



د لوړو زده کړو وزارت
شيخ زايد پوهنتون
ټولنيزو علومو پوهنځی
فلسفې او ټولنپوهنې څانگه

ځان اعتماد، باور (اعتماد به نفس) او انگيزې
سهمینار ته بڼه راغلاست



بل قدرت الله صديقي د ټولنپوهنې او فلسفې څانگه

Ketabton.com

☆ السلام عليكم ورحمت الله وبركاته



الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، المبعوث رحمة للعالمين، محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد:

قال الله تعالى اعوذ بالله من الشيطان الرجيم ط بسم الله الرحمن الرحيم ط

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (سورة الإسراء، آيت 70)

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (سورة التين، آيت 4)

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: الْإِنْسَانُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الْإِسْلَامِ إِذَا فَهَمُوا. (رواه البخاري ومسلم)

ترتيب كوونكى: پوهنمل قدرت الله صديقي د ٲولنپوهني او فلسفي خانگه

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا
بِقَوْلِهِمْ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا
مَّا بِأَنفُسِهِمْ
(الرعد: ١١)

د سمينار د مطالبو ليک لړ

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ
فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ
(سورة التين، آيت 4)



الناس معادن؟!!

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله
ﷺ قال: «تجدون الناس معادن، خيارهم
في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا
فقهوا»

سريزه

موخې

د ځان اعتماد پېژندنه

د ځان باور (اعتماد به نفس پېژندنه)

د انگيزې پېژندنه

په ځان اعتماد، باور او انگيزې د کمېدو لاملونه

هغه شيان چې د ځان اعتماد، باور او انگيزه پياوړی کوي

د ځان باور گټې

د ځان اعتماد، باور او انگيزې پياوړتيا لپاره عملي لارې چارې

پايله

وړاندیزونه

ماخذونه

سریزه

جَمِيعُ الْعِلْمِ فِي الْقُرْآنِ لَكِنْ تَقَاصَرَ عَنْهُمْ الْفِهَامُ رِجَالُ

په ژوند کې د بریا او پرمختګ لپاره یوازې پوهه او مهارت کافي نه دي؛ بلکې په اعتماد، ځان باور او انگیزه ډېر مهم رول لري. په انساني ژوند کې درې داسې ځواکونه شته چې د بریا، پرمختګ او خوشحالی بنسټ جوړوي: **اعتماد، باور او انگیزه**. دا درې واړه د انسان د فکر، **احساس او عمل** ترمنځ هغه پل دي چې له تصور څخه عمل ته د تګ لار هواروي. که یو انسان په ځان باور ولري، په خپلو وړتیاوو اعتماد وکړي او د خپلو موخو د ترلاسه کولو انگیزه وساتي؛ نو هېڅ خنډ یې له بریا نه شي درولای.

په **ځان اعتماد** انسان ته دا احساس ورکوي چې **"زه کولای شم"**، **باور** ورته دا ویني چې **"زه سم روان یم"** او **انگیزه هغه اور دی چې انسان ته د هڅې او دوام ځواک ورکوي**. د دې درېو ځانګړنو نشتوالی بیا د شک، وېرې، بې باورۍ او بې موخې ژوند سبب ګرځي.

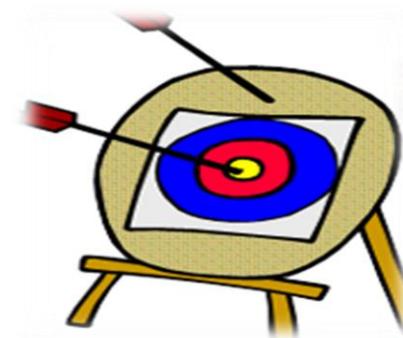
په معاصره نړۍ کې، چیرې چې خلک له سیالیو، فشارونو او رواني ننگونو سره مخ دي، دا ځانګړنې د ذهني سلامتی او ټولنیز ثبات لپاره خورا اړینې دي. اسلام هم د انسان د کرامت، هڅې او باور پیغام ورکوي. قرآن کریم فرمایي:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (الرعد: ۱۱) یعنی: «الله تعالی د یو قوم حالت نه بدلوي؛ تر څو چې هغوی خپل ځانونه بدل نه کړي.»

