



عملونه

چې شل کلنۍ ته له رسېدو سره يې بايد تر سره کړئ

ليکوال: ديبوتوش چيترجي

ژباړن: انعام الله مياخېل

د کتاب خانگړني

د کتاب نوم: ۸ عملونه

ليکوال: ديوتوش چترجي

ژباړن: فقير محمد فقيرزى

ډيزاين: طيب الله نظيرزاده

خپرندوى: سهار خپرندويه ټولنه. جلال اباد

احساس خپرندويه ټولنه. جلال اباد

چاپ کال: ۱۴۰۴ ل ل ۲۵/۲۰۲۵ م

د دې کتاب د هر ډول چاپ او خپرولو حقوق له خپرندويې ټولنې سره خوندي دي

د تر لاسه کولو ادرس:

جلال اباد: سهار خپرندويه ټولنه. اسحاقزى مارکيت. بزازى څلورلارې

اړيکه: ۰۷۷۳۱۵۳۶۳۲/۰۷۷۹۲۷۳۳۴۵/۰۷۸۹۹۰۴۵۷۷

احساس خپرندويه ټولنه. جلال اباد. ۰۷۰۵۷۱۰۶۲۱/۰۷۸۴۸۸۲۵۰۵

کابل: مازيگر کتاب پلورنځى، اکسوس کتاب پلورنځى، مستقبل کتاب پلورنځى،

علمي کتاب پلورنځى، سروش کتاب پلورنځى، جهان دانش کتاب پلورنځى،

سمون کتاب پلورنځى

گردېز: ماشاء الله کتاب پلورنځى، علمي کتاب پلورنځى

لغمان: حبيب الله عزيزي کتاب پلورنځى، مدينه مارکيت، چهار باغ بازار

هلمند: تاج منور کتاب پلورنځى

پکتیکا: مجاهد کتابپلورنځى

خوست: رنا کتاب پلورنځى

کندهار: عرفان کتاب پلورنځى

ډالی!

هغوی ته چې بدلون خوښوي او تل د بدلون په حال کې وي.

(میاخېل)

لړليک

- 1 سرريزه
- لومړی عمل
- 2 خپل عايد پيدا کړی؛ په ځان بسيا اوسئ!
- دويم عمل
- 9 "وخت" تر هر څه ډېر ارزښت لري!
- درېيم عمل
- 14 د پېژندگلو (اشنا) کسانو او رښتینو ملگرو ترمنځ توپير؛ دا توپير وپېژنی!
- څلورم عمل
- 21 د د رمه ييز (ډله ييز يا ډلې) ذهنيت څخه ځان وساتئ!
- پنځم عمل
- 25 پانگوال نظام ښه دی - خپل ارزښت وپېژنی او لوړ يې کړئ!
- شپږم عمل
- 29 د ټول عمر لپاره زده کوونکی اوسئ!
- اووم عمل
- 33 تر ټولو مهمه خبره چې موږ ته نه ښودل کېږي - مالي ځيرکتيا يا پوهه ده!
- اتم عمل
- 38 لږې خبرې؛ ډېر عمل - د حل لارې موندنې ته پام وکړئ!
- 45 د پوهې سرچينې

۱. عملونه چې شل کلنۍ ته له رسېدو سره يې بايد تر سره کړئ/1

سريزه

دا کتاب د درملو د نسخې په څېر نه دی ليکل شوی، چې لوستونکي يې سمدستي د ستونزو حل وپولي؛ بلکې موخه يې دا ده، چې د شل کلنۍ په لسيزه کې د ځوانانو ذهنونه پرانيزي او هغوی ته د ژوند ځينې گټور ليدلوري وروښيي.

زما تجربه راته دا وايي، چې د يوويشتمې پېړۍ هندي ځوانان د ډېرو لاسته راوړنو وړتيا لري؛ خو ستونزه يې دلته ده، چې ډېری يې د ژوند د بنسټيزو کلونو پرمهال د ځانگړي ملاتړ او پاملرنې څخه بې برخې پاتې شوي دي. د دې کتاب ليکل هغو ځوانانو ته زما يوه صميمانه هڅه ده، چې د شل کلنۍ په درشل کې دي، هغوی ته د مرستې لاس ورکړم؛ خو خپل راتلونکی روښانه او ښه ولري.

دلته ما تر خپل توانه هڅه کړې، چې د ژوند گڼ مهم درسونه په ساده او روانو ټکو بيان کړم او هغه عامې تېروتنې په ډاگه کړم، چې ډېری کسان ورسره لاس او گريوان کېږي.

غوره او پر ځای خبره به دا وي، چې د نورو له تېروتنو زده کړه وشي؛ خو تاسې په هغو تېروتنو خپل قيمتي وخت تېر نه کړئ، چې نورو کړې وي. نو له همدې امله دا کتاب د اشتها راوړونکو خوړو په بڼه ليکل شوی دی؛ خو د لوستونکو ذهنونه وهڅوي او د لاډېرو مثبتو نظريو په لټه کې يې کړي.

