتون د ښکلا سبب ګرځي ، له همدې وجهې د ښو اخلاقو خاوندان تل د يو ښکلي ژوند خاوندان وي.

متل دی چې وايي: ښه خوی به دې سلطان کړي او بد خوی به دې په ځان پورې حيران کړي.

خوش اخلاقه کسانو سره ټول خلك مينه لـري او هـر څـوك ورتـه درنـاوی لري. يو شاعر دا مطلب په يوه ښکلي شعر کې رانغاړلی.

بعضې بعضې خلکو نه به ځان په هنر خلاص کړې.

خو بعضې بعضې خلك په هنر زړه ته پرېوزي.

واعظه ته د مينې او محبت ټولگی شروع کړه

د مينې او محبت خبره زر زړه ته پرېوزي

## کيسه

يو هلك و، چې ښه اخلاق يې نه لره. هر وخت به يې د شاوخوا خلکو سره جنگونه کول او هيچا سره به يې ښه رفتار نه کاوه. خو کله به يې چې طبيعت جوړ و، نو بيا به يې بېرته ښښنه غوښته. يوه ورځ يې پلار ورته يو څو مېخونـه ورکړه او ورته يې وويل: چې بچيه! دا مېخونه په دې دېوال کـې ټـک وهـه. زوی يې همدا کار وکړو، بيا يې پلار ورته وويل: چـې اوس يـې بېرتـه تـرې وباسه. زوی يې همداسې وکړه. پلار ورځخه وپوښتل، چې څـه بانـدې پـوه شوې. زوی يې وويل: چې په هيڅ باندې هـم پـوه نـه شـوم. نـو پـلار ورتـه وويل: چې گوره بچيه! کله چې ته يو چاسره بد رفتار وکـړې او بيـا ورځخـه ښښنه هم وغواړې، نو د هغه کس په زړه باندې داسې داغ پاتې کېږي، لکه د مېخ وېستلو څخه وروسته پر دېوال پاتې شو.

# امانت داري

اماتنداري او ديانت د انسان د شخصيت د مهمو برخو څخه ګڼل کيږي. ددې صفت لرلو پر اساس يو شخص د نورو خلکو د باور وړګرځي. نورو خلکو باور تر لاسه کولو لپاره بايد موږ د خپلو اعمالو پر مټ امانت داري ثابته کړو. د امانت دارۍ لپاره تر ټولو مهم شرط د خپل نفس کنټرول دی. تر څو مو چې خپل نفس په واک کې نه وي نو هېڅکله امانت داره نه شو کېدلی. د انسان خپل ژوند يو امانت دی او يوه ورځ به يې مرګ ته سپاري. نو ژوند هم بايد پوره امانت دارۍ او ديانت سره تېر کړو. وخت د ژوند يو امانت دی او بايد وخت ضايع نه کړو. ځکه هر امانت چې ضايع شي، د هغه پوښتنه کيږي. نو په ژوند کې تر ټول زيات بايد د وخت امانت داري وشي او دا ژوند او وخت چې الله تعالی موږ ته راکړی دی.

الله تعالی په قران کريم کې فرمايي:

(وَلَا تَنقُصُوا الْمِكْيَالَ وَالْمِيزَانَ إِنِّي أَرَاكُم بِخَيْرٍ وَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ مُّحِيطٍ، وَيَا قَوْمِ أَوْفُوا الْمِكْيَالَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ) ([1])

ژباړه ((او مه کموئ پيمانه او تله، بيشکه چې زه وينم تاسې په ښه اقتصاد کې (خوشحاله ماړه) او بيشکه زه ويريږم پرتاسې (په سبب د دې خيانت) له عذابه د ورځې چاپېرېدونکې، او اې قومه زما! پوره ورکوئ پيمانه (او سمه

[1] هود ۸۴، ۸۵.

تلئ) تله په انصاف سره، او مه کموئ خلکو ته توکي د دوی او مه لټوئ په ځمکه کې (خرابي) حال داچې فساد کوونکي (وران کاران يئ).

## رېښتنولي او صداقت

که غواړئ د نورو پر وړاندې د لوړې مرتبې، اعتبار او ښه شخصيت درلودونکي شئ، نو هڅه وکړئ چې رښتيني واوسئ. که علاقه لرئ ،چې نور ستاسې خبرې په هر حالت کې ومني نو غوره به وي چې رښتيني اوسئ. رښتيا ويونکي کسان د ځانګړي او مناسب جراءت خاوندان دي او په اسانۍ سره کولای شي، چې نور کسان تر خپل اغېز لاندې راولي. په صداقت او رښتينولۍ سره د سالم ژوند بنسټ ايښودل کېږي او د ژوند د بقا ستنې غښتلې کېږي.

په برعکس ډول بيا دروغ ويونکي کسان خپل اعتبار او باور ډېر ژر له لاسه ورکوي او د نورو پر وړاندې يې ارزښت د صفر کچې ته راټيټېږي. همدارنګه د هغوی په خبرو هېڅوك باور نه کوي او ډېر کم کسان د هغوی سره معاملې کولو ته حاضرېږي.

قرانکريم د رښتينو خلکو په ملګرتيا امر کوي...

د توبې سورت ( ۱۱۹ ) ايت ژباړه داسې ده: ((ای مؤمنانو، د الله څخه ووېرېږئ او د رښتينو سره يو ځای شئ.))

په ايت کريمه کې د تقوا تر څنګ د رښتينو ملګرو سره په يو ځای والي څرګند امر ددې ښکارندوی دی، چې رښتينولي د تقوا يوه ستره څانګه ده،

هغه څوك چې غواړي متقي شي، نو په خپله دی هم په نيت ، فعل او قول کې رښتينی شي او هم دی دداسې خلکو ملگرتيا غوره کړي.
په خپلو خبرو کې د رښتينولۍ او صداقت څخه هدف دا دی، چې انسان بايد د خپلو خبرو ته پاملرنه وکړي او پرته له رښتيا بل څه ونه وايي، په نيت او اراده کې د صدق رجوع اخلاص ته کيږي،پداسې توگه چې مسلمان هره کړنه او وينا کوي، بايد يواځې د الله تعالی په خاطر يې وکړي، په عمل او کړنه کې د صدق څخه هدف دادی چې: انسان خپل ظاهر داسې جوړ کړي، لکه څرنگه چې په باطن کې وي.

# جالبه ازموينه

په تېرو وختونو کې يو هوښيار عالم و. هغه ته به چې زده کړې لپاره څوك راغلو، نو لومړی به يې ورڅخه يوه په زړه پورې ازموينه اخيستله، تر څو معلوم کړي چې ياد شاگرد د زده کړې جوگه دی او که نه دی. هغه به په لومړی ورځ خپلو نوو شاگردانو ته يوه سر بند کوزه ورکوله، چې په منځ کې به يې يو موږك و. شاگردانو ته به يې سپارښتنه کوله، چې تاسې دا کوزه فلاني ځای ته يوسئ او بېرته يې ماته راوړئ خو سر پوښ به يې نه خلاصوئ. کومو شاگردانو به چې په لار کې د کوزې سر خلاص کړو نو موږك به ترې وتښتېد او بېرته به يې تشه کوزه عالم ته راوړه، نو عالم به پوه شو، چې دا کسان امانت نه شي ساتلی. هغه عالم به ويل، چې څوك چې د يوې کوزې معمولي امانت نه شي ساتلی، نو هغه به د علم دومره درونډ

امانت ساتنه څنګه وکړي. هغه به دا ډول شاګردانو ته داسې توصيه کوله چې اول د امانت ساتنې روحيه مو پياوړې کړئ او بيا زده کړو ته راشئ.

# کيسه

په پخوا زمانو کې يو پادشاه خپل ټول ژوند او کورنۍ په جنګونو کې د لاسه ورکړې وه. پادشاه هم بوډا شوی و. هغه وغوښتل چې د خپل قام له ځوانانو څخه يو ايمانداره او رښتينی ځوان خپل وارث او جانشين په توګه انتخاب کړي. ددې کار په خاطر يې يوه ورځ د قام ټول ځوانان شاهي ماڼۍ ته راوغوښتل. ټولو ځوانانو ته يې لږ لږ د ګلونو تخم ورکړه او ورته يې وويل: چې دا تخم که تاسې په هر ځای کې وغواړئ ويې کرئ. په يوه مياشت کې چې هر چا له دې تخم څخه ښايسته ګلان روزلي و، نو هغه کس به زما وارث او جانشين وي. ټولو ځوانانو تخم واخست او کورونه ته روان شو. يوه مياشت وروسته په ټاکلې نيټه ټول ځوانان د ښايسته ښايسته ګلدانونو سره چې ښکلي ګلان يې لرل، پادشاه دربار ته حاضر شوه. په ځوانانو کې يو ځوان داسې هم و، چې يوازې د خاوره څخه ډک ګلدان يې په لاس کې نيولی و. پادشاه د هغه ځوان څخه پوښتنه وکړه ،چې ولې دې دومره تنبلي کړې، چې يو مياشت کې دې يو ګل هم نه دی روزلی. هغه ورته وويل:چې پادشاه سلامت! ما ډېره هڅه وکړه چې ګلدان کې اول بوټي راشنه شي او بيا ګلان ونيسي. د دې لپاره مې له ډېرو ځايونو څخه خاوره هم راوړه، خو زما ټولې هڅې بېځايه وې. ددې تخم څخه يو هم راشين نه شو. د ځوان دې

خبرو په اورېدلو سره ټول ځوانان په خندا شول او ټولـو ځـانونو سره وویـل، چې دا څومره ساده انسان دی.

پادشاه ځوان پاس خپل تخت تـه را وبالـه او د خپـل جانشـین پـه توګـه یـې اعلان کړ. نورو ځوانانو د پادشاه په دې کړنه نیوکه وکړه. نو پادشـاه ټولـو تـه وویل: چې ګورئ ځوانانو حقیقت داسې دی، چې هغـه تخمونـه چـې مـا تاسې ته درکړي وو، له وړاندې مې په ګرمو اوبو کې جوش کړي و. نو ځکه یې هېڅ امکان نه لره، چې هغه په خاوره کې زرغون شي. دا کـار مـې ددې لپاره کړی و، چې زه د خپل سلطنت لپاره یوه ریښتني او صادق کس ته اړتیا لرم. هغه څـوک هېڅکلـه هـم یـو ښـه رهـبر او وارث نـه شي کېـدلی، چـې ریښتینولي او صداقت نه لري. د پادشاه د خبرو په اورېدلو سره ټـول ځوانـان ډېر خجالته شول او ټیټ سرونه له درباره ووتل.

هغه منصب او سرمایه چې په فریب او دوکـې سره لاس تـه راشي، هېڅکلـه مو نه شي نېکمرغه کولای. زموږ په ټولنه کې داسې ډېر کسـان شـته چـې د فرېب، دوکه او بې ایمانۍ پر مټ یې په نـاروا لارو ډېـر مـال او دولـت تـر لاسه کړی وي. دغه کسان په ژوند کې د ډېرو مـادي شـتمنیو څخـه بـرخمن دي، خو په حقیقت دې دوی ډېر د تاوان او خسارې سودا کړې وي، ځکـه د مال او دولت په بدل کې یې عزت، درناوی، دین او اخرت د لاسه ورکړی وي. زما په فکر دا سودا د تاوان ده، ځکه په نړۍ کې د عـزت او پـه اخـرت کې د دین څخه لویه سرمایه بله نه شته.

# شعري دمه

ستر‌گو د جانان کې زما ښکلي جهانونه دي
وادېخله دنيا زه وړی ستا د دنيا نه يم
ګوره د فقير کچکول کې تاج د سکندر پروت دی
زه يم د سخيانو د شومانو ګدا نه يم
زه يې په غرور درته د مينې په نوم غواړمه
زه ملنګ بې نيازه ستا د ويرواويلا نه يم
يو د سپوږمۍ څاڅکی درنه ټيك له د جانان غواړم
زه يم د خوبونو د لعلونو ګدا نه يم
هغه مستي غواړم، چې يې مرګ نشي وژلی
زه دې د غمونو د بيګا او سبا نه يم
تشه دنياګۍ که دې ښښې نو اې اميره
ستا شوه ستا دنيا زه وړی ستا د دنيا نه يم

شاعر: غني خان

## قناعت

د قناعت کليمه په اصل کې يوه عربي کليمه ده، چــې د يو شي قبلولو او پر هغه باندې د رضايتمندۍ او خوښۍ ښکاره کولو په معنا سره ده.
ټولنې هر ځوان مو بايد نورو ته د قناعت ورکولو مهارتونه زده کړي، تر څو دا ټــولنيزې ناخوالــې چې هره ورځ مو ژوند ګواښــي، ختمــې شي او له صميميت، خواخوږۍ ،درنښت او ګرانښت څخه ډك ژوند مو په برخه شي

په عربي ژبه کې یوه مشهوره مقوله ده او وایي: )) القناعة کنزٌ لا یُفنی.((یعنې قناعت هغه زېرمه ده، چې پاې نه لري. قناعت په انساني فکر کې یوه نه ختمېدونکې پرته زېرمه او سرمایه ده.

د اردو ژبې مشهور لیکوال محمد حسین آزاد یوه ډېره په زړه پورې لیکنې (انسان په هېڅ حالت کې خوښ نه دی) پښتو ژباړه یې په لنډ ډول سره بیانوم محمد حسین ازاد لیکي: چې یوه شپه مې د سقراط په دې خبره فکر کاوه، چې که چېرته انسانانو ته دا اختیار وی، چې په خپل منځ کې یې د ژوند مصیبتونه سره تبادله کولای شوی، نو ټولو به خپل لومړی مصیبت غنیمت ګڼلی. محمد حسین آزاد وایي، چې په همدې فکر کې خوب وړی وم. په خوب کې ګورم ،چې یو ډېر پراخ میدان منځ کې ولاړ اوسم، یو دم یو غایبانه لوړ غږ وشي، چې (اې خلکو! تاسې کولای شئ، چې خپل مشکلات په خپله خوښه له یو بل سره تبادله کړئ) د غږ په اورېدلو سره د میدان څلور واړو خواوو څخه بې شماره خلکو د خپلو مصیبتونو پنډ په سر میدان منځ ته منډې راوهلې او هر چا خپل مصیبت د میدان منځ کې غورځوو. د خلکو منځ کې یو اوږد او بدرنګه کس په ډېرې چالاکۍ سره ګرځېدو، چې یوه هنداره یې په لاس کې وه او څوک چې به د مصیبتونو پنډ غورځولو کې زړه نه زړه و، نو سم د لاسه به یې هنداره ورته ښکاره کړه. هر چاته به چې په هنداره کې خپل انځور ډېر ویرونکی معلوم شو، نو سم دلاسه به یې د خپلو مصیبتونو پنډ میدان منځ ته وغورځوه. د دې بدرنګه کس شاته کمېس باندې "وهم" لیکل شوی و.

يو کس ته مې پام شو، چې خپل د نس درد مصيبت يې ميدان ته واچاو، يو بل سپين ږيري خپل نافرمان زوی څخه ځان خلاص کړو او بدل کې يې د هغه شخص د نس درد ځان لپاره غوره کړو. د نس درد والا کس د سپين ږيري سړي زوي ځان لپاره غنيمت وګاڼه. يوې ميرمنې ته مې پام شو، چې خپلې غټې شونډې ورته ډېرې بدرګې ښکارېدې او د دې مصيبت څخه يې ځان خلاص کړو او په بدل کې يې د هغې ښځې نرۍ شونډې غنيمت وګڼلې ،چې تل به وينې کېدې او له دې عمله ورځخه هغې ځان خلاص کړی و. مقابل کې د درد ځورېدونکې ښځې ځان لپاره غټې شونډې غوره وګڼلې.

په دې ترتيب سره ټولو خپلو مصيبتونو پرځای د نورو مصيبتونه غنيمت او اسان وګڼل او په خوښۍ سره يې تبادله کړل. چې بيا يو غايبانه لوړ غږ وشو( چې تاسې تبادلې وخت پای ته ورسېد او نور د خپلو نوو مصيبتونو سره ژوند کوئ)

څو شېبې وروسته مې هغه سپين ږيری په فرياد وليد، چې د زوي پر ځای يې د نس درد غنيمت ګڼلی و. له نس درده يې چغې يې تر اسمانه رسېدې. بل خوا ګورم چې سپين ږيري سړي نافرمانه زوی هغه بل کس له ږيرې نيولی او ځان پسې يې کش کوي او د هغه له خولې همدا اورم ،چې له دې حال نه مې خو د نس درد زر چنده بهتر و. د ناروغه شونډو اخستونکې ښځې له درده فرياد کاوه او مقابل جانب غټو شونډو والا له خپل بد صورت ته ژړل. ټولو په يو غږ الله تعالی ته سوال کاوه، چې موږ ته بېرته خپل

پخواني مصايب راکړه، هغه خو له دې حالته ډېر غوره و. په دې ميدان کې يوازې يو کس دير خوشاله گرځېده ، چې هغه "وهم" و او له ځان سره يې همدا ويل، چې انسان په هېڅ حالت کې خوښ نه دی.