دا آیت موږ ته دا درس راکوي چې د بدلون او بریا سرچینه له درون څخه پیل کېږي — له اعتماد، باور او انگیزه. نو د دې سمینار موخه دا ده چې د انسان په ژوند کې د ځان اعتماد، باور او انگیزې ریښتیني مفهوم روښانه کړي، د هغوی د کمزورۍ عوامل وڅېړي او هغه لارې چارې وړاندې کړي چې د هر انسان دننه پټې وړتیاوې راویښوي.



د سمینار موخې



د ځان اعتماد، باور، د ځان ارزښت احساس او انگیزی پېژندل په محصلینو کې د ځان باور، ځان پېژندنې او مثبت فکر احساس پیاوړی کول. د ځان باور، اعتماد د لوړولو او د منفي احساساتو د کمولو عملي لارې چارې پېژندل. د ځان اعتماد او انگیزی په مرسته د شخصي او علمي بریاوو د ترلاسه کولو توان رامنځته کول.



ترتیب کوونکی: پوهنمل قدرت الله صدیقی د ټولنپوهنې او فلسفې څانګه

Everything
you need
is already
inside you.

Berta Lipp

ترتيب كوونكى: پوهنمل قدرت الله صديقي د ټولنپوهنې او فلسفې خانگه



الناس معادن؟!!

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله
ﷺ قال: «تجدون الناس معادن، خيارهم
في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا
فقهوا»



په ځان اعتماد

په ځان اعتماد (Self-confidence) هغه باور دی چې انسان په خپلو وړتیاوو، مهارتونو او پریکړو باندې لري او په ځان دا باور لرل، چې په ژوند کې ستونزې په ډاډ سره حل کړي او نوې هڅې وکړي. په ځان اعتماد د **ځان باور** د قوي کولو لپاره مهم بنسټ دی.

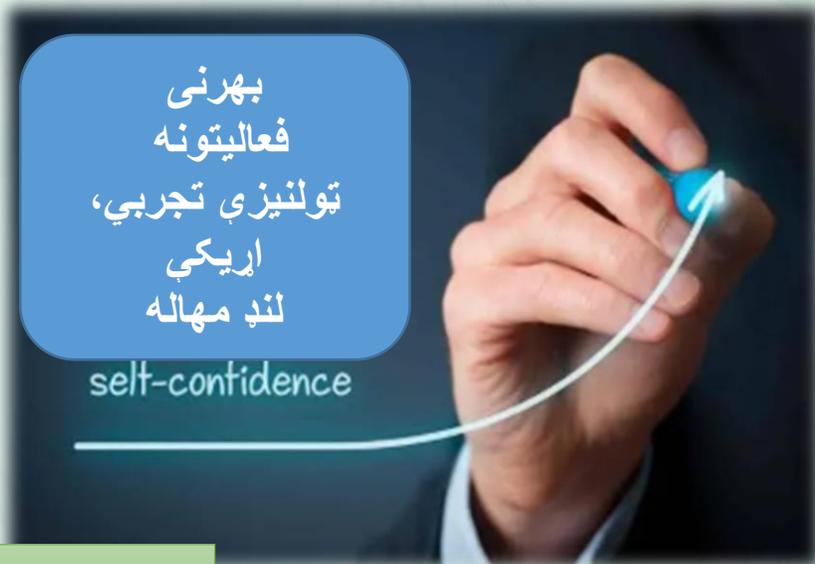
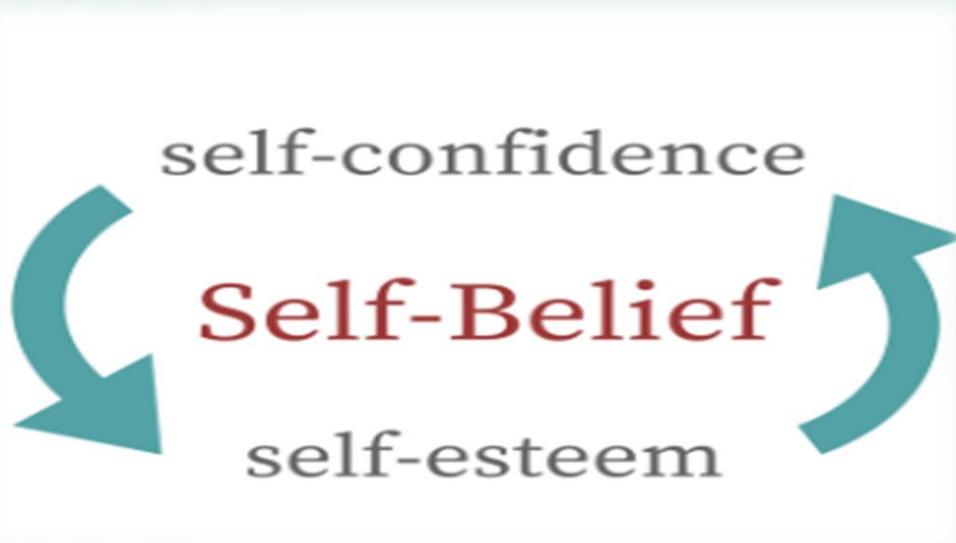
SELF CONFIDENCE MEANS...



