

# فکرونه مو بدل کړئ، چي ژوند مو بدل شي!

لېکوال: براین تریسی

ژباړن: یاسر تکل

!لومړی څپرکی ..... فکرونه مو بدل کړئ

!دوهم څپرکی ..... ژوند مو بدل کړئ

!درېیم څپرکی ..... لویې هیلې ولرئ

!څلورم څپرکی ..... د شتمن کیدو پرېکړه وکړئ

!پنځم څپرکی ..... د خپل ژوند مسئولیت ونه

!شپږم څپرکی ..... د بهترین حالت جوړولو ته ژمن شی

!اووم څپرکی ..... خپل چاپیریال مهم وگنئ

!اتم څپرکی ..... د یو نابغه په شان چلند وکړئ

Ketabton.com

!نهم څپرکی.....خپل داخلي ځواکونه ازاد کړئ

!اسم څپرکی.....تفکر مو سوپرچارج کړئ

!يوولسم څپرکی.....خپله راتلونکي جوړه کړئ

دولسم څپرکی.....عالي ژوند وکړئ!

### دپېل خبرې

که چيرې تاسو چمتو ياست چې د عظمت او لوپوالي په لور گام واخلي او سترو پايلو ته ورسيرئ، نو ډاډه اوسئ چې تاسو يو مناسب لارښود ترلاسه کړئ. ستاسو راتلونکي ستاسو په لاس کې دي. يو له هغه شيانو چې تاسو سره د ښې راتلونکې او گټورو پايلو په ترلاسه کولو کې مرسته کوي دا کتاب دی

زه غواړم يوه موضوع ومنم. زه د بريان يو له لويو مينوالو څخه يم. ما د هغه آثار مطالعه کړي دي او پوهيږم چې هغه څومره ستري برياوې ترلاسه کړي دي. زه د هغه يو ملگري او نږدې دوست يم. موږ په ډيرو برخو کې يوځای کار کړی دی او په مختلفو مسایلو مو سره خبرې کړي دي.

هغه يو له غوره فکر کوونکو او ليکوالانو څخه دی چې د شخصي ودې او بريا په برخه کې د نړۍ په کچه کار کوي. د هغه تر ۸۲ ميليونه ټوکه کتابونه پلورل شوي دي او هدف يې دا دی چې خلکو سره مرسته وکړي چې له خپل ژوند څخه ډيره گټه واخلي. د هغه دا کتاب چې اوس ستاسو په لاس کې دی تاسو سره مرسته کوي چې ځنگه خپلې دروني وړتياوي او استعدادونه چې ستاسو د اهدافو په ترلاسه کولو کې له تاسو سره مرسته کوي کشف کړئ.

داډه يم چي کله تاسو د دې کتاب مفاهيم او نظريات په خپل ژوند کې عملي کړئ يقيناً چي تاسو به حيرانوونکي او غوره پايلې ترلاسه کړئ. په دې کتاب کې بحث شوي موضوعات هغه مفاهيم دي چي د نړۍ د برياليو کسانو، ميلياردرانو او اقتصادپوهانو لخوا کارول کيږي.

په دې کتاب کې د بريا لاس ته راوړلو لپاره قدم په قدم لارښوونې وړاندې کيږي. دلته وړاندې شوي لارښوونې دومره منطقي او جذابي دي چي کولی شي ستاسو په شخصي فعاليتونو کې ښکاره بدلون راولي.

که تر ننه تاسو يواځي د بريا فکرونه وهل خو د دې کتاب له لوستلو ورسته به تاسي هغه عملي لارې چارې زده کړئ چي پرمخت يې تاسو د بريا لوړو پوړيو ته رسيدلی شئ. دا لارښوونې به ستاسو د هېلو په پوره کولو او حيرانونکو پايلو په ترلاسه کولو کې خورا ښکاره او گټور رول ولري.

مارک وکتور هنسډ-د روح غذا کتاب ليکوال

## !مقدمه

دځمکي پرمخ داسي څه نشته چي ترلاسه کيدلی نه شي، يواځي دومره بسنه کوي چي دا حقيقت ومنئ.

رابرت کولير

## !ستاسو په اړه يو حقيقت

،تاسو يو ښه انسان ياست. تاسو د يو عالي ژوند وړتيا لرئ. يو داسي ژوند چي په کې بريا خوشبختي، خوند او سکون وي. دا ستاسو حق دی چي خوشحاله اړيکي، روغ صحت، د ارزښتناکه کارونو ترسره کولو فرصت او مالي خپلواکي ولرئ. دا ټول ستاسو د طبيعي حقونو برخه او ستاسو د ژوند مقصد او هدف دی.

، ډاډه اوسئ چې تاسو د بريالپاره پيدا شوي ياست. دا ستاسو حق دی چې د لوړ عزت نفس ځاني ارزښت او غرور سره ژوند وکړئ. تاسو ځانگړي ياست. هيڅوک لکه ستاسو په څېر په ټول تاريخ کې نه و نه به راشي. تاسو ځانگړي وړتياوي او استعدادونه لرئ چې که په سمه توگه يې وکاروئ، نو کولی شئ هر هغه څه تاسو يې په ژوند کې غواړئ ترلاسه کړئ.

تاسو د بشریت د تاريخ په تر ټولو غوره وخت کې ژوند کوئ. ستاسو چاپيريال د فرصتونو ډک دی چې تاسو کولی شئ ترې گټه پورته کړئ او خپل خوبونه مو په حقيقت بدل کړئ. يوازینی محدوديت چې تاسو ورسره مخامخ ياست، هغه محدوديت دی چې تاسو په خپل ذهن کې جوړ کړئ. باخبر ستاسو راتلونکی ستاسې په خپل لاس کې دی فکرونه مو بدل کړئ چې ژوند مو بدل شي.

---

### !جدی اوسئ او لستونې مو را پورته کړئ

ستاسو غبرگون د پورتنې پاراگراف په اړه څه وو؟ احتمالاً ستاسو عکس العمل به دوه ډوله و. لومړی، تاسو د پورتنیو خبرو په اړه خوښ شوی او واقیعت درته ښکاره شوي البته چې همداسې ده هم. خوب ل احتمال دا هم شته چې تاسو د دي ټولو په اړه شک وکړ او يو څه درته له حقيقت لري ښکاره شوي. شايد تاسو فکر کړی وي چې دا هرڅه خو سم دي مگر ورته رسېدل به خورا سخت او ناممکن وي. مگر دا هرڅه ممکن دي يواځې زغم ولرئ او د ترلاسه کولو لپاره يې کلک هوډ وکړئ.

ما هم څو کاله وړاندې دقيقاً همداسې احساسات درلودل. سره له دې چې غوښتل مي په ژوند کې لويې برياوې ترلاسه کړم، خو د کافي مهارتونو او زده کړو له نشتون سره مخ وم. بيا ما د بريالپاره يو څو حيرانوونکي اصول پيدا کړل چې زما ژوند يې په بشپړه توگه بدل کړ.

کله چې د دي اصولو عملي کولو زما ژوند کې تغير را منځ ته کړل نو تصميم مي ونېو چې نورو ته هم دا اصول ور زده کړم ترڅو هغوی هم وکولی شي له دې اصولو څخه گټه پورته کړي او خپلو هېلو ته ورسېږي. له هغې ورسته ما له دوه زره څخه زياتي ويناگانې او غونډې ترسره کړې چې اکثره يې څلور ورځې وې. ما په ۲۴ هيوادونو کې کار وکړ او له دوه ميليونه ډېرو خلکو ته چې هغوی هم په پيل کې شکمن وو، هغه اصول ورزده کړل چې ورسره يې ژوند بدل شو ډاډه يم چې د دي کتاب له لوستلو ورسته به ستاسې ژوند هم مثبت بدلون وکړي.

---

### !بنسټيز اصل

يو له مهمو ذهني او معنوي اصولو څخه چې تر اوسه كشف شوي دي، دا دي چې د هر هغه څه په اړه چې تاسو پري فکر کوئ ترلاسه به يې کړئ. ستاسو ظاهري نړۍ د هغه څه انعکاس دی کوم چې ستاسو په داخلي نړۍ کې تېريږي

---

### !افکار برخليک ټاکونکي دي

ستاسو ذهن ډېر ځواکمن دی. ستاسو افکار هغه ټولې پېښې کنټرولوي چې له تاسو سره پېښيږي. افکار کولی شي ستاسو د زړه ضربان تېز او يا کم کړي، کولی شي ستاسو د هضمي سيستم حالت بڼه يا خراب کړي، کولی شي ستاسو د وينې ترکيبونه بدل کړي، کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې آرامه خوب ولرئ او يا هم ټوله شپه وپېښ پاتې شئ

افکار دي چې کولای شي تاسې خوشحاله يا خواشيني کړي. فکري ځواک دی چې تاسې د شهرت لوړو ته رسوي او يا مو هم د گمنامۍ کندي ته تېل وهي. همدا افکار دي چې تاسې په يو ځواکمن او کمزوري انسان بدلولی شي. ستاسو افکار او ذهني ستاسو ټول ژوند جوړوي. بڼه خبره دا ده چې يوازې تاسو کولی شئ خپل افکار کنټرول کړئ

---

### !افکار، احساسات او هيلې

ستاسو ذهن له بېلابېلو افکارو، احساساتو، لېد لورو، شکونو او اميدونو څخه جوړ شوی. هر يوه له دې اجزاوو په متواتر ډول بدلون مومي. هر يوه له دې برخو په يو بل اثر کوي چې دا اغېزې اکثره غير متوقع وي. ستاسو ټول ژوند د دې عناصرو د متقابلو اړيکو نتيجه دی

که تاسو پر ځان باور ولرئ او د برياليتوب په اړه فکر وکړئ، نو تاسو کې به د وړتيا احساس پيدا شي چې پايله کې به يې ستاسې چارې منظمې شي

پر عکس منفي افکار کولای شي ستاسو د کار کولو ځواک کمزوری او خپلو هېلو ته له رسېدو مو را وگرځوي

---

## !لومړی څپرکی فکرونه مو بدل کړئ

اروا پوهنه یو قانون لري. که چېرې تاسو په خپل ذهن کې د ځان هغه انځور چې تاسو یې د لرلو تمه لرئ دېپر وخت لپاره جوړ کړئ نو دېپر ژر به تاسو هماغه څه شئ

### ویلیم جیمز

یو دېرش کلنه مېرمن چې د دوو اولادنو مور وه په یو داسې کورنۍ کې لویه شوي وه چې په هغې کې تل نېوکه کېده. له همدې امله د دې میرمنې پر خپل ځان باور کم وو. خپل ځان ته یې د یو اضافه او بې ارزښته موجود په توګه فکر کولو. یوه ورځ د سودا اخیستلو لپاره دکان ته په لاره وه چې له یوې ترافیکي پیښې سره مخ شوه. کله چې یې سترګې پرانیستي د روغتون په بستر پرته وه. هر څومره فکر چې یې وکړ د خپل تېر ژوند په اړه څه ذهن ته نه ورتلل. یعنې خپله حافظه یې له لاسه ورکړې وه. ډاکټرانو فکر کولو چې دا ستونزه به موقتي وي خو د وخت په تېریدو سره هم د هغې زور یادښت بېرته را واپس نه شو.

میرمنې د خپلې دې ستونزې په اړه بیلابېل طبي موضوعات مطالعه کړل، له متخصصو ډاکټرانو سره یې د دې ستونزې په اړه دوامداره ناستې وکړې. بیلابېلې څېړنې یې وکړې او بالاخره یې د خپل ځان په اړه یوه مقاله ولیکله چې له امله یې په یو طبي کنفرانس کې د ګډون بلنه ورکړل شوه. د ګډونوالو پوښتنې یې ځواب کړې او په دې اړه یې هغوی سره خپلې تجربې شریکې کړې.

دې ټولې پروسې په ترڅ کې، یوه حیرانونکې پیښه وشوه. هغه په بشپړه توګه یوه نوې انسانه شوه. ټوله هغه پاملرنه چې په روغتون او وروسته په کور او ټولنه کې ورته شوې وه، هغې ته د ارزښت، باور او ریښتیني مینې احساس ورکړ. د هغې پر ځان باور او ځاني درناوی او ارزښت یې لا لوړ کړ. هغه یوه واقعي مثبت، باوري او پرمخ تللي ښځه شوه او زیات شهرت یې ترلاسه کړ.

کله چې دهغې د ماشومتوب ټولې منفي خاطرات او یادښتونه له منځه لاړل ورسره دهغې د پرځان د بې باورۍ احساس هم ورک شو. هغه بلکل یوه نوې انسانه شوه.

کله چې د هغې فکرونه بدل شول، ژوند یې بدل شو.

## !خالي تخته

ډيوډ هيووم، چي د سكاتلينډ يوه مشهور فلسفي و، لومړی کس و چي د "خالي تختي" مفکوره يې وړاندې کړه. د دې نظريې مطابق، هر انسان چي نړی ته راځي هېڅ ډول مخکيني فکرونه او تجربې نه لري. د دې مفکورې پر بنسټ، هغه څه چي يو انسان يې په اړه فکر کوي او احساسوي يې، د هغه د ماشومتوب د دورې نتيجه ده. لکه څنگه چي د ماشوم ذهن خالي تختي ته ورته دی نو هر ه تجربه او هر ه پېښه چي د هغه په ژوند کي راځي، پر دې تختي يوه نېټه او اثر پرېږدي. لوی کس، يا بالغ شخص، هغه څه دی چي هغه په ماشومتوب کي زده کړي، احساس کړي او تجربه کړي وي. هغه څه چي يو بالغ شخص يې وروسته په ژوند کي کوي، د هغه د لومړنيو تجربو او درسونو پايله ده.

"لکه څنگه چي ارسطو ويلي "هغه څه چي په ذهن کي کرل کېږي، هغه څرگندېږي

---

## !لومړني تاثيرات تل پاتي وي

که يو ماشوم د خپلو والدينو لخوا په مينې، ملاتړ او هڅونې سره لوی شي، نو هغه به په خپل وجود کي د ارزښت احساس ولري. دا کړنې ماشوم په دې باوري کوي چي دی يو ښه شخص دی او له ټولني سره به يې اړيکه د باور، مينې او احترام پر بنسټ وي. کله چي دا باور چي زه يو ښه او ارزښتناک شخص يم د يو ماشوم ذهن ته لاره وکړي د هغه د شخصيت يوه بنسټيزه برخه کېږي او ټول ژوند يې د دې مثبت باور پر اساس جوړېږي.

تقريباً د ټولو شخصيتي ستونزو لامل د اروا پوهانو په اند په کوچنېتوب او تنکی ځوانی کي د مينې نشتوالی دی. ماشومان مينې ته اړتيا لري، لکه څنگه چي گلان باران ته اړتيا لري.

کله چي ماشومانو سره په مينه او تشويق چلند نه کېږي، نو دوی ځانونه نا امن او بې گټي تصور کوي. دوی فکر کوي، چي زه د هېڅ ښي نه يم. دوی بيا د خپل داخلي اضطراب د جبران لپاره سخت چلندونه پيلوي. د مينې د نشتوالي دغه احساس د بد چلند، شخصيتي ستونزو، غصې، کينې، پر ځان د باور کمېدلو، خپگان، او د خلکو سره په اړيکو کي د ستونزو په شکل را څرگندېږي.

!تاسو بې ويري زېږيدلي ياست

ماشومان له زېږدو ورسره له هېڅ شي وپره نه لري. د وپري احساس هغه مهال را منځته کيږي کله چې ماشومان له نورو خلکو، لکه والدينو، کورنۍ غړو يا بنوونکو، له منفي چلند او انتقاد سره مخ شي.

د ناکامۍ يا له لاسه ورکولو وپره هغه مهال رامنځته کيږي کله چې ماشوم د يو نوي کار يا هڅې کولو لپاره له انتقاد او سزا سره مخ شي. د والدينو له خوا د ځينو کلمو په ويلو لکه نه! له هغه ځايه لري شه! هغه مه کوه! دا پرېږده! او دي ته ورته نورو الفاظو په کارولو سره د ماشوم ذهن ته دا باور چې هر ډول نوبت يا بدلون غلط دی لاره پيدا کوي.

د دې ډول چلند له امله د ماشوم په ځان کې د کمزورتيا احساس پيدا کيږي او فکر کوي چې هغه د هېڅ ډول نوي کار کولو لپاره وړ نه دی.

کله چې ماشوم په دوامداره توګه د منفي نظرونو او نېوکو سره مخ شي، د هغه ذهن ته يو ډول فکر پيدا کيږي چې هغه سم نه دی او نورو ته د منلو وړ نه دی. چې همدا فکر او وپره يې په ورسره ژوند ژور منفي اغېز لري او پر ځان د باور د کمېدلو او ناکامۍ سبب يې کيږي.

د دې له لپاره چې خپلو موخو ته ورسيرئ او خپل خوبونه مو په حقيقت بدل کړئ نو لکه څنګه چې بې وپري زېږيدلي ياست همدغه شان هر کار بې وپري ترسره کړئ. د ناکامۍ، انتقاد او د خلکو له غبرګونونو بې پروا د خپلو هېلو د لاس ته راوړلو لپاره هڅې او زيار وباسئ منفي فکرونه له خپل ذهن لري کړئ او خپل ژوند بدل کړئ.

### له ناکاميو مه ويريږئ

د آی بي ام له موسس توماس واټسون څخه پوښتنه وشوه چې څنګه ممکنه ده چې يو څوک په چټکه توګه بريالېتوب ته ورسيرې؟ هغه يې په ځواب کې وويل: بريالېتوب ته د رسيدو لپاره له ډېرو ماتو خوړولو او ناکاميو ورسره هم مه ناهيلي کيږئ، ځکه بريالېتوبونه دا ناکاميو تر شاه پراته دي.

يو تجربه شوی واقيعت دا دی چې له ډېرو ناکاميو او ماتو سره مخ شوو خلکو، ډېر بريالېتوبه او پرمختګونه تر لاسه کړي دي، ځکه هر ناکامی او ماتې د بريا لپاره تاسو ته نوي لاره او مخه پرانېځي.

يو له هغه شيانو چي تاسو له برياليتوب څخه راگرځوي او د خوبونو د ريښتيا كېدو مخه مو نيسي هغه له ماتو او ناکاميوڅخه ډار دی، مه وپريږئ او مخکي ولاړ شئ بريا ستاسي ده.

### !ذهني فکرونه

ستاسو په ذهن کي پراته فکرونه، ستاسو د شخصيت په جوړولو کي مهم رول لري. يعني که تاسو د خپل ځان په اړه مثبت فکر او باور ولرئ يقيناً چي تاسو به هغه ټول اهداف او شيان چي د ترلاسه کولو هيله يي لرئ، لاس ته به يي راوړئ. مگر که ستاسو ذهن منفي فکرونو او د نه کېدلو احساس ونېو، دا چاره ستاسو پر شخصيت او وړتيا منفي اغېز پري باسي او ستاسو د ناکاميو سبب گرځي.

پرځان باور ولرئ، منفي فکرونه له ذهن وباسئ، مخ ته ولاړ شئ او بريالي شئ.

### !خپل باورونه بدل کړئ

هغه ذهني باورونه او تصورات چي تاسو ته د يو کار د نه کېدلو احساس درکوي له خپل ذهن څخه په بشپړ ډول پاک کړئ. باور ولرئ چي تاسو د هر کار د کولو وړتيا لرئ. هر هغه شی چي تاسو يي د لاس ته راوړلو هيله لرئ ممکن دي. فقط خپل منفي او د نه کېدو باورونه بدل کړئ، او په ذهن کي دا واقيعت کېنوئ چي هر څه ممکن او د ترلاسه کېدو وړ دي او پر خپل ځان ډاډمن او باوري اوسئ.

### !خپل فکرونه مو کنټرول کړئ

د دي عبارت مفهوم دا دی چي تاسو بايد په خپل ذهن داخلي افکارو او خبرو اترو باندې کنټرول ولرئ. دا خبرې هغه افکار او احساسات دي چي تاسو يي په ذهن کي له ځان سره کوئ. کله چي تاسو له ځان سره منفي خبرې کوئ، دا په په مستقيم ډول ستاسو احساسات او کړنې منفي لوري ته سوق کوي. برعکس که تاسو له خپل ځان سره مثبتې خبرې وکړئ ستاسو ژوند به مثبت لور ته بدلون وکړي.

مثبت فکر او ځان سره هڅونکي خبري کول ستاسو پر خپل ځان باور زياتوي چې په نتيجه کي يې ستاسو ژوند، وينا ، څهره، او نورو ټولنيز تعاملاتو کي رځنده او مثبت بدلون را منځ ته کيږي.

### !د خپل ځان په اړه مثبتې فرضيې ولړئ

ستاسو ډېرې افکار، د ژوند د پېښو او خلکو په وړاندي ستاسو غبرگونونه او عکس العملونه، ستاسو د بنسټيزو فرضيو له مخي ټاکل کيږي. فرضيې دهغه مفکورو، باورونو، او نظرونو پايلې دي چې تاسو د خپل ماشومتوب له تجربو او شرايطو څخه تر لاسه کړي دي. فرضيې نه يواځې ستاسو شخصيت جوړونه کي رول لري ، بلکې ستاسو د ژوند فلسفه هم جوړوي.

څومره چې تاسو د خپل ځان په اړه مثبتې فرضيې ولړئ په هماغه کچه به قانع او پياوړي اوسئ، ځکه فرضيې ستاسو په ټولو کړنو، خبرو او احساساتو باندې اغېز لري او هغه کنټرولوي.

که تاسو خپل ځان يوه غوره، له وړتياوو، او استعداده ډک شخص فرض کړئ او دا باور ولړئ ، چې تاسو د يو عالي ژوند لپاره جوړ شوي ياست، نو دا فرضيه به تاسو ته د هدف ټاکلو سخت کار کولو، ځانته وده ورکولو، نورو سره ښه چلند کولو، له ستونزو سره د مقابلي کولو او په پای کې د بريا لاره پرانيزي، او هېڅ شی به تاسو بريا ته له رسيدلو را ونه گرځولی شي.

### !منفي باورونه شاته پرېږدئ

د خواشيني خبره داده، کله چې موږ لويېږو او پرمختگ کوو، موږ ډيري ځلي داسي افسانې او باورونه منو چې زموږ د بريا او خوشحالي هيلي له مينځه وړي. يو له دي بدو افسانو او باورونو دادی چې تاسو فکر کوئ چې

زه وړ نه يم "يا"زه يې نه شم کولای "همدا منفي باورونه ستاسو په ذات کې د حقارت او "کمترۍ احساسات رامنځته کوي چې د ناکامۍ او پاتې راتللو سبب گرځي.

### !مثبت فکر وکړئ

تاسو يواځې دا نه چې د خپل ځان استعداد او وړتياوي ومنئ، بلکې کلک باور ولرئ چې تاسو کولای شئ هر هغه څه چې غواړئ يې ترلاسه يې کړئ.

داسې څه نشته چې په کلک هوډ، مبارزه او قوي عزم ترلاسه کيدلې نه شي، يواځې مثبت فکر وکړئ او د نه کېدلو تصور له ذهن څخه پاک کړئ.

### !خپل ځانه ته مثبتې خبرې وکړئ

ستاسو داخلي خبرې ستاسو د احساساتو او کړنو بنسټ جوړوي. هغه څه چې تاسو له ځان سره وايست، د نيمه شعور په کچه منل کيږي او ستاسو چلند، بدن ژبه او خپل ځان ته د درناوي احساسات د دې خبرو پراساس تنظيميږي. که تاسو ځان ته مثبتې او ځواکمنې خبرې وکړئ لکه "زه يې کولی شم"، "زه تر ټولو غوره يم"، او "زه له ځان سره مينه لرم"، نو ستاسو ذهن او بدن به ستاسو له دې باورونو سره سم عمل وکړي، چې په نتيجه کې به يې ستاسو د ژوند په ټولو برخو کې مثبت بدلون راشي. دا مثبت فکرونه او خبرې بايد په منظم ډول د اوږد مهال لپاره تکرار شي ترڅو په ټوله کې ستاسو ژوند او شخصيت ته وده ورکړي.

### !تاسو د تر ټولو غوره شيانو مستحق ياست

د منفي او تخريبي انتقادونو له امله، خلک يو بله افسانه يا ځان محدودونکي باور مني، هغه دا چې گواځي د غوره شيانو مستحق نه دي، يا يې وړتيا نه لري.

دا باور په هغو کسانو کې ډير عام دی چې ژوند يې په بپوزله يا لږ عايد لرونکو کورنيو کې تېر شوی وي. د امکاناتو کمښت د خلکو ذهن ته يوه مفکوره پيدا کوي چې گني غربت يو فضليت، او شتمن کېدل گناه ده.

بريا ته د رسيدو لپاره بايد منفي مفکوري له ذهن څخه وباسئ، او دا حقيقت ومنئ چې تاسو د غوره ژوند، کرکټر، شخصيت، او د تر ټولو د غوره شيانو مستحق ياست. دا ستاسو طبعي حقوق دي. باور ولرئ مخکې ولاړ شئ، او هيلې مو په حقيقت بدلې کړئ.

## !خپل ځان د نورو خدمت ته وقف کړئ

د مالي خپلواکۍ او لوړ عايد تر لاسه کولو لپاره بايد خپلې هڅې د خلکو خدمت ته وقف کړئ. هغه محصولات او خدمات وړاندې کړئ چې د خلکو ژوند او کار ښه کړي. تاسو د لوړو عايداتو حق لرئ، خو يوازې هغه مهال به بريالي شئ او لوړ عايدات به تر لاسه کړئ چې تاسو د نورو اړتياوې پوره کړئ او د هغوی ژوند ښه کړئ.

د ابراهم لينکلن مشهور قول دی "که غواړئ فقيرانو سره مرسته وکړئ نو تاسو بايد خپل "ځان له فقر څخه خلاص کړئ".

، هدف دا دی چې د نورو سره مرسته کولو او دهغوی د ټولنيز وضعیت د ښه کولو لپاره تاسو بايد لومړی خپله په ښه وضعیت کې وه اوسئ او شتمن شئ ترڅو نورو سره د مرستې کولو جوگه شئ.

نورو سره د مرستې کولو په صورت کې نه يواځې دا چې هغوی ته گټه رسېږي، بلکې ستاسو په خپل پرمختگ او وده کې هم مثبت بدلون رامنځ ته کېږي.

## !تاسو يو عالي انسان ياست

دا حقيقت ومنئ چې تاسو يو عالي او غوره انسان ياست. تاسو ريښتونی، پياوړی، حقيقت خوښونکی او زحمت ويستونکی انسان ياست. ستاسو چلند له نورو سره په ادب او احترام دی. تاسو يو صميمي کس ياست چې خپل ځان مو د خپلې کورنۍ، دوستانو او شرکت لپاره وقف کړی دی. تاسو قوي، بااعتماد او مسؤليت منونکی ياست. تاسو پوهه، هوښيارتيا او تجربه لرئ. تاسو يواځې د خپلو نږدې خلکو لپاره نه، بلکه د ټولني لپاره هم ارزښت لرونکی ياست. تاسو د يو ځانگړي هدف لپاره زيريدلی ياست. ښه او غوره راتلونکی ستاسو لپاره انتظار باسي.

ستاسو شخصيت، ستاسو بريا او ناکامي، پرمختگ او شاه تگ، دا ټول ستاسو ذهني فکرونو پورې اړه لري چې خپل افکار مثبت کړئ، ترڅو ژوند مو بدل شي.

\*\*\*

## !دويم څپرکی ژوند مو بدل کړئ

که تاسو په خپل ذهن کې د ځان لپاره د روښانه راتلونکې او بریا تصورات ځای پر ځای کړئ، دا چاره په عملي ډول ستاسو دا هیلې په حقیقت بدلوي

## نورمن وینسنت پل

ستاسو په ذهن کې تپريدونکي افکار او تصورات هغه چارې او عملونه چې تاسو يې ترسره کوئ ټاکي.

ستاسو ژوند د هغه فکرونو او احساساتو پر اساس تنظيميږي چې تاسو يې په خپل ذهن کې لرئ. کله چې تاسو خپل فکرونه بدل کړئ، ورسره ستاسو ژوند هم بدلېږي.

## !مثبت فکر

مثبت فکر کول ستاسو د ژوند کیفیت تر ډېره برېده بڼه کوي. تاسو ته ځواک او وړتيا درکوي چې له پوره باور سره ژوند وکړئ. مثبت فکر کول يواځې يوه خوش باوري او تخيل نه دی، بلکې دا ستاسو پر شخصیت، روغتيا، انرژي او حوصله باندې هم اغيز لري. هر څومره چې تاسو مثبت او خوشحاله فکر وکړئ، هغومره به ستاسو په ژوند کې خوشحالي زياته شي. برعکس، منفي فکرونه د ستونزو سبب کيږي. منفي فکرونه تاسو له ځواک څخه بې برخې کوي او د کمزورتيا احساس رامنځته کوي. کله چې تاسو منفي فکر او خبرې وکړئ نو ستاسو په شخصیت کې د ماتې، خپګان، ناهیلې او غوسې احساسات رامنځ ته کيږي. د وخت په تیریدو سره، منفي فکرونه کولی شي ستاسو فزیکي او روغتیايي وضعیت خراب، او ستاسو کورنۍ او ټولنېزې اړیکې زهرجنې کړي.

که تاسو غواړئ چې ستاسو ژوند بڼه او خوشحاله وي، نو باید په خپل ذهن کې مثبت فکرونه ولرئ او منفي احساسات او فکرونه لرې کړئ. د مثبت فکر کولو سره تاسو کولی شئ خپل ژوند بدل کړئ او د بريالیتوب او خوشحالی لارې ومومئ.

## !فکرونه مو وټاکئ

د بدیل قانون وایي: ستاسو په ذهن کې په یوه وخت کې یواځې یو فکر ځایږي، مثبت یا منفي. تاسو کولی شئ هر وخت چې وغواړئ د منفي فکر پر ځای مثبت فکر ځای پر ځای کړئ.

د منفي فکر ځای مثبت فکر ته پرېږدئ خو څنگه؟ تاسو کولی شئ دا قانون په دې ډول پلي کړئ چې کله هم یو منفي فکر یا احساس چې تاسو ناهیلې یا خپه کوي، له ذهن څخه لرې کړئ، او پر ځای یې یو مثبت فکر ته په خپل ذهن کې ځای ورکړئ.

د عادت قانون وایي: هغه افکار او تخیلات چې تاسو یې په مکرر ډول له ځان سره تکراروي، ستاسو په یو عادت بدلېږي. کله چې تاسو همپشه مثبت فکر کول تمرین کړئ په نتيجه کې یې تاسو په خپل ذهن بشپړ کنټرول ترلاسه کوئ.

د دې قانون په پلي کولو سره، تاسو کولی شئ یو مثبت انسان شئ، او خپل ژوند بدل کړئ.

### !توجیه کول بند کړئ

که تاسو خپل منفي افکار او چلندونه توجیه کوئ دا په مطلق ډول ستاسو په زیان دي. هڅه مه کوئ چې د خپلو ماتو او منفي افکارو د سم ثابتولو لپاره دلایل جوړ کړئ. پر ځای یې د خپلو چلندونو د بڼه کولو او د بریاوو د لاس ته راوړلو په لار چارو فکر وکړئ. تېرو غلطیو څخه زده کړه وکړئ، هغه علتونه معلوم کړئ چې ستاسو د پاتې راتګ سبب شوي دي، له منځه یې یوسئ او بیا ځل لپاره قوي را وگرځئ او بريالي شئ.

### !د نورو په تېروتنو سترګې پټې کړئ

کله چې تاسو د نورو خلکو تېروتنې، گناهګارۍ، او خطاوې وپېښې دا چاره تاسو سره مرسته کوي چې له خپل ذهن څخه منفي احساسات لکه غصه، خپګان، کینه او حسدونه لرې کړئ. لکه څنګه چې پوهېږو چې ذهن په یوه وخت کې یواځې یو فکر ساتلی شي نو د نورو په تېروتنو سترګې پټول تاسو سره مرسته کوي چې ستاسو ذهن له منفي احساساتو خلاص شي، او تاسو آرام او مثبت پاتې شئ.

کله چې تاسو د ژوند په اوږدو کې له یوې جدي ستونزې لکه طلاق، د دندې له لاسه ورکول، په کاروبار کې تاوان، یا نورو منفي احساساتو سره مخ کېږئ، باید د نورو لپاره عذر جوړ کړئ. د دې کار په کولو سره، تاسو خپل ذهن له منفي فکرونو پاکوئ او د مثبتو فرصتونو په لور حرکت کوئ.

کله چې یوې ستونزې سره مخ کېږئ باید دوه فرضيې په پام کې ونیسئ: که ستونزه د حل لار لري اندېښنه ورته مه کوئ ځکه د حل لار یې شته. همدا شان که پوهیږئ چې د یوې ستونزې د حل لار نشته بیا هم اندېښنه مه کوئ ځکه چې د حل لار یې نشته، نو ورته اندېښنه کول به ځایه دي.

**!هېر یې کړئ**

په ژوند کې هر څوک له ستونزو، ناکامیو او خنډونو سره مخ کېږي. دا د ژوند یوه طبعي برخه ده. که تاسو غواړئ چې خپل فکر او ژوند بدل کړئ، باید پرېکړه وکړئ چې خپل تېرو غمونه، ماتې او له لاسه وتي فرصتونه هېر کړئ، او پر ځای یې، تاسو باید خپله انرژي او ذهنیت اوسني وخت او راتلونکي ته وقف کړئ. که تاسو خپل تېر ژوند ته فکر وکړئ، نو تاسو به د هغوی سره تړلی پاتې شئ، او دا به ستاسو پرمختګ او خوبۍ کې خنډ پیدا کړي. وخت دی چې تاسو باید پرېکړه وکړئ او خپل ژوند ته له نوي نظره وګورئ او ټول هغه احساسات او فکرونه چې تاسو ته زهرجن دي، هېر کړئ.

**!له تېرو زده کړه وکړئ**

د تېر ژوند ناخوښۍ، ستونزې، او منفي تجربې کولی شي تاسو ته د بنو درسونو او ارزښتناکو تجاربو لاره وښيي. که تاسو خپلو تېرو ناکامیو، او ترڅو تجربو ته په نوي او مثبت ډول وګورئ، نو تاسو کولی شئ د خپلو اوسنیو او راتلونکو ستونزو سره په ښه توګه مقابله وکړئ او له خپل تېر څخه د ځواک او حکمت سرچینه ترلاسه کړئ. که څه هم ستاسو پخوانیو تجربو او ستونزو تاسو خواشینی کړي او خپلي یاست خو اوس وخت دی چې د تېر

منفي شيان د اوس او راتلونکي لپاره په سم ډول وکاروئ. له پخوانيو تجربو څخه مثبت شيان راواخلئ او د خپل ژوند د بڼه کولو او بدلولو لپاره ترې گټه واخلي.

### !خپلي کښتۍ خپله له اوبو وباسئ

په دې معنا چې تاسو بايد خپل ژوند او تصميمونه د خپلو اړتياوو، هيلو او ارزښتونو پر اساس وټاکئ، نه د نورو خلکو د نظرونو او تايد پر اساس. تاسو بايد خپل مسير خپله غوره کړئ او د دې پرځای چې د نورو د خوبۍ او ناخوبۍ په اړه انديښمن شئ، خپل پرېکړي په خپلواکه توگه وکړئ.

د نورو د قضاوتونو او غبرگونونو له ويرې خپل هدف مه بدلئ، ډېر خلک د نورو د تايد لپاره خپل ژوند بدلوي، لکه د اړيکو پيل کول يا د کاروبار کولو پرېکړه کول. دا کار د دې لپاره کوي چې ويره لري چې که دوی داسې ونه وکړي، خلک به يې په اړه منفي فکر وکړي، خو حقيقت دا دی چې نور خلک ستاسو په اړه هېڅ فکر نه کوي.

### !خپل ذهن پاک کړئ

د خپل ذهن پاکولو لپاره، تاسو بايد ټولو هغو کسانو ته بڅښنه وکړئ چې په هر ډول يې ستاسو زړه مات کړی وي. د هغوی ټولې کړنې چې تاسو ته ترې تکليف رسيدلی وي، له خپل ذهنه پاکي کړئ. د هر مدير، سوداگريز شريک، ملگري، او نورو چې تاسو ته کومه غميزه يا تکليف رسولي وي، بڅښنه ورته وکړئ. د دې لپاره چې خپل ذهن پاک کړئ، د هغوی نومونه او انځورونه له خپل ذهنه لرې کړئ او ووايست، "زه هغه/هغې ته بڅښنه کوم او ورته د بڼه ژوند هيله لرم." هر ځل چې د دغه اشخاصو يا وضعيتونو په اړه فکر کوئ، دا جمله تکرار کړئ ترڅو منفي احساسات مو ورک شي.

### !خپل ځان وبښئ

تاسو بايد خپل ځان ته بڅښنه وکړئ او د خپلو تېرو تېروتنو لپاره ځان زهير نه کړئ. هغه وخت چې تاسو تېروتنې کړې وي، هغه وخت تاسو هغه شخص نه وئ چې اوس ياست.

اوس تاسو تجربه لرونکی او پیاوړې یاست. ستاسو تېروتنې تېرې شوې دي، اوس باید تاسو په خپل راتلونکي تمرکز وکړئ، نه په خپلو پخوانیو تېروتنو. که تاسو چاته زیان رسولی وي، ورشئ یا ورته لیک ولیکئ او بڅښنه ترې وغواړئ، تر څو ذهن مو له اندېښنو پاک او ځان وپېښلي شئ.

### !طبیعت ستاسو په لور دی

کله چې تاسو منفي فکرونه، خبرې او یادونه پرېږدئ، نو ستاسو ذهن به له مثبتو، احساساتو ډک شي. کله چې تاسو هغه فکرونه، نظرونه، او رویې چې تاسو غمجنوي پرېږدئ، نو تاسو به د ځان او خپل ژوند په اړه هغه فکرونه او احساسات تجربه کړئ چې تاسو ته خوشحالی او سکون درکوي.

طبیعت ستاسو په لور دی او غواړي چې تاسو خوشحاله، روغ او بريالی اوسئ. ستاسو د برخليک مقصد دا دی چې خوشالي، محبت او د ټولو بشري برکاتو څخه تر ټولو لویه، د ذهن سکون تجربه کړئ.

پریکړه وکړئ چې له دې ورځې وروسته خپل منفي احساسات پرېږدئ او خپل ذهنیت بدل کړئ ترڅو یو مثبت، خوشبین، خوښ او خوشحال شخص شئ. خپل فکرونه او د خپلو امکاناتو په اړه اندېښنې بدلې کړئ، ترڅو ژوند مو بدل شي.

\*\*\*

### !درېیم څپرکی لویې هیلې ولړئ

لوی خوبونه او لوړې هیلې ولړئ، ستاسو په ذهن کې پالل کیدونکي تصورات ستاسو حقيقي شخصیت جوړوي.

### جان روسکین

ستاسو ذهن کولی شي ستاسو تر ټولو غوره ملگری یا تر ټولو لوی دښمن شي. ستاسو افکار ځواک لري چې تاسو روغ، یا ناروغ، شتمن یا فقیر، محبوب یا غیرمحبوب کړي.

ستاسو ذهن د يوه ځواکمن ماشين په څير دى چې تاسو کولى شئ هغه د هرې خوا په لور متمرکز کړئ، ترڅو بڼې پايلې ترلاسه کړئ، يا د تياهي او ويجاړتيا لامل مو شي. ستاسو اصلي دنده داده چې د خپلو حيرانوونکو وړتياوو څخه په هوبنيارانه او منظم ډول گټه واخلي، ترڅو هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو يې غواړئ

ذهن ستاسو تر ټولو قوي او مهمه وسيله ده چې په مرسته يې کولى شئ خپل ژوند ته مثبت بدلون ورکړئ. که چيرې تاسو په خپل ذهن کې لوى او لوړ ارماتونه ولرئ، نو ستاسو ذهن به د دې ارماتونو د ترلاسه کولو لارې چارې پيدا کړي

### !مه ودرېږئ

د دې کتاب اصلي هدف دا دى چې تاسو سره مرسته وکړي ترڅو خپل تفکر په داسې ډول بدل کړئ چې تاسو په بشپړه توگه د هر هدف ترلاسه کولو لپاره چې تاسو يې ځان ته ټاکئ ورڅخه لاس اخيستونکي نه شئ. تاسو بايد ځان په رواني توگه داسې وروزي لکه د طبيعت نه ماتېدونکي ځواکونه. هېلو ته د رسېدو لپاره تاسو بايد د طوفان يا د سمندر د څپو په څېر حرکت وکړئ. کله چې دا طبيعي ځواکونه په حرکت راشي هېڅ، څوک نه شي کولای مخه يې ونېسي.

د رواني پياوړتيا، زړورتيا، او ټينگښت له لارې، تاسو کولى شئ هر هغه هدف ترلاسه کړئ چې ځان ته يې ټاکئ، او په دې توگه تاسو به په خپل ژوند کې داسې يو ځواکمن شخص شئ، چې هيڅ شى يې هدف ته له رسېدو نه شي راگرځولى

### هدفونه څنگه ترلاسه کړئ؟

د هدف ټاکلو او ترلاسه کولو لپاره د اوو قدمونو يوه طريقه شتون لري چې تاسو کولى شئ دا په هر حالت کې بيا بيا وکاروئ ترڅو هر هغه څه چې غواړئ ترلاسه يې کړئ. دا اووه قدمه يو ځواکمن او ازمويل شوي فورمول دى چې تاسو کولى شئ، د خپل ژوند په هره برخه کې يې پلي کړئ

### 1. !خپل هدف روښانه کړئ

لومړی، تاسو باید خپل هدف په بشپړه توګه روښانه کړئ. هدف باید مشخص، دقیق او اندازه کیدونکی وي. دا هدف باید داسې وي چې تاسو دقیقاً وپوهیږئ چې څه ترلاسه کول غواړئ.

د مثال په توګه، "زه غواړم یو نوی کاروبار پیل کړم" یا "زه غواړم په راتلونکي کال کې خپل فزیکي وضعیت ښه کړم" د دې په پرتله چې "زه غواړم خپل ژوند بدل کړم" ډېر مشخص دی.

## 2. خپل هدف ولیکئ.

کله چې هدف مو روښانه شو، نو دا باید ولیکئ. د هدف لیکل د دې لپاره مهم دي چې تاسو یې په ذهن کې ثبت کړئ. لیکل د ذهن لپاره یوه مهمه او عملي کړنه ده چې تاسو ته هدف ته په رسېدلو کې تمرکز او ژمنتیا درکوي. هر هغه هدف چې لیکل شوی نه وي، یو خوب او یا هم یو خیال دی، او د ترسره کولو لپاره یې هیڅ ډول انرژي نه شئ پیدا کولای.

