د ژوند، فکر او بدلون لارښود

د ژوند هغه حقیقتونه چې هیڅوک یې نه درښیي

د ژوند، انسانانو، اړیکو، بریا او ځان پېژندنې لارښود

لیکوال: بشیر احمد احمدي



د ژوند هغه حقیقتونه چې هېڅوک یې نه درښیي

د ژوند، انسانانو، اړیکو، بریا او ځان پېژندنې لارښود

لیکوال: بشیر احمد احمدي

د چاپ حق

د کتاب نوم: د ژوند هغه حقیقتونه چې هېڅوک یې نه درښيي

لیکوال: بشیر احمد احمدي

ژبه: پښتو

ډول: د ژوند تجربې، شخصیت جوړونه او عملي لارښوونې

© بشیر احمد احمدي، ۲۰۲۶

د دې کتاب موخه د لوستونکو پوهه، ځان پېژندنه او د ژوند د مهمو پرېکړو په اړه فکر پیاوړی کول دي. په کتاب کې ځینې کیسې د موضوع د روښانولو لپاره جوړې شوې بېلګې دي؛ باید د مشخصو واقعي پېښو په توګه ونه ګڼل شي.

د لیکوال په اړه



بشیر احمد احمدي

د ژوند، شخصیت او ځان جوړونې په اړه لیکوال

د اړیکې شمېره: ۰۷۱۱۵۹۱۸۳۳

برېښنالیک:

xxxx608090@gmail.com

ډالۍ

دا کتاب هغو ټولو خلکو ته ډالۍ کوم چې د ژوند له سختیو سره مخ شوي، خو لا هم د ښه سبا هیله لري.

هغو کسانو ته چې د نورو لپاره موسکا کوي، خو په زړه کې ډېرې خبرې لري؛ هغو ځوانانو ته چې غواړي خپل ژوند بدل کړي، خو نه پوهېږي له کوم ځایه پیل وکړي؛ او هغو انسانانو ته چې له تېروتنو وروسته بیا درېږي.

زما هیله ده چې د دې کتاب یوه ګټوره خبره ستا په ژوند کې د یوې ښې پرېکړې لامل شي.

بشیر احمد احمدي

سریزه

ژوند داسې ښوونځی دی چې هر انسان پکې زده‌کړه کوي، خو ټول خلک له خپلو تجربو یو شان درس نه اخلي.

موږ له ماشومتوبه ډېرې خبرې اورو؛ خو د ژوند ځینې مهم درسونه د تجربې، فکر او تېروتنو له لارې زده کوو. دا کتاب د خلکو د پېژندلو، پر ځان باور، د وخت ارزښت، پیسو، مینې، ملګرتیا، کورنۍ، ناکامۍ، صبر، اخلاقو او شخصي ودې په اړه عملي خبرې وړاندې کوي.

هر څپرکی یوه مهمه خبره روښانه کوي، بېلګې وړاندې کوي او لوستونکی هڅوي چې د خپل ژوند په اړه فکر وکړي. دا کتاب د ژوند ټولې ستونزې په یوه ورځ نه ختموي؛ خو له هر څپرکي یوه خبره په عمل کې کارولای شي.

مفصل فهرست

1. 1. لومړی ژوند تل زموږ د غوښتنو مطابق نه وي ..... پاڼه

2. 2. دویم هر څوک زموږ په اړه یو شان فکر نه کوي ..... پاڼه

3. 3. درښیم خلک په خبرو نه، بلکې په عمل پېژندل کېږي ..... پاڼه

4. 4. ځلورم مهرباني او بې‌حده قرباني یو شی نه دي ..... پاڼه

5. 5. پنځم د خلکو خوښول د ژوند هدف نه دی ..... پاڼه

6. 6. شپږم د ځان پېژندل د بدلون لومړی ګام دی ..... پاڼه

7. 7. اووم پر ځان باور څنګه جوړېږي؟ ..... پاڼه

8. 8. اتم احساسات ولې باید مدیریت کړو؟ ..... پاڼه

9. 9. نهم د چوپتیا او خبرو مناسب وخت ..... پاڼه

10. 10. لسم د «نه» ویلو ارزښت ..... پاڼه

11. 11. یوولسم د سالمې مینې حقیقت ..... پاڼه

12. 12. دولسم باور په اسانۍ جوړېږي، خو په سختۍ ببرته رغېږي ..... پاڼه

13. 13. دیارلسم ملګري زموږ پر ژوند اغېز لري ..... پاڼه

14. 14. څوارلسم د کورنۍ ارزښت او مسؤلیت ..... پاڼه

15. 15. پنځلسم هر اختلاف د دښمنۍ معنا نه لري ..... پاڼه

16. 16. شپارسم یوازې سخت کار بسنه نه کوي پاڼه

17. 17. اوولسم د وخت ضایع کول د فرصتونو ضایع کول دي پاڼه

18. 18. اتلسم پیسې وسیله ده، د ژوند ټول هدف نه دی پاڼه

19. 19. نولسم له ناکامۍ څخه زده‌کړه پاڼه

20. 20. شلم د هدف او نظم ځواک پاڼه

21. 21. یوویشتم صبر د کمزورۍ نوم نه دی پاڼه

22. 22. دوه‌ویشتم د یوازیتوب او یوازې پاتې کېدو توپیر پاڼه

23. 23. دریې‌ویشتم له تېروتنو وروسته بیا پیل پاڼه

24. 24. څلورویشتم د بدلون منل پاڼه

25. 25. پنځه‌ویشتم د نورو له ژوند سره د خپل ژوند نه پرتله کول پاڼه

26. 26. شپږویشتم خپل عزت وساته، خو مغرور مه کېږه پاڼه

27. 27. اووه‌ویشتم روغتیا او ذهني ارامتیا مه هېروه پاڼه

28. 28. اته‌ویشتم څنګه له منفي عادتونو ځان خلاص کړو؟ پاڼه

29. 29. نهه‌ویشتم د ورځني ژوند د ښه کولو پلان پاڼه

30. 30. دېرشم هغه میراث چې انسان یې تر شا پرېږدي پاڼه

د پاڼو شمېرې د PDF د وروستي چاپي ترتیب له مخې دي.

لومړی څپرکی: ژوند تل زموږ د غوښتنو مطابق نه وي

د ژوند اصلي حقیقت

انسان د ژوند لپاره ډېرې هیلې لري. یو څوک غواړي شتمن شي، بل غواړي ښه دنده پیدا کړي، بل غواړي خوشحاله کورنۍ ولري او بل غواړي له ستونزو پرته ژوند وکړي.

هیلې لرل ښه کار دی، ځکه هیلې انسان ته د حرکت ځواک ورکوي. خو ستونزه هغه وخت پیدا کېږي چې موږ فکر وکړو ژوند باید حتماً زموږ د غوښتنو مطابق روان وي.

په حقیقت کې ژوند تل زموږ له پلانونو سره سم نه مخته ځي. کله ناکله هغه کار چې ډېر ورته زحمت باسو، نه ترسره کېږي. کله ناکله له هغه چا سره چې ډېر باور لرو، اختلاف پیدا کېږي. ځینې فرصتونه له لاسه ورکوو او ځینې ستونزې زموږ له غوښتنې پرته رامنځته کېږي.

دا د دې معنا نه لري چې انسان باید هیله پرېږدي. معنا یې دا ده چې باید د خپلو هڅو ترڅنګ د بدلون لپاره هم چمتو وي.

یوه عملي بېلګه

احمد غواړي کاروبار پیل کړي. هغه خپل لږې پیسې راټولوي، د بازار په اړه فکر کوي او یو کوچنی دوکان پرانیزي. په لومړیو میاشتو کې مشتریان لږ وي او لګښتونه یې ډېر وي.

احمد دوه لارې لري.

لومړۍ لاره دا ده چې ووایي: «زه بدبخته یم. هېڅکله به بریالی نه شم.»

دویمه لاره دا ده چې د کاروبار حسابونه وګوري، له مشتریانو پوښتنه وکړي، د خلکو اړتیاوې وپېژني او خپل پلان بدل کړي.

په لومړۍ لاره کې هغه له ستونزې سره خپل ځان هم ماتوي. په دویمه لاره کې له ستونزې څخه معلومات ترلاسه کوي.

البته، هر کاروبار حتمي بریا نه لري. کله ناکله د بازار شرایط، د پانګې کمښت یا نور عوامل د کاروبار دوام ستونزمنوي. هوښیار انسان یوازې د دوام لپاره دوام نه کوي؛ هغه د شواهدو له مخې خپله پرېکړه ارزوي.

څه باید زده کړو؟

لومړی، د ژوند ټول حالات زموږ په واک کې نه دي، خو زموږ غبرګون تر یوه حده زموږ په واک کې دی.

دویم، له پلان سره مینه ولره، خو که اړتیا وي د پلان د بدلولو جرئت هم ولره.

درښيم، د يوې ناکامې هڅې له امله خپل ټول راتلونکی مه محکوموه.

څلورم، د ستونزې پر مهال له ځانه وپوښته: «زه له دې حالت څخه څه زده کولای شم؟»

د څېړکې تمرين

يوه ستونزه وليکه چې اوس يې په ژوند کې لرې. بيا دوه جلا لېستونه جوړ کړه:

- - کوم شيان زما په واک کې دي؟
- - کوم شيان زما له واکه بهر دي؟

د هغو کارونو لپاره چې ستا په واک کې دي، يو کوچنی عملي ګام وټاکه. د هغو شيانو په اړه چې ستا په واک کې نه دي، د واقعيت منلو او د مناسبې مرستې غوښتلو هڅه وکړه.