(چيترجي)

لومړی عمل

خپل عايد پيدا کړي؛ په ځان بسيا اوسئ!

"د هستۍ ټول راز په دې کې دی، چې وېره مه کوه، هېڅکله مه وېرېږه، چې څه به درسره وشي. پر بل چا تکیه مه کوه، يوازې هغه وخت ازادېږي، چې د هر ډول مرستې اخیستلو انکار وکړي".

سوامي ويوبکاناندا

مور په يوه داسې کلتور کې ژوند کوو، چې د خپل عايد پيدا کول يا په ځان بسيا کېدل پکې د تنکۍ ځوانۍ يا د شل کلنۍ په وختونو کې لومړيتوب نه گڼل کېږي. ډېری وخت دا وينو چې ځوانان تر شل کلنۍ وروسته ان تر ۳۰ کلنۍ پورې د خپل مور و پلار په عايد ژوند کوي او دا يې د عايد سرچينې وي.

ډېری وخت دا مالي تکیه "لورو زده کړو" تر نوم لاندې توجیه کېږي. خو دا ډول تکیه يوه بیه لري. په دې معنی چې د مالي اړخه پر خپلو والدينو تکیه کول ستاسې ذهني خپلواکي کمزورې کوي. دا عمل د ورو ورو زهرو

۱ عملونه چې شل کلنۍ ته له رسېدو سره يې بايد تر سره کړئ / 3

ورکولو په څېر دی؛ يعنې کله چې تاسې د زده کړو په پلمه د خپلو پرېکړو توان نورو ته وروسپاری؛ نو د پرېکړو کولو يا تصميم نېولو عضلې مو ورو کېږي.

د هندوستان کلتور د ماشوم او مور و پلار ترمنځ اړيکې ته ډېر درناوی لري (چې دا په ځينو مواردو کې سم دی؛ خو دلته نه). نو له همدې امله داسې پر نورو تکيه کول غيرعادي گڼل کېږي، چې په پايله کې دغه کړنه يو ټولنيز جواز يا منبیت پيدا کوي، اخر همدا ورو ورو زهر ورکونه عادي کړي.

د همدې ناسم ملاتړ له امله اوس داسې حالت تجربه کوو، چې ډېری لوستي کسان د خپل ژوند د ۲۰ کلونو يا ۳۰ کلونو ته نږدې دي، گڼ سندونه هم لري؛ خو دوی د مور و پلار د تکيې څخه پرته د يوې ورځې ژوند توان نه لري.

نو همدې ستونزې ته په کتو په کار ده، چې په ځان د بسيا کېدو مفهوم بايد له ډېرې کم عمرۍ زده شي او بله اړينه يادونه دا په کار ده، چې دا يوازې د عايد پيدا کولو خبره نه ده؛ بلکې د خپل ژوند د مشرتوب خبره ده، چې ژوند دې د خپلې خوښې اړوند وي؛ نه د نورو د لاسوهنې په مرسته خراب شي.

په لويديځو هېوادونو کې دا معمول دی، چې د پوهنتون محصلين په رستورانټونو، کتاب پلورنځيو يا نورو ځايونو کې کار کوي او خپل مياشتنی عايد له دې لارې پيدا کوي؛ خو په هند کې بيا دا ډول کارونه سپک گڼل

۱. عملونه چې شل کلنۍ ته له رسېدو سره یې باید تر سره کړئ/4

کېږي او پر ځای یې ډېر شمېر خلک دې ته هڅول کېږي، چې ځوانان د خپلو شلو کلونو په لړ کې یوازې پر خپلو کورنیو تکیه وکړي.

خو اوس؛ په کاري مارکېټ کې د کارموندنې د ستونزو او د کار عمر وړ لرونکو کسانو د شمېر د ډېرېدو له امله داسې ښکاري، چې هند هم نور د دې ټولنیز خوب څخه راوینس شوی دی. هغه وختونه تېر شوي، چې څوک به د کانکور په ازموینه کې بریالی شو، پوهنتون ته به داخلېده او بیا به یې له فراغت وروسته دنده یقیني کېدله. اوسنیو اقتصادي ناوړینونو د زده کړې پر سېستم او د ۲۱مې پېړۍ د هندوانو پر فکر اغېز کړی دی؛ د LinkedIn ټولنیزې شبکې د مشهورتیا ډېرېدل، په تېرو کلونو کې د پوهنتوني محصلینو ترمنځ، دا بدلون ښه انعکاسوي.

په پوهنتون کې د زده کړې کلونه ډېر ارزښتناک دي. ښايي ته به په دې خبره د شلو کلونو په عمر کې پوه نشې؛ خو لس کاله وروسته به دا خبره درک کړې، چې دا وختونه څومره مهم وو. دا هغه پړاو دی، چې عادي هندي هلک یا جلی پکې د دې جوهر مفهوم احساسوي؛ خو پرته د ځینو استثناوو او هغه ځکه چې د پوهنتون نوی محصل هڅه کوي، چې د پوهنتون تجربه ترلاسه کړي.