## مسلکي مهارتونه

په خپل مسلك باندې په سم ډول پوهېدل او د مسلك اړونده کړنې مو په مهارت ترسره کولو وړتيا ته مسلکي وړتيا ويل کېږي. مسلکي وړتيا زموږ د بريا اساسي شرط دی. په خپله کاري ساحه کې موږ خپلې مسلکي وړتيا له مخې پېژندل کېږو. وړتيا هغه څه ده، چې مونږ بريا ته رسوي، د ربښتيني ژوند خوند را په برخه کوي او تر ټولو غوره راتلونکی راته چمتو کوي. که چېرې موږ د خپلو کارونو په ترسره کولو کې اړونده وړتياوې ونه لرو، په پای کې به بريا ته رسېدل راته ستونزمن وي يا هم ناشوني وي. که چېرې د هر کار د ترسره کولو سره اړونده وړتيا ولرو، نو يوه مسلکي شخص په توگه پېژندل کېږو.

اکثره کسان هغه وخت خپل شخصيت له لاسه ورکوي، کله چې داسې يو منصب ته ورسېږي، چې هغه يې د سمبالولو مسلکي وړتيا نه لري. تر هر څه د مخې بايد ځان په مسلکي ډول پياوړي کړو او بيا د اړونده مسلك مسوليت پر غاړه واخلو.

هغه کسان چې په خپل مسلك وارد نه وي، نو تل د خجالتې او سپکاوي سره مخ کېږي.

لکه شمس القمر اندېش صاحب وايي:

مرګ مېلمه دی اې اندېشه! د احساس تر طبیعته
چا له ژوند کې یو وار راشي، چا له ورځ کې څو څو ځله،

## کیسه

زما یو دوست په یوه پوهنتون کې ډېر بریالی استاد و. په خپل مسلک باندې ډېر وارد و. د پوهنتون ادارې او محصلینو به ورته ډېر درناوی کاوه. د هر چا نه به مې د هغه صفتونه اورېدل. خو یو وخت هغه استادۍ مسلک پرېښوده او یو دولتي اداره کې ریس مقرر شو. اوس یې د شخصیت بڼه بدله ده. هر څوک یې په بدو یادوي. خلک په ټولنیزو رسنیو کې توهیني لیکنې ورپسې کوي. دا ځکه چې هغه د استادۍ ښه مسلکي وړتیاوې درلودې، خو د مدیریت وړتیا یې ډېره ضعیفه ده. هغه مسلک چې تاسې یې وړتیا لرئ، ځان لپاره یې غوره کړئ. بې وړتیا موقف مو د سپکاوي او ذلت سبب ګرځي.

نو که تاسې په داسې دنده کې بوخت یاست، چې د هغې دندې مسلکي وړتیا نه لرئ، نو هره ورځ به د خجالتۍ په مرګ څو څو ځلې مړه کېږئ.

# افهام او تفهیم وړتیا

د اغېزمن شخصیت لپاره د افهم و تفهیم او مفاهمې وړتیا ډېره اړینه ده. د اکثریت خلکو د ښه کردار، کار او بریالیتوب لامل نورو خلکو ته د خپل پیغام رسولو ښه څرنګوالی دی او دا وړتیا ده، چې څرنګه له خلکو سره ښه افهام ا و تفهیم وکړي، څو وشئ کولای خلك په هڅونکو خبرو او ویناوو سره خپلې خواته جلب کړي.

علمي کچه او پر ځان باور مو د مفاهمې وړتیا پیاوړې کوي. ډېر کسان به مو لیدلي وي، چې د ښې پوهې او علم خاوندان وي، خو د مفاهمې وړتیا د ضعیفوالي له امله په ژوند کې شاته پاتې کېږي. موږ باید تل هڅه وکړو، چې په اخلاقي، مثبتو او علمي موضوعاتو باندې خپلو ملګرو سره خبرې وکړو. په دې شکل سره زموږ د مفاهمې وړتیا وده کوي.

هغه کارونه چې په کولو یې شرمیږئ او خلك یې بد ګني، هېڅکله یې په اړه خبرې هم مه کوئ. ځکه دا مو شخصیت د نورو پر وړاندې کم راولي. په مجلسونو کې په غیر اخلاقي موضوعاتو باندې خبرې کول، مو د نور و په وړاندې شخصیت کم راولي.

د خپل افهام او تفهیم وړتیا د پیاوړي کولو لپاره تاسې کولای شي، چې په دې برخه کې لیکل شوي کتابونه مطالعه کړئ، تر څو مو شخصیت اغېزمن شي.

# جنسي جذبه

دا چې جنسي غريزه د انسان فطرت او روغتيا يوه برخه ده او يو سالم انسان (نراو ښځې) په وجود کې وروسته د بلوغت څخه جنسي جذبه راپارېږي. د جنسي جذبې کنټرول په ټولنه کې يو شخص د مقام او حيثيت ټاکونکی ده. د سالم عقل خاوندان هېڅکله د جنسي هوساينې تر لاسه کولو لپاره په ناروا او بې نزاکته کړنو لاس نه پورې کوي، ځکه تر هرڅه مو زيات جنسي-بې لارېتوب پر شخصيت ناوړه اغېز لري. زموږ په ټولنه کې د دروغجن، رشوت خور، سود خور، چغلخور، غل او داسې نورو مسفيدينو نه زيات زناکار او جنسي بې لارې شخص بد ګڼل کېږي او ټول ورڅخه کرکه کوو.
زموږ د شخصي او جنسي هوساينې لپاره سالم نزاکت سره ژوند کول اړين دي او د جنسي هوساينې لپاره بايد د شرعي نکاح لار غوره شي، ځکه چې زموږ خالق همدا لار جايز ګرځولې ده.
دا چې په دې موضوع باندې کتاب په وروستۍ برخه کې مفصل بحث شوی دی، نو دلته يې همدمره کافي بولم.

# کيسه

يوه ملګرې راته کيسه کوله، چې يوه ورځ يوه ډاکټر په انتظارګاه کې خپل نوبت ته منتظر وم. نا څاپي مې د ښځو د انتظار ګاه پردې ترڅنګ په يوې ځوانې ښځې سترګې ولګېدې، چې ماته يې کاته. خو زما په ليدلو سره يې سترګې ښکته کړې، خو يو شيبه وروسته مې بيا ښځه وليده، چې ماته ډېر په

ځير ګوري. نو همدا وه، چې زه هم ورته پوره متوجې شوم. اوس نو کله زه ورته ګورم او کله هغه راته راګوري او زړه کې مې د منفي فکرونو طوفان را ولاړ شو. دې طوفان هغه وخت نور هم  شدت اختيار کړو، کله چې يو ماشوم د انتظار ګاه څخه رابهر شو او راته يې وويل: کاکا! مور مې درته غږ کوي. کله چې پردې ته ورنږدې شوم، نو ښځې راته وويل: چې وروره! که زحمت درته نه کيږي، نو دې زوی سره مې تر دوکان پورې لاړ شه، يو بسکټ او جوس په دې پيسو ورته واخله. د ورور کليمې په اورېدلو هم زما د منفي فکرونو طوفان تم نه شو او زړه کې مې ډېر عجب احساس کاوه. ځان سره مې وويل: چې دې ښځې خو حتماً خوښ شوي يې او د نورو ښځو په مخ کې يې هسې ورور درته وويل، چې هغوي بد ګمان ونه کړي. ماشوم مې ډېر په مينه دوکان ته بوت او هلته مې ورته بسکټ او جوس نه علاوه په خپلو پيسو يو توپ هم واخست او بېرته مې د مور خوا ته راوست.
ماشوم مې خپلې مور ته تسلم کړ او زه بېرته خپل ځای کې کيناستم او بيا مې ښځې ته په ځير ځير کتل پيل کړه. خو دا ځل هغه ماته ډېر نه ګوري خو بيا هم راته متوجې ده، ځکه زه ورباندې پوهيدم، چې کله کله راته ګوري. په دې کې زما نوبت راورسېد او ډاکټر خونې ته ننوتلم. زما معاينه يې وکړه او ټيسټونو لپاره يې لابراتوار ته واستولم. په منډه لابراتوار ته ښکته شوم. زر زر مې معايناتوو لپاره وينه او ادرار ورکړ او بېرته انتظارګاه ته راغلم نو ګورم چې ښځه او ماشوم انتظارګاه کې نشته. فکر مې وکړو شايد ډاکټر خونې ته ننوتې وي. زما ګمان سم وه هغوې دواړه د ډاکټر خونې نه راووته او زما د زړه ضربان بيا زيات شو. ګورم چې ښځې راته اشاره وکړه او زه يې زر خوا ته ورغلم. راته يې وويل: چې وروره! زم نابلده يم دلته، لږ دې معايناتو ځای ته راسره لاړ شه. زما هم پرچې ترې واخسته او ورور ټکي ته مې ډېر پام ونه

کړو، خو ذهن مې راته واي، چې حتماً په ښځه کې خو څه چل شته دی. هسې خو دومره دربانډې مهربانه نه ده او بل يواځې هم ده. په همدې فکرونو کې لابراتوار ته راورسېدو. د پيسو د تحولې په وخت کې زه شله شوم، چې زه به يې ورکړم . نو عکس العمل يې لږ جدي راته معلوم شو، نو ځکه شاته شوم. معاېناتو لپاره يې وينه ورکړه. ما ورته وويل: چې تاسې ځئ. زه به معاېنات دروړم. همدا وه چې ښځه سره د خپل ماشوم بېرته انتظارګاه ته لاړه او زه معاېناتو ته پاتې شوم. خپل معاېنات مې هم راوخسته او لږه شيبه ورته مې د هغې معاېنات هم د ځان يوړه. زما نوبت راغلو ډاکټر راته دوا وليکله. هغوي ته منتظر پاتې شوم. زه بېرون په تمه ولاړ وم. زړه کې مې عجب حالت و، لږه شيبه وروسته ښځه او ماشوم هم راوته. په لېدلو سره زه د هغوي مخې ته راغلم او ښځې نه مې پوښتنه وکړه چې کار دې خلاص شو. نو هغې راته وويل: چې هو مننه وروره! تا راسره ډېر کومک وکړو. په ما غلط ګمان ونه کړې، ستا څېره بلکل زما د کشر ورور پشان ده. هغه اوس خارج کې دی، ډېر وخت وشوه، چې ما نه دی ليدلی، ته مې چې وليدې، نو ما فکر وکړو،چې هغه ورور مې دلته ناست دی، نو ځکه مې مرسته درنه وغوښته. الله تعالي دې درته اجر درکړي. ما سره ډېر په تکليف شوې او ښځه راوانه شوه.

د ښځې د دې خبرو په اورېدلو ځان راته ډېر غورځېدلی او کم ښکاره شول. په خپل فکر ډېر پښېمانه او خجالت وم.

يوه لحظه تاسې له ځان سره فکر وکړئ او دا کيسه لږه تحليل کړئ . تاسې شايد په ژوند کې څو څو ځلې داسې ګمانونه کړي وي. آيا تاسې د خپلو ژوند کيسو څخه کوم درس اخستی او که نه.

دا کيسه زمونږ د ټولنې د اکثرو ځوانانو کيسه ده. د هر هغه فکر کيسه ده چې دژوند په نامساعدو شرايطو کې روزل شوي دی. دغه گمان چې زما ملگري کړي وو، دا ده منفي فکر محصول وو ،که چېرته يو لحظه هم ده مثبت فکر کړی وی، نو بيا يې هېڅ کله هم غلط گمان په زړه کې نه راتلو.

## د قهر او غُصې د احساس کچه

هغه پېښو يا خبرو پر وړاندې فزيکي غبرگون ښودل، چې زمونږ ذوق او طبعيت پر خلاف وي، د قهر او غُصې څخه عبارت دي. قهر او غوسه د انسان د طبيعت يوه برخه ده. خو بيا په ځنې انسانانو کې دا حس دومره بارز او شديد وي، چې هغه په عقل او فکر باندې غلبه کوي. ځنې کسان د قهر او غُصې پر وخت بېخي پر ځان کنټرول د لاسه ورکوي، چې دا کار يې شخصيت ته سخت زيان اوړوي. د يوه اغېزمن شخصيت د غوره ځانگړنو څخه يوه ځانگړنه د قهر او غُصې پر وخت د صبر او زغم څخه کار اخستل دي.

# کيسه

يوه ملګري کيسه کوله، چې يوه ورځ له کوره وظيفې ته تلم، په يـوه ټکسي-کې سپور شوم. لږ څه وړاندې لاړو، نو يو بل موټر د سړک بل لـوري څخـه ډېر په تېزۍ سره زموږ مخې ته راتېـر شـو او زمـوږ ټکسي-وان ډېـره پـه لـږه فاصله کې بريک ونيوو. خدای خېر کړو، موټرونـه سره ټکـر نـه شـوه، خـو سمدلاسه هغه بل موټر څخه ډرايور ډېره په قهـر سره راښـکته شـوه او زمـوږ ټکسي وان ته يې په بدو ردو او کنځاو شروع وکړه، پداسـې حـال کـې چـې اشتبها سل پر سلو کې دهغه کس وه. زموږ ټکسي وان چې د عمر نه پوخ و، ډېر په حوصلې سره يې خپل سر له موټر څخه بهر کړو او په خنـدا يـې هغـه کس ته خپل دواړه لاسونه په سينه کېښوده او ورته يې وويل: وروره! زه ډېره ښښنه غواړم، الله تعالی پر موږ دواړو فضل وکړو، چې موټرونه مو سره ټکر نه شوه. هغه کس همغسې په بده لهجه خپل موټر ته وښتو.

ما له ټکسي وان نه پوښتنه وکړه، چې ملامت هم هغه و او ښښنه هـم تـا تـرې وغوښته. دا نو څه شی شو. هغـه راتـه پـه مسـکې لهجـه ووېـل: چـې ګـوره ځوانه! د ځنې کسانو مثال داسې وي، لکه د کثافاتو څخه ډک موټر، هغـوی غواړي، چې خپل کثافات په شکل د اشکالو پر نورو وتپـي. دا ډول خلکـو څخه بايد پر حکمت سره ځان وساتل شي. دا ډول حکمت ته ډار او ويـره ويل، ستر حماقت دی. نو زمـا يـوه مشـوره واورئ، چـې دا ډول کسـانو تـه هېڅکله موقع مه ورکوئ، چې خپل کثافات پر تاسې خالي کړي. ما نور څه

نه دي کړي، يواځې مې د يو عصباني شخص پر وړاندې له حوصلې څخه کار واخيست.

## خوښۍ او نا خوښۍ اظهار طرز

د غوره شخصيت لپاره اړينه ده، چې په هيڅ حالت کې د خپل شخصيت له حريم څخه بېرون نه شي. ځنې کسان به مو ليدلي وي، چې د خوښۍ او خوشالۍ اظهار ډېر په ماشومانه انداز کوي يا د ناخوښۍ پر وړاندې د قهر او غوسې او بې ځايه چغو وهلو پر شکل غبرگون ښکاره کوي ، چې دا کارونه يې پر شخصيت ناوړه اغېز کوي. موږ بايد په هر حالت کې سنگين او ارامه وسو، ځکه همدا مو شخصيت تر درناوي مقامه رسوي.

چارلي چاپلين وايي:

"کله چې خوشاله وسئ، نو په ارامه وخاندئ تر څو غم مو راويښ نه شي او کله چې خفه وئ، نو بيا په ارامه وژاړئ، ترڅو خوشالي مو نااميده نه شي".

## کيسه

دوه ملګري په اوږده سفر روان شو. په يو ځای کې يوه ملګري بل په څپيړه ووهه. ملګري يي په شګو وليکل، "چې زه نن خپل خوږ ملګري په څپيړه ووهلم". په بل ځای کې همدا کس سيند ته وغورځېد او ملګري يې وژغوره. دې کس په يوه ډبره وليکل، چې "تن زما خوږ ملګري زما ژوند وژغوره". ملګري ترې وپوښتل، ولې دې د څپيړې خبره په شګو وليکله او د ژوند ژغورنې خبره دې په ډبره وليکله. نو دې کس ورته وويل: چې تل هڅه کوه چې د خلکو بدۍ زر هېرې کړې او ښېګڼې يې داسې ياده کړه، چې هېڅکله دې هېره نه شي.