Self-Confidence - Definition

Self confidence is the difference between feeling unstoppable and feeling Scared.

Definition: It is a strong perception of yourself has an enormous impact on how others perceive you.



ترتیب کوونکی: پوهنمل قدرت الله صدیقی د ټولنپوهنې او فلسفې څانګه

BELIEVE IN
YOURSELF

د ځان باور (اعتماد به نفس) (Self-Belief)



ځان باور (Self-belief) هغه **داخلي باور** دی چې انسان په خپلو وړتیاوو، امکاناتو او ظرفیتونو باندې لري او د دې باور په لرلو سره ځان ته ډاډ ورکوي چې هر څه چې کوی، کولای شي بریالی شي. څوک چې په ځان باور لري، د نوو ستونزو پر وړاندې زړور او هڅاند وي، شک او وېره یې کمېږي او خپلې موخې په باوري توګه تعقیبوي.



ترتیب کوونکی: پوهنمل قدرت الله صدیقی د ټولنپوهنې او فلسفې څانګه



د ځان ارزښت احساس



WHAT IS SELF-ESTEEM?

Self-esteem is a measure of how much you value, respect, and feel confident about yourself.



- دا د انسان عمومي نظر دی چې زه څومره ارزښتمن یم.
- Self-esteem د ځان احترام، کرامت، او ځان ته د درناوي احساس دی.
- که څوک ځان بې ارزښته وگڼي؛ نو Self-esteem یې ټیټ وي.
- بېلگه: که څوک ځان ته وایي: "زه ښه انسان یم، زه ارزښت لرم" — دا Self-esteem دی.

SELF-IMAGE:

The way we see ourselves

SELF-ESTEEM:

The way we feel about ourselves

SELF CONFIDENCE:

Belief about our ability to do something

Self-Esteem is...

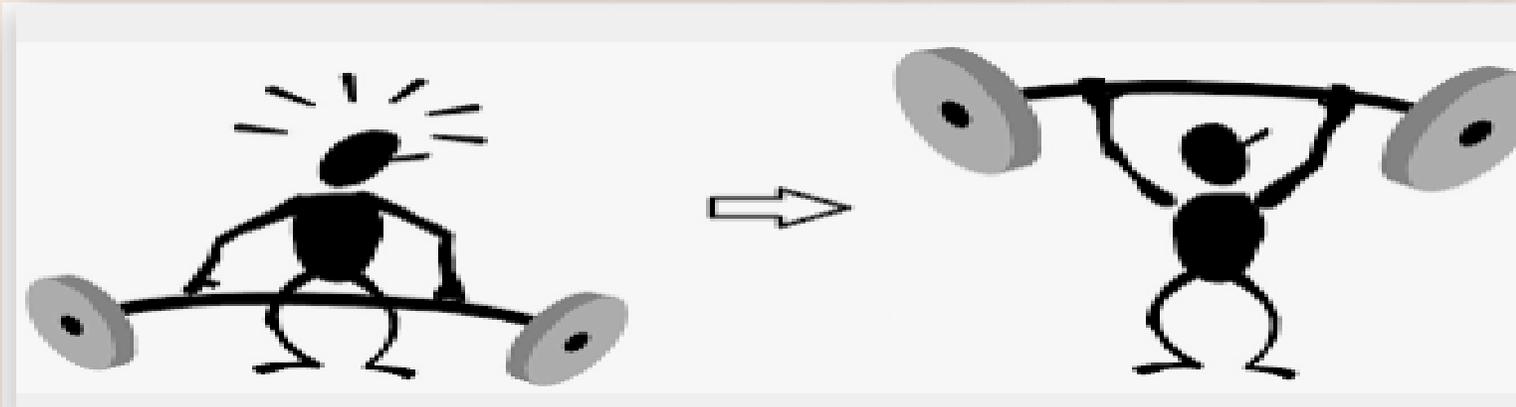
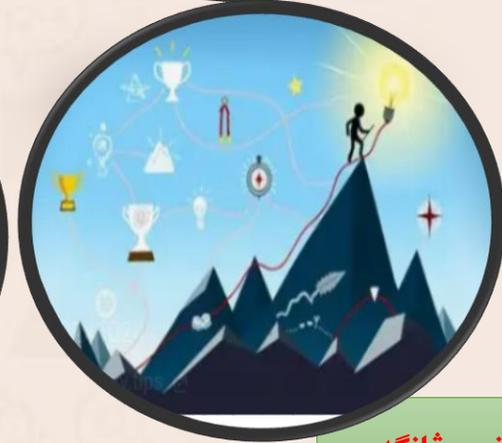
Confidence in your own worth or abilities; self-respect





