# الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (للحرمين و الجمعية)

# د نېکمرغه ژوند لپاره ګټورې وسیلې

*د نېکمرغه ژوند لپاره ګټورې وسیلې*

شیخ عبد الرحمن بن ناصر سعدي

## د نېکمرغه ژوند لپاره ګټورې وسیلې

*لیکنه*

*شیخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي (رحمه الله)*

### سریزه

الحمد لله الذي له الحمد كله، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم.

اما بعد: یقینا چې د زړه سکون، ډاډ، خوشحالي، د اندېښنو او غمونو لرې کېدل د هر انسان غوښتنه ده او پدې سره ښه ژوند ترلاسه کیږي، خوشحالی او خوښی بشپړیږي.

د دې لپاره دیني، طبیعي او علمي لاملونه شته چې یوازې د مؤمنانو لپاره دا ټول تر لاسه کېدل شوني دي، او که دغه خوشحالی پرته له مومنانو نورو ته د کوم سبب له لارې تر لاسه کیږي نو دا به د هغوی د هوښیارانو یوه هڅه وي، حال دا چې هغوی به نورې ډېرې لارې له لاسه ورکړې وي چې اوس او په راتلونکي کې به ډیرې ګټورې وې.

خو زه به په دې رساله کې د دې لویې غوښتنې او مطلب لپاره د هغو لاملونو یادونه وکړم چې زما ذهن ته راځي، کوم چې هرڅوک یې په لټه کې دي.

ځينو خلکو د دې لاملونو ډېرى برخې ترلاسه کړې چې خوشحاله او پاکيزه ژوند لري، او ځينو خلکو د دې لاملونو څخه هېڅ نه دي ترلاسه کړي او خپل ژوند د بدبختۍ او تاوان سره تېروي. او ځينې نور د دې دواړو په منځ کې دي. دا هر څه د هغه توفيق او بريالیتوب پورې اړه لري چې الله تعالی ورته ورکړى وي. الله تعالی د هر خير لپاره توفيق ورکوونکى او هغه ذات دى چې د هر شر د دفع کولو لپاره ترې مرسته غوښتل کيږي.

## څپرکی: ايمان او نېک عمل

١- د دې لپاره تر ټولو لوی سبب، اساس او اصل، ايمان او صالح عمل دی، الله تعالی فرمايلي:

﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ 97﴾
﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ 97﴾ (چا چې نېک عمل وکړ؛ که نارينه وي او يا ښځينه خو چې مومن وي نو خامخا به ښه ژوند ورباندې تېر کړو او (آخرت کې به) د هغو نېکو عملونو چې دوی به کول، ښه بدله ورکړو). [النحل سورت:97 آيت] .

نو الله تعالی هغو کسانو ته په دنيا کې د ښه ژوند او په آخرت کې او د استوګنې په کور کې د ښې بدلې ژمنه ورکوي چې ايمان او نيک عمل يې سره يو ځای کړي دي.

د دې سبب روښانه دی: هغه مومنان چې په الله تعالی صحيح ايمان لري، هغه ايمان چې نېک عمل زياتوي، زړونه،

اخلاق، دنیا او اخرت برابروي، له دوی سره هغه اصول او اساسات دي چې له لارې یې د خوښۍ او خوشحالۍ، د خفګان اندیښنو او غمونو ټول اسباب استقبالوي.

دوی د خوښۍ او خوشحالۍ ځیزونه قبلوي او شکر پرې ادا کوي، او په ګټورو کارونو کې یې مصرفوي، نو که دوی دغه خوشحالي په دې ډول وکاروي، د هغې څخه خوښي ترلاسه کوي، او د هغې دوام او برکت غواړي، او شکر ګذاران د خپل ثواب هیله لري، ډېره ستره او عظیمه ده کوم چې د هغې خیر او برکت له دې خوشحالیو څخه زیات دی کوم چې د دې خوشحالیو ثمرات ګټل کیږي.

دوی کړاوونه، زیانونه، اندېښنې او غمونه قبلوي او څومره چې ممکن وي پر وړاندې یې مقاومت کوي، او هر څومره چې کولی شي هغو کې تخفیف او کموالی راولي، او د هغه څه پر وړاندې صبر کوي چې د پېښېدو پرته بله چاره نه لري، نو په دې سره دوی د کړاوونو آثار په ګټور مقاومت، تجربې، او قوت ترلاسه کوي، او همدارنګه زغم او د ثواب او اجر تمه کول سختۍ او کړاونه له منځه وړي، او ښې هیلې او خوشحالۍ د کړاونو ځای ناستې کیږي، او د الله تعالی فضل او اجر ته هیله پیدا کیږي، لکه څنګه چې پیغمبر صلی الله علیه وسلم په صحیح حدیث کې تعبیر کړی چې فرمایي:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

«د مؤمن چارې ته حیرانتیا ده، یقینا چې هره چاره یې په خېر ده، او دا (ځانګړتیا) له مؤمن پرته د بل چا لپاره نشته، که خوشحالي ورته ورسیږي نو شکر باسي او دا د ده لپاره غوره ده، او که مصیبت ورته ورسیږي، صبر کوي او دا د ده لپاره غوره ده. دا (ځانګړتیاوې) له مؤمن پرته د بل هیچا لپاره نشته». مسلم روایت کړی.