که غواړئ چې د خپلو اهدافو ترلاسه کولو لپاره انرژي ولري نو خپل اهداف مو ځان ته په بیلا بیلو ځایونو کې ولیکئ.

## 3. مشخص وخت وټاکئ.

د اهدافو د ترلاسه کولو لپاره مشخص زمان وټاکئ ستاسو ذهن دې ته چمتو دی، چې ستاسو د پلان مطابق له تاسو سره کار وکړي.

که ستاسو هدف د لسو کالو په موده کې ترلاسه کېږي، نو تاسو د هر کال لپاره خاص هدف ولرئ، چې د کال په جریان کې یې لاسته راوړئ، او بیا قدم په قدم یا هم په پیوسته توګه خپل لس کلن هدف لاسته راوړئ. د هر کال په جریان کې مو خپل پرمختګ او ترقي اندازه کړئ او د هغې مطابق خپل حرکت ته دوام ورکړئ.

یوه ټاکلې نېټه او مهالویش جوړول په تاسو فشار او زور راولي تر څو د هدفونو د ترلاسه کولو لپاره عملاً لاس په کار شئ.

نېټه ټاکل تاسو ته د پرمختګ لپاره یو لارښود جوړوي. بې نېټې هدفونه به هیڅکله ترلاسه نشي، او یواځې خوبونه به پاتې شي.

#### اپلان جوړ کړئ.4

هدف تر لاسه کولو لپاره باید یوه تفصیلي پلان ولری. پلان باید په واضح ډول وښيي چې تاسو څنگه خپل هدف ته ورسیرئ.

پلان جوړول د هرې کوچنۍ مرحلې لپاره یوه لارښود جوړوي او تاسو ته د لارې په اوږدو کې، د حرکت کولو انرژي درکوي.

#### افهرست جوړ کړئ.5

د هغو شیانو او څیزونو نوملړ له ځان سره تهیه او برابر کړئ، چې له تاسو سره د بریالیتوب په ترلاسه کولو کې مرستندویه تمامیري. که کله مو له نویو فعالیتونو سره مخه شوه، هغه مو هم په خپل لیست کې ور اضافه کړئ. په فهرست جوړونه کې لومړیتوبونو ته اولیت ورکړئ. په دې توګه تاسو دې ته متوجه کیږئ چې کوم کار په لومړیتوب کې قرار لري، او کوم یو باید وروسته ترسره شي. تاسو باید پوه شئ چې د هدف ترلاسه کولو لپاره کوم منابعو ته اړتیا لری. دا منابع کیدای شي وخت، پیسې، پوهه، یا حتی د نورو خلکو ملاتړ وي.

#### انعطاف منونکي اوسئ.6

خپل هغه قدمونه چې د هدف په لور یې اخلی وڅاری، د اړتیا په صورت کې که تاسو وګورئ چې کومه طریقه مؤثره نه ده، نو په هغې کې بدلون راوړئ او انعطاف منونکي اوسئ.

#### لاس په کار شئ او مه تسلیمیرئ!7

د اهدافو د لاسته راوړلو لپاره عملاً لاس په کار شئ. د کامیابو اشخاصو د بریالیتوب یو اصل دادی چې دوی عمل کوونکي دي. ناکام خلک د خپلو ناکامیو لپاره توجیحات یا هم بهاني لټوي. همدا شان جدي پرېکړه وکړئ چې هېڅ کله به نه تسلیمیرئ. له مخکې نه په خپل ذهن کې دا باور پوخ کړئ چې کله مو د خپل هدف لپاره مزل پیل کړ، نو هیڅکله به له هغه څخه لاس نه اخلئ. پروا نه کوي چې څو ځله له ځنډونو، ستونزو یا ناکامیو سره سره مخ

شيء تينگ هوڊ ولري، چي هر ڄل خان راپورته ڪري او پر خپل هدف باندې تينگ پاتي شيء ترڏو په پاڻي کي دبريالڻتوب لوڙو ته ورسپري

!د ميلونرانو راز

که پيسي ستاسو هدف وي، نو په ياد ولري چي نن ورځ ډيري هغه ڪسان چي شتمن دي، په پيل کي هيڅ پيسي نه لري، يا حتى په پورونو کي ډوب وو. تقريبا هر څوک چي نن ورځ په لوڙ موقف کي دي، يوه ورځ په تيب ځاي کي وو. تقريبا هر څوک چي نن ورځ په ژوند کي په لومړي ڪرښه کي دي، يوه ورځ په اخره ڪرښه کي وو. تقريبا هر څوک چي نن ورځ شتمن دي، يوه ورځ فقير وو

د متحده ايالاتو په پنځه ميلونه، ميلونرانو کي زياتره ځان جوړونکي دي. يعني، دوي له هيڅ شي پيل وکړ او د خپل کار او هڅو په نتيجي کي لوڙ ستيځ ته ورسيدل. د دوي د بريا، راز د ذهني بدلون وو. دوي د خپل فکر په بدلولو سره خپلو داخلي امکاناتو ته وده ورکړه. ترڏو غير عادي مالي پايلي او بريايي يي ترلاسه کړي

هر هغه څه چي نور خلک يي ترلاسه کولای شي د منطق په اساس تاسو يي هم د ترلاسه کولو وړتيا لري

!د تعهد ځواک

يو له جالبو خبرو څخه چي ماله يوه غره ختونکي چارلز موري، څخه اورېدلي ده دا ده تر هغه وخته چي ستاسو په ذهن کي تعهد او پخه اراده نه وي، هميشه امکان لري چي "بيرته ستانه شي، او هيڅ گټه ترلاسه نه کړي"

هو حقيقت دا دي چي د خدای مرسته هغه چاته په بېلابېلو لارو راځي، څوک چي حرکت کوي، د موخو د تعقيبولو لپاره تعهد او ژمنتيا لري

بيا هغه د گوته يو قول بيان کړو

آيا هېلي لري؟ که ځواب دي هو وي نو له همدې لحظي گټه واخله. هر څه چي کولای شي "هره هيله چي لري، پيل يي کړه"

په زړورتيا کې نبوغ، ځواک، او معجزه پټه ده. يواځې بايد پيل وکړي ترڅو ذهن مو وده  
"وکړي. پيل وکړئ، ډېر ژر به بريالي شئ

## څلورم څپرکی

پرېکړه وکړئ چې شتمن شئ!

فکر د ټولو شتمنيو، برياليتوبونو، مادي گټو، لويو کشفونو، اختراعاتو، او د ټولو لاسته  
راوړنو اصلي سرچينه ده.

کلود ايم. بريستول

مونږ د مالي محدوديتونو له نړۍ نه راتير شوي يو. موږ اوس د ذهن عصر ته داخل  
شوي يو. شتمني او مناسب فرصتونه اوس ستاسو په خپل شخصيت او ذهن کې شتون  
لري. هر څه ستاسو د فکر په طرز پورې اړه لري، نه په هغه شتمني پورې چې تاسو تر  
اوسه پورې ترلاسه کړي ده.

روغتيا، شتمني او خوشبختي په اصل کې ذهن سره اړيکه لري، نو د ترلاسه کولو لپاره  
بي هېڅ محدوديت او لوی خنډ نه شته. په دې فصل او راتلونکو فصلونو کې به تاسو د  
هغو ډاډمنو او ثابتو طريقو او تخنيکونو سره آشنا شئ چې برياليو نارينه او ښځو په  
مختلفو برخو کې کارولي دي ترڅو هغه څه ترلاسه کړي چې دوی مخکې په فکر کې  
درلودل. تاسو به زده کړئ چې څنگه محدوديتونه لرې کړئ ترڅو خپل ټاکلي هدف ته  
ورسيږئ.

درې لارې!

ستاسو په ورځني ژوند کې درې اصلي او مهمې لارې شتون لري چې هر څه بدلوي او  
بې شمېره فرصتونه د خلاق ذهنونو لپاره رامنځته کوي. دا درې لارې عبارت دي له:  
معلومات، ټکنالوژي او سيالي.

## معلومات!

د معلوماتو او پوهې زیاتوالی هغه پدیده ده چې په دې وروستیو کې یې د نړۍ ټولو برخو ته پراختیا ورکړې ده. د دې پدیدې هدف دا دی چې د انسانانو پوهه او معلومات په بې سارې توګه زیات شي. د کمپیوټرونو، انټرنېټ، او نورو اړیکو په مرسته، معلومات په چټکۍ سره خپرېږي او ستاسو په ژوند او کار مستقیم اغیز لري.

د دې پرمختګونو موخه د پراختیا او د خلکو لپاره د فرصتونو رامنځته کول دي. د دې ټکنالوژیو په مرسته، د پوهې د پراختیا سرعت څو چنده شوی دی.

د پراخه معلوماتو په رڼا کې، هغه کسان چې د علم، اختراعاتو، او ټکنالوژۍ په برخو کې کار کوي، په ډېره چټکۍ سره معلومات او نوې پوهه ترلاسه کوي. دا په مستقیم ډول د دوی د تولید، اختراعاتو، او پرمختګ سرعت زیاتوي.

## ټکنالوژي!

د ټکنالوژۍ د پرمختګونو سره، نړۍ په ډېر چټکۍ سره بدلېږي. د ټکنالوژۍ د دې پرمختګونو له امله، تاسو کولی شئ په چټکه توګه معلومات تبادله کړئ، له هر ځایه اړیکه ونیسئ، او حتی د کمپیوټرونو له لارې د خپلو کارونو وړتیاوې زیاتې کړئ. دا پرمختګونه ستاسو ژوند په یوه نوي طریقې بدلوي. چې دا ټول ټکنالوژیک بدلونونه او پرمختګونه تاسو سره مرسته کوي چې په چټکۍ سره خپلو موخو ته ورسېږئ.

## سیالي!

درېیم عامل چې زموږ په ژوند ډېر اغیز لري، هغه رقابت او سیالي ده. هر تجارتي سازمان غواړي چې ډېر پلور او عاید ترلاسه کړي. د سوداګریزو فعالیتونو د دوام او ډېرې ګټې لاس ته راوړلو لپاره باید خپلو مشترینانو سره د داسې اړیکو ټینګولو لارې چارې برابرې کړئ چې غوره، چټکې، اسانه او ارزانه وي.

هر علمي او ټکنالوژیک پرمختګ د نویو فرصتونو دروازه پرانیځي، چې په بازار کې رقابت د پام وړ او ساده کوي.

دا درې اصلي عوامل معلومات، ټکنالوژي او سيالي يو بل باندې اغيز لري او داسې شرايط رامنځته کوي چې د بشري پرمختگ او بدلونونو سرعت زياتوي.

دا بدلون او پرمختگ به په راتلونکو کلونو کې لا زيات شي، او موږ به شاهدان يو چې څنگه ټکنالوژي، معلومات او سيالي په گډه زموږ په ژوند کې د پام وړ تحول راوستلای شي.

### بدلون فرصتونه رامنځ ته کوي!

اتيا سلنه هغه محصولات او خدمتونه چې تاسو يې اوس کاروئ په راتلونکو پنځو کلونو کې به تغير شوي او نوې شوي وي. احتمالاً اتيا سلنه هغه دندې چې راتلونکو پنځو کلونو کې رامنځ ته کېږي، د معلوماتو، ټکنالوژي او رقابت د بهير له امله به په بشپړ ډول بدلې شوي وي. خو بڼه خبره دا ده چې هر رامنځ ته کېدونکی بدلون، ستاسو لپاره نوې فرصتونه او امکانات پيدا کوي، چې تاسو سره د اهدافو په ترلاسه کولو او چټک پرمختگ کې مرسته کوي.

دا رامنځ ته کېدونکي بدلونونه يو ځواک دی چې په هر هغه څه باندې تاثير لري چې تاسو يې کوئ. د بدلون کچه هره اونی او هره مياشت مخ پر زياتېدو ده. د بدلون سرعت او ډول يو داسې شی دی چې تاسو پرې کوم کنټرول نه لرئ او نه يې د ټاکلو اختيار لرئ. يواځېني څه چې تاسو يې په اړه پريکړه کولی شئ، هغه دا ده چې آیا تاسو به د "بدلون څښتن" شی يا د "بدلون قرباني"؟

د دې بدلونونو تاثير په حتمي ډول تاسو باندې تحميل کېدونکی دی، هدفونو او موخو ته د رسيدو لپاره مجبور ياست چې ځان ورسره عيار کړئ او د خپل ځان لپاره ترې مثبت فرصتونه ترلاسه کړئ.

### له متخصصانو زده کړه وکړئ!

که تاسو غواړئ بڼه اشپز شئ، اړېنه ده له يو تکړه اشپز معلومات واخلي. که غواړئ بڼه وکیل شئ، نو بايد د حقوقو پوهنځي ته لاړ شئ. که غواړئ انجنير يا معمار شئ، بايد د انجنيري يا معمارۍ درسونه ولولئ. او که غواړئ په مالي برخو کې بريالي شئ، نو بايد د

هغو کسانو په اړه مطالعه وکړئ چې په مالي توگه بريالي شوي دي. وگورئ چې هغوی څه کړي او تاسو هم هماغه کارونه وکړئ.

دا کار تکرار کړئ تر څو اړینه پوهه ترلاسه او مهمو پایلو ته ورسېږئ.

پيسې گټل مهارت غواړي. لکه څنگه چې د الوتکې چلول، يا د کمپيوټر کارول يوه مهارت دی، همدارنگه د پيسو گټل هم يوه مهارت او هنر دی. که هر څوک غواړي چې مالي برياليتوب ترلاسه کړي، بايد دا مهارت زده کړي.

که په تير وختونو کې دي دا غلط فکر کړی وي چې نه شي کولی پيسې وگټي او يا نه شي کولی هغه پيسې چې گټلي دي، دې وساتي، نو پوه شه چې اوس وخت دی چې دا غلط تصورونه ليرې کړي. اوس هغه وخت دی چې خپل ځان ته مفکوره ورکړې چې ته کولی شي مالي استقلال ترلاسه کړي.

## لوی قانون!

ارسطو، د يونان مشهور فلسفي، د لويديځ فلسفې بنسټ ايښودونکی و. د هغه اصل د "ارسطوي علت او معلول" په نامه يادېږي. نن ورځ، مور دا د "علت او معلول قانون" په نوم يادوو. دا قانون وايي چې هره پېښه يو ځانگړی علت لري. هره پېښه د يوې ځانگړې وجې له امله رامنځته کېږي. بريا يوه تصادفي پېښه نه ده، او ناکامي هم يوه تصادفي پېښه نه ده. هغه څه چې پېښېږي، تصادفي نه دي، بلکې د يو نه بدلېدونکي قانون نتيجه ده.

زما سفر له بې روزگاری او فقر څخه د برياليتوب او مالي خپلواکۍ په لور هغه وخت پيل شو چې ما د زماني د برياليو کسانو په اړه مطالعه پيل کړه. زما هدف ساده و: ما غوښتل پوه شم چې هغوی څه وکړل، او بيا به مې هغه څه تکرار کړل. هغه څه چې ما کشف کړل، زما ژوند يې بدل کړ. دا کشف به ستاسو ژوند هم بدل کړي.

## خودساخته ميليونران!

کله چې ما په نولس سوه شپيتمو کلونو کې په مطالعې او څېړنې پيل وکړ، په امريکا کې شاوخوا اووه سوه زره ميليونرانو ژوند کاوه. د دوی ډېرو کسانو ژوند د خپلو هڅو او کارونو له لارې بدل شوی و. تر نولس سوه اتيا پورې، په امريکا کې د ۱.۸ ميليونه کورنيو د شتمنيو اندازه له يوه ميليونه ډالره زياته شوې وه. نن ورځ، د ميليونرانو شمېر

له پنځو ميليونو څخه زيات شوی دی، چې په دې ډول د ۲۲ کلونو په اوږدو کې يې ۲۷۷ سلنه زياتوالی موندلی دی. ډېری يې د "خودساخته" ميليونرانو په توگه پيژندل کيږي. دا کسان هغه کسان دي چې له صفر يې پيل کړی و. ځينې يې حتی په مالي توگه له ماتې سره مخ وو، خو بيا هم توانېدلي دي چې مالي خپلواکي ترلاسه کړي.

خودساخته ميليونران په مختلفو برخو کې شتون لري. د دوی تعليمي کچې او مهارتونه مختلف دي. ځينې يې ځوانان دي، ځينې يې مهاجرين دي چې حتی د انگليسي ژبې له پوهې څخه هم بې برخې دي، ځينې د هغو کورنيو غړي دي چې نسلونو يې په امريکا کې ژوند کړی دی. ځينې يې لوړې زده کړې لري، ځينو يې په غوره پوهنتونونو کې زده کړې کړې دي، او ځينو يې حتی بنوونځي هم نه دي تکميل کړي. ځينې يې بڼه فزيکي روغتيا لري، ځينې يې په کرسې کې ناست دي، ځينې يې کاپه، او ځينې يې د نورو فزيکي محدوديتونو سره مخ دي.

هدف دا دی چې خپلو ستونزو ته مه گورئ، په نړۍ کې ډېر کسان دي چې ستاسو په پرتله له ډېرو ستونزو سره مخ و، خو بيا هم دوی له دې ټولو خنډونو سره بريالي شوي دي. که دوی يې کولای شي، تاس يې هم کولای شئ.

له خپل اوسني ځايه يې پيل کړئ!

کله چې ما د خودساخته ميليونرانو په اړه مطالعه پيل کړه، په يوه کرايه شوي آپارتمان کې مې ژوند کاوه. يو دويم لاس موټر مې درلود، چې پيسې يې نه وې ورکړل شوي. ډېر قرضدار او په مالي توگه له ستونزو سره مخ وم.

لومړی شی چې ما د هغوی په اړه درک کړ، دا و چې له نورو خلکو څخه متفاوت چلند لري. زه له دې چې تل په منځني حالت کې پاتې شم ستړی شوی وم. نو ما پرېکړه وکړه چې هغه څه چې دوی يې کوي، زه يې هم بايد وکړم. له کله نه چې ما دا پرېکړه وکړه، زما ژوند بدل شو.

دا کار اسانه نه و چې د پيسو او خپل مالي راتلونکې په اړه فکر بدل کړم، خو په پای کې زما هڅو نتيجه ورکړه. په تدريج سره مې خپل عادتونه بدل کړل. په پنځو کلونو کې مې خپل قرضونه ختم کړل او بڼه عايد مې ترلاسه کړ. پنځه کاله وروسته، زه د ميليونرانو په قطار کې ودرېدم. اوس چې تير وخت ته گورم، زه هيڅ معجزه نه وينم. يواځې هغه څه

چې ما وکړل، دا و چې پوه شوم چې بريالی کسان څه کوي او ما هم هماغه کارونه وکړل، او هماغه پایلې مې ترلاسه کړې.

له افسانو ځان خلاص کړئ!

د میلیونرانو په اړه ډېرې افسانې او غلط باورونه شتون لري.

که تاسو غواړئ ميلونر شئ، بايد دا افسانې له خپل ذهن څخه لرې کړئ. ډيری خلک د ځان او پيسو په اړه داسې باورونه لري چې د هغوی د پرمختگ مخه نيسي. که څه هم دا باورونه په ټوله کې غلط دي، خو بيا هم دا باورونه د بريا لاره بندوي. نو بايد له دې باورونو خلاص شئ. د هغه څه ترلاسه کولو لپاره چې مخکې مو نه دي ترلاسه کړي، بايد د خپل فکر طرز فکر بدل کړئ.

يوه له دې افسانو څخه دا ده چې د شتمن کېدو لپاره بايد لوړې زده کړې ولرئ. بله افسانه دا ده چې بايد د پېل لپاره له مخکې ډېرې پيسې ولرئ. ځينې خلک بيا په دې فکر دي چې د پيسو ترلاسه کولو لپاره، بخت او طالع مهم دي. خو هيڅ يو له دې افسانو څخه رېښتيا نه دي او حقيقت نه لري.

د شتمن کېدو لپاره ضروري ده چې د خپلو غلطو باورونو پر اساس ژوند بس کړئ. د برياليتوب او مالي آزادي لپاره، تاسو بايد د خپل فکر طرز بدل کړئ او د هغو کسانو لارښوونو ته غوږ ونيسئ چې مخکې يې بريا ترلاسه کړې ده. تاسو کولی شئ د خپل ذهنيت په بدلولو سره هغه څه ترلاسه کړئ چې نور يې ترسره کېدل ناممکن گڼي.

د حقيقت اصل!

جیک ويلچ، د جنرل اليکټرک پخوانی رئيس، د نړۍ يو له غوره سوداگريزو مديرانو څخه گڼل کېده. هغه باور درلود چې د رهبري تر ټولو مهمه ځانگړتيا د "حقيقت اصل" دی. د حقيقت اصل وايي: تاسو بايد د نړۍ لکه څنگه چې ده، هماغه شان ومنئ، نه لکه څنگه چې تاسو يې هيله لرئ. هغه وايي تاسو بايد په بشپړه صداقت خپل وضعيت درک او په مطابق يې چلند وکړئ. تاسو بايد يواځې په هيلو او اميدونو تکیه ونه اوسئ او نه په دې تمه کېنئ چې ستاسو شرايط به خپله او تصادفي بڼه شي.

په ځانگړې توگه کله چې خبره د شتمن کېدلو په اړه وي. که تاسو په رېښتیا سره غواړئ شتمن شئ، باید خپل ذهن ته دوکه ورنه کړئ، او په دې تمه مه پاتې کېږئ چې گواکې د کوم چانس یا کومي لاتړۍ د گټلو له لارې به په یو ځل شتمن شئ.

## بخت او طالع

اکثره خلک فکر کوي چې بخت یا طالع د برياليتوب لپاره يوه مهم لامل دی او داسې گڼي چې ځينې خلک په طبيعي توگه بختور دي، خو دا غلطه مفکوره ده. برياليتوب د احتمالاتو او د دقيقو کړنو پایله ده، نه د بخت يا طالع. بخت يواځې يوه کلمه ده چې خلک يې د هغو پېښو لپاره کاروي چې په غير متوقع ډول ډېرې مثبتې پایلې لري. هيڅ شی د بخت او طالع په نوم وجود نه لري. د هرې پېښې لپاره احتمالي امکان شتون لري، او دا احتمالات د دقيقو محاسبو له لارې په زيات دقت سره معلومېدلی شي.

برياليتوب د څېړنې، زده کړې، هڅې او د احتمالاتو سم مدیریت ته اړتيا لري، نه دا چې يوازې د بخت په سترگه ورته وکتل شي.

## میلیونر کیدل

که تاسو هغه کارونه ترسره کړئ چې ستاسو د هدف د ترلاسه کولو احتمال زیاتوي، دا به تاسو سره مرسته وکړي چې خپل کارونه په ښه ډول مخ ته یوسي. تاسو باید د خپل هدف لپاره روښانه او لیکلي اهداف ولرئ، دقیق پلان جوړ کړئ او په دوامداره توگه خپل مهارتونه لوړ کړئ تر څو اضافي عایدات ترلاسه او د یو ښه ژوند ترلاسه کولو احتمال مو زیات شي. تاسو باید د پیسو او پانگوني په اړه مطالعه وکړئ، او د خپلو میاشتنيو عایداتو لس تر شل سلنه برخه خوندي کړئ، که خپلو لگښتونه کنټرول کړئ او د خپل مالي ژوند په اړه لوړ فکر ولرئ، نو تاسو کولی شئ میلیونر شئ. په دې صورت کې بخت او طالع مهم نه دي، هغه څه چې مهم دي، احتمالات دي.

## تاسو مسئول یاست!

تاسو هغه وخت برياليتوب او پرمختگ کولای شئ، کله چې پوه شئ چې هر څه چې تاسو يې ترلاسه کول غواړئ، هغه ستاسو په خپل عمل او هڅو پورې اړه لري. دا ستاسو خپل

مسئولیت دی. وپوهېږئ چې هېڅوک ستاسو لپاره کار نه کوي او نه ستاسو د ژوند د بدلېدو مسؤل دي.

په داسې حال کې چې معلومات او ټکنالوژي په چټکۍ سره پرمختګ کوي او سيالي لا پسې زیاتېږي، نو ستاسو لپاره نوې او زیات فرصتونه رامنځته کېږي. ستاسو دنده دا ده چې دا فرصتونه وپېژنئ، او د خپل ځان په ګټه یې وکاروئ.

### مشترک عنصر!

یو له هغو کشفیاتو څخه چې د خودساخته میلیونرانو سره تړاو لري دا دی چې ډېری هغو یې له صفر نه پیل کړی. ډېرو یې د خپلو عایداتو یوه برخه سپما کړي او بیا یې د خپلو شخصي کاروبارونو د پیل لپاره ترې ګټه اخیستي. ډاکټر توماس سټینلي په خپلو مرکو کې چې له خودساخته میلیونرانو سره یې کړي دي، د هغوی د بریالیتوب یو ګډ عنصر وموند. هغه دې پایلې ته رسیدلی چې د ټولو خودساخته میلیونرانو د بریالیتوب مشترک عنصر سخت کار، سخت کار او بیا هم سخت کار کول دي.

خودساخته میلیونران د عامو خلکو په پرتله زیات کار کوي. وختي پیل کوي، زیاته هڅه کوي او د شپې تر ناوخته پورې خپل کار ته دوام ورکوي. د مطالعاتو او مرکو پر بنسټ، خودساخته میلیونران په اوسط ډول په یوه اوونۍ کې ۵۹ ساعته کار کوي. ځینې یې حتی له دې هم زیات کار کوي. په ځانګړې توګه د کار د پیل په وخت کې، دوی ډېره هڅه کوي.

### تاسو یې کولای شئ!

که تاسو جدي یاست چې مالي آزادي ترلاسه کړئ او غوره پایلو ته ورسېږئ نو دوه حقیقتونه درسره ومنئ:

لومړی، یقیناً چې دا کار ممکن دی. هر کال سلګونه زره نارینه او ښځې مالي آزادي ته رسېږي، په داسې حال کې چې هغوی له صفر پیل کړي وي. د منطق په اساس هر هغه څه چې نور خلک یې کولای شي، تاسو یې هم د کولو وړتیا لرئ

دويم، د واقعيت اصل وايي چې كه تاسو غواړئ چې په هره برخه كې بريالي شئ، تاسو بايد ومومئ چې نورو برياليو خلكو له كومو لارو كار اخيستي چې برياليتوب ته رسيدلي دي، او بيا هماغه كارونه تکرار كړئ تر څو د بريالېو خلكو په څېر پايې تاسو هم ترلاسه كړئ.

ډاډه اوسئ چې تاسو كولاى شئ د سخت زيار او هڅو په نتيجه كې له خپلو هېلو هم زيات څه ترلاسه كړئ.

### څلوېښت پلس فورمول!

كه تاسو په اوونۍ كې څلوېښت ساعته كار كوئ، تاسو به يواځې دومره عايد لاس ته راوړئ چې پرې ژوندي پاتې شئ، او يواځې دومره به وكولاى شئ چې خپل پورونه پرې ادا كړئ.

د څلوېښت پلس فورمول په اساس د شتمن كېدو او برياليتوب لپاره بايد له څلوېښتو ساعتونو ډېر كار وكړئ.

د خپلو اضافي ساعتونو د كار له مخې تاسو دا اټكل كولاى شئ چې راتلونكو پېنځو كلونو كې به تاسو چېرته ياست؟ او څومره پرمختگ به مو كړى وي.

### اضافه كار كول!

كه تاسو هره اوونۍ ۴۰ تر ۵۰ ساعتونو كار كوئ، نو د خپلو نورو همكارانو په پرتله به تاسو يو ځانگړى موقف خپل كړئ. كه تاسو هره اوونۍ له ۵۵ تر ۶۰ ساعتونو كار كوئ، دا به ستاسو اوږدمهاله برياليتوب تضمين كړي.

ډېرى خود ساخته ميليونران هره اوونۍ له ۷۰ تر ۸۰ ساعتونو پورې كار كوي. د برياليتوب ترلاسه كولو لپاره له ډېر كار كولو پرته بله كومه لنډه لار شتون نه لري.

ما د ۲۵ كلونو په اوږدو كې د ډېرو برياليو كسانو پر ژوند څېړنه كړې، خو هيڅكله مې داسې بريالى شخص نه دى ليدلى چې يواځې په اوونۍ كې په ۴۰ ساعتونو كار كولو دي برياليتوب ته رسيدلى وي.

په ۴۰ ساعتونو کار کولو سره هیڅکله به تاسو هغه ځای ته ونه رسیږئ چې هبله یې لری. په حقیقت کې، د بریالیتوب لپاره اړینه ده چې تاسو له عامو خلکو څخه زیات کار وکړئ، په ځانګړي ډول په پیل کې.

**په ټولو کاري دقیقو کې کار وکړئ!**

د بریالیتوب یو مهم بنسټ دا دی چې تاسو باید له خپل وخت څخه په ښه توګه استفاده وکړئ. باید یواځې هغو کارونو ته وخت او لومړیتوب ورکړئ چې تاسو ته ګټه رسوي او له هغو فعالیتونو څخه ډډه وکړئ چې په هغو کې کاري پرمختګ نه وي.

ځینې کسان فکر کوي چې کارځای یواځې یوه ټولنیزه فضا ده چېرته چې د خپلو همکارانو سره اړیکې نیول کیږي. دوی خپل ډېر وخت همکارانو سره په خبرو کولو او یا هم له دوستانو او کورنیو سره په تلیفوني اړیکو تېروي.

خو تاسو باید په دې اړه ډېر پام وکړئ. که تاسو په ریښتیني توګه غواړئ بریالي شئ او ښه عاید ترلاسه کړئ، باید د خپل کاري وخت ټولې دقیقې په کار کولو مصرف کړئ. کله چې تاسو د کار ځای ته ځئ باید خپل ذهن او ځواک یواځې په کار متمرکز کړئ او د هر ډول بې ځایه خبرو اترو یا تفریح څخه ځان وساتئ.

**له همکارانو سره وخت تېرول**

ډېر خلک فکر کوي چې باید یو زیات وخت د خپلو همکارانو سره په خبرو او اړیکو کې تېر شي. هغوی په دې اند دي چې کار باید د تفریح او خوشحالی سره مل وي، دا خبره تر یوې کچې ریښتیا ده.

بې شکه، دا مهمه ده چې تاسو خوشحاله اوسئ ترڅو د کار کول درته اسانه وي، خودا کار د څو دقیقو خبرو کولو له لارې هم شونی، اړتیا نشته چې په ساعتونو، ساعتونو د سپورټ، ټلويزیوني خپرونو، او نورو فعالیتونو په اړه خبرې وکړئ.

کله چې تاسو کار کوئ، باید خپلې ټولې هڅې د کار لپاره وقف کړئ.

**اوس یې ترسره کړئ!**

په کارونو کې ځنډ او وخت ضایع کول نه یواځې د وخت بربادول دي، بلکه د ژوند بربادول هم دي. که غواړئ چې له خپلو سیالانو څخه مخکې شئ او پرمختګ وکړئ نو کارونه باید په چټکۍ سره ترسره کړئ. څېړنې بڼې چې هغه کسان چې د چټک عمل کولو وړتیا لري، په خپله اداره او کار ځای کې د ارزښتمنو کسانو په توګه پېژندل کېږي او ډېر ژر پرمختګ کوي.

هر څومره چې تاسو چټک عمل وکړئ، هغومره بڼه نتيجه ترلاسه کوئ.

هر څومره چې تاسو په چټکۍ سره کار وکړئ، هغومره په چټکۍ سره به نوې تجربې ترلاسه کړئ. په کارونو کې له چټکتیا کار اخیستل تاسو سره مرسته کوي چې نوې مهارتونه او وړتیاوې ترلاسه کړئ. هغه کسان چې چټک حرکت کوي، انرژي یې زیاته او د هغو خلکو په پرتله د غوره شخصیت او چلند څښتن وي کوم چې ورو حرکت کوي.

**برياليټوب د بڼه عادتونو پایله ده!**

ټولې هغه چارې چې تاسو یې په ورځني ډول ترسره کوئ ۹۵ سلنه یې ستاسو د عادتونو پر بنسټ ترسره کېږي.

بريالي خلک هغه کسان دي چې د برياليټوب عادتونه یې په ځان کې جوړ کړي دي. بريالي خلک بڼه عادتونه خپلوي او هڅه کوي چې دغه عادتونه د هغوی په چلند حاکم شي. ناکام خلک بد عادتونه خپلوي، چې دغه بد عادتونه بیا د خپګان او ناکامۍ لامل کېږي.

زما دوست، اید فورمن وايي: "بڼه عادتونه جوړول سخت دي، خو د هغوی سره ژوند کول اسانه دي. له بلې خوا، بد عادتونه جوړول اسانه دي، خو د هغوی سره ژوند کول سخت دي."

عادت د یوه ځانګړي عمل یا فکر او عکس العمل په بیا، بیا تکرار سره رامنځته کېږي. کله چې یوه ګرڼه ستاسو په عادت بدله شي، نو ترسره کول یې اسانه کېږي، او ستاسو د فطرت برخه ګرځي.

**په خپلو عادتونو مو غور وکړئ!**

بريالي خلک هغه دي چې د برياليټوب عادتونه یې په ځان کې جوړ کړي دي. دوی خپل ځان له مثبتو عادتونو سره روزلي او تمرین کړي دي.

## د برياليتوب يو مهم عادت!

د برياليتوب لپاره يو تر ټول مهم عادت وختي پاڅيدل دي. بريالي خلک وختي پاڅيري، مطالعه کوي، خان چمتو کوي، خپل ورځني پلان مخکي تر مخکي په کاغذ باندې جوړوي او له دې مخکي چې نور خلک راپاڅيري دوی په کار پېل کوي. توماس جفرسن ويلي دي: "هيڅ کله د لمر راختل ما په خپل بستر کې نه دي ليدلي!"

يوې ښځې چې څو کاله وړاندې زما په يوه ورکشاپ کې گډون کړی و، وويل چې هغې د وختي پاڅيدو جادو کشف کړی دی. هغې موندلې وه چې که چيرې وختي ویده شئ نو کولای شئ سهار وختي پاڅيرئ، او بيا د اوو يا اته بجو پورې د يوه بشپړې کارې ورځې معادل کار ترسره کړئ. د وختي پاڅيدو په برکت هغې په لږ وخت کې د خپلو همکارانو دوه چنده عايد ترلاسه کړ او پرمختگ يې وکړ.

بريالي خلک د وختي پاڅيدلو عادت لري، معمولا د سهار په ۶:۰۰ يا ۶:۳۰ بجو، ځيني يې له دې هم وختي پاڅيري او سم له لاسه خپل کار پېلوي.

کله چې ستاسو د ساعت الارم ووهل شي، سم له لاسه پاڅئ او په سمدستي توگه حرکت وکړئ. د وختي پاڅيدلو عادت خپل کړئ او په خپلو مهمو کارونو پېل وکړئ. دا عادت کولی شي ستاسو په برياليتوب کې د نورو عادتونو په پرتله ډېره مرسته وکړي.

## له هرې دقيقې گټه واخلي!

هڅه وکړئ کار ته تر ټولو مخکي ورشئ. کله چې د خپل کار ځای ته ورسيرئ، پرته له کوم ځنډ په کار پيل وکړئ. خپل وخت د اخبار لوستلو، کافي څښلو يا له همکارانو سره په بې ځايه خبرو کولو مه ضايع کوئ. کوبښ وکړئ چې په خپل کار ځای کې د کارونو په ښه ترسره کولو او د لومړيتوبونو په پېژندلو شهرت پيدا کړئ.

د کارونو ترسره کولو پرمهال ټول تمرکز يواځې په خپل کار وکړئ. وخت تر ټولو ارزښتمن شئ او ستاسو تر ټولو غوره شتمني ده. اجازه مه ورکوئ چې نور خلکو ستاسو وخت ضايع او د کارونو په ترسره کولو کې مو ځنډ او ځنډ پيدا کړي.

گٽه مو دوه چنده کړئ!

دلته زه تاسو ته يو داسې درې پړاوه فورمول بنيم چې په عملي کولو سره يې کولای شئ خپله گټه او عايد په راتلونکو ۱۲ مياشتو کې دوه چنده کړئ.

دا يو ساده او په عين حال کې خواکمنه طريقه ده چې هر څوک کولای شي گټه ترې واخلي.

لومړی، تصميم ونيسئ چې هره ورځ يو ساعت مخکې خپل کار ته ورشئ. دا کار سر بېره په دې چې ستاسو په عايد اغېز لري بلکې تاسو سره به مرسته وکړي چې له ترافيکي گڼې گونې هم خلاص شئ. د دې يو ساعت مخکې تگ په برکت به د نورو په پرتله ستاسو کار ډېر اغېزمن تمام شي.

دوهم، د غرمې وقفې پر مهال هم کار وکړئ. د غرمې دمې په لومړنيو څو دقيقو کې خپل ضرورته رفع کړئ او ژر کار ته را وگرځئ. د غرمې يو ساعته وقفه د دې پرځای چې له همکارانو سره په مجلس تېره کړئ، بڼه به دا وي چې د خپل کار په کولو يې مصرف کړئ.

درېم، د خپل رسمي وخت په پرتله يو ساعت وروسته خپل کار پای ته ورسوئ. دا کار به تاسو سره مرسته وکړي چې پرته له کومې مداخلې او خنډ خپل کارونه په سمه توگه بشپړ کړئ؛ او وبه کولای شئ د سبا ورځې لپاره هم منظم پلان جوړ کړئ.

که تاسو هره ورځ د دې فورمول په اساس يو ساعت مخکې پيل وکړئ، د غرمې په وقفه کې کار وکړئ، او يو ساعت وروسته خپل کار ختم کړئ، ستاسو توليدات به دوه چنده شي. ډېر ژر به تاسو په خپله اداره او کار ځای کې د قيمتي او ارزښتمن کارمند په توگه و پيژندل شئ.

که چېرې په دوه دوامداره توگه دا چارې عملي کړئ په لنډ وخت کې به غوره او ارزښتمني پايلې ترلاسه کړئ

## فرصتونه خپله پیدا کړئ!

په چټکۍ سره د حرکت کولو او پېل کولو عادت پیدا کړئ. د برياليو خلکو يو راز دا دی چې په بېره حرکت کوي، او کارونه په چټکۍ سره سرته رسوي.

لږ خلک داسې دي چې فرصت ورته برابر شي په بېره تری گټه اخلي، تاسو باید له همدې ډلې اوسئ.

کله چې زه ځوان وم، ما فکر کاوه چې کله مناسب فرصت پیدا شي، نو زه به یې تعقیب کړم او کار به پیل کړم.

خو د وخت په تېریدو پوه شوم چې مناسب فرصت هېڅکله خپله نه راځي، دا ستاسو دنده ده چې خپل ځان ته مناسب فرصتونه پیدا کړئ.

## پنځم څپرکی

### د خپل ژوند مسئولیت ومنئ

د راتلونکې بریا یواځینې خنډ، د نن ورځې شکونه دي. راځی چې په ایماندارۍ او صداقت مخکې ولاړ شو.

### فرانکلین د لاندو روزولت

### استر حقیقت

تاسو کولی شئ هر هغه څه زده کړئ چې اړتیا ورته لرئ، ترڅو هغه هدف چې تاسو خپل ځان لپاره ټاکلی ترلاسه کړئ.

دا اصل تاسو سره مرسته کوي، چې په خپل راتلونکي بشپړ کنټرول ترلاسه کړئ.

کله چې زه ځوان وم او د هدف د ترلاسه کولو په هڅو کې ناکام، او ماتو سره مخ شوم دي. اصل راسره مرسته وکړه چې ناهیلې او مایوسه نه شم. دي اصل زما ژوند بدل کړ.

عمومي قاعده داده چې هېڅوک له تاسو څخه هوبنیار او غوره نه دی. دا چې یو څوک له تاسو مخکې او بريالی دی لامل یې یواځې دا دی چې هغه مخکې هغه لارې چارې موندلې او

زده کړي چې د اهدافو په ترلاسه کولو کې ارزښتمنې دي. د اصولو له مخې هر هغه کار چې نور یې ترسره کولای شي، تاسو یې هم د کولو وړتیا لرئ. هېڅ محدودیت نشته

که څه هم دا قاعده ډېره اسانه نه ده، خو ساده او د تطبیق وړ ده. تاسو هم کولی شئ هر هغه څه چې اړتیا ورته لرئ، زده کړئ ترڅو خپل هدفونه ترلاسه کړئ.

کله چې ما دا فکر زده کړ، زه له دې ونه وپرېدم چې خپل کار یا صنعتونه بدل کړم. ما وکولای شو چې زده کړم چې څنګه تجارتي اعلانونه وپلورم، څنګه نورو ته د پانګونې علاقه ورکړم، څنګه موټرونه او د دفتر سامان الات وپلورم. ما په املاکو کې کار وکړ، بیا مې د وارداتو او توزیع په برخه کې کار پیل کړ. ما په بانکدارۍ کې هم کار وکړ، د چاپ صنعت کې مې کار وکړ، مشوره مې ورکړه، او په پای کې مې وکولای شول د شرکتونو کارمندانو ته روزنه ورکړم، او بېلابېل کتابونه ولیکم.

### !د اړتیا وړ شیان زده کړئ

هرکله چې ما په یوه نوي کار پیل کولو، هر هغه څه چې اړتیا به مې ورته لرله زده کول. بیا مې هغه څه چې زده کړي و، ژر تر ژره به مې په عملي ډول کارول. لومړی، د خپلې محلي کتابتون ته لاړم، او هغه کتابونه مې ولوستل چې اړتیا مې ورته درلوده. بیا مې د ضرورت وړ هغه کتابونه واخیستل چې زما لپاره اړین وو او خپل شخصي کتابتون مې جوړ کړ. هر غږیز، کلیپ چې زما لپاره ګټور و، ما هغه واوړېد. په هره غونډه کې چې ما ورته اړتیا درلوده، ګډون مې په کې وکړ.

کله چې ۳۱ کلن وم، ما ځان د پوهنتون لپاره چمتو کړ او د درس لوستلو لپاره مې تیاری نېول پیل کړ. ما زرګونه ساعتونه مطالعه او زده کړې وکړي تر څو په سوداګرۍ کې سند ترلاسه کړم. ما د اقتصاد نظریات، د کوچنیو او لویو اقتصادونو مطالعه، د احصایې او احتمالاتو په اړه مې زده کړه وکړه، او د حسابدارۍ په اړه مې پوهه ترلاسه کړه. ما بازار موندنه مطالعه کړه او د ستراتیژیکو پلانونو سره اشنا شوم. ما تصمیم ونیوه چې په دې برخه کې پرمختګ وکړم.