## غيبت پر وړاندې غبرګون

له ابوهريره رضي الله عنه څخه روايت دي چي رسول الله ﷺ وفرمايل: تاسو پوهيږئ چې غيبت څه شي دي؟ صحابهٔ کرامو وفرمايل: چې الله او د هغه رسول ښه پوهيږي، رسول الله صلي الله عليه وسلم وفرمايل: غيبت دې ته وايې، چي تاسو د خپل مسلمان ورور په داسي ډول يادونه وکړئ ،چي هغه پرې خفه کيږي. صحابهٔ کرامو وفرمايل: که هغه خبره په هغه کې وي .نو رسول الله ﷺ بيا يې وفرمايل:که په هغه کې هغه خبره موجوده وي، چي تاسو يې کوئ نو دا غيبت شو او که په هغه کې هغه خبره موجود نه وي، کوم چي ته وايي، نو پرهغه دې بهتان ولګوه، چي ترغيبت نه هم لويه ګناه ده. (صحيح مسلم)

د غوره شخصيت لپاره اړينه ده، چې هم په خپله د غيبت څخه ځان وساتو او هم نورو ته دا موقع ور نه کړئ، چې زموږ پر وړاندې د بل چا غيبت وکړي.

## کيسه

زما دوه پېژندګلو کسان چې هغوی دواړه د يو بل سره ډېر نږدې رفاقت او ملګرتيا لرله، تل به ما دواړه يو ځای سره ليدل. دوی به زيات وخت يو بل سره تېرول. دوي دواړه يو بل ترځنګ ډېر خوشاله معلومېدل. يو څه موده مې دواړو سره بېل بېل ليده، خو يو ځای مې دواړه سره نه ليدل. يو ورځ مې د يوه نه پوښتنه وکړه، چې هغه بل ملګری دې چېرته دی، ډېر وخت وشو، چې دواړه سره يو ځای نه ګورم. خير خو به وي، د يو بل نه خو خفه شوي نه ياست. هغه راته وويل: چې استاده! د هغه نوم خو مه راته اخله. ډېر بېکار سړی وختو. ما ورسره د زړه نه ملګرتيا کړې وه، خو هغه د لستوڼي مار وختو. ما ورته وويل: چې خدای دې خبر کړي. ولې دومره ترې خوا بدی يې. څه بد يې درسره کړي دي. هغه وويل: چې استاده! يوه ماښام کور کې ناست وم، چې يو ناشنا شمېرې نه راته زنګ راغلی، چې ځواب مې ورکړو، نو د ډېرو خلکو خبرې په کې راتلې. ما فکر وکړو، چې د کوم چا په جيب کې (Ok) شوی دی. ډېر ځلې هلوهلو ويلو نه وروسته مې بېرته قطع کړو. د قطع کولو سره سم بيا راته هم هغې شمېرې نه زنګ راغلو. بيا مې ځواب ورکړو نو دا ځل لږ خبرو ته متوجې شوم خو ډېر زر مې د خپل هغه ملګري غږ وپېژند، چې خبرې کوی ما بيا هم هلو هلو وکړو، خو چا خبرې نه کولې.

په دې کې زنګ وهونکی هغه ته زما نوم اخلي او ورته وايي، چې دا خو ستا ډېر ښه ملګری دی او ته ورپسې دا چټيات وايي، نو هغه ځواب کې ورته وايي، نه هغه خو هېڅ د سړي بچی نه دي، ما ورنه سړی جوړ کړي دی. هغه چا پېژندلو، خو زما په سر یې خلک پېژني، زه ورسره هر ځای کې کومک کوم، زه چې نه وی، نو په خدای کې چا یو ځای کې هم پرېښی وی، خو بس زه څه وکړم، اوس یې زما شا نیولې ده، خلاصی مې ترې نه شته او استاده! څه چټيات یې چې په خوله راتله راپسې یې وویل. ما ټول وواورېدل. بیا نو موبایل بند شو.

عصاب مې ډېر خراب شول او یو ساعت وروسته مې زنګ ورته وواهه او څه مې چې په خوله راتلل ورته وومې ویل او بېخي مې ورسره ختمه کړه. له هغې ورځې نه وروسته مې بیا نه دي ورسره لیدلي او نه مو خبرې کړي دي. مخکې له دې چې زه څه ووایم تاسې پر کیسه باندې لږ څه فکر وکړئ او نو حتماً تاسې به داسې ډېرو مجلسونو کې ګډون کړی وي، چې یو څوک خپل ملګري پسې خبري کوي.

لکه یو شاعر چې واي

مخامخ مې چې صفت کړي یار مې نه دی
پس شاه مې چې غیبت کړي یار مې نه دی

رسول الله ﷺ فرمایلي دي، چې غیبت تر زنا هم بد تر عمل دی.صحابه کرامو پوښتنه وکړه، چې تر زنا ولې بد تر دی ؟ رسول الله ﷺ ورته وویل:

زنا کاره د زنا کولو څخه توبه کاږي او توبه يې قبليږي، خو د غيبت کوونکي توبه ځکه نه قبليږي، چې ده د بنده حق پايماله کړی دی بايد دهغه څخه معافي وغواړي.

## د مجلس اداب ساتل

د مجلس اداب ساتل زموږ د شخصيت په اغېزمنتيا کې کليدي ونډه لري. ځنې کسان د مجلس ادابو ته هېڅ متوجې نه وي او دا کار يې پر شخصيت ډېر ناوړه اغېز لري. زموږگران پيغمبرمحمد ﷺ فرمايلي دي، چې په مجلس کې سترگې کښته نيول ، دسلام ځواب ورکول ، اوښې خبرې کول د مجلس حق دی.

په مجلس کې دخپلې ناستي لپاره دبل چا دپاڅولو هڅه مه کوئ، ځکه له دې څخه په زړونو کې کينه پيداکيږي.په مجلس کې بايد داسې خبرې ونه کړو چې خپل ځانونه ترنورو پوه او لوی و گڼو، بلکې ډېرې ساده اوپه عاجزي خبرې وکړو. کله چې يوڅوک خبرې کوي نور يې بايد ښه په غورسره واوري، په مجلس کې دشور اوغوغا جوړولو څخه بايد ځانونه وساتو. په مجلس کې د ځان ستاينې پر ځای د نورو ستاينه وکړئ.

د پورته ذکر شوو اړخونو نه علاوه د انسان شخصيت نور هم زيات شمېر اړخونه لري، چې پر مټ يې په ټولنه کې د انسان شخصيت ارزيابي کېږي. که چېرته يو څوک غواړي په ټولنه کې د يو ښه او غوره شخصيت په توگه ومنل شي، نو بايد پورته ټولو ذکر شوو اړخونو ته په مثبت شکل سره بدلون

ورکړي. د هر مورد د نیمګړتیا په صورت کې شخصیت نیمګړی پاتې کیږي. حتا ځنې موارد داسې دي، چې د نیمګړتیا په صورت کې ټول شخصیت تر سوال لاندې راولي .

یو عالم وایي، چې د شخصیت تر ټولو غوره ښه دا ده، چې ته ښه په دې پوهیږي، چې هیڅوک پر تا نه خبریږي، خو تا بیا هم ښه کارونه کوې.

## شعري دمه

څه دې حالاتو لیونی کړمه څه تا لیونی
ځان راته کله کله ښکاري په ربښتیا لیونی
په انسانانو بانې داسې مترقی راغلې
ماښام ویده شي روغ رمټ پاځي سبا لیونی
دا قافله به اخر څنګه تر منزله رسي
ملګري ټول اوتراوتر دي رهنما لیونی
هغه جنت پریښی و، ما به له دنیا وباسي
لکه آدم غوندې زه هم یم د حوا لیونی
یو دیادونو سور انګاردی، بله میاشت د بادرو
داځل به روغ نشم که شوم درپسې بیا لیونی
ته به هم یاره کله کله زړه کې داسې وایې
دا د ژوندون سترې مزل راسره دا لیونی
په تورو غرونو کې یې ځکه زړه راټول غوندې وي
ستا اباسین پیدایشي ده، دښکلا لیونی

شاعر: اباسین یوسفزی

# ځان پېژندنه

زه څوک يم؟

زه چا پيدا کړی يم؟

زما د پيدايښت مقصد څه دی؟

زه د کوم مقصد او هدف لپاره ژوند کوم؟

زه کومې وړتياوې لرم؟

زما ځانګړتياوې څه دي؟

زما تر ټولو قوي ټکي کوم دي؟

زما ضعيف ټکي کوم دي؟

زما فطري ذوق څه شی دی؟

او زما وروستی انجام به څه وي؟

هغه کسان چې پورته ذکر شوې پوښتنې ورسره په ذهن کې پيدا شي، ډېر نېکمرغه دي. ځکه چې همدې پوښتنو ځوابونو پر مټ ځان پېژندلی شو او کله مو چې ځان وپېژند، نو همدا مو خوشبختي او نېمکرغي ده. يوه مشهوره معقوله ده، چې "چا چې ځان وپېژند،هغه خدای وپېژند". ځان پېژندنه د انساني ژوند تر ټولو لويه بريا او د واقعي ژوند کيلي ده. څوک چې ځان نه پېژني ګويا هغه ژوند نه پېژني او څوک چې ژوند نه پېژني هغه يو بې مانا انسان دی.

هغه کسان چې ځان نه پېژني، یوازې د وخت تېرولو لپار ژوند کوي اوهغه کسان چې ځان یې پېژندلی وي ، د خپل پیدایښت اصلي مقصد ته د رسېدلو لپاره ژوند کوي.

په نړۍ کې ډېر خلک ددې سره علاقه لري چې د نړۍ مختلفې برخې وګوري، د نړۍ په اړه مختلف معلوماتو راټولو سره شوق او علاقه لري. زموږ ډېر ځوانان خپل ژوند او د کورنۍ سرمایه په خطر کې ددې لپاره اچوي، چې خارجي هېوادونو ته لاړ شي، تر څو د ژوند نوې بڼه وګوري. اکثریت داسې کسان چې د ځان پېژندلو نه وړاندې نړۍ پېژندلو هڅه کوي ماتې خوري. نړۍ هغه کسان پېژندلی شي، چا چې ځان پېژندلی وي. څوک چې خپل ځان نه پېژني، د هغه پېژندلو هڅه هېڅوک نه کوي.

الله تعالی په قران کریم کې د سورۀ ذاریات کی آیات ۲۰ او ۲۱ کې فرمایي:

وَفِي ٱلۡأَرۡضِ ءَايَٰتٞ لِّلۡمُوقِنِينَ ۲۰

(ژباړه: او په ځمکه کې د یقین کوونکو لپاره ډېرې نښې دي)

وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ۲۱

(ژباره: او ستاسو په ځانونو کې هم (د الله تعالی د لویوالی ډېرې نښې دي)، ایا نو تاسو نه وینئ؟)

یوه مشهوره معقوله ده، چې ځان پېژندنه، د الله پېژندنې لپاره مقدمه ده. لکه څنګه چې حضرت علي رض یو قول دی، چې تعجب پر هغه کس راځي

چې ځان نه پېژني، ځکه چې څوك چې ځان نه پېژني هغه به الله تعالی څه وپېژني.
د ځان پېژندنې لپاره تر ټولو وړانـدې د جسـم او روح تـرمنځ اړیکـه بانـدې پوهېدل اړین دي.

## جسم او روح

انسان د خلقت د لحاظه دوه ډوله اجزاو څخه ترکیب شوی دی، چې یو یـې مادي جسم او بل یې غیر مادي ارواح (روح) دی. په حقیقت کـې د انسـان مادي جسم د ارواح عمل کولو لپاره یـوه وسـیله ده. د جسـم غـړو پواسـطه اعمال د ارواح په مرسته ترسره کیږي.
د روح په اړه په قران کریم کې داسې یادونه شوې ده:
(وَيَسْـَٔلُوْنَكَ عَنِ الرُّوْحِ قُلِ الرُّوْحُ مِنْ اَمْرِ رَبِّيْ وَمَآ اُوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ اِلَّا قَلِيْلًا) ([1]).
ژباړه((اې پېغمبره! کله چې له تا پوښتنه وشي، چې روح څه شی دی؟ ورتـه ووایه: چې روح د الله تعالی امر دی او په دې برخه کې تاسې ته علم نه دی درکول شوی، مگر ډېر لږ).
علماء د پورته ذکر شوي مبارك ایات په تفسیر کې لیکي، چې کله چـې یـو انسان مړ شي، نو د هغه روح له جسم څخه جلا شي، نو بیا د جسم یو غـړی

---

1 اسرء سورة ایات ۸۵

هم هېڅ ډول عمل نه شي اجراء کولای، ځکه الله تعالی خپل امر د جسم د غړو څخه قطع کړل. د مړي سترګې وي، خو ليدل پرې نه شي کولای، غوږونه يې وي خو اورېدل پرې نه شي کولای، ژبه يې وي، خو خبرې پرې نه شي کاوی او همداسې ټول غړي.

د انسان مادي جسم تخليق په خپل ذات کې ډېر حېرانونکې بڼه لري. د انسان جسم جوړښت دومره په مغلقه بڼه جوړ شوی دی، که چېرته د نړۍ ټول انساني فکرونه د سل کلونو پورې يوازې د انسان جسمي جوړښت په اړه څېړنې او مطالعې وکړي، نو بيا به هم د انساني جسم پنځه سلنه جوړښتني حقايق رابرسېره نه کړي. د انسان د جسم جوړښت په اړه د طب او بيولوژي علومو په برخه کې زرګونه کتابونه ليکل شوي دي. هر غړی او هر برخه يې حېرانونکې ده. د دنيا هېڅ لابراتوار او يا علم تروسه په دې نه دی قادر شوی، چې د جسم او روح ترمنځ همناهيګي او اړيکه په منطقي ډول سره روښانه کړي. لنډ داسې ويلی شو، چې د ژوند او روح د فلسفې په اړه علم يوازې د کاېناتو خالق ستر ذات الله تبارک وتعالی سره دی.

الله تعالی په قران کې فرمايي:

(وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ)

ژباړه: او ستاسو په ځانونو کې هم (د الله تعالی د لويوالي ډېرې نښې دي)، ايا نو تاسو نه وينئ؟

دا ددې لپاره چې انسان ته خپل جسم حېرانونکې جوړښت ته په کتو، د الله تعالی لويوالي او فضليت اندازه وشي. خپل جسم جوړښت ته ځير کېدل مو دې ته اړ باسي چې د ځان پېژندلو په اړه تجسس وکړو.

زه بې مقصده نه يم پيدا شوی. زما پيدايښت حتماً د کوم هدف لپاره دی. زه تصادفي دې نړۍ ته نه يم راغلی. زه تصادفي نه يم جوړ شو. د خوراك کولو او وخت تېرولو لپاره زما تخليق نه دي شوي. زما پيداکوونکی ذات باکماله او ډېر فضليت والا دی، نو حتماً زما وجود له کمالاتو څخه خالي نه دی. دغه عقلاني فکرونو مو د ژوند تر اصل مقصد او ځان پېژندلو تر بريده رسولی شي.

انسان خپل جسم د انسان پوهاوي لپاره بسنه کوي، چې الله تعالی په وحدانيت او لويوالي باندې ايمان راوړي. زموږ خوږ پيغمبر حضرت محمد(ص) د مشرکينو او بت پرستو په منځ کې زيږېدلی و. خو هغه مبارك د نبوت نه وړاندې دې پايلې ته رسېدلی و، چې زموږ خالق دا بوتان نه شي کېدلی. هغه ډېر ستر ذات دی. ځکه د انسان جوړول او د دنيا نظام چلول د کوم عادي بت يا شخص کار نه شي کېدلی. نو همدا وه، چې زموږ خوږ پغمبر به د نبوت څخه وړاندې په غار حرا کې خپل خالق عبادت کول. حضرت محمد صلی الله عليه وسلم د ځان پېژندلو پر مټ د وحې د نزول څخه وړاندې الله تعالی پېژندلی و.

د ځان پېژندلو لپاره د نفس پېژندل او نفس پېژندلو لپاره انساني احساسات پېژندل اړين دي.