نو هغه صلی الله علیه وسلم موږ ته خبر راکړ چې د مومن ګټې او نیکمرغي او د هغه د عملونو ثمرې به په ټولو هغو خوشحالیو او کړاونو سره چه هغه ته پیښیږي څو چنده کیږي. له همدې امله تاسو به دوه کسان وموئ چې د ښې یا بدې پیښې سره به مخ شي، خو د دواړو غبرګون د پیښې پر وړاندې د هر یو کس د ایمان او نیک عمل په تناسب توپیر لري. دغه یاد کس چې یاد دوه صفتونه لري، خېر او شر په شکر او صبر استقبالوي او څه چې د دې دواړو سره مل وي، نو له همدې امله ورته خوښي او خوشحالي رسیږي او د اندیښنې، غم، اضطراب، د سینې تنګوالی او د ژوند بدبختۍ له منځه ځي، او په دنیا کې به پاکیزه ژوند ولري. او دا بل کس چې ښېګڼې په شرارت، تکبر او ظلم سره استقبالوي، د هغه اخلاق منحرف کیږي او هغه دغه ښېګڼې د څارویو په څېر له حرص او بې صبرۍ سره استقبالوي، او بیا یې هم زړه نا ارامه وي، بلکې له بېلابېلو لارو ګډوډ وي، د خپلې خوښې شیانو له زوال څخه په وېره کې وي، او د ډېرو پېښو له مخې چې دې شیانو ته رسیږي، او له بله اړخه د نفس خواهشات حد نه لري او د نورو شیانو لپاره لېواله وي، نو ممکن چې ورته پیښ شي او ممکن چې پیښ نه شي، که په اټکل سره

ورته پېښ شي، هغه به هم پرته له اندېښنو نه وي کومو ته چې مخکې اشاره وشوه، سختۍ او کړاونه به په تشویش، اضطراب، بې صبرۍ، ویرې او بې قرارۍ سره استقبالوي، نو د ژوند د بدبختیو، رواني او عصبي ناروغیو، او د هغه د وېرې په اړه پوښتنه مه کوه چې څه ورته پېښېږي چې کیدی شي هغه بدترین حالت او تر ټولو وحشتناکه ستونزو ته ورسوي، ځکه چې هغه د کوم اجر تمه نه لري. او هغه صبر او زغم هم نه لري چې د ور پېښ شوي مصیبت په کموالي کې ورې اسانتیا راولي.

دا ټول د تجربې له مخې لیدل شوي او د دې ډول په یوې بیلګې که تاسو فکر وکړئ او د خلکو په شرایطو یې پلې کړئ، نو تاسو به د هغه مومن ترمنځ لوی توپیر وګورئ چې د خپل ایمان سره سم عمل کوي، او د هغه چا ترمنځ چې د هغه په څېر نه دی، دا هغه څه دي چې دین د الله تعالی د رزق ورکولو کې پر قناعت هڅونه کوي، او هغه څه چې هغه خپلو بندګانو ته د خپل هر ډول فضل او سخاوت له لارې ورکړي دي.

که چېرې یو مومن په ناروغۍ، فقر، یا ورته پېښو اخته شي چې هرڅوک ورسره مخ کیږي، نو - هغه ایمان او قناعت چې دی یې لري او رضایت پر هغه څه چې الله ورته ټاکلي - د هغه د سترګو د یخوالي سبب ګرځي، او په زړه کې هغه څه نه غواړي چې د هغه لپاره نه وي ټاکل شوي، او هغه چا ته به ګوري چې له هغه څخه ښکته وي، او هغه چا ته به نه ګوري چې له هغه څخه پورته وي، نو ممکن د هغه خوشحالۍ

د هغه چا له خوشحالیو څخه ډېرې وي کوم چې ټولې دنیاوي غوښتنې بشپړې شوې وي، که چېرته قناعت و نه لري.

همدارنګه تاسو به هغه څوک چې د ایمان په مقتضا عمل نه کوي ومومئ، که په یو څه فقر اخته شي، یا ځینې دنیوي غوښتنې تر لاسه نه کړي، نو تاسو به هغه په خورا بدبختۍ او خفګان کې ومومئ.

بله بېلګه: که چیرې د وېرې لاملونه رامنځته شي، او انسان په اندیښنو کې اخته شي، نو تاسو به هغه څوک چې د صحیح ایمان خاوند وي، د هغه زړه به پیاوړی او نفس به یې ډاډمن وي، د دې توان به لري چې دا مسئله اداره کړي او له دې پېر او څخه چې هغه ورسره مخ شوی دی، په فکر، قول او عمل په ښه توګه تېر شي، او هغه به ځان د دې ځورونکي ګډوډۍ او اندېښنو لپاره مخکې له مخکې چمتو کړی وي، نو دا هغه شرایط دي چې انسان ته تسلیت ورکوي او زړه یې ثابتوي.

همدارنګه به بې ایمانه انسان ومومئ چې د دې په مخالف حالت کې دی؛ که چېرته وېرونکي حالات رامنځته شي، نو وجدان به یې په اندېښنه کې شي، افکار به یې ګډوډ شي، او وېره به یې را ګیر کړي، نو داسې بهرنۍ وېره او داخلي اندیښنې به ورسره مل شي چې بیانول ناشوني دي، نو دا ډول خلکو ته که ځینې طبیعي اسباب مهیأ نه شي؛ چې ډېر تمرین ته اړتیا لري، نو ځواک به یې له منځه لاړ شي او اعصاب به یې ګډوډ شي، ځکه چې ایمان دوی سره هغه ایمان نشته چې په بحراني، غمجنو او ځورونکو حالاتو کې یې صبر کولو ته اړباسي.

