

د وال سټرېټ ژورنال ډېر پلورل شوی کتاب

د یوې بلې هڅې ځواک

(د خوښۍ او بریا تلپاتې لارښود)

لیکوال

اېډمایلېټ

ژباړن

انعام الله میاخېل



کتاب پېژندنه

د کتاب نوم	:	د یوې بلې هڅې ځواک
لیکوال	:	اېډمایلېټ
ژباړن	:	انعام الله میاخیل
متن	:	طیب الله نظیر زاده
خپرنډوی	:	سهار کتاب خپرنځی، جلال اباد
	:	احساس کتاب خپرنځی، جلال اباد
چاپ وار	:	لومړی
چاپ شمېر	:	(۱۰۰۰)
چاپ کال	:	۱۴۰۴ لمریز کال

د چاپ ټول حقوق د خپرنډوبې ټولنې سره خوندي دي.

د ترلاسه کولو پټې

جلال اباد: سهار خپرنډوبه ټولنه، اسحاقزی مارکېټ، بزازۍ څلور لارې

اړیکه: ۰۷۸۹۹۰۴۵۷۷/۰۷۷۹۲۷۳۳۴۵/۰۷۷۳۱۵۳۶۳۲

احساس خپرنډوبه ټولنه، جلال اباد ۰۷۸۴۸۸۲۵۰۵/۰۷۰۵۷۱۰۶۲۱

کابل: مازیگر کتاب پلورنځی، اکسوس کتاب پلورنځی، مستقبل کتاب پلورنځی، علمي کتاب پلورنځی، سروش کتاب پلورنځی، جهان دانش کتاب پلورنځی، سمون کتاب پلورنځی، گردېز: ماشاءالله کتاب پلورنځی او علمي کتاب پلورنځی، **نعمان**: حبیب الله عزیزی کتاب پلورنځی، مدینه مارکېټ، چهارباغ، **هلمند**: تاج منور کتاب پلورنځی، **پکتیکا**: مجاهد کتاب پلورنځی، **خوست**: رڼا کتاب پلورنځی، **کندهار**: عرفان کتاب

پلورنځی

ڊالی

په خورا ډېرې مينې او ادب سره دا کتاب خپل پلار جان ، مورجانې ، ورونو او خويندو ته مې ډلۍ کوم ، دوی مې د مينې چينې ، د ډاډگېرنې غرونه ، د ژوند رښتيني لارښوونکي ، د دعاگانو څلي او د ملاتړ غرونه دي . اوږد او له خوشحاليو ډک ژوند يې په برخه شه !

مياخېل

د موضوعاتو ليکلو

- 1 سريزه
1
- 8 يو بل هویت
2
- 27 يوه بله هڅه او په خپل ذهني چوکاټ کې ستا ژوند!
3
- 48 يوه بله هڅه!
4
- 65 يوه بله هڅه او د وخت مدیریت پنځه اصول
5
- 81 يو بل احساس
6
- 97 يوه بله ملګرتيا
7
- 112 يو بل خوب
8
- 127 يوه بله پوښتنه چې له ځان يې بايد وپوښتو!
9
- 137 يو بل هدف
10
- 156 يو بل لوړ معيار
11
- 173 د يو ځل بيا؛ ناممکن فکر کوونکي او

12	
187	یو بل عادت
13	
202	یوه بله خو چنده کوونکې هڅه
14	
214	یو بل تکلیف
15	
227	یو بل او د مشرۍ یا رهبرۍ پېژندنه
16	
243	یو بل او زما د مشرۍ ۱۱ اصول
17	
260	یو گام زیات ارامښت
18	
271	وروستی؛ یو بل

سريزه

د « د یوې بلې هڅې ځواک » دا فلسفه چې درته وړاندې کوم یې، د داسې فکر پایله ده چې د درېوو لسیزو راهیسې مې پرې کار کړی او پیاوړې کړې مې ده.

د دې فلسفې اصلي موخه دا ده چې دې ته چمتو شي، یو ځل نور یا بیا تمرین وکړي، یو ځل بیا تېلفوني اړیکه ټینګه کړي، سهار یوه گړۍ/ساعت مخکې راوینن شي، نوې اړیکه جوړه کړي، یا هغه څه یو ځل بیا ترسره کړي چې ستا د حالت ښه والي لپاره اړین دي.

غوره ژوند موندلی شئ؛ خو په دې شرط چې د نړۍ له تمې ډېره « یوه بله هڅه » وکړئ.

« د یوې بلې هڅې ځواک » کتاب مې د دې لپاره لیکلی چې ژوند دې په ښه ډول بدلون ومومي او هغه تګلارې په کې عملي کړې چې بیا - بیا مې په بریالۍ توګه کارولي دي.

