

# د خټان روزني معجزه

Ketabton.com

ليکوال: براین ټرايسي

ژباړن: ولي محمد انعام

## سريزه

د انگليسي سره مي د ماشومتوب څخه مينه وه چې انگليسي ژبه زده کړم د ښوونځي څخه تر فراغت وروسته مي په پوهنتون کي هم د انگليسي ادبياتو پوهنځي انتخاب کړه او په دې دوران کي مي دا احساس کړل چې زموږ په مورني ژبه کي معلومات ډير کم دي او داچي پښتو مو مورني ژبه ده نو بايد له هر اړخه يي پوره او غني کړو لکه څنگه چي د مطالعي سره مي شوق زيات سو او زما د خوښي بخش هم ارواپوهنه ده له مطالعي وروسته دا راته روښانه سول چي زما د خوښي په بخش کي په پښتو کي زيات معلومات نسته، نو انگليسي ته مي مخه کړه چي ډير معلومات پکښي موجود وه. د انگليسي معلوماتو د راغونډولو وروسته مي په ذهين کي راغلل چي دا ټول گټور او غوره معلومات په خپله ژبه راوژباړم ترڅو هم مي خپلي ژبي ته خدمت کړي وي او هم په دغه بخش کي نورولوستونکو ته په مورني ژبه معلومات وړاندي کړم د زياتو هلوځلو څخه وروسته په دي وتوانيدم چي دغه لنډ معلومات تاسوته وژباړم.

په درنښت

ولي محمد انعام

## فهرست

- 1..... د ځان روزني معجزه
- 3..... ۱. د معلوم فکر کولو تنظيم
- 4..... ۲. د روزمره اهدافو تنظيم
- 5..... ۳. د ورځني وخت تنظيم
- 7..... ۴. د همت (تشويق) تنظيم
- 7..... ۵. د غوره صحت تنظيم
- 8..... ۶. د گټي او مصارفو تنظيم
- 9..... ۷. د سخت کار کولو تنظيم
- 10..... ۸. د زده کړي تنظيم
- 11..... ۹. د مقاومت تنظيم

## د ځان روزني معجزه

ستا هغه مهارت چي په تا کي د ځان اداره کولو عادت قوي کوي تر بل هر څه ستا سره په برياليتوب کي کومک کوي. يوڅو کلونه مخکي مي د مشهوره کوف کوفميارسره وليدل چاچي د کاميابي (۱۰۰۰) اصول کشف کړي او په څلورو کتابو کښي چي هر يو کي يې ۲۵۰ اصول چاپ کړيدي. ناپيليون هيل په امريکا کي د ۵۰۰ خانانو سره د مصاحبي وروسته څرگنده کړل چي د ځاني اصلي کيلي د ځان اداره کول دي. ما د هغه څخه وپوښتل چي په دغه زرو اصولو کي کوم يو ډير مهم دی؟ ده په ځواب کي وويل د ځان اداره کول، ددي قابيليت په ځان کي جوړول چي څه بايد ترسره کړي او کله يې بايد ترسره کړي که يې خوښوي او که يې نه خوښوي.

**التومسک وايي: کاميابي خپله تنظيياتو ته وايي.**

دوکتور اډوارډ بنفلډ په هاروارډ کي د ډير وخت تيرولو وروسته څرگنده کړل چي همدا (د ځان اداره) په امريکا او ټوله نړۍ کي د اقتصادي او ټولنيز فعاليتو دلورولو کيلي ده. جيم رولينز ويلي: نظم لږ شی حسابي او پښياني يي وزن درنوي. ده د پينځوسو کالو په څيرنه کي کشف کړي هغه خلگ چي ډير کاميابه دي دوی ډير اوږد فکر کوي، د اوږدي خوشحالي لپاره لنډي خوشحالي ځنډوي؛ چي کله د اوسني کار په اړه فيصله کوي نو د راتلونکي شلو کالو په اړه يې هم فکر کوي.

