

د خان روزني معجزه

ليکوال: براين ترايسي

ژباړن: ولي محمد انعام

سريزه

د انگليسي سره مي د ماشومتوب څخه مينه وه چي 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 چي زموږ په مورنۍ ژبه کي معلومات ډير کم دي او داچي پښتو مو مورنۍ 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 نور ولوستونکو ته په مورنۍ 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 ورځنۍ وخت تنظيم
- 7..... ۴. د همت (تشويق) تنظيم
- 7..... ۵. د غوره صحت تنظيم
- 8..... ۶. د گټې او مصارفو تنظيم
- 9..... ۷. د سخت کار کولو تنظيم
- 10..... ۸. د زده کړې 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 کاميابۍ (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 ځانۍ 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 دځان اداره کول، ددې قابليت په ځان کي جوړول چي څه بايد ترسره کړئ او کله يې بايد ترسره کړئ که يې خوښوئ او که يې نه خوښوئ.

التومسک وايي: کاميابي خپله تنظيماتو ته وايي.

دوکتور ادوارډ بنفلډ په هاروارډ کي د ډير وخت تيرولو وروسته څرگنده کړل چي همدا (دځان اداره) په امريکا او ټوله نړۍ کي د اقتصادي او ټولنيز فعاليتو دلوړولو 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 خوښياني وزن درنوي))

اصلي خبره د قرباني ده اوسنی خوشحالي او خوندونه قرباني کول هغه چي په راتلونکي کي يې بدله دو چنده ده. لکه څرنگه چي اوسنی گټه او مصارف په راتلونکي کي د ماليي او اقتصادي کاميابی لومړۍ 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 لرئ مگر دا هر څه د سخت او ضروري کارونو د ترسره کولو وروسته لرئ. د ځان روزني تمرين ډير ژر نتیجه ورکوي هر کله چي تاسو خپل ځان منظم او دصحيح کار په ترسره کولو مجبوره کړئ، که دي خوښ وي او که نه؛ ته به خپل ځان ډير خوښ او عزتمند کړي، پر ځان دی مينه زياتيږي، د ځان په اړه دي فکر اصلاح کيږي او ددماغ هغه قوه دي هم فعاله کيږي چي په تا وياړي او خوشحاله کيږي. په حقيقت کي دهغه څه پايله ترلاسه کوي چي تا يې سختۍ گاللي دي.

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

ددې عادت قوي کول تقريبا يوويشت ورځي مسلسل وخت غواړي، ځيني وخت يو عادت ډير ژر په ځان کي راوستلای سئ او ځيني وخت ډيره موده ونيسي دا په تا پوری اړه لري او ستا معرفت کوي. يو څو کلونه مخکي يو تجار هيربرټ گری (د کاميابی د نوم ايسنودني) لپاره څيړنه شروع کړل ده څيړنه وکړل او د کاميابه خلگو 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 خلگ هم نه خوښوي مگر دوی يې بيا هم ترسره کوي ځکه دوی پوهيږي چي دغه د کاميابی اصلي قيمت دی.

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

۱. د معلوم فکر کولوتنظیم

توماس اډیسن وایې ((د فکر کولوتنظیم تر ټولو سخت دی))

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

1. دژوند 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 ارام کښینه چي 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، ځيني 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. تاسي چي هرڅومره ډیر د خپلي تجربی په اړه فکر کوي هغومره ډیر درسونه ځيني ترلاسه کوئ.

