د ځان روزني معجزه

Ketabton.com

ليکوال: براين ټرايسي

ژباړن: ولی محمد انعام

ketabton.com - The Digital Library

سريزه

د انګليسي سره مي د ماشومتوب څخه مينه وه چي انګليسي ژبه زده کړم د ښوونځی څخه ترفراغت وروسته مي په پوهنتون کي هم د انګليسي ادبياتو پوهنځی انتخاب کړه او په دې دوران کي مي دا احساس کړل چي زموږ په مورنۍ ژبه کي معلومات ډير کم دي او داچی پښتو مو مورنۍ ژبه ده نو بايد له هر اړخه يي پوره او غني کړو لکه څنګه چي د مطالعي سره مي شوق زيات سو او زما د خوښي بخش هم اروا پوهنه ده له مطالعي وروسته دا راته روښانه سول چي زما د خوښي په بخش کي په پښتو کي زيات معلومات نسته، نوانګليسي ته مي مخه کړه چي ډير معلومات پکښي موجود وه. د انګليسي معلوماتو د راغونډولو وروسته مي په ذهين کي راغلل چي دا ټول ګټوراوغوره معلومات په خپله ژبه راوژباړم ترخوهم مي خپلي ژبي ته خدمت کړي وي او هم په دغه بخش کي نورولوستونکو ته په مورنۍ ژبه معلومات وړاندي کړم د زياتو هلوځلوڅخه وروسته په دي وتوانيدم چي دغه لنډ معلومات تاسوته وژباړم.

په درنښت

ولی محمد انعام

ketabton.com - The Digital Library

فهرست

د ځان روزني معجزه..1
۱. د معلوم فکر کولوتنظیم 3
۲. د روزمره اهدافو تنظیم...4
۳. د ورځنی وخت تنظیم 5
۴. د همت (تشویق) تنظیم 7
۵. د غوره صحت تنظیم...7
۶. د ګټي او مصارفو تنظیم:..8
۷. د سخت کار کولو تنظیم...9
۸. د زده کړي تنظیم 10
۹. دمقاومت تنظم 11

ketabton.com - The Digital Library

د ځان روزني معجزه

ستا هغه مهارت چي په تا کي د ځان اداره کولو عادت قوي کوي تر بل هر څه ستا سره په بریالیتوب کي کومک کوي. یوځو کلونه مخکي مي د مشهوره کوف کوفمیارسره ولیدل چاچي د کامیابۍ (۱۰۰۰) اصول کشف کړی او په څلورو کتابو کښبي چي هر یو کي یې ۲۵۰ اصول چاپ کړیدي. ناپیلیون هیل په امریکا کي د ۵۰۰ خانانو سره د مصاحبي وروسته څرګنده کړل چي د خانۍ اصلي کیلی د ځان اداره کول دي. ما د هغه څخه وپوښتل چي په دغه زرو اصولو کي کوم یو ډیر مهم دی؟ ده په ځواب کي وویل دځان اداره کول، ددې قابیلیت په ځان کي جوړول چي څه باید ترسره کړئ او کله یې باید ترسره کړئ که یې خوښوئ او که یې نه خوښوئ.

الټومسک وایي: کامیابي خپله تنظیماتو ته وایي.

دوکتور اډوارډ بنفلډ په هاروارډ کي د ډیر وخت تیرولو وروسته څرګنده کړل چي همدا (دځان اداره) په امریکا او ټوله نړۍ کي د اقتصادي او ټولنیز فعالیتو دلوړولو کیلي ده. جیم رولینز ویلي: نظم لږ شی حسابي او پښبیاني یي وزن درنوي. ده د پینځوسو کالو په څیړنه کي کشف کړي هغه خلګ چي ډیر کامیابه دي دوی ډیر اوږد فکر کوي، د اوږدي خوشحالۍ لپاره لنډي خوشحالۍ ځنډوي؛ چي کله د اوسني کار په اړه فیصله کوي نو د راتلونکي شلو کالو په اړه یې هم فکر کوي.