د څېړکې مهمه خبره: ژوند تل زموږ غوښتنې نه مني، خو موږ کولای شو د خپلو هڅو، زده‌کړې او پرېکړو کيفيت ښه کړو.

د لوستونکي عملي تمرين

د «ژوند تل زموږ د غوښتنو مطابق نه وي» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

دویم څېرکی: هر څوک زموږ په اړه یو شان فکر نه کوي

ولې د ټولو خوښول ناشوني دي؟

یو انسان ښایي ستا په اړه ښه نظر ولري، بل دې په اړه بې‌پروا وي او درېیم ښایي ستا له چلند سره موافق نه وي.

دا طبیعي خبره ده. هر انسان خپلې تجربې، ارزښتونه، اړتیاوې او د فکر کولو طریقه لري. خلک ستا کړنې د خپلو معیارونو له مخې ارزوي.

که ته له هر چا څخه د خپلې خوښې قضاوت تمه لرې، نو خپل ژوند به د نورو خلکو د نظرونو تابع کړې.

ځینې کسان به ستا د بریا ستاینه وکړي، خو ځینې به یې کم اهمیت وښيي. ځینې به ستا مرسته په یاد ساتي، خو ځینې به یې هیره کړي. له همدې امله باید خپل ټول ارزښت د خلکو په ستاینه یا نیوکه پورې ونه تړې.

د یوې ځوانې نجلۍ مثال

یوه نجلۍ غواړي زده‌کړه وکړي. ځینې خلک یې ملاتړ کوي، خو ځینې ورته وایي چې دا کار ورته ګټه نه لري.

که هغه یوازې د خلکو خبرو ته وګوري، ښایي خپل هدف پرېږدي. خو که د خپل هدف، شرایطو او امکاناتو په اړه فکر وکړي، له باخبره خلکو سره مشوره وکړي او مناسب پلان جوړ کړي، نو د خپلې راتلونکې لپاره به غوره پرېکړه وکړي.

البته، هره نیوکه بې‌ارزښته نه ده. کله ناکله نور خلک داسې ستونزه ویني چې موږ یې نه وینو. مهمه دا ده چې نیوکه په غور واورو، ګټوره برخه یې ومنو او بې‌دلیله سپکاوی د خپل شخصیت تعریف ونه ګڼو.

د خلکو د نظرونو د ارزونې درې لارې

۱. د نیوکې محتوا وګوره: ایا مشخصه ستونزه بیانوي، که یوازې سپکاوی دی؟

۲. د نیوکې سرچینه وارزوه: ایا دا کس د موضوع په اړه پوهه او مناسب تجربه لري؟

۳. له شواهدو سره یې پرتله کړه: ایا د هغه خبره له واقعیت سره سمون لري؟

عملي مثال

که یو ملګری درته ووایي چې ته تل ناوخته راځې، په غوسه کېدو مخکې خپل عادت وګوره. که رښتیا هم ناوخته راځې، د وخت مدیریت بدل کړه.

خو که څوک بې له دلیله ستا سپکاوی کوي، ارتیا نشته چې هره خبره یې د خپل ارزښت اندازه وګرځوي.

د څېړکې تمرین

د خلکو یوه داسې خبره ولیکه چې تا خپه کړی یې. بیا ځواب ورکړه:

- - په دې خبره کې کومه برخه حقیقت لرلای شي؟
- - کومه برخه یې یوازې شخصي نظر دی؟
- - زه څه زده کولای شم؟
- - ایا زه ارتیا لرم خپل چلند بدل کړم، که یوازې خپل احساسات آرام کړم؟

مهمه خبره: د نورو نظرونه واوره، خو د خپل ژوند د هرې پرېکړې واک هغوی ته مه سپاره.

د لوستونکي عملي تمرین

د «هر څوک زموږ په اړه یو شان فکر نه کوي» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په

واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

درېیم څېرکی: خلک په خبرو نه، بلکې په عمل پېژندل کېږي

د خبرو او عمل توپیر

خبرې کول اسانه دي. انسان کولای شي د مرستې، مینې، وفاداریِ او بریا په اړه ښکلې خبرې وکړي. خو د انسان د چلند اصلي ارزونه هغه وخت کېږي چې د عمل فرصت پیدا شي.

دا معنا نه لري چې هر څوک چې ژمنه پوره نه کړي، حتماً بد انسان دی. ځینې خلک د وس، وخت یا ناڅاپي ستونزو له امله خپلې ژمنې نه شي پوره کولای. خو که د خبرو او عمل ترمنځ تکراري او څرګند توپیر وي، باید هغه په پام کې ونیسو.

د ملګرتیا یوه بېلګه

فرید تل خپل ملګري ته وایي: «که کله ستونزه لرې، زه درسره یم.»

یوه ورځ ملګری یې له مالي ستونزې سره مخ کېږي. فرید دومره پیسې نه لري چې پور ورکړي، خو ورسره کښېني، د کار فرصت ورته پیدا کوي او د مناسبې مرستې په لټه کې ورسره مرسته کوي.

بل کس ښایي د مرستې ډېرې ژمنې وکړي، خو د ستونزې پر مهال هېڅ اقدام ونه کړي.

د دې مثال موخه دا نه ده چې مرسته باید تل په پیسو وي. وخت، مشوره، رښتینی ملاتړ او د ستونزې د حل هڅه هم مرسته ده.

د انسان د ارزونې څلور نښې

- د ژمنو او عمل ترمنځ یې څومره توپیر شته؟
- د نورو له خلکو سره څنګه چلند کوي، په ځانګړې ډول له هغو کسانو سره چې ورته ګټه نه رسوي؟
- کله چې تېروتنه وکړي، مسؤلیت مني که تل پرې پر نورو اچوي؟
- په سخت حالت کې یې چلند څومره د باور وړ وي؟

هیڅ یوه نښه د انسان د ټول شخصیت بشپړ انځور نه شي وړاندې کولای. د خلکو په اړه پربکړه د وخت، تکراري چلند او شرایطو په لیدلو وکړه.

د څېړکې تمرین

د هغو دریو کسانو په اړه فکر وکړه چې په ژوند کې مهم دي. د هر یوه په اړه دا ولیکه:

- کومې نښې کړنې یې زما په یاد دي؟

- - ایا د هغه ژمنې عموماً عملي کېږي؟
- - ایا زموږ اړیکه متقابله او درناوی لرونکې ده؟
- - کومې خبرې ته اړتیا ده چې په روښانه ډول ورسره شریکې کړم؟

مهمه خبره: د انسان خبرې واوره، خو د هغه تکراري کړنې هم وګوره.

د لوستونکي عملي تمرین

د «خلک په خبرو نه، بلکې په عمل پېژندل کېږي» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

څلورم څپرکی: مهرباني او بې‌حده قرباني یو شی نه دي

د مهربانۍ حقیقت

مهرباني د انسان له ښو ځانګړنو څخه ده. له نورو سره مرسته کول، د هغوی درد درک کول او د اړتیا پر وخت ملاتړ کول د سالمې ټولنې بنسټونه دي.

خو ځینې خلک داسې فکر کوي چې ښه انسان باید تل د نورو غوښتنې ومني، که څه هم خپله ستړی، خپه یا له ستونزې سره مخ شي.

دا فکر د مهربانۍ معنا بدلوي. که ته د هر چا د خوشحالولو لپاره خپل وخت، روغتیا، پیسې او مهم مسؤلیتونه له پامه غورځوې، ښایي په پای کې هم ستړی شې او هم له نورو څخه زړه‌توری.

یوه عملي بېلګه

رحیم هره میاشت خپل ملګري ته پیسې پور ورکوي، خو د خپلې کورنۍ د اړتیاوو لپاره یې پیسې کمې وي.

هغه له دې وېرې پور ورکوي چې ملګری یې خپه نه شي. خو میاشتې وروسته د کورنۍ مهم لګښتونه نه شي پوره کولای او په خپله هم له فشار سره مخ کېږي.

رحیم کولای شي په درناوي ووایي: «زه پوهېږم چې ستونزه لرې، خو اوس د پور ورکولو توان نه لرم. که وغواړې، د بلې حل لارې په پیدا کولو کې درسره مرسته کوم.»

دا بېرحمي نه ده. دا د خپل توان او مسؤلیتونو په اړه رښتینولي ده.

څنګه سالمه مهرباني وکړو؟

۱. د مرستې مخکې خپل توان وارزوه.

۲. د بل انسان اړتیا واوره، خو د هغه ټول مسؤلیت پر خپل اوږو مه اخله.

۳. که مرسته نه شې کولای، په درناوي او روښانه ډول ځواب ورکړه.

۴. له هغو خلکو سره چې تل ستا له مهربانۍ ناسمه ګټه اخلي، مناسب حدود وټاکه.

۵. کله چې مرسته کوې، د مننې د ترلاسه کولو لپاره یې مه کوه؛ خو دا هم مه منله چې څوک دې تل سپک کړي.

د څېړکې تمرین

د یوې داسې پېښې په اړه ولیکه چې تا د بل چا غوښتنه د مجبورۍ له امله منلې وې.