د دي لپاره چې تاسو هم بريالي شئ او نوې فرصتونه ترلاسه كړئ، د اړتيا وړ شيان زده كړئ او پراخه مطالعه وكړئ.

## !مهم راز

هغه څه چې تاسو يې غواړئ، او هغه څه چې تاسو يې د ترلاسه كولو كوښښ كوي، په زده كړې او د پوهې په پراختيا پورې تړاو لري. ډېرې خلك له خپلو كارونو خوشحاله نه وي او د خپلو وړتياوو سره سم عايد نه ترلاسه كوي، خو كه هغوى د خپلو هدفونو ترلاسه كولو لپاره اړين مهارتونه او پوهه زده كړي، نو محدوديتونه له منځه ځي. د دي لپاره چې په ژوند كې بريالي شئ، بايد له زده كړې سره مينه ولرئ او پر هغه كارونو تمرکز وكړئ چې ستاسو لپاره په زړه پورې وي.

## !د هر څه لپاره دليل

موږ د كائناتو په يوه داسې منظومه كې ژوند كوو چې په كې هر څه د يو دليل له مخې پېښېږي.

كله چې ما وليدل چې زما شاوخوا خلك د خپل حالت بدلولو سره علاقه نه لري، نو ما د دوى په چلندونو كې د هغې اصلي دليلونه لټول پيل كړل، او ما هغه پيدا كړل.

روان پوهانو او څېړونكيو كلونه كلونه د برياليتوب او ناکامۍ رواني حالت تحليل كړى، او ډيرى څېړنې يې په دي برخه كې ترسره كړي دي، او په پايله كې دي نتيجه ته رسېدلي چې ځېنې رواني احساسات شتون لري چې د خلكو د بېاليتوب په وړاندې خنډ كېږي. تر ټولو مهم دليل يې ډاكټر مارټن سيلېگمن د پنسلوانيا پوهنتون استاد په خپل كتاب كې ياد كړى چې د "بې وسۍ" احساس دى. د هغه د څېړنو له مخې، دا چلند د ټولني په ۸۰ فيصده خلكو په يو نه يو ډول اغېز لري، او د ډيرى خلكو د برياليتوب او پرمختگ په وړاندې لوى خنډ دى.

د بې وسۍ احساس يو داسې رواني پدیده چې خلكو ته احساس وركوي چې گني دوى د هېڅ نوې او ځانگړي كار د كولو وړتيا نه لري.

په ژوند كې د ماشومتوب د تجربو، په ځانگړي ډول د منفي انتقادونو او د ناکامۍ د لومړنيو تجربو له امله، ځينې خلك داسې يو حالت ته رسېږي چې فكر كوي هغوى نشي كولى په خپل ژوند كې كوم بدلون راولي، او په مختلفو برخو كې كار پيل كړي.

د یاد احساس لرونکي کسان داسې فکر کوي چې نه شي کولی خپل وزن کم کړي، نه شي کولی بڼه کار ومومي، نه شي کولی خپلې اړیکې بدلې کړي یا بې بڼه کړي، نه شي کولی خپل عایدات زیات کړي، نه شي کولی نور مهارتونه او پوهه ترلاسه کړي، او نه شي کولی هغه کارونه ترسره کړي چې هغوی یې خوښوي. دوی په تېرو وختونو کې څو ځله ناکام شوي دي او له دې امله باور لري چې دوی نه شي کولی خپل ژوند په داسې ډول بدل کړي چې هغوی یې غواړي. د داسې کسانو د ژوند بڼه تکراري وي مثلاً هره ورځ سهار له بیداریدو وروسته، د خپل کار ځای ته ځي، له همکارانو سره خبرې کوي، بیا کور ته راځي. دودې خوري، څو ساعته تلویزیون گوري او بیا بېرته بستر ته ځي.

## !د آرامی زون

یو بل رواني حالت چې د خلکو د شاتګ مهم لامل بلل کېږي، د "آرامی زون" نومېږي.

انسانان د عادتونو موجودات دي. دوی چې هر ډول فعالیتونه ترسره کوي د وخت په تېریدو سره یې د ژوند په یوه برخه او عادتونو بدلېږي چې ورسره انسان د راحتی زون ته داخلېږي. کله چې یو څوک دې زون ته داخل شي بیا نه شي کولای په اسانۍ سره د دې کار یا حالت بدلولو ته زړه بڼه کړي. حتا که له دې حالت څخه خوشحاله یا راضي هم نه وي. په پای کې دا احساس د دې سبب کېږي چې دوی له بدلون څخه یو ډول وپره پیدا کړي، او په دې حال کې بند پاتې شي، چې د وخت په تېریدو سره دا احساس لا پیاوړی کېږي.

کله چې یاد شوي دواړه دلیلونه د "بې وسی احساس" او د "راحتی زون" په یو کس کې یو ځای پیدا شي په نتیجه کې یې یو داسې شخص رامنځ ته کېږي، چې ځان بند، بې وسه، ضعیف او بې ځواکه، احساسوي او نه شي کولی خپل ژوند کنټرول کړي یا د خپل ژوند په اړه کوم واقعي بدلون راولي. دا ډول شخص بیا د فرصتونو د موندلو پر ځای آرامی ته ترجیح ورکوي او اکثره وخت ځان د شرایطو قرباني احساسوي، چې په اړه یې هیڅ کنټرول نلري.

## !هیڅ حقيقي محدودیت نشته

څو حقیقت دا دی چې په ژوند کې د یو څه د ترلاسه کولو لپاره هیڅ حقيقي محدودیت نشته. د منطق په اساس، هر هغه څه چې نور کسان یې ترسره کولای شي، یقیناً چې تاسو یې هم

کولی شی. دا چې تاسو خپل هدف روښانه ټاکلی شی، معنا یې دا ده چې تاسو یې د ترلاسه کولو وړتیا هم لرئ.

که تاسو خپل ژوند ته وگورئ، نو ستاسو یاد ته به راشي چې تقریباً هر هغه څه چې تاسو په ریښتیا غوښتل، که څه هم اوږد وخت او سخت زیار یې و غوښتو، خو په پای کې تاسو ترلاسه کړل. معنا دا چې تاسو یې وسه نه یاست، او نه په کومه لومه کې بند پاتې یاست. ستاسو اصلي وړتیا یواځې ستاسو د خپل تصور لخوا محدوده شوي ده.

### !زموږ تر ټولو لوی دښمنان

هغه دوه مهم عوامل چې زموږ د پرمختګ او ودې مخه نیسي، وپړه او ناپوهي ده. وپړه او ناپوهي د انسانانو تر ټولو لوی دښمنان دي. د خپل ځان په اړه وپړه او شکونه د دې لامل کېږي چې خلک د خپلو لویو خوبونو په ریښتیا کولو کې پاتې راشي.

ناپوهي او وپړه موږ ته اجازه نه راکوي چې داسې یو څه وکړو چې له هغه څه څخه چې نن یې ترسره کوو، غوره وي. وپړه او ناپوهي یو بل ته ځواک ورکوي او په پایله کې موږ د ذهني فلج سره مخامخ کېږو.

خو یوه حیرانوونکې کشف ته پام وکړئ. که تاسو د یوې موضوع په اړه اړینه پوهه او معلومات ترلاسه کړئ، دا به ستاسو اعتماد پر خپل ځان زیات کړي او له وپړې څخه به مو خلاص کړي. کله چې ستاسو پوهه او مهارتونه زیات شي، تاسو د اقدام کولو لپاره چمتو کېږئ او په خپل ځان کې اړین بدلونونه رامنځته کوئ. خو د پوهې او معلوماتو د نشتوالي له امله نه شی کولای چې د خپلې کاري وضعې د بدلون لپاره کوم ګام پورته کړئ.

### !خپله وپړه کنټرول کړئ

په ژوند کې د پرمختګ کولو لپاره تاسو اړ یاست چې په خپله وپړه کنټرول ولرئ. د وپړې او ناپوهي بدېل هیله او پوهه ده. یواځینې محدودیت چې تاسو ورسره مخامخ یاست، ستاسو د هیلو شدت دی. که تاسو ریښتیا هم د یو څه غوښتونکي یاست، نو هیڅ ډول محدودیت نشته چې ستاسو په هڅو کې خنډ شي. څومره چې تاسو د یوې موضوع په اړه زیاته پوهه ترلاسه کړئ، په هماغه کچه به ستاسو هیله د هغې د ترلاسه کولو لپاره زیاته شي. کله چې ستاسو

پوهه او معلومات زيات شي، دا کار تاسو ته لا زيات باور او اعتماد درکوي چې تاسو کولی شئ هغه کار ترسره کړئ.

### !تاسي مسؤل ياست

زما په ژوند کې لومړی لوی پرمختګ هغه وخت راغی کله چې زه پوه شوم، چې زه کولای شم هر هغه څه زده کړم چې زه ورته اړتيا لرم، ترڅو هر هدف چې ما خپل ځان لپاره ټاکلی وي ترلاسه کړم. زما دویم پرمختګ هغه وخت و چې کله زه وپوهېدم چې د خپلو ټولو کړنو، او هر هغه څه چې له ماسره ترسره کېږي يواځینې مسؤل زه خپله يم. هيڅوک زما لپاره هيڅ کار نه کوي. که زه کوم يا څه غواړم، دا يواځې زما په لاس کې دي چې هر هغه څه ترسره کړم چې د ترلاسه کولو لپاره اړين وي. که زه کومه ستونزه يا محدوديت لرم، دا يوازې زما پر غاړه ده چې هغه حل کړم يا پرې قابو ومومم. زما د ټولو کړنو مسؤل يواځې زه خپله يم.

د خپل ژوند مسؤليت منل هغه سترګام دی چې انسان پوخوالي او ذهني بلوغ ته رسوي. هغه خلک چې د خپل ژوند مسؤليت نه اخلي، زياتره وخت شکايتونه، گيلې

نېوکې او نور خلک د خپل ځان په اړه ملامتوي. خو کله چې يو څوک د خپل ژوند مسؤليت ومني، دوی ځانونه د خپل ژوند بڼه کولو لپاره چمتو کوي او پوهېږي چې بايد د هيچ چا په تمه نه شي او نه څوک د دوی د ژوند مسؤل دي.

### !ټول لاملونه ذهني دي

زما درېيم لوی پرمختګ هغه وخت رامنځ ته شو، کله چې زه پوه شوم چې ټول لاملونه ذهني دي. هر څه چې تاسو په خپله مادي نړۍ کې رامنځته کوئ، د يو فکر سره پيل کېږي. که تاسو غواړئ چې بهرني شيان بدل کړئ، بايد لومړی دا په خپله داخلي نړۍ کې بدل کړئ. تاسو بايد لومړی خپل فکر بدل کړئ ترڅو چې ژوند مو پر مثبت لوري بدل شي. دا تر ټولو ستر کشف دی.

تاسو خپله نړۍ د خپلو تفکراتو، احساساتو، او انځورونو په مسلسل جریان سره رامنځته کوی چې د ذهن له لارې تېرېږي. تاسو خپل راتلونکی د هغو فکرونو له لارې کنټرول او ټاکئ چې تاسو یې په اوس وخت کې فکر کوئ. ستاسو په شاوخوا کې هیڅ شی هیڅ معنی نه لري پرته له هغې چې تاسو په خپلو افکارو او احساساتو سره ورته معنا ورکوئ. ستاسو داخلي افکار او احساسات ستاسو خارجي ژوند جوړوي. کولی شئ د خپلو فکرونو له لارې خپل ژوند او راتلونکی بدل کړئ.

### !د باور قانون

په یاد ولرئ، هغه څه چې تاسو یې د خپل ځان په اړه فکر کوئ، تحقق مومي. هر څومره چې ستاسو باور په خپل ځان زیات وي، هماغومره زیات ورسره ستاسو احساسات پیاوړي کېږي او دا ستاسو په چلند باندې اغېز کوي.

که تاسو په دې باور لرئ چې تاسو د بريالیتوب لپاره پیدا شوي یاست، او تل دې باور ته پابند یاست، نو هیڅ شی نه شي کولی چې ستاسو د بریا په وړاندې خنډ شي.

که تاسو باور ولرئ چې تاسو یو عالي انسان یاست او د تر ټولو د غوره شیانو مستحق یاست، ستاسو همدا باور به په واقعیت بدل شي.

تاسو کولی شئ د خپلو کړنو له لارې پوه شئ، چې ستاسو باورونه څه دي. ستاسو بهرني چلند ستاسو د داخلي باورونو څرگندونکی دی. خپل فکر بدل کړئ تر څو ژوند مو بدل شي.

### !د تمې قانون

د تمې قانون وايي هغه څه چې تاسې یې په ډاډ سره تمه لرئ، هغه په حقیقت بدلېږي. ستاسې تمې ستاسو لیدلوری ټاکي او باعث کېږي چې نور خلک له تاسو سره داسې چلند وکړي، کوم ډول چې تاسې یې تمه لرئ.

که تاسو تمه لرئ چې بريالي شئ، بالاخره به بريالي شئ. که تاسو تمه لرئ چې مشهور او خوشبخته شئ، نو تاسو به مشهور او خوشبخته شئ. که تاسو تمه لرئ چې روغ او بريالي شئ، نو تاسو به روغ او بريالي شئ. تل په مثبت ډول فکر وکړئ او خپل ځان ته مثبتې خبرې وکړئ.

هره ورځ خپل سهار د دې عبارت سره پیل کړی "زه باور لرم چې نن به یوه جالبه او بڼه پېښه وشي". او بیا د ټولې ورځې په جریان کې د غوره پایلو تمه ولری. تاسو باید وپوهیږئ چې هره پېښه، که بڼه وي یا بده، په خپل ځان کې مثبت اړخونه لري. کله چې تاسو له دې لیدلوري سره ژوند ته مخه کړئ، نو تاسو به له حیرانونکو او اغېزمنو پایلو سره مخ شئ

### !د همغږۍ او مطابقت قانون

د همغږۍ او مطابقت د قانون له مخې ستاسو د بهرني ژوند شرایط او وضعیتونه ستاسو د داخلي نړۍ، يعني فکرونو، احساساتو او باورونو انعکاس دی. که چېرې تاسو غواړئ چې ژوند یا اړیکې، مالي حالت یا روغتیا مو بڼه شي، باید په خپل ذهن کې مثبت بدلونونه راولئ که تاسو غواړئ چې د نورو سره بڼه اړیکې ولری، نو باید لومړی د هغوی سره په زړه کې مینه وکړئ. که غواړئ چې په مالي لحاظ بريالي شئ، نو باید په خپل ذهن کې د شتمنۍ احساس ولری. او که غواړئ چې روغ ژوند ولری، باید د بڼه روغتیا انځور په ذهن کې وساتئ.

يعني، هر هغه څه چې تاسو پري په خپل درون کې باور لری یا څرنگه چې فکر کوی هماغه شيان ستاسو په بهرنۍ نړۍ کې څرگنديږي. د ذهن او باورونو بدلون کولی شي ستاسو ټول ژوند بدل کړي.

ډاکټر ايملي ویمز د هارورډ پوهنتون استاد، په ۱۹۰۵ کال کې وویل: "زموږ د نسل ترټولو لوی انقلاب دا کشف دی چې خلک کولی شي د خپلو ذهني لیدونو او فکرونو په بدلولو سره خپل ژوند بدل کړي."

### !د خپل ژوند کنټرول په خپل لاس کې واخلي

د خپل ژوند کنټرول په بشپړ ډول خپل لاس کې اخیستل یوه ځواکمنه مفکوره ده. یواځې تاسو یاست چې د خپل ذهن په فکرونو او عقایدو باندې کنټرول لری. تاسو کولی شئ خپل فکرونه داسې تنظیم کړئ چې ستاسو په ژوند کې له هر ډول ستونزو او محدودیتونو څخه د وتلو لپاره تاسو ته امکانات برابر کړي. کله چې تاسو مثبت فکر کوی او د خپلو اهدافو په اړه

خپل ذهنیت بدل کړئ، ستاسو باورونه او کړنې هم بدلېږي، کوم چې تاسو سره ستاسو د خوبونو په پوره کولو کې مرسته کوي.

که تاسو د خپل ژوند د بڼه کولو لپاره مثبت فکر وکړئ، د نړۍ او خلکو سره ستاسو اړیکې او تجربې به هم مثبتې شي. بريالي خلک د مثبت ذهنیت لرونکي وي، او کله چې تاسو هم دغه ډول ذهنیت خپل کړئ، نو تاسو به هم هغه بریا او خوشحالي ترلاسه کړئ چې دوی یې لري.

**!له خپل اوسني ځایه یې پیل کړئ**

شاید تاسو په دې فکر یاست چې د بريالیتوب د سفر د پیل لپاره اوس وخت نه دی، یا هم مناسب فرصت نه لری. خو دا بلکل غلطه ده. همدا اوس یې پیل کړئ. په کوم ځای کې چې اوس قرار لری له همدې ځایه

یو لوی حقیقت دا دی چې ډیرو بريالیو کسانو له بیخي کمو او نشتو امکاناتو پیل کړی و. داسې کسان بي شمېره دي چې له نشتو امکاناتو د خپل سخت کار او فکري ځواک پر مټ د پرمختګ لورو پوریو ته رسیدلي دي.

کله چې زه شل کلن وم فکر مې کاوه، کافي زده کړې او پیسې نه لرم چې یو کار پري پیل کړم، خو ورسته پوه شوم چې ډېرو خلکو په خورا کمو پیسو او زده کړو لوی کارونه کړي دي.

د پوهنتون زیاتره درسونه یواځې د پوهنتون په داخل کې له تاسو سره مرسته کوي، په بهرني ژوند کې چندان په درد نه خوړل کېږي.

بیا په دې فکر کې وم چې د بريالیتوب لپاره له مهمو طبیعي استعدادونو برخمن نه یم، ځکه یو بڼه کار نه شم ترلاسه کولای. خو ورسته وپوهېدم چې ډېری کسان زما په څېر د ورته حالاتو سربیره هم د پرلپسې هڅو او زیار په نتيجه کې خورا ښکاره پرمختګونه ترلاسه کړي دي.

حقيقت دا دی چي که تاسو غواړئ هغه څه ترلاسه کړئ چي هېله يې لري، بايد په دوامداره توگه هڅي او سخت کار وکړئ او په دي ډاډه اوسئ چي بالاخره به خپلو ټولو هېلو او غوښتنو ته ورسيرئ.

شرایط به خپلي ننگوني لري، خو د برياليتوب لپاره تاسو اړ ياست له خپل اوسني خايه يې پيل کړئ.

### بھاني مه کوي، مسؤليت ومني

د مارک ټوين په نظر د خلکو د ناکامي يو دليل دا دی چي د نه کېدلو لپاره زرگونه بھاني جوړوي، خو د کيدلو لپاره يو دليل نه وړاندې کوي.

زما شخصي پرمختگ هغه وخت چټک شو، کله چي ما بھاني جوړول بند کړل. کله چي ما د خپلو ټولو کړنو مسؤليت په خپل ځان واخېست، او د نورو له ملامت گټلو مي ځان خلاص کړ، ومي کولای شول ډېري لاس ته راوړني او بريايي ترلاسه کړم.

کله چي ما دخپل ځان لپاره لوی هدفونه وټاکل او د هغوی د ترلاسه کولو لپاره مي هڅه پيل کړه، احساس مي وکړ چي زما د ژوند چارې زما په خپل لاس کې دي او بايد زه په خپله يې مهار او کنټرول کړم.

بھاني جوړول او د خپل ځان د ستونزو لپاره نور ملامتول هېڅ درد نه دوا کوي، او يواځي د پرمختگ او بریا مخه نيسي.

کله چي يو څوک د بھانو جوړول بند کړي او د خپلو ناکاميو او ستونزو لپاره د نورو ملامتول پرېږدي، وبه کولای شي چي د پرمختگ په لور عملي گامونه واخلي. هدفونو ته رسيدل او په خپل ژوند کې بریا ترلاسه کول له دي سره اړېکه لري چي انسان څنگه خپل فکر او عملونه بدلوي.

د دي لپاره چي برياليتوب ته ورسيرئ بايد تل پر خپل ځان تکيه او ډاډ ولري، بھاني پرېږدئ او د خپلو ټولو کړنو مسؤليت خپله واخلي.

## !دژوند بدلون

د ژوند بدلون او بریا ترلاسه کول د انسان له ذهني حالت سره ژوره او مستقیمه اړیکه لري. د بدلون او بریالیتوب لپاره مهم اصل د انسان د داخلي فکرونو او تصوراتو بدلون دی، کله چې یو شخص خپل فکرونه بدل او مثبت کړي، نو د هغه د ژوند په نورو برخو کې به هم پرمختګ او بدلون رامنځ ته شي.

د لویو هیلو لړل او د راتلونکي لپاره د روښانه اهدافو ټاکل انسان ته د رهبري کولو ځواک ورکوي.

هدفونه باید واضح او ولیکل شي او د ترلاسه کولو لپاره یې عملي پلان جوړ شي. دا چاره تاسو سره مرسته کوي چې د خپلو چارو د سمبالښت واګي په لاس کې واخلي او بالاخره خپل ژوند یوه غوره او ارزښتمن مسیر ته بدل کړئ.

### شپږم څپرکی

د بهترین حالت جوړولو ته ژمن شی!

د انسانانو د ژوند کیفیت د هغوی د ژمنتیا په ژورتیا پورې تړاو لري. په هره برخه کې د بریالیتوب او غوره کچې ته د رسېدو لپاره ژمنتیا تر ټولو مهم اساس دی. وینس لومبارډي

د بریالیتوب سفر هغه وخت پیل کېږي کله چې تاسو له هغه ذهني موانعو څخه آزاد شئ، کوم چې ستاسو د ورسته پاتې کېدو سبب ګرځي. ستر خوبونه او لوی هدفونه ټاکل د ځاني پرمختګ لپاره پیل دی. لوی خوبونه لیدل او لوی هدفونه ټاکل د دې لپاره لومړنی ګام دی چې تاسو ځان د امکان نه پورته لاسته راوړلو وړ وګورئ، احساس یې کړئ او باور پرې وکړئ.

هغه څه چې تاسو یې د ځان په اړه فکر کوئ او احساس کوئ یې په لویه کچه په دې پورې اړه لري چې تاسو د خپل ژوند په اړونده برخو کې ځان څومره بریالی او اغېزناک ګڼئ، په ځانګړې توګه په مسلکي برخه کې. ستاسو لپاره ممکنه نه ده چې خپل ځان په هغه چارو کې خوشحاله او راحت وګڼئ، په کومو کې چې ځان موثر نه ګڼئ یا هم ستاسو له وړتیاو سره سمې نه وي.

له هغو پیاوړو لارو څخه چې ستاسو د ذهنيت په بدلون کې مرسته کولای شي، یوه داده چې د غوره والي لپاره ځان ژمن کړئ. همدا اوس پریکړه وکړئ چې غوره واوسئ، او په خپل مسلک کې د غوره لس سلنه کسانو په ډله کې شامل شئ، که څه هم دا یو څه وخت ونیسي.

یواځي د غوره والي په اړه فکر کول ستاسو ذهنیت بدلوي، ستاسو شخصیت بڼه کوي، او ستاسو پر ځان باور زیاتوي.

**غوره فعالیت غوره انعام!**

بازار یواځي د لوړ او اغېزمن فعالیت لپاره غوره انعام ورکوي. د منځني فعالیت لپاره منځني انعام او د عادي فعالیتونو او ټیټې کچې خلکو لپاره ټیټ او لږ معاش ورکوي. نن ورځ، سیالي په هره برخه کې لږ زیاته ده. ستاسو سیالان د تېر په پرتله د زیاتو وړتیاو لرونکي دي او په راتلونکي کې به لا زیاته وده وکړي. د دې لپاره چې غوره ځای ته ورسېږئ، باید د لږ گړندي پرمختګ کولو وړتیا پیدا کړئ.

**هغه ورځي تېري شوي!**

تېر وخت کې به هغه انسان لږ بريالی او مخکېنې و چې نیمگړتیاوې به یې نه لرلي یا په بله اصطلاح د لږ وړتیاو لرونکي به و. مگر اوس وخت بدل شوی نن ورځ فقط بازار ته د داخلېدو لپاره باید خپلې نیمگړتیاوې ختمې او له پوره وړتیا سره پېل وکړئ. او بازار ته له داخلېدو وروسته باید هره ورځ، هره اونۍ او هره میاشت په دوامداره توګه خپل ځان ته وده ورکړئ، تر څو په سیالي کې پاتې شئ.

په هره برخه کې یواځي ۲۰ سلنه کامیاب شرکتونه د هماغې برخې ۸۰ سلنه ګټه ترلاسه کوي. همدا راز ۲۰ سلنه کامیاب پلورونکي د هرې برخې ۸۰ سلنه پلور ترسره کوي. ستاسو دنده دا ده چې د دې ۲۰ سلنه په ډله کې ځان شامل کړئ. یوه مهمه خبره دا ده چې کامیاب خلک له خپلو کړنو نه خوښ او لوړ اهداف لري. دوی تل داسې فکر کوي چې دوی په خپله برخه کې غوره دي. دوی ځان ته لوړ اهداف ټاکي او غواړي چې له هغه حد نه لا لوړ او بريالي شي چې نور خلک ورته رسېدلي دي. تاسو هم باید همداسې وکړئ.

**د شخصیت جوهر!**

د شخصیت جوهر ستاسو عزت نفس څرګندوي، چې تاسو خپل ځان ته څومره ارزښت ورکوئ او ځان څومره کامیاب ګڼئ. عزت نفس ستاسو د شخصیت د انرژي، جذبې، لیوالتیا او الهام اصلي سرچینه ده. څومره چې خپل ځان سره لږ مینه ولرئ او ورته درناوی وکړئ، په هماغه کچه به په هر کار کې زیات کامیاب شئ. د عزت نفس او شخصي اغېزمنتیا اړیکه د شخصیت دوه اړخونه دي. یواځي هغه وخت ځان ته حقيقي احترام کولی شئ چې باور ولرئ هغه کار کې چې ترسره کوی یې په کې بڼه یاست.

موخو ته د رسېدو لپاره تاسو ته زيات جرئت او په خپل ځان باور پکار دی. لويې برياوې هغه وخت ترلاسه کېږي چې له راحت زون څخه بهر شئ او د بيوسې ټول بندونه مات کړئ.

څومره چې ستاسو عزت نفس زيات وي، هغومره قوي، مثبت او اراده لرونکي ياست. څومره چې ځان ته زيات ارزښت ورکړئ، هغومره به په خپلو هڅو کې دوامدار پاتې شئ او برياليتوب به ترلاسه کړئ.

**پرمختگ ته رسيدل!**

برياليتوب او پرمختگ يواځې په هېلو او ارمانونو نه ترلاسه کېږي، بلکې هغه چا ته رسېږي چې پر ځان باور لري، ډېر زحمت وباسي، او د هر ډول قرباني لپاره چمتو وي. که تاسو غواړئ واقعاً بريالي شئ نو بايد نومړی پر ځان پوره باور ولري، چې په خپل کار کې ماهر، قوي، او وړ ياست. که دا باور ونه لرئ، نه شئ کولای ريبښتيني پرمختگ او برياليتوب ته ورسېږئ.

د بریا لپاره بايد قوي هوډ ولري او د هر ډول خنډونو پر وړاندې کلک ودرېږي، له سختيو ونه وپرېږي، او د لاسته راوړنو لپاره د هر ډول قيمت ورکولو ته چمتو اوسئ. که اړتيا وي بايد له نورو ډېر زحمت وباسئ، ډېر سفرونه وکړئ، او په عادي محدوديتونو له خپلو موخو لاس په سر نه شئ، تر څو هغه څه ترلاسه کړئ، چې د بریا لپاره اړين دي. په حقيقت کې د لوړو هدفونو ترلاسه کول دومره سخت هم نه دي، لکه څنگه چې يې خلک فکر کوي. ډېری خلک هېڅکله دا فکر نه کوي چې څنگه غوره شي او خپل مهارتونه لوړي کچې ته ورسوي. که کله دا فکر دوی ته را هم شي، ژر يې له ذهنه باسي ځکه چې دوی غواړي د عامو خلکو په منځ کې پاتې شي او متوسط ژوند ته دوام ورکړي. اکثره خلک خپل وخت له دوستانو سره تېروي، کور ته ځي، تلویزيون گوري، او په عادي مصروفيتونو بوخت وي. هغوی نه غواړي له خپل راحت زون څخه ووځي او د ځان بڼه کولو لپاره زحمت وباسي.

خو که تاسو غواړئ چې غوره شئ او له نورو مخکې لاړ شئ، نو بايد له خپل اوسني حالت څخه و اوځئ، له نورو زيات کار وکړئ، قرباني ورکړئ، او پر ځان باور ولري. که دا کړنې عملي کړئ ډېر ژر به پوه شئ، چې تاسو د عادي خلکو له ډلې جلا شوی ياست، او بریا ته د رسېدو په مسير کې ياست.

په ياد ولري يواځې هغه کسان بریا ته رسېږي چې له نورو ډېر کار کوي، له اسانتياوو تېرېږي، او د خپلو هدفونو لپاره قرباني ورکوي.

**مهارتونه وپېژنی!**

د هرې دندې يا مطلوبې پايلې لپاره ځينې اساسي مهارتونه اړين وي، چې بايد وپېژندل شي. که تاسو غواړئ په کومه برخه کې بريالی شئ، نو بايد د هغې برخې مهم مهارتونه وپېژنئ او پياوړي يې کړئ.

د پلور مهم مهارتونه: په پلور کې، ۷ کلیدي پايله لرونکې ساحې شته، چې که په يوه کې هم کمزوری اوسئ، نو دا به تاسو له لور پلور څخه را وگرځوي: ۱ نوي مشتريان پيدا کول ۲ د پيرودونکو باور خپلول ۳ د مشتريانو اړتيا پېژندل او ستونزې معلومول ۴ داسې محصول وړاندې کول چې د پيرودونکيو ستونزې حل کړي ۵ د اعتراضونو ځوابول ۶ پيرودونکي قانع کول چې د اخیستلو پرېکړه وکړي ۷ له پخوانيو پيرودونکو سره دوامداره اړیکه ساتل. که تاسو دا ۷ مهارتونه پياوړي کړئ، نو ډېر ژر به د پلور په برخه کې مخکېن شئ. که په کوم يوه کې کمزوری یاست، نو همدا کمزورتيا به ستاسو د عايد د کمېدو لامل شي.

د مدیریت مهم مهارتونه: که تاسو مدیران یاست نو باید د لاندې ۷ مهارتونو لرونکي و اوسئ:

۱ پلان او د کارونو لپاره ستراتیژي جوړول ۲ په سم ډول منابع تنظیمول ۳ د کار لپاره مناسب کسان گومارل ۴ د دندو ویشل او مسؤلیت ورکول ۵ د کار پر بهیر نظارت او څارنه کول ۶ د کار پایلي ارزول ۷ راپور ورکول. که تاسو په دې ټولو مهارتونو کې قوي و اوسئ نو د برياليو مدیرانو په توگه به وپېژندل شئ. خو که په يوه کې هم کمزوری یاست، نو همدا کمزورتيا به ستاسو د بريالیتوب مخه ونیسي.

د فزیکي روغتیا مهم عوامل: د فزیکي روغتیا لپاره ۴ مهم عوامل شته چې که په يوه کې هم ستونزه وي، نو د انسان په روغتیا منفي اغېز پري باسي: ۱ سالمه تغذیه ۲ مناسب وزن ۳ مناسب ورزش ۴ مناسب استراحت.

د شخصي بریا لپاره مهم گامونه!

د خپل کار مهمې ساحې وپېژنئ او واضح يې تعريف کړئ. د هغو کارونو لیست جوړ کړئ چې بايد ترسره يې کړئ ترڅو د خپلې دندې مطلوبې پايلې ترلاسه کړئ.

خپل فعالیتونه و ارزوئ او خپلې کمزوري او قوي نقطې په نښه کړئ.

دلته یو څو مهم گامونه شته چې د بریا لپاره مهم دي:

۱ مهمې دندې مشخصې کړئ: د هغو مهمو او ضروري دندو لیست جوړ کړئ چې باید ترسره يې کړي، څو مطلوبې پايلې ترلاسه کړئ.

۲ خپل مهارتونه و ارزوئ: خپل ځان ته صادق اوسئ او معلوم کړئ چې په کومو برخو کې قوي یاست؟ او په کومو برخو کې کمزوری یاست؟

یواځې هغه کسان چې خپلې کمزورۍ وپېژني او اصلاح یې کړي، کولی شي په خپل مسلک کې مخکښ شي.

۳ فعالیت معیارونه وټاکئ: د پرمختګ لپاره لومړی خپل اوسنی حالت و ارزوئ. که تاسو غواړئ وزن کم کړئ لومړی باید خپل اوسنی وزن معلوم کړئ. همداراز که تاسو غواړئ په کوم مهارت کې ښه شئ، نو باید معلومه کړئ چې اوس په کوم حالت کې یاست.

۴ اړینو پایلو ټاکل او ارزونه: د خپلو دندو یا د ژوند د مهمو برخو لپاره، مشخصې پایلې وټاکئ، چې باید خامخا یې ترلاسه کړئ.

بیا د هرې کلیدي پایله لرونکې ساحې لپاره، ځان ته د ۱ او ۱۰ ترمنځ نومې ورکړئ چیرې چې ۱ تر ټولو ټیټه او ۱۰ تر ټولو قوي نومره ده.

که په کومه برخه کې ستاسو نمې ۷ یا له ۷ څخه کمېته وي نو باید ستاسو د ښه کولو هدف همدغه برخه وگرځول شي.

۵ د پیل نقطه: تل باید د هغه مهارت څخه پیل وکړئ، چې تاسو ته ژر تر ژره لویه پایله درکولی شي.

معمولاً له هغو برخو پیل وکړئ، چې تاسو پکې تر ټولو کمزوری یاست.

خپلې تر ټولو ټیټه نمې لرونکې ساحې وپېژنئ او ژر تر ژره یې د ښه کولو لپاره پلان جوړ کړئ، همدا راز د خپلو نورو کمزوریو لپاره، یوه تدریجي پرمختیایي ستراتیژي جوړه کړئ.

څومره چې تاسو خپل مهارتونه ښه کړئ، په هماغه کچه به ستاسو د کار پایلې هم ښه شي. هر څومره چې تاسو په خپلو کارونو برلاسي اوسئ همغومره ورسره ستاسو پرځان باور زیاتېږي چې دا کار تاسو ته لا زیاته انگیزه، انرژي، او جذبې درکوي.

کله چې دا پروسه تاسو په سم ډول پر ځان عملي کړئ، نو هېڅوک به هم ونه شي کولای چې ستاسو د پرمختګ مخه ونېسي.

**شخصي ستراتیژیک پلان جوړونه!**

په شلمې پېړۍ کې د شرکتونو لپاره منظم ستراتیژیک پلان جوړونه مهمه بلل کېدله، او افرادو ته یواځې د شخصي اهدافو ټاکلو سپارښتنه کېده. خو په یوویشتمه پېړۍ کې شرایط بدل شوي دي. نن ورځ، هر فرد باید د شرکتونو په څېر د شخصي ستراتیژیک پلان جوړونې پروسه تعقیب کړي.

**شخصي ستراتیژیک پلان جوړونه څه ده؟**

دا یوه پروسه ده چې پکې خپل ځان د یوې سوداګریزې ادارې په توګه فرض کوو او د ژوند د ټولو برخو لپاره اوږدمهاله او تفصیلي پلانونه جوړوو.

د شخصي بريا او پرمختگ لپاره بايد د لنډمهاله اهدافو پر ځای، پراخ، تفصیلي او اوږدمهاله پلانونه جوړ کړئ، خپل اقدامات تنظیم کړئ، او د خپل ژوند بشپړ کنټرول په لاس کې واخلي.

د ستراتیژي هدف!

کله چې تاسو ځان د یو شرکت په توګه فرض کوئ، له هغو کسانو څان جلا کوئ چې فکر کوي د بل چا لپاره کار کوي. کله چې د خپل کار واګې په خپل لاس کې اخلئ، شخصي ستراتیژیک پلان جوړوئ ته پام کوي او د اوږدمهاله بريا لپاره پلان جوړوئ. د شرکتونو او شخصي پلان جوړوئ ترمنځ ډېر مشترک ټکي شته. د سوداګرۍ په نړۍ کې د ستراتیژیک پلان هدف دا دی چې له پانګې څخه تر ټولو زیات عاید ترلاسه شي. د هرې ستراتیژیکې طرحې موخه دا ده چې د شرکت سرچینې او فعالیتونه داسې تنظیم کړي چې مالي لاسته راوړنې زیاتې شي. په ساده ډول، د ستراتیژیک پلان هدف دا دی چې د عایداتو او لګښتونو ترمنځ تناسب لوړ کړي. ټول هغه اقدامات چې د مدیریت له خوا ترسره کېږي، د دې لپاره دي چې زیاتې پیسې وګټل شي. اصلي هدف دا دی چې د پانګې ګټه زیاته شي.

د خپل ځان رئیس!

هر څوک که څه هم د بل چا لپاره کار کوي خو په حقیقت کې د خپل ځان لپاره کار کوي. یعنې ته د خپل ځان رئیس یې، او ستا عاید، پرمختګ، او بريا ستا له هڅو او کړو وړو سره تړاو لري. که څوک غواړي زیات عاید ولري یا پرمختګ وکړي، نو باید خپله هڅه زیاته کړي، مهارتونه ښه کړي، او مسوولیت واخلي. د حقیقت له مخې څوک چې هر چیرته کار کوي هغه اصلا د خپل ځان لپاره کار کوي، نه یواځې د هغه شرکت یا ادارې لپاره چې ورته معاش ورکوي.

تاسو د خپل عاید مسؤل یاست!

زیاتره خلک له دې نظر سره مخالفت کوي چې هغوی خپل عاید کنټرولولی شي. دوی وايي چې د دوی دندې یا صنعتونه داسې معاشي جوړښتونه لري چې دوی پرې کنټرول نه لري. خو واقعیت دا دی چې تاسو د خپل عاید مسؤل یاست، ځکه هر مسلک او کار چې تاسو د خپل ځان لپاره ټاکئ معنایي داده چې تاسو یې عاید هم منئ. همدا لامل دی چې هر څوک د خپل عاید مسؤل دی. که څوک له خپلې دندې یا عاید څخه ناخوښ وي، نو دا د دوی مسؤلیت دی چې بدلون پکې راولي.

که څوک له خپل کار یا ژوند څخه ناراضه وي، نو پر ځای د دې چې شکایت وکړي، باید گام واخلي او ستونزې حل کړي.

په یاد ولرئ چې هر څوک خپل ژوند کنټرولولی شي. هیڅ محدودیت نشته، پرته له هغو محدودیتونو چې یو څوک یې پخپله مني یا یې ذهن ته اجازه ورکوي چې پرې اغېز وکړي.

### د بهتر والي اصل

هغه مهم عامل چې د هر تجارتي شرکت بریا یا ناکامي ټاکي د سيالي بهتر والي دی. هر شرکت یواځې هغه وخت کولی شي په بازار کې دوام وکړي او گټه ترلاسه کړي، چې د خپلو سيالانو په پرتله د پیرودونکو اړتیاوې ښه پوره کړي. کله چې چې یو شرکت وکولی شي په ځانگړو برخو کې له نورو غوره کار وکړي، په بازار کې به تر ډېره پاتې شي.

د سيالي بهتر والي د یو شرکت د ودې، پلور، گټې او بقا کچه ټاکي. هغه شرکتونه چې دا بهترې ونه لري، ژر به له بازاره ووځي او ځای به یې هغو شرکتونه ونیسي چې د سيالي بهتر والي اصل څخه برخمن وي.

تاسو هم له دې قاعدې مستثنا نه یاست. ته چې د خپل ځان رئیس یې، باید یوه ځانگړې بهترې ولري. ته باید په یوه ځانگړې برخه کې یو ځانگړی شخصیت اوسي. ته باید په هغه کار کې چې ترسره کوي یې عالي او بی نقصه اوسي.

### د سخت کار له لارې بریا!

څو کاله وړاندې زما یو ملگری د مالي موسسې د ونډو او اسنادو په برخه کې کار پیل کړ. د گمارنې پروسه یې پیچلې وه، او له هغې وروسته یې ډېر لږه روزنه ترلاسه کړه آن دا چې د پلور لپاره کوم ځانگړی روزنیز پروگرام هم ور نه کړل شو.

د هغه دنده دا وه چې هر چا ته زنگ ووهي او خپل محصولات ورته وړاندې کړي. ډېر وخت نه و تېر شوی چې هغه پوه شو دا د پلور تر ټولو سخته لاره ده.

خو یوه ورځ یې یو نظر ذهن ته راغی چې د هغه شرایط یې بدل کړل او سبب شو چې د مالي چارو یو بريالی مشاور شي. هغه وپوهېدو چې هر څه په دې پورې اړه لري چې په تلفون کې څنگه خبرې وکړي.

نو پرېکړه یې وکړه چې په تلفوني خبرو اترو کې مهارت ترلاسه کړي. هغه د اغېزمنو تلفوني مکالمو په اړه کتابونه ولوستل، په بیلابیلو روزنیزو کورسونو کې یې گډون وکړ، او دومره پیاوړی شو چې د ۱۹ بیلابیلو هغه شکونو او اعتراضونو ځواب یې په آسانی سره ورکولی شو چې مشتریانو به د اخیستلو پر مهال درلودل.

نن ورځ دا شخص د مشتریانو لپاره د ونډو او اسنادو د راگړې ورکړې له لارې په کلني ډول ۵ میلیونه ډالر عاید لري.

د هغه ۹۹ سلنه معاملي د تلفون له لارې ترسره کېږي، او ډېر لږ د مشتریانو سره مخامخ ملاقاتونه لري.

تاسو باید څه وکړئ؟ د دې لپاره چې په یوه اغېزمن شخص بدل شئ سر له همدا اوسه هغه مهارت معلوم کړئ چې تاسو فکر کوئ که چېرې ویی لری ستاسو لپاره به ډېر ګټور تمام شي.

هره برخه چې تاسو انتخاب کړه، هماغه تر ټولو مهم مهارت دی، چې باید ورباندې تمرکز وکړئ او وده ورکړئ.

په خپل کار یا مسلک کې یواځې هغه وخت بریالی کېدای شئ، چې په یوه ځانګړې برخه کې فوق العاده مهارت ولری.