6. د دیرشو یا شپیتو دقیقو لپاره قدم وهلو یا تمرین کولو ته ولاړ سی. څومره چي تمرین کوئ په هغه اندازه ډیري مفکوري او نظريي 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 لیدلورې 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 غلطې وي او که ته پر غلطو معلوماتو مخکي تللي؟

((د غلطې پریکړې کوونکي اکثره ژر پریکړه کوونکي دي))

۲. د روزمره اهدافو تنظیم

د کامیابی اساسي څرنګتیاوي توجه او تمرکز دي

1. پدې پوښتنه سره يې شروع کړه. زه په خپل ژوند کي څه شی ترسره کوم؟ داپوښتنه تر هغو تکراره چي معلوم جواب پيدا کوي.
2. فکر وکړه چي ته لس ميلیونه ډالره نقدي لري خو يوازی لس کاله ژوند لري. ته به پخپل ژوند کي څه ته ژر تغير ورکړی؟
3. فکر وکړه چي 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 چي 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. مثلاً کولای سی ولیکي: (زه به د ۲۰۱۷ د دسمبر پر ۳۱ مه \$***** گټم).
5. هره ورځ د شروع څخه تر مخه، بيا خپل لس اهداف په موجوده زمانه کي ولیکه داسي لکه تا چي هر څه ترلاسه کړيدي او ددې بري څخه نور خبروئ. خپل اهداف بيله دي چي مخکنی صفحي ته وگورئ بيا ولیکه. له ياده يې ولیکه او د هري ورځي په لیکلو سره وگوره چي څنگه ډیرېږي، پرمختگ کوي او تغير يې کړی.
6. زیات خلگ وايې چي د ورځنی اهدافو تنظيم ددوی ژوند دومره گړندی کړی او اړولی چي دوی يې فکر نه کوي.

۳. د ورځنی وخت تنظيم

قاعده: هره دقیقه د پلان مطابق تیرو لږ لس نوري دقیقې ساتي، چي 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 یوازې په لومړي کار دی تمرکز وي ترهغو چې سل په سلو کې تکمیل سي.
8. د ښه وخت تنظیم ستا نور تنظیمات هم پوښي او ژغوري، ددې لنډه پایله به یوه اصلاح سوې پایله وي او اوږده پایله ستاسې د ژوند په کیفیت پورې اړه لري.

۴. د همت (تشويق) تنظيم

همت غواړي چي تاسی دهغه څه چي بايد ترسره سی ترسره کولو ته جوړوي تر څو تاسی د خپل وهم او ترس څخه د بيري پر ځای مقابله وکړی.

1. په ژوند کي د کاميابی تر ټولو غټ خنډ د ناکامی څخه بيره ده، هغه چي ستاسي په نظر نه يې سم کولای، نه يې سم کولای.

2. همت يو عادت دی چي کله يې ضرورت وي په تمرين سره منځته راځي.

3. ايمرسن ويلي دي: "هغه ترسره کړی چي ځيني بيريزی او دبيري ختميدل يقيني دي"

4. د بيري څخه د ژغورني پرځای د هغه سره د مخامخ کيدو عادت جوړ کړی کله چي تاسی دبيري سره مخامخ سی اود هغه په وړاندي حرکت وکړی، خصوصاً که هغه يو شخص، حالت اويا بل څه وي هغه کمزوری او تاسی پر دلاور کيږی.

5. د (زه يي کولای سم) جمله تر هغه تکراروی چي ستاسو باور او همت جوړيږي.

6. په ژوند کي دي يوه بيره يا وهم تشخيص کړه او دهغه په وړاندي اقدام کولو او ورسره مخامخ کيدو لپاره ځان جوړ کړه. څومره چي ژر کولای سی دهغه په مقابل هر څه ترسره کړه. ((د ښه وخت تنظيم نور ټول تنظيمات پوښي))

۵. د غوره صحت تنظيم

ستاسو هدف به داوي چي په ښه صحت سره تر ۱۰۰ کاله ژوند وکړي.

1. دخپل خيالي جسم تصور او طرحه جوړه کړی، ستا بدن به څه رقم وي که ستا په خپل ذوق او طبيعت جوړ وي. دا ستا هدف دی.