((نظم زره هم حسابي خوپښبیاني وزن درنوي))

ketabton.com - The Digital Library

اصلي خبره د قربانۍ ده اوسنی خوشحالي او خوندونه قرباني کول هغه چي په راتلونکي کي یې بدله دو چنده ده. لکه څرنګه چي اوسنۍ ګټه او مصارف په راتلونکي کي د مالیي او اقتصادي کامیابۍ لومړۍ کیلي ده. ځان روزنه د خپل ځان او کردار د کنترول په معنا ده او په تا کي د هر څه پر وخت ترسره کولو قابیلیت پیداکوي؛ دا په دی معنا نه ده چي تاسی په ژوند کي خوشحالي کوونکي خاطري نه لرئ مګر دا هر څه د سخت او ضروري کارونو د ترسره کولو وروسته لرئ. د ځان روزني تمرین ډیر ژر نتیجه ورکوي هر کله چي تاسو خپل ځان منظم او دصحیح کار په ترسره کولو مجبوره کړئ، که دي خوښ وي او که نه؛ ته به خپل ځان ډیر خوښ او عزتمند کړي، پر ځان دی مینه زیاتیږي، د ځان په اړه دي فکر اصلاح کیږي او ددماغ هغه قوه دي هم فعاله کیږي چي په تا ویاړي او خوشحاله کیږي. په حقیقت کي دهغه څه پایله ترلاسه کوي چي تا یې سختۍ ګاللي دي.

((تر ټولو مهمه نقطه داده چي د ځان روزنه یو داسی عادت دی چي په تکرار او تمرین سره زده کیږي.))

ددې عادت قوي کول تقریبا یوویشت ورځي مسلسل وخت غواړي، ځیني وخت یو عادت ډیر ژر په ځان کي راوستلائ سئ او ځینی وخت ډیره موده ونیسي دا په تا پوری اړه لري او ستا معرفت کوي. یو څو کلونه مخکي یو تجار هیربرټ ګری (د کامیابۍ د نوم اینبودني) لپاره څیړنه شروع کړل ده څیړنه وکړل او د کامیابه خلګو سره یې یوولس کاله مرکي وکړي چي په اخیره کي یې روښانه کړل ((کامیابه هغوی دي چي دهغه کارونو دترسره کولو عادت جوړوي چي ناکامه یې نه خوښوي.)) دا کارونه کوم دي؟ معلومه ده چي دغه کارونه کامیابه خلګ هم نه خوښوي مګر دوی یې بیا هم ترسره کوي ځکه دوی پوهیږي چي دغه د کامیابۍ اصلي قیمت دی.

ketabton.com - The Digital Library

ریچ ډیواس د Amway موسیس ویلي: په ژوند کي ډیر شیان نه خوښوئ لکه راتلونکي ته کتنه، مگر په هر صورت ته خپل معاملات او کاروبار جوړونه په شپو او رخصتیو کي ترسره کوي، نو ته هغه کارونه کوي چي وروسته نتیجه ورکوي. نهه تنظیمات دي چي ته يې پر مخ بیولائ سي هغه به تا دژوند په هر ډگر کي اصلاح کړي. دا معلومه ده چي د ځان روزني د تمرین قوت بل هرتنظیم قوي کوي او همدارنگه دځان روزني هره کمزوري هرتنظیم کمزوری کوي.

۱. د معلوم فکر کولوتنظیم

توماس اډیسن وایې ((د فکر کولوتنظیم تر ټولو سخت دی))

دفکر کولو له اړخه انسانان درې قسمه دي: اول په کمه اندازه هغه خلگ دي چي صحیح فکر کوي، دویم هغه خلگ دي چي وایې دوی داسی فکر کوي، او دریم هغه ډله خلگ دی چي تر فکر کولو ښه دی چي مړه سي.

1. دژوند د مشکلاتو او انتقادي موضوعاتو په اړه د فکر کولو لپاره وخت غوره کړئ. د دیرشو، شپیتو او یا نیوي دقیقو لپاره هر څه یوې خواته کړئ.
 پیټر ډراکر ویلي دي: ((د غلطي پریکړه کوونکي اکثره ژر پریکړه کوونکي دي)) همدارنگه دکورنۍ، کار،پیسو او یا بلی موضوع په اړه ژر پریکړه کول زیاتره وخت غلطه وي.
2. د دیرشو یا شپیتو دقیقو لپاره ارام کښینه چي فکر وکړي، یوازیتوب او چوپتیا اختیارول په منظمه توگه تمرین کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

3. کله چي تاسی تر دیرشو دقیقو زیات یوازیتوب تکرار کړي، تاسی خپل دماغ فعاله کوئ، حواس او شعور مو راکښینوئ. تاسی داپه چوپتیا، ارامي او خاموشي کي ترلاسه کولای سی.

