

جرأت

له تيارو نه رها



ليکوال: برکت الله همکار

جرأت

له تيارو نه رڼا

ليکوال: برکت الله همکار

بسم الله الرحمن الرحيم

د کتاب ځانګړنې:

د کتاب نوم: جرأت (له تیارو نه رڼا)

ليکوال: برکت الله همکار (د ويناوالی او جرأت لوړوڼي متخصص روزونکی)

کمپوز او ډيزاين: په خپله ليکوال

چاپ کال: 2026/۱۴۰۵

خپرندوی: همکار مسلکي اکاډمي

د اړیکو او واټسپ شمېرې: ۰۷۸۰۵۶۱۷۰۱/۰۷۸۷۱۳۱۴۴۰

فیسبوک: برکت الله همکار / Barakatullah Hamkar

ادرس: ننگرهار پوهنتون ته مخامخ، همکار مسلکي اکاډمي

د مطالبو ليکلی

- د پیل خبرې 6
- لومړۍ فصل: جرات څه شی دی؟ 8
- ولې جرات لرل مهم دي؟ 8
۱. پر ځان باور 9
۲. د وېرې ماتول 9
۳. د حق غوښتل 9
۴. پرمختګ او زده کړه 9
۵. الهام او مشري 9
- د جرات ډولونه 11
۱. فکري جرات 11
۲. عاطفي جرات 11
۳. ټولنیز جرات 12
۴. فزیکي جرات 13
- جرات؛ د انسان د ځواک بېلابېلې څېرې 13
- د کم جراتۍ رېښې 14
۱. د ماشومتوب تجربې 14
- د حل لارې 15
۲. د ناکامۍ وېره 16
- د ناکامۍ تکرار 16
- د خلکو د نظر وېره 16
- د شرم احساس 16
- منفي تجربې 16
- د حل لارې 17
۳. ټولنیز فشار 17
- د خلکو د قضاوت وېره 17
- د شرم احساس 18

- 18..... د دودونو او رواجونو اغېز
- 18..... د کورنۍ او ملگرو فشار
- 18..... د حل لارې
- 19..... ۴. د ځان باور کمښت
- 19..... ځان ته منفي خبرې
- 19..... د خپلو وړتياوو نه پېژندل
- 19..... له نورو سره ځان پرتله کول
- 20..... د ستاينې نشتوالی
- 20..... منفي چاپېريال
- 20..... د حل لارې
- 20..... ۵. منفي چاپېريال
- 20..... پرله پسې نيوکه
- 21..... د ملاتړ نشتوالی
- 21..... د وېرې فضا
- 21..... منفي ملگري
- 21..... بې اعتنايي
- 22..... د حل لارې
- 23..... دوهم فصل: د وېرې پېژندنه او کنټرول
- 23..... وېره څه ده؟
- 25..... په غونډو کې له خبرو کولو ويره
- 27..... ويره په کومو ځايونو کې بده او په کومو ځايونو کې ښه ده؟
- 27..... کوچنی عملي تمرين
- 28..... اجازه راکړئ په ډېره ساده توگه يې درته ووايم:
- 29..... کوچنی عملي اقدام
- 29..... دا ويره ستاسو پر سر څه ناوړه پېښې راولي؟
- 29..... د يوه تکړه کمپيوټرکار کيسه
- 31..... د هغه لپاره د کار موندلو هڅه

- 32..... تر اندازې زياته ويره او فشار
- 33..... کله چې له يوې پېښې څخه تېستو
- 33..... يو کوچنی عملي اقدام
- 34..... پر خپل ځان د لوړې کچې باور درلودل
- 34..... پر خپل ځان د لوړې کچې باور درلودونکي کسان څه ډول دي؟
- 34..... پر خپل ځان باور درلودل څه شی دي؟
- 35..... پرځان باور او وېره څه اړیکه لري؟
- 36..... پرځان باور له کومه ځايه راځي؟
- 37..... پرځان باور د عمل له لارې لوړېږي
- 37..... د پرځان باور د لوړولو درې مهمې لارې
- 37..... ۱. مهارت زده کړئ
- 37..... ۲. کوچني گامونه واخلي
- 38..... ۳. خپلې برياوې ثبت کړئ
- 38..... پر ځان باور د ځان غولونې معنا نه لري
- 40..... عزت نفس څه شی دی؟
- 41..... عزت نفس او جرأت
- 41..... عزت نفس غرور نه دی
- 41..... خپل ځان ته درناوی څنگه پياوړی کړو؟
- 43..... شرم او خجالت څه شی دی؟
- 46..... د خلکو له قضاوت څخه د وېرې د کنټرول لارې چارې
- 50..... له تېروتنو څخه وېره څنگه کنټرول کړو؟
- 53..... د رد کېدو وېره څنگه کنټرول کړو؟
- 56..... د بدلون وېره څنگه کنټرول کړو؟
- 59..... د ناکامۍ وېره څنگه کنټرول کړو؟
- 62..... د يوازيتوب له وېرې څنگه ځان خلاص کړو؟
- 62..... د يوازيتوب له وېرې ولې وېرېږو؟
- 62..... يوازې پاتې کېدل تل بد نه دي