2. دژوند او صحت کيلي په پنځو لغاتو کي خلاصه سويده (لږ خوراک او ډير تمرين)

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 ښه دي مخكې له دې چې په اړه يې فكر وكړي. كه ته دغه كار تر ۲۱ ورځو پوري تکرار 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 مخكې 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]))

۶. 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 دادی چي څومره ژر كېږي مالي خپلواكي ترلاسه كړئ داپه تكراری ډول دهر ډالر سره چي ته يې گټي مالي تنظيم غواړي او ددی 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 جوړېږي ځكه شايد ته اوس هم پوروړی 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 یم) څخه و (زه په ساتلو خوښ یم) ته واړوئ.
 4. غټ مصارف مو تر دیرشو ورځو وځنډوئ.
 5. پانکه اچوني تر مخه یې تحلیل کړه ځکه دوه په دریو څخه دپانگي اچوني کامیابي د غلطیو څخه په ځان ژغورنه کي ده. د پانگي اچوني په زده کړه کي دومره وخت تیر کړه ترڅو په اول ځای کي کامیابه سی.
 6. څومره شيانو ته چي کولای سی نقدي پیسي ورکړه کريدټ کارټ ایسته کړه، کله چي نقدي پیسي ورکوي نو دمصرف کچه به مو درته ښکاره او خوږمنه وي.
 7. که ته پیسي نه سی ساتلای نو په تا کي د غټ والی اصل نسته.
- ((ستا لپاره ښه کیلي په ژوند کي دخپلي گټي څخه ۱۰، ۱۵ او یا ۲۰ سلنه ساتل دي.))

۷. د سخت کار کولو تنظیم

د سخت کار کوونکي نوم خپل کړه.

1. په امریکا کي په عادي ډول د هفتي ۳۲ ساعته کار کیږي.
2. معمولا یو شخص ۵۰ سلنه ورځ د همکارانو سره په بي ځایه خبرواترو، دکافي په وقفه او دغرمي ډوډی په ځنډولو، شخصي کاروبار، اخبارویلو او انټرنیټ کتلو ضایع کوي.
3. مکمل وخت په کار کولو تیرووه.
4. یو ساعت وختي او ژر کار ته ځان رسوه.
5. تر غرمي او ټوله ورځ سخت کار کوه، وخت مه ضایع کوه.

6. یو ساعت وروسته کار ختموه او تر ټولو اخیر څه، دغه وخت دخپل کار په ختمولو او سبا لپاره په پلان خوړولو کې مصرف کړه. درې ساعته اضافه کار به د ۶-۸ ساعتو په ګټه تبدیل شي.
7. وپوښته: اوس زما لپاره ارزښتمن کارکوم دی؟ ستا ځواب چې هر څه وي د هرې ورځې هر ساعت پر هغه کار وکړه.
8. که دي چیرې کار پرېښودی یا دي مخ واوښتی نو بیرته کار! بیرته کار! کار! دا کار سر پر سر تکراروه.

۸. د زده کړې تنظیم

د ډیرې ګټې لپاره باید ډیر څه زده کړئ

1. په خپل بخش کې هره ورځ دیرش یا شپيته صفحي مطالعه وکړئ دابه په هفته کې یو او کال کې پینځوس کتابونه سي.
2. له یوه ځایه بل ځای ته دموټر چلولو په وخت کې درسي سی ډي واوره داڅه به په کال کې پینځه سوه او یا زر ساعتونو ته ورسېږي.
3. هغه کورسونو او سیمینارونو ته ولاړسه چې ستا دبخش متخصصین یې وړاندې کوي. له یوه کورس څخه یوه خبره تا د کلونو سخت کار کولو څخه ساتي.
4. په امریکا کې معمولا شتمني په کال کې ۳ سلنه زیاتېږي چه یو کس خپله شتمني په دوه ویشټ کلونو کې دوه چنده کوي.
5. داضافي پوهې او مهارت سره ته کولای سي خپله عاید په کال کې ۱۰، ۱۵ او ۲۰ سلنه زیات کړئ

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

_____ د کاله 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 ورځې 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 پرېښودلو 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 ښه والي او سم والي چي څومره باور لرئ 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 میښتوب 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 ښځي 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 کاميابۍ 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.