4. د ښه فکر لپاره یو بنډل ورقي راواخلئ او د هغه مشکلاتو او حالاتو ټول توضیحات ولیکئ چي ورسره مخامخ کیږئ، ځیني وخت ښه ده چي هر څه سره جلا کړئ او توضیح ورکړئ.

5. ارسطو ویلي: چي هوښیاري (د ښو پریکړو کولو مهارت) د تجربی او فکر یوځایوالي دی. تاسي چي هرڅومره ډیر د خپلي تجربي په اړه فکر کوي هغومره ډیر درسونه ځینی ترلاسه کوئ.

6. د دیرشو یا شپیتو دقیقو لپاره قدم وهلو یا تمرین کولو ته ولاړ سئ. څومره چي تمرین کوئ په هغه اندازه ډیري مفکوري او نظریي حاصلوئ چي په ښه فکر او ښه فیصله کولو کي درسره مرسته کوي.

7. خپل حالت دیو داسی چا سره شریک کړئ چي تاسی باور په لری او ډیر ژر نه عصابانی کیږي؛ اکثره وخت د یوبل چا لیدلوری کولای سی چي ستا مکمل لیدلوري ته تغیر ورکړي.

8. تل له ځانه پوښته چي زما مکلفیتونه کوم دی؟ او هغه څه دي چي باید د حالت مطابق ترسره سي؟

9. څه به وي که ستا فرضوني غلطي وي او که ته پر غلطو معلوماتو مخکي تللي؟

((د غلطي پریکړي کوونکي اکثره ژر پریکړه کوونکي دي))

۲. د روزمره اهدافو تنظیم

د کامیابۍ اساسي څرنګتیاوي توجه او تمرکز دي

ketabton.com - The Digital Library

1. پدې پوښتنه سره یې شروع کړه. زه په خپل ژوند کې څه شی ترسره کوم؟ داپوښتنه تر هغو تکراروه چې معلوم جواب پیداکوي.
2. فکر وکړه چې ته لس میلیونه ډالره نقدي لري خو یوازې لس کاله ژوند لري. ته به پخپل ژوند کې څه ته ژر تغیر ورکړی؟
3. فکر وکړه چې ته هیڅ محدودیتونه نه لري. د جادویې لرګي په ښورولو سره به ته دا ټول لري لکه: پیسی او وخت، علم او تجربه او هغه ټول ارتباطات چې هدف ته د رسیدو لپاره مهم دي.
4. یو کتابچه رانیسه او هره ورځ پکښې لیکه د لسو اهدافو په لیکلو سره یې شروع کړه هر هدف په (زه) سره شروع کړه او یو معلوم فعل ورسره ولیکه. مثلا کولای سی ولیکي: (زه به د۲۰۱۷ د دسمبر پر ۳۱مه $********* ګټم.)
5. هره ورځ د شروع څخه تر مخه، بیا خپل لس اهداف په موجوده زمانه کې ولیکه داسي لکه تا چې هر څه ترلاسه کړیدي او ددې بري څخه نور خبروئ. خپل اهداف بیله دي چې مخکنۍ صفحي ته وګورئ بیا ولیکه. له یاده یې ولیکه او د هري ورځي په لیکلو سره وګوره چي څنګه ډیریږي، پرمختګ کوي او تغیر یې کړی.
6. زیات خلګ وایې چې د ورځنی اهدافو تنظیم ددوی ژوند دومره ګړندی کړی او اړولی چې دوی یې فکر نه کوي.