- 63..... له خپل ځان سره د اوسېدو عادت پيدا کړی.....
- 63..... سالمې اړیکې هم مهمې دي.....
- 64..... له ځانه دا پوښتنې وکړی.....
- 65..... د نه ویلو له وېرې څنگه ځان خلاص کړو؟.....
- 65..... ولې نه ویل راته دومره سخت دي؟.....
- 66..... مهرباني او ځان هېرول توپیر لري.....
- 66..... نه ویل بې ادبي نه ده.....
- 67..... هره هو چې وایی، د خپل وخت یوه برخه ورکوی.....
- 67..... د هر چا راضي کول ممکن نه دي.....
- 67..... که څوک ستاسو له نه څخه خپه شي.....
- 68..... د خلکو د خوښولو عادت څنگه مات کړو؟.....
- 68..... سمدستي ځواب ورکول ضروري نه دي.....
- 68..... د نه ویلو لپاره اوږد دلیل ته اړتیا نشته.....
- 68..... نه ویل د ځان درناوی هم دی.....
- 69..... له نه ویلو وروسته د گناه احساس.....
- 69..... د نه ویلو او ځان غوښتنې ترمنځ توپیر.....
- 69..... کله باید هو ووايو او کله نه؟.....
- 70..... د جرأت یوه مهمه نښه.....
- 71..... د خطر له وېرې څنگه ځان خلاص کړو؟.....
- 71..... خطر وپېژنه، خو له هغه څخه مه ټښته.....
- 71..... هر خطر د منلو وړ نه دی.....
- 72..... د هرې پرېکړې لپاره چمتووالی ونیسه.....
- 72..... له بدې پایلې څخه مه وېرېږه.....
- 72..... کوچني خطرونه ومنه.....
- 73..... د خلکو خبرې د خپل ژوند معیار مه گرځوه.....
- 73..... د ناکامۍ لپاره هم ځان چمتو کړه.....
- 73..... له نامعلوم راتلونکي سره عادت شه.....

- 74..... پر ځان باور پيدا كړه
- 74..... د خطر پر وړاندې د جرأت اصلي مانا
- 75..... د خپل حق غوښتلو له وېرې څنگه ځان خلاص كړو؟
- 75..... لومړی خپل حق وپېژنه
- 75..... د خلكو له خپه كېدو څخه مه وېرېږه
- 76..... په درناوي خبرې كول زده كړه
- 76..... د نه ويلو جرأت پيدا كړه
- 76..... د شخړې له وېرې خپل حق مه پرېږده
- 76..... له بې ځايه بښنې غوښتلو څخه ځان وساته
- 77..... كه څوك ستا خبره ونه مني
- 77..... خپل ارزښت د نورو په چلند مه سنجوه
- 77..... په كوچنيو مواردو كې تمرين وكړه
- 78..... د خپل حق غوښتلو اصلي مانا
- 79..... دريم فصل څنگه جرأتمن شخصيت اوسو؟
- 79..... جرأت له ځان څخه پيلېږي
- 79..... پر ځان باور په عمل جوړېږي
- 80..... د خلكو خوښه د خپل ژوند معيار مه گرځوه
- 80..... د نه ويلو جرأت ولره
- 81..... له ناکامۍ وروسته مه درېږه
- 81..... مسؤليت خپل كړه
- 81..... له بدلون سره مخامخ شه
- 81..... خپل حق وپېژنه
- 82..... له خطر سره په عقل مخامخ شه
- 82..... د ځان احترام وساته
- 82..... هره ورځ خپل جرأت پياوړی كړه
- 83..... وروستی پیغام
- 85..... ماخذونه