که تاسو د داسې یو مهارت لرونکې و اوسئ چې د نورو خلکو لپاره ارزښتناک او د هغوی په درد خوړل کېږي هغوی خپله چمتو کېږي چې ستاسو په خوښه معاش درکړي. په یاد ولری:

هر هغه څوک چې نن ورځ په خپل کار کې فوق العاده دی، یوه ورځ کمزوری و. ستاسو هڅه باید دا وي چې د مخکښانو په صف کې ځای پیدا کړئ، او د لس سلنه بهترینو په قطار کې راشئ.

**خپله برتري معلومه کړئ!**

له هغو لومړنیو پوښتنو څخه چې باید له ځانه یې وپوښتئ یوه دا ده: "زما برتري څه ده؟" تاسې په کوم مهارت کې بی ساري یاست؟ کوم شی تاسې له نورو همکارانو یا سیالانو غوره کوي؟ کوم ځانګړي مهارتونه لری چې تر اوسه ستاسې د بریا لامل شوی دی؟ په کومه برخه کې واقعاً پیاوړی یاست؟

دویمه مهمه پوښتنه: "د خپل صنعت/مسلک راتلونکو تمایلاتو ته په کتو، زما برتري به په راتلونکو ۵ کلونو کې څه وي؟"

که همدا اوسنی وضعیت دوام وکړي او تاسې خپل ځان درې یا پنځه کاله وروسته تصور کړئ، نو په کوم مهارت کې به باید برلاسی اوسئ، څو په خپل مسلک کې مخکښ پاتې شئ؟ ډېر خلک د دې دواړو پوښتنو ځواب نه شي موندلی. هغوی نه پوهېږي چې اوس وخت کې یې برتري څه ده؟، نو ځکه نه پوهېږي چې په راتلونکې کې به څه ته اړتیا ولري. که تاسې هم دا ستونزه لری، نو دا خطر شته چې تاسې به خپل مسلکي ظرفیت له لاسه ورکړئ، یا حتی له ناکامۍ سره به مخ شئ.

ستاسې دنده دا ده چې خپله برتري روښانه کړئ، وده ورکړئ، او د راتلونکې لپاره ځان چمتو کړئ!

**هغه برتري چې باید ترلاسه یې کړئ!**

ورسته له دې چې وپوهیدئ چې په کومو برخو کې غوره یاست، له ځانه یوه بله پوښتنه وکړئ او هغه داده چې باید نورې کومې برترې ترلاسه کړم؟ همدا شان که زه په یوه برخه کې بی ساری مهارت ترلاسه کولی شم، نو باید کوم مهارت غوره کړم؟

کله چې دا پوښتنې له ځانه وکړئ، معمولاً ځواب سمدلاسه پيدا کوي. که بيا هم ډاډه نه ياست، د نورو نظر واخلي، ځکه اکثره وخت ستاسې مدير يا همکاران ډېر ژر درته ويلای شي چې بايد په کوم مهارت تمرکز وکړئ. کله مو چې ځواب پيدا کړ، بيا د هماغه مشخص شوي مهارت وده او ترلاسه کول خپل نوی هدف وټاکئ.

ټول کارکوونکي له سره ښارل!  
ځينې شرکتونه نن سبا له خپلو کارکوونکو سره داسې تمرين ترسره کوي چې د هغوی لپاره يوه لويه ازموينه گڼل کېږي.

دوی ټول کارکوونکي راټولوي او بيا اعلان کوي چې ټول له دندې لرې کړل شوي دي! خو يو نوی شرط لري: شرکت غواړي د هرې دندې لپاره يو ځل بيا ښارنه وکړي، او هر کارکوونکی کولای شي خپل کار ته د بېرته راتگ لپاره غوښتنلیک ورکړي، داسې لکه دوی چې بهرني قرارداديان وي چې يو سوداگريز وړانديز وړاندې کوي.

هر کارکوونکی بايد يو تفصیلي وړانديز جوړ کړي، چې پکې بايد دا موارد شامل وي:

۱. د دندې تشریح- دا کار به څه ډول ترسره کوي؟

۲. د دندې طريقه- څه ډول به يې ترسره کوي؟

۳. لگښت - د دې دندې لپاره څومره معاش غواړي؟

۴. گټه - شرکت ته به يې کار څومره فايده ورسوي يا لگښتونه به څومره کم کړي؟

ډېری کارکوونکي د دې تمرين پر وړاندې حيران او وارخطا کېږي. هغوی هېڅکله په دې اړه فکر نه وي کړی چې د خپل کار ارزښت څنگه روښانه کړي او خپل ترلاسه کيدونکی معاش څنگه توجيه کړي.

دا يو عجيب احساس دی، ځکه اکثره خلک خپلې دندې يوازي د يو معاش په بدل کې د

ترسره کولو په توگه ويني، نه د يوه سوداگريز قرارداد په بڼه.

د شرکت رئيس هغوی ته يو بل مهم خبر هم ورکوي:

تاسې به د خپلې دندې لپاره له نورو سيالانو سره سيالي کوئ!

هر څوک چې شرکت ته يو داسې وړانديز وړاندې کړي، چې د ښه کيفيت، کم لگښت، او

لوړې گټې ترکیب ولري هماغه به دا دنده وگټي!

ستاسې د مسلکي بریا لپاره کلیدي پوښتنې!

تصور وکړئ چې تاسې بايد د خپلې دندې لپاره يو سوداگريز وړانديز وليکئ، چې پکې بايد شرکت ته ثابته کړئ چې تاسې د دې کار ارزښت لري.

تاسو بايد د خپلې مسلکي بریا لپاره لاندې پوښتنې ځواب کړئ: تاسې به د شرکت لپاره کوم

تر ټولو مهم او ارزښتناک کارونه ترسره کوئ؟

تاسې کوم ځانگړي مهارتونه، استعدادونه، يا وړتياوې لري چې تاسې ته ارزښت درکوي؟

تاسی له نورو څخه په کومو مهارتونو کې غوره یاست؟  
ستاسې اساسي وړتیاوې څه کېدلی شي؟  
تاسې په کوم مهارت کې ښه یاست چې د خپل غوښتنل شوي معاش ارزښت ولری؟  
د پورته پوښتنو ځوابونه ستاسې د مسلکي بریا لپاره حیاتي ارزښت لري.  
هر کارکوونکی باید د خپلې دندې ارزښت، مهارتونه، او تخصص روښانه کړي، ترڅو ثابتته  
کړي چې ولې شرکت باید هغوی له ځان سره وساتي.

تاسې څومره وړ یاست؟  
د دې معلومولو لپاره چې تاسې په خپل کار کې څومره مهارت لری، یوه ساده لار شته:  
ایا خلک تاسې ته د کار وړاندیزونه کوي؟  
که تاسې واقعاً غوره یاست، نو خلک همیشه هڅه کوي چې تاسې ته غوره دندې درکړي.  
تاسې پرله پسې د کار وړاندیزونه ترلاسه کوئ.  
که تاسې شخصي کاروبار لری، نو تاسې د دومره ډېرو مشتریانو سره مخ کېږئ، چې اداره  
کول یې سخت وي.  
که تاسې د بازار د غوښتنو مطابق وړتیاوې ولری نو تاسې به هیڅکله د دندې د لاسه  
ورکولو اندېښنه ونه لری.  
تاسې پوهېږئ که یوه دنده له لاسه ورکړئ، نو د بلې دندې موندل به تاسې ته ډېر اسانه  
وي.  
د اقتصاد پورته کېدنه پر تاسې اغېز نه کوي، ځکه تاسې همیشه ډېر فرصتونه لری.  
کله چې تاسې دې کچې ته ورسېږئ نو تاسې به پوه شئ چې تاسې د خپل مسلک تر ټولو  
غوره کسانو له بلې یاست. تاسې به د ځان په اړه غوره احساس وکړئ او پر خپل راتلونکي  
به بشپړ کنټرول ولری.

خپلې وړتیاوې مشخص کړئ!  
که تاسې لا هم نه پوهېږئ چې په کوم مهارت کې تر ټولو ښه یاست او ډېره وړتیا په کې  
لری، نو باید هغه پیدا کړئ.  
د نړۍ بدلونونه چټک دي؛ هغه څه چې نن مو بريالي کوي، سبا ممکن گټور نه وي. دنده،  
مهارتونه، او شرایط هر وخت بدلېږي، نو باید چمتو اوسئ.

بريالي خلک څه کوي؟  
بريالي کسان هغه کار کوي چې واقعاً یې خوښ وي. هغوی خپل کار د هنر او شوق په توگه  
ترسره کوي، نه یواځې د معاش لپاره. حتا که ورته معاش هم ور نه کړل شي، بیا هم هغه  
کار کوي، ځکه چې ورسره مینه لري.

یوه مهمه پوښتنه؟

که تاسې یو میلیون ډالر ترلاسه کړئ، ایا خپله اوسنۍ دنده به پرېږدئ؟ که ځواب مو هو وي، نو دا مانا لري چې تاسې په ناسم مسلک کې یاست او باید بدلون په کې راوړئ. که تاسې هغه کار کوئ چې نه مو خوښېږي، نو تاسې خپل مسلکي او شخصي ژوند ضایع کوئ. باید داسې دنده او مهارتونه ومومئ چې هم مو شوق پوره کړي او هم مو اقتصادي اړتیاوي.

هغه کارونه وکړئ چې مینه ورسره لری!

بريالي خلک هغه کارونه ترسره کوي چې خوښوي یې او مینه ورسره لري، هغوي خپل کار ته د یو ډول تفریح په شکل گوري او کار یوازې د عاید وسیله نه گڼي، بلکه د ژوند یوه مهمه برخه یې بولي چې له شوق او خوند څخه ډکه وي. د دې لپاره چې بريالیتوب ته ورسېږئ، باید هغه دنده غوره کړئ چې تاسو ته خوشحالي درکوي او په بشپړ ډول تري راضي یاست.

بېرته خپل ماشومتوب ته وگرځئ!

د خپلې خوښې د کارونو پیدا کولو او ټاکلو یوه غوره لاره دا ده چې خپل تېر وخت او ماشومتوب ته وگرځئ. هغه شیان را یاد کړئ چې د ۷ او ۱۴ کلونو ترمنځ مو تر ټولو ډېر خوښېدل. په دې عمر کې، تاسو په بشپړ ډول ازاد وئ چې هر هغه څه ته توجه ورکړئ چې تاسو ته په زړه پوري وو. ستاسو کوم شیان ډېر خوښېدل؟ که مو دقیق په یاد نه وي، له خپل مور او پلار څخه پوښتنه وکړئ. د هغوی به حتماً په یاد وي چې تاسو د ماشومتوب ډېر وخت په کومو شیانو تېراوه.

د هغو کسانو له ډلې چې زما په یو سیمینار کې یې برخه اخیستې وه، یو کس راته وویل چې دا اصل دقیقاً په ده تطبیقېده. کله چې هغه د ۷ او ۱۴ کلونو ترمنځ و، د کوچنیو الوتکو جوړول یې ډېر خوښ وو. هغه به ډېر ساعتونه، آن تر ناوخته، الوتکې جوړولې. وروسته یې د کوچنیو انجنونو لرونکو ماډل الوتکو جوړولو ته مخه کړه او په سیالیو کې یې گډون پیل کړ.

کله چې لوی شو د پراخو امکاناتو لرونکو الوتکو جوړولو ته یې دوام ورکړ، آن تر دې چې د ریموت کنټرول الوتکو جوړول یې پیل کړل او د هېواد په کچه یې مسابقي کولې. کله چې یې ښوونځی پای ته ورساوه، پوهنتون ته لاړ او په هوايي انجینرۍ کې یې سند واخیست.

اوس دی درې شرکتونه لري. یو شرکت کوچنی الوتکې طرحه کوي، بل یې د الوتکو کرایه او چارټر کولو چارې پر مخ وړي، او درېیم یې د الوتکو د ترمیم او ساتنې کاروبار دی. هغه راته وویل چې څو میلیونونه ډالر په پانگه لري او هېڅکله یې احساس نه دی کړی چې کار

کوي، ځکه هماغه څه کوي چې د ماشومتوب راهیسي يې خوببېدل او مينه يې ورسره درلوده.

کوم شيان درته اهميت لري؟

بېل کارنگي يو وخت ليکلي و: که يو څوک ماته ووايي چې کوم شيان ورته اهميت لري، زه به ئې ورته د ژوند ټوله فلسفه ووايم.

انسانان بايد هغه کارونه ترسره کړي چې ورته اهميت لري، او د ارزښت او رضایت احساس ورکوي. که يو څوک معلوم کړي چې کوم کار يې تر ټولو ډېر خوښ دی او د ځان لپاره يې د عايد سرچينه وگرځوي، نو ډېر ژر به بريالی او ريښتيني خوښي به ترلاسه کړي.

د ناپليون هېل په قول د برياليتوب يو ستر راز دا دی چې معلوم کړئ تاسو کوم کار تر ټولو ډېر خوښوئ، او بيا داسې لاره پيدا کړئ چې د خپلې خوښي په کار کې عايد ترلاسه کړي شي.

ډېری خلک د دې برعکس چلند کوي، يعنې لومړی هغه کارونه کوي چې اړتيا ورته لري، څو وروسته فرصت او پيسې پيدا کړي چې خپل ريښتيني شوق تعقيب کړي. خو که له پيل څخه هماغه کار وشي چې په زړه پورې وي، نو نه يواځې به شخص پياوړی شي، بلکې د ژوند په اوږدو کې به د لا ډېرو برياوو زمينه هم ورته مساعده شي.

خپل شوق تعقيب کړئ!

د برياليتوب، رضایت، او حقيقي خوښي لپاره اړينه ده چې انسان خپل ريښتيني شوق تعقيب او د هغه پر بنسټ خپل ژوند او مسلک ته لاره هواره کړي. ډېر خلک روښانه هدفونه نه لري او يواځې د شرايطو تابع ژوند کوي، پرته له دې چې فکر وکړي دا د هغوی لپاره مناسب دي که نه.

دوی د مجبوريت له مخې دندې، مسلکونه او اړيکې غوره کوي. د نورو غوښتنو ته لومړيتوب ورکوي، او خپل اصلي استعدادونه او هیلو ته پام نه کوي. که څوک احتياط ونه کړي، په هغه شيانو کې به يې کلونه تېر شي، چې د هغه له هېلو او ارمانونو سره سمون نه خوري.

د جوزيف كمبل د «خپل شوق تعقيب كړئ» فلسفه دا وايي چې كه يو څوك هغه شيان پيدا كړي چې زړه يې پرې خوشحاليږي، او د خپل ژوند اساس پرې كېږدي، نو نه يواځې به په خپل مسلك كې پرمختگ وكړي، بلكې د لا زياتو برياوو او رضايتمندۍ احساس ته به هم ورسېږي.

### زړور اوسئ!

د حقيقت منل او د بدلون لپاره جرئت او زړورتيا درلودل مهم دي. كه يو څوك احساس كړي چې په ناسمه دنده، مسلك، يا اړيکه كې دی، بايد دا زړورتيا ولري چې تغير په كې راولي.

بريالي او خوشحاله خلك هغه دي چې پرېكړه يې كړې، د مجبوريت پر ځای، هغه كار وكړي چې واقعاً يې خوښ وي.

هغوی خپل ځان ته ژور نظر وکړ خپل طبيعي استعدادونه او وړتياوې يې وڅېړلي، او دا پرېكړه يې وكړه چې خپل ژوند ته بدلون ورکړي.

### مشوره وكړئ!

انسان هميشه نه شي كولاى خپل استعدادونه، توانايي، يا مناسب مسير په يوازې توگه وپېژني. ځينې وختونه، شاوخوا خلك، په ځانگړې توگه ملگري او هغه كسان چې تاسو بڼه پېژني، ارزښتناكې مشورې دركولى شي.

په ډېرو مواردو كې، نور زموږ استعدادونه تر موږ بڼه پېژني او داسې لارې رابښيي چې موږ ورته نه يو متوجه شوي يا يې په اړه سمه پرېكړه نه شو كولاى.

له باوري او تجربه لرونكو خلكو مشوره اخيستل كولاى شي تاسو سره مرسته وكړي چې سم مسير او لاره پيدا كړئ.

له همدې امله، كه يو څوك د خپل ژوند يا مسلكي مسير په انتخاب كې شكمن وي، غوره ده چې د هغو كسانو نظر واخلي چې هغه بڼه پېژني او ورسره علاقه لري.

دا كار كولى شي نوي ليدلوري رامنځ ته كړي او د پرېكړې كولو پروسه اسانه كړي.

### خپل ځان ته وگورئ!

د رهبري يوه نېټه دا ده چې انسان بايد خپل ځان هماغسې وويني او ومنې لکه څنگه چې په حقيقت کې دی. بايد صادقانه چلند ولري، مسؤليتونه ومنې، او دا درک کړي چې دی د خپل ژوند سرپرستي پر غاړه لري.

بايد ومنې چې غوره انعام د غوره کار پايله ده. خپل ځان بايد په ستراتيژيک ډول و ارزوي، داسې لکه يو بل کس چې تاسو ارزوي. د خپل ژوند مختلف اړخونه بايد پلان کړئ، ځکه بل څوک ستاسو لپاره کوم څه نه کوي.

دا تاسې ياست چې بايد د ځان د پرمختګ او شخصي او مسلکي ودې لپاره برنامې جوړه کړئ، ترڅو د خپل کار په ډګر کې يو له غوره کسانو څخه شئ.

له صفره د پيل نظريه!

له صفره د پيل تفکر يوه ستراتيژيکه طريقه ده چې له مخې يې بايد ټول فعاليتونه او پرېکړې په داسې ډول بيا و ارزوو، لکه چې له نوي سره يې پيل کوو.

د دې اصل له مخې د خپلو ټولو موجوده کارونو، مسؤليتونو، او ژمنو په اړه يو خط رسم کړئ او له ځانه وپوښئ «که ما ننني معلومات لرلی، آیا زه به دې کار ته داخل شوی وم؟»

دا پوښتنه تاسو سره مرسته کوي چې غير ضروري، ناکاره، يا زرو عادتونو، پروژو، او مسؤليتونو ته له سره وګورئ. ډېری کسان او شرکتونه، که دا اصل عملي کړي، درک کوي چې ځينې کارونه يې يواځې د عادت يا د تير وخت د پرېکړو له امله دوام لري، نه د حقيقي اړتيا يا ارزښت له مخې.

که چېرې که يو کار يا پروژه نن د ارزښت وړ نه وي، نو بايد يا يې ودرول، يا يې د نوي شرايطو مطابق اصلاح کړئ، ترڅو وخت، منابع، او انرژي پر هغو شيانو مصرف شي چې واقعاً مهم دي.

خپل ژوند ته له نوي زاويې وګورئ!

د برياليتوب لپاره بايد خپل ژوند، کار، اړیکو، او پانګونو ته له نوي زاويې وګورئ او له ځانه پوښتنه وکړئ «که ما ننني معلومات لرئ، آیا دي کار، اړیکې، يا پانګونې ته به مي دوام ورکړی وای؟»

که ځواب مو «نه» وي نو بايد په جدي ډول فکر وکړئ چې څنګه له دې حالت څخه ووځئ.

که په شخصي ژوند کې داسې اړیکې، دوستان، يا همکاران لرئ چې يوازې منفي انرژي درکوي، نو بايد فکر وکړئ چې څنګه ترې فاصله واخلي.

همدا شان که په په مسلکي ژوند کې داسې دنده يا پروژې لرئ چې نور درته ارزښت نه لري، يا مو نه خوښېږي بايد سر له همدا اوس د بدلون لپاره ګام واخلي.

اساسي نقطه دا ده چې له هغو کارونو، اړیکو، او ژمنو ځان خلاص کړئ چې نور ستاسو د ودې او خوښۍ سبب نه کېږي، او پر هغو شيانو تمرکز وکړئ چې واقعاً ارزښت لري.

### د ژوند سوداګري!

هر هغه څه چې په ژوند کې پېښېږي، يوه ډول سوداګري ده، چېرې چې تاسو خپل وخت د هغو پايلو او موخو لپاره مصرفوئ چې غواړئ ترلاسه يې کړئ.

د خپل ژوند له کچې تاسو پوهيدلی شئ چې کوم ډول سوداګر ياست بريالی يا هم ناکام.

که تاسو وګورئ ځېنې خلک په کلني ډول ۲۵۰۰۰ ډالر ګټې، مګر يو نور شمېر يې بيا ۲۵۰۰۰۰ ډالر ترلاسه کوي. که څه هم د دې دواړو ډلو ترمنځ عمر، پوهه، او د زده کړو کچه تقريباً ورته وي. خو يو يې ۱۰ چنده زيات عايد ترلاسه کوي! ولې دا توپير شتون لري؟

ځواب ساده دی، هغه څوک چې زياتې پيسې ګټي، د هغه چا په پرتله چې لږې پيسې ګټي، په مختلف ډول فکر او عمل کوي. هغوي چې عايد يې له نورو زيات دی ډېر معلومات لري، خپل مهارتونه په دوامداره توګه نوي کوي، وختي کار پيلوي، سخت کار کوي، او په کار کې تر ناوخته پاتې کېږي.

## وخت ارزښتمن دی!

وخت یوه ارزښتناکه سرچینه ده چې نڅیره کیدلی نه شي، بلکې یواځې مصرف یا پانگونه پرې کېدای شي. ستاسو د اوسني ژوند پایلې د هغه وخت د کارولو نتیجه ده چې تاسو په تېر کې مصرف کړی. که غواړئ راتلونکي مو بدل شي، باید د خپل وخت قدر وکړئ او په کارولو کې یې له خورا ډېر احتیاط کار واخلئ.

وخت د پیسو په څېر دی که یې بې ځایه مصرف کړئ، بېرته نه راگرځي، خو که یې په سمه توګه ولګوئ، پایله به یې مثبتې او ګټوره وي.

هره دقیقه یوه سرمایه ده تاسو انتخاب لرئ چې وخت مو په ګټورو کارونو لګوئ، یا یې ضایع کوئ.

د وخت ضایع کول د فرصتونو له لاسه ورکول دي، د موخو لاس ته راوړلو لپاره باید خپل وخت په هوبنډیاری ولګوئ، بې ارزښته فعالیتونه کم کړئ، او د خپل ژوند لپاره یو روښانه پلان جوړ کړئ.

## د پاریتو اصل!

د پاریتو ۲۰/۸۰ اصل یو مهم ستراتیژیک قانون دی چې د ایټالیوي اقتصادپوه ویلفریډو پاریتو لخوا په ۱۸۹۵ کال کې په سویس کې مطرح شو. د دې قاعدې له مخې ۸۰ سلنه پایلې له ۲۰ سلنه فعالیتونو څخه ترلاسه کېږي.

که تاسو د ترسره کولو لپاره ۱۰ کارونه ولرئ، یواځې ۲ کارونه به تر ټولو زیات ارزښت ولري، او پاتې ۸ کارونه به یواځې ۲۰ سلنه پایلې تولید کړي.

دا ۲۰ سلنه مهم کارونه معمولا سخت او ننګونکي وي، خو اصلي لاسته راوړنې رامنځته کوي.

په مقابل کې، ۸۰ سلنه اسانه کارونه چې خلک یې په طبیعي ډول غوره کوي، د پام وړ پایلې نه لري.

د دې اصل له مخې که تاسو خپل تمرکز پر مهمو او ارزښتناکو کارونو وکړئ، نو د لږو هڅو په بدل کې به ډېرې پایلې ترلاسه کړئ.

پر عکس که خپل وخت په اسانه او غیر مهمو کارونو ضایع کړئ، نو هېڅ د پام وړ پایله به ترلاسه نه کړئ.

هوښیار او بريالی خلک تل دا تشخیصوي چې کوم کارونه تر ټولو ارزښتناک دي او خپل وخت او انرژي د هغو پر ترسره کولو لگوي.

**ستراتیژیکه بازار موندنه وکړئ!**

تاسو د یو خدماتي شرکت د رئیس په توګه باید د خپلو خدماتو د بازار موندني لپاره څلور ستراتیژیک اصول او برخې په پام کې ونیسئ. په دغو څلورو برخو کې بریا ستاسو عاید او راتلونکي تضمینوي. دا اصول عبارت دي له

۱ تخصص کول ۲ ځانګړي کپډل ۳ ډله بندي ۴ تمرکز کول

دا څلور فعالیتونه د هرې دندې، کسب، محصول، یا خدماتو لپاره اساسي او کلیدي رول لري.

**د خپل مسلک تخصصي کول!**

تخصص کول دا معنی لري چې تاسو باید وپوهېږئ چې په خپل کاري ژوند کې کوم کار تر ټولو ښه ترسره کولای شئ. بريالي کسان د عامو کارونو پر ځای د تخصصي کارونو پر مخ وړلو تمرکز کوي. دوی خپل وخت او استعداد په بېلابېلو او متنوعو کارونو نه مصرفوي، بلکې په یو وخت کې یواځې یو مشخص کار ته پوره توجه کوي.

که یو کاروبار یا اقتصادي فعالیت د یو ځانګړي تخصص پر بنسټ وده وکړي، نو ډېرې د پام وړ بریاوې به ترلاسه کړي. بريالي پلورونکي هم یواځې په یوه مشخص محصول تمرکز کوي. هر شخص که د ځانګړو مهارتونو خاوند وي، بريالی کېږي.

**ځانګړي کپډل!**

دویم اساسي ستراتیژیک اصل دا دی چې ستاسو محصول یا خدمت باید د نورو سیالانو له محصولاتو څخه توپیر ولري او ځانګړی وي. دا د بريالي پلور مهم راز دی. ځانګړي کپډل دا معنا لري چې تاسو باید خپل ځان له سیالانو څخه جلا کړئ او یو ځانګړی چلند یا ځانګړی سبک وړاندې کړئ. دا کار تاسو ته د سیالانو په پرتله امتیاز او برتري درکوي.

## مهمه او کليدي پوښتنه؟

تصور وکړئ ستاسو يو مهم پيږودونکی درنه پوښتي چې ستاسو محصول يا خدمت د نورو شرکتونو له محصولاتو يا خدماتو څخه څه توپير لري؟ تاسو به څه ځواب ورکوئ؟

ډېری پلورونکي او د شرکتونو خاوندان د دې پوښتي لپاره روښانه ځواب نه لري. خو که تاسو غواړئ خپلې پلورنې زياتې کړئ، نو بايد دقيقاً پوه شئ چې ستاسو محصول د نورو محصولاتو په پرتله کومه برتري او ځانگړی امتياز لري.

په شخصي ستراتيژيک پلان جوړولو کې هم، تاسو بايد له ځانه وپوښتي چې زه کوم ځانگړی مهارت لرم چې کولی شم له نورو څخه پرې مخکښ شم؟ کوم مهارت زما لپاره مهم دی، تر څو وکولی شم د نورو په پرتله غوره فعالیت وکړم؟

## خپل پيږودونکي وپېژنئ!

دریم ستراتيژيک اصل د بازار ویشل او ډله بندي کول دي.

تاسو بايد خپل بازارونه او پيږودونکي وپېژنئ او هغوی ډله بندي کړئ.

د دې لپاره بايد معلومه کړئ چېکوم ډول پيږودونکي ستاسو له محصول څخه ډېره گټه اخیستلی شي؟

ستاسو پيږودونکي څوک دي؟ دوی چېرته ژوند کوي؟ کومې مشترکې ځانگړتياوې لري؟ د دوی عمرونه، عايد، او د زده کړې کچه څومره ده؟ دوی کوم موقوفونه يا تجربې لري؟

نن سبا، زياتره بازاريايي د بازار د ډله بندي پر بنسټ ترسره کېږي، آن نور فرعي بخشونه هم په نظر کې نيول کېږي. تاسو بايد دقيق پوه شئ چې ستاسو پيږودونکي د کومې طبقې خلک دي.

## خپل تمرکز يو ځای کړئ!

د ستراتيژيکي بازار موندنې څلورم اصل تمرکز کول دي. تاسو بايد خپله انرژي او سرچينې په هغه څه متمرکز کړئ چې تاسو ته تر ټولو زيات ارزښت لري.

په بازار موندنه او پلور کې بايد تاسو خپله انرژي او سرچينې هغو پيږودونکو او بازارونو ته ځانگړې کړئ، چې پکې د بريا چانس ډېر وي، ترڅو غوره پایلې ترلاسه کړئ.

### دبريا او ناکامی لامل !

څېړنې ښيي چې د کاروبارونو بريا او ناکامي تر ډېره د خرڅلاو (پلور) له کچې سره تړاو لري. که خرڅلاو ډېر وي، کاروبار بريالی وي، او که کم وي ناکامیږي.

لکه څنگه چې په مسلکي ژوند کې، هر فرد د خپل ځان رئیس دی، نو باید خپل شخصي مهارتونو ته داسې وده ورکړي چې بازار ورته ارزښت ورکړي.

د دې لپاره اړینه ده چې یو څوک په یو یا دوو ځانګړو مهارتونو کې تخصص ولري، خپل ځان له نورو ځانګړی کړي، او د خپلو طبیعي استعدادونو د لا پیاوړتیا لپاره تمرکز وکړي.

### هر انسان ځانګړی دی!

هر انسان ځانګړي استعدادونه او وړتیاوې لري چې هغه له نورو جلا کوي. د دې امکان نشته چې دوه انسانان په بشپړ ډول سره یو شان وي.

د تجربو، فکرونو، احساساتو، زده کړو، او تخیل له مخې هر څوک یو ځانګړی شخصیت لري.

که یو شخص خپلې طبیعي وړتیاوې وپېژني او پر هغوی تمرکز وکړي، نو د بريا چانس یې ډېرېږي. هغه څوک چې خپل استعدادونه کشف کړي او پر هغوی کار وکړي، په څو کلونو کې دومره پرمختګ کولی شي چې اکثره خلک یې په ټول ژوند کې نه شي کولی.

د چانسونو په تمه کېږئ مه!

بريا د چانس او معجزو پر بنسټ نه ترلاسه کيږي، بلکې دا د فردي هڅو او پرېکړو پايله ده. که څوک غواړي خپلو موخو ته ورسېږي، بايد دا درک کړي چې د هغوی راتلونکی د دوی په لاس کې دی.

يو هوبنيار شخص مخکې له مخکې ټاکي چې خپل ژوند د داسې کار په کولو تېر کړي چې خوښيږي يې. هغه خپل استعدادونه ته وده ورکوي، د خپل ظرفيت اعظمي حد ته رسېږي، او داسې دنده غوره کوي چې هم خوند ورکوي او هم يې په ژوند کې مثبت بدلون راولي. دا ټول اشخاص د ځان لپاره لور معيارونه ټاکي، تل مثبت فکر کوي، او باور لري چې که نور يو کار ترسره کولی شي، دوی يې هم کولی شي. کله چې دوی يوه موخه وټاکي، نو ورباندې بشپړ تمرکز کوي، له زړه کار کوي، او د برياليتوب لپاره دوامداره هڅه کوي.

### اتم څپرکی

د يو نابغه په شان فکر وکړئ!

د پټ استعداد له مخې تاسو يو نابغه ياست. ستاسو مغز په حيرانوونکي ډول ۱۸ ميليارده سلولونه لري، چې هر يو يې د ۲۰،۰۰۰ نورو سره اړيکه لري او سره تړلي دي. دې معنا دا ده چې ستاسو د فکر کولو امکانات او ځواک په ټولو کائناتو کې بي بېلگې دي. تاسو دا وړتيا لرئ چې په بېساري سرعت سره زده کړه وکړئ او زيات معلومات په خپله حافظه کې وساتئ، ځکه خو وېل کيږي «کله چې يو عالم شخص مړ شي، داسې وي لکه يو کتابتون چې سوځېدلی وي.»

د انسان مغز حيرانوونکي ظرفيتونه لري. هر انسان د حيرانتيا وړ وړتياوې لري، لکه د زده کړې سرعت او د معلوماتو ساتلو توان.

انسان يواځې د خپل فکر کولو له وړتيا بغير هم په خپل ذهن کې د موجودې پوهې د ذخيرې په لحاظ هم بي شمېره امکانات لري.

### د شتمنی سرچينې!

د بشر په تاريخ کې، شتمنی په ځمکه، کار، پانگه، فرنيچر، توکو، ماشينونو او نورو سختو شيانو کې شتون درلود.

اکثره جگړې او انقلابونه د دې شتمنيو د کنټرول لپاره شوي دي. د شتمنی اصلي جوړوونکي هغه خلک ول چې کولی يې شول دا مختلفې سرچينې سره يوځای کړي ترڅو په بازار کې د محصولاتو او خدماتو توليد وکړي. خو په شلمې پيړۍ کې، موږ داسې بدلونونه ليدلي چې له تصور نه بهر دي. په ۱۹۰۰ کال کې د امريکې ۵۰ سلنه وگړي په کرنيزو چارو بوخت وو او د نورو هغه ۵۰ سلنه خلکو لپاره يې چې په بناوونو او کليو کې اوسېدل، خوراكي توکي توليدول. اوس وخت دا کچه ۳ سلنه ته راټيټه شوي، خو همدا لږه برخه ټولو امريکايانو ته کافي خواړه توليدوي، حتا زيات اضافي توکي هم توليدوي چې نورې نړۍ ته د صادراتو يا مرستو په شکل استول کيږي.

مور له کرنيزي دورې څخه صنعتي دورې، خدمتونو دورې، معلوماتي دورې، او اوس د مخابراتو دورې ته رسيدلي يو. نن ورځ د شتمني اصلي سرچينه ځمکه، کار او نور سختي لارې نه بلکې پوهه، معلومات او نظريات دي.

تر ټوله لويه شتمني چې تاسو يې لرئ ستاسو دماغ دي. تاسو کولی شئ د خپل دماغي ځواک څخه گټه واخلي او د دې ځواک په واسطه د يوه قوي جريان سره خپل ژوند ته انرژي ورکړئ ترڅو هر هغه څه ترلاسه کړئ چې تاسو يې هيله لرئ او په ريښتيا يې غواړئ.

### اوسنی ريښتيني شتمني!

په اوسني وخت کې د امريکا او نړۍ په کچه يو تر ټولو شتمن کس بيل گيټس دی. د هغه د شرکت مايکروسافټ، خالصه شتمني د آی بي ايم له شرکت څخه ډېره ده حال دا چې هغوی له ډېر وخت نه په کاروبار کې دخپل دي. مايکروسافټ په بشپړه توگه د دماغي ځواک پر بنسټ جوړ شوی دی.

مايکروسافټ معلومات د کمپيوټرونو له لارې ډيجيټل کوي او د ټيليفون لښوونو، بي سيمه سيستمونو او سپورمکيو له لارې يې له يو کمپيوټر نه بل ته ليردوي. په اوسني وخت کې د شتمني اصلي سرچينه دماغي ځواک دی. بيل گيټس او د هغه شرکت مايکروسافټ د دې بنودنه کوي چې د فزيکي منابعو پر ځای د نوي معلوماتو او ټکنالوژۍ کارول د شتمني رامنځته کولو اساسي لار ده. په اوسني عصر کې، ريښتيني شتمني د فزيکي توکو لکه ځمکې، ودانيو يا ماشينونو څخه نه، بلکه د پوهې، ذهن، او فکري وړتياوو په بنسټ رامنځته کېږي.

### پوهه تر ټولو لويه شتمني ده!

زمونږ په عصر کې، د شتمني اصلي سرچينه پوهه ده. څرنگه چې د پوهې ترلاسه کولو لپاره کوم محدوديت نشته، نو د هغو شيانو لپاره چې مور يې رامنځته کولی شو، يا يې د ترلاسه کولو هيله لرو هم هيڅ محدوديت شتون نه لري. تاسو کولی شئ په هر ځاي کې چې ياست له هماغه ځايه پيل وکړئ؛ دا مهمه نه ده چې اوس په کوم وضعيت کې ياست. تاسو کولی شئ د خپلو ذهني شتمنيو ارزښت زيات کړئ او د خپل ځواکمن ذهن په کارولو سره هغه شيان رامنځته کړئ چې نور يې د اخیستلو غوښتونکي دي.

يو په زړه پورې ټکی د پوهې په اړه دا دی چې تاسو کولی شئ هغه په سلگونو زره ځله، حتا په مليونونو ځله وکاروي، حال دا چې د هغې له ارزښت څخه به هېڅ هم کم نه شي. علم او پوهه يو داسې توکی دی چې څومره يې مصرف کړئ، ارزښت يې لا پسي زياتېږي. که يو څوک له نوي مفکورې سره بازار ته داخل شي او يو کار په غوره او بڼه توگه ترسره کړي، دا نظريه په يوه لحظه کې ټولې نړۍ ته خپرېږي او د مليونونو نورو انسانانو په

اختيار کي راڻي ترڇو د هغي په مرسته خپل ژوند او کار بڼه کړي. خو تاسو هيڅ شي له لاسه نه ورکوئ؛ برعکس ستاسو ارزښت ورسره لا زياتېږي.

کوچني بدلونونه سترې پايلې لري!  
کوچني ځامونه او بدلونونه که څه هم په لومړي سر کي بي اهميته ښکاري، خو کولی شي په اوږد مهال کي لويې او حيرانوونکي پايلې ولري.  
د مثال په توگه که د اسونو د ځغاستي په سياليو کي يو اس، يواځي يو ګام له نورو اسونو مخکي د پای لېکي ته ورسېږي، نو هغه به د نورو اسونو په پرتله لس چنده زيات انعام ترلاسه کړي. دا مثال ښيي چې کوچني توپيرونه کولی شي په پايلو کي لوی بدلونونه رامنځته کړي.  
همدارنگه که تاسو په يوه مناسب وخت او ځای کي له لږو معلوماتو کار واخلي، دا کولی شي تاسو ته د پام وړ پرمختګونه رامنځته کړي. ځيني وختونه، يوه ساده پريکړه يا بدلون کولی شي ستاسو ټول ژوند بدل کړي.  
تاسو بايد چې د کوچنيو بدلونونو ارزښت وپيژنئ او پوه شئ چې هره کوچنی پريکړه يا عمل کولی شي په اوږد مهال کي لويې پايلې ولري.

د پوهېدو له دام ووځئ!  
په اوسني وخت کي بريالي کسان هغه دي چې په دوامداره توگه خپل پوهه پراخوي او نوي لارې او طريقې زده کوي. ډيري خلک په ځانگړي توگه هغه کسان چې له پوهنتونونو فارغ شوي، فکر کوي چې دوی ټول اړين معلومات لري. ځيني وختونه، دوی باور لري چې په هغه څه چې دوی پري پوهيږي، يواځي همدا شيان کافي دي او د دوی اړتيا پوره کوي. موږ دې حالت ته «د پوهې دام» وايو.  
هغه څوک چې په دې لومه کي بند پاتې وي، نه پوهيږي چې هغوی په ډېر څه نه پوهيږي. له داسي خلکو سره چې خپله ناپوهي نه مني مرسته کول ستونزمنه ده.  
د برياليتوب يو بنسټيز اصل دا دی چې تاسو بايد ومنئ چې په ډېرو شيانو نه پوهيږئ.

مغروره کيږه مه!  
ما ډېرو هېوادونو ته سفر کړی دی او له بي شمېره هوبنيارو او برياليو کسانو سره مي ليدنه کړي ده. ما له ډېرو مليونرانو او ميلياردرانو سره خبرې کړي دي. ما د حکومتونو په سطحه له ډېرو لوړ پوړو هوبنيارو سړو او ښځو سره کار کړی دی. او يوه ځانگړې خبره چې په دوی ټولو کي شريکه ده دا ده چې دوی هيڅکله د خپل عقل له امله ځان مغرور نه بولي. په حقيقت کي څومره چې دوی د هوبنيارتيا کچه لوړيږي هومره يي ورسره تواضع هم ډېرېږي او په هېڅ ډول ځان ته د کوم متخصص او لوی پوه په سترگه نه گوري.

که تاسو د برياليتوب لپاره واقعا هم ژمن ياست بايد تل په ياد ولرئ چې هر وخت په عاجزۍ او تواضع سره ژوند وکړئ، او په خپله پوهه او علم باندې زياته تکيه ونکړئ. حتا که تاسو ډېر څه زده کړي هم وي، بيا هم په ياد ولرئ چې د نړۍ علم ډېر پراخه دی او تل د زده کړې لپاره بېلابېل موضوعات شته.

بايد دا حقيقت ومنئ چې حقيقي هوښيارتيا او برياليتوب په عاجزۍ او دوامداره زده کړه کې ده، نه په خپل ځان باندې په زيات باور او مغرورۍ کې.

دوامداره زده کوونکي اوسئ!

نن ورځ علم او پوهه په خورا چټکۍ سره وده کوي، او يو کس نه شي کولی چې حتا د يوې کوچنۍ موضوع اړوند ټول جزئيات زده کړي. که تاسو وگورئ هغه متخصصين چې خپل ټول ژوند يې د يوې کوچنۍ موضوع د زده کړې لپاره وقف کړي وي، بيا هم نه توانېږي چې هر څه زده کړي، او په دوامداره توگه خپلې زده کړې ته دوام ورکوي. هغه کسان چې فکر کوي دوی نوره اړتيا نه لري چې زده کړه وکړي، او دا احساس لري چې دوی په هر څه پوهېږي، په حقيقت کې د خپلې ودې او پرمختگ مخه نيسي. که يو کس لوستل، نوي معلومات ترلاسه کول، او د پرمختگ کولو هڅه بنده کړي، نو دا مانا لري چې هغه به په خپل مسلک کې شاته پاتې شي. بريالی او هوښيار کس تل د نوي علم په لټه کې وي، او هېڅکله نه وايي چې زه په هر څه پوهېږم. د زده کړې دوامدار بهير يو کس ته د لا برياليتوب او پرمختگ زمينه برابروي.

ځوابونه بدلېږي!

کله چې البرټ آينسټاين د پرينسټن پوهنتون د فزیک له فارغ التحصيلانو څخه يوه پرمختللی ازموينه واخيسته، د خپلې دفتر پر لور روان و چې يو زده کړيال تری وپوښتل: بناغلی آينسټاين، آیا دا هماغه ډول ازموينه نه وه چې تېر کال مو ورکړې وه؟ آينسټاين موسکې شو او ويې وويل: هو دا هماغه ازموينه وه. زده کړيال حيران شو او له جرئت څخه يې کار واخيست، بيا يې وپوښتل: خو بناغلی آينسټاين تاسې څنگه کولی شئ چې په دوو پرله پسې کلونو کې ورته ازموينه واخلي؟ آينسټاين په آرامۍ سره ځواب ورکړ: «ځکه چې په تېر يو کال کې ځوابونه بدل شوي دي.»

د دې مثال هدف دا دی چې اوسمهال ځوابونه تر بل هر وخت په ډېره چټکۍ بدلېږي. د علم او مهارتونو په هر ډگر کې ځوابونه همداسې د بدلون په حال کې دي. هغه څه چې يو کال وړاندې صحيح گڼل کېدل، کېدای شي نن غلط وي، او څه چې نن صحيح دي، بنايي يو کال وروسته بدل شي.