۳. د ورځنی وخت تنظیم

قاعده: هره دقیقه د پلان مطابق تیرول لس نوري دقیقي ساتي، چې څومره ښه پلان جوړوئ هغومره ډیر څه ترلاسه کوئ.

ketabton.com - The Digital Library

1. دهغه لیست په جوړولوسره یې شروع کړئ چي اول یې باید ترسره کړی. تر ټولو ښه وخت په شپه کي د خپل ورځنی لیست د لیکلو لپاره دي ځکه چي تاسی بیده یاست ستاسی دماغ کار کوي.
2. د کار دشروع تر مخه خپل لیست په لومړیتوبونو سره شروع کړئ.
3. د ۲۰ /۸۰ قاعده عملي کړه کوم چي وایي ستا ۸۰ سلنه نتیجه ستاد ۲۰ سلنه فعالیتونو څخه ترلاسه کیږي. هغه کوم دي؟
4. د لومړیتوبونو لپاره د الف، ب،ج،د او ه طرحه استعمال کړئ چي هر یو د یو کار په ترسره کولو او نه کولو په اهمیت باندي فکر او قضاوت کوي.

الف:خامخا ترسره کول= په نه اجراکولو سره یې پایله خرابه وي.

ب: باید اجراسی= په نه اجراکولو سره پایله میانه وي.

ج: ښه دي= نه پوره کول یې پایله نه لري.

د: سپارښت= هر څه امکان لري.

ه: لیري کول= هر شی تاته نور وخت اضافه کوي.

5. خپل لیست په الف-۱، الف-۲، الف-۳ او همدارنگه... ترتیب کړئ.
6. سهار خپل کارپه الف-۱ سره شروع کړه.
7. ځان روزل چي یوازی په لومړي کار دی تمرکز وي ترهغو چي سل په سلو کي تکمیل سي.
8. دښه وخت تنظیم ستا نور تنظیمات هم پوښي او ژغوري، ددي لنډه پایله به یوه اصلاح سوی پایله وي او اوږده پایله ستاسی د ژوند په کیفیت پوری اړه لري.

ketabton.com - The Digital Library

۴. د همت (تشويق) تنظيم

همت غواړي چي تاسی دهغه څه چي باید ترسره سی ترسره کولو ته جوړوي تر څو تاسی د خپل وهم او ترس څخه د بیري پر ځای مقابله وکړئ.

1. په ژوند کي د کامیابی تر ټولو غټ خنډ د ناکامی څخه بیره ده، هغه چي ستاسي په نظر نه یې سم کولای، نه یې سم کولای.
2. همت یو عادت دی چي کله یې ضرورت وي په تمرین سره منځته راځي.
3. ایمرسن ویلي دي:"هغه ترسره کړئ چي ځیني بیربړئ او دبیري ختمیدل یقیني دي"
4. د بیري څخه د ژغورني پرځای د هغه سره د مخامخ کیدو عادت جوړ کړئ کله چي تاسی دبیري سره مخامخ سی اود هغه په وړاندي حرکت وکړئ، خصوصاً که هغه یو شخص، حالت اویا بل څه وي هغه کمزوری او تاسی پر دلاور کیږی.
5. د (زه یي کولای سم) جمله تر هغه تکراروئ چي ستاسو باور او همت جوړیږي.
6. په ژوند کي دي یوه بیره یا وهم تشخیص کړه او دهغه په وړاندي اقدام کولو او ورسره مخامخ کیدو لپاره ځان جوړ کړه. څومره چي ژر کولای سی دهغه په مقابل هر څه ترسره کړه. **((د ښه وخت تنظیم نور ټول تنظیمات پوښي))**

۵. د غوره صحت تنظیم

ستاسو هدف به داوي چي په ښه صحت سره تر ۱۰۰ کاله ژوند وکړي.

1. دخپل خیالي جسم تصور اوطرحه جوړه کړئ، ستا بدن به څه رقم وي که ستا په خپل ذوق او طبیعت جوړ وي. دا ستا هدف دی.
2. دژوند او صحت کیلي په پنځو لغاتو کي خلاصه سویده (لږ خوراک او ډیر تمرین)

ketabton.com - The Digital Library

3. د هري ورځي تمرين کولو عادت جوړ کړه که څه هم يوازی قدم وهل وي. د خوب څخه د راپورته کيدلو وروسته تمرين کول ډير ښه دي مخکي له دی چي په اړه يې فکر وکړی. که ته دغه کار تر ۲۱ ورځو پوري تکرار کړي نو دابه ستا د پاته ژوند يو منظم عادت وي.
4. دغه سپين زهر لږ کم کړه (وړه، مالگه، او بوره)
5. سلاته او سپک خواړه خوره او ماښام له شپږو بجو مخکي او په نيم نس خوراک کوه.
6. طبي او د غاښو منظم معاينات کوه، دا ستا ژوند ته کلونه اضافه کوي.
7. دمايکل خوړڼ تگلاره عملي کوه" يوازي يې ترسره کړه."