نو ښه او بد ، مومن او کافر، د اکتسابي زړورتیا په تر لاسه کولو کې شریک دي، او په هغه غریزه کې چې ویره کموي او اسانوي، خو د مومن ځانګړتیا په دې کې ده چې هغه د قوي ایمان، صبر، پر الله تعالی توکل، اعتماد، او اجر د تمې له مخې توپیر لري، دا هغه شیان دي چې زورتیا یې زیاتوي او د ویرې بار کموي، او ستونزې پرې اسانه کوي، لکه څنګه چې الله تعالی فرمایلي:

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَۗ...﴾

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَۗ...﴾ (...که تاسو خوږیږئ نو دوی هم ستاسو په شان خوږیږي، حال دا چې تاسو د الله نه هغه هیلې هم لرئ چې دوی یې نه لري...) [د النساء سورت: ۱۰۴ ایت] او هغوی ته د الله تعالی له مرستې، ځانګړې ملاتړ او مدد حاصلیږي چې وېره یې پرې لرې کیږي، او الله تعالی فرمایلي:

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾ (...او صبر کوئ، یقیناً الله د صابرانو سره (مل) دی). [د الأنفال سورت: ۴۶ ایت].

له مخلوق سره په قول او عمل کې احسان کول او له هغو اسبابو څخه چې اندېښنه، غم او خفګان له منځه وړي، له خلکو سره په قول او عمل کې ښېګڼه او هر ډول نیک عملونه دي چې دا ټول خیر او نیکي ده، او الله پاک پرې له صالحانو او فاجرانو څخه د نیکۍ په کچه اندېښنې او غمونه لرې کوي،

خو مؤمن پکې تر ټولو بشپړه برخه او حصه لرونکی دی، او هغه د دې حقیقت له مخې توپیر لري چې نېک عملونه یې په اخلاص او د اجر په تمه شوي دي.

نو الله تعالی د هغه لپاره د ښېګڼې او نیکو کارونو ترسره کول اسانه کوي، ځکه چې د خېر رسولو هیله لري او د هغه د اخلاص او د اجر غوښتلو له امله له هغه څخه سختۍ لرې کوي، الله تعالی فرمايي:

﴿لَّا خَيۡرَ فِي كَثِيرٖ مِّن نَّجۡوَىٰهُمۡ إِلَّا مَنۡ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوۡ مَعۡرُوفٍ أَوۡ إِصۡلَٰحِۭ بَيۡنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفۡعَلۡ ذَٰلِكَ ٱبۡتِغَآءَ مَرۡضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوۡفَ نُؤۡتِيهِ أَجۡرًا عَظِيمٗا 114﴾

﴿لَّا خَيۡرَ فِي كَثِيرٖ مِّن نَّجۡوَىٰهُمۡ إِلَّا مَنۡ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوۡ مَعۡرُوفٍ أَوۡ إِصۡلَٰحِۭ بَيۡنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفۡعَلۡ ذَٰلِكَ ٱبۡتِغَآءَ مَرۡضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوۡفَ نُؤۡتِيهِ أَجۡرًا عَظِيمٗا ﴾114. د دوی (په زیاترو پټو ناستو (مرکو) کې خیر نشته پرته له هغه چې څوك د خیرات، کومې ښېګړې یا د خلکو ترمنځ د سولې امر وکړي، او چا چې د الله د رضا په لټه داسې وکړل نو زر به ستره بدله ورکړو). [د النساء سورت:۱۱۴ ایت].

نو الله تعالی فرمايي چې دا ټولې چارې د هغه چا لپاره خېر دي چې دا ورڅخه صادر شوي وي. خېر، خېر راوړي او شر له منځه وړي. او هغه مومن چې له الله تعالی څخه اجر غواړي، هغه ته به لوی اجر ورکړي، او د لوی اجر له جملې څخه: د اندېښنو، غمونو، کړاوونو او داسې نورو شیانو لرې کول دي.

## فصل: په یوه کار یا ګټورې زده کړې بوختېدل

د هغه خفګان د لرې کولو د اسبابو له جملې څخه چې له عصبي فشار څخه را منځته کیږي، او زړه په ځینو ناخوالو شیانو بوختوي؛ ځان په ګټور کار یا زده کړه بوختول دي. دا کار زړه له هغه څه څخه بې پروا کوي چې خفګان ته یې رسولی دی. نو کېدی شي هغه اسباب هېر کړي چې د اندېښنو او خفګان لامل شوي دي، نو له دې کبله به یې روح خوشحاله او فعالیت ډېر شي، او دا سبب د مومن او نورو تر مینځ مشترک دی. خو مؤمن د خپل ایمان، اخلاص او اجر له مخې د هغه علم سره چې خپله یې زده کوي او یا یې نورو ته ورزده کوي، او په هغه نېک کار کې چې ترسره کوي یې، که هغه عبادت وي، نو عبادت دی، او که دنیوي کار یا یو عادت وي، نو ښه نیت ورسره مل وي او موخه یې له دې کار څخه دا وي چې د الله تعالی په اطاعت کې ورسره مرسته وکړي، او دا کار د اندیښنې، غم او خپګان په لرې کولو کې فعاله ونډه لري، نو څومره انسانان د تشویشونو او دوامداره کړاو سره مخ دي چې له امله یې په بېلابېلو ناروغیو اخته شوي دي، نو د دوی اغیزمنه درملنه (د هغه سبب هېرول دي چې دوی ځوروي او اندېښمنوي، او دا چې خپل ځان باید په یو ګټور کار بوخت کړي).

نو په کار ده چې په داسې یو څه بوخت شي چې زړه ورسره سکون پیدا کوي او لیوالتیا یې ورسره وي، ځکه پدې سره کیدی شي دا ګټوره موخه تر لاسه شي. و الله اعلم.

