Preview (1 / 10) - ketabton.com

۸

عملونه

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

ليکوال: ديبوتوش چيترجي

ژباړن: انعام الله مياخېل

Preview (2 / 10) - ketabton.com

د کتاب ځانګړنې

د کتاب نوم: ۸ عملونه

لیکوال: دیبوتوش چټرجي

ژباړن: فقیر محمد فقیرزی

ډیزاین: طیب الله نظیرزاده

خپرندوی: **سهار خپرندویه ټولنه**. جلال اباد

احساس خپرندویه ټولنه. جلال اباد

چاپ کال: ۱۴۰۴ ل ل/۲۰۲۵م

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

د تر لاسه کولو ادرس:

جلال اباد: سهار خپرندویه ټولنه. اسحاقزی مارکیټ. بزازی څلورلارې

اړیکه: ۰۷۷۳۱۵۳۶۳۲/۰۷۷۹۲۷۳۳۴۵/۰۷۸۹۹۰۴۵۷۷

احساس خپرندویه ټولنه. جلال اباد. ۰۷۰۵۷۱۰۶۲۱/۰۷۸۴۸۸۲۵۰۵

کابل: مازیګر کتاب پلورنځی، اکسوس کتاب پلورنځی، مستقبل کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی، سروش کتاب پلورنځی، جهان دانش کتاب پلورنځی، سمون کتاب پلورنځی

ګردېز: ماشاء الله کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی

لغمان: حبیب الله عزیزي کتاب پلورنځی، مدینه مارکیټ، چهار باغ بازار

هلمند: تاج منور کتاب پلورنځی

پکتیکا: مجاهد کتابپلورنځی

خوست: رنا کتاب پلورنځی

کندهار: عرفان کتاب پلورنځی

Preview (3 / 10) - ketabton.com

ډالی!

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

(میاخېل)

Preview (4 / 10) - ketabton.com

لړلیک

سریزه 1

لومړی عمل

خپل عاید پیدا کړئ؛ په ځان بسیا اوسئ! 2

دویم عمل

"وخت" تر هر څه ډېر ارزښت لري! 9

درېیم عمل

د پېژندګلو(اشنا) کسانو او ربښتینو ملګرو ترمنځ توپیر؛ دا توپیر وپېژنئ! 14

څلورم عمل

د د رمه ییز(ډله ییز یا ډلې) ذهنیت څخه ځان وساتئ! 21

پنځم عمل

پانګوال نظام ښه دی ــ خپل ارزښت وپېژنئ او لوړ یې کړئ! 25

شپږم عمل

د ټول عمر لپاره زده‌کوونکی اوسئ! 29

اووم عمل

تر ټولو مهمه خبره چې مورِ ته نه ښودل کېږي - مالي ځیرکتیا یا پوهه ده! 33

اتم عمل

لږې خبرې؛ ډېر عمل - د حل‌لارې موندنې ته پام وکړئ! 38

د پوهې سرچینې 45

Preview (5 / 10) - ketabton.com

سريزه

دا کتاب د درملو د نسخې په څېر نه دی ليکل شوی، چې لوستونکي يې سمد ستي د ستونزو حل وبولي؛ بلکې موخه يې دا ده، چې د شل کلنۍ په لسيزه کې د ځوانانو ذهنونه پرانيزي او هغوی ته د ژوند ځينې ګټور 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 ځانګړي 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؛ څو خپل راتلوونکی روښانه او ښه ولري.

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

غوره او پر ځای خبره به دا وي، چې د نورو له تېروتنو زده کړه وشي؛ څو 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 ښه ليکل شوی دی؛ څو د لوستونکو ذهنونه وهڅوي او د لاډېرو مثبتو نظريو په لټه کې يې کړي.

(چيترجي)

Preview (6 / 10) - ketabton.com

لومړی عمل

خپل عاید پیدا کړئ؛ په ځان بسیا اوسئ!

"د هستۍ ټول راز په دې کې دی، چې وېره مه کوه، هېڅکله مه وېرېره، چې څه به درسره وشي. پر بل چا تکیه مه کوه، یوازې هغه وخت ازادېرې، چې د هر ډول مرستې اخیستلو انکار وکړې".