# شعري دمه

بې کوره شي چې څوک په بې درکو پسې گرځي
درانه خلك سپيږي چې په سپکو پسې گرځي
زما د قام د کومې بدبختۍ به درته وايم
چې څوك را زملکی شي په ټوپکو پسې گرځي
د زرکو د کوترو ښ:ار د نورو مشغله شوه
زما د غرونو باز په توت خورکو پسې گرځي
بيا څوك د پښتنو د اتفاق سندرې وايي
ديوان يې د خوشحال په لاس ختکو پسې گرځي
صلاح کو يجرگه کوي غونډېږي تندرونه
څوك جاله جوړوي ځانله په ډکو پسې گرځي
د هغه غرځنۍ غږې مې هغسې په زړه ده
لا هغسې مې فکر په کنجکو پسې گرځي
د ښکلو په سينو کې بې غرضه زړو گوري
صابر بلا وهلی دی په ورکو پسې گرځي

شاعر: صاحب شاه صابر

# احساسات

احساس يوه داخلي قوه ده، چې انسان د سلوك او رفتار بنه ټاکي. زموږ احساسات زموږ ټولنيز نقش او د ژوند کيفيت ټاکونکي دي. موږ په ټولنه کې د خپلو احساساتو د کيفيت له مخې پېژندل کېږو.

احساسات د ژوند تر ټولو لويه سرمايه ده. که د يوې شيبې لپاره فکر وکړو او ټول احساسات مو له ژونده لرې وګڼو، نو وبه ګورو چې ژوند مو څومره بې خونده او بې مانا دی. خو بايد په دې هم وپوهېږو، چې د انسان ځنې احساسات ژوند ته ارزښت ورکوي او ځنې نور يې بيا بې ارزښته کوي. هغه احساسات چې انسان ژوند ارزښمنده کوي او په شتون کې يې ژوند پايداره کېږي، دغه مثبت احساسات عبارت دي، له مينې، همدردۍ، همکارۍ، پرمختګ، همپالنې ،عزت النفس، احترام او درناوی، د زده کړې او پوهېدلو احساس، درك او تحليل احساس، د مسوليت احساس، روغتيا او داسې نورو څخه.

بيا ځنې احساسات داسې هم دي که چېرته په بارز ډول په انسان کې شتون ولري، نو د انسان ژوند بې ارزښته کوي او د ژوند اصل مانا او هدف څخه يې لرې کوي. دغه منفي احساسات کرکه، غصه، انتقام، هوس، فريب، راحت طلبي، ځان غوښتنه، ځان ښودنه، ريا، تکبر، عدم مسوليت او داسې نور.

پورته ذکر شوي ټول احساسات انسان په فطرت کې شتون لري ،خو انسان باید انتخاب وکړي، چې کومو احساساتو ته وده ورکړي او کوم احساسات مخفي وساتي.

پورته ذکر شوي دواړه ډلې احساسات د يو بل سره معکوس او متناسب اړیکه لري. په یو انسان کې چې څومره مثبت احساسات وده کوي، همدومره يې منفي احساسات له منځه ځي او برعکس چې څومره منفي حسونه وده کوي اوهمدومره يې مثبت حسونه کمزوري کيږي. د انسان ټول احساسات په عصبي سیستم کې د یو بیولوژيکي بدلون پر اساس راپاريږي.

احساسات د انسان په وجود کې د سلوکي، وظيفوي او ادراکي بدلونونو لامل ګرځي.

د احساساتو بڼې د انسان په ژوند باندې مثبت او منفي اغېز له مخې په دوه ډولو وېشلی شو.

| **هغه احساسات چې دانسان په ژوند او شخصيت باندې مثبت اغېز لري.** | **هغه احساسات چې دانسان په ژوند او شخصيت باندې منفي اغېز لري.** |
| --- | --- |
| • د مينې احساس<br>• د خوشالۍ احساس<br>• د هيله مندۍ احساس<br>• د ستاينې احساس<br>• د مينــې وړ ګرځېــدلو احساس | • د هوسپالنې احساس<br>• د کرکې احساس<br>• د ويرې احساس<br>• قهر او غوسې احساس<br>• د خفګان احساس<br>• د حيرانتيا احساس |

- د ښکلا خوښولو احساس
- د هېوادنۍ مینې احساس
- د اطمینان احساس
- د همدردۍ احساس
- د بشر پالنې احساس
- د درناوي احساس
- د بریالي کېدلو احساس
- د خوندیتوب احساس
- د قناعت احساس
- د اعتمادبالنفس احساس
- د هوساینې احساس
- د مېړانې احساس
- د نرمۍ او شایستگۍ احساس
- د شکرگذارۍ احساس
- د خوښ اوسېدلو احساس
- د زړه سوي احساس
- د ویاړ احساس
- د پښېمانۍ احساس

- د ناامیدۍ احساس
- د ساعت تېرۍ احساس
- د وارخطایي احساس
- د خاموشه کېدلو احساس
- د غیر عادي غوښتنو احساس
- د غیر عادي شوق احساس
- د بېزارۍ احساس
- د حسد یا بخل کولو احساس
- د بې دینۍ احساس
- د عدم خوندیتوب احساس
- د عدم مسولیت احساس
- د اندیښنې احساس
- د ناکرارۍ احساس
- د تمې احساس
- د بې دردۍ احساس

| | |
|---|---|
| د عاطفي احساس | د خستگۍ احساس |
| د ترحم احساس | د سپک نظرۍ احساس |
| دمسولیت احساس | د بې رحمۍ احساس |
| د ميلمه پالنې احساس | د ځانغوښتنې احساس |
| د ښاروندۍ احساس | د مایوسۍ احساس |
| د همکارۍ احساس | د عدم علاقې احساس |
| د زغم احساس | د مستۍ احساس |
| ادبي احساس | د وراخطايي احساس |
| کلتوري احساس | |
| د عاجزۍ احساس | د محرومیت احساس |
| د عدالت احساس | د انتقام احساس |
| د ميانه روۍ احساس | د تحقير احساس |
| د حق پالنې احساس | د فريب کارۍ احساس |
| د راست گوۍ احساس | د دروغ گوۍ احساس |
| د سلامتيا احساس | د عياشۍ احساس |

وړاندې له دې چې په ځنو اساسي احساساتو باندې بحث وکړم، ځنې احساساتي اصطلاحات په لنډ ډول سره تعریفوم.

# مینه

هغه احساس چې انسان په رواني او جسمي ډول د یو بل کس لپاره قربانۍ او سربښندنې ته اماده کوي.

همدا د مینې احساس ده، چې یوه مور د خپل ژوند، عمر، ښایست ، روغتیا او دردونو په قیمت د بچې زیږولو ته اماده کیږي.

همدا د مینې احساس دی، چې یوه مور شپې دوه بجې د ژور خوبه راپاسوي او خپل مخ ته اوبو اچولو ته یې مجبوروي، ترڅو خپل بچي ته شوده ورکړي.

همدا د مینې احساس دی، چې زرګونه کسان د اوړي په سخته ګرمۍ د سور لمر لاندې خپلو بچیانو لپاره مزدوري کولو ته اماده کوي.

تاسې که بازار ته لاړ شئ، نو بې شماره داسې مئینان به مو تر سترګو شي، چې خپل کالي به یې ډېر زاړه وي، خو د ځان پر ځای به خپلو بچیانو ته دوکان کې کالي اخلي، ځکه چې دوی پرځپلو بچیانو مئین دي.

همدا د مینې احساس دی، چې یو عسکر په توره تیاره کې د یو واورین غره د پاسه په سخته یخنۍ کې د خپل هېواد ساتنې لپاره رواداره کوي.

د انسان د کلمې مانا مینه ده، انسانیت ابتدا د مینې له مخې شوی ده او انسان تخلیق د مینې لپاره شوی دي.

خو اوس موږ داسې فکر نه کوو. که چېرته په سړک روانې یوې جینۍ ته یو هلك ورغږ کړي چې: آې جینۍ! زه تا سره مینه لرم. نو هلك به په هراړخیز ډول سره د خلکو مخالف غبرګونو سره مخ شي. ولې؟ ځکه چې

هلك مینه ریښتنې نه ده، هلك دا کار د مینې د احساس له مخې نه دي کړی، بلکې د هوس تر تاثیره یې دا خبره کړې ده. دلته د مینې کلمه بې ځایه کارول شوې ده. ځکه د مینې احساس مور ته هېڅکله دا اجازه نه راکوي، چې د پردۍ حیا او عزت سره لوبې وکړو. هېڅکله یو مئین داسې کار نه کوي، چې په هغې کې یې محبوبې حیثیت ته د زیان رسېدلو خطر شتون ولري.

دې هلك به دا کار د مینې له مخې نه بلکې د خپل هوس او ځان غوښتنې احساس پر اساس کړی وي. خو بدنامه یې مینه کړه. اکثره هوس پالونکي د مئینانو تمثیل کوي.

مینه یوه سپېڅلې اړیکه ده، چې هېڅکله په تصادفي ډول سره صورت نه نیسي، بلکې وخت او موقع ته اړتیا لري. یواځنۍ مینه چې الله تعالی انسان ته په فطري ډول سره په نصیب کړې ده، هغه د مور مینه ده، چې بیولوژیکي اساس لري. څېړنو ښودلې ده، چې د مور په وجود کې د Oxitocin په نوم یو هارمون د مور او بچي ترمنځ د مینې احساس رامنځته کوي. تاسې به ډېر وخت لېدلي وي، چې د پلار مینه هم وخت ته اړیتا لري، تر څو د خپل بچي لپاره یې په زړه کې پیدا شي. نو مینه د سړکونو، بازارنو ، وادونو، محفلونو او کوڅو کې نه کېږي. ځکه چې مینه وخت، زمان او موقع ته اړتیا لري. د مور، پلار او کورنۍ څخه وروسته د یو نر او ښځې لپاره نکاح د مینې تر ټولو غوره زمینه سازي کولای شي.

هغه اړيکې چې په تصادفي ډول سره په لارو کوڅو کې جوړيږي، د هغوی اساس يوازې هوس او جنسي غريزه کېدلی شي.

## کيسه

شېوانا چې د خپل وخت يو لوی عالم و او خلکو به د هغه څخه د خپلو ستونزو حل په خاطر مشورې اخستې. هغه ډېر شاگردان درلوده. يو ورځ د هغه مکتب په خوا کې يو کور اور واخست. هغه خپلو ټولو شاگردانو ته امر وکړو، چې خاورې او اوبه له ځانه سره واخلئ او اور په مړ کولو کې مرسته وکړئ. ټولو شاگردانو يې په اور مړ کولو باندې پيل وکړو. شېوانا يو شاگرد ته پام شو، چې د اور مړ کولو پر ځای خاندی او اور ته ډېر په مينه گوري. هغه يې خوا ته ورغلو او ترې يې وپوښتل: چې اې ځوانه! ته ولې اور نه مړ کوي او خاندې؟ هغه ځواب کې ورته وويل: چې دا کور چې د کومې ښځې دی. هغه زما ډېره خوښېده او مينه مې ورسره لرله، خو هغې زه د دې سړي د پېسو په خاطر پرېښودم او له دې سره يې واده وکړو. اوس يې په بربادۍ له زړه نه خوشاله يم.

شېوانا ورته وويل: چې په اصل کې ته مئين نه يې. اصل مئينان خو زما دا نور شاگردان دي، چې پرته له دې چې دا کسان وپېژني، ورسره مرسته کوي. دوی دا کار د هغې مينې له امله کوي، چې له انسانانو سره يې لري. ته هسې د مينې نوم مه بدناموه، ځکه مينه د سرښندنې او تېرېدنې نوم دی. که ته رښتيا مئين يې، نو ځه لاړ شه او دغه کورنۍ وژغوره. د شېوانا د خبرو په

اورېدو سره هلك له ځانه یوه شېړۍ تاو کړه او اور ته وردننه شو او هغه کورنۍ یې وژغورله.

## شعري دمه

رښتیا ده چې الماس وي او سره زر وي دچا لاس
خو هله چې ښایسته په کوم هنر وي دچا لاس
پو هېږمه، چې یار مې دی ساده، خو دومره نه
په دغو بېلتونونو کې اکثر وي، دچا لاس
له یار سره مې سترګو کې نیته وي ایښې نه
بیا مخکې تر وصال زمونږخبر وي دچا لاس
یووخت وو، چې زه هم ومه دښکلو دسر تاج
وختونه دي، راځي خېر که اوس بر وي دچالاس
چې دی وړی زمری شي او ته شې ورته هوسۍ
((حقیار ))ته لکه غیشی برابر وي دچا لاس

شاعر:حسن حقیار

## هوس

د خپل وجود اړتیاوو او نفسي غوښتنو د پوره کولو لپاره د یو شي یا کس غوښتلو احساس ته هوس ویل کېږي. اکثره هوس په تصادفي ډول سره راپارېږي او مشبوع کېدلو څخه وروسته بېرته سړېږي.

په کال ( ۱۹۹۰ء) يوې څېړونکې ډلې چې هلن فشر (Helen Fisher) يې مشري کوله، د لومړي ځل لپاره پر هغه بيولوژيکي عواملو باندې څېړنې پيل کړې، چې د مينې او هوس احساساتو راپارولو کې ښکيل وي.

دوی خپلو څېړنو کې دې پایله ته ورسېدل، چې هوس چې اکثره جنسي غريزه ورسره ملتيا لري، هغه وخت ډېر په شدت سره واقع کيږي، کله چې انسان بلوغ ته ورسيږي او په وجود کې د Testosterone او Estrogen هارمونونه وينې ته په زياته اندازه د غدواتو څخه ازاديږي. کله چې دا هارمونونه په نارينو کې زيات توليد شي، نو د هغو جنسي غريزه هم ورسره زياتيږي او همدا غريزه يې د مقابل جنس لوري ته هم تمايل زياتوي. د هوس او جنسي غريزې د پوره کولو لپاره چې کوم شخص انتخاب شوي، کله چې يې په اړه فکر کوي نو يوازې د جنسي استفادې او جنسي خواهشاتو پورې تړلي فکرونه يې ذهن ته راځي او تل د جنسي استفادې په اړه فکر صورت نيسي. دا ډول خلکو ته شخص مهم نه وي، بلکې هر چا څخه چې په اسانۍ او په غوره طريقه جنسي استفاده کولای شي، هم هغه ورته مهم وي.

دا ډول کسان چې د هوس معتاد شي، نو بيا خپل نفس په خپل واک کې نه لري اونشه يي معتادينو په څېر تل د جنسي غريزو د پوره کولو په تکل کې وي. دوی تر دې حده پوري د اعتياد درجې ته رسيږي، چې د دوی په روان او جسم باندې د نشه يي توکو په شان ناوړه اغيزې څرگنديږي. دا ډول کسان د شهواني معتادينو په نوم سره يادېږي.

د جنسې هارمونونه تولید او جنسي اړیکو ته تمایل په ټولو بالغو انسانانو کې یو عادي او فطري عمل دي. خو د جنسي غریزو د کنټرول څخه وتل او په شدت سره ظاهرېدل، دا یوه غیري عادي حالت دی، چې په لاندې ډول یې عواملو ته اشاره کوم.

د جنسي هوس ناروغۍ باندې اخته کسان هر وخت لکه د ښکاریانو پشان د مختلفو اشخاصو څخه د خپل هوس تندې د ماتولو په لټه او تکل کې اوسي. دا ډول مریضانو د نورو خلکو سره د اړیکو یوازینی هدف جنسي- تنده ماتول وي. دوی سره د حقیقي مینې او درناوي په نوم هېڅ داسې کوم احساس شتون نه لري، ترڅو نورو ته یې ورکړي.

دا ډول ناروغان خپله روغتیا، استعداد، پیسه، وخت او په ټولنه کې احترام او درناوي ترڅنګ خپل ټولنیز موقف او هر څه جنسي- تندې د تکمیل په خاطر د لاسه ورکوي.

شهواني غریزې شدت د دې ناروغانو په عقل او فکر باندې داسې پرده اچولې وي، چې دوي د خپل حیثیت څخه بېخي ناخبره وي او ورځ تر بلې خپل عقل او شخصیت له لاسه ورکوي. شهواني اړیکې یوازې تر فزیکې تماس پورې محدودې وي.

دغې څېړونکې ډلې د انسانانو ترمنځ احساساتي میلان په دریو کټګوریانو باندې وېشلی. شهوت پالنه (Lust)، جذابیت (Attraction) او دلبسته کېدل (Attachment). چې په دې کې هر یو کټګوري یې ځانګړې عبصي- میکانیزمونه او روشونه لري.

**Lust يا شهوت پالنه**: شهواني احساس د انساني ژوند يوه برخه ده، چې هر انسان وروسته د بلوغت څخه جنسي- غريزه لري او دا يو فطري ځانګړنه ده. شهوت د لوړې او تندې په شان يوه نفسي- غوښتنه ده، چې انسان يې د مقابل جنس سره د جنسي اړيکو د لارې پوره کولو ته اړتيا لري. يو تنظيم شوې شهوت پالنه هېڅ کومه ستونزه نه ده، خو کله چې يو کس د خپل شهوت پوره کولو لپاره د اسلامي او انساني قوانينو او اصولو څخه انحراف وکړي، نو بيا يوه خطرناکې ناروغۍ بڼه غوره کوي. چې بيا دا وضيعت د شهوت پالونکي شخص او ټولنې دواړو لپاره خطرناك دی.