**((نظم زره هم حسابي خو پښياني وزن درنوي))**

اصلي خبره د قرباني ده اوسنی خوشحالي او خوندونه قرباني کول هغه چي په راتلونکي کي يې بدله دو چنده ده. لکه څرنګه چي اوسنی ګټه او مصارف په راتلونکي کي د ماليي او اقتصادي کاميابی لومړی کيلي ده. ځان روزنه د خپل ځان او کردار د کنترول په معنا ده او په تا کي د هر څه پر وخت ترسره کولو قابيليت پيدا کوي؛ دا په دی معنا نه ده چي تاسی په ژوند کي خوشحالي کوونکي خاطري نه لری مګر دا هر څه د سخت او ضروري کارونو د ترسره کولو وروسته لری. د ځان روزني تمرین ډیر ژر نتیجه ورکوي هر کله چي تاسو خپل ځان منظم او دصحيح کار په ترسره کولو مجبوره کړی، که دي خوښ وي او که نه؛ ته به خپل ځان ډیر خوښ او عزتمند کړي، پر ځان دی مينه زیاتېږي، د ځان په اړه دي فکر اصلاح کېږي او ددماغ هغه قوه دي هم فعاله کېږي چي په تا وياړي او خوشحاله کېږي. په حقيقت کي دهغه څه پایله ترلاسه کوي چي تا يې سختی ګاللي دي.

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

ددې عادت قوي کول تقریباً یوويشت ورځي مسلسل وخت غواړي، ځيني وخت يو عادت ډیر ژر په ځان کي راوستلای سئ او ځيني وخت ډیره موده ونيسي دا په تا پوری اړه لري او ستا معرفت کوي. يو څو کلونه مخکي يو تجار هيربرټ ګری (د کاميابی د نوم اېښودني) لپاره څېړنه شروع کړل ده څېړنه وکړل او د کاميابه خلګو سره يې يوولس کاله مرکي وکړي چي په اخيره کي يې روښانه کړل ((کاميابه هغوی دي چي دهغه کارونو دترسره کولو عادت جوړوي چي ناکامه يې نه خوښوي.)) دا کارونه کوم دي؟ معلومه ده چي دغه کارونه کاميابه خلګ هم نه خوښوي مګر دوی يې بيا هم ترسره کوي ځکه دوی پوهېږي چي دغه د کاميابی اصلي قيمت دی.

ریچ دیواس د Amway موسیس ویلی: په ژوند کې ډیر شیان نه خوښوئ لکه راتلونکي ته کتنه، مگر په هر صورت ته خپل معاملات او کاروبار جوړونه په شیو او رخصتو کې ترسره کوي، نو ته هغه کارونه کوي چې وروسته نتیجه ورکوي. نهه تنظیمات دي چې ته یې پر مخ بیولای سي هغه به تا دژوند په هر ډگر کې اصلاح کړي. دا معلومه ده چې د ځان روزني د تمرین قوت بل هر تنظیم قوي کوي او همدارنگه د ځان روزني هره کمزوري هر تنظیم کمزوری کوي.

## ۱. د معلوم فکر کولو تنظیم

توماس اډیسن وايي ((د فکر کولو تنظیم تر ټولو سخت دی))

د فکر کولو له اړخه انسانان درې قسمه دي: اول په کمه اندازه هغه خلگ دي چې صحیح فکر کوي، دویم هغه خلگ دي چې وايي دوی داسی فکر کوي، او دریم هغه ډله خلگ دی چې تر فکر کولو بڼه دی چې مړه سي.

1. د ژوند د مشکلاتو او انتقادي موضوعاتو په اړه د فکر کولو لپاره وخت غوره کړئ. د دیرشو، شپیتو او یا نیوي دقیقو لپاره هر څه یوې خواته کړئ.

پیتر ډراکر ویلي دي: ((د غلطې پریکړه کوونکي اکثره ژر پریکړه کوونکي دي)) همدارنگه دکورنۍ، کار، پیسو او یا بلې موضوع په اړه ژر پریکړه کول زیاتره وخت غلطه وي.

2. د دیرشو یا شپیتو دقیقو لپاره آرام کښینه چې فکر وکړي، یوازیتوب او چوپتیا اختیارول په منظمه توگه تمرین کړئ.

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

4. د ښه فکر لپاره یو بندل ورقي راواخلئ او د هغه مشکلاتو او حالاتو ټول توضیحات ولیکئ چي ورسره مخامخ کیږئ، ځیني وخت ښه ده چي هر څه سره جلا کړئ او توضیح ورکړئ. 5. ارسطو ویلي: چي هوښیاري (د ښو پریکړو کولو مهارت) د تجربی او فکر یوځایوالی دی. تاسی چي هرڅومره ډیر د خپلي تجربی په اړه فکر کوي هغومره ډیر درسونه ځینی ترلاسه کوئ.