انگیزه (Motivation)

انگیزه د هدف ترلاسه کولو لپاره د انسان دننه هڅونه او انرژي ده. دا هغه ځواک دی چې انسان هڅوي چې هڅه وکړي، زده کړه وکړي او خپلې موخې ترلاسه کړي. انگیزه هغه څه ده چې د باور او اعتماد په مرسته پراخه او دوامدار کېږي.



ترتیب کوونکی: پوهنمل قدرت الله صدیقی د ټولنپوهنې او فلسفې خانګه



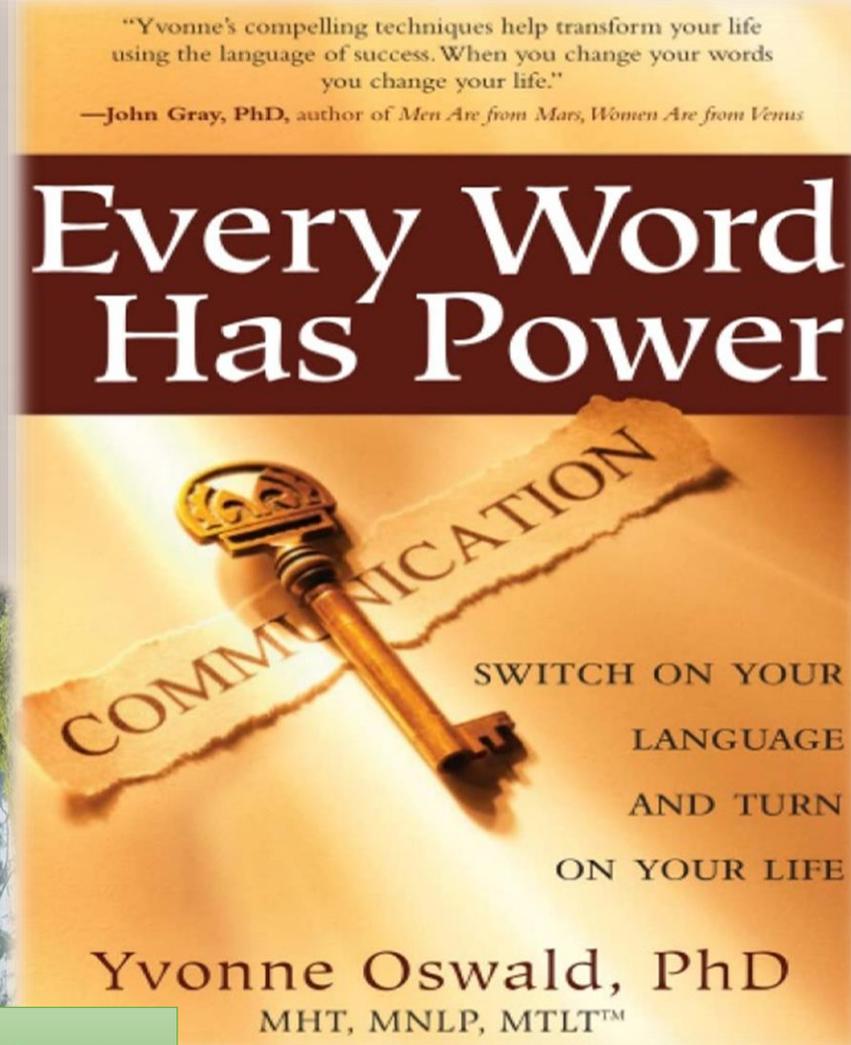
د درې وارو اړیکه

- اعتماد د ځان باور بنسټ جوړوي: که څوک ځان مني او د ځان ارزښت يې درک کړي، نو په خپلو وړتياوو باور پيدا کوي.
- ځان باور د انگيزې د پراختيا لامل کېږي: څوک چې پر ځان باور لري، د نوو اهدافو لپاره هڅه کوي او د ناکامۍ وېره يې کمېږي.
- انگيزه د اعتماد او باور قوي کولو کې مرسته کوي: کله چې انسان هدف ولري او هڅه وکړي، د خپلې وړتيا او استعداد احساس يې قوي کېږي، چې نتيجه يې لوړ ځان باور او اعتماد دی.
- دايمي اړیکه: دا درې واړه عوامل په يوه دايروي اړیکه کې تړلي دي: لوړ اعتماد → پياوړی ځان باور → قوي انگيزه → لا زيات اعتماد او باور.

اصطلاح	کړنه	تمرکز
Self-belief	زه باور لرم چې زه کولی شم	داخلي باور
Self-confidence	زه په ډاډ سره عمل کوم	عملي ډاډ
Self-esteem	زه ځان ارزښتمن گڼم	ځان ته درناوی



د ځان اعتماد ، باور او انگيزې د کمېدو لاملونه



WHAT IS SELF IMAGE



All big trees come from small seeds.

ترتيب كوونكى: پوهنمل قدرت الله صديقي د ټولنپوهنې او فلسفې خانگه



ذهني او رواني عوامل

رسول الله ﷺ فرمايلي دي:
 "خلک د سرو زرو او سپينو
 زرو د کانونو په څېر دي؛
 هغه کسان چې د جاهليت په
 وخت کې غوره وو، د اسلام
 په زمانه کې هم غوره دي،
 که ديني پوهه ولري."