خپل ټول فکر د نن ورځې په کار متمرکز کول، یو له هغو اسبابو چې اندېښنه او فکري ګډوډي دا دی چې خپل ټول فکر د نن ورځې په کار ورغونډ کړي، او د راتلونکي په اړه يې له اندېښنې پرې کړي، او په تېرو وختونو يې له خفګان څخه وساتي. له همدې امله پیغمبر صلی الله علیه وسلم له اندېښنې او غم څخه په الله تعالی پناه غوښتې، نو لدې کبله په تېرو مسایلو چې بېرته راګرځېدل يې ممکن نه وي غم او اندېښنه هېڅ ګټه نه لري، او هغه اندېښنه چې په راتلونکي د وېرې له امله رامينځته کېږي ممکن د زيان باعث وګرځي، نو بنده بايد په خپل عصر او زمانه کې ژوند وکړي، خپل جدیت او هڅې د خپلې ورځې او خپل اوسني وخت د ښه کولو لپاره راټول کړي، ځکه چې په دې د زړه راټولو د کارونو د بشپړېدو سبب ګرځي، او بنده د اندېښنې او غم پر وړاندې تسلي ترلاسه کوي. کله چې به رسول الله صلی الله علیه وسلم دعا کوله یا به يې خپل امت ته د دعا لارښوونه کوله، نو هغه به د الله تعالی څخه د مرستې په غوښتلو ټینګار کاوه، او د هغه د مهربانۍ ته امید لرلو ته به يې هڅول، ترڅو هغه څه ترلاسه کړي چې د ترلاسه کولو لپاره يې دعا کوي. او له هغه څه لاس په سر شي چې د دفع کولو لپاره يې دعا کوي، ځکه دعا له عمل سره تړلې ده، بنده د هغه څه لپاره هڅه کوي چې په دينی او دنیوي چارو کې ورته ګټه رسوي، او له خپل رب څخه د خپل هدف د بریالیتوب سوال کوي، او مرسته ترې غواړي، لکه څنګه چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي:

(احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

«پر هغه څه ټینګار وکړه چې ګټه درته رسوي او د الله تعالی نه مرسته وغواړه، او مه کمزوری کیږه، که چېرته درته څه - زیان - ورسېده نو داسې مه وایه: که مې داسې کړي وای، نو داسې او داسې به شوي وو، خو ووایه: د الله تقدیر دی او هغه چې څه غوښتل هغه یې وکړل؛ ځکه د (که چېرته) کلمه د شیطان عمل پرانیزي». مسلم روایت کړی. نو هغه ﷺ په هر حالت کې دواړه چارې سره یو ځای کړي دي چې عبارت دي له: ګټورو چارو تعقیبول، له الله تعالی څخه مرسته غوښتل، او هغې کمزورۍ ته نه تسلیمېدل چې زیانمنه لټي ده، تېرو وختونو او ترسره شوو چارو ته نه تسلیمېدل چې تر سره شوي او د الله تعالی د پریکړو او تقدیر ننداره کول.

او چارې یې په دوو برخه وېشلي دي: یوه برخه هغه دي چې بنده کولی شي د هغې د ترلاسه کولو لپاره هڅه وکړي او یا هڅه وکړي چې یو څه ترې حاصل شي، او یا یې منع کولی شي او یا یې کې کموالی راوستلی شي، نو په دې کې بنده خپله هڅه کوي او له خپل رب څخه مرسته غواړي. او بل برخه هغه ده چې دا کار په کې ممکن نه وي، نو دې ته بنده ډاډمن وي، پرې مطمئن وي او غاړه یې ورته ایښودلې وي، او په دې کې شک نشته چې د دې اصل مراعاتول د خوښۍ ترلاسه کولو، اندېښنې او غم لرې کولو لامل ګرځي.

## فصل: د الله تعالى ډېر يادول

د سينې د پراخېدو او ډاډمنېدو يو له سترو لاملونو څخه (د الله ډېر ذکر کول دي)، ځکه چې دا د سينې د پراخېدو او ډاډمنېدو او د هغې د اندېښنې او غم په لرې کولو کې ډېر ښه اغېز لري، الله تعالى فرمايلي:

﴿...أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾

﴿...أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾

(...خبردار اوسئ چې زړونه خو د الله په ياد ډاډه کيږي).

[الرعد سورت: ايت ۲۸] نو د الله تعالى ذکر کول د دې هدف په ترلاسه کولو کې خورا لوى اغيز لري، کوم چې د ذکر ځانګړتيا بلل کيږي، او هغه اجر او ثواب لري چې بنده يې تمه لري.

د الله تعالى د ښکاره او پټو نعمتونو په اړه خبرې کول، همدا راز، د الله تعالى د ښکاره او پټو نعمتونو پېژندل او يادولو سره، الله تعالى اندېښنې او غمونه لرې کوي، او بنده د شکر کولو لپاره هڅوي، کوم چې تر ټولو لوى او لوړ مقام دى، حتى که بنده د فقر، ناروغۍ، او يا د نورو آفتونو په حالت کې وي. نو که هغه د الله تعالى نعمتونه - چې بې شمېره دي - له هغو کړاونو سره پرتله کړي چې هغه ته رسېدلي دي، دغه کړاونه د هغو نعمتونو سره په پرتله کولو کې هېڅ فيصدي نه لري او د مقايسې وړ نه دي.

