

د نیویارک تایمز زیات پلورل شوی کتاب

څنگه کولی شئ، له خپل اوسني حالت څخه، تر
د خپلې خوښې بریا پورې ورسېږئ!



د بریا اصول

لیکوال: جېک کینفلډ

ژباړن: انجنیر طارق تسلی

د بریا اصول

لیکوال: جېک کېنفلډ

ژباړن: انجنیر طارق تسلي



د کتاب ځانگړنې:

د کتاب نوم:	د بریا اصول
ليکوال:	جېک کېنفلډ
ژباړن:	انجنیر طارق تسلي
اړیکشمېره:	0783793746
وټسپ/اېموی:	0797681326
کمپوز او ډیزاین:	ژباړن
خپرونډوی:	میهن خپرونډویه ټولنه
د چاپشمېر:	۱۰۰۰ ټوکه
چاپ کال:	۱۳۹۸

ترلاسه کولو ځای:

• میهن کتابپلورنځی، اسحاق زی مارکېټ، لاندینی پور

شمېرې: ۰۷۷۳۵۳۵۴۲۰-۰۷۸۸۵۲۹۱۹۴

• میهن خپرونډویه ټولنه، ندیم پلازې ته مخامخ، محله جنگي، خیبر

بازار پېښور

فون: 0321-9895621/0300-5981425

د چاپ حقوق له خپرونډوې ټولنې سره خوندي دي

ډالۍ



افغان ولس لپاره د خدمت او بيارغاوونې د
بريالي اتل او د انسانيت په کتاب کې د
روښانه نوم څښتن (تیتسوناکامورا) په
نامه!

ط- تسلسل

لیکلی

لیکلی

پېژندنه

د بریا دا اصول تل ستاسې د اشارې په انتظار کې دي

د نورو له مرستې پرته د خپل ځان لپاره پخپله بریا ترلاسه کړئ!

د دې کتاب د لوستلو طریقه

خبر اوسئ!

لومړۍ برخه: د بریا اساسي اصول

لومړۍ څپرکۍ: د هغه کار د ترسراوي پریکړه وکړئ، چې همدا اوس څه غواړئ!

ستاسې د کوچنیوالي حالات ستاسې د موخو په لاره کې خنډ ثابتېږي

د نورو خوبونه مه خپلوئ!

سترې موخې وټاکئ!

د ژیر رنگ بریا

د خپلو موخو لیکل جوړ کړئ!

د یوه نمونه ای ژوند لپاره، خپلې موخې او هیلې په روښانه ډول ووايئ!

ستاسې د دننه حالت ټاکوونکې طبیعي نظام

ستر خلک سترې بریا ته ځکه رسېږي، چې د هغوي ارادې هم سترې وي

په خپلو ارادو او موخو مو نورو خلکو ته د پرېکړې کولو حق مه ورکوی!

- 29 د خپلو مالومو ارادو او هیلو د څرگندونې تمرین
- 33 د خپلو ارادو او هیلو د لا ښه اغېزمنتیا لپاره د هغوی په اړه د خپلو ملگرو سره خبرې اترې وکړئ!
- 35 دوهم څپرکی: باور کول د ممکن په مانا دی
- 35 تاسې د خپلې خوښې سره سم هر شی ترلاسه کولی شئ!
- 37 د خپلو ارادو او هیلو پر بشپړیدلو باور ولرئ!
- 38 پر ځان باور ولرئ او د بریا په لورې حرکت وکړئ!
- 39 د بریا لپاره پر خپل ځان د باور پیدا کولو طریقه
- 42 درېیم څپرکی: پر خپل ځان باور ولرئ!
- 43 پر خپل ځان باور، په عمومي ډول ستاسې رویه او وړتیا ښیي
- 44 دا ستاسې په خوښې پورې اړه لري، چې په کوم شي باور کوی
- 46 دا خبره پرېږدئ چې ((زه هېڅ نه شم کولی))
- دا اوس ستاسې مسؤلیت جوړېږي چې تاسې د خپلو خبرو څخه د ((زه هېڅ نه شم کولی)) جمله او ورته نورې جملې لرې کړئ!
- 47 که ته فکر کوی چې هېڅ هم نه شی کولی، نو په دې خبرو خپل وخت مه ضایع کوه!
- 48 دا فکر مه کوه، چې کوم علمي سند ته اړتیا لری
- 50 د نورو د نظرونو او رویو پروا مه کوی!
- 51 څلورم څپرکی: د بریا ښې ستاسې د سترگو پر وړاندې دي
- 51 ستاسې د خوښې وړ بریا له تاسې څخه وړاندې چا ترلاسه کړې ده؟
- 53 ولې د خلکو د بریا ښې ستاسې د سترگو پر وړاندې نه راځي؟
- 55 د بریا لپاره د ښو پلټنه وکړئ!

- 56..... پنځم څپرکی: همدا اوس عملي قدم پورته کړئ!
- 57..... خیال پلو وهل تر ټولو بې مانا کار دی
- 58..... تر څو چې عملي اقدام ونه کړی، هېڅ به هم ترلاسه نه کړی
- 61..... روبن د اولمپیک په مسابقو کې د سرو زرو مډال ترلاسه کړ
- 64..... بریالي خلک د (عمل کولو) سره مینه لري
- 65..... د عملي اقدام لپاره تیار ووسی او د خپلې موخې د ترلاسه کولو لپاره مخکې والی وکړئ!
- 68..... انتظار کول پرېږده!
- 69..... ډاډ په مناسب (عمل) سره ترلاسه کېدلی شي
- 69..... همدا اوس عملي قدم پورته کړئ!
- 70..... ناکامي د بریا ضمانت دی
- 73..... شپږم څپرکی: د ناکامي فکر مو لرې وغورځوی!
- 73..... ناکامي او وېره یوازې یو خیال او افسانه ده
- 74..... ۸۱ ځلې انکار، ۹ ځلې منښته
- 75..... له خپلې غوښتنې/پوښتنې څخه لاس مه اخلئ!
- 77..... زموږ لومړی کتاب څنگه وپلورل شو؟
- 79..... له ۱۵۵ ځلې انکار څخه وروسته، هغه بیا هم مایوسه نه شو
- 80..... هغې ۱۲۵۰۰ دروازې وټکولې
- 82..... کله چې د نړۍ نوموتې خلک له انکار سره مخ شوي
- 84..... اووم څپرکی: کړنې مو ارزيايي کړئ