د پيل خبرې

جرات هغه ځواک دی چې انسان له وېرې او د شکونو له تيارو يې وباسي او د رڼا پر لور يې بيايي. هر انسان په خپل ژوند کې داسې شيبې لري چې زړه يې له وېرې، شک او اندېښنو ډک وي؛ داسې شيبې چې انسان له ځانه پوښتي: ايا زه کولی شم؟ ايا زه به بريالی شم؟ ايا د دې گام اخيستلو توان لرم؟

خو همدا هغه شېبه ده چې جرات خپل اصلي معنا پيدا کوي. جرات دا نه دی چې انسان هېڅکله ونه وېرېږي؛ بلکې جرات دا دی چې له وېرې سره سره يو گام مخکې واخلي. کله چې انسان د وېرې پر ځای زړورتيا انتخاب کړي، نو د ژوند په مسير کې يې بدلون پيلېږي.

دا کتاب د همدې بدلون لپاره ليکل شوی دی. په دې کتاب کې به د جرات رازونه، لارې چارې او عملي تجربې درسره شريکې شي. دا يوازې د نظرياتو يوه ټولگه نه ده؛ بلکې د ژوند له واقعيتونو، عملي تمرينونو او الهام بخښونکو بېلگو څخه جوړه شوې هڅه ده، خو تاسې وکولای شئ جرات يوازې ونه ولولئ، بلکې په خپل ژوند کې يې تجربه کړئ. ځکه جرات يوازې د جگړې په ميدان کې نه وي؛ جرات د ژوند په هره برخه کې زموږ اړتيا ده. کله چې د خلکو په وړاندې خبرې کوې، جرات ته اړتيا لري. کله چې د ناکامۍ له وېرې سره مخ کېږي، جرات ته اړتيا لري. کله چې د خلکو له نيوکو او قضاوتونو سره مخامخېږي، جرات ته اړتيا لري. کله چې تېروتنه کوې، بدلون مني، له يوه حالت څخه بل حالت ته ځي، يا د رد کېدو وېره درسره وي؛ هلته هم جرات ته اړتيا لري. موږ هره ورځ له کوچنيو او لويو وېرو سره مخ کېږو. ځينې وختونه وېره زموږ غږ غلی کوي، ځينې وختونه مو گامونه دروي، او کله ناکله مو له هغو فرصتونو لرې ساتي چې ښايي زموږ ژوند بدل کړي. خو پوښتنه دا ده: ايا موږ به وېره پرېږدو چې زموږ د ژوند پرېکړې وکړي؟

نه! موږ کولی شو انتخاب وکړو. موږ کولی شو يو کوچنی گام واخلو. موږ کولی شو د وېرې تر څنگ حرکت وکړو. او همدا کوچنی گام، کېدای شي، زموږ د يوه لوی بدلون پيل وي.

دا کتاب به درسره مرسته وکړي چې د کوچنیو گامونو په اخیستلو، د مثبت فکر په ساتلو او د خپل زړه د غږ په اورېدو سره، په خپل وجود کې د جرات ځواک راوینس کړي. نو کله چې د ژوند په کوم پړاو کې له ځان سره یوازې شوې، کله چې شک دې زړه ته راغی او وېره دې د مخنیوي هڅه وکړه، له ځانه وپوښته:

زه څوک یم؟

او بیا په لوړ باور ووايه: زه کولی شم! زه له خپلې وېرې پیاوړی یم! زه د ستونزو پر وړاندې درېدای شم! زه د رڼا پر لور روان یم! جرات د وېرې نشتوالی نه دی، بلکې د وېرې پر وړاندې د درېدو ځواک دی. بری تل د هغو کسانو په برخه کې چې د وېرې له امله نه درېږي، بلکې له وېرې سره سره خپل گام اخلي. ځکه جرات ستا له وجوده بهر کومه لرې خزانه نه ده. جرات ستا په زړه کې شته. یوازې اړتیا ده چې ویې پېژنې، راوینس کړې او...

یو گام واخلي.

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/aS93CbopmqR>