بلکه، کله چې الله تعالى بنده لره په بدبختيو او مصيبتونو سره وآزمويي، او هغه يې په صبر، قناعت او تسليمۍ سره استقبال کړي، نو شدت به يې اسان او پېټى به يې سپک شي،

او کله یې چې بنده په صبر او د الله تعالی د اجر او ثواب په تمه وزغمي، نو ترڅه شیان به ورته خواږه شي او د اجر د خوږوالي له امله به یې د صبر تریخوالی هېر شي.

له ځانه ښکته خلکو ته لېدل. په دې حالت کې یو له خورا ګټورو کارونو څخه دا دی چې هغه څه وکړي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم یې موږ ته په صحیح حدیث کې لارښوونه کړې ده لکه چې فرمایي:

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

«له ځانه ښکته کسانو ته وګورئ او له ځانه پورته کسانو ته مه ګورئ، ترڅو چې د الله تعالی نعمت پر ځانونو سپک او لږ و نه ګڼئ». مسلم روایت کړی. نو کله چې بنده دا ستره ملاحظه سترګو ته ونیسي، نو وبهویني چې هغه د روغتیا او دې ته ورته، او د رزق او دې ته ورته نعمتونو کې د ډېرو خلکو څخه ښه او اوچت دی، که حالت او وضعیت یې هر ډول وي، نو په دې کار سره به یې تشویش، اندیښنه او غم له منځه لاړ شي او د الله تعالی په هغو نعمتونو به یې خوښي زیاته شي چې د نورو په پرتله پکې له هغوی ښه دی.

هر څومره چې یو بنده د الله تعالی په ښکاره او پټو نعمتونو، دیني او دنیاوي نعمتونو کې فکر کوي، هغه به وګوري چې رب یې هغه ته ډېر خېر ورکړی او له ډېرو شرونو یې ساتلی، نو پرته له شکه چې دغه کار اندیښنې او غمونه لرې کوي، او د نېکمرغۍ او خوښۍ باعث ګرځي.

## فصل: د هغو لاملونو د لرې کولو هڅه چې د اندېښنو باعث ګرځي، او د هغو لاملونو ترلاسه کول چې د خوښيو باعث ګرځي.

له هغو اسبابو څخه چې د خوښۍ موجب ګرځي او اندېښنې او غمونه لرې کوي، د هغو لاملونو د لرې کولو هڅه کول دي چې د اندېښنې باعث ګرځي، او هغه لاملونه ترلاسه کول دي چې د خوښيو باعث ګرځي، هغه په دې شکل چې تېرې شوې سختۍ بايد هېرې کړل شي کومې چې هېڅکله د هغې مخنيوی نه شي کولی، او بايد پوه شي چې د ذهن بوختول پر تېرو سختيو بې ګټې کار دی، او دا حماقت او لېونتوب دی، نو هغه د خپل زړه سره مبارزه کوي ترڅو د تېرو سختيو او کړاوونو په اړه له فکر کولو څخه ډډه وکړي او د خپل زړه پر وړاندې مبارزه وکړي چې د راتلونکي فقر، وېرې او نورو کړاوونو په اړه يې له اندېښنو څخه لرې وساتي، کومې چې ويره لري کېدی شي په راتلونکي ژوندکې به ورته پېښ شي. نو پوهيږي چې راتلونکې چارې د خبر او شر، هيلې او دردونو له پلوه نامعلومې دي، او د لوی او حکيم ذات په لاس کې دي، او د بندګانو په لاس کې هېڅ نشته پرته له دې چې د خبر په ترلاسه کولو او د زيانونو د له منځه وړلو لپاره هڅه وکړي، بنده پوهيږي چې که هغه خپل ذهن د خپلو چارو د راتلونکي په اړه له خپلې اندېښنې څخه واړوي او په سمبالولو او اصلاح کې په خپل رب تکيه او توکل وکړي، نو هغه به يې حل کړي، او په اړه به يې ډاډ ترلاسه کړي، نو که هغه دا کار وکړي، زړه به يې ډاډمن شي، وضعيت به يې ښه شي او اندېښنه او خفګان به يې ترې لاړ شي.

دعا کول، د راتلونکو چارو لپاره تر ټولو ګټوره دعا چې رسول الله صلى الله علیه وسلم به پرې دعا کوله دا ده:
«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِيَ الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»
«اللهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ».
«يا الله! دين مې راته اصلاح کړه؛ هغه چې زما د چارو ساتنه په کې ده، دنیا مې راته اصلاح کړه؛ هغه چې زما ژوند په کې دی، آخرت مې راته اصلاح کړه؛ چیرته چې زما ورګرځېدل دي، او ژوند راته د هرې ښېګڼې د زیاتوالي سبب وګرځوه او مرګ راته له هر شر څخه خلاصی وګرځوه». مسلم روایت کړې دی. او همدارنګه د هغه صلى الله علیه وسلم دا وینا:
«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ»
(اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عينْ وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت)
(اې الله! زه ستا د رحمت هیله لرم، نو ما د سترګو د رپ په اندازه هم ځان ته مه پرېږده، او زما ټولې چارې سمې کړه، له تا پرته بل معبود نشته). ابو داود په صحیح سند سره روایت کړې. که بنده دا دعا په حاضر زړه او اخلاص سره ووایي، په کومه کې چې د هغه د دیني او دنیاوي راتلونکي ښه والی

نغښتی، او د ترلاسه کولو لپاره يې خپلې هڅې هم جاري وساتي، نو الله تعالی به يې هغه څه ورکړي چې غوښتي يې دي، امید يې ساتلی او د لاسته راوړلو لپاره يې زيار وېستلی وي او اندېښنې به يې په خوشحالۍ او خوښۍ بدلې شي.