منفي فکرونه: د ځان په اړه منفي جملې لکه "زه نه شم کولای" يا "زه بڼه نه يم" د باور بنسټ کمزوری کوي. **د فيل کيسه**

ځان د نورو سره پرتله کول: تل ځان له نورو سره پرتله کول (**په ځانگړي ډول د ټولنيزو شبکو له لارې**) د ځان باور ته زيان رسوي. **حديث راخپستل**

پخواني ناکامی: که يو څوک مخکې ناکامه شوی وي او دا ناکامي يې تل په ذهن کې وي؛ نو دا د بيا هڅې مخه نيسي.

د ځان انتقاد زياتوالی: د خپلو تېروتنو او نیمگړتياوو پر ځان ډېر تمرکز کول.

- ډېره وېره او اندېښنه (ویره بڼه ده، خو چې کنترول کولای شي

- بدني او رواني ستړيا

- د ځان نیمگړی / کم او حقیر گڼل

Everything you need is
 already inside you.
 Don't wait for others
 to light your fire.
 You have your
 own matches.

وَأَنْ لَيْسَ لِلإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

(سورة النجم، آيت 39)

او د انسان لپاره نشته پرته له هغه څه

څخه چې هڅه يې کړې ده.

د انسان کاميابي د ده د خپل کوشش او

کار پورې تړلې ده.

ټولنيز او چاپيريالي عوامل

لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا اِلَّا

وُسْعَهَا (سورة البقرة، آيت 286)

الله پر هېڅ يوه نفس (انسان)

دومره بار نه رډي، مگر د هغه د

توان مطابق.

- **لومړی ټولنيزه روزنه کې ستونزې:** که چاپيريال (کورنۍ، ښوونکي، ملگري) د ملاتړ پر ځای نيوکه کوي. **د ټاپه لگولو نظريه**
- **بې عدالتي يا سپکاوی:** د نورو له خوا توهين، تمسخر يا بې اهميته گڼل د ځان ارزښت کموي. لايسخر قوم من قوم عسی ان يکون **ولاتنازوا بالالقاب**
- **منفي روزنه:** هغه ماشومان چې تل ورته ويل کېږي "ته نه شې کولای" يا "ته بې کاره يې" — د ځان باور له لاسه ورکوي.