پوهېږې؟ دا هغه وخت دی، چې ته پکې د ازاد مرغه په څېر یې. ستا د خوب ساعتونه، د خوړو عادتونه یا ټولنیز محفل څوک درنه نه پوښتي، چې دا رښتیني خپلواکي ده؛ خو دا هر څه هله شوني دي، چې ستا میاشتنی

۱ عملونه چې شل کلنۍ ته له رسېدو سره يې بايد تر سره کړئ/5

عايد د مور و پلار له خوا نه وي؛ که خبره برعکس وي؛ يعنې والدين مو د عايد سرچينه وي؛ بيا خنډونه راوړلایږي.

خو له نېکه مرغه په تېرو پنځو کلونو کې د انټرنېټي انقلاب له امله اوس ټولو ته انټرنېټ اسان شوی دی او ورسره مل د عايد ډېرې سرچينې رامنځته شوې دي. د منځپانگې ليکل/سمون، گرافیک، ډيزاين، ويډيو اېډېټ، د موبایل کاريال (اېلېکېشن) جوړونه او ډيجيټل مارکېټنگ دا ټولې هغه برخې دي، چې په تېرو څو کلونو کې د هند ځوانانو ته د نيمه وخت دندو دروازې خلاصې شوې دي.

د دې فرصتونو بڼه اړخ دا دی، چې په کتاب پلورنځيو او رستوانتونو کې د دندو په څېر په لمنې تور داغ نه دی؛ يعنې په دې معنی چې ناخوښې دندې نه دي. دلته چې ته پکې دلته کوم عايد ترلاسه کوې، ښايي ژر ميليونر نه شې (که څه هم ځينې په دې برخه کې شوي دي)؛ خو دا به ستا د ځان ارزښت ډېر کړي او د پرمختگ پر لور به دې وهڅوي.

په نننۍ له ناوړينه ډکه نړۍ کې د ځوانانو لپاره په ځان بسياتوب خورا اړين او ارزښتناک دی. دا خبره مې ځکه وکړه، چې هغه بدلونونه چې پخوا به په سلگونو کلونو کې رامنځته کېدل؛ اوس په څو کلونو يا ان لسيزو کې رامنځته کېږي. د نفوس ډېرښت، د انټرنېټ کارونکو ډېروالی او د زده کړو په برخه کې د ټکنالوژۍ انقلاب يې ښې بېلگې دي.

دا بدلونونه ډېر سخت او ناروين زېروونکي وي. لکه څنگه چې کرونا وبا دا هر څه مور ته وښودل. دا هر څه مور دې اړ باسي چې د ناوړه حالاتو لپاره

۱ عملونه چې شل کلنۍ ته له رسېدو سره يې بايد تر سره کړي/6

چمتو واو سو. ځکه دا بيا دا سې پېښې دي نه يې وړانديښنه شته او نه ورته چمتوالی.

په شل کلنۍ کې بايد د چمتووالي مفکورې ته پرمختگ ورکړو او ويې روزو. چمتووالی هغه حالت ته ويل کېږي، چې انسان د ژوند له ناڅاپي پېښو، مرحلو يا ستونزو سره د مقابلې لپاره ځان چمتو وساتي، يا دا هغه حالتونه دي، چې انسان يې تمه نه لري.

ته کېدای شي د خپلوانو او دندې له لاسه ورکولو يا د زړه له کومې بلې صدمې سره مخ شې؛ ځکه دا هغه پېښې دي، چې ته يې وړانديښنه نه شې کولای؛ خو ذهني چمتووالی (د ژوند د ستونزمنو حالاتو لپاره له مخکې فکري چمتووالی لرل) ډېری مهم دی.

دا په دې معنی نه دي، چې زه تاسې ته د ژوند منفي ليد وړانديز کوم؛ بلکې زه واييم، چې ژوند تل عادلانه نه دی او ډېری خلک د ژوند د نا عادلانه اړخونه تجربه کوي، دا هغه حقيقت دی، چې موږ بايد ورته تل چمتووالی ولرو.

اوس دا په ځان بساينه يوازې د وگړيز (فردی) اړخه نه؛ بلکې د هند ملي کچې د حکومتونو ستر لومړيتوب هم گرځېدلی دی. د کرونا وبا دا اړتيا هم هم روښانه کړه. هند؛ اوس د هر بل وخت په پرتله د ملي ځان بساينې پر لور روان دی؛ خو دا ستر ملي خوب هغه وخت رښتيا کېدای شي، چې هر ځوان د ځان بساينې ارزښت په خپل ژوند کې درک کړي.

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

<https://ketabton.com/books/9Y94rXwxO7W>