- 130 تاسې په ریښتیا سره له هر څه نه ډار لرئ؟
- 131 چې هر ډول حالت وي، د بریا لپاره هڅې وکړئ
- 133 دولسم څپرکی: وپوښتنئ او وغواړئ
- 133 خلک ولې د پوښتنې او غوښتنې کولو څخه ډار لري؟
- 134 د خپلې اړتیا لپاره څه ډول پوښتنه وکړئ؟
- 135 دوهمه برخه: د بریا اصول په عملي ډول خپل کړئ!
- 136 لومړی څپرکی: له خپلې رغوونکې ماضي څخه مو گټه پورته کړئ!
- 138 پر ځان باور او بریا
- 139 نهه (۹) سترې او مهمې بریاوې مو ولیکئ!
- 140 خپلې بریاوې په لیکلې بڼه له ځانه سره وساتئ!
- 141 د خپلو بریاو نښې مو پر شاوخوا ولگوه
- 143 د (هندارې) تمرین
- 146 خپل دننني (موجود) ته افرین ووايئ!
- 148 د موخې د بشپړېدلو احساس
- 150 دوهم څپرکی: پر مثبتو پابلو نظر ولرئ
- 150 ستاسې د یوې ورځې ۴۵ مهمترینې دقیقې
- 153 پر خپلو بریاو د تمرکز کولو لپاره لیکنې یادښتونه واخلي
- 153 ځانته تر ټولو غوره ورځ جوړه کړئ
- 155 درېیم څپرکی: هر کال د بریا لپاره څلور نوي عادتونه خامخا پيدا کړئ!
- 156 عادتونه که ښه وي یا بد، تل پابلې ورکوونکي وي

- 182 دوهم خپرکی: له ځانه سره یوه اغېزناکه ډله جوړه کړئ او پوره کار ترې واخلي!
- 182 د پوره پاملرنې او تمرکز عمل
- 184 د اغېزناکې ډلې د جوړېدلو په لټه کې شئ
- 185 تاسې لپاره د مشاور لرل ولې اړین دي؟
- 187 کله چې دې کاري ډله وټاکله نو باور پرې ولره
- 188 درېیم خپرکی: ته یوازې (ښه) ته ښه مه وایه، بلکې د (تر ټولو ښه) د ترلاسه کولو په هڅه کې شه!
- 189 د (سپلوستر ستالون) د کار بریالۍ او اغېزناک پېل
- 190 تاسې د سترو بریاو د ترلاسه کولو لپاره څه ډول کولی شئ، کوچنیو بریاو باندې بسنه ونه کړئ!
- 192 څلورم خپرکی: په ګرندیتوب سره تر خپلې بریا پورې د رسېدا لپاره، د خوځنده عواملو په لټه کې شئ!
- 193 ګټور مالومات راټول کړئ
- 194 ګټوره مشوره
- 197 پنځم خپرکی: د خپلې بریا د باوري کولو لپاره نوښت لرونکي نظریات او افکار خپل کړئ!
- 198 یوه زړه (پخوانۍ) نظریه چې اوس هم نوې ده
- 199 د خپلې بریا او پرمختګ د چټکتیا لپاره طریقه
- 200 (د سترو افکارو او وړتیاو لرونکې ډله) څنګه رامنځته کړو؟
- 201 (د سترو افکارو او وړتیاو لرونکو خلکو ډله) باید څومره کسان ولري؟
- 202 (د سترو افکارو او وړتیاو لرونکو خلکو ډلې) د خپلمنځي ناستې ترتیب

پېژندنه

((کله چې کوم څوک د یوه بڼه او بریالي ژوند د تېرولو څښتن شي، نو د هغې په غوڅ ډول دا حق نه جوړېږي، چې خپله بریا یوازې د خپل ځان پورې محدوده کړي، بلکې د هغې اصلي فرض به دا وي چې په خپلې دې بریا کې د نورو خلکو برخه هم وکړي.))

جېکیز کوسټیو

په حقیقت کې په دې کتاب کې هغه نظریات او فکرونه نه دي ځای پر ځای شوي، کوم چې ما خپله بڼه گڼلي، بلکې دا کتاب د هغو طبیعي او پیاوړو اصولو مجموعه ده، کوم چې د ژوند له پېله ترې خلکو گټه پورته کړې ده.

ما له تېرو ۳۰ کلونو څخه د دې اصولو په مطالعې پېل کړی دی او یاد اصول مې په خپل ژوند کې په عمل کې هم راوړي دي. زه چې دا وخت د کومې سترې بریا په منزل کې یم، د دې یوازینی لامل دا دی، چې ما په ۱۹۶۸ کال کې د دې اصولو د زده کړې څخه وروسته هڅه کړې، چې په خپل ژوند کې یې عملي هم کړم.

زه د ۶۰ څخه د زیاتو هغو کتابونو لیکوال او ایډیټر یم، کوم چې په نړۍ کې زیات پلورل شوي دي او په ۳۹ بېلابېلو ژبو ژباړل شوي هم دي. ماسره چې

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/gMDbVsFltzf>