## فصل: د تر ټولو ناوړه شونتیاوو اټکل

او د اندېښنو او غمونو د له منځه وړلو لپاره تر ټولو ګټوره لار

دا ده چې که چېرې بنده کومه ستونزه یا کړاو تجربه کړی وي، نو د ستونزې تر ټولو بدې احتمالي پايلې دې په پام کې ونيسي او خپل ذهن د دې احتمالاتو لپاره چمتو کړي، نو کله چې دې ته تيار شو، بايد هر څومره چې امکان لري ستونزې دې کمې کړي، نو د دې چمتوالي او هڅو په مرسته به يې اندېښنې او خپګانونه له منځه لاړ شي، او دغه هڅې د بنده لپاره د ګټو د جلبولو او د ضررونو د مخنيوي آسانه لار ده.

نو کله که پرې د وېرې، ناروغيو، فقر او بې وزلۍ اسباب راشي، او له بېلا بېلو محبوبو شيانو څخه محروم شي، نو بايد چې تر خپلې وسې يې په ارامۍ سره استقبال کړي او ځان ورسره عادت کړي، ځکه چې د ځان عادتول په نامساعدو شرايطو کې پېښ شوې ستونزې او کړاوونه کموي او د سختۍ شدت يې هم کمېږي، په ځانګړې توګه کله چې تر خپلې وسې ځان د هغې په دفع کولو بوخت کړي، نو په دې توګه ځان منظمول او ګټورې چارې تعقيبول سره يوځای کوي څو د ناخوالو په اړه د فکر کولو مخنيوی وکړي او هڅه کوي چې د ستونزو په وړاندې د مقاومت لپاره خپل ځواک نوی کړي،

په الله تکیه وکړي او ښه باور پرې ولري. په دې کې شک نشته چې دا ډول کړنې لویې ګټې لري او د خوښۍ او زړه د خوشحالۍ لامل ګرځي، سربېره پر دې بنده په دې کړنو کې د بیرني او وروسته ثواب هیله لري او دا یوه تجربه شوې خبره ده، او هغه خلک چې دا ډول پېښې یې تجربه کړې ډېر دي.

## فصل: د زړه پیاوړتیا او له خفه کېدو او غبرګون ښودلو څخه یې ساتل.

او د زړه د عصبي ناروغیو لپاره، او حتی د جسماني ناروغیو لپاره هم تر ټولو لوی علاجونه دا دي چې: زړه قوي وي او د بدو فکرونو لخوا راوړل شوي خیالاتو او وهمونو باندې نه خفه کېدل او نه ورته غبرګون ښودل دي. او غصه او ګډوډې د کړاونو له اصلي لاملونو څخه دي، او که چا د بدبختیو د پېښو او د خوښیو د له منځه تللو په اړه اتکل وکړ، هغه په غمونو، خپګانونو، د زړه او جسماني ناروغیو، او عصبي ویجاړۍ کې ښکیل کېږي چې هغه بیا خپلې بدې اغېزې لري چې ډېرى خلکو یې زیانونه لیدلي دي.

په الله جل جلاله توکل، او کله چې زړه پر الله تکیه او توکل وکړي، او د اندېښنو او بدو خیالاتو په مقابل کې تسلیم نشي، او په الله اعتماد ولري او د هغه د رحمت او فضل تمه ولري، نو په دې سره له هغه څخه غمونه او خپګانونه لرې کېږي، او د زړه او بدن ډېرې ناروغۍ له منځه ځي، او زړه ته هغه ځواک او خوشحالي ترلاسه کېږي چې بیانېدلى نه شي، نو څومره روغتونونه د اندېښنو او ناوړه خیالونو له ناروغانو څخه ډک دي، او څومره دغو موضوعاتو ډېرى پیاوړي خلک

اغېزمن کړي، سربېره له ضعيفانو. او ځومره زيات دغه کارونه د احمقۍ او جنون سبب ګرځيدلي دي، نو محفوظ هغه کسان دي چې الله په خپل رحمت او توفيق سره محفوظ ساتلي او د نفس سره په مبارزه کې يې بريا او توفيق ورکړی وي، ترڅو د زړه د پياوړتيا لپاره ګټور اسباب پيدا کړي او اندېښنې پرې دفع کړي، الله تعالی فرمايلي:

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓ...﴾

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓ...﴾(...او څوك چې پر الله بروسه وکړي نو همغه ورته بسنه کوي...) [الطلاق سورت: ٣ آيت] يعني الله تعالی ورته د ده په ټولو ديني او دنيوي چارو بسنه کوي.

نو پر الله توکل کوونکی، د پياوړي زړه خاوند وي چې هيڅ ډول اندېښنې پرې اغيز نه کوي، او پېښې يې نه پرېشانه کوي، ځکه هغه پوهېږي چې دا د نفس کمزوري او د وېرې او کمزورتيا له امله دي چې حقيقت نه لري، او پوهېږي چې الله تعالی هغه کسان چې پر هغه توکل کوي په بشپړه توګه د هغوی لپاره بسندوی دی، نو پر الله باور لري، پر ژمنه يې ډاډه وي، چې له امله يې غم او اندېښنه لرې کېږي، او سختۍ يې په آسانۍ، او غم يې په خوښۍ، او وېره يې په امن بدلوي. نو موږ له الله تعالی څخه د روغتيا او د زړه د قوت او ثابت پاتې کېدو دعا کوو او د بشپړ توکل غوښتنه ترې کوو چې الله يې خپلو بندګانو ته د هر ډول خير او د هر زيان د دفع کولو ضمانت ورکړی دی.