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

7. خپل حالت دیو داسی چا سره شریک کړئ چي تاسی باور په لری او ډیر ژر نه عصابانی کیږي؛ اکثره وخت د یوبل چا لیدلوری کولای سی چي ستا مکمل لیدلوری ته تغیر ورکړي. 8. تل له ځانه پوښته چي زما مکلفیتونه کوم دی؟ او هغه څه دي چي باید د حالت مطابق ترسره سي؟

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

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

## ۲. د روزمره اهدافو تنظیم

د کامیابی اساسی څرنگتیاوي توجه او تمرکز دي

1. پدې پوښتنه سره يې شروع کړه. زه په خپل ژوند کې څه شی ترسره کوم؟ داپوښتنه تر هغو تکرارو څخه چې معلوم جواب پیدا کوي.
2. فکر وکړه چې ته لس ميليونه ډالره نقدي لري خو يوازی لس کاله ژوند لري. ته به پخپل ژوند کې څه ته ژر تغیر ورکړی؟
3. فکر وکړه چې ته هيڅ محدودیتونه نه لري. د جادويي لرگي په ښورولو سره به ته دا ټول لري لکه: پیسې او وخت، علم او تجربه او هغه ټول ارتباطات چې هدف ته د رسیدو لپاره مهم دي.
4. يو کتابچه رانیسه او هره ورځ پکښی لیکه د لسو اهدافو په لیکلو سره يې شروع کړه هر هدف په (زه) سره شروع کړه او يو معلوم فعل ورسره ولیکه. مثلا کولای سی ولیکي: (زه به د ۲۰۱۷ د دسمبر پر ۳۱ مه \$\*\*\*\*\* گټم).
5. هره ورځ د شروع څخه تر مخه، بیا خپل لس اهداف په موجوده زمانه کې ولیکه داسې لکه تا چې هر څه ترلاسه کړيدي او ددې بري څخه نور خبروئ. خپل اهداف بيله دي چې مخکنی صفحي ته وگورئ بیا ولیکه. له ياده يې ولیکه او د هري ورځې په لیکلو سره وگوره چې څنگه ډیرېږي، پرمختگ کوي او تغیر يې کړی.
6. زیات خلگ وايې چې د ورځنی اهدافو تنظيم ددوی ژوند دومره گړندی کړی او اړولی چې دوی يې فکر نه کوي.

### ۳. د ورځنی وخت تنظيم

قاعدو: هره دقیقه د پلان مطابق تیرو لاس نوري دقیقې ساتي، چې څومره ښه پلان جوړوئ هغومره ډیر څه ترلاسه کوئ.



1. دهغه لیست په جوړولو سره یې شروع کړئ چې اول یې باید ترسره کړی. تر ټولو ښه وخت په شپه کې د خپل ورځنۍ لیست د لیکلو لپاره دې ځکه چې تاسې بیده یاست ستاسې دماغ کار کوي.
2. د کار د شروع تر مخه خپل لیست په لومړیتوبونو سره شروع کړئ.
3. د ۲۰/۸۰ قاعده عملي کړه کوم چې وایي ستا ۸۰ سلنه نتیجه ستاد ۲۰ سلنه فعالیتونو څخه ترلاسه کېږي. هغه کوم دي؟
4. د لومړیتوبونو لپاره د الف، ب، ج، د او ه طرحه استعمال کړئ چې هر یو د یو کار په ترسره کولو او نه کولو په اهمیت باندې فکر او قضاوت کوي.  
الف: خامخا ترسره کول = په نه اجرا کولو سره یې پایله خرابه وي.  
ب: باید اجراسی = په نه اجرا کولو سره پایله میانه وي.  
ج: ښه دي = نه پوره کول یې پایله نه لري.  
د: سپارښت = هر څه امکان لري.  
ه: لیري کول = هر شی تاته نور وخت اضافه کوي.
5. خپل لیست په الف-۱، الف-۲، الف-۳ او همدارنگه... ترتیب کړئ.
6. سهار خپل کار په الف-۱ سره شروع کړه.
7. ځان روزل چې یوازی په لومړي کار دی تمرکز وي ترهغو چې سل په سلو کې تکمیل سي.
8. دښه وخت تنظیم ستا نور تنظیمات هم پوښي او ژغوري، ددې لنډه پایله به یوه اصلاح سوی پایله وي او اوږده پایله ستاسې د ژوند په کیفیت پوری اړه لري.

## ۴. د همت (تشویق) تنظیم

همت غواړي چې تاسی دهغه څه چې باید ترسره سی ترسره کولو ته جوړوي تر څو تاسی د خپل وهم او ترس څخه د بیړي پر ځای مقابله وکړی.