بیا ولیکه چې څنګه دې غوښتل خپل ځواب په درناوي او روښانه ډول بیان کړی وای.

مهمه خبره: مهربان اوسه، خو د خپل ژوند، روغتیا او مسؤلیتونو ساتنه هم مه هېروه.

د لوستونکي عملي تمرین

د «مهرباني او بې‌حده قرباني یو شی نه دي» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

پنځم څپرکی: د خلکو خوښول د ژوند هدف نه دی

ولې د ټولو رضایت نه شو ترلاسه کولای؟

که هره پربکړه د دې لپاره کوې چې خلک دې وستایي، نو ستا خوښي به د هغوی د مزاج تابع شي.

یو کس به له دې خوشحال وي چې ته ډېر کار کوې، بل به درته ووایي چې ولې دومره کار کوې. یو څوک به ستا ساده ژوند خوښ کړي، بل به یې کمزوري وبولي.

د خلکو نظرونه توپیر لري، ځکه د هغوی اړتیاوې او معیارونه هم توپیر لري.

دا حقیقت باید انسان د نورو له درناوي بې‌نیازه نه کړي. موخه دا ده چې د خلکو درناوی وساتو، خو خپل ټول ژوند د هغوی د خوښولو لپاره قرباني نه کړو.

عملي مثال

سلیم غواړي د خپلې کورنۍ د عاید د زیاتولو لپاره نوی مهارت زده کړي. ځینې ملګري یې وایي چې دا کار ورته ګټه نه لري.

سليم د هغوی خبره اوري، د مهارت بازار ارزوي، د زده‌کړې لګښت حسابوي او د خپل وخت مطابق يو کوچنی پلان جوړوي.

هغه نه د خلکو د مخالفت له امله هدف پرېږدي او نه د خلکو د ستاينې لپاره بې‌حسابه پيسې لګوي. هغه د معلوماتو او خپل هدف له مخې پرېکړه کوي.

د پرېکړې درې پوښتنې

له يوې مهمې پرېکړې مخکې له ځانه وپوښته:

- - ايا دا کار زما له ارزښتونو سره سمون لري؟
- - ايا ما د پايلو او خطرونو په اړه فکر کړی؟
- - ايا زه دا کار د سم دليل له مخې کوم، که يوازې د خلکو د رضايت لپاره؟

مهمه خبره: د خلکو درناوی وکړه، خو د خپل ژوند لار د فکر، مسؤليت او سالمو ارزښتونو له مخې وټاکه.

دويمه برخه: ځان پېژندنه او شخصيت

د لوستونکي عملي تمرين

د «د خلکو خوښول د ژوند هدف نه دی» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

شپږم څپرکی: د ځان پېژندل د بدلون لومړی ګام دی

ولې باید خپل ځان وپېژنو؟

ځینې خلک د نورو نیمګړتیاوې ژر وینې، خو د خپلو عادتونو او تېروتنو په اړه فکر نه کوي.

ځان پېژندنه دا معنا لري چې انسان خپل ځواک، کمزورۍ، احساسات، ارزښتونه، عادتونه او د غبرګون طریقې وپېژني.

دا کار تل اسانه نه وي. کله ناکله د خپل عادت منل دردناک وي. خو که موږ خپله ستونزه ونه پېژنو، د حل لپاره یې سم ګام هم نه شو اخیستلای.

یوه بېلګه

جاوېد فکر کوي چې ملګري یې ورسره مرسته نه کوي. خو کله چې خپلې اړیکې ارزوي، وینې چې هغه خپله هم د نورو خبرو ته وخت نه ورکوي او یوازې د خپلې ستونزې پر مهال اړیکه نیسي.

دا موندنه ورته فرصت ورکوي چې خپل چلند بدل کړي. هغه د ملګرو پوښتنه کوي، د هغوی خبرې اوري او کله چې مرسته غواړي، خپله هم د مرستې لپاره چمتو وي.

د ځان پېژندنې څلور برخې

۱. ځواکونه: کوم کارونه ښه ترسره کوې؟ لکه زده‌کړه، اړیکې، ستونزې حل کول یا د نورو ملاتړ.

۲. کمزورۍ: کوم عادتونه دې مخه نیسي؟ لکه ځنډ، بې‌حوصلګي، بې‌ځایه لګښت یا په غوسه کې پرېکړه.

۳. ارزښتونه: کوم شیان درته ډېر مهم دي؟ لکه کورنۍ، صداقت، خپلواکي، زده‌کړه یا خدمت.

۴. غبرګونونه: د فشار، نیوکې او اختلاف پر مهال څنګه چلند کوې؟

د څېړکې تمرین

په یوه پاڼه کې څلور سرلیکونه ولیکه: ځواکونه، کمزورۍ، ارزښتونه او غبرګونونه.

د هر سرلیک لاندې لږ تر لږه درې ټکي ولیکه. له یو باوري کس څخه هم په درناوي وپوښته چې ستا کوم عادتونه ښه دي او کوم یې د ښه کېدو اړتیا لري.

مهمه خبره: د ځان پېژندل د ځان ملامتول نه دي؛ دا د خپل ژوند د ښه کولو لپاره د واقعیت منل دي.

د لوستونکي عملي تمرین

د «د ځان پېژندل د بدلون لومړی ګام دی» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

اووم څپرکی: پر ځان باور څنګه جوړېږي؟

باور یوازې په خبرو نه جوړېږي

پر ځان باور دا معنا نه لري چې انسان ځان له نورو غوره وګڼي. سالم باور دا دی چې خپل توان وپېژني، د زده‌کړې لپاره چمتو اوسې او د ستونزو پر وړاندې د هڅې جرئت ولري.

ځینې خلک د یوې تېروتنې له امله ځان بې‌وسه ګڼي. ځینې بیا داسې تمه لري چې باید له لومړۍ هڅې هر څه سم ترسره کړي.

په حقیقت کې ډېر مهارتونه د تمرین، تېروتنې، اصلاح او بیا هڅې له لارې زده کېږي.

د باور جوړولو عملي لاره

که غواړې انګلیسي زده کړې، په لومړۍ ورځ د بشپړ روانې خبرې تمه مه کوه. هره ورځ څو کلمې زده کړه، لنډې جملې ووایه او خپلې تېروتنې اصلاح کړه.

که غواړې کاروبار پیل کړې، مخکې له دې چې ټولې پیسې ولګوې، د بازار کوچنۍ ازموینه وکړه.

که غواړې له خلکو سره په ډاډه زړه خبرې وکړې، له کوچنیو او خوندي موقعیتونو څخه پیل وکړه.

درې مهم اصول

- - کوچنۍ ژمنې له ځان سره وکړه او پوره یې کړه.
- - خپل پرمختګ د پرون له حالت سره پرتله کړه، نه یوازې د نورو له برياوو سره.
- - له تېروتنې وروسته د ځان سپکاوی مه کوه؛ د اصلاح لپاره مشخص ګام وټاکه.

مهمه خبره: پر ځان باور هغه وخت پیاوړی کېږي چې انسان د هڅې، زده‌کړې او د خپلو ژمنو د پوره کولو تجربه ترلاسه کړي.

د لوستونکي عملي تمرين

د «پر ځان باور څنګه جوړېږي؟» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

اتم څپرکی: احساسات ولې باید مدیریت کړو؟

احساسات دښمنان نه دي

انسان غوسه، خپګان، وېره، خوښي او اندېښنه تجربه کوي. دا احساسات د ژوند طبیعي برخه ده.

ستونزه احساسات نه دي؛ ستونزه هغه وخت پیدا کېږي چې د احساساتو تر اغېز لاندې داسې کار وکړو چې وروسته پرې پښېمانه شو.

د غوسې پر مهال سپکاوی کول، د وېرې له امله د هر فرصت پرېښودل او د ډېرې خوښۍ پر مهال بې‌حسابه پیسې لګول د احساساتو د ناسم مدیریت بېلګې دي.

د غوسې عملي مثال

احمد په یوه غونډه کې د یوه ملګري له خبرې خپه کېږي. هغه غواړي سمدستي سخت ځواب ورکړي.

خو څو شېبې تم کېږي، ژوره ساه اخلي او له ځانه پوښتي: «ایا زه د موضوع په اړه ټول معلومات لرم؟»

وروسته په ارامه ژبه وایي: «ستاسې خبره ماته سخته ښکاره شوه. غواړم پوه شم چې موخه مو څه وه.»

په دې ډول هغه د اختلاف د حل امکان زیاتوي.

د احساساتو د مدیریت پنځه ګامونه

۱. احساس ته نوم ورکړه: زه غوسه یم، خپه یم یا وېرېدلی یم.

۲. د ځواب ورکولو مخکې لږ تم شه.

۳. د پېښې حقیقت له خپل تفسیر څخه جلا کړه.

۴. د غبرګون احتمالي پایلې وارزوه.

۵. داسې ځواب وټاکه چې له خپلو ارزښتونو سره سمون ولري.

که احساسات دومره شدید وي چې ورځنی ژوند، خوب یا اړیکې په دوامداره توګه اغېزمنوي، د باوري روغتیایي متخصص مرسته غوښتل هم ګټور ګام کېدای شي.

مهمه خبره: قوي انسان هغه نه دی چې هېڅ احساس ونه لري؛ قوي انسان هغه کوي احساسات وپېژني او خپل چلند په هوښیارۍ اداره کړي.