Words have power

- د ټولنيز ملاتړ نه شتون

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ

النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ

الْفِضَّةِ وَالذَّهَبِ

خيارهم في الجاهليَّة خيارهم

في الاسلام إذا فقهاوا

والأرواح جنود مجنَّدة

فما تعارف منها ائتلف وما

تناكر منها اختلف

الراوي : أبو هريرة صحيح مسلم الصفحة أو الرقم: ٣٦٢٨

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ

عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ

عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ

وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ

خَيْرًا مِّنْهُنَّ

وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ

بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ

وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

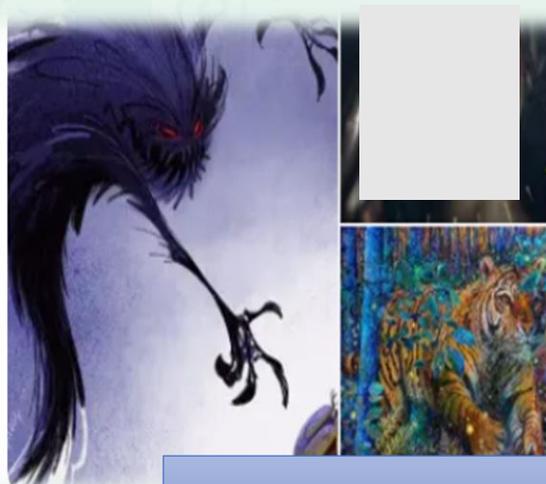
مُرَّةُ الْحِجْرَاتِ - جزء من الآيه ١٣

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ (الرعد: ١١)

عاطفي او شخصي عوامل

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ
فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ
(سورة التين، آيت 4)

- د ناکامو اړیکو تجربه: د کورنۍ، ملگرو یا نورو اړیکو منفي تجربې د ځان باور ته زیان رسوي.
- د احساساتي تپونو نه رغېدل: د پخواني تاوتریخوالي، رد، یا بې پامۍ تجربې.
- ډار او اضطراب: له قضاوت، تېروتنې یا شرمېدو وېره د اعتماد مخه نیسي.



ترتیب کوونکی: پوهنمل قدرت الله صديقي د ټولنپوهنې او فلسفې خانکه

عملي او سلوڪي عوامل

- بي هدفه ژوند: كله چې يو څوك واضح هدف يا پلان ونه لري، د ځان باور يې ورو ورو له منځه ځي.
- د وړتياوو نه کارول: که يو څوك خپلې وړتياوې ونه ازمويي، باور به يې پياوړی نه شي. **Law of use or lose, exercise**.
- کافي مهارت نه لرل: د علم، مهارت يا تجربه نشتوالی د بې باورۍ احساس زياتوي.
- د ځان ساتنې نشتوالی: فزيکي روغتيا، خوب، تغذيه او ظاهري نظم هم د ځان باور په کچه اغېز لري.



النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ
وَالْفِصَّةِ، خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ
خِيَارُهُمْ فِي الْإِسْلَامِ إِذَا فَقَّهُوا.
(رواه البخاري ومسلم)

خلک د سرو زرو او سپینو زرو د کانونو
(معادنو) په څېر دي. د جاهليت (اسلام نه
مخکې) غوره خلک، که په دين کې پوه
شي، په اسلام کې هم غوره دي.

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ
(رواه الطبراني)

د خلکو تر ټولو غوره هغه
څوک دی چې نورو ته ډېره
گټه رسوي.



هغه شيان چي د ځان اعتماد، باور او انگيزه پياوړي کوي

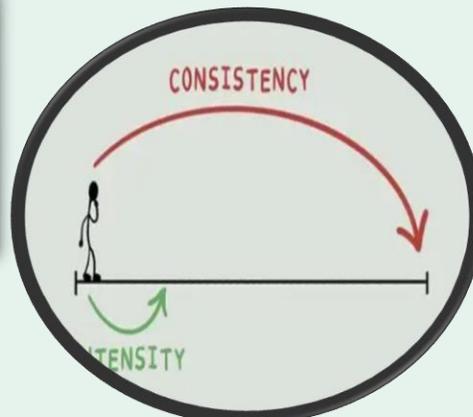


1

- د وړکوالی څخه د مثبت فکر کول او ځان هڅول انگیزه ورکول (د اسلام او ټولنپوهنې له نظره)
- تسلسل CONSISTANCE او کوشش (Pablo Picasso painting story)
- د خپل خوښی ساحه ټاکل



2



3



هغه شيان چي د ځان اعتماد، باور او انگيزه پياوړي کوي



إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ
(سورة الرعد، آيت 11)
ژباړه:
بې شکه الله د يوې ډلې (قوم) حالت نه بدلوي تر څو هغوی پخپله خپل حالت بدل نه کړي.