د پرمختګ او برياليتوب يو مهم اصل دادی چې بايد په دوامداره توګه خپله پوهه او معلومات تازه کړئ او له نوو مفکورو سره ځان آشنا کړئ، ځکه چې د وخت په تېرېدو ځوابونه او نظريات بدلېږي.

**دنوبنت منبع!**

د پيټر ډراکر په وينا نوبنت (اختراع) زياتره وخت د غير متوقع برييا يا غير متوقع ناکامی پایله وي.

هغه وايي چې د نوبنت سرچينه ډېرې وختونه غير متوقع پېښې وي، لکه يوه ناڅاپي برييا يا ناکامی. عادي خلک دا ډول پېښې تصادفي ګڼي او چندان پاملرنه ورته نه کوي، خو هوښيار کسان يې د بدلون يوه مهمه نېټه ګڼي او د هغې د ارزونې او ورڅخه د ګټې اخیستنې هڅه کوي. دا ډول فکر کولی شي د لويو پرمختګونو او اختراعاتو لامل شي.

**راتلونکي ته متوجه اوسئ!**

فکر مه کوئ چې هر څه همېشه يو شان پاتې کېږي. سترګې خلاصې وساتئ، ځکه چې نن سبا ستاسو شاوخوا نړۍ د هر وخت په پرته په چټک ډول بدلون مومي. دا بدلونونه کولای شي ستاسو په ژوند کې مثبت بدلون راولي، خو شرط دا دی چې تاسو يې په هوښيارۍ تعقيب کړئ. په ياد ولرئ، په اوږد مهال کې هېڅ شی ثابت نه پاتې کېږي. يواځينی کار چې تاسو يې بايد وکړئ، دا دی چې يوه داسې مفکوره يا خدمت وړاندې کړئ چې لږ تر لږه ۱۰ سلنه نوبنت ولري. تاسو بايد داسې محصول يا خدمت چمتو کړئ چې د پخوانيو هغو په پرته بڼه، لږ ارزانه او متفاوت وي.

**دوه ځنډونه!**

دوه داسې ذهني موانع شته که ژر تر ژره يې لري نه کړئ، ستاسو د پرمختګ مخه به ونيسي، چې عبارت دي له سايکو اسکروسييس او هومنو ستاس څخه. سايکو اسکروسييس (رواني سختوالی) دا د د افکارو هغه بڼه ده، چې په کې يو شخص انعطاف نه لري، بدلون نه مني، او تل په خپلو زرو باورونو ټينګ ولاړ وي. داسې خلک نوي معلومات او نظريات نه مني، بلکې د خپل فکري ميکانيزم له مخې عمل کوي. هومنو ستاس (د ودې مقاومت) دا اصطلاح د هغه داخلي مقاومت لپاره کارول کېږي چې خلک د بدلون مخنيوي ته هڅوي. دا طبيعي تمايل دی چې يو شخص هڅه کوي د خپل اوسني حالت ساتنه وکړي، حتا که نوی حالت ورته ګټور هم وي. که څوک غواړي هوښيار او نوبنتګر شي، بايد انعطاف پدې وي، نوي نظريات ومني، او پر دې تمرکز وکړي چې څه «سم دي» نه دا چې «څوک سم دي.» داسې خلک د پرمختګ لپاره چمتو وي او د خپلو زرو نظرونو قرباني کولو ته تيار وي که چيرې نوي نظرونه ورته ګټور ښکاره شي.

د نابغه گانو درې ځانگړتياوې!

فکر مه کوئ چې تاسو نابغه نه یاست او کوم څه نه شی کولی. نابغه گان د نورو انسانانو سره کوم ژور توپیر نه لري، یواځې دا درې خاصیتونه لري چې تاسو هر یو یې خپلولی شی:

۱. خلاص ذهن لري: نابغه کسان تل نوي معلوماتو ته خلاص ذهن لري، پوښتنې کوي، انعطاف پذیر وي، او مختلف نظرونه څېړي. دوی خپل فکر ته د نوو نظریو د راتگ اجازه ورکوي، پرته له دې چې په خپل ژور فکر کلک ودرېږي.

۲. سیستماتیک یا منظم فکر کوي: دوی ستونزې په ترتیب سره تحلیل کوي، پرته له دې چې عجله وکړي. دوی د ریاضي د مسایلو په څېر د هرې ستونزې د حل لپاره منطقي پوښتنې کوي او مرحله وار مخ ته ځي.

۳. د پوښتنو کولو مهارت لري: نابغه کسان د ستونزو د حل لپاره هر اړخیزې پوښتنې کوي، لکه: ستونزه څه ده؟ ولې دا ستونزه رامنځته شوې؟ د ستونزې حل به څه وي؟ او کوم خنډونه شته؟ د پوښتنو کولو دا طریقه د ذهن دروازي خلاصوي، تخلیقيت زیاتوي، او د غوره حلونو موندلو ته لار هواروي.

تخلیقيت ستاسې فطري حق دی!

هر څوک د نظریو تولیدولو وړتیا لري، خو دا وړتیا د تمرین او ذهن ته د نوو نظریو د معرفي کولو له لارې وده کوي. څومره چې یو کس د مختلفو نظریو سره اشنا شي، هغومره زیات احتمال لري چې سمه نظریه ترلاسه کړي. بریالي کسان تل د نوو نظریو په لټه کې وي، خو ناکام کسان له زرو نظریو سره پاتې کېږي.

هر ځای د نظریو لټون وکړئ!

د نوو نظریو موندل او زده کړه د پرمختگ لپاره حیاتي اهمیت لري. که تاسو د متخصصینو سیمینارونه، لکچرونه، او روزنیز کورسونه تعقیب کړئ، نو تاسو به نوي نظریات او مهارتونه ترلاسه کړئ. ځینې وختونه، یواځې یو بڼه نظر کولی شي ستاسو ژوند بدل کړي.

بريالي او تخلیقي خلک نه یواځې د خپلې برخې کتابونه لولي، بلکې د مختلفو برخو کتابونو، مقالو، ورځپاڼو، او مجلو مطالعه هم کوي. دا کار د دوی ذهن فعال ساتي او د نوو نظریو او مفکورو سره یې اشنا کوي.

تل د لوستلو پر مهال یو قلم یا هایلایټر وکاروئ، ترڅو مهم ټکي یادداشت کړئ. همدارنگه، د چټک لوستلو مهارت زده کړئ، ځکه چې دا به تاسو سره مرسته وکړي چې په لږ وخت

کي زیات معلومات ترلاسه کړئ. دا مهارت د بایسکل چلولو په څېر په اسانۍ زده کېدلای شي او کولی شي ستاسو د زده کړې سرعت څو برابره زیات کړي. که تاسو خپل ذهن ته تل نوي نظریات معرفي کړئ، نو تاسو به تل تخلیقي، هوښیار، او د پرمختګ لپاره چمتو یاست.

له مناسبو خلکو سره وخت تېر کړئ!  
بريالي او اغېزمن خلک تل د مثبتو، تخلیقي، او هوښیارو خلکو سره اړیکې ساتي. دوی یو بل سره نظریات او تجربې شریکوي، یو له بله زده کړه کوي، او د خپلو معلوماتو تبادله کوي.

دا ډول خلک د ګټورو مقالو یادښت اخلي او خپلو ملګرو ته یې ورکوي، د لوستلو وړ کتابونه ورسپاري، او د ګټورو پروګرامونو کتلو سپارښتنه ورته کوي. کله چې تاسو له هوښیارو او تخلیقي خلکو سره اوسئ، نو دا ستاسو فکر هم پراخوي. یو ښه نظر چې تاسو یې له بل چا اورئ، کولی شي ستاسو د ژوند مسیر بدل کړي. که غواړئ پرمختګ وکړئ، نو باید ځان د هغو خلکو په منځ کې وساتئ چې تاسو ته مثبت الهام درکوي، او ستاسو د ودې لپاره ګټور وي.

ناسم تصمیمونه اصلاح کړئ!  
د څېړنو له مخې، شاوخوا ۷۰٪ تصمیمونه چې خلک یې د خپل ژوند او کار په اړه نیسي، په اوږدمهال کې غلط ثابتېږي. دا یو عمومي تناسب دی، او ځیني خلک حتا تر دې هم زیات غلط تصمیمونه نیسي.

که یو څوک وپوښتي چې، که په دومره کچه د مدیرانو او مشرانو تصمیمونه غلط وي، نو څنګه سازمانونه او کاروبارونه لا هم وده کوي؟ ځواب یې دا دی چې هوښیار خلک ژر خپله تېروتنه مني او ستونزه اصلاح کوي. هغوی په خپل غلط تصمیم پسي نه نښلي، بلکې ژر تر ژره اقدام کوي چې حالت سم کړي.

د ناکامو خلکو یوه ځانګړتیا داده چې خپل پخواني تصمیمونه نه پرېږدي، حتا که ورته واضح هم شي چې غلط دي.

دوی د خپل غرور له امله نه غواړي ومني چې تېروتنلي دي، چې دا کار وضعیت لا خرابوي. بريالي خلک څه کوي؟ خپله غلطې ژر مني. د ستونزې د حل لپاره چټک اقدامات کوي. د نوو او غوره حل لارو منلو ته چمتو کېږي او له پخوانیو تصمیمونو سره احساسې تړاو نه پیدا کوي.

د بريالیتوب لپاره تاسو مجبور یاست که مو کوم غلط تصمیم نیولی وي، سمدلاسه یې اصلاح کړئ، او پر خپل تېروتنلي نظر مه ټینګېږئ. بريالي خلک تل انعطاف پذیر وي، تېروتنې مني، او د پرمختګ لپاره نوي فرصتونه لټوي.

## انعطاف پذیری خواک درکوي!

د برياليتوب لپاره انعطاف‌پذیري خورا حياتي ارزښت لري، خصوصاً په فکر کولو کې. که غواړئ په چټکۍ پرمختګ او وده وکړئ باید چې زړې او ناکاره طریقي پرېږدئ او نوې او موثره لارې وازمایئ.

ډېری خلک د خپلو زړو عادتونو او نظرياتو دفاع کوي، حتا که ورته واضحه هم شي چې نور کار نه ورکوي. د دې ستونزې د مخنيوي لپاره، باید تل انعطاف‌پذیر و اوسئ.

## معلومات په چټکۍ زړېږي!

په اوسني نړۍ کې معلومات او پوهه ډېر ژر زړېږي؛ هره ورځ نوي معلومات تولیدېږي او هر دوه یا درې کاله ورسته ستاسو موجوده پوهه زړېږي. د دې لپاره چې مخکښ پاتې شئ او خپل ځان د نورو په پرتله تازه وساتئ، باید په دوامداره توګه نوي معلومات ولولئ، آډیو پروګرامونه واورئ، او نوي مهارتونه زده کړئ. دا درې لارې، مطالعه، اورېدنه او روزنه به تاسو سره مرسته وکړي چې خپل پرمختګ په دوامداره توګه جاري وساتئ او له نورو مخکې شئ.

## هره ورځ مطالعه وکړئ!

د خپلې مسلکي ودې لپاره باید هره ورځ لږ تر لږه یوه ساعت مطالعه وکړئ. که تاسو هره ورځ یوه ساعت مطالعه ونه کړئ، ممکن له خپلو سیالانو شاته پاتې شئ. زما ملګری جم روهن وايي: «باید په خپل ځان باندې هم هومره کار وکړئ څومره چې په خپل کار کوئ.» دا په دې مانا چې تاسو باید د خپل ځان په وده او مسلکیتوب ډېر کار وکړئ. لږ تر لږه، تاسو باید هر سهار له ۳۰ تر ۶۰ دقیقو پورې یو معلوماتي کتاب ولولئ. د مطالعې په ترڅ کې، د یادابنتونو په اخیستلو او د هغو پر بیا کتنې او تحلیل باندې تمرکز وکړئ. د یادابنتونو پر بنسټ، فکر وکړئ چې څنګه نوي مفاهیم په خپل ورځني ژوند کې کارولې شئ. د دې کار له لارې تاسو کولی شئ چې په خپله زده کړه او د مفاهیمو په یاد ساتلو کې چټکي رامنځته کړئ او د هغوی په عملي کولو کې له هر فرصت څخه ګټه واخلم. که تاسو هره ورځ یوه ساعت مطالعه وکړئ، نو په ۱۰ کاله کې به شاوخوا ۵۰۰ کتابونه ولولئ. دا به نه یواځې ستاسو پوهه او مهارتونه زیات کړي، بلکې تاسو ته به د دې وړتیا هم درکړي چې په خپل ژوند کې د نوي شیانو لپاره ځای پیدا کړئ، او ممکن ستاسو مالي حالت ته هم وده ورکړي، ځکه چې تاسو د زیاتې مطالعې له امله پرمختللي وړتیاوې او ظرفیتونه پیدا کوئ.

## ځان ته غوره والی ورکړئ!

په امریکا کې ډېری خلک مطالعه نه کوي؛ د کتاب پلورونکو د اتحادیې په وینا، ۷۰٪ امریکایان په تیرو پنځو کلونو کې هېڅ کتاب پلورنځي ته نه دي تللي. په اوسط ډول یو

امريکايي هر کال يواځي يو کتاب لولي، او ډېری بالغ امريکايان له بنوونځي وروسته هېڅکله بشپړ کتاب نه لولي.

که تاسو په دوامداره توگه مطالعه ونه کړئ، نو د وخت په تېرېدو سره به تاسو له پخوانيو او زرو معلوماتو سره پاتې شئ. خو که تاسو هره ورځ يوه ساعت مطالعه وکړئ، او په هره اونۍ کې يوه کتاب ولولئ، نو دا به تاسو ته ستاسو په مسلکي برخه کې د پي ايچ ډي معادل پوه درکړي، چې له امله به يې تاسو په خپل مسلک کې د غوره او هوښيارو کسانو په ډله کې شامل شئ.

### د مطالعې اغېز!

څو کاله مخکې زما يو ښه ملگری و چې ډېر لږه مطالعه يې کوله. هغه قانع نه و چې مطالعه به د هغه په ژوند يا عايد کې کوم بدلون راولي. کله چې له بنوونځي څخه فارغ شو، د مطالعې عادت يې پرېښود. هغه به تل له ما سره بحث کاوه چې مطالعه دومره مهمه نه ده. په همدې حال کې هغه د خپل ژوند اړتياوې په سختې پوره کولې. هغه به تل مایوسه و. تل به خپل کاروبار کې د خپلو هغو سيالانو په وړاندې، چې له ده ډېر باخبره ول ناکام وو. تقريباً درې کاله مې پر ده ټينگار کاوه چې هره ورځ دې لږه مطالعه پيل کړي. بالاخره هغه تسليم شو او هر سهار يې يواځې څو دقيقې مطالعه کول پيل کړل. د لږ وخت په تېرېدو هغه حيران شو چې مطالعه څومره گټوره ده، کله چې به يې له خپلو مراجعينو سره خبرې کولې، نو پوهېده چې معلومات يې د پخوا په پرتله ډېر زيات شوي. ژر يې لکه څنگه چې ما ورته سپارښتنه کړې وه، هره ورځ يې يو ساعت مطالعه پيل کړه، او په هره اونۍ کې يې يو کتاب ولوست. په يوه کال کې د هغه عايد دوه چنده او په دوو کلونو کې، د هغه عايد څو چنده زيات شو. نن ورځ هغه د خپل مسلک له لور عايد لرونکو کسانو څخه دی. او هر ځل چې زه هغه وينم، راته وايي چې هر څومره چې مطالعه کوي، هومره باصلاحيته او بااعتماده کېږي.

که ډېر عايد غواړئ، ډېره زده کړه وکړئ!

که تاسو غواړئ خپل عايدات زيات کړئ، نو بايد د خپلې زده کړې کچه پرلپسې لوړه کړئ. يعنې، تر څو چې نوي مهارتونه او معلومات ترلاسه نه کړئ، په خپل مسلک کې به کوم د پام وړ پرمختگ وه نه شئ کولای.

د زده کړې او مهارتونو لوړولو يوه مؤثره لاره دا ده چې د سفر پر مهال د زده کړې او مهارتونو لوړولو اړوند غريز کلپونه واورئ. که يو څوک هر کال له ۵۰۰ څخه تر ۱۰۰۰ ساعتونو پورې په موټر کې په سفر او تگ راتگ تېروي، نو که دا وخت د زده کړې لپاره وکاروي، د څو مياشتو مسلکي زده کړو معادل معلومات به يې ترلاسه کړي وي. ډېری کسانو يواځې د دې لارې له امله خپل عايد څو چنده زيات کړی دی.

که تاسو هم خپل وخت په سمه توګه وکاروی او دوامداره زده کړې ته دوام ورکړئ، نو مالي او مسلکي پرمختګ ته رسېدل مو بلکل يقيني دي.

په روزنيزو ورکشاپونو کې ګډون وکړئ!

د برياليتوب او پرمختګ يو بل کلیدي اصل او د ذهني وړتياوو د خلاصون يوه بله لار دا ده چې هر ممکن روزنيز ورکشاپ کې ګډون وکړئ. کله چې يو روزنيز پروګرام عامو خلکو ته وړاندې کېږي، مانا يې دا ده چې دا لاله مخه موثر ثابت شوی دی، او ستاسو لپاره به هم خورا ګټور واقع شي.

هغه شخص چې روزنيز ورکشاپ وړاندې کوي، شايد د کلونو، کلونو تجربه ولري او ممکن ډېر ساعتونه يې مصرف کړي وي، خو دا پروګرام چمتو کړي، چې تاسو يې په نيمه يا يوه ورځ کې زده کولی شئ.

کله ناکله د يو متخصص له خوا په وړاندې کېدونکي سمینار کې په په ګډون کولو سره، تاسو کولی شئ د اوونيو، مياشتو، او حتا کلونو سخت کار اړتيا له منځه یوسئ. دا متخصصین تاسو ته د خپلې دندې د چټکو او اسانه ترسره کولو عصري لارې، چارې در زده کوي.

کله چې تاسو دا درې لارې، منظمه مطالعه، د زده کړې غږيز کليپونه اورېدل، او په روزنيزو پروګرامونو کې برخه اخيستل په منظمه او دوامداره توګه تعقيب او عملي کړئ نو تاسو به د يو داسې ځواکمن ترکيب لرونکی شئ چې کولی شي تاسو له تصور نه زيات چټک پرمختګ ته ورسوي.

پوهه ځواک دی!

فرانسيس بيکن ویلي: پوهه ځواک دی. هو؛ خو دا جمله يواځې تر يوه حده سمه ده. حقيقت دا دی چې يواځې هغه پوهه ځواک لري چې عملي ګټه ولري او د نورو لپاره ارزښت ولري. کتابتونونه له پوهې ډک دي، خو که دا پوهه عملي نه شي، نو هېڅ ګټه نه لري. که غواړئ خپل فکر مثبت او رغنده کړئ، نو بايد خپل ذهن ته تل نوي نظريات ورکړئ. تاسو بايد د خپل مسلک سره سم نوي معلومات ترلاسه کړئ، د خپل مسلک له مخکېنو کسانو سره اړیکې ولرئ، او تل داسې لارې ولټوئ چې خپل کار ښه، چټک، ارزانه، او اسانه ترسره کړئ.

تاسو بايد دا هڅه وکړئ چې خپلو مشتریانو ته تر نورو ښه خدمتونه وړاندې کړئ، او د خپل مسلک د نوو پرمختګونو سره ځان بلد وساتئ. دا به تاسو د خپل کاروبار او کار ساحې تر ټولو ارزښتناک کس وګرځوي.

تفکر محدودیت نه لري!

په اوسني معلوماتي عصر کې، پوهه تر ټولو مهمه ده. ستاسو د پوهې د زياتوالي حد يواځې ستاسو خپله هڅه او هوډ ټاکي. په حقيقت کې، تاسو کولای شئ هر څه ترلاسه کړئ، يواځې ستاسو خپل فکر تاسو محدودولی شي.

څومره چې زده کړه وکړئ، هماغومره به گټه ترلاسه کړئ. څومره چې د خپل مسلک په اړه پوه شئ، هماغومره به مو جرئت، باور، او مهارتونه زيات شي. څومره چې ستاسو باور او جرئت زيات شي، هماغومره به مو ځان ته درناوی او د ځواک احساس زيات شي. په پایله کې، تاسو به يو نه درېدونکی شخص شئ، چې هر هدف ته رسيدای شي! تاسو هرڅه کولای شئ، فقط له فکري محدوديت ځان خلاص کړئ.

نهم څپرکي

خپل داخلي ځواکونه ازاد کړئ!

د انسان ظرفيت لکه د يوه پراخه او ناپيژندل شوي سمندر په څېر دی، يا د يوه نوي براعظم په شان دی چې لايې بشپړه سپرنه نه ده شوي. دا يوه نړۍ ده چې له امکاناتو ډکه ده، چمتو ده چې پرانيستل شي او د ستر هدف لپاره وکارول شي.

برايان تريسي

ستاسو په ژوند کې هر نوي بدلون هغه مهال رامنځ ته کېږي کله چې ستاسو ذهن له يوې نوي مفکورې سره مخ شي. مفکورې د راتلونکي لپاره کلیدي حيثيت لري. ستاسو مفکورې د ټولو ستونزو حلونه او د اهدافو ترلاسه کولو لارې لري. ستاسو يواځينی اړتيا دا ده چې د مفکورو توليدوونکی شئ، ترڅو نوي او غوره نظرونه رامنځته کړئ او د هغو دوامداره بدلونونو او فرصتونو څخه گټه واخلي چې ستاسو شاوخوا پېښېږي. خوشبختانه، تاسو په فطري توگه خلاق ياست. دا يوه فطري ځانگړنه ده، او تاسو له دې ځانگړني سره پيدا شوي ياست. خو خلاقيت د «استعمال د قانون» تابع دی، چې وايي: «که يې ونه کاروئ، نو له لاسه يې ورکوئ.» البته، دا يواځې په موقتي ډول رامنځته کېږي. بڼه خبره دا ده چې تاسو کولی شئ خپل خلاقيت بېرته ترلاسه کړئ. يواځې دا اړتيا شته چې هغه ځانگړې لارې چارې او تخنيکونه تمرين کړئ چې په دې کتاب کې پرې بحث شوی دی.

که غواړئ پرمختگ وکړئ، بايد تل د نويو مفکورو په لټه کې شئ، خپل خلاقيت وکاروئ، او د ژوند بدلونونو ته تياری ونيسئ.

راتلونکي تصور کړئ!

د فکر بدلون دا غواړي چې خپلې مفکورې او تصور پراخ کړئ، ترڅو دا وگورئ چې تاسو څنگه کس کېدای شئ، څه شی ترلاسه کولی شئ، او کوم کارونه ترسره کولی شئ. هر هغه

څوک چې په ژوند کې ارزښتناک شيان ترلاسه کوي، له يوه لوی خوب يا ليدلوري سره پيل کوي.

دا ډول خلک د خپلو اوسنيو شرايطو، محدوديتونو او ستونزو څخه پورته کېږي او خپل راتلونکي ته گوري، هلته چې دوی هغه ژوند تصوروي چې غواړي ويې لري. تاسو هم بايد همدا ډول فکر کول تمرين کړئ.

دا ليدلوري هغه وخت جوړولی شئ چې ځان پنځه کاله وړاندې بوځئ، او تصور وکړئ چې ستاسو ټولې هيلې پوره شوي دي.

ستاسو ژوند به څنگه ښکاري؟ تاسو به چيرته يئ؟ کوم خلک به درسره وي؟ تاسو به څه کار کوئ؟ او څومره عايد به ولرئ؟

کله چې دا تصور وکړئ، بيا بېرته اوسنی ورځې او خپل اوسني حالت ته راستانه شئ. اوس فکر وکړئ چې د دې فرصتونو څخه د گټې اخيستو، او د محدوديتونو او خنډونو د لرې کولو لپاره کوم مشخص گامونه اخيستلای شئ.

که غواړئ خپل ژوند ته بدلون ورکړئ، بايد خپل فکر پراخ کړئ او راتلونکي تصور کړئ. هر بريالی کس لومړی د خپلې راتلونکې لپاره يو لوی خوب يا هدف ټاکي، بيا يې ترلاسه کولو ته کار کوي.

له درې ذهنيتونو استفاده!

تاسو خپل ژوند د درې بېلابېلو ذهنيتونو په واسطه تصور کوئ او جوړوئ. لومړی ذهن ستاسو هوښيار ذهن دی. تاسو له دې ذهن څخه د نوي معلوماتو ترلاسه کولو لپاره استفاده کوئ. دا ذهن معلومات د خپلې اوسنۍ پوهې سره پرتله کوي، د هغې ارزښت او ارتباط تحليل کوي، او بيا پرېکړه کوي چې عمل وکړي يا نه. دا ذهن هغه دی چې تاسو پرې خپل ژوند رهبري کوئ. دې ته عموماً عيني ذهن هم ويل کېږي.

دوهم ذهن چې تاسو ورسره کار کوئ، ستاسو نيمه هوښيار ذهن دی. دا ذهن يو لوی د معلوماتو بانک دی چې هر فکر، نظر، احساس او تجربه چې تاسو يې په ژوند کې لرئ ثبتوي. دې ته موضوعي ذهن هم ويل کېږي. د دې ذهن رول دا دی چې ستاسو ټولې خبرې او کړنې د خپل ځان انځور، رواني وضعيت، باورونه، او ويرې سره همغږي کړي. نيمه هوښيار ذهن دليل نه وړاندې کوي؛ يواځې ستاسو امرونه مني.

نيمه هوښيار ذهن هم د بدن ټول فعاليتونه کنټرولوي. دا ستاسو د اتوماتيک عصبي سيستم، د زړه ضربان، تنفس، هضم، حافظې او نور حياتي فعاليتونه کنټرولوي. دا ذهن د يو لوی کمپيوټر په څېر دی چې دومره ځواکمن او دقيق دی چې په هره ثانيه کې سل ميليونه فرمانونه پروسس کوي. دا د سلگونو کيمياوي موادو توازن ساتي، چې ټول ستاسو د بدن د مليارونو حجرو لپاره په ۲۴ ساعته ډول ثابت پاتې شي.

دريم ذهن فوق العاده ذهن دی. دا ذهن ستاسو مستقيمه اړيکه له نامحدوده هوښيارۍ سره ده. دا ذهن ټولې پوهې ته لاسرسی لري او تاسو ته ټول ځوابونه او نظريات درکوي چې د

خپلو اهدافو ترلاسه کولو لپاره ورته اړتيا لري. دا ذهن د الهام، تخيل، حس، او شهود سرچينه ده. دا په ۲۴ ساعته ډول فعال دی او تاسو ته سم ځوابونه درکوي کله چې تاسو ورته اړتيا لري. دا ذهن د روښانه اهدافو، واضح ذهني انځورونو، او مثبتو امرونو له لارې فعالېږي.

کله چې تاسو خپل دا درې ډوله ذهنيونو په همغږۍ وکاروئ، او هر ذهن هغه فعاليتونه ترسره کړي چې د هغې لپاره ځانگړي شوي دي، نو تاسو به خپلو اهدافو ته ډير ژر اوپه ډيره مؤثره توگه ورسېږئ. د دې درې ذهنيونو سم کارول ستاسو د فکر او ژوند بدلولو لپاره بنسټيز اصل دی.

### د خلاقيت درې محرکات!

درې اساسي عوامل شته چې خلاقيت راپاروي، او تاسو کولی شئ دا هر وخت او په هر کار کې وکاروئ. دا عوامل عبارت دي له:

۱. په شدت دا اهدافو غوښتل: کله چې تاسو يو هدف په کلکه وغواړئ، ذهن مو د نوو لارو لټون ته هڅېږي. کله چې هدف ډېر مهم وي، تاسو مجبورېږئ چې د هغه د ترلاسه کولو لپاره نوښتگر فکرونه وکړئ.
  ۲. فشار لرونکي مشکلات: جدي ستونزې او فشارونه ذهن دې ته چمتو کوي چې له محدودو شرايطو سره، سره نوي حللارې پيدا کړي. کله چې له يوې ستونزې سره مخ کېږئ، ذهن مو هڅه کوي چې له دوديزو حل لارو بهر فکر وکړي، چې دا کار خلاقيت ته وده ورکوي.
  ۳. متمرکزي پوښتنې: سمې او هوښيارې پوښتنې ذهن دې ته مجبوروي چې نوي فکر وکړي. کله چې تاسو له ځان څخه مشخصې او دقيقې پوښتنې وکړئ، ذهن مو نوي زاويې کشفوي او د نوو حل لارو موندلو ته هڅېږي.
- کله چې تاسو ياد درې فکتورونه يو ځای وکاروئ ذهن مو د نظرونو توليد په داسې سرعت پيل کوي چې تاسو به حيران شئ. د دې درې ذهني تحركاتو په فعالولو سره، تاسو خپل ذهن د يوه عادي انسان په پرتله ډېرې لوړ سطحې ته رسوئ او خلاقيت مو بې ساری پرمختگ کوي.

### شديداً مطلوب اهداف!

لومړنی فکتور يو روښانه تعريف شوی، شديداً مطلوب هدف دی. تاسو بايد دقيقاً پوه شئ چې څه غواړئ، د ترلاسه کولو لپاره يې مهالوېش وټاکئ، هدف اندازه کيدونکی کړئ، او د هغه د ترلاسه کولو لپاره يو پلان جوړ کړئ چې هره ورځ پرې کار وکړئ. د دې ترمنځ مستقيمه اړيکه شته چې څومره ستاسو هدف روښانه وي، هماغومره به ډېرې نظريې ستاسو په ذهن کې پيدا شي ترڅو تاسو هغه ته ورسېږئ. د خپلو درې واړو ذهنيونو د همغږي کولو او د خلاقيت د ځواک فعالولو يوه له پياوړو لارو دا ده چې تاسو هر سهار خپل اهداف د اوسني حالت په بڼه بيا وليکئ.

څنگه؟ يوه د يادښت کتابچه پيدا کړئ. هر سهار له خپلې ورځنۍ مطالعې وروسته، څو دقيقې وخت ورکړئ او خپل اصلي اهداف د اوسني حالت په پښه بيا وليکئ. هر هدف چې بيا وليکئ، څو ثانيې يې تصور کړئ، داسې لکه چې لا دمخه ترلاسه کړی وي. د هدف د لاسته راوړلو احساس تجربه کړئ، موسکا وکړئ، آرام شئ، او پرې يې ږدئ. دا ميتود، چې هر سهار خپل اهداف بيا وليکئ، هغوی تصور کړئ، او بيا يې په بشپړ باور سره پرېږدئ، د هغو شيانو ذهني معادل رامنځته کوي چې تاسو يې غواړئ. کله چې له دې ميتود څخه کار واخلئ، ستاسو اهداف به دقيقاً هماغه وخت تحقق ومومي چې تاسو ورته چمتو ياست. د هدفونو بيا، بيا ليکل هغوی ستاسو د ذهن ژورو ته ورننښايي.

يو وخت داسې راځي چې ستاسو فوق العاده ذهنيت فعالېږي. په دې مرحله کې، تاسو په خپل ژوند کې هغه خلک او شرايط جذب کړئ چې تاسو سره مرسته کوي ترڅو ستاسو اهداف تحقق ومومي.

احساس يې کړئ!

احساس کلیدي رول لري. څومره چې تاسو يو هدف ته په شدت سره تمايل لرئ، هماغومره ژر به هغه په حقيقت بدل شي. کله چې د خپل هدف تصور له شديد احساس (لکه هيجان يا خوشحالي) سره يو ځای کوئ، ستاسو ذهن به په چټکۍ کار پيل کړي او د هدف د ترلاسه کولو لپاره به نظريې پيدا کړي. څومره چې تاسو د خپل هدف ترلاسه کولو ته مثبت، هيچاني، او شوق لرئ، هماغومره به ستاسو ذهن ژر د هغه په حقيقت بدلولو لپاره کار پيل کړي.

د هدف ترلاسه کولو احساس تجربه کړئ!

فکر وکړئ، که تاسو خپل هدف ترلاسه کړی وای، نو څنگه احساس به درته کېده؟ ايا تاسو به وياړ، خوشحالي، آرامي يا هيجان احساس کاوه؟ هر احساس چې تاسو تجربه کوئ، بايد دا احساس په بشپړ باور او خوشحالي سره تصور کړئ، داسې لکه چې هدف مو لا دمخه ترلاسه کړی وي. د مثال په ډول، که تاسو غواړئ چې زياتې پيسې وگټئ او لوړ ژوند ولرئ، تصور وکړئ چې تاسو همدا اوس دې هدف ته رسيدلي ياست او د هغه ژوند په کولو بوخت ياست چې هيله يې لرئ.

فکر وکړئ، څنگه احساس به مو کاوه؟

سترگې مو پټې کړئ او د خوشحالي، رضائيت، او داخلي آرامۍ احساس تجربه کړئ.

کله چې تاسو یو روښانه ذهني انځور د هماغه احساس سره یو ځای کوئ، چې د هدف له ترلاسه کولو وروسته لرئ، تاسو د خپل ذهن لور ځواکونه فعالوئ او په نتیجه کې ستاسو ذهني خلاقیت فعالیږي، نوې مفکورې او لیدلوري ترلاسه کوئ. او داسې نظريې، فرصتونه، او لارې به ومومئ چې ستاسو د هدف د ترلاسه کولو سرعت به څو چنده کړي.

ستونزو ته د فرصتونو په سترګه وګورئ!

دوهم عامل چې ستاسو خلاقیت هڅوي او مثبت ذهنیت مو فعالوي، دا دي چې تاسو له ستونزو سره مخ شئ. کله چې تاسو له ستونزو، ځنډونو او فشارونو سره مخ شئ، ذهن مو هڅیږي چې خپلې غوره وړتیاوې وکاروئ. په ژوند کې له ستونزو سره مخ کېدل او د هغوی حل کول، تاسو پیاوړي، هوښیار، او غوره کوي. اکثره خلک د ستونزو حقیقت نه شي درک کولی. ستونزې د ژوند یوه عادي او ورسره تړلې برخه ده. د پېښېدو مخنیوی یې نه شي کېدای، حتا که تاسو هر څومره هڅه هم وکړئ چې له هغوی ځان وساتئ، بیا به هم پېښیږي.

یواځینې شی چې تاسو پرې کنټرول لرئ، دا دی چې د ستونزو په وړاندې څنګه غبرګون ښکاره کوئ. اغېزناک خلک ستونزو ته مثبت او رغنده غبرګون ښيي. دا کار ښيي چې دوی د غبرګون د ښودلو د وړتیا لوره کچه ترلاسه کړي. دوی داسې مهارتونه رامنځته کړي چې ناڅاپي او ناغوښتل شوي ستونزې په مؤثر ډول حل کړي. ستونزې ستاسو پټې وړتیاوې راوباسي. تاسو پیاوړی او ځیرک کوي. څومره چې ستونزې جدي وي، هماغومره تاسو خلاق کېږئ. هر ځل چې تاسو یوه ستونزه رغنده حل کړئ، تاسو لا هوښیار، لا تجربه کار، او لا اغېزناک کېږئ. په پایله کې، تاسو د لویو او مهمو ستونزو د حلولو لپاره چمتو کېږئ.

دستونزو د حلولو یو لار!

یوه طریقه چې کولی شي ستاسو د ستونزو حلولو وړتیا او تخلیقيت لوړ کړي، دا ده چې د کاغذ په مخ فکر وکړئ. څو دقیقې وخت ورکړئ ترڅو وپوښتنئ، اصلي ستونزه څه ده؟ بیا یې په داسې بڼه ولیکئ چې په واضحه توګه ستونزه بیان کړي. وروسته وپوښتنئ، نورې څه ستونزې شته؟ باید د هرې ستونزې په اړه چې یواځې یوه ساده تعریف لري، احتیاط وکړئ. تر ټولو خطرناک حالت دا دی چې د غلطې ستونزې حل پیدا کړئ. څومره چې تاسو کولی شئ یوه ستونزه په مختلفو زاویو تعریف کړئ، هغومره به د حل لاره پیدا کول آسانه شي.

هره هغه ستونزه، ځنډ، چلنج، یا عامل چې ستاسو د پرمختګ مخه نیسي یا کومه برخه کې محدودیت رامنځته کوي، باید په واضحه توګه ولیکل شي. لکه څنګه چې په طب کې ویل

کيږي، دقيق تشخيص نيمه درملنه ده. کله چې تاسو د ستونزې په تعريف کولو پېل کوئ، ممکن دا څرگنده شي چې دا يوه لويه ستونزه ده چې څو کوچنيو ستونزو يې ځنډې نيولي. ډېرې وختونه هغه ستونزې چې تاسو ورسره مخامخ ياست، له څو کوچنيو ستونزو جوړېږي. په داسې حالتونو کې، لويه ستونزه لومړی بايد حل شي، ترڅو پاتې کوچني ستونزې هم په اسانۍ سره حل شي.

د دې ډول وضعيتونو لپاره ترټولو غوره طريقه دا ده چې ابتداً اصلي ستونزه تشخيص کړئ او بيا د هغې جزئيات په جلا توگه تعريف کړئ. تاسو بايد پوه شئ چې کومه ستونزه لومړی بايد حل شي، او وروسته په کوچنيو ستونزو په ترتيب سره کار وکړئ. کله کله، د يوه اړخ حل کول کولای شي ټول وضعيت ته د حل لاره پيدا کړي. دا طريقه به ستاسو د ستونزو د حل په لور موثره لارښوونه وکړي.

موخې د ستونزو په څېر دي!

هغه موخه چې تر اوسه مو نه ده ترلاسه کړې، يواځې يوه ستونزه ده چې تر اوسه مو نه ده حل کړې. له همدې امله، بريا د ستونزو د حل کولو وړتيا تعريف شوې ده. که تاسو هغه اندازه پيسې نه گټئ چې غواړئ يې، دا يوه نا حل شوې ستونزه ده. که د خپلې روغتيا او فزيکي وړتيا هغه کچه نه لرئ چې هيله يې لري، دا هم يوه ستونزه ده چې بايد حل يې کړئ. هر ځنډ چې ستاسو او ستاسو د موخې ترمنځ ولاړ وي، يواځې يوه ستونزه ده چې حل ته اړتيا لري.

هر محدوديت چې تاسو شاته پاتې کوئ، بله ستونزه ده چې بايد حل يې کړئ. په هر حالت کې ستاسو دنده دا ده چې ستونزې مو پر ځان برلاسي نه کړئ، بلکې تاسو بايد پر ستونزو برلاسي شئ.

ستاسو اصلي دنده!

که زه درڅخه وپوښتم چې د ژوند کولو لپاره څه کوئ، شايد د خپلې اوسنۍ دندې نوم راته ووايي. خو تاسو چې په هر مسلک کې ياست، ستاسو اصلي دنده د ستونزو حل کول دي. دا هغه څه دي چې تاسو يې هره ورځ کوئ، او دا وړتيا تاسو ارزښتناک کوي. تاسو مسلکي ستونزه حلونکي ياست، او ستاسو بريا په دې پورې تړلې ده چې په څومره مؤثرانه ډول د خپلې دندې ستونزې حلوي او موخې ترلاسه کوئ.

هېڅکله له خپلو ستونزو شکايت مه کوئ، بلکې د هغوی لپاره منندوی اوسئ. که ستاسو دندې هېڅ ستونزې نه لرلي، نو دنده به مو هم نه لرله. هر کله چې يو څوک د خپلې دندې د ستونزو د حل کولو توان ونه لري، ژر تر ژره بدلېږي او پر ځای يې داسې کس ټاکل کېږي چې دا کار کولی شي. خو که تاسو يو عالي ستونزه حلونکي شئ، نو ژر به د لا لويو او مهمو ستونزو د حل لپاره لور مقام ته پورته شئ.

له نن وروسته، خپل ځانونه د ستونزو حلونکي وگڼئ. یواځینې پوښتنه دا ده چې تاسو په خپل کار کې څومره مهارت لرئ؟ ستاسو هدف باید دا وي چې د هر ډول ستونزې د حلولو وړتیا ترلاسه کړئ، که هر څومره ډېرې هم ستاسو پر وړاندې واقع شي.

متمرکزې پوښتنې وکړئ!

د خلاقیت د فعالولو درېیمه لاره دا ده چې متمرکزې پوښتنې وکړئ. بڼه طرح شوي، متمرکزې، تحریکي او ننگونکي پوښتنې ستاسو ذهن فعالوي او فکر کولو ته مو هڅوي. تر ټولو غوره مشاورین ځینې وختونه خپل ځانونه انتقاد کوونکي بولي، ځکه دوی یواځې ځوابونه نه ورکوي، بلکې خپلو مراجعینو ته سختې پوښتنې وړاندې کوي او هغوی اړ باسي چې خپلې ستونزې تحلیل کړي.

که غواړئ خپل خلاقیت راوپاروی، نو باید له ځانه سختې پوښتنې وکړئ او بیا خپل ځوابونه هم تر پوښتنې لاندې ونیسئ.

اکثره وخت ستاسو د تر ټولو لویې ستونزې حل دا وي چې یو فعالیت بالکل بند کړئ. که یو څه سمه نتیجه نه ورکوي، نو ځینې وختونه تر ټولو هوښیارانه پرېکړه دا ده چې هغه مسیر پرېږدئ. تل له ځانه وپوښتنئ: د دې ستونزې تر ټولو ساده او مستقیم حل کوم دی؟

وضاحت اړین دی!

د خلاقیت د فعالولو لپاره اړینه ده چې له خپل ځان څخه روښانه پوښتنې وکړئ. تل له ځانه وپوښتنئ: زه د څه لپاره هڅه کوم چې ترسره یې کړم؟ د دې پوښتنې ځواب باید واضح، دقیق او روښانه وي.

که د خپلو اهدافو په ترلاسه کولو کې له خنډونو، ستونزو یا ناهیلې سره مخ شئ، نو بله مهمه پوښتنه دا ده: آیا بله غوره او مؤثره لاره شته؟

مه پرېږدئ چې ستاسو اوسني میتودونه مو د بدلون یا پرمختګ مخه ونیسي. که یوه طریقه کار نه کوي، شاید غوره وي چې بله لاره ولټوئ.

همداراز، باید خپلې فرضيې وازموئ. ځینې فرضيې ښکاره وي، خو ځینې داسې وي چې موږ پرې نه پوهېږو. له ځانه وپوښتنئ: زه کوم داسې شیان حقیقت گڼم، چې که غلط ثابت شي، زما فکر او تصمیمونه به بدلون ومومي؟

الیکس مککنزي وايي: هره ناکامي د ناسمې فرضيې له امله رامنځته کېږي.