1. په ژوند کي د کامیابی تر ټولو غټ خنډ د ناکامی څخه بیړه ده، هغه چې ستاسی په نظر نه یې سم کولای، نه یې سم کولای.
2. همت یو عادت دی چې کله یې ضرورت وي په تمرین سره منځته راځي.
3. ایمرسن ویلي دي: "هغه ترسره کړی چې ځینی بیړی او دبیری ختمیدل یقینی دي"
4. د بیړي څخه د ژغورني پر ځای د هغه سره د مخامخ کیدو عادت جوړ کړی کله چې تاسی دبیری سره مخامخ سی اود هغه په وړاندي حرکت وکړی، خصوصاً که هغه یو شخص، حالت او یا بل څه وي هغه کمزوری او تاسی پر دلاور کیږی.
5. د (زه یې کولای سم) جمله تر هغه تکراروی چې ستاسو باور او همت جوړیږي.
6. په ژوند کي دي یوه بیړه یا وهم تشخیص کړه او دهغه په وړاندي اقدام کولو او ورسره مخامخ کیدو لپاره ځان جوړ کړه. څومره چې ژر کولای سی دهغه په مقابل هر څه ترسره کړه. ((د بڼه وخت تنظیم نور ټول تنظیمات پوښي))

## ۵. د غوره صحت تنظیم

ستاسو هدف به داوي چې په بڼه صحت سره تر ۱۰۰ کاله ژوند وکړي.

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

3. د هري ورځي تمرين كولو عادت جوړ كړه كه څه هم يوازي قدم وهل وي. د خوب څخه د راپورته كيدلو وروسته تمرين كول ډير بڼه دي مخكي له دې چي په اړه يې فكر وكړي. كه ته دغه كار تر ۲۱ ورځو پوري تكرر كړي نو دابه ستا د پاته ژوند يو منظم عادت وي.

4. دغه سپين زهر لږ كم كړه ( وړه، مالگه، او بوره )

5. سلاته او سپك خواړه خوره او ماښام له شپږو بجو مخكي او په نيم نس خوراك كوه.

6. طبي او د غاښو منظم معاينات كوه، دا ستا ژوند ته كلونه اضافه كوي.

7. دمايكل خورډن تگلاره عملي كوه " يوازي يې ترسره كړه."

((دژوند او صحت كيلې په پنځو لغاتو كي خلاصه سويده [لږ خوراك او ډير تمرين]))

## 6. د گټي او مصارفو تنظيم:

د پور څخه دخلاصون لپاره نن كار وكړه، له پوره ليري اوسه چي مالي خپلواكي ترلاسه كړي.

ستا او د هر چا هدف دادې چي څومره ژر كيري مالي خپلواكي ترلاسه كړئ دا په تكراري ډول دهر ډالر سره چي ته يې گټي مالي تنظيم غواړي او ددې كيلې د خپلي گټي څخه د ۱۰، ۱۵ او يا ۲۰ سلنه په ساتلو كي ده.

1. د خپلي گټي څخه ۱ سلنه ساته او په پاته ۹۹ سلنه خپل ژوند جوړ كړه ترڅو داستا عادت جوړيږي ځكه شايد ته اوس هم پوروړي يې.

2. د مياشتني ساتني مو ۲، ۳، ۱۰ او تر ۱۵ سلنه ته پورته كړئ په پاته حساب خپل ژوند كوه.

3. خپل ذهن مو له (زه په مصرف خوښ يم) څخه و (زه په ساتلو خوښ يم) ته واړوئ.
  4. غټ مصارف مو تر دیرشو ورځو وځنډوئ.
  5. پانکه اچوني تر مخه يې تحليل كړه ځكه دوه په دريو څخه دپانگي اچوني كاميابي د غلطيو څخه په ځان ژغورنه كي ده. د پانگي اچوني په زده كړه كي دومره وخت تير كړه ترڅو په اول ځای كي كاميا به سي.
  6. څومره شيانو ته چي كولاى سي نقدي پيسي وركړه كريدت كارت ايسته كړه، كله چي نقدي پيسي وركوي نو دمصرف كچه به مو درته ښكاره او خوږمنه وي.
  7. كه ته پيسي نه سي ساتلاى نو په تاكي د غټ والى اصل نسته.
- ((ستا لپاره ښه كيلى په ژوند كي دخپلي گټي څخه ۱۰، ۱۵ او يا ۲۰ سلنه ساتل دي.))