((دژوند او صحت کيلي په پنځو لغاتو کي خلاصه سويده [لږ خوراک او ډير تمرين]))

٦. د گټي او مصارفو تنظيم:

د پور څخه دخلاصون لپاره نن کار وکړه، له پوره ليري اوسه چي مالي خپلواکي ترلاسه کړي.

ستا او د هر چا هدف دادی چي څومره ژر کيږي مالي خپلواکي ترلاسه کړئ داپه تکراری ډول دهر ډالر سره چي ته يې گټي مالي تنظيم غواړي او ددی کيلي د خپلي گټي څخه د۱۰، ۱۵ او يا ۲۰ سلنه په ساتلو کي ده.

1. د خپلي گټي څخه ۱ سلنه ساته او په پاته ۹۹ سلنه خپل ژوند جوړ کړه ترڅو داستا عادت جوړيږي ځکه شايد ته اوس هم پوروړی يې.
2. د مياشتنی ساتني مو ۲، ۳، ۱۰او تر ۱۵ سلنه ته پورته کړئ په پاته حساب خپل ژوند کوه.

ketabton.com - The Digital Library

3. خپل ذهن مو له (زه په مصرف خوښ یم) څخه و (زه په ساتلو خوښ یم) ته واړوئ.
4. غټ مصارف مو تر دیرشو ورځو وځنډوئ.
5. پانکه اچوني تر مخه يې تحليل کړه څکه دوه په دريو څخه دپانګي اچوني کاميابي د غلطيو څخه په ځان ژغورنه کي ده. د پانګي اچوني په زده کړه کي دومره وخت تير کړه ترڅو په اول ځای کي کاميابه سی.
6. ځومره شيانو ته چي کولای سی نقدي پيسي ورکړه کريډټ کارټ ايسته کړه، کله چي نقدي پيسي ورکوي نو دمصرف کچه به مو درته ښکاره او خوږمنه وي.
7. که ته پيسي نه سی ساتلای نو په تاکي د غټ والی اصل نسته.

((ستا لپاره ښه کيلي په ژوند کي دخپلي ګټي څخه ۱۰، ۱۵ او يا ۲۰ سلنه ساتل دي.))

۷. د سخت کار کولو تنظيم

د سخت کار کوونکي نوم خپل کړه.

1. په امريکا کي په عادي ډول د هفتي ۳۲ ساعته کار کيږي.
2. معمولا يو شخص ۵۰ سلنه ورځ د همکارانو سره په بي ځايه خبرواترو، دکافي په وقفه او دغرمي ډوډی په ځنډولو، شخصي کاروبار، اخبارويلو او انټرنيټ کتلو ضايع کوي.
3. مکمل وخت په کار کولو تيروه.
4. يو ساعت وختي او ژر کار ته ځان رسوه.
5. تر غرمي او ټوله ورځ سخت کار کوه، وخت مه ضايع کوه.

ketabton.com - The Digital Library

6. یو ساعت وروسته کار ختموه او تر ټولو اخیر ځه، دغه وخت دخپل کار په ختمولو او سبا لپاره په پلان خوړولو کې مصرف کړه. دري ساعته اضافه کار به د ٦-٨ ساعتو په ګټه تبدیل شي.
7. وپوښته: اوس زما لپاره ارزښتمن کارکوم دی؟ ستا ځواب چې هر څه وي د هري ورځي هر ساعت پر هغه کار وکړه.
8. که دي چیري کار پرینبودی یا دي مخ واوښتی نو بیرته کار ! بیرته کار! بیرته کار! دا کار سر پر سر تکراروه.