د لوستونکي عملي تمرین

د «احساسات ولې باید مدیریت کړو؟» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

نهم څپرکی: د چوپتیا او خبرو مناسب وخت

هره خبره په هر وخت کې مناسبه نه وي

رښتیا ویل مهم دي، خو د رښتیا د بیان طریقه او وخت هم ارزښت لري.

کله ناکله انسان د غوسې پر مهال داسې خبرې کوي چې د ستونزې حل نه کوي، بلکې زخم ژوروي. ځینې وخت بیا د اختلاف د وېرې له امله اړینه خبره نه کوي او ستونزه اوږدېږي.

له همدې امله باید زده کړو چې کله خبرې وکړو، کله واورو او کله لږ وخت واخلو.

یوه بېلګه

د کورنۍ دوه غړي د یوه مالي لګښت په اړه اختلاف لري. یو یې غواړي هماغه شېبه بحث وکړي، خو بل ډېر غوسه دی.

که دواړه په غوسه کې خبرې وکړي، ښایي د اصلي موضوع ترڅنګ پخوانۍ ستونزې هم راپورته کړي.

هغوی کولای شي ووایي: «دا موضوع مهمه ده. راځه لږ ارام شو او وروسته یې په مشخصو معلوماتو خبرې وکړو.»

چوپتیا هغه وخت ګټوره ده چې د فکر او ارامۍ فرصت برابر کړي. خو که چوپتیا د سزا، سپکاوي یا د ستونزې د تلپاتې پټولو وسیله شي، اړیکه زیانمنولای شي.

د خبرو درې اصول

- - د ځواب تر ورکولو مخکې د مقابل لوري خبره تر پایه واوره.
- - پر موضوع خبرې وکړه، نه د انسان پر شخصیت برید.
- - که خبرې ډېرې تودې شي، د بېرته خبرو لپاره مناسب وخت وټاکه.

مهمه خبره: چوپتیا تل حکمت نه دی او خبرې تل کمزورې نه دي. حکمت دا دی چې د حالت مطابق مناسب چلند وشي.

د لوستونکي عملي تمرین

د «د چوپتیا او خبرو مناسب وخت» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

لسم څپرکی: د «نه» ویلو ارزښت

ولې ځینې خلک «نه» نه شي ویلای؟

ځینې کسان وېره لري چې که د بل چا غوښتنه رد کړي، هغه به تړې خپه شي یا به یې اړیکه خرابه شي.

له همدې امله داسې ژمنې کوي چې د پوره کولو توان یې نه لري. وروسته ستړي، اندېښمن او کله ناکله له نورو څخه خپه کېږي.

په درناوي سره «نه» ویل د بل انسان سپکاوی نه دی. دا د خپل وخت، توان او مسؤلیتونو په اړه رښتینولي ده.

عملي مثال

ستاسې همکار له تاسې غواړي چې د هغه کار هم ترسره کړئ، خو تاسې خپل مهم مسؤلیتونه لرئ.

تاسې ویلای شئ: «زه پوهېږم چې مرسته ته اړتیا لرئ، خو نن خپل کارونه نه شم پرېښودلای. که وخت پیدا کړم، وروسته به وګورم چې څنګه مرسته کولای شم.»

په دې ځواب کې هم درناوی شته او هم روښانه حد.

د «نه» ویلو مناسبې جملې

- - «ښښنه غواړم، اوس د دې کار توان نه لرم.»
- - «دا موضوع مهمه ده، خو زما لپاره اوس مناسب وخت نه دی.»
- - «زه په دې پرېکړه موافق نه یم، خو ستاسې نظر ته درناوی لرم.»
- - «زه د دې کار مسؤلیت نه شم اخیستلای.»

هر ځل اوږده توجیه ورکول اړین نه دي. که څوک ستاسې روښانه ځواب په دوامداره توګه نه مني، ممکن اړ شئ خپل حد بیا په ټینګه بیان کړئ.

مهمه خبره: د نورو درناوی وکړه، خو خپل وخت او مسؤلیتونه هم په پام کې ونیسه.

درېیمه برخه: اړیکې او کورنۍ

د لوستونکي عملي تمرين

د «د «نه» ویلو ارزښت» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

> د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

یوولسم څپرکی: د سالمې مینې حقیقت

مینه یوازې احساس نه دی

مینه یو مهم احساس دی، خو سالمه اړیکه یوازې په احساس نه دوام کوي. په هغې کې درناوی، صداقت، باور، مسؤلیت، خبرې اترې او د دواړو لورو رضایت هم اړین دي.

ځینې کسان مینه داسې ګڼي چې باید تل د مقابل لوري غوښتنې ومني. ځینې بیا د مینې په نوم د بل انسان د ژوند ټول واک غواړي.

خو سالمه مینه د انسان خپلواکي له منځه نه وړي. دواړه کسان خپل شخصیت، نظرونه او حدود لري.

یوه بېلګه

یو خاوند غواړي له خپلو ملګرو سره وخت تېر کړي، خو مېرمن یې غواړي چې د کورنۍ لپاره هم مناسب وخت ولري.

د ستونزې حل دا نه دی چې یو کس تل خپل حق پرېږدي. دواړه کولای شي د اونۍ لپاره مناسب پلان جوړ کړي، د کورنۍ وخت وټاکي او د شخصي اړتیاوو لپاره هم ځای پرېږدي.

همدا اصل د ښځې او خاوند دواړو لپاره دی. اړیکه هغه وخت پیاوړې کېږي چې دواړه د یو بل اړتیاوې واوري او د ګډ ژوند مسؤلیتونه عادلانه تنظیم کړي.

د سالمې اړیکې پنځه بنسټونه

۱. درناوی: اختلاف د سپکاوي اجازه نه ده.

۲. صداقت: مهم حقیقتونه په قصدي ډول مه پټوئ.

۳. باور: د ژمنو د پوره کولو هڅه وکړئ.

۴. خبرې اترې: د ستونزو په اړه روښانه او ارامې خبرې وکړئ.

۵. حدود: د دواړو شخصي حریم او خپلواکي ومنئ.

که په اړیکه کې کوابښ، تاوتریخوالی، زور یا د کنټرول جدي چلند موجود وي، دا عادي اختلاف نه دی. په داسې حالت کې خوندیتوب او د باوري مرستې ترلاسه کول لومړیتوب لري.

مهمه خبره: سالمه مینه د یو بل د مالکیت نوم نه دی؛ د ګډ ژوند، درناوي او مسؤلیت نوم دی.

د لوستونکي عملي تمرین

د «د سالمې مینې حقیقت» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

دولسم څپرکی: باور په اسانۍ جوړېږي، خو په سختۍ ببرته رغېږي

باور څه شی دی؟

باور دا هیله ده چې یو انسان به له موږ سره په صداقت او مسؤلیت چلند وکړي. باور په یوه ورځ نه جوړېږي؛ د تکراري کړنو له لارې پیاوړی کېږي.

کله چې یو څوک ژمنې پوره کوي، حقیقت وایي او د ټېروتنې مسؤلیت مني، باور ورسره زیاتېږي.

خو دروغ، خیانت، د شخصي رازونو افشا کول او تکراري بې‌مسؤلیتي باور زیانمنولای شي.

که باور مات شي، څه وکړو؟

د باور د رغولو لپاره یوازې «ښېنه غواړم» ویل کله ناکله بسنه نه کوي. اړینه ده چې زیانمن شوی کس خپل احساسات بیان کړي او هغه څوک چې ټېروتنه یې کړې، د اصلاح لپاره مشخص ګامونه واخلي.

د بېلګې په توګه، که یو ملګری د بل شخص شخصي خبره نورو ته ورسوي، باید د خپل کار مسؤلیت ومني، د زیان د کمولو هڅه وکړي او په راتلونکي کې د محرمیت خیال وساتي.

خو ښښنه او بیا باور کول یو شی نه دي. انسان کولای شي له کرکې څخه ځان خلاص کړي، خو بیا هم د احتیاط لپاره حدود وساتي.

باور د دواړو لورو په رضایت او تکراري مثبتو کړنو ښرته پیاوړی کېدای شي؛ تضمین نه لري چې هره اړیکه به پخواني حالت ته وګرځي.

مهمه خبره: د باور په جوړولو کې وخت او ثبات مهم دي. د ښرته رغولو لپاره هم صداقت، مسؤلیت او عملي بدلون ته اړتیا شته.

د لوستونکي عملي تمرین

د «باور په اسانۍ جوړېږي، خو په سختۍ ښرته رغېږي» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي ښلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

دیارلسم څپرکی: ملګري زموږ پر ژوند اغېز لري

ملګرتیا یوازې ساعت تېرول نه دي

ملګري زموږ پر فکر، عادتونو او پرېکړو اغېز لرلای شي. که موږ له هغو خلکو سره ډېر وخت تېر کړو چې زده‌کړې، کار او مسؤلیت ته ارزښت ورکوي، ښایي د هغوی له ښو عادتونو څخه هم څه زده کړو.

خو که په یوه ډله کې دروغ، بې‌ځایه لګښت، نشه، سپکاوی یا خطرناک چلند عادي ګڼل کېږي، د دې امکان شته چې انسان هم د ډلې تر اغېز لاندې راشي.