ولي شرکتونه ناکامېږي؟

ډېر متشبثین او شرکتونه له مالي زیان سره مخ کېږي، ځکه چې د دوی محصول یا خدمت لپاره بازار کافي پراخ نه وي. که بازار ته د ننوتلو لگښت د لاسته راوړنې ارزښت وه نه لري، نو سوداګري هم دوام نه شي کولی.

هره پانگونه باید له نورو موجودو فرصتونو سره پرتله شي، ځکه کېدای شي ستاسو د وخت او پیسو لپاره غوره بدیلونه موجود وي. دا اصل یواځې د سوداګرۍ لپاره نه، بلکې ستاسو په شخصي ژوند هم صدق کوي. تاسو باید خپل وخت او انرژي هلته مصرف کړئ چې تر ټولو غوره نتیجه ورکړي.

بله مهمه مسئله دا ده چې که بازار شتون هم ولري او پراخ هم وي، آیا دومره متمرکز دی چې په اسانۍ اعلانونه ورته وشي او محصولات وپلورل شي؟ که بازار پراخ وي، خو مشتریان د ډېرو جغرافیوي سیمو په اوږدو کې خپاره وي، نو ممکن د پلور لګښتونه دومره لوړ شي چې سوداګري دوام ونه کړي.

محدودیتونه په پام کې ونیسئ!

د خپلو ستونزو د حل لپاره د خلاقانه لارو موندلو یوه مؤثره طریقه د محدودیتونو تیوري کارول دي. دا تیوري وايي چې په هر بهیر یا لړۍ کې یو خنډ یا محدودیت شته چې د پرمختګ سرعت ټاکي. ځینې خنډونه او بندونه شته چې ستاسو د پرمختګ سرعت ورو کوي. یواځې د دې مهمو محدودیتونو پېژندل کولی شي تاسو ته نوي نظرونه او حل لارې درکړي چې د هغوی مخه ونیسئ.

مثلاً، که ستاسو هدف دا وي چې په راتلونکو درېیو تر پنځو کلونو کې خپل عاید دوه برابره کړئ، نو باید د دې هدف د نه ترلاسه کولو خنډونه وڅېړئ. له خانه وپوښتنئ: ولې زما عاید لا دمخه دوه چنده شوی نه دی؟ کوم عوامل زما د عاید زیاتېدو مخه نیسي؟ له ټولو خنډونو څخه، کوم یو تر ټولو لوی محدودیت دی چې زما د هدف د ترلاسه کولو سرعت ورو کوي؟ کله چې دا مهم خنډونه مشخص کړئ، نو تاسو کولی شئ د هغوی د حل لپاره خلاقانه لارې ومومئ.

د ۲۰/۸۰ قاعده تطبیق کړئ

د ۲۰/۸۰ قاعده چې مخکې بحث شوي د محدودیتونو په برخه کې هم تطبیقېږي، خو په یو ځانګړي ډول. دلته دا قاعده وايي چې ۸۰ سلنه خنډونه، چې تاسو د هدف له ترلاسه کولو منع کوي، ستاسو د ذهنیت دننه موجود دي، نه ستاسو په چاپېریال کې. یواځې ۲۰ سلنه داسې عوامل موجود دي چې د پرمختګ خارجي خنډونه یې بللی شو.

دا حقیقت اکثره خلکو ته حیرانوونکی وي، ځکه ډېری کسان فکر کوي چې د دوی ستونزې د بهرنیو شرایطو او نورو خلکو له امله رامنځته شوي دي. خو حقیقت دا دی چې تر ټولو ستر خنډ ستاسو خپل مهارتونه، وړتیاوې، یا شخصي ځانګړتیاوې دي.

نو که غواړئ پرمختګ وکړئ، لومړی باید خپلې داخلي نیمګړتیاوې اصلاح کړئ، نه دا چې یواځې بهرني عوامل پوره وپولئ.

خپل عايد دوه برابره كړئ!  
كه غواړئ په راتلونكو درېيو تر پنځو كلونو كې خپل عايد دوه چنده كړئ، نو بايد هغه اساسي خنډونه وپېژنئ چې ستاسو د پرمختگ مخه نيسي.  
لومړنی محدودیت: د محصول د پلور كم والي. كه وكولى شئ دا ستونزه حل كړئ، نو خپل عايد هم دوه چنده كولى شئ.  
دويم محدودیت: د پيرودونكو يا مراجعينو كمښت. كه له كافي شمېر مشتريانو سره اړيکه ونيسئ، نو پلور به مو زيات شي.  
اصلي محدودیت: ممكن ستونزه ستاسو د پلور مهارتونه وي، نه بازار. كه د نويو مشتريانو موندلو مهارت مو كمزوری وي، نو دا بايد لومړی اصلاح كړئ.  
په پای كې، كه غواړئ عايد مو لوړ شي، بايد خپلو مهارتونو ته وده ورکړئ، ستونزې وپېژنئ او د حل لپاره عملي گامونه واخلي.

شاوخوا وگورئ  
د دې معلومولو لپاره چې ستاسو محدودیت داخلي دی كه بهرنی، شاوخوا وگورئ. آیا داسې څوك شته چې همدا محصول يا خدمت پلوري او ستاسو له عايد څخه دوه چنده زيات گټي؟  
كه داسې څوك وي، نو دا پخپله ثابته وي چې ستونزه ستاسو دننه ده، نه په بهرني چاپېريال كې.  
معنا دا چې تاسو د ځانگړو مهارتونو يا ځانگړتياوو نشتوالی لرئ، چې بايد پرې كار وكړئ.  
لكه څنگه چې ويل شوي «كله چې يو انسان له خپل ځان سره مبارزه پيل كړي، نو هغه ارزښتمن كيږي.»  
بريالي خلك تل له ځانه پوښتي آیا زه پخپله خو به د خپل پرمختگ خنډ نه يم؟ هغوی لومړی خپل ځان ته گوري، نه چاپېريال ته. البته، كېدای شي يو بهرنی فاكټور هم ستاسو د پرمختگ مخه نيسي، خو لومړی بايد خپلې دروني ستونزې وپلټئ. ډېره ممكنه ده چې اصلي خنډ مو همدلته ومومي.

عمل وكړئ ترڅو پرمختگ وكړئ!  
كله چې دا اصول منظم تطبيق كړئ، نو خپل خلاقیت ته وده ورکړئ، لكه څنگه چې يو تياره ځای د تدريجي روښانولو له لارې روښانه كيږي.  
روښانه اهداف وټاكئ: كه تاسو د يو هدف د ترلاسه كولو قوي هيله لرئ، نو خلاقانه فكر مو فعالېږي.  
مشخصي ستونزې وپېژنئ: كله چې خپلې ستونزې روښانه كړئ، ذهن مو د حل لارو موندلو ته هڅيږي.  
متمركزې پوښتنې وكړئ: كه تل له ځانه هوښياري پوښتنې وكړئ، نو د لا غوره حل لارو موندلو ته به لاره هواره كړئ.

خندونه وپېژنئ: که د خپل هدف د نه ترلاسه کولو اصلي محدودیت ومومئ، نو تاسو به د بریا پر سمه لاره گام کېږدئ. کله چې دا ټول اصول په عمل کې راوړئ، نو تاسو د هوښیارانو په څېر فکر کوئ او ځان د لوړو لاسته راوړنو پر لور بیايي.

له خپل ټول هوش کار واخلي!  
د هارورډ پوهنتون څېړونکی هاروډ گارنر او انگلیسي متفکر چارلز هینډي وايي چې تاسو لږ تر لږه لس بېلابېل د هوش ډولونه لرئ. په بنوونیز نظام کې یواځې ژبني او ریاضیکي هوش ارزول کېږي، خو وروستی څېړنې ښيي چې هر فرد د بېلابېلو هوشونو درلودونکی دی، او ممکن په یوه ځانگړې برخه کې نابغه وي. کله چې دا هوشونه سره یوځای شي، تاسو کولی شئ حیرانوونکي لاسته راوړنې ولرئ. لومړی گام دا دی چې خپل غوره هوشونه وپېژنئ او بیا یې د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره په مؤثر ډول وکاروئ.

ژبني هوش!  
ستاسو د ذهني وړتیا لومړی برخه ژبني هوش دی. ژبني هوش ستاسو د خبرو کولو د ژبې د درک او کارولو وړتیا ده. دا هوش له بریا سره نېغ په نېغه اړیکه لري، په ځانگړې توگه په هغو برخو کې چې له نورو خلکو سره اړیکې نیول اړین وي. په هره ټولنه کې، ستاسو د ژبې فصاحت او د لغتونو ذخیره ستاسو له عاید او پرمختگ سره مستقیم تړاو لري. څومره چې په زیاتو لغاتونو وپوهېږئ او ویې کاروئ، هومره به ستاسو د فکر څرگندولو وړتیا لوړه شي. ښه لغتونه او کلمات کارول تاسو ته د نورو احترام او پاملرنه زیاتوي. له همدې امله د ژبې مهارتونه د هوش مهم معیار گڼل کېږي. که غواړئ خپل امکانات زیات کړئ، نو باید د لغاتونو ذخیره زیاته او د خبرو کولو مهارتونه مو پیاوړي کړئ.

ریاضیکي هوش!  
ستاسو د ذهني وړتیا دوهمه برخه ریاضیکي هوش دی. ریاضیکي هوش ستاسو د شمیرو د کارولو وړتیا ده، لکه جمع، تفریق، ضرب او تقسیم. دا هوش د IQ د ارزولو دویمه اساسي برخه ده.

په سوداگری کې ریاضیکي هوش ستاسو د مالي اسنادو لوستلو، مالي وړاندوینو جوړولو، د بیو، لگښتونو، مصارفو او مالي تناسبونو تحلیلولو مهارت ته وایي. څومره چې تاسو د مالي موضوعاتو په اړه زیات پوهیږئ، هومره غوره پرېکړې کولی شئ، چې ورسره ستاسو ارزښت لاریاتېږي.

ډېری خلک فکر کوي چې دوی په ریاضي کې وړتیا نه لري، نو له مالي موضوعاتو ځان لرې ساتي. خو که ستاسو هدف مالي ازادې وي، نو دا ستونزه خطرناکه کېدای شي. بڼه خبر دا دی چې تاسو کولی شئ د لږې زده کړې او تمرین له لارې مالي مفاهیم درک کړئ. که دا مهارت ترلاسه کړئ، نو په ټول عمر کې به ستاسو سوداگریزې پرېکړې لاریاتېږي.

### فزیکي هوش!

ستاسو د ذهني وړتیا درېیمه برخه فزیکي هوش دی. فزیکي (بدني) هوش ستاسو د بدن د خوځښت، همغږۍ، او د حرکاتو د سم تنظیم وړتیا ده. دا هغه هوش دی چې لوبغاړي او ورزشي اتلان یې لري، ځکه دوی کولی شي د خپل بدن حرکات په دقت او مهارت سره کنټرول کړي. یو کس ممکن په ژبني او ریاضیکي ازموینو کې ناکام شي، خو بیا هم د خپل فزیکي هوش له امله په ورزش یا بدني فعالیتونو کې بریالی شي. دا وړتیا د ښوونیزو ازموینو په نتیجه کې نه ښکارېږي، خو د ژوند په عملي ډگر کې یې ارزښت ډېر دی. ډېری خلک فکر کوي چې دوی د ورزش یا بدني فعالیتونو وړتیا نه لري، خو حقیقت دا دی چې د سمې روزنې او تمرین له لارې هر څوک کولی شي د یو ځانگړي سپورټ، لکه لامبو، سکیتینګ یا سکي کولو، مهارت زده کړي. تاسو تر دې ډېرې فزیکي وړتیاوې لرئ، یواځې اړتیا ده چې د کارولو لپاره یې لېوالتیا ولرئ!

### دموسیقی هوش!

ستاسو د ذهني وړتیا څلورم هوش د موسیقی هوش دی. د موسیقی هوش ستاسو د غږونو، نغمو، او ریتم د درک او تولیدولو وړتیا ده. مشهور موسیقي پوهان لکه موتزارت او بیتوون ممکن په سپورټ او ښوونځي کې بڼه نه وو، خو بیا یې هم تر ټولو ښکلي کلاسیکي نغمې جوړې کړې. ډېری ستوري سندرغاړي او موسیقي جوړوونکي په ښوونځي کې بریالي نه وو، خو دوی داسې استثنايي وړتیا لرله چې د موسیقی له لارې خپل احساسات څرگند کړي. که تاسو هم د موسیقی درک، د نغمو جوړولو یا د غږ تنظیمولو وړتیا لرئ، نو دا هوش لرئ او کولی شئ لایې پسې پیاوړی کړئ.

## ليديز هوش!

ستاسو د ذهني وړتيا پنځمه برخه ليديز (فضايي) هوش دی. دا هغه وړتيا ده چې د شکلونو، بڼو، او بنسټونو د ليدلو او جوړولو توان درکوي. يو معمار، انجينر، نقاش، يا هغه څوک چې د روښانه تصور کولو وړتيا يې وده کړې وي، دا هوش لري. د بېلگې په توگه يو معمار، کولی شي لومړی په خپل ذهن کې او بيا پر کاغذ بڼکلي ودانۍ طرحه کړي، چې بيا رياضيي هوش لرونکي کسان دا طرحې په دقيقو نقشو او ساختماني ابعادو بدلولی شي. دا هماغه هوش دی چې تاسې يې د خپلو موخو د تصور کولو او د ذهن په سترگو د هغوی د ليدلو لپاره کاروئ، مخکې له دې چې هغوی په حقيقت بدل شي. دا يوه وړتيا ده چې تاسې يې د تمرين له لارې وده ورکولی شئ.

## بين الافراډي هوش!

ستاسو د هوش شپږمه بڼه بين الافراډي هوش دی. دا په متحده ايالاتو کې تر ټولو لوړ ارزښت لرونکی هوش گڼل کېږي. دا هغه وړتيا ده چې تاسې ته د نورو خلکو سره د اړيکو جوړولو، مذاکرې، اغېزناک تعامل، او قانع کولو توان درکوي. دا هوش د دې ځانگړتيا لري چې د نورو د فکرونو، احساساتو، انگېزو، او غوښتنو د درک کولو لوړه وړتيا درک کړي. هغه کسان چې لوړ بين الافراډي هوش لري، کولی شي له خلکو سره مؤثر تعامل وکړي او خپلې چارې په ښه توگه پرمخ بوزي. بريالي مديران، تيم مشران، او حتی پوځي افسرانو دي ډول هوش ته تر لوړې کچې وده ورکړې وي، له همدې امله خلک ورسره د گډو موخو د ترلاسه کولو لپاره کار کول غواړي. تر ټولو زيات عايد لرونکي خرڅوونکي هغه کسان دي چې د نورو د قانع کولو وړتيا لري او کولی شي خپل محصولات او خدمات وپلوري. بريالي سوداگر، مشاورين، او متخصصين دا هوش تل په عمل کې بڼي. دا د هر بريالي سياستوال تر ټولو مهمه وړتيا ده. دا ممکن ستاسو ځانگړې استعدادي برخه هم وي.

## سوداگريز هوش!

ستاسو د هوش اتمه بڼه متشېثانه (سوداگريز) هوش دی. دا هغه وړتيا ده چې تاسې ته د بازار د فرصتونو د ليدلو او بيا د بېلابېلو سرچينو راټولولو توان درکوي، څو داسې محصولات او خدمات توليد کړئ چې په گټه وپلورل شي. متشېثانه هوش نن ورځ زموږ په ټولنه کې د لوړو عايد لرونکو هوشونو له ډلې دی او د ټولو برياليو او چټک وده کوونکو کاروبارونو بنسټ جوړوي.

ډېر هغه کسان چې خپله يې ميليونونه او حتی ميليارډونه ډالر گټلي، له هېڅ نه يې پيل کړی او خپل متشېثانه هوش يې د بازار پر فرصتونو تطبيق کړی. بيل گيتس له هارورډ پوهنتونه

ووت، خو مایکروسافت پیل کړي، ځکه چې د شخصي کمپیوترونو د مارکیټ د پراختیا لپاره یې د سافټویر جوړولو یوه نوې مفکوره درلوده. مایکل ډیل د خپل پوهنتون په لیلیه کې د کمپیوترونو جوړول پیل کړل. دوی لور متشبتانه هوش درلود. شاید تاسې هم دا ورتیا ولرئ.

### شعوري هوش!

ستاسو د هوش نهمه بڼه شعوري هوش دی. دا هغه ورتیا ده چې تاسې ته د یوې وضعې د سمون یا ناسموالي د احساس کولو، د خلکو د چټک او دقیق قضاوت، او د منطق یا روزني پرته د نوو نظرونو او بصیرتونو د ترلاسه کولو توان درکوي. ډېر خلک د شخصیت بڼه قضاوت کوونکي وي. هغوی د یو چا د ملاقات یا حتی د هغوی د غږ اورېدو پرمهال، په څو ثانیو کې د هغوی په اړه ډېر معلومات ترلاسه کوي. د بڼو شعوري حس د نارینه وو په پرتله ډېر درناوی لري. خو کله چې د نارینه او بڼو هوش د شعور پر بنسټ ازمویل کېږي، دواړه مساوي نمرې اخلي. نو ولې د بڼو شعوري حس ته زیات اهمیت ورکول کېږي؟ دلیل یې دا دی چې بڼې خپله شعور ته ډېر غوږ نیسي او ورباندې باور لري، په داسې حال کې چې نارینه کم دا کار کوي. خوشبختانه، شعوري هوش طبیعي دی او د کارولو له لارې زیاتېږي. هر څومره چې تاسې خپل شعور ته غوږ ونیسئ او ورباندې باور وکړئ، هغومره به یې تیزوالی او دقت زیات شي. لکه لیکوالي جین پاندر ویلي: سړي او بڼې هغه وخت ستر شخصیتونه کېږي، کله چې د خپل دروني غږ په اورېدو پیل وکړي.

### مفهومي هوش!

ستاسو د هوش لسمه بڼه انتزاعي یا مفهومي هوش دی. دا هغه ډول هوش دی چې البرټ انشتاین درلود، کله چې یې تصور وکړ چې ګواکې د رڼا پر یوه وړانګه سپور دی. د همدې تصور په پایله کې یې د نسبیت نظریه رامنځته کړه، چې د فزیک په علم کې یې په بشپړ ډول انقلاب رامنځ ته کړ.

ساینسپوه فریدریش اوګست یوه لوي مار ولیده چې له خپل ځان تاو شوی و او خپله لکۍ یې نیولې وه. دا لیدل ورته د بنزین مالیکول د حلقوي جوړښت کلیدي سرلیک ورکړ، چې زموږ د عصر لپاره یو مهم کشف دی. په ژوند کې به ډېر ځل تاسې ته داسې ناڅاپي نظریات یا انځورونه راشي چې بېلابېل عناصر سره یو ځای کوي او یو نوی ترکیب رامنځته کوي. دا ترکیب کیدای شي یوه نوې سوداګریزه مفکوره وي، لکه ری کروک ته، چې کله یې د مک ډونالډ وروڼو د برگر او فرنچ فرایز د ډله ییز تولید طریقه ولیده. د همدې بصیرت پر بنسټ، نوموړي د ۳۰ زره څانګو لرونکي مک ډونالډ شرکت جوړ کړ.

ستاسو هوشونه تاسو ځانگړي کوي!

ستاسو د هوشونو ترکیب تاسو ته د بالقوه نابغه کیدو وړتیا درکوي او همدارنگه تاسو له ټولو هغو کسانو څخه بېلوي چې تر اوسه یې ژوند کړی دی. ځان داسې فرض کړئ چې دا ۱۰ ډول هوشونه له ۰ څخه تر ۹ پورې شمیرو ته ورته دي. که تاسو یو لوی بنار ته وگورئ، هلته به سلگونه زره خلک ومومئ چې بېلابېل تلفون شمیرې لري، سره له دې چې ټولې دا شمېرې د یو سیمیز کوډ او ۷ عددي نمبر څخه جوړې دي.

که تاسو ځان ته د هر یو ۱۰ هوشونو لپاره له ۰ څخه تر ۹ پورې نمرې ورکړئ، نو تاسو به یو ۱۰ عددي شمېره ولرئ چې ستاسو د شخصي هوشي ترکیب استازیتوب کوي. دا ځانگړی ترکیب ستاسو شخصي ذهني تلفوني شمېره جوړوي. ستاسو دا ځانگړی ذهني کوډ تاسو له هر هغه چا څخه جلا کوي، چې تر اوسه پیدا شوي دي. د دې احتمال چې بل څوک به د هوشونو همدا ډول ترکیب ولري، تقریباً په میلیاردونو کې یو دی.

خپل حیرانونکی ذهن وکاروئ!

که تاسو خپل ځانگړي هوشي ترکیب ته وده ورکړئ او ترې گټه واخلي، نو کولای شئ چې په استثنایي کچه لاسته راوړنې ولرئ. لومړی، تاسو اړتیا لرئ چې خپل هوشونه وارزوی او ځان ته د هر یو لپاره نمرې ورکړئ. بیا، هغه ځانگړي هوشونه وپېژنئ چې تاسو یې تر ټولو زیات خوښوی او مخکې مو پکې بریا ترلاسه کړې. په پای کې، شاوخوا وگورئ او فکر وکړئ چې کوم ډول کار کولی شئ، چې ستاسو د ځانگړي هوشي ترکیب څخه تر ټولو لوړه گټه واخلي. تر ټولو مهمه دا ده چې تاسو باید خپل ځان او خپلو ذهني وړتیاوو ته زیات درناوی وکړئ. روانپوه ابراهام ماسلو اټکل کړی و چې یوازې ۲ سلنه بالغ کسان د خپلو ځانگړو استعدادونو له مخې خپل ټول ظرفیت کاروي. له همدې امله، تاسو باید پر خپلو ذهني وړتیاوو زیات باور او اعتماد ولرئ، خو هر ډول خنډونه لرې کړئ او هغه موخي ترلاسه کړئ چې ځان ته یې ټاکئ.

د زده کړې درې ډولونه!

تاسو کولای شئ د دې درې لارو په وسیله زده کړه وکړئ: اورېدنه، لیدنه، لمس او حرکت. تاسو کولای شئ د اورېدو له لارې زده کړه وکړئ، د لیدلو له لارې، یا د احساس او فزیکي حرکت له لارې. هر څوک دا درې واړه طریقې کارولی شي، خو هر څوک یو غوره زده‌کړیز سبک لري.

۱. لیدیز زده کوونکي: دا ډول خلک معلومات د سترگو له لارې پروسس کوي. هغوی غواړي هر څه روښانه وويني.

د ملاقاتونو پر ځای، هغوی ته لیکل شوي راپورونه مهم دي. کتابونه او مجلې ډېرې لولي او غواړي هر څه پخپله مطالعه کړي. تصویري زده کړه (عکسونه، چارټونه، ویديوگانې) ورته اسانه ده. د خلکو شاوخوا ۵۰ سلنه لیدیز زده کوونکي دي.

## ۲. اورېدیز زده کوونکي!

دا ډول خلک د خبرو او غږونو له لارې بڼه زده کړه کوي. هغوی خوښوي چې نوي نظریات ورته توضیح شي. که یو لیکلی راپور ورکړل شي، هغوی به ووايي دا څه وايي؟ موسیقي، راډیو، پوډکاسټونه، او غږیز کتابونه ورته مهم دي. د نړۍ ۴۰ سلنه خلک اورېدیز زده کوونکي دي.

## ۳. لمسي زده کوونکي!

دا خلک د تجربې، لمس، او فزیکي حرکت له لارې زده کړه کوي. هغوی یواځې د لیدلو یا اورېدو پر اساس زده کړه نشي کولی؛ غواړي عملاً یو څه وکړي. د لارښودونو لوستل یا اورېدل ورته ستونزمن دي، هغوی عملاً شيان تجربه کوي. دا ډول خلک معمولا په فزیکي کارونو بوخت وي، لکه نجاري، میخانیکي، ساختماني کار، یا حتا موټرچلونه. ورزشکاران هم دا ډول زده کوونکي دي.

## تاسو کوم ډول زده کوونکی یاست؟

که تاسو کتابونه او لیکلي مواد خوښوي، نو تاسو لیدیز زده کوونکی یاست. که تاسو خبرو، پادکاسټونو، او غږیزو موادو سره علاقه لرئ، نو تاسو اورېدیز زده کوونکی یاست. که تاسو غواړئ عملي تجربه ترلاسه کړئ او مستقیم کار وکړئ، نو تاسو لمسي زده کوونکی یاست.

## تاسو واقعاً ځانگړي یاست!

تاسو د زده کړې او د نړۍ سره د تعامل کومه طریقه خوښوي؟ تاسو به یواځې هغه وخت خوشحاله او پوره احساس وکړئ چې ستاسو بهرنی کړنې د هغه ځانگړي او بی ساری شخصیت سره سمون ولري چې ستاسو په دننه کې پروت دی. کله چې تاسو خپلي اصلي وړتیاوې د خپلي خوښې د زده کړې طریقي سره یوځای کړئ، نو تاسو کولی شئ د هوښیاری او وړتیا داسې ترکیب جوړ کړئ چې کولای شي ستاسو ژوند ته غیر معمولي بریاوې راوړي.

د ذهني د ځواک د خلاصون لارې!  
 د خپلو افکارو او ذهني ځواک د خلاصون او د اهدافو د ترلاسه کولو لپاره د نوي نظرياتو د توليد دوه قوي لارې شته. دې طريقو ته «ذهني طوفان» او «مغزي طوفان» ويل کېږي.  
 ذهني طوفان: دا طريقه تاسو ته شخصي ذهني شتمني او پراخ فکر درکوي.  
 مغزي طوفان: دا طريقه تاسو ته اجازه درکوي چې د نورو خلکو له ذهني ځواک څخه گټه واخلي او په دې توگه بريالي شئ.  
 دې طريقو د ډېرو خودساخته ميليونرانو په جوړولو کې مهم رول لوبولی او تاسو يې تقريباً هر وخت او هر ځای کارولی شئ.

### ذهن طوفان (د نظرياتو توليد)!

دا پروسه چې «ذهني طوفان» يا د «۲۰ نظره طريقه» هم ورته وايي، د نظرياتو په توليد کې دومره قوي ده چې کله يې پيل کړئ، ستاسو ټول ژوند به بدل شي. ما دا طريقه په ټوله نړۍ کې لسگونه زره خلکو ته بشپړولې ده. هر هغه څوک چې دا وکاروي، په خپل ژوند کې سمدستي او ژور پرمختگ گوري.  
 د کارولو طريقه يې په لاندې ډول ده:

يو سپين کاغذ راواخلي او خپله ستونزه يا هدف په پوښتنه بدل کړئ: د کاغذ په سر کې خپله اوسنۍ ستونزه يا هدف د يوې پوښتنې په بڼه وليکئ. مثال که ستاسو هدف دا وي چې په راتلونکو دوو کلونو کې خپل عايد دوه چنده کړئ، نو د پوښتنې بڼه به يې داسې وي: زه څنگه کولی شم چې په راتلونکو ۲۴ مياشتو کې خپل عايد دوه چنده کړم؟ هر څومره چې پوښتنه مشخصه وي، ستاسو ذهن به پرې بڼه تمرکز وکړي او د غوره ځوابونو زمينه به برابره کړي.

۲۰ بېلابېل ځوابونه وليکئ: خپل ځان مجبور کړئ چې د دې پوښتنې لپاره لږ تر لږه ۲۰ بېلابېل ځوابونه پيدا کړئ.

لومړني ځوابونه ممکن ساده او ښکاره وي، لکه: سخت کار کول، اوږد کار کول، دزده کړې کچه لوړول، په ځانگړو برخو کې مهارتونه لوړول...  
 په منځ کې به ځينې ځوابونه ستونزمن شي او وروستي ځوابونه به دومره سخت وي لکه له ډېرې څخه د اوبو ايستل. مهمه دا ده چې خپل ځان مجبور کړئ ترڅو تر ۲۰ بېلابېلو ځوابونو پيدا کړي شئ.

### د عمل اهميت!

کله مو چې د خپلې پوښتنې لپاره لږ تر لږه ۲۰ ځوابونه وليکل، نو له هغو ځوابونو څخه يو يا څو غوره کړئ چې سمدلاسه پرې عمل وکړئ. دا گام خورا مهم دی! ستاسو د عمل کولو کړنه د نظرياتو رامنځ ته کول د سيلاب په څېر ستاسو په ذهن کې روان ساتي. کله چې په

يو نظر عمل وکړئ، نو ورپسې بل نوی نظر ستاسو ذهن ته راځي. تاسو کولی شئ د ۲۰ نظره طریقه په دې ډول دوه یا درې چنده اغېزمنه کړئ:

د ۲۰ نظریاتو له منځه یو انتخاب کړئ او ژر تر ژره یې عملي کړئ.

بیا په همدې نوي نظر باندې همدا طریقه تکرار کړئ ترڅو د دې نظر د عملي کولو لپاره ۲۰ نوي لارې پیدا کړئ.

د سهار لومړی کار  
که هر سهار د خپل اصلي هدف د ترلاسه کولو لپاره ۲۰ لارې پیدا کړئ، نو تاسو به ټول ورځ په خلاقانه توګه فکر وکړئ:  
ستاسو ذهن به تیز او غني وي.  
ستونزو او ځنډونو ته به په سمدستي توګه حل لارې پیدا کړئ.  
د جذب قاتون به فعال شي او هغه خلک او سرچینې به ستاسو په ژوند کې راجلب شي چې ستاسو د هدف په ترلاسه کېدو کې مرسته کولای شي.  
که تاسو دا تمرین هره ورځ د پنځو ورځو لپاره ترسره کړئ، نو په راتلونکې اونۍ کې به ۱۰۰ نوي نظریات ولرئ. که هره ورځ یو نظریه عملي کړئ، نو په اونۍ کې به ۵ نظریات او په کال کې به تقریباً ۲۵۰ نوي اقدامات ترسره کړئ. دا د هغو نظریاتو له شمېر څخه ډېر دی چې عادي خلک یې په یوه میاشت یا حتا په یوه کال کې تولیدوي.  
په منظم ډول د ذهني طوفان تمرین کول به تاسو ته دومره ډېر ښه نظریات درک کړي چې ورځنۍ وخت به د هغوی د عملي کولو لپاره کافی نه وي. له دې ۲۰ نظریاتي طریقي څخه زیات خلک شتمن شوي دي، ځکه چې د دې طریقه کارول ډېر ساده او اغېزمن دي.

د مغزي طوفان شپږ ګامونه!  
دا شپږ ګامونه د نظریاتو د تولید لپاره کارول کېږي. دا طریقه په ډله‌ییز ډول ترسره کېږي او د خلاقیت، همکارۍ، او ستونزو د حل لپاره ډېره مؤثره ده.

۱. ګام ډله جوړه کړئ: د مغزي طوفان غونډو لپاره مناسب شمېر د ۴ نه تر ۷ کسانو پورې دی. که له څلورو کسانو کم وي، کافي او بېلابېلې حل لارې نه پیدا کېږي؛ او که له اوو نه زیات وي، نو ګډونوالو ته د نظریاتو وړاندې کولو مناسب فرصت نه ورکول کېږي.
۲. ګام د نیوکو او ټوکو اجازه مه ورکړئ: د نظریاتو ارزونه باید د غونډې پر مهال ونه شي. ټول تمرکز باید په دې وي چې په لږ وخت کې تر ټولو زیات نظریات تولید شي. کله چې په یوه نظر نیوکه پیل شي، غونډه بې خونده کېږي؛ ځکه هیڅ څوک نه غواړي نیوکه پرې وشي یا د نورو په مخکې شرمنده شي.
۳. ګام یو مشخص وخت وټاکئ: د مغزي طوفان غونډو لپاره مناسب وخت له ۱۵ نه تر ۴۵ دقیقو پورې دی. مدیران او د ډلو مشران باید په منظم ډول خپل کارکوونکي راوغونډ کړي

او و واپی چي د یوی ځانگړې موضوع لپاره به ۱۵ دقیقې نظریات راجمع کيږي، او بیا به ټول کار ته ستانه شي. پایلي به حیرانوونکي وي.

۴. ګام د ډلې لپاره یو مشر وټاکئ: مشر باید ټول ګډونوال و هڅوي چي خپل نظریات وړاندي کړي. یوه غوره لاره داده چي د مېز شاوخوا وگرځئ او هر کس ته د نظریاتو وړاندي کولو ته و هڅوي، که څو ځله دا عمل ترسره شي، نو نظریات په چټکۍ سره تولیديږي.

۵. ګام یو ثبت کوونکی وټاکئ: یو مهم کس باید د نظریاتو ثبتولو کار په غاړه واخلي. دا هغه څوک دی چي د تولید شویو نظریاتو په ثبت کي مرسته کوي.

۶. ګام د وخت پابندي وکړئ: غونده باید په دقیقه توګه په ټاکلي وخت پیل او پای ته ورسېږي. په پای کي ټول نظریات راټول کړئ او د وروسته ارزوني لپاره یې وساتئ. مغزي طوفان یوه مؤثره طریقه ده چي د نظریاتو د تولید، د نوښت، او د ستونزو د حل لپاره کارول کيږي. دا طریقه نه یواځي په شرکتونو او سازمانونو کي، بلکي په شخصي ژوند کي هم کارېدلی شي.

نظریات تاسو ته انرژي درکوي!

د خپلو ذهني وړتیاو د خلاصون او د دروني هوښیاری د کارولو لپاره دوه لارې شته:

اول: ومنئ چي تاسو په خپل ځانگړي ډول ډېر هوښیار یاست.

دویم: هغه لارې او تخنیکونه چي په دې څپرکي کي تشریح شوي دي، په منظم ډول وکاروئ تر څو چي دا ستاسو دویم طبیعت شي.

لکه څنګه چي یو عضله د کارولو سره وده کوي او قوي کيږي، ستاسو ذهني عضلي هم هر ځل چي تاسو دا تمرینونه ترسره کړئ وده کوي او قوي کيږي. د نظریاتو تولید یو موثر او پورته کوونکی عمل دی چي ستاسو د اهدافو په ترلاسه کولو کي مرسته کوي.

هر څومره چي تاسو زیات نظریات تولید کړئ:

هغومره به ستاسو انرژي او جوش زیات شي.

هغومره به تاسو په دې باوري شئ چي هر هدف چي ځان ته مو ټاکلی، ترلاسه کولی شئ.

ستاسو فکر به ژر بدلون ومومي او هغه امکانات به په نظر کي درشي چي واقعاً ستاسو لپاره ممکن دي.

په پای کي به تاسو داسي فکر ته ورسېږئ چي نور به هیڅ شی ستاسو ډېرمختګ مخه ونه شي نیولی.

لسم څپرک

تفکر مو سوپرچارج کړئ!

هره ستونزه يو داسې پټ فرصت لري، چې دومره ځواکمن وي چې ستونزه يې بيخي کوچنۍ ښکاري. تر ټولو لويې برياکانې هغو خلکو ترلاسه کړې، چې ستونزې يې د فرصتونو په سترگه ليدلې او گټه يې ترې اخيستي.

جوزف شوگرمن

په هغه طريقه چې تاسو خپل ځان، خپل ژوند او شاوخوا حالاتو ته گورئ، تقريبا هر هغه څه ټاکي چې درسره به پيښيږي. ستاسو اساسي مسؤليت دا دی چې خپل فکرونه په بشپړ ډول کنټرول کړئ، خپل الفاظ او نظريات يواځې په هغو شيانو متمرکز کړئ چې واقعاً يې غواړئ. هممهاله، بايد ځان ته اجازه ورنه کړئ چې د هغو شيانو په اړه فکر وکړئ چې نه يې غواړئ. دا ساده فارمول د روغتيا، خوشحالي او شخصي شتمني اصلي راز دی.

دا فصل د احتمالي تفکر په اړه دی. دا داسې پروسه ده چې هر څه ته د فرصتونو او امکاناتو له نظره وگورئ، نه د ستونزو او مشکلاتو له ليدلوري. ستاسو هدف بايد دا وي چې دا طرز تفکر د خپل ژوند يوه عادت وگرځوئ. لکه د نورو عادتونو په څېر، دا هم زده کيدای شي. که يې بيا بيا تمرين کړئ، نو ورو ورو به يو بشپړ مثبت مفکر شئ.

مثبت ذهني چلند!

مثبت ذهني چلند له بريا سره په هره برخه کې نږدې اړيکه لري. هغه خلک چې موږ يې لږ خوښوو او ورسره اړيکې ټينگو، معمولا خوشبين او د ژوند او کار په اړه مثبت نظر لرونکي وي. هېڅوک نه غواړي له يو منفي، نااميده او تل شکايت کوونکي کس سره وخت تېر کړي.

له بده مرغه، انتقاد کول او شکايتونه کول په اسانه عادت گرځيدلی شي. موږ په دوامداره توگه له راډيو، تلويزيون، ورځپاڼو، مجلو او ورځنيو اړيکو څخه له منفي معلوماتو سره مخ کېږو. که څه هم له دې ټولو منفي فکرونو څخه پورته کېدل اسانه نه دي، خو دا اړينه ده که غواړئ چې خپل ذهن روښانه، مثبت او روحيه لوړه وساتئ.

د فشار (ستريس) پر وړاندې رغنده غبرگون وښايئ!

مثبت ذهني چلند د فشار پر وړاندې يو رغنده غبرگون تعريفېږي. دا معنا نه لري چې تاسو بايد هر وخت، او د هر ډول شرايطو سره سره، خوشحاله او خوشبين و اوسئ. بلکې مثبت ذهني چلند دا دی چې د خپل ورځني ژوند له نه اجتناب کېدونکو ستونزو سره د عامو خلکو په پرتله مؤثره او غوره چلند وکړئ.

د فشار مخنيوی نه شي کېدای. ستونزې پای نه لري. ناکامی او مایوسی هر چا ته، هر وخت، پېښېږي. یواځینې شی چې تاسو یې کنټرولولی شئ، دا دی چې د دغو فشار زېږونکو پېښو پر وړاندې څه ډول غبرگون ښکاره کوي. که چیرې په مثبت او رغنده ډول عکس العمل وښایئ، نو خپله عمومي مثبتې رویه به وساتئ. کله چې ذهن مو آرام او روښانه وي، نو ډېر خلاق، ځیرک او هوښیار به اوسئ. تاسو به ډېرې لارې ومومئ چې ستونزې مو حل کړئ او خپلو موخو ته د رسېدو لاره تعقیب کړئ.

که د یوې ستونزې یا سختې پر وړاندې په منفي یا قهرجن ډول غبرگون وښایئ، نو ستاسو عصبي سیستم داسې عکس العمل ښيي چې د ذهن خلاقه برخې غیر فعاله کوي. پر ځای د دې چې د ستونزو د حل لارې ولټوئ، تاسو د جنګ یا تېښتې فکر ته ځئ، چې کولی شي ستاسو پر وړتیاوو منفي اغېزه وکړي.

### د شخصي ځواکمنتیا پنځه گامونه!

دا پنځه پړاونه یو ځواکمن بهېر دی چې تاسو یې د ځان مثبت ساتلو او د خپلو اهدافو د چټک ترلاسه کولو لپاره کارولی شئ.

دا بهېر ځینې له هغو غوره تخنیکونو څخه بیانوي چې د ذهن د تلپاتې بدلون لپاره کشف شوي دي. دا ټول هغه مهم اصول وړاندې کوي چې تاسو ورته اړتیا لرئ، ترڅو یو اغېزناک، مثبت او فرصت موندونکی شخص شئ.

۱. ایډیالایز یا خیال پالنه: خپل راتلونکی داسې تصور کړئ لکه چې ټول محدودیتونه له منځه تللي وي.

۲. وربالایز یا لفظي کول: خپل هدفونه په روښانه ټکو بیان کړئ.

۳. ویشولایز یا انځوریز کول: تصور وکړئ چې څنګه به ستاسو بریا عملي شکل خپلوي.

۴. ایموشنالایز یا احساساتي تړاو: د خپلو موخو سره احساساتي اړیکه پیدا کړئ.

۵. ریالایز یا تحقق: دا ټول گامونه عملي کړئ ترڅو خپلو هدفونو ته ورسېږئ.

### خپل کامل راتلونکی تصور کړئ!

خلک زیاتره د خپلو محدودیتونو له امله پرمختګ نه کوي، لکه د پیسو، وخت، یا استعداد کمښت. دا باورونه معمولاً ناسم وي. د دې لپاره چې دا محدودیتونه له منځه یوسئ، باید خپل فکر بدل کړئ او ځان ته دا اجازه ورکړئ چې یو عالي ژوند تصور کړئ.

### مالي هدفونه وټاکئ!

تصور وکړئ چې یو، دوه، درې یا پنځه کاله وروسته به تاسو څومره عاید ولرئ؟ وګورئ، هغه کسان چې ستاسو په څېر عاید ته رسېدل غواړي، څه ډول کار کوي؟ دا معلوم کړئ چې تاسو باید کوم مهارتونه زده کړئ، کومې دندې ته ورسېږئ، او څه ډول د بازار تقاضا پوره کړئ.

### خپل مثالي ژوند پیزاین کړئ!

تصور وکړئ که هېڅ محدودیت نه وي، نو تاسو به څه ډول ژوند کوئ؟ چیرته به اوسېږئ؟ کوم موټر به لرئ؟ څومره وخت به رخصتي کوئ؟ ستاسو د ژوند بڼه به څنګه وي؟ دا تمرین تاسو سره مرسته کوي چې خپل اوسنی ژوند د خپلې اېډیال بڼې سره پرتله کړئ او پرمختګ ته لاره پرانیزي.

### له کورنۍ سره ګډې پرېکړې!

خپلې کورنۍ ته هم پاملرنه وکړئ او له دوی سره ګډ تصمیم ونیسئ. یو سړی چې لېږ مصروف و، د خپلې کورنۍ سره یې یو ځای د خپل ژوند طرز بیا وڅېړه. هغوی پرېکړه وکړه چې له ښاره لرې لار شي، خپل کاري مهالوېش بدل کړي، او د کورنۍ لپاره زیات وخت پیدا کړي. دا پرېکړه د هغه لپاره د عاید زیاتوالي او د کورنۍ د خوشالی سبب شوه.

### خپل خیالونه په حقیقت بدل کړئ!

کله چې تاسو خپل مثالي ژوند انځور کړئ، کولای شئ دا معلومه کړئ چې څه ډول خپل اوسنی حالت ورته نږدې کړئ. دا به تاسو ته د ځاني مشرتابه ځواک درکړي او همدا شان به د راتلونکي لپاره د روښانه موخو ټاکلو وړتیا درکړي.