سوامي ویوېکاناندا

مور په یوه داسې کلتور کې ژوند کوو، چې د خپل عاید پیدا کول یا په ځان بسیا کېدل پکې د تنکۍ ځوانۍ یا د شل کلنۍ په وختونو کې لومړیتوب نه ګڼل کېږي. ډېرى وخت دا وینو چې ځوانان تر شل کلنۍ وروسته ان تر ۳۰ کلنۍ پورې د خپل مور و پلار په عاید ژوند کوي او دا یې د عاید سرچینې وي.

ډېرى وخت دا مالي تکیه "لوړو زده کړو" تر نوم لاندې توجیه کېږي.

خو دا ډول تکیه یوه بیه لري. په دې معنی چې د مالي اړخه پر خپلو والدینو تکیه کول ستاسې ذهني خپلواکي کمزورې کوي. دا عمل د ورو ورو زهرو

Preview (7 / 10) - ketabton.com

ورکولو په ځېر دی؛ يعنې کله چې تاسې د زده کړو پـــه پلمه د خپلو پرېکړو توان نورو ته وروســپارئ؛ نو د پرېکړو کولو يا تصــميم نېولو عضــلې مو ورو کېږي.

د هندوستان کلتور د ما شوم 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 ګڼل کېږي، چې په پايله کې دغه کړنه يو ټولنيز جواز يا منښت پيدا کوي، اخر همدا ورو ورو زهر ورکونه عادي کړي.

د همدې ناســم ملاتړ له امله اوس داســې حالت تجربه کوو، چې ډېری لوســتي کســان د خپل ژوند د ۲۰ کلونو يا ۳۰ کلونو تـــــه نږدې دي، ګڼ سندونه هم لري؛ خو دوی د مور و پلار د تکيې څخه پرته د يوې ورځې ژوند توان نه لري.

نو همدې ســتونزې ته په کتو په کار ده، چې **په ځان د بســيا** کېدو مفهوم بايد له ډېرې کم عمرۍ زده شي او بلـــــه اړينه يادونه دا په کار ده، چې دا يوازې د عايد پيدا کولو خبره نه ده؛ بلکې د خپل ژوند د مشــرتوب خبره ده، چې ژوند دې د خپلې خوښــې اړوند وي؛ نه د نورو د لاســوهنې په مرســته خراب شي.

پــه لويــدځو هېوادونو کې دا معمول دی، چې د پوهنتون محصــلين پــه رســتورانټونو، کتاب پلورنځيو يا نورو ځايونو کې کار کوي او خپل مياشــتنی عايد له دې لارې پيدا کوي؛ خو په هند کې بيـــا دا ډول کارونه سپک ګڼل

Preview (8 / 10) - ketabton.com

کېږي او پر ځای یې ډېر شـــمېر 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 کاررموندنې د ســـتونزو او د کار عمر وړ لرونکو کســانو د شـمېر د ډېرېدو له امله داســې ښـکاري، چې هند هم نور د دې ټولنیز خوب څخه راویښ شوی دی. هغه وختونه تېر شوي، چې څوک به د کانکور په ازموینه کې بریالی شـــو، پوهنتون ته به داخلېده او بیا به یې له فراغت وروسته دنده یقیني کېدله. اوسنیو اقتصــادي ناورینونو 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 ارزښـــتناک دي. ښـــایي ته به په دې خبره د شـــلو کلونو په عمر کې پوه نشـــې؛ خو لس کاله وروســـته به دا خبره درک کړې، چې دا وختونـه څومره مهم وو. دا هغـه پړاو دی، چې عـادي هندي هلک یا جلۍ پکې د دې جوهر مفهوم احســـاســـوي؛ خو پرته د ځینو اســـتثناوو او هغـــــه ځکه چې د پوهنتون نوی محصـــل هڅه کوي، چې د پوهنتون تجربه ترلاسه کړي.