دا معنا نه لري چې ټول ملګري باید زموږ په څېر فکر وکړي. سالمه ملګرتیا د اختلاف او متقابل درناوي ځای هم لري.

د ملګري د ارزونې پوښتنې

- - ایا زموږ اړیکه متقابله ده؟
- - ایا زه له هغه سره د خپل نظر د بیانولو جرئت لرم؟
- - ایا هغه زما بریا مني، که تل مې کمزورې کوي؟
- - ایا زه هم د هغه د اړتیاوو او احساساتو خیال ساتم؟

- - ایا زموږ ملګرتیا موږ د سالمو پرېکړو پر لور بیایي؟

عملي مثال

که ستاسې ملګري هره اونۍ ټولې پیسې په بې‌ځایه ساعت ټېري مصرفوي او تاسې د کورنۍ د اړتیاوو لپاره سپما کول غواړئ، کولای شئ د لیدنو لپاره ارزانه فعالیتونه انتخاب کړئ یا خپل مالي حدونه روښانه کړئ.

تاسې اړتیا نه لرئ له هر چا سره اړیکه پرې کړئ؛ کله ناکله د اړیکې د وخت او ډول بدلول کافي وي.

مهمه خبره: داسې ملګري پیدا کړه چې یو بل ته درناوی ولرئ او د یو بل د ښه کېدو ملاتړ وکړئ.

د لوستونکي عملي تمرین

د «ملګري زموږ پر ژوند اغېز لري» موضوع له خپل ژوند سره وټړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

څوارلسم څپرکی: د کورنۍ ارزښت او مسؤلیت

کورنۍ ولې مهمه ده؟

کورنۍ د ډېرو انسانانو لپاره د مینې، ملاتړ، هویت او ګډ مسؤلیت سرچینه ده. خو د کورنۍ اړیکې هم پاملرنې ته اړتیا لري.

ځینې خلک د کار او پیسو په پیدا کولو دومره بوخت شي چې د کورنۍ لپاره وخت نه لري. ځینې بیا د کورنۍ د خوشحالولو لپاره خپل ټول شخصي اهداف پرېږدي.

سالم توازن دا دی چې د کورنۍ اړتیاوې په پام کې ونیسو، خو د خپل ژوند، روغتیا او ودې مسؤلیت هم پر ځای وساتو.

د ورځنۍ ژوند بېلګه

یو پلار د ورځې ډېر کار کوي، خو کور ته له رسېدو وروسته هم ټول وخت په موبایل تېروي. اولادونه یې د هغه حضور ویني، خو له هغه سره د خبرو فرصت نه لري.

هغه کولای شي هره ورځ لږ تر لږه شل دقیقې موبایل یوې خوا ته کېږدي، له اولادونو سره خبرې وکړي، د هغوی د ورځې پوښتنه وکړي او د هغوی خبرې واوري.

د کورنۍ مینه یوازې په پیسو نه ښودل کېږي؛ وخت، پاملرنه، امنیت او درناوی هم مهم دي.

د کورنۍ د اړیکو د پیاوړتیا لارې

- - هره ورځ لږ وخت د کورنۍ لپاره ځانګړی کړه.
- - د ستونزو پر مهال د ملامتۍ پر ځای د حل لاره ولټوه.
- - د کورنۍ د غړو خبرې په غور واوره.
- - د ماشومانو د احساساتو درناوی وکړه.
- - د کور د کارونو او مسؤلیتونو د عادلانه وېش په اړه خبرې وکړه.
- - که اختلاف وي، د سپکاوي او تاوتریخوالي پر ځای د خبرو او مرستې لاره غوره کړه.

مهمه خبره: د کورنۍ لپاره ښه ژوند جوړول یوازې د اړتیاوو پوره کول نه دي؛ د مینې، وخت او متقابل درناوي ورکول هم دي.

د لوستونکي عملي تمرين

د «د کورنۍ ارزښت او مسؤليت» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: يوه واقعي بېلګه وليکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره يو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتيا ده.

پنځلسم څپرکی: هر اختلاف د دښمنۍ معنا نه لري

د نظر توپیر طبیعي دی

دوه انسانان چې بېلابېلې تجربې لري، ښایي د یوه موضوع په اړه بېلابېل نظرونه ولري. دا توپیر په خپله د دښمنۍ معنا نه لري.

ستونزه هغه وخت زیاتېږي چې انسان د بل نظر د خپل شخصیت پر ضد برید وګڼي. بیا د موضوع پر ځای د مقابل لوري د ماتولو هڅه کوي.

د اختلاف د حل عملي طریقه

فرض کړه دوه ورونه غواړي د کورنۍ پیسې په بېلابېلو طریقو مصرف کړي. یو غواړي د کور ترمیم وکړي، بل غواړي د کاروبار لپاره پانګه وساتي.

دواړه کولای شي:

۱. د هر انتخاب لګښت او ګټه وليکي.

۲. د کورنۍ عاجلې اړتیاوې وپېژني.

۳. د هرې پرېکړې خطرونه وارزوي.

۴. د پیسو د وېش یا د کارونو د ترتیب په اړه ګډه لاره پیدا کړي.

۵. که اختلاف پاتې وي، له یوه بې‌طرفه او باوري کس څخه مشوره واخلي.

د اختلاف په حل کې هدف دا نه دی چې یو څوک حتماً بریالی او بل مات شي؛ هدف دا دی چې تر ممکنه حده مناسب حل پیدا شي.

مهمه خبره: له نظر سره مخالفت کول د انسان سپکاوی نه دی. د سالم اختلاف لپاره د خبرو، اورېدو او دلیل اړتیا ده.

څلورمه برخه: بریا، پیسې او راتلونکی

د لوستونکي عملي تمرین

د «هر اختلاف د دښمنۍ معنا نه لري» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

شپاړسم څپرکی: یوازې سخت کار بسنه نه کوي

کار کول او هوښیارانه کار کول

سخت کار مهم دی، خو د کار طریقه، معلومات، مهارتونه او د پرېکړو کیفیت هم ارزښت لري.

یو انسان ښایي هره ورځ ډېر ساعتونه کار وکړي، خو که د هغه کار د خلکو اړتیا نه پوره کوي یا د لګښتونو او عاید حساب نه لري، د پرمختګ امکان یې کمېدای شي.

بل انسان ښایي لږ ساعتونه کار وکړي، خو د بازار اړتیاوې وپېژني، کیفیت ښه کړي او د وخت د ضایع کېدو مخه ونیسي.

دا معنا نه لري چې بریا یوازې د هوښیارۍ له امله ترلاسه کېږي. اقتصادي شرایط، امکانات، روغتیا، اړیکې او نور عوامل هم اغېز لري.

د کوچني کاروبار مثال

یو دوکاندار فکر کوي چې د ګټې لپاره باید یوازې ډېر توکي واخلي. هغه د مشتریانو د اړتیاوو له ارزونې پرته ډېر مال راوړي، خو ځینې توکي نه پلورل کېږي او پیسې یې بندې پاتې کېږي.

که هغه لومړی د خلکو غوښتنې وڅېړي، د لږ مقدار توکو بازار وازمويي، لګښتونه حساب کړي او بيا پانګه زياته کړي، د خطر د مديريت امکان يې ښه کېږي.

د هوښيار کار پنځه اصول

- - د کار تر پيل مخکې هدف روښانه کړه.
- - اړين مهارتونه زده کړه.
- - د وخت او پيسو حساب وساته.
- - د مشتريانو يا همکارانو نظر واوره.
- - د پايلو له مخې خپل پلان اصلاح کړه.

مهمه خبره: سخت کار ارزښت لري، خو کله چې له معلوماتو، مهارت او مناسب پلان سره يوځای شي، اغېز يې زياتېدای شي.

د لوستونکي عملي تمرين

د «يوازې سخت کار بسنه نه کوي» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: يوه واقعي بېلګه وليکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره يو کوچنی عملي ګام وټاکه.

> د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

اوولسم څپرکی: د وخت ضایع کول د فرصتونو ضایع کول دي

وخت ولې مهم دی؟

پیسې کله ناکله بېرته ترلاسه کېدای شي، خو تېر شوی وخت بېرته نه راګرځي.

هر انسان د ورځې محدود وخت لري. توپیر دا دی چې ځینې خلک د خپل وخت یوه برخه د مهمو کارونو لپاره ځانګړې کوي، خو ځینې د هرې نوې غوښتنې او بې‌هدفه فعالیت تر اغېز لاندې راځي.

استراحت او تفریح د وخت ضایع کول نه دي. انسان د روغتیا او انرژۍ لپاره استراحت ته اړتیا لري. ستونزه هغه وخت پیدا کېږي چې بې‌هدفه بوختیاوې د مهمو کارونو ځای ونیسي.

د ورځنۍ پلان بېلګه

که یو کس غواړي نوی مهارت زده کړي، خو هره ورځ وایي چې وخت نه لري، کولای شي خپل ورځنی وخت وګوري.

کېدای شي هغه هره ورځ نیم ساعت په داسې فعالیتونو تېروي چې ورته لږه ګټه لري. که د دې وخت یوه برخه زده‌کړې ته ځانګړې کړي، په څو اونیو کې به د تمرین مناسب فرصت ترلاسه کړي.

د وخت د مدیریت عملي لارې

۱. د ورځې درې مهم کارونه ولیکه.

۲. د هر کار لپاره مشخص وخت وټاکه.