د شهوت پالونکي لپاره اړينه نه ده، چې مقابل شخص څوك دی، اړيکه يې يوازې د جنسي استفادې پورې محدوده وي. هېڅ کله مقابل شخص سره تر زياتې موده پورې نه شي پاتې کېدی. دا ډول خلك مريضان وي او په علمي او تربيوي لارو چارو يې تداوي کېدلی شي.

## کيسه

اختر ته دوه ورځې پاتې وې، زه د ښار څخه کورته را روان وم. په لاره کې يو دوکان ته ودريدم، ترڅو بچيانو ته مې جوس راواخلم. کله مې چې موټر ودرولو نو يو شل کلن ځوان زما خوا ته راغلو، چې په څېره کې يې د نشې تاثيرات واضح ښکارېدل، ماته يې په ډېره آرامه لهجه وويل، چې وروره د اختر لپاره په کور کې هېڅ هم نه لرم، خير دی لږ کمك راسره وکړه. ما ورته وويل: چې الله دې مل شه وروره، ولې نشه کوې، چې دا حال دې دی.

هلك د ځېرې جوړښت ښکلی و، خو د نشې تاثېراتو له آمله زېړوالي يې ټوله ښکلا پټه کړې وه. هغه زما په خبره پوه نه شو او بیا وایي ،چې نشه نه کوم مریض یم. ما ورته وویل د څه مریض یې؟، راځه چې شفاخانې ته دې بوځم. هلك مې ورو ورو په خبرو راوست. ورته ومې ویل: چې خیر دې ټوله کیسه راته رښتیا وکړه، چې څنگه دې نشې شروع کړې، ځکه زه ستا کیسه په یوه کتاب کې لیکم او تا ته روپۍ هم درکوم. هلك راضی شو. هلك چې خپل نوم یې راته شهزاده وښود. شاید په ماشومتوب کې په رښتیا هم د خپل کور شهزاده و، راته یې وویل: چې زه ماشوم وم ،چې پلار مې مړ شوې و، زما مشر ورور پېښور کې د موټرو یوه مستري سره کار کوو او زه په مکتب کې وم. کله چې زه څلورم ټولگي ته ورسېدم، نو زما مشر- ورور ایران ته مزدورۍ ته لاړو او زه د هغه پرځای مستري سره شاگرد شوم. مستري خپله ډېر ښه سړی و، خو د هغه زوي ډېر بداخلاقه و، زما نه به یې ناوړه استفاده کوله او ماته به یې سگریت هم راکول. یو څه وخت وروسته یې ماته چرس راکړل. ما باندې یې ډېر بد تاثیر وکړو. هغه ټوله شپه ما بیرون تېره کړه. یو ورځ مې د مستري د دوکان نه پیسې پټې کړې او هغه راباندې پوه شو او زه یې ښه ووهلم او د کار نه یې وشړلم. نوره نو ما سره بله لار نه وو، هر ورځ اډې ته تلم ، یو او بل چا به راته روپۍ راکولې، یو ورځ یوه ډریور یو کس سره مخ کړم ، هغه ځان سره یو لرې ځای ته بوتلم او هلته د پوړو جوړولو فابریکه کې په کار ولږولم. هېڅ پوه نه شوم، چې کله مې پوډر څکول پیل کړل. بیا هغوي هم د کار نه وشړلم. بېرته کورته راغلم ،

مور مې د ماما په مرسته يو روغتون کې داخل کړم، خو هغه ځای نه دلته افغانستان ته راوتښتېدم. اوس نو دلته ټوله ورځ سوال کوم ځکه څوک راته کار نه راکوي.

که چېرته ددې هلك دا کيسه ريښتيا وي، نو د دې هلك د ژوند د بربادۍ اصلي مسول د مستري شهوت پالونکی زوی دی. ځکه د خپل نامشروع شهوت پالنې په خاطر يې هغه د ژوند بربادۍ اساس کېښودی و او شهزاده يې د مور نازولي بچي څخه د يو کرکې وړ شخص تر بريده رسولی و.

هر هغه نېك عمل چې ګڼه يې تر ډېرې مودې نورو انسانانو ته رسېږي، صدقه جاريه ده. الله تعالی په داسې نېکو کارونو انسان ته وروسته د مرګ هم اجر او ثواب ورکوي. برعکس ټول هغه ناوړه اعمال چې انسان يې د لومړي ځل لپاره اساس کېږدي او نورو انسانانو ته يې زيان رسېږي، نو وروسته د مرګ هم انسان د عذاب لامل ګرځي. نو لنډه دا چې د خپل لنډمهاله جنسي تسکين په خاطر د يو چا ژوند تباه کول، ستر حېوانيت دی.

ډېر بد بخته هغه څوك دی، چې په خپله مړشي، خوګناه يې ژوندی وي.

# شعري دمه

امن دې راشي امن ډېر خوږ دی
له ترخه جنګه بلها ستړی يمه
د خپل ماشوم په خندا موړ نه يم
د جنګ ديوانو لرې وړی يمه
امن دې ماکړي بيا له سره زرغون
زه په باروتو کې وريت زړی يمه
مړشې د ژوند له لارې ډډه وکړه
جنګه زمونږ له کلي کډه وکړه

شاعر: پيرمحمد کاروان

## شهوت

شهوت د يو سالم انسان د روغتيا او فطرت يوه برخه ده، چې وروسته د بلوغت څخه يې په بدن کې د ځانګړو غدواتو د فعاليت پر اساس رامنځته کيږي .د انسان شهواني خصلت د بدن نورو ټولوغړو په څېر د عصابو پواسطه کنټرولیږي.

## د شهواني قوت اصلي هدف او دندې

د شهواني قوت اصلي دنده دا ده، چې انسان د بدن هغه غړي چې د تکثر او تولد لپاره ځانګړي شوي دي، فعاليت ته وهڅوي .خو دا چې الله تعالی په انسان بې شماره احساناتو ترڅنګ يو لوی احسان دا هم کړي دی، چې ټول

هغه څه چې انسان بدن ورته اړتيا لري، د يو ځانګړي خوند او لذت سره يې مل کړي دي .د مثال په توګه اوبو ته انسان بدن اړتيا لري، نو د ځانګړي لذت سره يې څښي .همدا ډول مختلفو ميوه جاتو کې چې هر يو ځانګړي تغذيوي ارزښت لري، الله تعالی د ځانګړو لذتونو او خوندونو سره پيدا کړي دي .په همدې شکل تکثر او تولد د انساني ژوند بقا يو اساسي فعل او خصلت دي، چې الله تعالی دا عمل هم د يوه لذت او ارامتيا سره مل کړی دی.

خو دا بايد په ياد لرو، چې د شهوت اصلي هدف خوند او لذت نه دي، بلکې د انساني نسل ډېرښت او بقا ده .هر کله انسان په شهواني فکرونو معتاد (sex addiction) شي او شهواني قوت يې د عصابو د کنټرول څخه ووځي، نو دا يو ډول رواني ناروغي ده، چې د Hypersexual disorder يا nymphomania په نوم سره ياديږي .

څنګه کولای شو، چې خپل شهواني قوت په خپل کنټرول کې وساتو؟

که چېرته د يو ښه شخصيت په توګه ځانته فکر وکړو او د خپل فکر محور مو شخصيت سازۍ او روغتيا په لوري وګرځوو، نو سالم عقل چې د عصابو محصول دي، درته هېڅکله اجازه نه درکوي، چې شخصيت او روغتيا ته مو زيان ورسوو، خو که برعکس ځان ته د يو شخصيت په توګه قايل نه شو، نو عقل مو سالم نه دی، نو يو شمېر دا ډول ستونزو سره به تل لاس په ګريوان وسو.

- شهوت پارونکي شيانو او بحثونو څخه ځان وساتئ، نو ځکه همدا شيان خو د شهواني او جنسي ناروغيو اصلي اسباب او ګوابنونه دي.
- د هغو کسانو حيثيت په اړه فکر وکړئ، څوک چې تل د هوس او شهوت خبرې کوي .خپله يې پر شخصيت باندې قضاوت وکړئ، چې تاسې يې په اړه څه فکر کوي .که تاسې د هغوي په شان شئ، نو نورخلک هم تاسې په اړه همداسې ناوړه فکر کوي او که چېرته په ټولنه کې د شهوت پالونکي په توګه مشهور شئ،نو بيا ستاسې د کورنۍ په شمول هېڅوک درته درناوي نه کوي.
- که تاسې داسې ګمان کوئ، چې خلک به پر تاسې نه پوهېږي، نو تاسې غلط فکر کوئ، ځکه چې الله تعالی هېڅکله په دوامداره توګه ستاسې ګناه نه پټوي او بل ستاسې روغتيايي وضيعت ستاسې په اړه نورو ته خبر ورکوي، ځکه شهواني مريضان يو شمېر تشخصي- بارزې نښې نښانې لرونکي وي .نو د خپل ټولنيز شخصيت په اړه تل په فکر کې ا وسی.
- د يوازېتوب پر ځای د ښو ملګرواو کورنۍ سره وخت تېرولو ته ترجيح ورکړئ او يوازېتوب پر وخت د کتاب لوستلو هنر سره ځان عادي کړئ.
- عبادات ،ورزش او ارامه خوب د شهوت پارونکو فکرونو څخه ستاسې ساتنه کوي.

موږ کولای شو، چې د خپلو ماشومانو ذهنونه د جنسي مسايلو په اړه د ښو او مثبتو نظرياتو څخه ورډك کړو، نو داسې ماشومان بيا کولای شي، چې خپله جنسي جذبه په ډول سره کنټرول کړي.

## شهوت پالونکي کسان ناروغان دي.

شهوت پالنه يوه خطرناکه رواني ناروغي ده، چې پرې اخته کسان يو شمېر فزيکي او رواني عوارضو سره لاس په گريوان وي.

- ذهني ناراحتي
- د وجود سستوالی او عمومي کمزورتيا
- ټولنيزې خجالتۍ احساس
- د حافظې کمزورتيا
- د وېرې، ډار او انديښنو احساس
- ناهيليتوب
- د ټولنې او انسانيت ضد فکرونه
- ضعيف جنسي ځواک

## د جنسي بې لارېتوب عمده اسباب

زموږ په ټولنه کې د جنسي بې لارېتوب اصل ستونزه دا ده، چې اکثريت ځوانان مو د خپل جنسي ځواك او شهواني قوې د حقيقي فلسفې څخه ناخبره دي. کورنۍ، استادان او عالمان په دې برخه کې ځوانانو تربيت ته پاملرنه نه کوي، حتا د جنسيت اړونده موضوعاتو باندې بحث کول يوه غير مهذبه موضوع گڼل کېږي. دلته يې د عمده اسبابو څخه يادونه کوم.

- د جنسي ځواک په اړه د تربيت او لارښوونو نشتون.
- اسلامي اوشريعي احکامو نه مراعاتول.
- د کورنيو او تنکيو ځوانانوترمنځ غير صميمي اړيکې
- د ځوانانو له کړنو څخه کورنۍ مشرانو بې خبري.
- د انټرنيټ او موبايل څخه ناسمه استفاده
- بېسوادي او بې روزګاري
- د غير اخلاقي فلمونو او انټرنيټي سايټونو ته د ځوانانو په اسانۍ سره لاس رسي.
- د مشرانو ناوړه اخلاقو څخه د کشرانو تقليد
- په تعليمي نصاب او ديني مدارسو کې د جنسي-تربيت موادرو نه شتون.
- په موجوده نظام کې د امر بالمعروف نهی عن المنکر اداري نه شتون
- د مختلفو عنوانونو لاندې داسې محفلونه او ماحول جوړول، چې نامحرمې ښځې او نارينه سره يوځای کوي، چې يو له بله سره د مستقيم تعروف او تماس نيولو ښه زمينه ورته برابره وي.
- داخلاقي فساد لپاره د رسنيو پراخ کمپاين او د پرديو بې بندو باره سريالونه او نورو غير اخلاقي خپرونو نشرول.
- د ځوان نسل سفرونه، مستقيم او غير مستقيم اړيکې له غربي ټولنې او وګړو سره

- په کورني ژوند کې د ماشومانو د خوب بسترونه د نبوي ارشاد مطابق له يو بل څخه په لرې فاصله کې نه غوړول.
- په کورني ژوند کې د بعضو دوستانو او قريبانو تر منځ د خپلوۍ او قرابت په اساس د ځينو اسلامی اصولو او ټولنيزو نزاکتونو نه مراعتول لکه نامحرمو کسانو سره د خپلوۍ په نوم ناسته پاسته
- ناسم اقتصادي وضيعت.
- ناسم او غېر شرعي کورنۍ جوړښت.

لنډه دا چې جنسي بې لاريتوب زمونږ د ټولنې د ټولو ناخوالو او بدبختيو يو عمده لامل دي. تاسې که د هر مفسد، غل، قاچاقبر،قاتل او جنايت کار شاليد وڅېړئ، نو سرچينه به يې د جنسي بې لارېتوب څخه اخستي وي.

يادونه: والدين او مشران بايد په هېڅ خوش باورۍ کې و نه وسي. دا يو تريخ حقيقت دی، چې زمونږ بچيان هر وخت او د هرې خوا نه د جنسي-بريد لاندې دي. تر ټولو نه زيات ګواښ مو هغو بچيانو ته متوجې دی، چې عمرونه يې د( 8) کلونو څخه ( 20) کلونو پورې وي. نو کورنۍ بايد دې موضوع ته په جدي ډول سره پاملرنه وکړئ او خپلو بچيانو ته په هره ممکنه لار د حيا معيارونه وروپېژني. په ځانګړي ډول سره هغه ماشومانې چې عمرونه يې په پورتني انتروال کې دي، د مشرې خور، مور او يا هم کوم بل چا له خوا بايد وپوهول شي ، چې تاسې د بدن کومې کومې برخې محرومې دي، کوم ډول خبرو اجازت بايد چاته ورنه کړئ، چې تاسې سره يې وکړي. څنګه بايد د ځان ساتنه وکړئ.

که چېرته ماشومان په تنکۍ ځوانۍ کې د جنسي- ځورونې ښکار شي، نو راتلونکي ژوند کې دوه لارې امکان لري ، دواړه لارې يې بدمرغه کوي. يوه لار ده ، چې امکان لري ، دا ځوان ډېر حساس شي، نو ټول عمر به يې دا حالت ځوروي او بله لار دا چې امکان لري، ددې بداخلاقۍ کړنو سره عادت شي او ټول عمر همدې کارونو معتاد وګرځي. چې په دواړه صورتونو کې مو د بچيانو ژوند تر تباهۍ بريده رسېږي.

**جذابيت** (**Attraction**): دا ډول اړيکو کې هوس پالونکي د يو خاص طبقه کسانو سره علاقه لري، تر څو ورڅخه خپل جنسي اړتياوې پوره کړي. دوي ته د شخص څخه مقابل شخص ځانګړتياوې ډېرې مهمې دي. په دې ډله کې همجنسګران، دختربازان ، بچه بازان او داسې نور شهواني مريضان راځي. دا ډول اړيکې د ( Norepinephrine او dopamine ) هارمونونو د لوړ توليد پر اساس رامنځته کېږي. تاسې به ډېر کسان ليدلي وي، چې د خپلو جنسي خواهشاتو د تکميل لپاره يو ځانګړې طبقه کسان خوښوي، هغه امکان لري، چې د جنس ، عمر او يا نژاد پر اساس وي.