پوهېږې؟ دا هغه وخت دی، چې ته پکې د ازاد مرغه په څېر یې. ســـتا د خوب ســاعتونه، د خوړو عادتونه یا ټولنیز محفل څوک درنه نه پوښـتي، چې دا ښـتینې خپلواکي ده؛ خو دا هر څه هله شـوني دي، چې سـتا میاشـتنی

Preview (9 / 10) - ketabton.com

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

خو له نېـــکه مرغه په ټولو پنځو کلونو کې د انټرنيټي انقلاب له امله اوس ټولو ته انټرنېټ اسان شوی دی او ورسره مل د عايد ډېرې سرچينې رامنځته شـوې دي. د منځپانګې ليکل/ســمون، ګرافيک، ډيزاين، ويډيو اېډېټ، د موبـــايل کاريال(اپلېکېشــن) جوړونه او ډيجيټل مارکېټېنګ دا ټولې هغه برخې دي، چې په ټولو څو کلونو کې د هند ځوانـــانو ته د نيمه وخت دندو دروازې خلاصې شوې دي.

د دې فرصـتونو ښـه اړخ دا دی، چې په کتاب پلورنځيو او رسـتوانټونو کې د دندو په څېر په لمنې تور داغ نه دی؛ يعنې په دې معنی چې ناخوښـــې دندې نه دي. دلته چې ته پکې دلته کوم عايد ترلاســه کوې، ښـايي ژر ميليونر نه شـې(که څه هم ځينې په دې برخه کې شـوي دي)؛ خو دا به سـتا د ځان ارزښت ډېر کړي او د پرمختګ پر لور به دې وهڅوي.

په ننني له نــاورينه ډکه نړۍ کې د ځوانانو لپاره په ځان بسياتوب خورا اړين او ارزښتنانک دی. دا خبره مې ځکه وکړه، چې هغه بدلونونه چې پخوا بـــه په ســلګونو کلونو کې رامنځته کېدل؛ اوس په څو کلونو يا ان لســيزو کې رامنځته کېږي. د نفوس ډېرښـــت، د انټرنېټ کارونکو ډېروالی او د زده کړو په برخه کې د ټکنالوژۍ انقلاب يې ښې بېلګې دي.

دا بدلونونه ډېر ســخت او ناروين زېرووونکي وي. لکه څنګه چې کرونا وبا دا هر څه مورِ ته وښــودل. دا هر څه مورِ دې اړ باسي چې د ناوړه حالاتو لپاره

Preview (10 / 10) - ketabton.com

چمتو واو سو. ځکه دا بیا دا سې پېښې دي نه یې وړاندیوبنه شته او نه ورته چمتوالی.

په شـــل کلنۍ کې بـــــاید د چمتووالي مفکورې ته پرمختګ ورکړو او ویې روزو. چمتووالی هغه حالت ته ویل کېږي، چې انســـان د ژوند له ناڅاپي پېښـــو، مرحلو یا ســـتونزو سره د مقابلې لپاره ځان چمتو وســـاتي، یا دا هغه حالتونه دي، چې انسان یې تمه نه لري.

ته کېدای شي د خپلوانو او دندې له لاســـه ورکولو یا د زړه له کومې بلې صدمې سره مخ شې؛ ځکه دا هغه پېښې دي، چې ته یې وړاندوینه نه شې کولای؛ خو ذهني چمتووالی(د ژوند د ســـتونزمنو حالاتو لپاره له مخکې فکري چمتووالی لرل) ډېرې مهم دی.

دا په دې معنی نـه دي، چې زه تاسې ته د ژوند منفي لید وړاندیز کوم؛ بلکې زه وایم، چې ژوند تل عادلانه نه دی او ډېرې خلک د ژوند د ناعادلانه اړخونه تجربه کوي، دا هغه حقیقت دی، چې مونږ باید ورته تل چمتووالی ولرو.

اوس دا په ځان بســـاینه یوازې د وګړیز(فردي) اړخه نه؛ بلکې د هند ملي کچې د حکومتونو ســـتر لومړیتوب هم ګرځېدلی دی. د کرونا وبا دا اړتیا هم هم روښـــانه کړه. هند؛ اوس د هر بل وخت په پرتله د ملي ځان بســـاینې پر لور روان دی؛ خو دا ســـتر ملي خوب هغه وخت رښـــتیا کېدای شي، چې هر ځوان د ځان بسایني 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/9Y94rXwxQ7W

Preview on ketabton.com. Rights remain with the author or publisher.