۳. د موبایل خبرتیاوې د کار پر مهال محدودې کړه.

۴. لوی کارونه په کوچنیو برخو ووېشه.

۵. د استراحت او کورنۍ لپاره هم وخت وساته.

٦. د ورځې په پای کې وګوره چې څه ترسره شول او ولې ځینې کارونه پاتې شول.

مهمه خبره: د وخت سمه مدیریت د هرې دقیقې ډکول نه دي؛ د مهمو کارونو لپاره د وخت ساتل دي.

د لوستونکي عملي تمرین

د «د وخت ضایع کول د فرصتونو ضایع کول دي» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

اتلسم څپرکی: پیسې وسیله ده، د ژوند ټول هدف نه دی

د پیسو ارزښت او محدودیت

پیسې د خوراک، کور، زده‌کړې، درملنې، ترانسپورټ او ډېرو نورو اړتیاوو د پوره کولو لپاره مهمې دي.

د پیسو کمښت د انسان پر ژوند فشار راوستلای شي. له همدې امله د عاید پیدا کول، سپما او مالي پلان جوړول مهم دي.

خو پیسې د انسان د ژوند ټولې ستونزې نه شي حل کولای. د کورنۍ باور، روغتیا، ښه اخلاق او رښتینې اړیکې یوازې په پیسو نه اخیستل کېږي.

د مالي مدیریت مثال

فرید هره میاشت عاید ترلاسه کوي، خو نه پوهېږي پیسې یې چېرته مصرفېږي. د میاشتې په پای کې د مهمو لګښتونو لپاره پیسې کمې پاتې کېږي.

هغه پرېکړه کوي چې د یوې میاشتې ټول لګښتونه ولیکي. وروسته یې په درې برخو وېشي:

- - اړین لګښتونه، لکه خوراک، کور او درملنه؛
- - د راتلونکي لپاره سپما، که عاید اجازه ورکوي؛
- - اختیاري لګښتونه، لکه ځینې تفریحي یا غیرضروري پېرودونه.

هغه د خپلې واقعي مالي وضعې له مخې بودجه جوړوي. که عاید یې د ټولو اړینو لګښتونو لپاره بسنه نه کوي، یوازې د لګښتونو لیکل کافي نه دي؛ د عاید، پورونو، مرستې او نورو ممکنه حل لارو ارزونه هم اړینه ده.

د پیسو د مدیریت پنځه اصول

- - د عاید او لګښتونو رښتینی حساب وساته.
- - د پور د اخیستلو مخکې د بېرته ورکولو توان وارزوه.
- - د ژر شتمن کېدو په ژمنو کې له احتیاطه کار واخله.
- - د کورنۍ د مهمو اړتیاوو لپاره پلان جوړ کړه.
- - که امکان وي، د ناڅاپي لګښتونو لپاره لږه سپما وساته.

مهمه خبره: پیسې د ژوند د ښه کولو وسیله ده. د پیسو د ترلاسه کولو ترڅنګ باید د هغوی د سم استعمال زده‌کړه هم وکړو.

د لوستونکي عملي تمرین

د «پیسې وسیله ده، د ژوند ټول هدف نه دی» موضوع له خپل ژوند سره وټړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

نولسم څپرکی: له ناکامۍ څخه زده‌کړه

ناکامي د انسان د ارزښت اندازه نه ده

کله چې یو پلان ناکام شي، ځینې خلک فکر کوي چې دوی پخپله ناکام انسانان دي.

خو د یوې هڅې پایله د انسان د ټول شخصیت او راتلونکي بشپړ تعریف نه شي کېدای. ناکامي کله ناکله د معلوماتو کمښت، ناسم پلان، د امکاناتو محدودیت یا د بهرنیو شرایطو له امله رامنځته کېږي.

مهمه دا ده چې د ناکامۍ لاملونه په ریښتینولۍ وارزوو.

د زده‌کړې بېلګه

یو ځوان د انلاین کاروبار لپاره پیسې لګوي، خو مشتریان نه پیدا کوي.

که هغه ټول ملامت پر نورو واچوي، ښایي له خپلې تجربې لږ څه زده کړي. خو که وځېږي چې بازار یې سم نه و پېژندلی، د محصول غوښتنه یې نه وه ازمویلې یا لګښتونه یې نه وو حساب کړي، نو د راتلونکې هڅې لپاره به مهم معلومات ترلاسه کړي.

خو که د کاروبار ناکامي د داسې شرایطو له امله وي چې د هغه له واکه بهر وو، باید دا هم په پام کې ونیسي. هره ناکامي د شخصي تېروتنې پایله نه وي.

د ناکامۍ د ارزونې پنځه پوښتنې

۱. ما څه غوښتل ترلاسه کړم؟

۲. په حقیقت کې څه پېښ شول؟

۳. کوم عوامل زما په واک کې وو؟

۴. کوم عوامل زما له واکه بهر وو؟

۵. په راتلونکې هڅه کې کوم یو بدلون ازمویلای شم؟

مهمه خبره: ناکامي هغه وخت د زده‌کړې فرصت ګرځي چې انسان یې په صداقت وارزوي او د اړتیا پر مهال خپله لاره اصلاح کړي.

د لوستونکي عملي تمرین

د «له ناکامۍ څخه زده‌کړه» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

> د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

شلم څپرکی: د هدف او نظم ځواک

ولې یوازې هیله بسنه نه کوي؟

ډېر خلک غواړي روغ ژوند ولري، ښه مهارت زده کړي، کاروبار پیل کړي یا له بد عادت څخه ځان خلاص کړي.

خو یوازې غوښتل کافي نه دي. هدف هغه وخت عملي کېږي چې انسان ورته مناسب ګامونه، وخت او د پرمختک د ارزونې طریقه وټاکي.

نظم دا معنا نه لري چې هره ورځ باید بېسترېا او بېوقفې کار وکړو. نظم دا دی چې د مهمو کارونو لپاره یو مناسب عادت جوړ کړو او د ستونزو پر مهال ښرته خپل مسیر ته راوګرځو.

د هدف عملي مثال

سلیم غواړي انګلیسي زده کړي. که هدف یې یوازې دا وي چې «زه باید انګلیسي زده کړم»، نو نه پوهېږي هره ورځ څه وکړي.

خو که داسې پلان جوړ کړي:

- - هره ورځ لس نوې کلمې زده کول؛
- - پنځلس دقیقې د اورېدو تمرین؛

- - پنځلس دقیقې په غږ خبرې کول؛
- - په اونۍ کې یو ځل د خپل پرمختګ ارزونه؛

نو هدف یې د عملي کولو وړ کېږي.

البته، د زده‌کړې سرعت د وخت، پخوانۍ پوهې او تمرین له کیفیت سره توپیر لري. مهمه دا ده چې پلان د انسان له امکاناتو سره برابر وي.

د هدف د ټاکلو پنځه ګامونه

۱. روښانه کړه چې څه ترلاسه کول غواړې.

۲. د دې هدف اهمیت بیان کړه.

۳. هدف په کوچنیو کارونو ووېشه.

۴. د کار لپاره مناسب وخت وټاکه.

۵. هره اونۍ پرمختګ وارزوه او اړتیا وي پلان اصلاح کړه.

مهمه خبره: لوی هدف د کوچنیو او تکراري ګامونو له لارې عملي کېدای شي.

پنځمه برخه: د ژوند ستونزې او داخلي ځواک

د لوستونکي عملي تمرین

د «د هدف او نظم ځواک» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

یوویشتم څپرکی: صبر د کمزورۍ نوم نه دی

صبر څه معنا لري؟

صبر دا نه دی چې انسان هر ډول ظلم، زیان یا ناسم چلند بې‌پایلې ومني.

صبر دا دی چې د ستونزې پر مهال ببړه ونه کړي، خپل غبرګون مدیریت کړي او د مناسبې پرېکړې لپاره وخت واخلي.

ځینې ستونزې ژر نه حل کېږي. زده‌کړه، د کاروبار جوړول، د اړیکو رغول او د عادتونو بدلول وخت غواړي.

خو صبر باید له عمل سره یوځای وي. که څوک د یوې ستونزې د حل لپاره هېڅ ګام نه اخلي او یوازې انتظار کوي، ستونزه ښایي هماغسې پاتې شي.

عملي مثال

یو زده‌کوونکی په یوه ازموینه کې ناکامېږي. هغه خپه کېږي، خو د ناکامۍ لاملونه ارزوي، د مطالعې طریقه بدلوي او د راتلونکې ازموینې لپاره پلان جوړوي.

هغه د پایلې لپاره وخت ته اړتیا لري، خو په عین وخت کې هڅه هم کوي.

مهمه خبره: صبر د مناسب وخت منل دي، خو د اړتیا پر مهال د اقدام او د زیانمن حالت څخه د وتلو جرئت هم مهم دی.

د لوستونکي عملي تمرین

د «صبر د کمزورۍ نوم نه دی» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

دوه‌ویشتم څپرکی: د یوازیتوب او یوازې پاتې کېدو توپیر

یوازېوالی تل یو شان نه وي

ځینې خلک له یوازې وخت تېرولو څخه ګټه اخلي. دوی فکر کوي، مطالعه کوي، استراحت کوي او خپل اهداف ارزوي.

خو ځینې نور خلک د اړیکو له کمښت سره مخ وي او ځان یوازې، بې‌ملاتړه یا له نورو څخه لرې احساسوي.