**جنوني دلبستګي** (**Attachment**): کله چې د يو شخص ټول احساسات د يو مشخص شخص پورې وتړل شي. نو که چېرته دا ډول دلبستګي د خپل ژوند ملګري سره وي،نو شايد ډېرې مثبتې پايلې لري. خو که چېرته دغه دلبستګي د داسې کسانو ترمنځ صورت ونيسي، چې يو بل ته په شرعي او قانوني ډول سره رسيده ګې نه شي کولای، نو بيا ډېرې خطرناکې پايلې لري. نن سبا د هلکانو او نجونو ترمنځ د احساساتي دلبستګۍ پېښې

ډېرې عامې شوې دي، چې اکثره ځوانان په کې هر اړخيز ډول سره زيان ويني.
لنډ دا چې د يو شخص پورې ټول شهواني، نفساني او احساساتي غوښتنو ترلو ته (Attachment) يعنې جنوني دلبستګي ويل کېږي. د شهواني غوښتنې او جاذبيت د اړيکو په مقايسه د احساساتو دلبسته کېدلو ترون ډېر شديد او تغير راوړنکې وي. دا ډول اړيکې د (oxytocin او Vasopressin ) هارمونونو د زيات توليد پر اساس رامنځته کېږي.
اکثره کسان د حقيقي مينې او احساساتي جنوني دلبستګۍ ترمنځ فرق نه شي کولای. پداسې حال کې چې دا دواړه اړيکې د يو بل سره توپيرونه لري.

| حقيقي مينه | جنوني دلبستګي |
|---|---|
| ۱- حقيقي مينه په تصادفي ډول نه رامنځته کېږي. بلکې وخت او د يو بل پېژندلو ته اړتيا لري.<br>۲- حقيقي مينه ارامه او خاموشه احساس دی.<br>۳- حقيقي مينه د وخت او حالاتو محتاجه نه ده.<br>۴- حقيقي مينه د وخت په تېرېدلو سره زياتيږي.<br>۵- د حقيقي مينې په اړيکه کې ځان، مقابل شخص او نورو اړونده ټولو اشخاصو په اړه عاطفي فکر شتون لري. | ۱- جنوني دلبستګي اکثره په تصادفي ډول سره په کم وخت رامنځته کېږي، پرته له دې چې يو بل سم وپېژني.<br>۲- جنوني دلبستګي يو پُرشوره او شدت څخه ډک احساس دي.<br>۳- جنوني دلبستګي د وخت او حالاتو سره تغير خوري.<br>۴- جنوني دلبستګي د وخت په تېرېدلو سره کم رنګې کيږي.<br>۵- جنوني دلبستګۍ اړيکه کې يوازې د مقابل شخص په اړه فکر کېږي. |

٦- د حقيقي مينې په اړيکه کې ټوله هڅې د مقابل شخص ارزښتونو ته درناوي پورې تړلي وي.
٧- حقيقي مينه کې د وفا او هر حالت کې يو بل پالنې ضمانت شتون لري.
٨- په حقيقي مينه کې د مقابل شخص يادګيرۍ لپاره کوم مشخص وخت نه وي ټاکل شوی.
٩: حقيقي مينه د ټيليفوني اړيکو او فزيکي تماس محتاجه نه ده.
١٠- په حقيقي مينه کې د نشه يي توکو معتادينو په څېر د مقابل شخص غوښتلو او ليدلو شديد احساس شدت نه لري.
١١- د حقيقي مينې په اړيکه کې يو کس غواړي د خپل محبوب سره زيات وخت تېر کړي او د هغه خبرې واوري، احساساتو باندي يې پوه شي.
١٢- حقيقي مينه په هر عمر کې کيدلی شي.

٦- جنوني دلبستګۍ اړيکه کې ستره هڅه او هيله د مقابل شخص سره د فزيکې ارتباط او جنسي خواهشاتو تکميل پورې تړلې وي
٧- په جنوني دلبستګي کې د وفا او هر حالت کې د يو بل پالنې ضمانت شتون نه لري.
٨- په جنوني دلبستګۍ کې مقابل شخص په يو مشخص وخت کي په شدت سره په ياد راځي.
٩- جنوني اړيکې د ټيليفوني اړيکو او د فزيکي تماس محتاجه ده.
١٠- په جنوني دلبستګۍ کې د نشه يي توکو معتادينو په څېر د مقابل شخص غوښتلو او ليدلو شديد احساس شتون لري.
١١- جنوني دلبستګۍ اړيکه کې احساساتو او خبرې اوريدل کومه مانا نلري بايد ټول وخت په جنسي خبرو او فعاليتونو باندې تير شي.او د جنسي غريزې د تکميل څخه وروسته بيا د نورو خبرو اورېدلو ليوالتيا ختمېږي.

| | |
|---|---|
| ۱۲- جنوني دلبستګۍ اکثریت پېښې په ځوانۍ کې رامنځته کېږي. | |

اشرف مفتون صاحب په یو بیت کې د هوس او مینې بنیادي فرق راښودلی دی:

هوس خو زوړ شي، چې ځواني شي زړه
مینه ځوانېږي، چې زړېږي کله

## کیسه

فواد د مور اوپلار کشر-زوی دی، د فواد نه دوه مشران ورونه او درې خویندې دي. د فواد مشر ورور مستري دي او د خپلې مستري خانې څخه د کورنۍ ټول مصارف پوره کوي. دویم ورور یې خارج کې دي او هغه هم خپلې کورنۍ ته پیسې رالېږي. کورنۍ یې متوسط اقتصاد لرونکې، خو خوشاله او درنه کورنۍ ده. د فواد پلار پخوانی صاحب منصب و او یو ډېر بامسولیته او اصولي سړی دی. پلار یې اوس کومه رسمي دنده نه لري ،خو د کور ټولې چارې تنظیموي. د فواد یوه خور واده شوې ده، دویمه خور یې د مکتب نه فارغه شوې ، اوس یې پلار غواړي، چې کوم خصوصي طب پوهنځي کې یې شامله کړي. دریمه خور یې چې د فواد نه کشره ده، په نهم

ټولګي کې زده کوونکې ده. فواد هم اوس د يو خصوصي پوهنتون طب پوهنځي دويم صنف محصل دی.

فواد يو وخت د خپلې کورنۍ تر ټولو نازولی غړی وو، مور، پلار، ورونو او خويندو ټولو ته ډېر ګران و او ټولو به ورته ډېر ناز ورکاوه. فواد  په مکتب کې تر يوولسم ټولګي اول نمره وو، ډېر بااستعداده، بانزاکته، باحيا او خوش اخلاقه هلك و، ټولو خلکو به يې صفت کاوه.

خو اوس فواد خپله کورنۍ او کوڅه کې  د پخوا په څېر ښه نوم نه لري. په کورنۍ کې هم ورته اوس څوك چندان ارزښت نه ورکوي. په خپل صنف کې د تنبلو او ضعيفو محصلينو د جملې څخه شمېرل کېږي. په امتحانونو کې ځان ډېر په مشکل سره په نقل او واسطو باندې کامیابوي. پلار او نورې ټولې کورنۍ په زړونو کې يې هغه پخوانی موقف له لاسه ورکړی دی. ظاهري څېرې يې هم ډېر تغير کړي دي، د څېرې نور خو يې بيخي الوتی دی، د څېرې نه داسې معلومېږي،چې نشه کوي او د شرابو څښلو تاثيرات يې هم په څېره کې ښکاره کېږي.

آيا پوهېږی چې فواد د منفي بدلون اصلي لامل څه شی و؟  فواد ولې داسې شو.

راځئ! چې زه درته د فواد کيسه وکړم.

فواد چې کله يوولسم ټولګي کې و، هغه وخت يې عمر اوه لس کاله  و، د فواد دوه نزدې ملګرو به يې په موبايل باندې د پردو جينکيانو سره ټوله ورځ ميسجونه او خبرې کولې او فواد ته به يې هم کيسې کولې. فواد هم دا وخت

نوی ځوان شوی و، کله کله به یې زړه کې راتلل، چې کاش چې ما هم یوه ملګرې درلودله ، چې په موبایل باندې مې خبرې ورسره کولای، خو کورنۍ تربیې او خپل استعداد ورته دا اجازه نه ورکوله، چې د نورو هلکانو په شان د جینکیانو شا ونیسې. دا ډول کارونو نه به یې ډېر ځان ساتل، ځکه پلار به یې هر وخت ورته نصیحت کاوه.

خو یو ورځ د فواد دویمې خور هغه د موبایل نه خپلې یوې همصنفۍ ته زنګ ووهلو او خبرې یې ورسره وکړې او موبایل یې بېرته فواد ته ورکړو، د شپې هغې جینۍ په دې ګمان چې موبایل به د فواد خور سره وي میسج وکړو. فواد میسج ته ځواب ورکړو ، ځان یې ورسره معرفي نه کړو او داسې خبرې یې ورسره وکړې، لکه موبایل یې چې خور سره وي. په دې شپه دواړو تر ډېر ناوخته پورې د یو بل سره میسجونه وکړل.

سبا شپه فواد ورته میسج وکړو، خو دې شپه هغه جینۍ وربانـدې وپوهېـده، چې دا مې د ملګرې ورور دی، چې ما سره میسجونه کوي. هغې چې میسجونه بند کړل، فواد ورته زنګ ووهه او دواړو یو بل سره خبرې وکړې ،لنډه دا چې دواړو د یو بل سره اړیکه ټینګه شوه او د خبرو لړۍ یې پیل شوه.

دا وخت نو مکتبونه د ګرمۍ د رخصتۍ له امله بند وو، نو فواد هم ټوله ورځ اوزګار و، نو دواړو به هره شپه تر ناوخته پورې په موبایل باندې یو بل سره خبرې کولې او ټوله ورځ به یې یو بل ته میسجونه کول. لنډه دا چې ډېرپه

کم وخت کې دواړو اړیکه ډېره ژوره شوه. د یو بل سره د خبرو نه بغیر به یې یوه دقیقه نه تېریده.

د گرمۍ رخصتي ختمه شوه، مکتبونه شروع شول، فواد یوولسم ټولگي نه دولسم ته اول نمره کامیاب شول، د جینۍ کورنۍ هم بېرته د کابل نه راغله.

جینۍ ورته ویل: چې یوه ورځ دې د خور د لیدلو په بهانه ستاسې کورته درځم ،هلته به تا هم وگورم، همداسې وشو او دواړو سره ولیدل. فواد ښکلی هلک و او جینۍ هم ښکلې وه، خو عمر یې د فواد نه زیات و.

دا هغه وخت و، چې دواړو اړیکه د وعده تر بریده رسېدلې وه. دواړه د یو بل سره په خبرو معتاد شوي وو. مکتبونه شروع دي، خوفواد درس ته هېڅ توجو نه کوي، لنډ دا چې دولسم ټولگي نه په پنځمه نمره فارغ شو. فواد به ورځ کې دوه درې ځلې د جینۍ د کور کوڅې ته تللو.

د فواد پلار د هغه فراغت ته ډېر لیواله و، خو فواد د کانکور ازموینې ته د امادگۍ پر ځای په نورو کړنو ځان بوخت کړی وو. دولتي کانکور کې بې نتیجه شو. نو پلار ي سمدلاسه یې ورته په یوه خصوصي طب پوهنځي کې داخله وکړه، خو فواد د عشق د سمندر څپو په سر اخستی وو. ټوله ورځ د خپلې محبوبې سره په اړیکه کې وي. پوهنځي کې درسونه پیل شول. پلار یې ورباندې ډېرې سپارښتنې ورکړې، چې بچیه! موږ ډېر غریب خلك یو، خو په تا باندې طب وایو، ترڅو ښه ژوند ولري. ځان تکړه کړه. فواد هم له سره بیا نوی هوډ وکړو، خو بیا یې هم درسونو نه زیات وخت جینۍ ته ورکاوه.

اول سمستر خلاص شو، فواد ښه وو څلورم نمره شوی و، دویم سمستر کې یې داسې احساس وکړو چې اوس یې محبوبه ورسره د پخوا په څېر د مینې چلند نه کوي. ورو ورو غواړي ،چې ورځخه فاصله واخلي، دا کار فواد باندې ډېر بد تاثیر کوي. اوس نو هره ورځ دواړو ترمنځ جنګونه ، ګیلې او بحثونه روان وي. جینۍ ورته وايي: زه اوس تا سره د پخوا په څېر ټوله ورځ خبرې نه شم کولای، ځکه کورنۍ راباندې شکي شوې ده، خو فواد چې کله زنګ وهي ورته نو موبایل یې کله کله زیات وخت لپاره بوخت وي. نو دلته فواد باندې د لېونتوب دوره راځي.

بس اوس نو فواد دی او د احمد ظاهر سندرې او د سردارعلي ټکر غزلونه دي. خو چې مازیګر شي د سند غاړه کې یو لوګی سګریټو باندې غواړي، چې خپل ذهن ارامه کړي. درس ویل خو پرېږده، پوهنتون ته هم سم نه ځي.

یو ځل جینۍ ته وايي، چې بس نور هېڅکله درته زنګ نه وهم، خو دوه دقیقې وروسته ورته بیا زنګ وهي او سوالونه او زارۍ ورته کوي ، بیا دواړه پخلا کېږي ،خو یو ورځ وروسته بیا بحثونه پیلېږي. لنډ دا چې ورځ په ورځ ستونزې زیاتېږي. جینۍ زړه د فواد ضد له امله ورځ په ورځ د فواد نه توریږي، خو د مجبورۍ نه ورسره ډېرې زړه نه زړه خبرې کوي او دا کار فواد ته ډېر زور ورکوي.

دویم سمستر امتحانونه راورسېدل، فواد دوه مضامینو کې محروم شوي و، په نورو کې یې ځان کامیاب کړې و،

پلار یې په وضیعت پوه شوې و، ځکه دا یو کال کې څو څو ځلې ورته مور او خویندو ترې شکایت کړې و، چې ټوله شپه موبایل باندې خبرې کوي، حتا یوه ورځ یې د خپل مشر ورور سره په همدې میسجونو او موبایل خبرو باندې جنګ هم کړی و، اوس نو سګریټو بوی یې مور مجبوره کړې وه، چې پلار ته یې هر څه ووایي. پلار یې ډېر په سختۍ سره د دې کارونو نه منع کړو، خو فواد صیب څلور ورځې کورته رانغلو او دلته یې په کور کې بې مړي ماتم جوړ شو. خو بیا ترې خبر شول، چې فواد کابل کې یوه ملګري سره دی. پلار یې مجبور شو، پلار یې هلته پسې لاړ او کورته یې راوستو. خو له بده مرغه فواد په کابل کې د خپل غم لرې کولو بلې خطرناکې نسخې یعنې شرابو ته لاس اچولی و.

اوس نو فواد نور هم خطرناك شوی و، ځکه اوس نو جینۍ ته اخطارونه ورکوي ،چې ټول رازونه دې کورنۍ ته وایم، جینۍ په دې اخطارونو مجبوره کړي، چې خبري ورسره وکړي، خو فواد ته اوس هېڅ خوند نه ورکوي. کله چې جینۍ سره خبرې کوي، نو د ماشوم په څېر په چیغو چیغو ژاړي. فواد پوره یقیني دی، چې محبوبه یې اوس بل چا سره اړیکه لري. ځکه فواد ته وایي، چې زه تاسره واده نه شم کولای، ځکه پلار مې تاسې ته نه درکوي ځکه زما پلار یو جهادي شخصیت دی او ستا پلار پخوانی خلقي دي. پلار مې هر وخت وایي، چې زه به خپله لور مړه کړم، خو کوم خلقي زوی ته به یې ور نه کړم. خو دا د جینۍ خپلې خبرې وې، فواد فکر کاوه، چې جینۍ ورسره اوس مینه نه لري. جینۍ ته اوس فواد لکه د یو بد

خوب په شان ښکاره کېږي او د نوم يې کرکه کوي. خو فواد هر وخت دهغې میسج یا زنګ ته لکه د روژماتي اذان په څیر منتظر وي.
ګرانو لوستونکو فواد به د وخت په تېرېدلو سره ان شاءالله ښه کېږي.
زه باور لرم، چې په تاسې کې اکثرو د فواد هلکان پېژنئ.
تاسې څه فکر کوئ ، چې ایا فواد په ریښتیا مئین دی؟
نه فواد د نوې ځوانۍ د نشې له امله د یو چا سره په جنوني شکل سره وابسته یعنې معتاد شوی دی. لکه څنګه چې د مخدره توکو اعتیاد یو کس خپل تابع ګرځوي، همدا شان دغه ډول اړیکې ځوانان په جسمي او روحي ډول سره تر خپل ژور اغېز لاندې راولي، چې بېرته خلاصی یې تر ډېره بریده ستونزمن او تر زیات عمر خپل تاثیرات په ځوانانو کې پرېږدي.

## ځوانان په جنوني دلبستګۍ کې کوم زیانونه ګوري؟

- ✓ تر ټولو نه غټ زیان یې دا دی، چې نفس او شهواني فکرونه یې پر عقل او پوهه غالبه کوي.
- ✓ پر خپل ځان او فکر کنټرول له لاسه ورکول.
- ✓ دا ډول اړیکو ټولې نښې نښانې د مخدره توکو اعتیاد ته ورته دي، نو په هر اړخیز ډول سره ځوانانو په جسمي او اروايي وضیعت باندې منفي اغېز کوي.
- ✓ جسمي ناروغۍ لکه د معدې تکلیف، د سترګو نظر کموالی، جنسي ناروغۍ، سردردي، ناراستي ، ستړیا او داسې نورې ناورغۍ په کې عمومیت لري.