**روغتیا ته پاملرنه!**

خپلې روغتیا ته هم د ایډیال فکر له مخې وگورئ. تاسو باید څومره وزن ولرئ؟ څه ډول فزیکي فیتنس غواړئ؟ اوسنی حالت مو له دې حالت سره څنګه پرتله کېږي؟ د روغتیايي پرمختګ لپاره کوم عادتونه بدل کړئ؟ دا به تاسو ته یو قوي انځور درکړي چې څه ډول خپل بدن او ذهن ته وده ورکړئ.

**خپل مسلکي پرمختګ ته وده ورکړئ!**

تصور کړئ چې تاسو باید څه ډول شخص اوسئ. کوم مهارتونه باید زده کړئ؟ په کومو برخو کې باید ماهر شئ؟ کومې زده کړې تاسو ته د مسلکي ودې زمینه برابروي؟ دا پوښتنې به تاسو ته د پرمختګ د پلان په جوړولو کې مرسته وکړي.

**د ژوند ماموریت!**

هر څوک باید د خپل ژوند لپاره یو روښانه ماموریت وټاکي، چې د دوی ارزښتونه، اهداف، او لیدلوری پکې روښانه وي. مثلاً: زه یو خوشاله، سالم، مثبت شخص یم، چې خپل کار په ښه ډول ترسره کوم، ښه عاید لرم، د خلکو درناوی لرم، او د خپلې کورنۍ لخوا راسره مینه کېږي.

**د پرېکړو لپاره یو معیار وټاکئ!**

کله چې تاسو یو روښانه ماموریت ولرئ، نو اسانه ده چې د ورځني پرېکړو لپاره معیارونه وټاکئ. که یو څه ستاسو له ارزښتونو سره سم نه وي، نو باید ویې نه کړئ.

**د تصمیم نیولو مهارت!**

پېر خلک د وخت له کمښت او له زیات کار سره مخ دي. کله چې تاسو خپل ایديال ژوند مشخص کړئ، نو کولای شئ غیر ضروري کارونه حذف کړئ او په هغو کارونو تمرکز وکړئ چې تاسو خپلو هدفونو ته رسوي.

**د هوښیارتیا تعریف!**

یوې څېړنې بنودلې چې هوښیاري یواځې د لوړې IQ درلودل نه دي، بلکې هوښیار خلک یوازې هغه کارونه ترسره کوي چې دوی خپلو موخو ته نږدې کوي. دا په دې مانا ده چې هوښیارتیا د خپل وخت او انرژۍ په سمه توګه تنظیمول دي.

**د بریا اصل!**

که تاسو هغه کارونه ترسره کوئ چې تاسو خپل هدف ته رسوي، نو تاسو هوښیار یاست. پېر بریالي خلک ښايي د لوړ تحصیلي سندونو درلودونکي نه وي، خو د دوی تمرکز یوازې پر مهمو کارونو وي، او دا یې د بریا راز دی.

**خپل ځان پیاوړی کړئ!**

تاسو کولی شئ خپل ځان لا پیاوړی کړئ، که هره ورځ د مختلفو پېښو په وړاندې خاصی تګلارې غوره کړئ.

لومړی، که هر څه وشول، تل د ښه اړخ لټون وکړئ. له هر ځنډ یا ستونزې څخه د زده کړې هڅه وکړئ.

ناپلیون هېل، چې ۲۵ کلونه یې بریالي خلک مطالعه کړي او مرکې یې ورسره کړې، دا وموندله چې دوی ټولو یوه ګډه ځانګړنه لرله او هغه دا چې هغوی هر وخت، حتا په ستونزمنو حالاتو کې یې هم، د پرمختګ فرصت لټاوه.

کله چې تاسو د هرې ستونزې مثبت اړخ ته وګورئ، نو ستونزو ته به په تخلیقي، جوړونکي، او مثبت ډول غبرګون وښیاست. تاسو به د باور او هیلو احساس ولرئ. که تاسو باور ولرئ چې هر څه ستاسو د ګټې لپاره دي، نو تاسو به تل فرصتونه پیدا کړئ.

**د ورځې لارښود!**

هماغسي لکه څنگه چې بدن د خوراک له لارې پياوړی کيږي، ذهن هم د هغه څه له مخې جوړيږي چې تاسو يې ورته ورکوي. سهار وختي ذهن تر ټولو ډېر د نوو افکارو لپاره آماده وي، نو که تاسو د ورځې په پيل کې د ۳۰-۶۰ دقيقو لپاره يو الهامي، مثبت يا تعليمي کتاب ولولئ، نو ستاسو فکرونه به مثبت شي.

لکه څنگه چې سهارنی فزيکي تمرين بدن ته ځواک ورکوي، همداسې د سهار مثبت مطالعه ستاسو ذهن چمتو کوي، ترڅو د ورځې په اوږدو کې قوي پاتې شي.

د سهار لومړنی گړی د ورځې لارښود بلل کيږي.

هر څه چې تاسو يې په دې طلايي ساعت کې خپل ذهن ته ورکوي، ستاسو د ورځې تفکر ته لوری ورکوي. که هر سهار د خبرونو، تلویزيون يا بي گټې شيانو پر ځای، يو مثبت او الهامي کتاب ولولئ، نو تاسو به خپل ذهن د ورځې لپاره چمتو کړی وي.

په دې ډول، ستاسو ورځ به ښه تېره شي. تاسو به آرام، تخليقي، او هوښيار ياست. تاسو به د ستونزو په وړاندې لا ښه غبرگون وښايست. ستاسو سهارنی مطالعه به تاسو ته ذهني ځواک درکړي، ترڅو د ورځې ستونزو سره ښه مقابله وکړئ او خپله غوره وړتيا وکاروئ.

**هيش شی چانس ته مه پرېږدئ!**

تاسو هغه وخت کولای شئ چې يو مثبت شخصيت ولرئ، کله چې هره ورځ مخکې له مخکې تنظيم کړئ. داکار ستاسو ذهن له فشار څخه آزادوي، ځکه چې تاسو اړتيا نه لرئ تل د خپلو دندو په اړه فکر وکړئ. دا تاسو ته د ژوند او کار کنټرول درکوي.

**سبا ته د چمتووالي غوره وخت!**

د راتلونکې ورځې لپاره د پلان جوړولو تر ټولو ښه وخت له وږه کېدو مخکې وخت دی. خپل ټول کارونه وليکئ، بيا يې د ارزښت له مخې تنظيم کړئ. تر ټولو مهم کار مشخص کړئ، ترڅو سهار له هماغه پيل وکړئ. دا کار به تاسو ته ښه خوب درکړي او سهار به ځان تازه او چمتو احساس کړئ، ځکه چې مخکې لا پوهيږئ چې څه بايد وکړئ.

**ساده خواره وخورئ!**

تل په یاد ولرئ چې د هاضمې پروسه هم ډیره فزیکي انرژي مصرفوي. نو که چیرې تاسې ساده خواړه وخورئ نو تاسې به ځان ډیر ارامه او تازه احساس کړئ. که چیرې تاسې میوې، سبزي او حبوبات وخورئ نو ستاسې د هاضمې سیستم به دخپل کار کولو لپاره کمې انرژي ته اړتیا ولري.

دا چې ستاسې خوراکي رژیم ستاسې په فزیکي انرژي باندې ژور اغیز لري، او له دغه لارې ستاسې د ذهن او د احساساتو په انرژي، که تاسې د هغه څه په اړه چې په خوله کې یې اچوئ ځیرک و اوسئ نو تاسې به ښه احساس وکړئ او تاسې به لا ډیر ګټور و اوسئ. له کومو خوړو ډډه وشي؟

درانه او غوړ خواړه لکه غوښه، بیکن، او ساده ډوډی د سهار لپاره مناسب نه دي. دا خواړه په بدن دروند فشار راولي، ځکه چې د هضم لپاره زیاته وینه معدې ته ځي، او تاسو ستړي کوي.

### صحتمند سهار، قوي ذهن!

که ورځ د سالمو خوړو سره پیل کړئ، نو: زیاته انرژي به ولرئ، هوښیار او خوشحاله به اوسئ، د کار لپاره به چمتو او هیجاني یئ، خلاقیت به موزیات شي او په ژوند کې به نوي فرصتونه وویئ

صحتمند سهار تاسو ته دا توان درکوي چې خوشحاله، تکره، او مثبت ژوند ولرئ.

### ښه استراحت وکړئ!

د ښې ذهني او فزیکي تغذیې تر څنګ، کافي استراحت هم ضروري دی. د مشهور فوتبال روزونکي وینس لمبارډي یوه مشهوره جمله ده: «ستریا انسان بزدله کوي.»

که پوره استراحت ونه لرئ، نو ډېر احتمال شته چې منفي فکرونه ولرئ، زړه مو تنګ وي، او پر ځان باور مو کم شي.

خو که ښه ویده شی، سالم خواړه وخورئ، ذهن مو تل له مثبتو پیغامونو ډک کړئ، الهامبخښونکې خبرې ولولئ، او خپلې موخي د حقیقت په توګه تصور کړئ، نو تاسو به یو خوشحاله، مثبت، او هیلهمن شخص اوسئ.

سهار به د دې احساس سره راوښښ شئ چې هېڅ کار ناشونی نه دی، یواځې تمرکز ته اړتیا لري. که دا باور اوږد مهال وساتئ، نو ستاسو په ژوند کې به رښتیا شي، او تاسو به ځان نه ماتېدونکي احساس کړئ.

یولسم څپرکی

خپله راتلونکي جوړه کړئ!

هغه معجزه چې خلک لورو څوکو ته رسوي، د هغوی په هڅه، زحمت، استقامت او نه ستړي کېدونکي کار کې موندل کېږي، کوم چې د زړورتیا او قوې هډ څخه سرچینه اخلي. مارک توین.

که باور او ډاډ شتون ونه لري، نو لویه زړورتیا به هم نه وي. د بریا نیمه برخه دا ده چې موږ په دې قانع او ډاډه شو چې هغه کار چې پیل کړی مو دی، په هغه کې بريالي کېدای شو.

اوريسن سویت مارډن.

هر بريالی انسان د خپل ژوند په اوږدو کې له گڼو ستونزو، ماتو، او ناکامیو سره مخ شوی دی. خو دا د دغو ناکامیو پر وړاندې د مثبت او رغنده چلند وړتیا ده چې بریا یقیني کوي.

ډاکټر ابراهام زالیزنیک چې د هارورډ پوهنتون د سوداګرۍ ادارې استاد و، څو کاله وړاندې د مایوسۍ د رول په اړه یو تحقیق ترسره کړ. ډېرو خلکو د انګېزې (موتیویشن) او د هغې د بریا سره د اړیکې په اړه لیکنې کړې وې، خو زالیزنیک لومړنی کس و چې دې موضوع ته یې له بلې زاوېې وکتل.

مخکې فکر کول!

که تاسو یو عادي، هوښیار انسان یاست، نو د خپل ژوند هره برخه به داسې تنظیموئ چې تر ممکنه حده له ناکامۍ او مایوسۍ څخه ځان وساتئ. تاسو به مخکې فکر کوئ، اټکل به کوئ چې څه ستونزې رامنځته کېدای شي، او ورته به چمتووالی نیسئ.

بیا به تاسو د دې احتمالي ستونزو د مخنیوي لپاره لازم احتیاطي تدابیر نیسئ.

خو تل په یاد ولری که تاسو هر څومره بڼه فکر او پلان ولری، شرایط به تل ستاسو د توقع مطابق نه وي.

د مورفي قانون وايي: هر هغه څه چې د ستونزو لامل کېدای شي، خامخا به ستونزه پيدا کوي. او له ټولو احتمالي ستونزو، تر ټولو بدترينه به پېښېږي، هغه هم په تر ټولو ناوړه وخت کې، او تر ټولو ډېر لګښت به ولري.

نو ناکامي تل موجوده ده. هر څومره چې هڅه وکړی، د مایوسي مخنیوی ناشونی دی. د ستونزو سره مخامخ کېدل حتمي دي، او نه شی کولی ترې وتښتی. دا یو داسې حقیقت دی لکه لمر له ختیځ راختل او په لويديځ پرېوتل.

تاسو به هم په ژوند کې له ناکامیو او مایوسیو سره مخ کېږی. هر څومره چې لوی هدفونه وټاکئ او زیاتې هڅې وکړی، هماغومره به د ستونزو او خنډونو سره مخ شی.

ډاکټر زالیزنیک دخپلو څېړنو په پايله کې وموندله چې بريالي خلک د ناکامیو او مایوسیو سره د عادي خلکو په پرتله بل ډول چلند کوي.

د هغه څېړنه ښيي چې ستاسو د مایوسي سره چلند دا مشخصوي چې ایا تاسو په په ژوند کې بريالي شی که نه. ځکه چې تاسو نه شی کولی د مایوسي مخه ونیسی، نو یوازینی شی چې مهم دی دا دی چې تاسو له هغې سره څنگه چلند کوئ. کله چې مایوسي پېښېږي، تاسو څه کوئ؟ ایا اجازه ورکوئ چې مایوسي تاسو مغشوش کړي؟ که ورسره مؤثر چلند کوئ؟

بريالي خلک د ناکامی سره د مخامخ کېدو پر مهال خپل ګامونه چټکوي، خو ناکام خلک اجازه ورکوي چې مایوسي یې ودروي. بريالي خلک ژر ځان بېرته راټولوي او مخ ته ځي، خو ناکام خلک اکثره هڅې پرېږدي او شاته ځي.

چارلي جونز یو الهام بښونکی ویناوال وايي: مهمه نه ده چې تاسو څومره ژور ولوېږی، مهمه دا ده چې تر کومې اندازې بېرته ژر را پورته کېږی!.

**منفي ذهني ماشه!**

ډېر وخت منفي احساسات د منفي تمو (توقعاتو) له امله پيدا کېږي. تاسو هیله لری، پلان لری، او تمه لری چې یو څه به ستاسو د غوښتنې مطابق وشي، خو که داسې و نه شول،

نو غصه کپړئ او مایوسه کپړئ چې دا طبیعي ده. که تاسو د یوې مشخصې پایلې سره  
علاقه ولرئ، او هغه ترلاسه نه کړئ، نو تاسو خفه کپړئ.

یو مهم ټکی دا دی چې انسان ډېر وخت خپل احساسات کنټرولولی نشي. کله چې یو غیر  
متوقعه ستونزه رامنځته شي، زموږ غبرگون اکثره زموږ د پخوانیو تجربو سره تړاو لري.  
کله چې یوه ستونزه پېښه شي، اکثره وخت موږ ته دا چانس نه راکوي چې فکر پرې  
وکړو، بلکې یوازې احساسې غبرگون بڼیو.

ایپکتیتيوس یوناني فیلسوف وایي: شرایط انسان نه جوړوي؛ شرایط یوازې انسان ته خپل  
حقیقت وربښي.

له مخکې چمتو اوسئ!

د فکر او ژوند د بدلون تر ټولو غوره لار دا ده چې مخکې له مخکې د مایوسې او ناکامۍ  
لپاره چمتو شئ.

که تاسو ذهناً چمتو شئ، کولای شئ ژر له ناکامیو سره مقابله وکړئ. دا ذهني چمتووالی  
تاسو ته دا وړتیا درکوي چې د ستونزو او خنډونو پر وړاندې قوي ودرېږئ، که څه هم  
تاسو نه پوهېږئ چې دا ستونزې به کله او څنگه راځي.

دا یوه له خورا پیاوړو فکري ستراتیژیو څخه ده چې تاسو ته اجازه درکوي خپل احساسات  
کنټرول کړئ.

د دې لپاره، تاسو باید له مخکې فرض کړئ چې هر کله چې غواړئ یو ارزښتناک کار  
ترسره کړئ، حتماً به له ستونزو سره مخامخ شئ.

که تاسو یو ستر هدف ټاکلی وي او د هغه لپاره هڅې کوئ، نو دا طبیعي ده چې د بېلابېلو  
مشکلاتو سره به مخ شئ، چې شاید اوس یې تصور هم نشئ کولی.

پر ځای د دې چې انتظار وباسئ تر څو ستونزې واقع شي، بڼه ده چې ذهن مو له وړاندې  
چمتو کړئ.

خپل ځان ته ووايست: که زه له بېلابېلو خنډونو، مشکلاتو، او سختیو سره مخ کېږم، خو  
زه به پرې غالب شم. کله چې د خپل هدف پر لور حرکت کوم، هېڅوک نشي کولای چې ما  
ودروي!.

د بحران لپاره چمتووالی تمرین کړئ!

په سوداگریزو مشاورو کې یو فکر روزل کېږي چې ورته د بحران لپاره چمتووالی وايي. پدې طرز تفکر کې تصمیم نیونکي هڅول کېږي چې راتلونکو شپږو میاشتو ته وگوري او له ځانه دا پوښتنه وکړي: کومې احتمالي منفي پېښې ممکن رامنځته شي او زما د هدفونو د ترلاسه کولو مخه ونیسي؟

تر ټولو بدترینه پېښه چې ممکنه ده واقع شي، کومه ده؟

د احتمالي ستونزو لیست جوړ کړئ!

تاسو باید د ټولو هغو موانعو یو لیست جوړ کړئ چې کیدای شي ستاسو پرمختګ ته زیان ورسوي.

د بېلګې په توګه:

کوم سیال شرکت ممکن یو نوی محصول یا خدمت بازار ته راوړي چې زموږ له محصوله بڼه یا ارزانه وي.

د سود نرخونه کېدای شي راښکته شي.

دولت ممکن زموږ پر محصول نوي مالیات ولگوي.

قوانین کېدای شي بدل شي.

د موادو بېي ممکن لوړې شي.

یوه مهمه کلیدي دنده لرونکی کس کېدای شي زموږ شرکت پرېږدي.

لوی پیرودونکي ممکن زموږ پر ځای له سیالانو څخه اخیستل پیل کړي.

سیالان ممکن د خپل محصول بېي دومره راتیټي کړي چې بازار ونیسي.

اقتصاد کېدای شي کمزوری شي او رکود رامنځته شي.

ټول بازار کېدای شي کوچنی شي.

په ټولو دغو مواردو کې، د شرکت بقا او دوام په دې پورې اړه لري چې څومره ژر او مؤثر عمل کولی شئ.

که احتمالی ستونزی له مخکې اټکل شي، نو حیرانی ته اړتیا نشته!  
د بېلګې په توګه د «شل» د تیلو شرکت په هالنډ کې یو له تر ټولو بشپړ د بحران مدیریت  
پلانونو څخه لري.

دوی 600 سناریوګانې (احتمالي حالات) جوړ کړي، ترڅو د هغو ستونزو لپاره حلونه  
ولري چې ممکن راپیدا شي.

همدا چمتووالی دی چې شرکتونه، او همدارنګه افراد، د ستونزو پر وړاندې پیاوړي کوي!

راتلونکي ته له مخکې نظر وکړئ!

هغه څه چې د لویو او کوچنیو شرکتونو لپاره ګټور دي، تاسو سره هم د یو شخص په  
توګه مرسته کولی شي.

په هر کار کې تاسو باید د احتمالي بحرانونو او ستونزو وړاندوینه وکړئ.

لکه څنګه چې یو مسافر د خپل سفر پر مهال له مخکې احتمالي ستونزې اټکل کوي، تاسو  
هم باید د خپل ژوند د لارې څنډونه له مخکې درک کړئ.

که نن مو خپله دنده له لاسه ورکړه، څه به وکړئ؟

د دندې له لاسه ورکولو وېره د ډېرو خلکو لپاره یو ستر اندېښنه ده.

یوې سروې بنودلې چې ۳۷ سلنه خلک د دندې له لاسه ورکولو اندېښنه لري.

حتا که دا احتمال کم هم وي، دا وېره کولی شي یو کس فلج کړي او د پرمختګ مخه یې  
ونیسي.

ستاسې نوی کار به څه وي؟ زه کله کله له خلکو پوښتنه کوم ستاسې بله دنده به څه وي؟

ډېری خلک د دې پوښتنې اورېدو ته حیرانېږي. حتا یې دې ته فکر هم نه وي کړی چې که  
خپله اوسنۍ دنده له لاسه ورکړي، نو کوم بل کار کولی شي.

خو حقیقت دا دی چې د کار نړۍ ډېر چټک بدلون مومي.

تاسو شاید څو ځله دنده بدله کړې وي او امکان لري چې دا به بیا هم وکړئ.

شاید دا بدلون له هغه چټک وي چې تاسو یې فکر کوئ!

نو که تاسې له مخکې چمتو نه وئ، دا بدلون به ناڅاپي درباندي راشي.

له همدې امله، اوس بايد دا پوښتنه له ځانه وکړئ:

زه بايد کوم مهارتونه زده کړم ترڅو خپله راتلونکې دنده خپله غوره کړم، نه دا چې مجبور شم؟

زه له خلکو بله پوښتنه هم کوم: ستاسې نوې مسلک څه کېدلی شي؟

په راتلونکو ۵ يا ۱۰ کلونو کې، به تاسو په کوم صنعت يا مسلک کې بوخت یاست؟

احصايې ښيي چې په لوېديځو هېوادونو کې يو شخص د خپل ژوند په اوږدو کې ۱۴ يا ۱۵ ځله دنده بدلوي، چې هره دنده دوه کاله يا لږ زيات دوام مومي.

همداراز د دوی دنده يا مسلک لږ تر لږه ۵ ځله بدل شوی وي.

هغه مهارتونه چې نن تاسې لري، کيدای شي ۵ کاله وروسته بې ارزښته شي.

د دې علت د ټیکنالوژۍ او دندې شرايطو چټک بدلونونه دي.

له همدې امله، پيټر ډروکر وايي:

يوازینۍ مهارت چې په راتلونکو کلونو کې به بېخي نه ختمیږي، دا دی چې يو کس بايد د نويو مهارتونو زده کولو وړتيا ولري!

تل راتلونکې ته فکر وکړئ!

په راتلونکو درې يا څلورو کلونو کې، تاسو چيرې ځان وينئ؟ لس کاله وروسته به ستاسو ژوند په کوم حالت کې وي؟ که تاسو د اوږدمهاله ليدلوري سره خپل ژوند ته وگورئ، نو تاسو به په لنډمهال کې غوره پرېکړې وکړی شئ.

مايکل کام چې د ستراتيژيک پلان جوړولو متخصص دی، وايي: هغه کسان چې راتلونکې ته فکر نه کوي، هيڅ راتلونکې نه لري.

که نن خپله دنده له لاسه ورکړئ، څه به وکړئ؟

ډېر خلک د خپلې دندې له لاسه ورکولو ويره لري.

کله چې هغوی د دې احتمال په اړه فکر کوي، نو وحشت زده کېږي، ځکه چې نه پوهیږي څه بايد وکړي.

خو د بريالي خلکو تر منځ يوه شريکه ځانگړتيا دا ده:

هغوی تل باور لري چې که خپله اوسنی دنده له لاسه ورکړي، کولی شي په ډېر لږ وخت کې بله دنده پيدا کړي يا نوی کار پيل کړي.

**ناڅاپي بدلونونه اټکل کړئ!**

که ستاسو هغه صنعت، چيرې چې اوس کار کوئ، سبا له منځه لاړ شي، تاسو به څه وکړئ؟

ډېر خلک فکر کوي چې دا ناممکنه ده خو حقيقت دا دی چې صنعتونه ناڅاپي رنګېدای شي.

مثلاً په ۱۹۹۰ مه لسيزه کې د کاليفورنيا د دفاعي وسلو صنعت له منځه لاړ، او ۴۰۰،۰۰۰ انجنيران او مديران بې کاره شول.

د دات کام ټکنالوژي د سقوط له امله، د انټرنيت په دې برخه پورې تړلې ۹۰٪ دندې له منځه ولاړې.

د مخابراتي صنعت له زوال سره زرگونه کسان بې کاره شول.

دا بڼي چې د کار ځايونه او حالتونه هره شېبه بدلېدای شي، او تاسو بايد تل چمتو واوسئ.

**ستاسو مالي ژوند!**

مالي نړی او پانگونه تل بدلېږي. بازارونه بې ثباته دي، او هغه تگلارې چې مخکې بريالۍ وې، نن ممکن ناکامې وي.

نو که تاسو خپلې پانګې له لاسه ورکړئ، ستاسو راتلونکی به څه وي؟

بريالي خلک د عامو خلکو په پرتله ۲۰-۳۰ ساعته په مياشت کې د خپل مالي حالت په اړه فکر کوي، چې همدا د هغوی د بريا راز دی.

**د ناپليون ستراتيژي!**

ناپليون، چي ۲۰ کاله د اروپا واکمن و، د تاريخ يو له سترو نظامي نابغهگانو څخه و. د هغه بريا راز دا و چي د هر احتمالي حالت لپاره يې له مخکې پلان درلود. هغه باور درلود چي د بريا راز د مخکيني چمتووالي او د کوچنيو جزئياتو پلان جوړول دي.

**تل د راتلونکو ستونزو لپاره چمتو اوسئ!**

که تاسو د يوې شرکت لپاره کار کوئ، د راتلونکو شپږو مياشتو تر ټولو بد احتمالي حالت اټکل کړئ.

که خپل کاروبار لرئ، فکر وکړئ چي تر ټولو بد مالي بحران چي ستاسو په وړاندي پېښيدای شي، څه شی دی.

که تاسو د دې ټولو احتمالي ستونزو لپاره له مخکې پلان ولرئ، نو نه يوازې له ناوړين څخه ژغورل کېدای شئ، بلکې خپلو سيالانو ته به هم گټه ولرئ.

**مالي احتياطونه وکړئ!**

اکثر خلک له همدې امله خپلې دندې او فعاليتونه له لاسه ورکوي چي مالي احتياطونه يې نه وي مراعت کړي. دا ډول خلک خپل موټر، کور، بلکې کله ناکله ټول شتمنۍ له لاسه ورکوي. دا کسان راتلونکي ته په سمه سترگه نه گوري. دوی دې ته پام نه کوي که يې کور وسوځېده، يا که يې د موټر چلولو پر مهال کومه پېښه وشوه، نو له کومو ستونزو سره به مخ شي.

**د سپما اهميت!**

يو له مهمو اصولو دا دی چي د سپما منظمه برنامه ولرئ. هدف بايد دا وي چي هره مياشت لږ تر لږه ۱۰ سلنه، يا که امکان وي، تر دې هم زياته اندازه سپما کړئ. کلېمېنټ ستون وايي: که نشئ کولی پيسې وسپموي، نو ستاسو دننه د سترتيا تخم نشته.

د خپلو عایداتو مطابق ژوند وکړئ. ستاسو د سپما کولو وړتیا او د عایداتو دننه د ژوند کولو مهارت ستاسو د بریا یو مهم معیار دی. که تاسو خپل لګښتونه کنټرول نکړئ او ټول عایدات مصرف کړئ، نو دا به مو په ژوند کې له نظم او پرمختګ څخه محروم کړي.

**پیسې د جذب قانون ته تابع دي!**

که تاسو وکولی شئ یو څه اندازه پیسې وساتئ، نو تاسو به د مالي فرصتونو څخه ګټه واخلي. د مالي جذب قانون ډېر ځواکمن دی. کله چې تاسو حتا لږ مقدار پیسې سپما کوئ او په خپل بانکي حساب کې یې ساتئ، نو د پیسو شاوخوا یوه انرژي جوړیږي، چې د لا ډېرو پیسو جذبولو لامل ګرځي.

کله چې ستاسو سپما او پانګونه وده کوي، ستاسو د پیسو جذب ځواک هم زیاتېږي. هر څومره چې پیسې نڅیره کړئ، همدومره به لا ډېر فرصتونه پیدا کړئ. کله چې تاسو د خپل حساب پیسو ته ګورئ او له هغوی څخه خوند اخلي، نو دا جذب نوره هم پیاوړی کوي.

**د بریا کیسه!**

یو کس چې زما په یوه دوه ورځني سمینار کې یې ګډون کړی و، له ما سره خپله تجربه شریکه کړه. هغه د زرو موټرو پلورونکی و، پورونو کې ډوب و، او د خپلې کورنۍ سره په کرایه کور کې اوسېده.

هغه دا درک کړه چې تر ټولو لویه ستونزه یې پورونه دي او په بانک کې سپما نه لري. هغه پریکړه وکړه چې په راتلونکو پنځو کلونو کې به ټول پورونه ادا کړي او ۳۰,۰۰۰ ډالر به وسپموي. دا هدف ورته خورا لوی ښکارېده، ځکه چې له ځوانۍ راهیسې یې هېڅکله هم له پورونو خلاص ژوند نه و کړی.

خو هغه خپل هدف ولیکه، عملي پلان یې جوړ کړ، او هره ورځ یې د همدې هدف لپاره کار کاوه. د ذهني تطابق قانون، د جذب قانون، او د ذهن د نهاني پوهاوي فعالیت هغه ته داسې فرصتونه برابر کړل چې آن له تمې یې هم چټک بدلون راوست.

په درې کلونو کې یې ټول پورونه ورکړل، ۳۰,۰۰۰ ډالر یې پس انداز کړل، او له خپل رئیس سره یې د سوداګرۍ یو فرصت ترلاسه کړ. وروسته، هغه د موټرو د پلور یوه لویه کمپنی پرانسته، چې سل سلنه یې د هغه په مالکیت کې وه.

هغه راته وويل: زه اوس ميليونر يم. شپږ كاله مخکې زه د زرو موټرو پلورونكې وم، خو اوس يو بريالي سوداگر يم.

د بريا جادويي پوښتنې؟

تاسو كولى شئ له دوو مهمو پوښتنو څخه په استفادې خپلې ناکامې بريا ته واړوئ:

۱. ما كوم كارونه سم ترسره كړل؟

۲. كوم كارونه بايد بل ځل په بله بڼه ترسره كړم؟

که تاسو دا پوښتنې له ځانه وپوښتنئ، نو ذهن مو مثبت لور ته ځي، او دا کار مو د خلاقیت او بريا لور ته بيايي. برعکس که په خپلو ناکاميو پسې افسوس وکړئ، نو پرمختګ به مو ټکنی شي.

که تاسو سوداگر یاست دا پوښتنې له ځان او خپلو کارکوونکو وپوښتنئ، تر څو خپل کاروبار ته وده ورکړئ. همداراز، که په خرڅلاو کې یاست، نو د هرې معاملې وروسته دا تحلیل وکړئ، چې څنګه یې لا بڼه کولی شئ.

هر تجربه یوه زده کړه ده، که له هرې تجربې زده کړه وکړئ، نو ستاسو چټک پرمختګ یقیني دی.

د برياليو او ناکامو خلکو توپير!

بريالي خلک او ناکامان دواړه د مهمو پېښو وروسته خپلې کړنې ارزوي، خو توپير دا دی چې ناکامان يوازې خپلې تېروتنې او ناکامې يادوي، په داسې حال کې چې بريالي کسان خپلې ناکامې ارزوي او فکر کوي چې راتلونکې ځل څه ډول لا بڼه شي.

که تاسو هم پر دې تمرکز وکړئ چې كوم كارونه مو سم کړي او څنګه کولی شئ لا پرمختګ وکړئ، ذهن به مو مثبت وي او خلاقیت به مو زیات شي، او د بريا لپاره به نوي فرصتونه پيدا کړئ. برعکس که د ناکامې وروسته ناامیده شئ، شاید هغه فرصتونه له لاسه ورکړئ چې کولی شي ستاسو لپاره پرمختګ رامنځ ته کړي.

توماس ادیسون چې د نړۍ يو ستر مخترع و باور درلود چې ناکامې تل پاتې نه ده، بلکې د بريا لپاره يوه زده کړه ده. هغه به تل خپلې تجربې ثبتولې، ناکامې لارې به یې حذف کولې،

او بالاخره د حل سمی لاری ته رسېده. د همدې طریقې له پرکته، هغه د نړی یو ستر مخترع او شتمن سوداگر شو.

که تاسو هم دا عادت خپل کړئ، ناکامي به درته د زده کړې یوه تجربه ښکاري، نه د مایوسی سبب. لکه څنگه چې هنري فورډ ویلي: ناکامي فرصت درکوي چې بیا ځل له لا زیاتي هوښیاری سره پیل وکړئ.

**د بېرته راگرځېدو وړتیا!**

کله چې تاسو له کومي مایوسی یا ماتي سره مخ شئ، طبیعي ده چې ځان ستړی او خواشینی احساس کوئ. داسې درته ښکاري لکه چا چې تاسو ته یو ناڅاپي ذهني ضربه درکړې وي. تاسو ناراحت، مایوسه، او حتا د تسلیمېدو فکر کوئ. دا احساسات نورمال دي، خو مهمه پوښتنه دا ده چې دا احساسات تر کومه دوام کوي؟

کله چې تاسو ډاکټر ته د طبي معاینې لپاره ځئ، ممکن له تاسو د سترس ازموینه واخیستل شي. لومړی ستاسو د زړه عادي ضربان اندازه کوي، بیا تاسو ته فزیکي تمرین درکوي چې ستاسو زړه گړندی کړي. وروسته له یوې، دوو او پنځو دقیقو، بېرته ستاسو د زړه ضربان اندازه کوي. ستاسو فزیکي فیتنس د دې پر بنسټ ارزول کېږي چې ستاسو زړه څومره ژر بېرته خپل عادي حالت ته راگرځي.

همدا اصول په ذهني او احساساتي روغتیا هم تطبیقېږي. هغه کسان چې چټک ځان راټولولی شي، خپل احساسات کنټرولولی شي، او د مایوسی څخه ژر بېرته عادي حالت ته راگرځي، په ژوند کې ډېر بریالي وي. نو تاسو باید دا مهارت زده کړئ چې د هرې ناکامی او مایوسی وروسته، څومره ژر چې کولی شئ بېرته قوي راوگرځئ او د خپلو موخو تعقیب ته دوام ورکړئ.

**د منفي احساساتو کنټرول!**

اصلي پېښه تاسو ته ضرر نه رسوي بلکې دا ستاسو خپل تفسیر دی، چې احساسات مو زیانمنوي. تل هڅه وکړئ چې په هر ډول ننگونکو شرایطو کې مثبت فکر وکړئ. دا کار تاسو ته ذهني ثبات درکوي.

له ناکامه تجربو وروسته هڅه وکړئ ځان ته مثبتې خبرې وکړئ، ځکه هغه خبرې چې تاسو یې له ځان سره کوئ، مستقیماً ستاسو احساسات اغېزمنوي. که مو منفي خبرې وکړئ، نور هم مایوسه کېږئ. خو که مو مثبتې خبرې وکړئ، د ستونزو حل به پیدا کړئ.

لومړۍ مهمه جمله چې تل يې بايد ځان ته ووايئ داده:

زه مسؤول يم!

کله چې ستونزه رامنځته شي، خلک عموماً په بل چا يا شرايطو ملامتي اچوي. خو که تاسو ووايئ زه مسؤول يم! نو غوسه به مو کنټرول او د ستونزې حل به پيدا شي. دويمه مهمه جمله:

هر تجربه چې زما د ودې سبب شي، مثبتې ده!.

دا جمله تاسو ته د کنټرول احساس درکوي. ذهن مو پر حل متمرکز کيږي، نه پر ستونزو. ستاسو ذهن په يو وخت کې يواځې يو فکر ساتلی شي نو که مو مثبت فکر وکړ، نو منفي فکر ته به ځای نه وي. که مو په حل باندې تمرکز وکړ، نو خپه کېدای نه شي.

خپل هدفونه په ياد وساتئ!

کله چې له ناکامۍ سره مخ شئ، پر خپل هدف فکر وکړئ!

که خرڅلاو کې مو کمښت راغی، پر خپل هدف تمرکز وکړئ.

که مو وظيفه بایلوډه، بيا هم پر خپل هدف تمرکز وکړئ.

ستاسو د ژوند لوی هدفونه بايد دا وي:

مالي ازادې، ښه روغتيا، ښې اړيکې او په نړۍ کې يو مثبت بدلون راوستل.

کله چې د خپل هدف پر لور تمرکز وکړئ، دا به ناممکنه وي چې غوسه يا مايوسه شئ.

مثبت فکر، باور، او دوامداره هڅه، ستاسو بريا ته لار هواروي!

تل په ياد ولرئ چې هېڅ ناکامې دايمي نه ده، بلکې يوازې يو لنډمهاله خنډ دی.

د تېر کال ستونزې اوس بې ارزښته ښکاري، ځکه وخت يې تېر شوی.

که هدف ولرئ، هره ناکامې به يوازې يوه زده کړه وي، نه د شاتګ لامل.

د ژوند دورې وپېژنئ!

ژوند د دورو او بدلونونو مجموعه ده. که د اوږدمهاله لیدلوري څخه ورته وگورو، نو لنډمهاله ستونزې به موږ ونه ځوروي. هره مرحله د راتلونکي پرمختګ یوه برخه ده.

له حقیقت څخه مه تښته، حقیقت ومنه!

ناکامي، بدلون او ستونزې د ژوند برخه ده. که حقیقت ونه منو، نو غوسې، خپګان او ذهني فشار ته لاره هوارېږي.

هغه څه چې نشي بدلیدای، باید ومنل شي. دا فکر موږ ته ذهني آرامي راکوي.

د ذهن کنټرول!

آبراهام لنکن وایي: خلک هومره خوشحاله دي، څومره چې یې ذهن پرېکړه کړې وي.

موږ خپله خوشحالي او کامیابي کنټرولولی شو، که مثبت فکر وکړو.

احساساتي او بی ارزښته شیان پرېږدئ، یوازې پر مهمو مسایلو تمرکز وکړئ.

بريالي خلک هغه دي چې د ژوند له سختو شېبو زده کړه کوي، نه دا چې تسلیم شي.

دولسم څپرکی

عالي ژوند وکړئ

د بریا ریښتیني معیار دا دی چې موږ څومره له خپلو امکاناتو او وړتیاوو استفاده کړې. دا چې موږ څه کولی شو او څه مو واقعاً ترسره کړي، باید یې ترمنځ تناسب ته وگورو.

ایچ. جی. ویلېس

د مطابقت قانون!

ستاسو داخلي فکرونه او د بهر نړۍ واقعیتونه به په مطابقت سره رامنځته شي. دا قانون د ژوند تر ټولو مهم قانون دی. ځکه چې دا ستاسو د بریا یا ناکامی لامل ګرځي. دا وایي چې ستاسو بهرنی نړی ستاسو د داخلي نړی انعکاس دی. هر څه چې ستاسو په ذهن او زړه کې دي، ژر یا وروسته به ستاسو په ژوند کې څرګند شي.

که د شعور په داخل کې مو علم، خبرتیا، بری ته ذهني تیاری، د شخصیت پرمختیا، د روغتیا او سلامتی مثبت انځور، باورونه او هیلي وکړلي، نو په بهرنی نړی کې به ښه عاید، مسلکي بری، دوستي، ګټورې اړیکې، بدني قوت، صبر، حوصله او له نورو سره مثبت برخورد وربیي.

### نېکمرغي اصلي هدف دی!

ارسطو چې د نړی له سترو فیلسوفانو څخه ګڼل کېږي، له نن څخه ۲۳۰۰ کلونه مخکې ویلي وو چې د انسانانو د ټولو هڅو اساسي موخه نېکمرغي (خوشبختی) ته رسېدل دي. هغه باور درلود چې هر کار چې انسان یې کوي، د خوشحالی د ترلاسه کولو لپاره یې کوي. ځینی وختونه انسانان بریالي کېږي، ځینی وختونه نه، خو نېکمرغي تل د دوی اصلي هدف وي.

ارسطو ویل چې هره هڅه د خوشحالی پر لور یو ګام دی. تاسو ولې غواړئ چې ښه وظیفه ولرئ؟ ځکه چې ښه عاید ولرئ. ولې غواړئ ښه کور او موټر ولرئ؟ ترڅو ښه کورنی او اړیکي ولرئ. ولې دا هر څه غواړئ؟ ترڅو خوشحاله واوسئ. هر څه چې موږ یې کوو، د نېکمرغي لپاره یې کوو.

### ښه خلک نېکمرغي ترلاسه کوي!

ارسطو یو مهم حقیقت ته اشاره کړې ده: یواځې نېک خلک کولای شي نېکمرغي ته ورسېږي، او یواځې د ښو اخلاقو له لارې نېک اوسېدلای شو.

دا یوه ډېره مهمه فلسفي او تجربوي پایله ده. هر څوک چې په زړه کې ښه وي، هغه کولای شي خوشبخت شي. څېړنې ښيي چې یواځې هغه کسان چې روښانه او مثبت ارزښتونه لري، په ځان باور لري او له نورو سره ښې اړیکې جوړولای شي، نېکمرغه کیدای شي.

### خپلو ارزښتونو ته ژمن اوسئ!

تر ټولو چټک لاره چې يو څوک پرې د ځان باور ترلاسه کولی شي، دا ده چې خپل ارزښتونه وپېژني او د هغوی مطابق ژوند وکړي. د انسان د ستونزو حل دا دی چې بېرته خپلو اخلاقي ارزښتونو ته ور وگرځي. د خوبسې نه شتون او ذهني فشار هغه مهال پيدا کېږي، چې يو څوک د خپلو ارزښتونو خلاف عمل کوي.

### شخصيتي ثبات ته اړتيا ده!

د خوشحالی لپاره تر ټولو مهم اصل شخصيتي ثبات دی. ارسطو ويل: يواځې هغه ژوند چې د اخلاقي ارزښتونو پر بنسټ ولاړ وي، کولای شي د سعادت مندی لامل شي.

شخصيتي ثبات يعنی تاسو بايد تل د خپلو ارزښتونو مطابق عمل وکړئ. که تاسو اخلاقي ثبات ونه لرئ، نو د کوچنی وسوسې په مقابل کې به هم خپل ارزښتونه تر پښو لاندې کړئ.

اصلي بريا دا نه ده چې څومره شتمن ياست، بلکې دا ده چې څومره ارامه، باعزته او خوشحاله ژوند لرئ!

### خپلو ارزښتونو تعريف کړئ!

که تاسې غواړئ يو منظم او باثباته شخصيت ولرئ، بايد خپل ارزښتونه وپېژنئ. څه تاسې ته مهم دي؟ کوم شيان نه شئ زغملای؟ دا پوښتنې د يوه ځواکمن شخصيت د جوړولو لپاره مهمې دي، ځکه چې ستاسو ارزښتونه ستاسو د ژوند لارښوونه کوي.

کله چې يو څوک قوي شخصيت ولري، نو د هغه له دننه څخه يو خاص مثبت تاثير خپريږي، چې نور خلک ورسره اړيکې جوړول غواړي. که تاسې خپل ارزښتونه روښانه کړئ، نو له ژوند څخه به حقيقي خوند واخلي.