له همدې امله یوازې پاتې کېدل او د یوازیتوب درد تجربه کول یو شان نه دي.

انسان د ټولنیزو اړیکو اړتیا لري. د سالمو اړیکو جوړول، له باوري خلکو سره خبرې کول او د مرستې غوښتل د کمزورۍ نښې نه دي.

یوه بېلګه

یو ځوان نوي ځای ته کډه کېږي او هلته ملګري نه لري. که هغه په کور کې بند پاتې شي او له هر ډول اړیکې ډډه وکړي، د اړیکو جوړول ورته لا ستونزمن کېدای شي.

هغه کولای شي له کوچنیو ګامونو پیل وکړي: د زده‌کړې یا کار په چاپېریال کې له خلکو سره خبرې، د یوې سالمې ټولنیزې ډلې ګډون او له پخوانیو باوري ملګرو سره اړیکه.

دا کار وخت غواړي، خو د اړیکو د جوړولو فرصتونه زیاتوي.

مهمه خبره: له ځان سره وخت تېرول زده کړه، خو د سالمو انساني اړیکو ارزښت هم مه هېروه.

د لوستونکي عملي تمرين

د «د یوازیتوب او یوازې پاتې کېدو توپیر» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

درې‌ویشتم څپرکی: له تېروتنو وروسته بیا پیل

تېر وخت د راتلونکي بشپړ تعریف نه دی

هر انسان تېروتنې کوي. ځینې تېروتنې کوچنۍ وي، خو ځینې یې مالي، کورنۍ یا ټولنیزې پایلې لري.

د تېروتنې منل مهم دي، خو یوازې ځان ملامتول د ستونزې حل نه دی.

که ستا له کړنې بل انسان زیانمن شوی وي، د مسؤلیت منل، د امکان تر حده د زیان جبران او د چلند اصلاح مهم دي.

که خپله تېروتنه دې یوازې د خپل هدف د نه ترلاسه کولو لامل شوې وي، کولای شې د تجربې له ارزونې وروسته یو نوی پلان جوړ کړې.

عملي مثال

یو کس د بې‌پامۍ له امله خپل مهم سند له لاسه ورکوي. هغه د ځان په ملامتولو کې څو ورځې تېروي، خو لا هم سند نه شي موندلای.

که هغه د پېښې له ارزونې وروسته د سند د بیا ترلاسه کولو لارې ولټوي، اړوند دفتر ته مراجعه وکړي او په راتلونکي کې د مهمو اسنادو لپاره منظم ځای وټاکي، نو هم ستونزه حل کوي او هم نوی عادت جوړوي.

مهمه خبره: تېروتنه ومنه، پایلې یې اصلاح کړه او له تجربې څخه د راتلونکي لپاره یو عملي درس واخله.

د لوستونکي عملي تمرين

د «له تېروتنو وروسته بیا پیل» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

څلورویشتم څپرکی: د بدلون منل

ولې بدلون ستونزمن وي؟

انسان له هغو عادتونو سره بلد کېږي چې هره ورځ یې تکراروي. حتی که یو عادت ورته زیان هم رسوي، پرېښودل یې اسانه نه وي، ځکه هغه د ورځني ژوند برخه ګرځېدلی وي.

بدلون د نامعلوم راتلونکي وېره هم رامنځته کولای شي. انسان نه پوهېږي چې نوی کار، نوی مهارت یا نوې طریقه به څه پایله ولري.

خو د هر بدلون منل هم هوښیاري نه ده. ځینې بدلونونه باید په احتیاط وارزول شي. مهمه دا ده چې له شواهدو، ارزښتونو او شرایطو سره سم پرېکړه وکړو.

د بدلون عملي طریقه

فرض کړه غواړې د موبایل استعمال کم کړې.

د دې پر ځای چې ووایې «زه به نور موبایل نه کاروم»، یو مشخص پلان جوړ کړه:

- د غیرضروري خبرتیاوو بندول؛

- - د مطالعې پر مهال موبایل لرې اېښودل؛
- - د خوب مخکې د موبایل استعمال محدودول؛
- - د اونۍ په پای کې د استعمال وخت ارزول.

که یوه ورځ پلان عملي نه شي، دا معنا نه لري چې ټول بدلون ناکام شو. وګوره چې کوم خنډ موجود و او پلان اصلاح کړه.

مهمه خبره: بدلون د یوې لویې ژمنې پر ځای د کوچنیو، تکراري او ارزول کېدونکو ګامونو له لارې پیاوړی کېږي.

د لوستونکي عملي تمرين

د «د بدلون منل» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

پنځه‌ویشتم څپرکی: د نورو له ژوند سره د خپل ژوند نه پرتله کول

هر انسان ېېل شرایط لري

کله چې موږ د نورو د بریا، شتمنۍ، سفرونو یا ښکلي ژوند انځورونه ګورو، کله ناکله خپل ژوند کمزورى ګڼو.

خو موږ عموماً د نورو د ژوند یوه برخه وینو، نه د هغوی ټولې ستونزې، مسؤلیتونه، مالي حالت او پخوانۍ تجربې.

د ټولنیزو رسنیو انځورونه تل د یوه انسان د ژوند بشپړ حقیقت نه څرګندوي.

عملي مثال

یو ځوان ویني چې د ده د عمر بل کس لوی کاروبار لري. هغه سمدستي فکر کوي چې دی وروسته پاتې دی.

خو کېدای شي د دوارو کورنۍ، امکانات، زده‌کړې، مسؤلیتونه او د ژوند شرایط توپیر ولري.

ځوان کولای شي د بل انسان له تجربې زده‌کړه وکړي، خو د خپل پرمختګ لپاره باید خپل هدف، امکانات او پخوانی حالت هم وارزوي.

د سالمې پرتله کولو درې لارې

- - له خپل تېر حالت سره خپل اوسنی پرمختګ پرتله کړه.
- - د نورو له بریا څخه د زده‌کړې لپاره کار واخله، نه د خپل سپکاوي لپاره.
- - خپل هدفونه د خپلو ارزښتونو او شرایطو له مخې وټاکه.

مهمه خبره: د بل انسان بریا ستا د ناکامۍ ثبوت نه دی. د هر انسان د ژوند مسیر او شرایط توپیر لري.

شپږمه برخه: د ښه ژوند عملي نقشه

د لوستونکي عملي تمرين

د «د نورو له ژوند سره د خپل ژوند نه پرتله کول» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

> د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

شپږویشتم څپرکی: خپل عزت وساته، خو مغرور مه کېږه

د عزت او غرور توپیر

ځان ته درناوی دا معنا لري چې خپل ارزښت، حدود او مسؤلیتونه وپېژنې. غرور بیا هغه وخت ستونزه جوړوي چې انسان ځان له نورو لوړ وګڼي او د هغوی نظرونه او حقونه کم ارزښته وبولي.

یو انسان کولای شي پر ځان باور ولري او په عین وخت کې د نورو له تجربو زده‌کړه وکړي.

که تېروتنه وکړي، بښنه وغواړي. که بل څوک ښه نظر وړاندې کړي، ومنې. که له چا سره اختلاف ولري، د سپکاوي پر ځای دلیل بیان کړي.

عملي مثال

یو مدیر له یوه کارکوونکي څخه تېروتنه وینې. که مدیر د هغه سپکاوی وکړي، کارکوونکی ښایي له وېرې خپلې تېروتنې پټې کړي.

خو که مدیر ستونزه روښانه کړي، د اصلاح طریقه وښيي او مسؤلیت هم مشخص کړي، د زده‌کړې او پرمختګ لپاره ښه چاپېریال رامنځته کولای شي.

مهمه خبره: ځان ته درناوی ولره، خو د نورو د درناوي لپاره هم ځای وساته.

د لوستونکي عملي تمرين

د «خپل عزت وساته، خو مغرور مه کېږه» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

اووه‌ویشتم څپرکی: روغتیا او ذهني ارامتیا مه هېروه

بریا له روغتیا پرته بشپړه نه ده

ځینې خلک د کار، پیسو او نورو اهدافو لپاره دومره بوخت شي چې خوب، مناسب خوراک، حرکت او استراحت له پامه غورځوي.

خو روغتیا د ورځني ژوند، زده‌کړې، کار او اړیکو لپاره مهم بنسټ دی.

د روغتیا ساتنه د هر انسان د شرایطو له مخې توپیر لري، خو د مناسب خوب، متوازن خوراک، منظم حرکت او د اړتیا پر مهال د روغتیایي مرستې غوښتلو ارزښت باید له پامه ونه غورځول شي.

د ورځني ژوند بېلګه

یو کس د کار له امله هره شپه ډېر ناوخته ویده کېږي. په سهار کې ستړی وي، تمرکز یې کم وي او د کارونو کیفیت یې خرابېږي.

هغه کولای شي خپل د خوب وخت په تدریجي ډول منظم کړي، د شپې ناوخته غیرضروري فعالیتونه محدود کړي او د کار او استراحت لپاره مناسب پلان جوړ کړي.

که د خوب ستونزه دوامداره وي یا له نورو نښو سره مل وي، د روغتیایي متخصص مشوره ګټوره ده.