۸. د زده کړي تنظیم

د ډیري ګټي لپاره باید ډیر څه زده کړئ

1. په خپل بخش کي هره ورځ دیرش یا شپیته صفحي مطالعه وکړئ دابه په هفته کي یو او کال کي پینځوس کتابونه سي.
2. له یوه ځایه بل ځاي ته دموټر چلولو په وخت کي درسي سی ډي واوره داکچه به په کال کي پینځه سوه او یا زر ساعتونو ته ورسیږي.
3. هغه کورسونو او سیمینارونو ته ولاړسه چي ستا دبخش متخصیصین یې وړاندي کوي. له یوه کورس څخه یوه خبره تا د کلونو سخت کار کولو څخه ساتي.
4. په امریکا کي معمولا شتمني په کال کي ۳ سلنه زیاتیږي چه یو کس خپله شتمني په دوه ویشت کلونو کي دوه چنده کوي.
5. داضافي پوهي او مهارت سره ته کولای سي خپله عاید په کال کي ۱۰، ۱۵ او ۲۰ سلنه زیات کړئ

ketabton.com - The Digital Library

ـــــــــــ د کاله ۱۵ سلنه زیاتونه معنی ته خپله شتمني په اوه کاله او دوي میاشتي کي دوه چنده کولای سی.

ـــــــــــ دکاله ۲۵ سلنه زیاتونه معنی ته خپله شتمني په دوه کاله او اتو میاشتو کي دوه چنده کولای سی.

6. پر خپل ځان کار وکړه که ستا آینده په دغه پوري اړه لري.

جیم راون وایې: ((لکه پر خپل کار چي څومره کار کوي لړ یې پر خپل ځان وکړه.))

۹. دمقاومت تنظم

د ځان روزني تر ټولو غټ امتحان هغه دی چي کله ته د بد مرغی یا بدي ورځي سره مخامخ سي او مقاومت وکړي او خپل مکمل کارونه تر سره کړي مهمه نه ده چي څه احساس کوي.

همت دوه اړخونه لري: اول د هغه کار شروع کول چي د کامیابي ضمانت نه لري؛ دوهم چي کله ته بي زړه سي او د هغه کار پرینبودلو ته اړ یې بیا مقاومت او ټینګار وکړي.

1. پر خپل ځان او هغه کار چي ترسره کوي یې دباور کولو اندازه ستا مقاومت دی.
2. د یو کار کولو په ښه والي او سم والي چي څومره باور لرئ هغومره به قایم یاست.
3. چي څومره قایم یاست هغومره به مو پر ځان او دکار پر کولو باور ډیر سي او دا اصول سرچپه هم دي.
4. د ځان روزني عملي بڼي ته مقاومت وایې.
5. د ځان روزنه پر ځان میېنتوب او شخصي حواس قوي کوي کوم چي مقاومت ته وده ورکوي او د ځان روزني کچه نوره هم زیاتوي.
6. ټینګار او دریدنه دنر او ښځي کار ته داسی ده لکه اوسپني ته کاربن.

ketabton.com - The Digital Library

7. ته په حقیقت کې خپل ځان د یو کار د پرېښودلو په وخت کې د مقاومت پواسطه قوي تره او ښه تره جوړوي.

خپل کردار ته دانکشاف ورکولو مکمل کنټرول واخله په نتیجه کې به ته نه دریدونکي سی.

(د ځان د تنظیم عملي بڼي ته مقاومت وایې.)

د ځان روزني عملي کول د ژوند په هر اړخ کې ګټې لري:

1. د ځان روزني عادت په حقیقت کې د کامیابۍ ضمانت دی.
2. تر بل هر مهارت په نظم کې به ډیر کارونه ښه او ژر ترسره کړئ.
3. ته به ډیر څه ادا کړي او ژر به پر مخ ولاړسی.
4. پر ځان واک، پر ځان اعتماد او دشخصي قوت محسوسول به تجربه کړي.
5. ځان روزنه دځان سره د میني، دځان د عزت او ویاړ کیلي ده.
6. چي څومره د ځان روزنه ډیره وي هغومره به دي پر ځان اعتماد ډیر وي؛ د ناکامي څخه بیره او ربړنه به لږ وي. تا هیڅ شی نه سی راګرځولای.
7. د ځان روزني سره به ستا شخصیت دومره قوي سی چي د ټولو خنډونو سره به تر هغو مقاومت کوي چي کامیابه کیږي.

ځان روزنه د ژوند په هر ډګر کي عملي کول او تر هغو مقاومت ورسره کول چي دومره اسان او غیر ارادي سي لکه د اکسیجن تنفس کول نو ستا راتلونکي به مطمین وي.

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English