کله چې ته د « یوه بله هڅه » ژوند غوره کړي؛ نو خپلې اړیکې، مالي حالت، احساسات، د کاروبار طرز، د ژوند لیدلوری او نور ډېر څه په بشپړ ډول بدلولی شي.

ته د عادي یا منځني ژوند لپاره نه یې زېږېدلی. د دې لپاره دې نړۍ ته راغلی یې چې د ښه ژوند لپاره څه وکړي.

زما او ستاسې ترمنځ « د یوې بلې هڅې ځواک » ژور تړون دی. دا د مفکورو او تجربو تبادله ده. دا چې ته څوک یې؟ دا مفکورې به ستا پر ژوند

بېلابېلې اغېزې ولري؛ خو دا هغه وخت کېدلی شي، ته خپل فکر او عمل بدل کړې او په مرسته به یې په هغو برخو کې ځوابونه پیدا کړې چې ستا لپاره خورا ارزښت لرونکې دي.

د دې ټولو ښکلا په دې کې ده چې ډېری وخت دا ځوابونه ډېر ساده وي؛ خو د ځینو دلیلونو له امله تر اوسه ښايي په دې نه وې توانېدلی چې د دې پوښتنو ځوابونه په خپله پیدا یا وويني. کله نا کله پیلول خورا سخت ښکاري. ډېری خلک فکر کوي چې د خپل ژوند د بدلون لپاره یو یا زر کارونه ترسره کړي چې دا بیا له حقیقه لېرې دي.

ما دا زده کړې او ته به یې هم زده کړې چې ډېری وخت یوازې « یوه بله هڅه » گام بسنه کوي. ډېری وخت ته اوس د هغه حالت څخه یو گام لېرې یې.

له همدې ځایه یې پیل کړه « یوه بله هڅه وکړه ».

ته اوس د فکر پر ځای د خپل ژوند بدلولو ته نږدې شوی یې. ته یوازې یوه ناسته وکړه، یوه اړیکه ټینګه کړه، یوه پرېکړه او یو عمل وکړه؛ د هغه ژوند په اړه فکر وکړه چې ته یې مستحق یې او باید غوره یې کړې. « د یوې بلې هڅې ځواک » تا دې ته هڅوي چې خپل ژوند ښه کړې او د همدې لپاره د ژوند په اوږدو کې د « یوې بلې هڅې » په مرسته د ژوند ښه والي په موخه د هڅو لپاره معتاد شي. هر کله چې دې د ښه ژوند لپاره فرصتونه ولېدل او بیا دې په عمل کې راوستل؛ ستا ژوند ورسره بدلېږي.

هغه وگړیز/فردی فکرونه او کارونه چې ته یې کوي؛ ضرور نه دي چې ژور او فلسفي وي؛ خو کله چې ته دا کوچني فکرونه او عملونه سره یو ځای کړې، د دې ټولو ټولگه به ستا ژوند ته د حیرانونکي بدلونونو لامل شي. زه به درته دا در وښیم چې څنگه له ځان سره ژمنې وکړې؛ خو ته پخپله په ځان کې دا باور پیدا کړې چې ته د اوسني ژوند څخه د یو غوره ژوند وړ یې. دا هر څه هغه وخت کېږي چې ته د «د یوې بلي هڅې ځواک» تگلاره پلې کړې؛ ځکه ته به بیا د هغو اصولو پر بنسټ ژوند وکړې چې له نورو خلکو غوره او پورته دي.

دا کتاب یوازې په کاروبار یا اړیکو کې د بریا لارښود نه دی؛ ښایي د ځینو لپاره یوازې د همدې لپاره وي؛ خو د ډېرو لپاره دا کتاب په بېلابېلو ځایونو کې کارونې وړ دی او دا ستا کار دی چې دا تگلارې درسره واخلي او په هغو برخو کې یې عملي کړې چې ستا لپاره ارزښت لرونکې دي او ته غواړې چې پام ورته وکړې.

د دې کتاب پاڼې بې خبري نه لري؛ خو طبعي ده چې ځینې برخې به یې درسره د نورو په پرتله ژورې اړیکې ټینګې کړي، ځینې برخې به داسې وي چې ستا فکر او ارزښتونه ولږزوي او ځینې برخې به یې داسې اغېزناکې وي چې ژوند به دې د تل لپاره بدل کړي.