- ✓ رواني ناورغۍ لکه د حافظې کمزوري، عصبي دردونه،نااميدي، زړه تنګون، ناکراري، بې خوبي، د خوب نارامه کېدل، ژور خفګان، کاذبه خوشالي او داسې نورې نښې عموميت لري.
- ✓ د کورني غړو، خپلو خپلوانو او د ټولنې څخه ګوښه کېدل
- ✓ د علمي او پوهنيزو مجالسو پر ځای داسې مجلسونو سره علاقه زياتېدل چېرته چې عياشۍ او بداخلاقۍ موارد شتون لري.
- ✓ خپل د نيک نامۍ شناخت له لاسه ورکول
- ✓ په کور کې د خپلو والدينو او کورنۍ نور غړو سره په سلوک او رفتار کې منفي بدلون راتلل
- ✓ خپلو مسوليتونو ته نه پاملرنه
- ✓ اقتصادي ستونزو سره مخامخ کېدل.

# انساني غوښتنې

د نړۍ زياتره انسانان په خپل ژوند کې زيات کارونه ددې لپاره کوي، ترڅو د نورو انسانانو پر وړاندې معزز شي. د نورو خلکو توجو وړ وګرځي او خلک ورته درناوی وکړي. ډېر خلک کوشش کوي، چې نورو خلکو ته ښايسته ښکاره شي، تر څو خلک ورسره مينه ولري او درناوی ورته وکړي. ځني خلک د دولت په کارولو سره غواړي تر درناوي مقامه ورسېږي. خو بيا ځنې نور کسان د خپل علم او هنر له لارې درناوي تر لاسه کول د يوې وسيلې په توګه غوره کړې وي. حسن اخلاق د درناوي تر لاسه کولو بله غوره لار ده.

خو یوه خبره باید له یاده ونه باسو، چې حقیقي درناوی او عـزت هغـه دی، چې په عقیدوي شکل سره له زړه نه وشي او انسان ته داسې رېښتنی درناوی او عزت یوازې هغه وخت پر نصیب کېږي، کله چې اللـه تعـالی ورتـه اراده وکړي. ځکه چې الله تعالی په قران کریم کې فرمایي چې

(قُلِ ٱللَّهُمَّ مَٰلِكَ ٱلۡمُلۡكِ تُؤۡتِي ٱلۡمُلۡكَ مَن تَشَآءُ وَتَنزِعُ ٱلۡمُلۡكَ مِمَّن تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَآءُۖ بِيَدِكَ ٱلۡخَيۡرُۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيۡءٖ قَدِيرٞ.)[1]

(ژباړه: ته ووایه: ای الله !د بادشاهۍ مالکه! ته بادشاهي ورکوې هغه چـا تـه چې وغواړې او بادشاهي بېرته اخلې له هغه چا نه چې وغواړې، چا تـه چـې وغواړې عزت ورکوې او چا ته چې وغواړې ذلت ورکوې، هم ستا پـه لاس کې خير دی، بېشکه ته په هر شي باندې ښه قادر يې )

اوس دلته سوال دا پیدا کېږي، چې الله تعالی کومو کسانو ته عـزت او کومـو کسانو ته ذلت ورکوي. هغه کسان ې په زړونو کې اخلاص ولري او حقـوق الله او حقوق العبـاد تـه درنـاوی ولـري، دوي اللـه تعـالی پـه نـزد عـزت او برعکس که چا په زړه او فکر کې تیاره وي، نو اللـه تعـالی يـې د ذلـت سره مخامخ کوي.

نو موږ باید په دې عقیده اوسو، چې هېڅ ډول ښایست، مال و دولت ، علـم او هنر، جائیداد و جاګیر، کورنۍ او نسب ، منصـب او رتبـه مـو تـر درنـاوي مقامه نه شي رسولای، تر څو چې مثبت فکر او انسـاني اخلاقـو بـرخمن نـه

[1] سورت ال عمران ۲۶ ایات

شو. نور به ډېر خلك راته زموږ د ښایست ، مال او دولت لـه مخـې مخـامخ تېت او پاس کوي، خو دا به حقیقي درناوی نه وي.

## شعري دمه

بس مونږه پښتانه یو، جنازې کـــــــــوو لگیا یو
لمونځونو کې کافرو ته ښېرې کــــــــوو لگیا یو
زکات، خیرات، میراث اوعدل چا په کې راوستی
بس نه دی چې پنځه وخته سجدې کوو لگیا یو
د نن له پاره کــــــار ته مونږه کلــــــــه اوزگاریږو
بچیانو ته د خپل نیکـــــــــو کیسې کوو لگیا یو
زمونږ په پرمختگ څوك سترگې نه شي پټولی
پخوا مو جامې لنډې، اوس اوږدې کوو لگیا یو
زمونږه اتفاق او اتحــــــــــــــــــاد کې مثل نشته
بس یو بل پسې لړې ډرامې کـــــــــوو لگیا یو
نړۍ کــــــه ځان پر ساینس تــــــــر مریخه رسولی
خو مـــــونږه هم راډیو کې زمزمې کـــوو لگیا یو
مالدارو، ثروت مندو ته په لاس نامـه ولاړ یو
پامیـــــره! دغریب دخولې پیخې کوو لگیا یو

## انسان کله د هوساينې احساس کوي.

هر کله چې انسان وګوري، چې نور خلک ورته درناوی او احترام کـوي، نـو انسان د هوساينې احساس پياوړي کيږي. په حقيقـت کـې د انسـانانو ټـولې کړنې ددې لپاره وي، چې يو ورځ د درناوي مقام ته ورسيږي.

ځنې کسان غواړي چې ډېر دولت لاسته راوړي او ځانته ټول مادي امکانات برابر کړي، تر څو يې ژوند هوسا او خلک ورته په درنه سترګه وګوري، ځنې بيا دې کوښښ کوي، چې له نورو څخه ښايسته ښکاره شي او ښايسـت او ښکلا دوی تر درناوي مقامه ورسوي، خوځنې نور بيا د علم په لټه کې وي، تر څو علم پواسطه د خلکو توجو ځانته جلب کړي

که چېرته زموږ کورته ميلمانه راشي، نو کوښښ کوو، چـې ورتـه ښـه خـواړه تيار کړو او دسترخوان مو ډېر ډک معلوم شي، هدف مـو دا نـه وي، چـې د ميلمنو غذايي اړتياوي لکه پروټينونه، ويټامينونه او منرالونه پوره شي، بلکـې اصلي هدف مو دا وي، چې ميلمانه زموږ دسترخوان او مېلمستيا له امله مـوږ ته درناوی وکړي.

دا پوښتنه مې د ټولو هغو محصلينو څخه چې په لومړي ځل ورسره مخ شم، د لومړني درسي ساعت په پيل کې کوم ،چې تاسې ولې غواړئ چې ډاکټران شئ؟

جالبه خو دا ده، چې ټول محصلين راته يوشانته ځوابونـه راکـوي. اکثريـت يې داسې وايي، چې زه غواړم چې د خپلو هېوادوالو خدمت وکړم، بيا ځنـې يې داسې وايي، چې د مور او پلار مې ارمان دی، چـې زه ډاکتـر شـم، خـو

ځنې يې بيا داسې وايي، چې زما د ماشومتوب څخه همدا ارمان و، چې زه ډاکټر شم.
دا هغه دري ځوابونه دي چې د زرګونو محصلينو د خولې مې اورېدلي دي.
خو ورپسې زه ترې دا پوښتنه کوم، چې ولې مو د طبابت مسلك د خدمت لپاره غوره کړی دی؟ ولې مو مور او پلار نه غواړي چې معلمان شئ؟ او ولې د ماشومتوب نه د کوم بل مسلك سره علاقه نه لرئ؟ نو ددې پوښتنو په ځواب کې بيا اکثره دوی چپ پاتې کيږي. ځکه چې دوی په رښتيا هم ددې نه ناخبره دي، چې دوی ولې طب ولولي او يا نور کسان په نورو رشتو کې ولې تحصل کوي؟
بيا نو زه خپله پوښتنه ورته داسې ځوابوم. چې تاسې ټول دې لپاره طب لولئ چې زموږ په ټولنه کې طبيب يا ډاکټر ته زيات درناوی کيږي. تاسې دا احساس کړی ده، که چېرته زه هم ډاکټر شم ،نو خلك به راته په درناوي قايل شي. ستاسې والدين ځکه غواړي چې تاسې ډاکټران شئ، چې خلك تاسې ته درناوی وکړي او تاسې ځکه د ماشومتوب نه د طب سره علاقه لرئ، ځکه چې تاسې په ټولنه کې يوه ډاکټر له درناوي متاثره شوي ياست، چې نور خلك يې ورته کوي.
خو دا خبره بايد هېڅکله له ياده و نه باسو، چې عزت او درناوی انسان ته مال، جايداد، کورنی، نسب ، ښايست، عمر، مسلك، علم، پوهه، عقل او يا نور شيان نه شي ورکولای، تر څو چې الله تعالی يې ورته په نصيب نه کړي.

د درناوي مقام ته د رسيدلو لپاره الله تعالی انسان ته واضح لاربښونه کړې ده، چې تاسې د خپل مال پواسطه هغه وخت تر درناوي مقامه رسېدلی شئ، چې پر نور خلکو باندې يې مصرف کړئ او خلکو سره مرسته وکړئ. که مال دولت درسره نه وي نو د علم او پوهې د لارې خلکو ته ګټه ورسوي خلك به تاسې ته درناوی کوي او که علم او پوهه هم نه لري، نو غوره اخلاق هغه څه دي، چې د خلکو په زړونو کې تاسې ته ځای درکوي.

ځنې کسان د درناوی لاسته راوړلو لپاره د ناروا لارو دولت لاسته راوړي او ځان ورپسې د بې عزتۍ تر حده رسوي، خو کله چې دولت تر لاسه کړي، نو بيا پرې درناوی نشي حاصلولی.

هغه کسان چې د ناروا لارو او فساد پر مټ دولت لاسته راوړي، که دوی فکر وکړي، نو سخت په توان کې دي، ځکه د يو څو پېسو، کورونو، موټرو او نورو شيانو په خاطر خپله روغتيا، عزت، درناوی ، اخرت او داسې ډېر معنوي ارزښتونه له لاسه ورکوي. زما په فکر دا ډېره د تاوان سودا ده.

د درناوي تر څنګ ځنې کسان ځنې کړنې ددې لپاره کوي چې خوشالي او سکون تر لاسه کړي.

که غواړئ هوساينه موپه برخه شي، خپله ژبه دشکايتونو او ګيلو نه لېرې وساتئ. دسترګو ساتنه مو وکړئ، ځکه دا د زړونو دروازې دي او ټول افتونه له همدې لارې زړه ته ننوزي. له غلا اوخيا نت څخه ډډه وکړئ، ځکه دا عملونه لوږه او فقر را منځ ته کوي.

وړاندې له دې چې پر خوشالۍ او سکون باندې بحث وکړم. راځئ چې ځنې داسې پوښتنو ته مو پام ور واړوم ،چې هره ورځ ورسره مخ کېږو او هره ورځ یې په یوه بڼه باندې ځوابوو.

پوښتنه: ته څنګه یې؟

ځواب: ښه یم

پوښتنه : ورځ دې په خیر تېره شوه؟

ځواب: هو په خېر وه.

پوښتنه: ژوند څنګه تېرېږي؟

ځواب: ولا ښه دی، ګوزاره کوي. ښه تېږي.

پوښتنه: نور څه حالات دي؟

ځواب: بس وخت دی، تېرېږي.

پورته ذکر شوو پوښتنو کې ډېر عمده مطالب پراته دي، چې اکثریت خلك یې په مفهوم نه پوهېږي، ځکه چې په اړه یې هېڅکله فکر نه دی کړی.

ښه یم: ښه والی په څه مانا دی؟ ایا یوازې د ناروغۍ نه شتون ته ښه والی ویل کېږي.

ورځ مې په خیر وه: خیر په څه مانا؟. ایا یوازې د کوم مشکل سره نه مخامخ کېدلو ته خیر ویل کېږي.

ژوند مې ښه تېرېږي: ښه ژوند کوم ډول ژوند دی؟ ایا یوازې د ژوند ضروریات په اسانۍ سره تر لاسه کېدلو ته ښه ژوند ویل کېږي.

وخت تېریدل: وخت په څه مانا؟ ایا یوازې شپې او ورځې پر یو بل بدلېدلو ته وخت ویل کېږي.

## شعري دمه

چــې په تيـار کې د رڼــا د زړه خبـــرې کوي
دا سړی څوك دی چې زما د زړه خبرې کوي
اوس ســړی داســې په اســانه ســړی نه پېژني
خلــك هوښيار شو په خطا د زړه خبرې کوي
څوك چې د جنګ واي، د جنګ د زوره نه دي خبر
دا لېوني دي، د بلا د زړه خبرې کوي
دا چې په موږ او زموږ مينې پورې ټوکې کوي
دا څوك د کوم ځای دي؟ دا چا د زړه خبرې کوي
اوس خو رښتيا خبره هم ښکاره کولای نه شي
اوس ياران يو بل ته په غلا د زړه خبرې کوي
مدام سنګساروي په صابر غريب مې زړه هم سوځي
څومره ساده دی په رښتيا د زړه خبرې کوي

شاعر: صاحب شاه صابر

## ښه والی

موږ تل له نورو کسانو د ښه والي او بدوالي په اړه خـبرې کـوو. هغـه کسـان چې کړنې يې زمـوږ پـه ګټـه او د ذوق مطـابق وي ، مـوږ يـې ښـه ګڼـو او برعکس د چا کړنې چې زموږ د ګټو او ذوق پر خلاف وي، نو موږ يـې بـد ګڼو. د انساني فطرت يو حقيقت دا هم دي، چې اکثره انسانان د خپلې بدۍ په اړه قضاوت نه شي کولای، بلکې د خپلو ناوړه کړنو او جنايـاتو لپـاره هـم

ځان ملامته نه بولي، بلکې خپلو ګناهونو لپاره توجهات لټوي او په اکثره قضيو کې ځان ورته په حقه معلومېږي. خو په مقابل کې بيا د نورو خلکو بدۍ ډېر په چټکۍ سره درک کولای شي.

دلته پوښتنه د نورو په اړه نه ده، بلکې د خپل ځان په اړه ده، چې څنګه قضاوت کولای شو، چې آيا موږ ښه او که بد يو. اکثريت انسانانو د ځان ښه والي په عقيده وي. ډېر کم کسان داسې هم شته، چې د ښه کار په مقابل کې ځان ښه ګڼي او د بد عمل په مقابل کې ځان بد ګڼي، خو دا ډول کسان په نړۍ کې ډېر کم دي.

د ځان د ښه والي او بدوالي په اړه د قضاوت لپاره بايد معيارونه په ياد ولرو. زما په اند د انسان د ښه والي او بد والي لپاره تر ټولو غوره معيار چې انسان يې پر خپله په خپل ځان کې درک کولای شي، هغه دا دی چې کله مو بل انسان په تکليف او تاوان کې وليدلو او زړه مو ورباندې خوشاله شو، نو پوه شه، چې ته ښه انسان نه يې او که زړه دې ورباندې خفه شو او همدردي مو ورسره پيدا شوه، نو پوه شه چې ته ښه انسان يې.

زړه يې مه بوله تور کاڼی د صحرا دی

په ليدو د زخمي زړه چې زخمي نه شي

دښه والي عادات په تمرين کولو سره د ډېر بدو انسانانو څخه ښه انسانان جوړېدلی شي.

# خیر

خیر په اصل کې د نفع یا ګټې په مانا سره دی. پـه کومـه ورځ چـې انسـان د خپل وخت او امکاناتو څخه ګټه تر لاسه کړي، دا په دې مانا چـې ورځ یـې په خیر تیره شوې ده. عمرو خالد په خپل کتاب (د ژوند جوړونکـو پـه پلـه) کې لیکي ،چې هر انسان باید د ورځې په اوږدو کې څلور ډولـه کارونـه تـر سره کړي.

- د روح د پیاوړتیا په خاطر عبادت
- د جسم  پیاوړتیا په خاطر ورزش
- د کورنۍ د پیاوړتیا په خاطر کار روزګار
- د ټولنې د پیاوړتیا په خاطر د خیر ښېګڼې کارونه

نو اوس چې هر چا په کومه اندازه پورته ذکر شوي کارونه تـرسره کـړی وي، په همدومره اندازه یې ورځ په خیر ده او که نه یې وي تر سره کـړي نـو ورځ یې هېڅکله په خیر نه شي کېدلی.