### خپلو ارزښتونه ترتيب کړئ!

د ارزښتونو له ټاکلو وروسته د هغوی مهموالي ته لومړيتوب ورکړئ. معمولاً، درې تر پنځه ارزښتونه بايد ستاسو د شخصيت بنسټ جوړ کړي. د ارزښتونو تنظيمول ستاسو د ژوند طرز او شخصيت ټاکي.

هر انتخاب چي کوي، د ارزښتونو پر بنسټ وي تاسي تل د انتخاب حق لرئ، او دا انتخابونه ستاسو د شخصيت بڼه جوړوي.

**د خپلو ارزښتونو مطابق عمل وکړئ!**

هرکله چي تاسي د يو څه انتخاب کوي، نو تل بايد لور ارزښتونه مو پر تينو ارزښتونو برلاسي وي. مهمه دا نه ده چي تاسي څه وایاست، بلکه دا مهمه ده چي تاسي څه کوي، په ځانگړي ډول هغه وخت چي تر فشار لاندې یاست.

**د شخصيت ثبات!**

د ارزښتونو ټاکل او مرتب کول ستاسو د شخصيت د باثباته کولو لپاره مهم دي. مثلاً که يو شخص کورنی، روغتیا، او مسلکي بريا خپل درې مهم ارزښتونه وگڼي، نو که د دې درې شيانو ترمنځ انتخاب ته اړ شي، تل به خپل کورنی ته لومړیتوب ورکوي، بیا به د روغتیا خیال ساتي، او بیا به د کار پروا کوي.

خو که بل شخص کار، کورنی، او روغتیا ته په همدې ترتیب ارزښت ورکړي، نو دا کس به تل خپل کاري ژوند تر کورنی او روغتیا مهم وگڼي.

**ستاسو ارزښتونه ستاسو راتلونکی ټاکي!**

دا چي تاسي کومو ارزښتونو ته لومړیتوب ورکوي، هماغه ستاسو د ژوند مسیر ټاکي. نو د خپلو ارزښتونو د تنظیم پر مهال باید پوره دقت وکړئ، ځکه چي ستاسو ارزښتونه به ستاسو راتلونکی جوړوي.

د ریښتیني شخصیت لرل د ژوند کولو اصل دی. حقیقي ارزښتونه هغه دي چي هېڅکله پرې معامله ونه شي، او تل ورته ژمن پاتې شئ. د تاریخ ستر شخصیتونه هغه کسان وو، چي د خپلو لوړو ارزښتونو مطابق یې ژوند کاوه، او خلکو یې د صداقت له امله درناوی کاوه.

**ستاسو صداقت ستاسو باور جوړوي!**

خلک مو د خبرو پر اساس نه، بلکي د عمل پر اساس قضاوت کوي. که تاسي واقعاً پر صداقت او ریښتینولي باور لرئ، نو باید هر وخت همداسي عمل وکړئ. ستاسو شخصیت به

هغه وخت باثباته شي، چې نور خلک پر تاسې حساب وکړای شي، او پوه شي چې تاسې پر خپلو ارزښتونو ولاړ یاست.

ریښتینولي دا مانا لري چې تاسې ځان ته صادق اوسئ. له صداقت څخه پرته، قوي شخصیت نشی جوړولی. باید واقعیتونه ومنئ، پر ناممکنو شیانو تکیه ونه کړئ، او خپل ژوند د حقیقت پر بنسټ جوړ کړئ.

### صداقت ستاسو ارزښت ټاکي!

که ځان ته ریښتیني و اوسئ، نو له نورو سره هم ریښتیني اوسدلی شئ. ډېری خلک ممکن دروغ ونه وایي، غلا ونه کړي، خو ریښتیني صداقت دا مانا لري چې په هر حالت کې ریښتیني اوسئ، حتا که دا ستاسو په زیان هم تمامېږي.

که څوک درڅخه پوښتنه وکړي چې ایا تاسې ریښتیني یاست؟ ډېری به یې ووايي هو خو ریښتیني صداقت دا مانا لري چې داسې ژوند وکړئ، چې هر څوک پر تاسې باور وکړای شي.

ستاسو تر ټولو مهم هدف ذهني سکون دی. ریښتیني صداقت دا دی چې خپل ذهني سکون له هر څه نه لوړ وبولئ.

که مو ذهن آرام وي نو ژوند به مو منظم وي، او هر کار به مو پر دې اساس تنظیمېږي. باید هېڅکله خپل ذهني سکون د مادي یا لنډمهاله گټو لپاره ونه بایلئ.

### د مستحکم ذهن ارزښت!

رالف والدو امرسن وایي: ستاسو د شخصیت استحکام باید ستاسو لپاره مقدس وي، ځکه چې هیڅ شی له د ذهن له قوت څخه مقدس نه دی.

صداقت باید د هر چا د ژوند یوه اساسي برخه وي. ارسطو وایي: د زده کړې هدف دا دی چې د ځوانانو شخصیت ته وده ورکړي.

خو نن ورځ ډېری ځوانان د مثبتو او منفي ارزښتونو ترمنځ توپیر نه شي کولای، او دا یې د ناکامی لامل ګرځي.

### حقیقت ومنئ!

که واقعاً غواری وده وکړی باید حقیقت ومنی، نه دا چې خپل ځان ته دروغ ووايست.  
ژوند به مو یواځې هغه وخت بدلون ومومي، چې تاسې خپل ځان ته بدلون ورکړئ.

هیڅوک ستاسو ژوند نه شي بدلولی، پرته له تاسې!

که غواری ښه خاوند، ښه مدیر، یا ښه سوداگر و اوسئ، نو باید خپل ځان ته وده ورکړئ،  
نه دا چې له نورو څخه د بدلون تمه ولرئ.

خلک همداسې ومنی، لکه څنگه چې دي!

حقیقي صداقت دا دی چې خلک داسې ومنی، لکه څنگه چې دي، نه دا چې تمه ولرئ  
هغوی بدل شي.

د فشار پر مهال خلک عموماً خپل اصلي شخصیت ته راگرځي. که څوک سخت مزاج وي،  
فشار یې لا سختوي. که څوک بی صداقته وي، فشار یې لا بی صداقته کوي.

په سوداګرۍ کې صداقت!

په نننۍ متحرکه نړۍ کې، سوداګرۍ او رقابت باید واقع‌بینانه درک شي، نه دا چې څنگه  
موزره غواړي.

که یو څوک غواړي چې دي ډګر پاتې شي، نو باید د علم او ټیکنالوژۍ له پرمختګ سره  
ځان برابر کړي، ځکه چې هر دوه یا درې کاله ورسته د نړۍ علم دوه برابره زیاتېږي!

جک ولش چې د جنرال الیکټریک پخوانی مدیر و وایي: که د بدلون کچه د شرکت په بهر  
کې له داخلي بدلون څخه څټکه وي، نو د شرکت پای ته رسېدل حتمي دي.

دا قاعده د اشخاصو لپاره هم صدق کوي. که تاسو خپل مهارتونه نه پراخوی او دوامداره  
زده کړې ته دوام نه ورکوئ، نو له سیالی څخه پاتې کېږئ.

خپل ارزښت لور کړئ!

هر کال زرگونه بلکې سلگونه زره کسان خپلې دندې له لاسه ورکوي. د ډېرې کسانو ستونزه دا ده چې دوی خپلو مهارتونو ته وده نه ده ورکړې. دوی ځان ته صادق نه دي، ځکه خو د هغوی ارزښت کم پاتې شوی. ستاسو باید پوه شئ چې:

عاید مو د هغه ارزښت پر بنسټ ټاکل کېږي چې شرکت ته یې ورکوي. که د شرکت لپاره مو لږ ارزښت رامنځته کړی وي، نو ستاسو موقف له خطر سره مخ دی.

صادق اوسئ او دا ومنئ چې ستاسو عاید ستاسو له مهارتونو سره تړلی دی، او د ارزښت لوړولو لپاره هڅه وکړئ.

**د اړیکو بنسټ!**

اعتماد د هر ډول اړیکو لپاره مهم بنسټ دی، که هغه شخصي وي یا کاري. که اعتماد له منځه ولاړ شي، نو اړیکې به ژر له منځه ولاړې شي. ټولې سوداګریزې اړیکې پر باور ولاړې دي.

بانکونه، عرضه کوونکي، او پیرودونکي ټول له هغه چا سره کار کوي چې اعتماد پرې لري.

هغه کسان چې باوري وي، تل مالي نظم لري او خپل مالي ژمنې پوره کوي.

**د اعتماد او بی اعتمادۍ دوه مثالونه!**

لومړی: یو سوداګر چې تاواني شوې وو، خو بیا یې هم تل خپل مالي ژمنې پر وخت ادا کولې. کله چې د سختو اقتصادي شرایطو له امله مات شو، بیا هم خلکو ورباندې باور درلود، ځکه یې ورته د نوي پیل چانس ورکړ.

دویم: یو بل سوداګر چې کله تاواني شو، نو خلکو ته یې دروغ وویل، ژمنې یې ماتې کړې، او داسې چکونه یې ورکړل چې نه یې شو ادا کولی. د دې پایله دا شوه چې هېڅوک ورسره مرستې ته تیار نه وو، او د مالي ستونزو څخه د راوتلو لپاره کلونه کلونه مبارزې ته اړ شو.

د باور ارزښت په سوداګرۍ او پلور کې تر ټولو مهم دی.

هېڅوک له هغه کس څه نه اخلي چې ورباندې باور ونه لري.

د مشتریانو لپاره د محصول کیفیت دومره مهم نه دی، لکه د پلورونکي صداقت.

پلورونکي بايد د خپلو ژمنو پوره کولو ته ژمن وي، ترڅو پاور ترلاسه کړي.

**صداقت د ژوند اساس دی!**

هغه کسان چې صداقت لري، تل فرصتونه ورته برابرېږي.

هر چېرته چې ځي، د خلکو دروازي ورته خلاصې وي.

خلک ورسره مرسته کوي، او مالي سرچينې ورته برابرېږي.

صداقت تر ټولو مهم ارزښت دی چې بايد خپلو اولادونو ته يې ور زده کړو.

**صداقت په کورني ژوند کې!**

زه پخپله څلور اولادونه لرم. له ماشومتوبه مې ورته ښوولي چې صداقت تر ټولو مهم دی. ما تل ورته ويلي: که ريښتيا ووايي، هېڅکله به زيان ونه ويني. زه تل د هغوی خبرو ته غوږ ږدم، پرته له دې چې قضاوت وکړم. د هغوی لپاره مې دا درس ورکړی چې صداقت هېڅکله زيان نه لري

**د پاور اړیکه!**

د ميره او مېرمنې ترمنځ صداقت ډېر مهم دی.

که دواړه يو بل ته ريښتيني نه وي، نو اړیکه يې له منځه ځي.

صداقت، شخصيتي قوت، او وفاداري د يو کامياب واده بنسټ دی.

که غواړئ ژوند مو بدل شي، د صداقت، مهارتونو لوړولو، او ارزښت زياتولو پر اصولو عمل وکړئ، ترڅو د ښه راتلونکي لپاره چمتو شئ.

**نړيوال شعار!**

که غواړئ پوه شئ چې ستاسو چلند سم دی که نه، نو کولی شئ خپل ځان وازموي. دا ازموینه د ۲۰۰ کلونو مخکې د ايمانويل کانت د نظريې پر بنسټ ولاړه ده. کانت ويل: «داسې ژوند وکړئ لکه چې ستاسو هر عمل يو نړيوال قانون وي.»

په بله مانا مخکې له دې چې پرېکړه وکړئ، تصور وکړئ چې نور هم همدا عمل کوي. فرض کړئ چې ستاسو عمل یو داسې قانون دی چې ټول خلک به پرې عمل کوي. اوس فکر وکړئ:

که ټول خلک زما په څېر عمل وکړي، ټولنه به څنگه وي؟  
که ټول خلک زما په څېر وي، ایا نړۍ به بڼه ځای وي که نه؟  
که موږ دا اصول رعایت کړو، زموږ د ټولني لېږي ستونزې به حل شي.

**د لوړو معیارونو ټاکل!**

د خپلو اعمالو د ارزولو لپاره کولی شئ له ځانه دا پوښتنې وکړئ:  
که ټول خلک زما په څېر وي، نړۍ به څنگه وي؟  
تصور وکړئ چې که ټول خلک ستاسو غوندې چلند وکړي، ایا د نړۍ حالات به بڼه شي که بد؟

که ټول خلک زما په څېر وي، زما هېواد به څرنگه وضعیت ولري؟  
که زما ټول همکاران زما په څېر وي، زما شرکت به څنگه وي؟  
که ستاسو د کار ټول ملګري ستاسو په څېر چلند ولري، ایا شرکت به بريالی وي؟  
که زما د کورنۍ ټول غړي زما په څېر وي، زموږ کورنۍ به څنگه وي؟  
که ستاسو د کورنۍ ټول غړي ستاسو په څېر وي، ایا کورنۍ به د مینې، تفاهم، او همکارۍ ځای وي؟

حقیقت دا دی چې هېڅوک نه شي کولی دې ټولو پوښتنو ته سم او بشپړ مثبت یا منفي ځواب ورکړي، ځکه موږ ټول پرمختګ ته اړتیا لرو.

**مثبت جرئت!**

د جیمز مکرسن په څېړنه کې چې د ۳۰۰۰ مشرانو د رهبریت ځانګړتیاوې یې مطالعه کړې، دا ثابته شوې چې مثبت جرئت د ټولو مشرانو ګډه ځانګړتیا ده. وینسټن چرچیل ویل: «جرئت تر ټولو لوی ارزښت دی، ځکه چې نور ټول ارزښتونه پرې ولاړ دي.»

په نړۍ کې ډېر داسې خلک شته چې ستر اهداف لري او غواړي لوی کارونه ترسره کړي، خو یواځې یو څو کسان د داسې جرئت، نظم، او قوي ارادې څښتنان دي چې خپلو هدفونو ته ورسېږي.

مهم ټکی:

هر ځل چې تاسو یو شجاعانه عمل ترسره کوئ، ځان پیاوړی احساسوئ. تاسو ته دا احساس پیدا کېږي چې له خپلو توانایو سره اشنا یاست، ستاسو عزت نفس لوړېږي، خپل ځان ته مو درناوی ډېرېږي، او خوشحالي مو زیاتېږي.

د ویرې مقابله او شجاعت زیاتول!

برعکس هر ځل چې تاسو وېرې ته غاړه کېږدئ او له خپل شجاعت څخه لاس واخلي، ستاسو عزت نفس کمېږي، ضعیف کېږي، او احساس کوئ چې ستاسو وړتیاوې مخ پر کمېدو دي. په دې حالت کې، تاسو خپل ځان دومره نه خوښوئ لکه مخکې.

هغه کار ترسره کړئ چې ترې وېرېږئ!

یو له مهمو لارو چې تاسو پیاوړي کولی شئ، دا ده چې د خپلو لوړو ارزښتونو مطابق ژوند وکړئ. ارزښتونه نه یواځې تاسو پیاوړي کوي، بلکې د مثبتو پایلو لامل هم ګرځي. هر ځل چې تاسو یو داسې کار وکړئ چې فکر کوئ باید یې ترسره کړئ، ستاسو رضایت او خوشحالي زیاتېږي.

د ناکامۍ وېره تر ټولو لوی خنډ دی چې د بریا مخه نیسي. د دې ویرې یوازینی علاج زیورتنیا او اقدام کول دي.

تر ټولو غوره لاره د ویرې له منځه وړلو لپاره دا ده چې ورسره مخامخ شئ. رالف والدو امرسون وايي:

«هغه کار ترسره کړئ چې ترې وېرېږئ، ځکه وېره باید خامخا مړه شي.»

کله چې تاسو هغه کارونه ترسره کړئ چې ترې وېرېږئ، تاسو د خپلو احساساتو او عواطفو کنټرول ترلاسه کوئ. دا چاره ستاسو مثبت فکر، امید، او باور زیاتوي.

د ویرې کمولو لپاره تمرین وکړئ!

ډېر خلک له دې وېره لري چې د خلکو مخې ته وینا وکړي. خو د دې ویرې د له منځه وړلو لپاره په مرحله وار ډول حساسیت کمول یوه مؤثره تګلاره ده.

مرحله وار حساسیت کمول یو روان شناسي تخنیک دی چې له مخې یې تاسو یو کار مکرراً ترسره کوئ، ترڅو شته وېره مو له منځه ولاړه شي. د دې تخنیک مثال دا دی:

د څو میاشتو لپاره، هره اوونۍ د یو څو دقیقو لپاره د څو محدود شمېر کسانو مخکې ته وینا وکړئ.

له دې تمرین وروسته ستاسو ویره ورو ورو کمېږي او تاسو کولی شئ د ډیرو خلکو مخې ته له ډاره پرته وینا وکړئ.

له خطر سره مخامخ شئ!

حيوان پېژندونکو یوه جالبه کشف کړې دوی کولی شي د حیواناتو په رمې کې مشري کوونکی حیوان تشخیص کړي.

کله چې یو غرنۍ زمرې د حیواناتو یوې رمې ته نږدې شي، حیوانات د باد له لورې د خطر احساس کوي او په مخالف لوري منډې وهي. خو مشري کوونکی حیوان څه کوي؟

رڼه مشر د زمري او خپلې رمې تر منځ پاتې کېږي، ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې نور حیوانات خوندي دي.

په انسانانو کې هم مشران همداسې وي. مشر هغه څوک دی چې د ویرې او خطر پر وړاندې درېږي، نه دا چې انتظار باسي چې مشکل په پخپله حل شي.

یواځې هغه څوک چې له خطرونو سره د مخامخ کېدو جرئت لري، کولای شي خپل ژوند بدل کړي.

هر حالت کې یې ترسره کړئ!

د فلمي ستوري گلن فورډ په وینا که تاسو هغه کار ترسره نه کړئ چې ترې ویره لرئ، نو دا وېره به ستاسو ژوند کنټرول کړي.

که تاسو له ویرې سره مخ نه شئ؛ نو دا به پر تاسو برلاسي شي. که تاسو له ویرې سره مقابله ونه کړئ، نو دا به ورځ تر بلې قوي شي، تر هغه چې بالاخره به ستاسو پر ژوند بشپړ واک ترلاسه کړي.

هر ځل چې تاسو د یوه ډارونکي وضعیت په اړه فکر کوئ، ستاسو د زړه ضربان چټکېږي، اضطراب درته پیدا کېږي، او حتا خوب مو خرابېږي. دا وېره ستاسو پر روغتیا، خوشحالی، او حتا له همکارانو او مشتریانو سره ستاسو پر اړیکو اغېز کوي. که تاسو اجازه ورکړئ چې وېره ستاسو ذهن بوخت وساتي، نو دا به ستاسو ټوله انرژي جذب کړي، او تاسو به نور د هېڅ شي د کولو وړ پاتې نه شئ.

له ویرې سره مخ شئ!

یواځینې لار چې له ویرې څخه د خلاصون لپاره شته، دا ده چې ورسره مخ شئ. پرېکړه وکړئ چې وېره له منځه یوسئ، د هغې پر وړاندې ودرېږئ، او وروستی حد ورته وتاکئ.

زه چې کله ځوان وم له داسې حالت سره مخ شوم چې ډېر وپړونکی و. هماغه مهال مې د مارک ټوپن دا جمله ولوستله، چې زما ژوند یې بدل کړ: «زروتیا دا نه ده چې له ویرې خالي اوسې، بلکې دا ده چې پر وېره برلاسي شي او هغه کنټرول کړي.»

دا خبرې زما لپاره ډېرې اغېزناکې وې. ما درک کړه چې موږ ټول له یو څه نه وېره لرو، او دا یوه طبیعي خبره ده. حقیقت دا دی چې هر څومره هوښیار او ځیرک اوسئ، هماغومره ستاسو وېره زیاتېږي، ځکه تاسو د نړۍ د واقعیتونو درک کول پیل کوئ.

د زړور او ډارن انسان تر منځ یواځینې توپیر دا دی، چې زړور انسان د ویرې پر وړاندې ودرېږي، خو ډارن انسان ترې تښتې.

زه پوه شوم چې کله له ویرې سره مخ شئ، او د هغې پر لور حرکت وکړئ، نو هغه کمزورې کېږي، کوچنۍ کېږي، او نور نه شي کولی تاسو کنټرول کړي. خو که ترې وتښتئ، نو دا به ستاسو ذهن او احساسات کنټرول کړي.

کله چې تاسو له خطر سره د مخامخ کېدو هنر خپل کړئ، او هغه کار ترسره کړئ چې ترې ویره لرئ، نو دا وېره به ورو ورو کمه شي، تر دې چې بالاخره به تاسو پر هغې مسلط شئ.

د خپل هدف پر لور ګامونه پورته کړئ!

لومړی درجه زړورتیا دا ده چې د خپل هدف پر لور حرکت پیل کړئ.

ډاکټر رابرت رونسټاد د بابسون پوهنتون د ۱۲ کلنې څېړنې پر بنسټ وموندله، چې د بريالي او ناکامو سوداګرو تر منځ یو مهم توپیر شته:

بريالي کسان پرته له دې چې د بریا تضمین ولري، هدف ټاکي او د هغه پر لور حرکت کوي. دوی د ناکامۍ وېره زغمي، خو بیا هم د خپلو هیلو د ترسره کولو لپاره ګام پورته کوي.

رونسټاد دا نظریه «د دهلیز اصل» وپاله. هغه وویل:

کله چې تاسو د خپل هدف پر لور حرکت وکړئ، نو که هدف مو هر څومره لرې هم وي، د فرصتونو دروازی به درته خلاصې شي. خو که حرکت ونه کړئ، نو فرصتونه به هم درته ښکاره نه شي.

د فولادي ارادې راز!

د زړورتیا یوه برخه دا ده چې حرکت پیل کړئ، او بله برخه یې دا ده، چې استقامت ولرئ، له ستونزو سره مقابله وکړئ، او دوام ورکړئ.

شخصي انضباط یا د خپل نفس کنټرول د بریا تر ټولو مهم فکتور دی. دا هغه ځواک دی، چې تاسو ته توان درکوي چې د خطرونو پر وړاندې ودرېږئ، د ناکامۍ پروا ونه کړئ، او د خپلو موخو پر لور لاړ شئ.

د زړورتیا مختلف ډولونه!

زړورتیا یو مهارت دی چې زده کېدای شي. دا ډولونه یې تمرین کړئ، ترڅو بریا ته ورسېږئ.

ستري هیلې ولرئ!

د زړورتیا تر ټولو لومړی بڼه دا ده، چې ستري هیلې او لوی اهداف ولرئ. دا هغه ځای دی، چې ډېر خلک په کې پاتې راځي.

د لویو اهدافو درلودل، که څه هم فشار زیږوي، خو دا ستاسو د ودې یواځینې لاره ده. د پېرې خلک د ویرې له امله پیل نه شي کولای، خو تاسو باید دا کار ونه کړئ. پر کاغذ خپل اهداف ولیکئ، په داسې ډول چې باور ولرئ هر هدف ته رسېدای شئ، او له لورو هیلو څخه مه وپېرئ!

**خپلو موخو ته ژمن شئ!**

دویم ډول زړورتیا د ژمنتوب زړورتیا ده.

که څوک غواړي بریالیتوب ته ورسېږي باید خپلې موخې جدي ونیسي، پرېکړې وکړي او بیا یې په پوره عزم عملي کړي. بریالي کسان یواځې خوبونه نه ویني، بلکې د خپلو اهدافو لپاره مبارزه کوي، حتا که له هرڅومره ستونزو او ناکامې سره هم مخ شي. دا ډول خلک پوهېږي چې ناکامي د هڅې برخه ده، خو اصلي ناکامي هغه ده چې څوک بې عمده پاتې شي او یواځې د اسانتیا تمه ولري.

**له آرام زون څخه بهر شئ!**

درېیم ډول زړورتیا چې ورته اړتیا لرئ، دا ده چې له خپل آرام زون څخه ووځئ. دا زون د پېرو خلکو د استعداد او ودې تر ټولو لوی دښمن دی. خلک چې کله دې زون ته داخل شي، بیا ترې د وتلو زړه نه کوي، او له همدې امله د عادي ژوند سطحه ساتي.

تاسو باید زړورتیا ولرئ ترڅو تل خپلو لویو اهدافو پسې لاړ شئ. چمتو او لیواله اوسئ چې له مشکلاتو سره مخ شئ، ځکه له همدې لارې وده کولای شئ.

**پر خپلو ارزښتونو ثابت پاتې شئ!**

څلورم ډول زړورتیا دا ده چې پر خپلو ارزښتونو، باورونو او اصولو ټینګ پاتې شئ. هغه څه چې تاسو پرې باور لرئ، پرې ولاړ و اوسئ. په دې برخه کې کمزوري مه کوئ، حتا که هر څومره فشار هم درباندي راشي.

## باور ولری!

تاسو باید دا زوررتیا ولری چی خپل کار ته د باور له مخې دوام ورکړئ، حتا که د بریا هیڅ تضمین هم نه وي. ځینې خلک وايي: که د ټولو ستونزو حل مې پیدا کړی وای، بیا مې کار پیل کړی وای، نو هېڅکله مې به کار نه وای پیل کړی!

زورر خلک هدف لري، پلان لري، او عمل کوي، پرته له دې چې ۱۰۰٪ ډاډ ولري چې بریالی به شي. دوی هر گام د زده کړې فرصت گڼي، او هره ستونزه د ودې یوه وسیله بولي.

## د ناکامی خطر ومنئ!

تاسو باید زوررتیا ولری چې د ناکامی خطر ومنئ. دا یوه لازمي برخه ده. ناکامیو ته په مثبت نظر وگورئ، او له هغې سره د زده کړې د یو فرصت په توگه چلند وکړئ.

هر څومره چې لوی اهداف ولری، هماغومره به لویې ستونزې درته مخې ته راځي، خو باید هر ځل چې پرېوځئ، بېرته راپورته شئ او هڅه وکړئ.

## له خپلو ویرو سره مخ شئ!

تاسو باید زوررتیا ولری چې تل له خپلو ویرو سره مخ شئ. ټولې هغه اندېښنې او ستونزې چې پر تاسو فشار راولي وپېژنئ، او ځان ته ووايئ: تر ټولو بد څه کېدای شي؟ بیا پرېکړه وکړئ چې که بدترین حالات هم پېښ شي، تاسو به یې وزغمئ، او د حل لپاره به گام پورته کړئ.

هیڅکله مه پرېردئ چې وېره ستاسو ذهن کنټرول کړي او ستاسو پرمختگ وځنډوي.

## له صفره فکر کول تمرین کړئ!

تاسو باید زوررتیا ولری چې هر وخت له صفره فکر کول تمرین کړئ. له ځان څخه پوښتنه وکړئ: ایا داسې څه شته چې که مخکې پوهېدلی وای، نو نه به مې وای پیل کړی؟

په ژوند کې ډېر داسې کارونه شته چې که مخکې مو اوسنی پوهه درلودای، شاید نه مو وای ترسره کړي. که اوس پوهېږئ چې یوه پرېکړه غلطه وه، نو زورورتیا ولرئ چې له هغې راوؤځئ.

### خپلې تېروتنې ومنئ!

تاسو باید زورورتیا ولرئ چې ومنئ، تاسو هم تېروتنه کولای شئ. ډېر خلک د دې وپېرې له امله په منځنۍ کچه کې پاتې کېږي، ځکه نه غواړي ومني چې غلط شوي دي. هېڅکله له خپلو تېروتنو منلو مه وېرېږئ او په خپلو تېروتنو اعتراف وکړئ. دا د قوت نښه ده، نه د ضعف.

### د تېروتنو لپاره چمتو اوسئ!

بريالي خلک تل تصمیمونه نیسي، تېروتنې کوي، له هغو زده کړه کوي، اصلاحات راولي، او بیا حرکت ته دوام ورکوي. بیا دا نه ده چې هېڅکله تېروتنه و نه کړئ، بلکې دا ده چې خپلو تېروتنو ته تغیر ورکړئ، زده کړه ترې وکړئ، او مخ ته لاړ شئ.

### بشپړ مسؤلیت واخلي!

زورورتیا یواځې د خطر منل نه دي، بلکې دا هم ده چې د خپل ژوند ټول مسؤلیت پر خپله غاړه واخلي. دا ومنئ چې تاسو د خپل برخليک جوړونکي یاست، او هغه څه چې اوس یې لرئ، ستاسو د پخوانیو پرېکړو پایله ده. که غواړئ ژوند مو بدل شي، نو لومړی باید دا درک کړئ چې مسؤل خپله یاست. تل له ځان څخه پوښتنه وکړئ: اوس څه باید وکړم؟ راتلونکي گام کوم دی؟ ځکه ستاسو راتلونکي ستاسو د ننني عمل نتیجه ده.

### صبر وکړئ!

زورورتیا یواځې اقدام کول نه دي، بلکې کله ناکله دا هم ده چې صبر وکړئ. ډېر خلک مخکې له دې چې خپل هدف ته ورسېږي، ستړي کېږي او شاته کېږي. خو بريالي کسان د نه ستړي کېدونکي ذهنیت خاوندان وي. هغوی پوهېږي چې هر لوی هدف وخت او

استقامت غواري، او که دوام ورکړي، خامخا بريالي کېږي. مهمه دا نه ده چې څومره وخت نيسي، بلکې دا ده چې تاسو خپلې هڅې ونه دروئ، زغم ولرئ، او د بريا لپاره تر پايه ولاړ ووسئ.

### مقاومت وکړئ!

تر ټولو زيات مقاومت وکړئ، ځکه زړورتيا يواځې اقدام نه، بلکې تر ټولو زيات صبر هم غواري. هغه څوک چې تسليم نه شي، بالاخره بريا ته رسېږي، ځکه چې حقيقي ماتي يواځې هغه وخت راځي چې يو څوک له هڅې لاس واخلي. ستاسو صبر، نظم، او دوام ستاسو د بريا تر ټولو قوي تضمين دی. که تاسو خپل مسير ته دوام ورکړئ، هيڅوک او هېڅ خنډ تاسو ته ماتي نه شي درکولی.

### خپل پرمختگ ته ژمنتيا!

که تاسو غواري چې خپل ژوند ته مثبت بدلون ورکړئ، نو دا مهمه ده چې لوړې موخې ولرئ او د هغوی د ترلاسه کولو لپاره له زحمت څخه ونه وېرېږئ. ځان جوړونه يواځې يوه هدف ته رسېدل نه دي، بلکې دا يو دوامداره بهير دی. تاسو بايد تل هڅه وکړئ چې د خپلو وړتياوو د لا ښه کولو لپاره کار وکړئ، خپلې تېروتنې اصلاح کړئ، او هره ورځ له خپل تېر وخت څخه غوره شئ.

### د لور شخصيت درلودل!

کله چې تاسو ځان ته مشخص معيارونه وټاکئ، او پرېکړه وکړئ چې يواځې د خپلو ارزښتونو مطابق به عمل کوئ، نو تاسو به خپل ځان ته درناوی پيدا کړئ. دا درناوی ستاسو د اعتماد سبب کېږي، او دا اعتماد بيا تاسو ته ځواک درکوي چې له ژوند سره په ډاډ مخ ته لاړ شئ.

که تاسو تل ريښتيني اوسئ، نو تاسو به د ډېرو خلکو په پرتله زړور، با اعتماد او مثبت فکر لرونکي شئ. تاسو به د ژوند د ننګونو پر وړاندې تسليم نه شئ، بلکې له هغوی سره به هوښيارانه مقابله وکړئ. ستاسو ارزښتونه به ستاسو شخصيت پياوړی کړي، او په پايله کې به تاسو دومره قوي شئ چې هېڅوک به مو له پرمختگ څخه نشي راگرځولی!

## وده وکړئ!

بريالي کسان د ودې پر لور تلونکي وي. هغوی تل مطالعه کوي، صوتي پروگرامونه اوري، اضافي کورسونه او سيمينارونه تعقيبوي، او هڅه کوي چې د خپلې ساحې په مخکښ صف کې پاتې شي. هغوی پوهېږي چې راتلونکی د هغو کسانو دی چې له نورو ډېر معلومات لري. دوی سيالي جدي گڼي، ځان پياوړی ساتي، او تصميم لري چې بريالي شي.

## عمل وکړئ!

تر ټولو مهم ځانگړنه دا ده چې بريالي خلک عمل ته ژمن وي. هغوی تل دا فکر کوي چې اوس څه کولی شي، ترڅو خپلو اهدافو ته ژر ورسېږي. هغوی وخت پر بيکارۍ نه تېروي، بلکې تل په حرکت کې وي. هغوی هره لحظه کار کوي، د بيړني ذهنيت خاوندان وي، او ډېر کارونه ترسره کوي. هر څومره چې دوی کار وکړي، هغومره بڼه کېږي، ارزښت يې لوړېږي، او لا زيات عايد ترلاسه کوي.

## د کتاب لنډه خلاصه او پاڼه!

ژوند د يوې سترې هندارې په څېر دی، هغه څه چې تاسو يې دننه لرئ، هماغه به بهر وځي منعکس شي. که تاسو مهربان، مينه ناک، او مرسته کوونکي ياست، نو ژوند به تاسو له همداسې خلکو سره مخ کړي. دا اصل د دين، فلسفې، متافيزيک، روان شناسي، او پريا بنسټ جوړوي.

## فکرونه ستاسو راتلونکی جوړوي!

هغه څه ته چې تاسو ډېره پاملرنه کوئ، هماغه ستاسو د ژوند لورې ټاکي. بريالي خلک تل د خپلو موخو په اړه فکر کوي او د هغوی د ترلاسه کولو لپاره عملي گامونه اخلي.

برعکس، ناکام خلک د خپلو ستونزو، اندېښنو، او ناخوښيو په اړه فکر کوي، چې دا د دوی پر ژوند ناوړه اغېزه کوي.

**که فکر بدل کړئ، ژوند مو بدلیږي!**

د مثبتو او برياليو خلکو تر ټولو مهم عادت دا دی چې د خپل ذهن د کنټرولولو هنر لري. که تاسو تل د خپلو هیلو، موخو، او فرصتونو په اړه فکر وکړئ، دا طرز فکر به ستاسو عادت شي. دا عادت به تاسو ته مثبتې انرژي درکړي، ستاسو خلاقیت به بيدار کړي، او ستاسو د بريا چانسونه به ډېر کړي.

**خوشبيني زده کړئ!**

د بريالي ژوند لپاره تر ټولو مهم عادت خوشبيني ده. خوشبين خلک د ستونزو مثبت اړخ ته گوري، له هرې تجربې زده کړه کوي، او تل د ځان د بڼه کولو هڅه کوي.

**اووه مهم اصول د بريالي ژوند لپاره!**

1. راتلونکي ته فکر وکړئ: تل د دې په اړه فکر وکړئ چې چيرې روان ياست، نه دا چې تېر کې څه شوي دي.

2. موخي ولرئ: د خپلو موخو په اړه فکر وکړئ، هغوی ته مشخص پلانونه جوړ کړئ، او هره ورځ پرې کار وکړئ.

3. د غوره والي هڅه وکړئ: هڅه وکړئ چې په خپل کار کې د غوره کسانو په ډله کې شامل شئ.

4. حل لاره ومومئ! د ستونزو پر ځای د حل لارو په اړه فکر وکړئ.

5. نتایجو ته پاملرنه وکړئ: خپلې چارې په دقت سره تنظیم کړئ او د خپلو موخو د ترلاسه کولو لپاره عملي اقدامات وکړئ.

6. مثبت فکر وکړئ: د هر حالت بڼه اړخ ته وگورئ او تل د پرمختګ فرصتونه ولټوئ.

7. خپل ژوند کنټرول کړئ: تاسو د خپل ژوند بشپړ مسوولیت لرئ، نو د فکر په بدلولو یې لا غوره کړئ.

که تاسو خپل فکر بدل کړئ، خپل تمرکز د مثبتو شیانو پر لور واړوئ، او د بریا لپاره هوډمن شئ، نو ستاسو ژوند به حتمي بدلون ومومي.

ستاسو امکانات نامحدود دي!

موږ په داسې یوه زمانه کې ژوند کوو چې د انسانانو لپاره بې سارې فرصتونه لري. د ژوند د بڼه والي لپاره هیڅکله دومره اسانتیاوې نه وې موجودې. د دې لپاره چې تاسو خپلې موخې ترلاسه کړئ، کولای شئ دا ۱۲ کلیدي اصول تعقیب کړئ:

۱. فکر مو بدل کړئ!

ستاسو د ځان په اړه نظر ستاسو د ژوند لوری ټاکي. که تاسو باور ولرئ چې توانیدونکي یاست، نو همداسې به شئ. خپل ذهن ته یوازې مثبتې مفکورې، رغنده فکرونه، او بريالي لیدلوري ورننېسئ.

۲. ژوند مو بدل کړئ!

تاسو له ډېرو وړتياوو سره زيربډلي ياست، خو د ژوند منفي تجربې مو محدود احساسوي. له منفي فکرونو ځان خلاص کړئ، له خپل ظرفيت څخه استفاده وکړئ، او خپل ژوند ته مثبت بدلون ورکړئ.

۳. لوی خوبونه ولرئ!

خپل ژوند ته واضح تصور ورکړئ. د خپلو هيلو لپاره مشخص اهداف وټاکئ، د هغوی د ترلاسه کولو لپاره پلان جوړ کړئ، او عمل پرې وکړئ.

۴. مالي خپلواکي ترلاسه کړئ!

له نن څخه پرېکړه وکړئ چې خپل مالي راتلونکی کنټرول کړئ. مشخص کړئ چې څومره عايد غواړئ، او د هغو کسانو په څېر عمل وکړئ چې مالي ازادۍ ته رسېدلي دي.

۵. د خپل ژوند کنټرول واخلي!

تاسو د خپل ژوند جوړوونکي ياست. خپل مسئوليتونه ومنئ، پلمې مه لټوئ، او د خپلو فکرونو، خبرو، او کړنو کنټرول په خپل لاس کې واخلي.

۶. د غوره والي ژمنه وکړئ!

تر ټولو ستر برياليتوبونه هغه کسانو ته رسېږي چې په خپل کار کې ماهر دي. هڅه وکړئ چې د خپلې برخې په غوره لس سلنه کې شامل شئ.

۸. له ښو خلکو سره اړيکې ولرئ!

ستاسو د اړيکو کيفيت ستاسو د بريا او خوبنې مهم فکتور دی. هڅه وکړئ له مثبتو او برياليو خلکو سره ملگرتيا وکړئ.

۹. د نابغه انسانانو په څېر فکر وکړئ!

تاسو دومره هوښيار ياست لکه څومره چې فکر کوئ. که تاسو د هوښيارو خلکو په څېر فکر وکړئ، ژر به د هغوی په څېر پايڼو ته ورسېږئ.

۹. د ذهن ځواک وکاروئ!

ستاسو افکار ستاسو اصلي پانگه ده. هر څومره چې نوي نظرونه ولرئ، هغومره د پريا چانس لرئ.

10. خپل ذهن د خدمت لپاره وکاروئ!

بريالي خلک تل د فکر کولو ځانگړي ميتودونه لري. د تحليل او ارزونې تخنيکونه کولی شي ستاسو د ژوند ليدلوری بدل کړي. که تاسو د فکري وسيلو مجموعه پراخه کړئ، نو د ژوند کيفيت مو لوړولی شئ.

11. خپل راتلونکی جوړ کړئ!

بريالي کسان خپل راتلونکی په دقت سره پلانوني، احتمالي مشکلات ارزوي، او د حل لارې ورته پيدا کوي. دوی د خپل راتلونکي مسؤل دي، نه دا چې د شرايطو تابع شي.

12. په عالي ډول ژوند وکړئ!

تر ټولو خوښ او بريالي خلک هغه دي چې د قوي شخصيت او زړورتيا اصولو ته ژمن دي. کله چې تاسو خپل ژوند د ارزښتونو پر بنسټ جوړ کړئ، نو دروازي به درته پرانستل شي، او تاسو به د خوښۍ احساس وکړئ.

د برياليتوب نهه مهم عاملونه:

۱. د پوهې، معلوماتو او ټکنالوژۍ دوامداره زده کړه.!

۲. د نوو مهارتونو زده کړه.!

۳. ټولنيزې اړيکې او دوستان!

۴. په نسبي ډول ښه مالي بنسټ!

۵. مثبت دماغي ذهنيت!

۶. مثبت ټولنيز انځور!

۷. د نوښت او ايجاد استعداد او هڅه!

۸. عالي انساني کرکټر!

۹. ښه او مناسب عادتونه!

يو څو غوره عادتونه چې برياليتوب ته لاره پرانيځي:

۱. سهار وختي پاڅيدل!

۲. کار ته وختي تلل!

۳. له کاره ناوخته راتلل!

۴. وخت پيژندنه!

۵. له نورو سره همکاري، نورو ته مفيديت!

۶. په کار او زده کړه کې سرعت او دقت!

د ښه او بريالي ژوند څو نورې مهمې لارې چارې:

۱. د راتلونکي په باب مثبت فکر!

۲. د خپلو هدفونو په باب منظم، سيستماتيک او دوامدار فکر!

۳. د لوړوالي او ښه والي فکر!

۴. پر حل لارو فکر!

۵. پر نتيجو فکر!

۶. د ودې او پرمختگ فکر!

۷. د عمل فکر او عمل گرایی!

د برياليتوب سفر پيل كړئ!

ذهني ځواک هم د فزيکي ځواک په څېر دی؛ د ترلاسه کولو او ساتلو لپاره يې ډېر وخت او سخت کار ته اړتيا ده. هره هڅه چې وکړئ، ارزښت لري او پايلې يې حيرانوونکې کېدای شي!

کله چې د ځان پر وده کار پيل کړئ، هڅه وکړئ چې د خپل ذهن دننه هغه روښانه انځور جوړ کړئ چې غواړئ په بهرني نړۍ کې يې تجربه کړئ. په پيل کې پرمختګ ورو کېدای شي، خو که استقامت وکړئ، دوام ورکړئ، او سم کارونه په سمه طريقه ترسره کړئ، نو ژر به داسې پايلې ترلاسه کړئ چې ستاسو له هڅو څخه به څو ډېره زياتې وي.

په حقيقت کې، ستاسو د ودې، لاسته راوړنو او شتمنۍ لپاره هېڅ واقعي محدوديتونه نشته، پرته له هغو چې تاسو يې په خپل ځان وضع کوئ.

تاسو يو فوق العاده بالاستعداده او ارزښتناک شخص ياست، او که واقعاً وغواړئ او دوام ورکړئ، نو هر څه ترلاسه کولی شئ. مهم څه چې اړتيا ورته لري دا دي چې همدا نن پيل کړئ او هېڅکله تسليم نه شئ!



**Thank you for reading**

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

**[www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**

*Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English*