• بدلون وجعلنا من الماء كل شي حي، ان الله لا يغير بي قوم حتي يغير ما Eagle Change Managemet, Water Philosophy

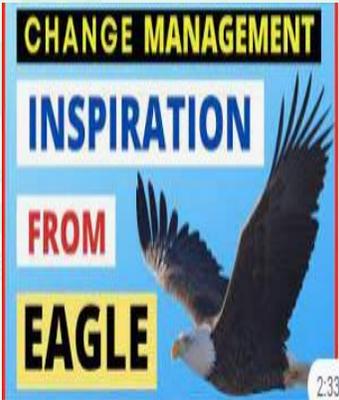
• ځان پېژندنه او د خپلو وړتياوو پېژندنه (من عرف نفسه فقد عرف ربه)

• له تېروتنو زده کړه او پرمختگ

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ
(سورة الأنبياء، آيت 30)
ژباړه:
او موږ له اوبو هر ژوندي شى پيدا کړى دى

3 BIG LESSONS WATER CAN TEACH US

عاجزي، هماهنگي او انعطاف



It takes 5 month, Painful process



لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ
Despair not of God's Mercy

هغه شيان چې د ٿان اعتماد، باور او انگيزه پياوړی کوي

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا
بَنِي آدَمَ



نبي کریم ﷺ فرمائي:
"المرء على دين خليله،
فليُنظر أحدكم من يُخالل".
(رواه أبو داود و الترمذي)
سړی د خپل ملگري په دين (طريقه او
اخلاقو) وي، نو هر يو دې وگوري چې له چا
سره دوستي کوي.

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ كَحَامِلِ
الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا
أَنْ يُحْدِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ
تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ
يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً.
(رواه البخاري ومسلم)

د ښه او بد ملگري مثال د عطار او
اهنګر په شان دی؛
ښه ملگري به تا ته ګټه ورسوي يا به
ترې خوشبويي ترلاسه کړې،
او بد ملگري به تا ته زيان ورسوي يا به
ترې بد بوی درشي.

- کوچني برياوې لمانځل
- ښه ملگرتيا او مثبت چاپېريال
- هدف ټاکل او د موخو تعقيبول

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ
عِبَادًا وَأَنْتُمْ إِيَّانَا لَا تُرْجَعُونَ
(سورة المؤمنون، آيت 115)
ايا تاسو دا گمان کوئ چې
موږ تاسو عبث (بې هدفه)
پيدا کړي ياست او دا چې
تاسو به زموږ لوري ته نه
راوگرځول شئ؟



هغه شيان چي د ځان اعتماد، باور او انگيزه پياوړي کوي

سُورَةُ النَّازِعَاتِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تَتَّبِعُوا بَأْيْدِكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٥﴾

سُورَةُ التِّينِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾

سُورَةُ النَّازِعَاتِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
* قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُوفُ الرَّحِيمُ ﴿٥٢﴾

- د ځان منل او د منفي خلکو څخه ځان لرې ساتل (deaf frog story) (وتقفو ما ليس لك به علم
- د بدني او ذهني روغتيا ساتنه (ولاتلقو بي ايدكم الاتهلك) (لاتحقرن انفسكم)
- د مهارتونو روزنه او نوې زده کړه (واليس الانسان الاما سعي
- شکر اېستل او د نعمتونو يادول
- کمزوري نقاط پياوړي کول

النَّاسُ مَعَادِنٌ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الْإِسْلَامِ إِذَا فَهَمُوا.
(رواه البخاري ومسلم)
خلک د سرو زرو او سپينو زرو د کانونو (معادنو) په څېر دي. د جاهليت (اسلام نه مخکې) غوره خلک، که په دين کې پوه شي، په اسلام کې هم غوره دي.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا
(سورة الإسراء) (70)



د خان اعتماد، باور او انگيزې پياوړتيا لپاره عملي لارې چارې



- هره ورځ د مثبت فکر تمرين کول او خان هڅول
- واضح او واقعي موخي ټاکل او د لاسته راوړنو ثبوتول
- د ستونزو او فشارونو پر وړاندې د مقاومت مهارت پراخول
- د برياوو ستاينه او د خپل خان باور پياوړتيا