# ژوند

ژوند هغه کلیمه ده، چې ډېر خلک ترې په خوله  شکایتونه کوي، خـو پـه زړه کې ورسره هر څوک مینه لري. دنیا د خوندونو او رنګینو منظرو څخـه د خوند اخیستلو لپاره ژوند شرط دي. ژوند ټـول خلـک پېـژني، خـو د ژونـد مفهوم او تعریف باندې ډېر کم خلک پوهېږي. ټـول خلـک د ژونـد پـه اړه خبرې کوي، خو ډېر کم خلک پوهېږي، چې ژوند د څـه شي څخـه جـوړ

شوی دی. ټول خلك ژوندي دي، خو ډېر کم خلك د ژوند نه خوند اخلي.

ډېرو خلکو کوشش کړی دی، چې ژوند تعریف کړي، خو له تروسه هیڅچا هم د ژوند لپاره داسې کوم تعریف نه دي پیدا کړی، چې ټولو خلکوته د قناعت وړ وګرځي. ځکه هر څوك د خپل لید له مخې ژوند تعریفوي. دلته چې څومره خلك دي، همدومره ژوندونه دي. دلته زه هم د ژوند په اړه خپل نظر په داسې ډول وړاندې کوم چې (ژوند د وخت په بحر کې لامبو وهلو په مانا دی) د وخت څپې په دوامداره ډول د ژوند په مخالف لوري په تېزۍ سره حرکت کوي او ژوند د وخت څپو په ضد لامبو وهلو وړتیا ته ویل کېږي.

د ژوند لپاره داسې یو تعریف کول، چې ټولو انسانانو ته د منلو وړ وي، تقریباً ناشوني دی، ځکه چې هر انسان د ژوند طرز د بل انسان د ژوند طرز سره فرق لري. ژوندي انسانان د ژوند کولو کې یو شمېر مشترك ابعاد لري، لکه ټول انسانان د یو ډول مادې څخه جوړ شوي دي، ټول انسانان د ژوندي پاتې کېدلو لپاره غذا، اوبو او هوا ته اړتیا لري. ټولو د ډېرښت ، تولد او ودې پړاوونه مشابه دي. خو که بل اړخ ته وګورو، نو بیا د وړتیاوو، افکارو، احساساتو، ذوقونو، د اوسېدلو طرز او داسې زیات شمېر ټولنیزو ارزښتونو له مخې یې ژوندونه زیات متفاوت دي.

هر انسان خپل ژوند لري، د هر انسان نظر ژوند په اړه متفاوت دی. خو یو څه چې د ټولو انسانانو ژوند کې مشترك لیدل کېږي، هغه ژوند د هوساینې

هيله او ارمان دی. ټول انسانان خپل ژوند هوسا، ارامه او د سکون څخه ډک غواړي. ددې هدف تر لاسه کولو لپاره ځنې انسانان عملي هڅې او کړنې ترسره کوي، آما ځنې نور يوازې د هوسا او ارامه ژوند هيلې او ارمانونه پالي.

شجاعت او همت هغه وړتيا ده، چې انسان يې پر مټ د وخت په بحر کې ځانته لار پيدا کوي او مخ پر وړاندې ځي. هغه کسان ژوند په چارو کې تر نورو ډېر بريالي او مخکې وي، چې د شجاعت او همت کچه يې تر نورو لوړه وي. لکه څنګه چې يو لامبوزن د خپل همت او شجاعت د لاري اوبو د څپو پر وړاندي نه ودريږي او د څپو سينه پرخپل همت سره څيري کوي او مخ پر وړاندې ځي. همداسې د بريالي ژوندي کسانو د ژوند کيسه هم روانه وي.

لکه څنګه چې لامبوزن د اوبو د څپو مخه نه شي نيولی، يواځنۍ لار ورسره همدا وي، چې لامبو ووهي، همداسې موږ هم د وخت مخه نشو نيولی، خو په وخت کې مخ پر وړاندې تللی شو.

د وخت په بحر کې وړاندې تللو لپاره بايد سخت محنت او خواري وکړو، ګڼې نورو باهمتو کسانو څخه به ډېر وروسته پاتې شو.

وخت انسان پر يو حالت باندې نه پريږدي، انسان سره دوه لارې دي. يوه دا چې مخ پر وړاندې لاړ شي او بريا ته ځان ورسوي او بله دا چې وخت يې ځان سره شاته يوسي او د ناکامۍ کندې ته يې وغورځوي.

ژوند تېرېدلو او ژوند کولو کې ډېر توپير شتون لري. ژوند يو حقيقت دی، چې د پيل او پای ټکی يې يوازې الله تعالی ته معلوم او څرګند دی. دا انسان په واک کې نشته دی. خو الله تعالی انسان ته د ژوند کولو لپاره عقل او فکر توان ورکړی دی، چې د خپل عقل څخه پر استفادې سره انسان د ژوند کولو غوره لار انتخاب کړي.

د ښه ژوند د تېرولو لپاره وخت څخه موثرې استفادې په خاطر بايد هر کس يو شمېر مهارتونه ولري. هر کس چې هر څومره د ژوند په مهارتونو کې برلاسی وي، همدومره د ژوند په چارو کې د نورو څخه مخکې وي، هغه مهارتونه چې د ښه ژوند لپاره اړين دي په لاندې ډول دي.

**شجاعت**: د ستونزو پر وړاندې د نه تسليمېدلو روحې ته شجاعت ويل کيږي.

**همت**: د ستونزو د حل لپاره خپله انرژي او وړتيا په کار اچولو ته همت ويل کيږي.

# شعري دمه

زړه مې درد کوي له زړه ورپسې ژاړم
دښمنان چې مې وي مړه ورپسې ژاړم
ما د يار دغه غوښته هم پــر ځای کړه
نه يـــــې نـــوم اخلم او نه ورپســې ژاړم
بېلتانه دې دهـرچا په غم شريک کړم
يـار د بل درومـــي او زه ورپسـې ژاړم
چــې ترخــو مې وي دا ژبه، يادوم يې
چـــې ترخــــو لـــرم لېمه ورپسـې ژاړم
مخ اوزلفې يې په ياد راځي درويشه!
پـــه رڼـــا او په تياره ورپســـې ژاړم

شاعر: درويش دراني

# وخت

فرض کړئ، چې په يوه لاټري کې ګټونکي شئ او جـايزه يـې دا وي، چـې هره ورځ سهار ستاسې بانکي حساب ته (86400 ) ډالره اضافه کېږي، خو يو شرط يې دا وي، چې دا پيسې بايد تر سبا سهار پورې حتماً مصرف شي او د نه مصرف کېدلو په صورت کې بېرتـه اخسـتل کېـږي او دا کـار هـر ورځ تکرارېږي. بل شرط دا دی چې هر وخت دا امکان شتون لري چـې ستاسـې بانکي حساب بند شي.

تاسې به فکر کوئ، کاش چې موږ ه له دې جادويي حساب څخه برخمن شو، نو حتماً به عظيمي استفاده ترې کوو، ځکه چې د حساب دوام هيس تضمين نه لري. خو تاسې مه خواشيني کيږئ. زموږ هر يو د ژوند په حساب کې هره ورځ ( 86400 )ثانيې وخت اضافه کيږي. ځنې کسان ددې وخت نه ډېر استفاده کوي، خو ځنې نورو نه بيا د وخت ضايع کيږي. ضايع شوی وخت هېڅکله بېرته نه شو تر لاسه کولای.

يوه معقوله ده، چې وخت په خپله پيسی دې (د وخت ضايع کول لکه د پيسو د لاسه ورکول دی).

د وخت د ارزښت او وضيعت په اړه به مو ډېرې خبرې اوريدلې وي. لکه وخت ژر تېرېږي.

وخت چې تېر شي، بېرته نه راګرځي.

وخت محدود دی.

وخت ختمېدونکی دی.

وخت بېرته نه راګرځي.

وخت الماس دی.

د وخت قدر وکړئ!

وخت نه ګټه واخلئ!

وخت به درنه تېر شي.

وخت په سترګو نه ليدل کيږي

وخت په پيسو نه اخېستل کيږي.

وخت يې راغلو.

وخت مه ضايع کوه.

وخت ختمېدونکی دی.

وخت په سترګو نه ليدل کېږي

وخت رانه تېر شو.

وخت به راشي.

وخت سره زر دی.

وخت يې لاړو او داسې نورو

خو ډېر کم کسان دي، چې وخت وپېژني او د وخت تعريف وکړای شي. د وخت فلسفه ډېره مغلقه او پېچلې ده، نو په همدې علت يې داسې يو جامع تعريف رامنځته کول، چې د ټولو د قناعت وړ وګرځي، يو څه اندازه ستونزمن دی. خو د لته زه د وخت پر حقيقت باندې رڼا اچوم. لکه څنګه چې هر شي د کميت د اندازې لپاره واحدونه وضع شوي دي. لکه د کتلې د اندازې لپاره د وزن مختلف واحدونه لکه ټن،کيلو، کيلو ګرام، ګرام اوداسې نور او يا د طول د اندازه ګېرۍ لپاره کيلوميټر، ميټر، سانتي اوداسې نور واحدونه شتون لري. نو په همدې شکل سره وخت په فضا کې د لمر ګردچاپېر د ځمکې د حرکت واحدونو څخه عبارت دي.

ځمکه په دوامداره توګه د لمر سترګې ګرد چاپېر د يو دوراني حرکت په حال کې ده. د ځکمې همدا حرکت د اندازه کولو لپاره د وخت واحدونه د ټاکل شوي دي. يعنې په شپېته ثانيو کې چې ځمکه څومره حرکت کوي، هغه ته

يوه دقيقه او شپېته دقيقو حرکت ته يو ساعت او څلوريشت ساعتونو حرکت يوه ورځ او دېرش ورځو حرکت ته يو مياشت او دولس مياشتو حرکت ته يو کال ويل کېږي.

اوس راځو دې ته، چې د ځمکې همدا حرکت د انسان په شمول د نړۍ د ټولو سېستمونو د بې نظمۍ او زړښت د عمده لاملونو څخه يو لامل دی. يعنې ځمکه د خپل حرکت په پايله کې زموږ پر جسم قوه وارد وي او زموږ د جسم د زړښت سبب گرځي.

فرض کړئ ،چې ځمکه سکوت حالت ته لاړه شي، نو د ورځې لس بجې به هېڅکله هم يو لس نه شي، ورځ به شپې او شپه به په ورځ باندې بدله نه شي او يو دشل کلن ځوان به هېڅکله يوويشت کلن نه شي. ځکه چې دا ټول بدلونونه د ځمکې حرکت پورې اړه لري.

نو د دې ټول بحث څخه مې هدف دا دی، چې تاسې بايد وپوهېږئ، چې وخت مو هېڅکله پر خپل حال نه پرېږدي، که استفاده مو ترې وکړه نو د "يو څه راکړه يو څه واخله " معامله به وي او که سالمه استفاده مو ترې ونه کړه، نو بيا وخت ډېر څه رانه پرته د معاوضې اخلي.

د وخت په اړه يو بل ډېر جالب حقيقت ته ستاسې پام راگرځوم. وخت د الله تعالی د نعمتونو څخه يوازنی نعمت دی، چې په ژونديو انسانانو باندې يې په مساوي ډول سره ويشلی دی. که ماشوم دی، که بوډا دی، که پادشاه دی، که ملنگ دی او که نر دی او ښځه ده، په يوه شپه او ورځ کې څلوريشت

ساعته وخت لري. نو اوس د ژوند په سيالۍ کې هر هغه څوک د بل څخه وړاندې دی، چې د دغه وخت څخه په سمه توگه استفاده وکړي.
اباسين يوسفزی صيب وايي چې :

که د عظمت تکل کوې، نو پاڅه شپې روڼې کړه
د شوگـــــــــــېرو په بدل ډېر بلا څېزونه کيږي

## ښه ژوند يعنې څه؟

دا پوښتنه چې ښه ژوند کوم ډول ژوند ته ويلی شو؟ شايد د نړۍ هر فرد يې د خپل نظر له مخې په متفاوته بڼه باندې ځواب کړي. ځکه هر شخص د خپل عمر، جنس،مسلک، ذوق، اړتياوو، چاپيريال، عقايدو، او نفسي-غوښتنو له مخې د خپل ژوند کيفيت ټاکي. هر انسان د ښه ژوند لپاره ځانگړی تعبير لري.
اکثريت خلک ښه ژوند د خوشاله ژوند مترادف گڼي او ځنې کسان امکان لري، د يو ښه ژوند تعريف کې ووايي چې هغه ژوند چې انسان په کې د خوشالۍ احساس وکړي، د ښه ژوند څخه عبادت دی.
ددې لپاره چې د ښه ژوند په اصلي مفهوم باندې سم پوه شو. اول بايد خوشالي وپيژنو.
د ژوند او خوشالۍ ترمنځ ژوره اړيکه شتون لري. څوک چې خوشاله وي د اوږد ژوند هيله کوي او څوک چې خفه وي له ژوند څخه زړه تورن کيږي.

اکثره خلکو ته د ژوند کیفیت د ژوند له کمیت څخه زیات ارزښت لري. د بېلګې په ډول اکثریت ځانوژونکي کسان د خپل ژوند کیفیت د خرابوالي څخه شکایت لري او په همدې دلیل ځانوژنې کوي. د ژوند کیفیت د ښه والي لپاره تر ټولو لومړنی شرط په ژوند کې د خوشالۍ شتون دي.

د سایکالوژۍ پر اساس د خوشالۍ احساس په دوو ډولونو وېشل شوی دی.

## لنډمهاله خوشالي

انسان کله کله داسې کارونو باندې لاس پورې کوي، چې د لنډ وخت لپاره یې د خوشالۍ احساس راپاروي ، لکه یوې ورځې لپاره د ملګرو سره چکر ته تلل، یا خپلوانو یا دوستانو ته مېلمستیا کول اوداسې نور

ځنې کسان د لنډ مهاله خوشالۍ په خاطر په ناوړه ، غیر صحي او غیر اخلاقي کارونو باندې لاس پورې کوي لکه نشه یي توکو کارول، زنا او نورو فحشاو ته مخه کول او داسې نور. خو دا باید په یاد ولرو چې لنډ مهاله خوشالي هېڅ کله د ښه ژوند ضامن نه شي کېدلی.

- **اوږد مهاله خوشالي** (اروایي سکون)

اروایي سکون د خوشالۍ احساس یو اوږد مهاله بڼه ده ،چې له مخې یې د انسان نفس خپل د ژوند کیفیت څخه راضي او مطمین وي. اروایي سکون تاثیرات د انسان په ښه ژوند کې ډېر څرګند وي.

د بېلګې په ډول یو ځوان خپل څو ملګري یو هوټل ته دعوت کوي. دوي د یو ساعت لپاره په هوټل کې ښه ساعت تېري کوي. ښه ډوډۍ خوري او

په اخر کې هوټل والا ورڅخه ( 5000 ) افغانۍ بیل اخلي. د پیسو ورکولو پر وخت ځوان طبعاً ښه احساس نه لري. دا د خوشالۍ لنډ مهاله بڼه وه.

بل خوا که چېرته همدا ځوان د( 5000 ) افغانیو خوارکي توکو مرسته د خپل بې وزله ګاونډي سره کوي. نو په دې کار سره به دې تر ډېرې مودې د اروايي سکون احساس کوي. چې د خوشالۍ اوږد مهاله بڼه ده.

د خلیل ؑ تر کعبې دا کعبه بهتر ده
که څوک جوړ کاندي ویجاړ حرم د زړه

## زړه تنګون

زړه تنګون د انسان د وجود هغه کیفیت دی، چې له امله یې زیات کسان ناوړه کارونو ته مخه کوي. کله کله انسان د ژوند د چارو او یا هم د وجود طبیعي وضیعت له امله د ناخوښۍ احساس کوي،چې دا ډول ناخوښۍ احساس ته زړه تنګون ویل کېږي.

هر انسان باید د زړه تنګون پر وخت کې د خپل ځان د سمبالښت مهارت ولري. اکثره کسان د زړه تنګون له امله په رواني ناروغیو باندې اخته کېږي او یو شمېر یې بیا ناوړه او غیر اخلاقي کړنو لکه نشه یي توکو کارونې او یا هم فحشا ته مخه کوي.

## شعري دمه

نيمګړې نه ده دا کيسه به تر انجامه رسي
زما او ستا هره ګيله به تر اسمانه رسي
ستاسې کيسې زما خبرې مې په زړه ورېدې
ځنې کيسې نو بيا د اوښکو تر بارانه رسي
د هر سهار د لمر څړيکې راته داسې وايي
چې ستا د مينې فلسفه تر مقامه رسي
چا چې اخلاص سره د مينې انګېزه پاللې
د مينې بار به يې منزل ته په اسانه رسي
هڅه کوئ په کوښښونو به منزل ته رسئ
د ديدن تږى به په منډه تر جانانه رسي
پاميره! پام چې زنده ګي اسانه ونه ګڼې
په ډېر هنر به د ژوندون تر احترامه رسې

## پای