## ۷. د سخت كار كولو تنظيم

### د سخت كار كوونكي نوم خپل كړه.

1. په امريكا كي په عادي ډول د هفتي ۳۲ ساعته كار كيږي.
2. معمولا يو شخص ۵۰ سلنه ورځ د همكارانو سره په بي ځايه خبرواترو، دكافي په وقفه او دغرمي ډوډى په ځنډولو، شخصي كاروبار، اخبارويلو او انټرنېټ كتلو ضايع كوي.
3. مكمل وخت په كار كولو تيروه.
4. يو ساعت وختي او ژر كار ته ځان رسوه.
5. تر غرمي او ټوله ورځ سخت كار كوه، وخت مه ضايع كوه.

6. يو ساعت وروسته کار ختموه او تر ټولو اخير څه، دغه وخت دخپل کار په ختمولو او سبا لپاره په پلان خوړولو کي مصرف کړه. دري ساعته اضافه کار به د ۶-۸ ساعتو په گټه تبدیل شي.
7. وپوښته: اوس زما لپاره ارزښتمن کارکوم دی؟ ستا ځواب چي هر څه وي د هري ورځي هر ساعت پر هغه کار وکړه.
8. که دي چيري کار پرینودی يا دي مخ واوښتی نو بیرته کار! بیرته کار! بیرته کار! دا کار سر پر سر تکراره.

## ۸. د زده کړي تنظيم

### د ډيري گټي لپاره بايد ډير څه زده کړئ

1. په خپل بخش کي هره ورځ دیرش يا شپيته صفحي مطالعه وکړئ دابه په هفته کي يو او کال کي پینځوس کتابونه سي.
2. له يوه ځايه بل ځاي ته دموتیر چلولو په وخت کي درسي سی ډي واوړه دا کچه به په کال کي پینځه سوه او يا زر ساعتونو ته ورسیري.
3. هغه کورسونو او سيمينارونو ته ولاړسه چي ستا دبخش متخصصين يې وړاندي کوي. له يوه کورس څخه يوه خبره تا د کلونو سخت کار کولو څخه ساتي.
4. په امريکا کي معمولاً شتمني په کال کي ۳ سلنه زياتیري چه يو کس خپله شتمني په دوه ويشت کلونو کي دوه چنده کوي.
5. داضافي پوهي او مهارت سره ته کولای سي خپله عايد په کال کي ۱۰، ۱۵ او ۲۰ سلنه زيات کړئ

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

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

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

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

## ۹. د مقاومت تنظیم

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

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

1. پر خپل ځان او هغه کار چي ترسره کوي یې د باور کولو اندازه ستا مقاومت دی.
2. د یو کار کولو په بڼه والي او سم والي چي څومره باور لری هغومره به قایم یاست.
3. چي څومره قایم یاست هغومره به مو پر ځان او دکار پر کولو باور ډیر سي او دا اصول سرچپه هم دي.

4. د ځان روزني عملي بني ته مقاومت وایې.

5. د ځان روزنه پر ځان میپنټوب او شخصي حواس قوي کوي کوم چي مقاومت ته وده ورکوي او د ځان روزني کچه نوره هم زیاتوي.

6. ټینګار او دریدنه د نر او بنځي کار ته داسی ده لکه اوسپني ته کاربن.

7. ته په حقيقت کي خپل ځان د يو کار د پريښودلو په وخت کي د مقاومت پواسطه قوي تره او ښه تره جوړوي.

خپل کردار ته دانکشاف ورکولو مکمل کنټرول واخله په نتيجه کي به ته نه دريدونکي سي.

(د ځان د تنظيم عملي بني ته مقاومت وايي.)

## د ځان روزني عملي کول د ژوند په هر اړخ کي گټي لري:

1. د ځان روزني عادت په حقيقت کي د کاميابي ضمانت دی.
2. تر بل هر مهارت په نظم کي به ډير کارونه ښه او ژر ترسره کړي.
3. ته به ډير څه ادا کړي او ژر به پر مخ ولاړسي.
4. پر ځان واک، پر ځان اعتماد او دشخصي قوت محسوسول به تجربه کړي.
5. ځان روزنه د ځان سره د ميني، د ځان د عزت او وياړ کيلي ده.
6. چي څومره د ځان روزنه ډيره وي هغومره به دي پر ځان اعتماد ډير وي؛ د ناکامي څخه بيره او رتنه به لږ وي. تا هيڅ شی نه سي راگرځولای.
7. د ځان روزني سره به ستا شخصيت دومره قوي سي چي د ټولو خنډونو سره به تر هغو مقاومت کوي چي کاميابه کيږي.

ځان روزنه د ژوند په هر ډگر کي عملي کول او تر هغو مقاومت ورسره کول چي دومره اسان او غير ارادي سي لکه د اکسيجن تنفس کول نو ستا راتلونکي به مطمئن وي.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**