ترتيب کوونکی: پوهنمل قدرت الله صديقي د ټولنپوهنې او فلسفې خانگه

الَّذِينَ يَبُلَّغُونَ رِسَالَاتِ
اللَّهِ وَيَخَشَوْنَ اللَّهَ
وَلَا يَخْسُونَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ
وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا

پایله



په ځان اعتماد، باور، د ځان ارزښت احساس او انگیزه د انسان د ژوند د بریا، پرمختګ او خوشحالی بنسټیز عوامل دي. هغه څوک چې پر خپل ځان اعتماد او پر خپلو وړتیاوو باور لري او د خپلو موخو لپاره هڅه کوي، د هر ډول ستونزو او ننگونو پر وړاندې قوي دریري. دا سمینار گډونوالو ته دا پوهه ورکوي، چې د مثبت فکر، ځان پېژندنې او پر ځان باور له لارې کولای شي خپل ژوند بدل کړي او د خپل استعدادونو څخه اعظمي ګټه واخلي.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا
بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا
مَا بِأَنفُسِهِمْ
(الرعد: ١١)

وراندیزونه

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ
فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ
(سورة التين، آيت 4)

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (6) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ
عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (7).

- د اسلامي تعليماتو زده کړه او عمل پرې کول
- د کورنۍ چاپېريال دې د ماشوم د باور د لوړولو لپاره مثبت او تشويقي وي.
- هر فرد دې د خپل ورځني ژوند برخه د ځان باور تمرين وگرځوي.
- هر څوک بايد د خپلو وړتياوو او کمزورتياوو په اړه ژوره ځان پېژندنه ولري.
- د منفي خلکو او بې ځايه انتقادونو پر ځای بايد له مثبتو او الهام بڼونکو کسانو سره اړيکه وساتل شي.
- د انگيزې د ساتلو لپاره د موخو ليکل، د ورځنيو لاسته راوړنو ثبت او د ځان ستاينه يوه گټوره لاره ده.
- ښوونځي، پوهنتونونه او ادارې دې په خپل نصاب کې د ځان باور او انگيزې د پياوړتيا لپاره دوامدار روزنيز پروگرامونه جوړ کړي.
- رسنۍ دې د ځان پېژندنې، هڅونې او برياً مثبتې بېلگې خپرې کړي.
- د ديني او ټولنيزو مشرانو له لوري دې د انسان د کرامت او باور د پياوړتيا پيغامونه خپاره شي.

ترتیب کوونکی: پوهنمل قدرت الله صديقي د ټولنپوهنې او فلسفې خانګه

مَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ اللَّهُ
خوک چي د الله تعالی
لپاره عاجزي وکړي، الله
تعالی يې لوړوي.

ماخذونه

- Albert Bandura (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books. Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*.
- Dale Carnegie (1936). *How to Stop Worrying and Start Living*.
- Nathaniel Branden (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*.
- Peale, N. V. (1952). *The power of positive thinking*. Prentice Hall.
- Sincero, J. (2013). *You are a badass: How to stop doubting your greatness and start living an awesome life*. Running Press.

ماخذونه

- قرآن کریم.
- مشکاة المصابیح، باب الايمان. باب العلم
- انورزی، نجیب الله. (۱۳۹۰). د یوښه ژوند د پرمختګ لارې چارې (د جویس میر اثر، ژباړه). مومند خپرونډویه ټولنه، جلال اباد.
- اتل، نقیب احمد. (۱۳۹۱). د بريالیتوب لار (د ډیل کارنیګی اثر، ژباړه). مومند خپرونډویه ټولنه، جلال اباد.
- افتخار، محمد ناصر. (۱۳۹۹). له ځانه تر خدايه (د طارق تسلي ژباړه). سهار خپرونډویه ټولنه، ننگرهار.
- السباعي، مصطفى. (۱۳۹۷). له ژونده مې دا زده کړل (د محمد ظاهر عمار ژباړه). گودر کتابپلورنځی، جلال اباد.
- علمي، محمد عمر. (کال نامعلوم). د ماشومانو د بريا راز. ذهنيته خپرونډویه ټولنه، کابل.
- وردگ، محمد شفيق. (۱۳۹۴). بريالۍ ژوند. جهان دانش خپرونډویه ټولنه، پېښور.



پوئیتی





مننه



له حوصلې پر
تخنه موي پوره



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