## فصل: د نورو د عیبونو پر زغملو د نفس عادتول.

او د نبي ﷺ په قول کې راځي:

«لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

«مومن سړی دې له مؤمنې ښځې کرکه نه کوي، که د هغې یو خوی یې نه خوښېده، بل به یې خوښ شي». مسلم روایت کړی دی.

دوه سترې ګټې:

لومړی ګټه: د ښځې، کورنۍ، ملګري، او تعامل کوونکي، او هر هغه څوک چې له تاسو سره اړیکه او تړاو لري، د تعامل لپاره لارښوونه، او دا چې تاسو باید خپل ځان عادت کړئ او یوه شئ چې هر چا کې به یوه نیمګړتیا، عیب یا څه شی وي چې تاسو یې نه خوښوئ، که داسې څه دې ومومدل، نو د دې او هغه څه تر منځه پرتله وکړه چې پر تا ورسره کلکه اړیکه او ورسره په محبت کې پاتې کېدل ضروري دي، د ښېګڼو په رایادولو او ځانګړو او عامه اهدافو له مخې، او له بدیو څخه یې په سترګو پټولو او نیکیو رایادولو، چې پدې سره ملګرتیا او اړیکه پاتې کیږي او بشپړه ارامي تر لاسه کیږي.

دویمه ګټه: د غم او اندیښنو له منځه وړل او صاف پاتې کېدل، او د واجب او مستحبو حقوقو پر ځای کولو دوام: او د دواړو ترمنځ آرامي ترلاسه کول، نو څوک چې د دې لارښوونې څخه پیروي نه کوي چې پیغمبر صلی الله علیه وسلم یې یادونه کړې ده - بلکې برعکس، خرابیو ته پام کوي او د ښېګڼو څخه سترګې پټوي - نو له شک پرته چې هغه ته

به خپګان رسېږي، او د هغه چا ترمنځ چې ورسره اړیکه لري د مینې اړیکې به یې خرابې شي، او ډېری حقوق چې هر یو ورته باید پاملرنه وکړي له منځه ځي.

او ډېری خلک چې لوړ همت لري، د آفتونو او ستونزو پر مهال ځانونه په صبر او ارامۍ عادتوي. خو کله چې د کوچنیو او ساده مسایلو سره مخ شي، خپه کیږي او ژوند یې خړپړ شي، دا ځکه چې هغوی خپل ځانونه د لویو مسایلو په پرتله کوچنیو مسائلو ته پرېښي نو زیات یې ورته رسولی او د دوی سکون یې اغېزمن کړی، خو پریکنده او هوښیار کسان خپل ځانونه د کوچنیو او لویو مسایلو سره عادتوي او له الله څخه د مرستې سوال کوي او ترې غواړي چې دوی خپلو نفسونو ته یوازې پرې نږدي، نو په دې توګه ورته وړې چارې لکه د لویو چارو په څېر اسانېږي. نو نفس یې ډاډه او زړه یې راحت او ارام پاتې شي.

## فصل: د غمونو ملتیا نه کول

عاقل انسان پوهېږي چې د هغه صحیح ژوند، هغه دی چې د خوښۍ او ارامۍ ژوند وي، او دا چې هغه ډېر لنډ دی، نو باید چې د غمونو او کړاوونو سره یې نور هم لنډ کړي، ځکه دا د صحیح ژوند ضد دی، نو خپل ژوند دې ته نه پرېږدي چې ډېره برخه یې د غمونو او کړاوونو په لار کې تېره شي، پدې کې د نېک او بد انسان ترمنځ هېڅ توپیر نشته، خو مومن ته په دې ځانګړتیا کې ډېره لویه عاجله او آجله برخه او ګټه ده.

د الله جل جلاله د نعمتونو او د هغه تکلیف پرتلنه چې ور پېښ شوی دی، او دا هم باید وکړي چې کله هغه ته کومه ناخواله ورسېږي یا هغه څه چې ترې وېره لري، نو هغه دې د نورو دیني او دنیوي نعمتونو سره چې ورته حاصل شوي، او هغه ناخوالې چې ورته پېښ شوي دي سره پرتله کړي، نو کله چې هغه سره پرتله کړي، نو واضح خبره ده چې هغه ډېر نعمتونه چې ورسره دي او هغه ناخوالې، کمزوري او هېڅ نه ښکاري.

او همدارنګه هغه څه چې له زیان رامنځته کېدو څخه یې وېره لري او نور ګڼ شمېر احتمالات سره پرتله کوي چې پر مټ یې ځان ژغورل کیږي ، او اجازه نه ورکوي چې یو کمزوری احتمال پر ډېرو پیاوړو احتمالاتو بریالی شي ، نو پدې سره به یې اندیښنه او ویره کمه شي، او په زیاته کچه احتمالات په نظر کې نیسي چې کیدی شي له مخې یې زیانمن شي، نو د واقع کېدو په صورت کې یې ځانته د زغم روحیه ورکوي او د هغه څه په مخینویي کې زیار باسي چې پېښ شوي ندي او د هغه څه په رفع کولو او یا یې شدت کمولو کې چې پېښ شوي دي.

د خلکو ازار پر هغوی دی، تر څو چې ته پرې بوخت نه شې. او له ګټورو چارو څخه یوه دا ده چې پوه شې تاته د خلکو زیان رسول، په ځانګړې توګه په بدو خبرو، تاته زیان نه رسوي بلکې هغوی ته زیان رسوي، پرته له دې چې تاسو خپل ځان په دې فکر کې بوخت کړئ او دې ته اجازه ورکړئ چې ستاسو پر احساساتو تسلط پیدا کړي، نو په دې حالت کې

دا تاسو ته هم زیان رسوي لکه څنګه چې هغوی ته زیان رسوي، خو که تاسو ورته پام و نه کړ، نو تاسو ته به هېڅ زیان ونه رسېږي.