د یادونې خبره دا ده چې ما دلته دا اصول په داسې ډول ترتیب کړي دي چې هر انسان کولای شي، پرې عمل وکړي. ته هم کولای شې له هر څپرکي یې درس واخلي. که یو اتل ورزش کوونکی یا اجرائیوي مشر یې، که د

سوداگری په نړۍ کې یو رابنکاره کېدونکی اتل یا هم مور، پلار او یا هم په پوهنتون کې محصل یې.

ځینې به د دې کتاب پاڼې د خپل ژوند د بشپړ بدلون په موخه واړوي. نور یې ښايي دا کتاب په دې موخه د لوستنې لپاره راپورته کړي، د ژوند هغه برخې یې په مرسته ښې کړي چې نیمگړې وي یا پکې ستونزې ولري.

زه باور لرم چې د یوې بلې هڅې ځواک کتاب به درسره ژور اړیکه ونیسي او ستاسې لپاره به اغېزناک تمام شي؛ ځکه چې ډېر په تا پورې اړه لري. زه هم ستا په خبر یو شخص یم. ما هم د ژوند په سفر کې له پیل سره ستا په خبر ستونزې لرلې او زه په دې هم پوهېږم چې د پیسو، اړیکو یا د ژوند همدف په اړه اندېښنه څه معنی لري. زه په دې هم پوهېږم چې د باور نشتوالی، ناامیدی ته لوېدل او دا پوښتنه کول چې ایا زه به بېرته خوشحالي ترلاسه کړم او که نه، څه معنی لري. ما دومره غربت تجربه کړی چې حتی د هغه اپارتمان چې زه او مېرمن مې پکې اوسېدلو د اوبو بیل مې نشو تادیه کولی. دا نو بیا هغه وخت و چې ما د روغتیا په برخه کې ستونزې لرلې او ډېر نږدې خلک مې هم له لاسه ورکړل؛ خو په دې کلونو کې زه ناامیده شوی نه یم، له شک، وېرې، ناامیدی او اندېښنو سره مبارزه کړې ده. حتی تر دې یې بدتره دا چې ما داسې حالتونه تجربه کړي چې نه پوهېدم کوم لوری ونیسم؛ خو هغو ځوابونو ته ورسېږم چې له ډېر وخته پسې په بې صبرۍ گرځېدم او لټول مې.

بل لوري ته د هغو کسانو لپاره چې په یوه ستونزمن یا ګډوډ کورني چاپېریال کې لوی شوي وي؛ زه یې درد درکوم او په دې هم پوهېږم چې دا څه معنی لري. د دې کتاب په راتلونکو برخو کې به درته ووايم چې زه په ژوند کې له

کومو شخصي ستونزو سره مخ شوی یم. کله چې ما یو شرابي پلار درلود چې هغه زما لپاره یو اتل هم و او دې موضوع زما پر ځان باور څه ډول اغېز وکړ. په حقیقت کې له هغو لاملونو څخه چې زه یې د ودې او پرمختګ په زده کړه کې دومره وړتیا ته رسولی یم، یو دا و چې ما له ډېر شاته سخت ځایه خپل سفر پیل کړی و. حقیقت دا دی چې ما باید ودې ته لاره زده کړې وای؛ خو وکولای شم عادي ژوند ته ورسېرم او لږ تر لږه د ژوند بنسټیز حالت ته ځان ورسوم.

د دې ټولو ښه او غوره اړخ دا و چې دې ټولو تجربو زما دا باور نور هم پیاوړی کړ چې خلک کولای شي خپل ژوند په بشپړ ډول بدل کړي. ما دا خبره خپله له نږدې مشاهده کړه او هغه دا چې ما د خپل پلار بدلون د کلونو په اوږدو کې په سترګو ولېد.

ما د یوې بلې هڅې ځواک کتاب هم له همدې امله ولیکه؛ ځکه چې له کلونو کلونو مبارزې، تجربو او تېروتنو وروسته، ما زده کړل چې په ژوند کې بریا ته رسېدل څه ته اړتیا لري او ما بیا د دې لپاره قیمت ورکړی؛ خو اوس ډېر ښه پوهېږم چې د بریا ډېری لارې کومې دي او ورته رسېدل څه غواړي. په دې سفر کې ما داسې نږدې او کاري ملګري هم لیدلي چې بریا یې د تفریح او خوشالۍ قرباني کړې ده. بورنووونکي او خواشینوونکي یې دا ده چې دوی له خپل اصلي مسیر خطا کېږي او دا هم هېږي چې بریا څومره ښه احساس لري. د همدې هېږدنې له امله بیا دوی ډېر وخت او انرژي مصرفوي چې هغه ځای ته ځان ورسوي چې دوی باید له مخکې ورته رسېدلی وای.

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

<https://ketabton.com/books/sKjUCrINIBD>