خپل ژوند په ګټورو فکرونو ښایسته کړه، او پوه شه چې ستا ژوند ستا د فکرونو تابع دی، که چېرې ستا فکرونه د هغو شیانو په اړه وي چې ستا لپاره د دین یا دنیا په برخه کې ګټه لري، نو ستا ژوند به خوشحاله او نېکمرغه وي، او که نه، نو موضوع به بیا برعکس وي.

دا چې معامله د الله تعالی لپاره وي، نه د مخلوق لپاره. او د اندېښنو د لرې کولو لپاره له ټولو ګټور څیز هغه څه دی چې خپل ځان ته عادت ورکړې چې شکر یوازې له الله نه وغواړې، که چېرې ته له هغه چا سره ښېګڼه وکړې چې پر تا حق لري یا له هغه چا سره چې پر تا حق نه لري، نو پوه شه چې دا یو ډول معامله ده چې ته یې له الله سره کوې. نو د هغه چا له شکر څخه بې پروا اوسه چې نیکي دې ورسره کړې، لکه څنګه چې الله تعالی د خپلو ځانګړو خلقو په حق کې فرمایي:

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا 9﴾

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا 9﴾(وايي) موږ یوازې د الله د رضا لپاره خواړه درکوو، نه له تاسې بدله غواړو او نه مننه. [الإنسان سورت: ٩ آیت ].

او دا په ځانګړې توګه د کورنۍ او اولادونو سره په معاملې کې څرګندېږي، او د دې سره چې ستا اړیکه ورسره څومره قوي وي، نو کله چې خپل ځان ته عادت ورکړې چې بدی له

هغوی څخه لرې کړي، نو ته به آرام شي او خپله ارامتیا به ترلاسه کړې، او د آرامۍ یو لامل دا دی چې فضایل واخلی او پر هغوی لکه د رواني غوښتنې له مخې عمل وکړې، پرته له هغه تکلف څخه چې تا په اندېښنه کې اچوي، او ته د فضیلت په ترلاسه کولو کې مایوسه خپلې لارې ته راستون شي، ځکه چې کړه لار دې انتخاب کړې ده، او دا حکمت دی. او دا چې له کړاوونو څخه صفا او خوږې چارې رامنځته کړې، چې پدې توګه د خوندونو صفایي ډېرېږي او کړاوونه له منځه ځي.

په ګټورو چارو بوختېدل، نه په زیان رسوونکو، ګټورې چارې په ذهن کې وساته او د ترلاسه کولو لپاره یې کار وکړه، او زیان رسوونکو شیانو ته پام مه اړوه؛ ترڅو د هغو لاملونو څخه چې د اندیښنې او غم سبب ګرځي، خپل پام واړوې، او د راحتۍ او د نفس د تمرکز په مرسته د مهمو چارو ترسره کولو ته توجه وکړه.

د اوسنیو کارونو پای ته رسول، او له ګټورو چارو څخه دا هم ده چې کارونه په وخت سره تر سره شي، او د راتلونکي لپاره ځان فارغ کړي، ځکه چې که کارونه دې په وخت تر سره نه کړې نو پخواني پاتې کارونه به له نوو کارونو سره یوځای شي، او فشار به یې ډېر شي، خو که ټولې چارې په خپل وخت تر سره کړې، نو راتلونکي کارونه به په پیاوړي فکر او عمل ترسره کړې.

له مشورې سره د لومړیتوبونو ترتیب، ته باید له ګټورو کارونو تر ټولو اړین وټاکې، او د هغه څه ترمنځه توپیر وکړې چې ستا روح او روان ورته تمایل لري او هغه څه چې

ته يې په کلکه غواړي، ځکه چې د هغې برعکس د ستړيا، تنګېدا او کړاو لامل ګرځي، دا کار په سم فکر او سمې سلا مشورې وکړه، ځکه هغه څوک پښېمان شوی ندی چې مشوره يې کړې ده، او هغه کار سم کړه وڅېړه چې ته يې تر سره کوې، نو که ګټه دې پکې ولېده او هوډ دې درلوده نو په الله توکل وکړه، ځکه چې الله تعالى توکل کوونکي بندګان خوښوي.

والحمد لله رب العالمين.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

فهرست


د نېکمرغه ژوند لپاره ګټورې وسيلې.......................................... 2
د نېکمرغه ژوند لپاره ګټورې وسيلې.......................................... 2
ليکنه ........................................................................... 2
شيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي )رحمه الله(............................. 2
سريزه ......................................................................... 2
ځپرکی :ايمان او نېک عمل ........................................................ 3
فصل :په يوه کار يا ګټورې زده کړې بوختېدل ............................ 10
فصل :د الله تعالی ډېر يادول..................................................... 13
فصل :د هغو لاملونو د لرې کولو هڅه چې د اندېښنو باعث ګرځي، او
د هغو لاملونو ترلاسه کول چې د خوښيو باعث ګرځي ................ 15
فصل :د تر ټولو ناوړه شونتياوو اټکل........................................ 17
فصل :د زړه پياوړتيا او له خفه کېدو او غبرګون ښودلو څخه يې ساتل.
18 .......................................................................................
فصل :د نورو د عيبونو پر زغملو د نفس عادتول ........................ 20
فصل :د غمونو ملتيا نه کول..................................................... 21


ps21v2.1 - 03/09/2026