د روغ ژوند لپاره ساده عادتونه

- - د خوب لپاره مناسب وخت ځانګړی کړه.
- - د خپلې روغتیا له شرایطو سره برابر حرکت وکړه.
- - متوازن او مناسب خوراک ته پام وکړه.
- - د فشار پر مهال له باوري خلکو سره خبرې وکړه.
- - د اړتیا په وخت کې مسلکي مرسته وغواړه.
- - د کار او استراحت ترمنځ مناسب توازن وساته.

مهمه خبره: د خپل راتلونکي لپاره کار وکړه، خو د خپل بدن او ذهن ساتنه هم د مسؤلیت برخه وګڼه.

د لوستونکي عملي تمرین

د «روغتیا او ذهني ارامتیا مه هېروه» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

اته‌ویشتم څپرکی: څنګه له منفي عادتونو ځان خلاص کړو؟

عادتونه څنګه بدلېږي؟

عادتونه هغه کړنې دي چې په تکرار سره زموږ د ورځني ژوند برخه ګرځي. ځینې عادتونه ګټور وي، لکه مطالعه او منظم کار. ځینې نور بیا وخت، پیسې او انرژي ضایع کوي.

د عادت بدلول یوازې په اراده پورې نه تړل کېږي. چاپېریال، د کار اسانتیا، احساسات او د عمل تکرار هم اغېز لري.

عملي مثال

یو ځوان غواړي د سهار له خوبه په مناسب وخت پاڅېږي، خو هره شپه تر ناوخته موبایل کاروي.

که هغه یوازې ځان ملامت کړي، ښایي ستونزه حل نه شي. خو که د خوب مخکې موبایل لرې کېږدي، د سبا لپاره جامې او اړین توکي چمتو کړي او د خوب وخت لږ لږ منظم کړي، د بدلون امکان یې زیاتېږي.

د عادت بدلولو پنځه ګامونه

۱. عادت په مشخص ډول تعریف کړه.

۲. هغه وخت او حالت وپېژنه چې عادت پکې تکرارېږي.

۳. د عادت پر ځای یو مناسب بدیل وټاکه.

۴. نوی چلند د امکان تر حده اسانه کړه.

۵. پرمختګ ثبت کړه او د خندونو پر مهال پلان اصلاح کړه.

د بېلګې په توګه، که غواړې مطالعه زیاته کړې، کتاب په داسې ځای کې کېږده چې هره ورځ یې ووینې، او له لسو دقیقو تمرین څخه پیل وکړه.

مهمه خبره: د عادتونو د بدلون لپاره د ځان ملامتولو پر ځای د چاپېریال، پلان او تکرار په اصلاح تمرکز وکړه.

د لوستونکي عملي تمرین

د «څنګه له منفي عادتونو ځان خلاص کړو؟» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

نهه‌ویشتم څپرکی: د ورځني ژوند د ښه کولو پلان

هره ورځ د بدلون فرصت دی

د ژوند ښه کول تل د لویو پرېکړو اړتیا نه لري. ځینې کوچني کارونه چې په دوامداره توګه ترسره شي، د ژوند په بېلابېلو برخو کې مثبت بدلون راوستلای شي.

خو د هر انسان ورځنی پلان باید د هغه له کار، روغتیا، کورنۍ او امکاناتو سره برابر وي. داسې پلان مه جوړوه چې له لومړۍ ورځې یې عملي کول ناممکن وي.

د ورځې د تنظیم یوه بېلګه

سهار:

- - د ورځې مهم کارونه وګوره.
- - د اړتیاوو مطابق د ورځې پلان جوړ کړه.
- - د ورځې د پیل لپاره لږ وخت د فکر یا مطالعې لپاره ځانګړی کړه.

د ورځې په منځ کې:

- - پر یوه مهم کار تمرکز وکړه.
- - د اړتیا پر مهال لنډ استراحت وکړه.
- - د مهمو اړیکو او مسؤلیتونو خیال وساته.

ماښام:

- - له کورنۍ یا باوري خلکو سره مناسب وخت تېر کړه.
- - د ورځې لګښتونه او کارونه وارزوه.
- - د سبا لپاره اړین توکي چمتو کړه.

د خوب مخکې:

- - د ورځې یوه ګټوره تجربه ولیکه.
- - هغه کار مشخص کړه چې سبا یې ښه ترسره کول غواړې.
- - د مناسب خوب لپاره وخت برابر کړه.

د ورځې د ارزونې دري پوښتنې

- - نن مې کوم مهم کار ترسره کړ؟
- - نن مې څه زده کړل؟
- - سبا به کوم یو کار لږ ښه ترسره کړم؟

مهمه خبره: د ښه ژوند لپاره داسې ورځنی پلان جوړ کړه چې عملي وي، نه یوازې ښکلی.

د لوستونکي عملي تمرين

د «د ورځني ژوند د ښه کولو پلان» موضوع له خپل ژوند سره وتړه: یوه واقعي ښېګڼه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

دېرشم څپرکی: هغه میراث چې انسان یې تر شا پرېږدي

انسان یوازې په شتمنۍ نه پېژندل کېږي

کله چې د یوه انسان د ژوند په اړه فکر کوو، یوازې د هغه شتمني او مقام مهم نه وي. د هغه اخلاق، چلند، مرسته، د کورنۍ سره اړیکه او پر نورو د ژوند اغېز هم ارزښت لري.

ځینې خلک ډېرې پیسې لري، خو اړیکې یې کمزورې وي. ځینې نور د ډېرو پیسو خاوندان نه وي، خو د صداقت، خدمت او ښه چلند له امله د خلکو په یاد پاتې کېږي.

دا معنا نه لري چې شتمني او بریا ارزښت نه لري. معنا یې دا ده چې د ژوند ارزښت له یوې اندازې څخه ډېر پراخ دی.

د یوه پلار مثال

یو پلار غواړي خپلو اولادونو ته ښه راتلونکی برابر کړي. هغه کار کوي، د زده‌کړې لپاره امکانات برابروي او د کورنۍ اړتیاوې پوره کوي.

خو هغه دا هم زده کوي چې اولادونو ته د صداقت، مسؤلیت، احترام او د ستونزو د حل ښه مثال وړاندې کړي.

د هغه میراث یوازې هغه پیسې نه دي چې اولادونو ته پرېږدي؛ هغه عادتونه، ارزښتونه او خاطرې هم دي چې د کورنۍ په ژوند کې پاتې کېږي.

د خپل میراث د جوړولو لارې

- - په خبرو او عمل کې د صداقت هڅه وکړه.
- - له خلکو سره د امکان تر حده عادلانه چلند وکړه.
- - د خپلې کورنۍ او ټولنې لپاره ګټور کارونه وکړه.
- - خپله پوهه له نورو سره شریکه کړه.
- - د ټېروتنې پر مهال مسؤلیت ومنه.
- - د نورو د حقونو درناوی وکړه.

مهمه خبره: د ژوند ښه میراث د هر انسان له امکاناتو سره سم جوړېږي؛ په کوچنیو ښو کړنو هم د نورو په ژوند کې مثبت اغېز پرېښودلای شو.

د لوستونکي عملي تمرين

د «هغه میراث چې انسان یې تر شا پرېږدي» موضوع له خپل ژوند سره وټړه: یوه واقعي بېلګه ولیکه، هغه څه مشخص کړه چې ستا په

واک کې دي، او د راتلونکو اوو ورځو لپاره یو کوچنی عملي ګام وټاکه.

د اوونۍ په پای کې وګوره چې څه دې زده کړل او کوم بدلون ته اړتیا ده.

پایله، ځان ارزونه او ۳۰ ورځنی پلان

پایله: د ژوند حقیقتونه په عمل بدلول

ګرانه لوستونکیه!

موږ په دې کتاب کې د ژوند د ډېرو مهمو موضوعاتو په اړه خبرې وکړې. د خلکو د پېژندلو، د ځان د درناوي، د احساساتو د مدیریت، د کورنۍ د ارزښت، د پیسو، وخت، ناکامۍ او بریا په اړه مو فکر وکړ.

خو د کتاب لوستل یوازې لومړی ګام دی.

که یو څوک د وخت د ارزښت په اړه سل کتابونه ولولي، خو خپل مهم کارونه تل سبا ته پرېږدي، نو د هغه پوهه لا په عمل نه ده بدله شوې.

که یو څوک د سالمو اړیکو په اړه ډېر څه زده کړي، خو د اختلاف پر مهال د نورو سپکاوی کوي، نو لا هم د خپل چلند د ښه کولو لپاره کار ته اړتیا لري.

که یو څوک د پیسو د سپما په اړه پوهه ولري، خو خپل عاید او لګښتونه نه ارزوي، نو د پوهې عملي ګټه یې محدوده پاتې کېږي.

له همدې امله، له دې کتاب څخه دري مهم درسونه له ځان سره یوسه:

لومړی: د ژوند ټول شرایط ستا په واک کې نه دي، خو د خپل چلند د بڼه کولو لپاره ګامونه اخیستلای شې.

دویم: د نورو خلکو په اړه پرېکړه د خبرو پر ځای د تکراري کړنو، شرایطو او شواهدو له مخې وکړه.

درېیم: د بدلون لپاره د یوې لویې ورځې انتظار مه کوه. له یوه کوچني، عملي او ګټور کار څخه پیل وکړه.

ته اړتیا نه لرې چې په یوه ورځ خپل ټول ژوند بدل کړې. د یوې ستونزې پېژندل، د یوه عادت اصلاح کول او د یوې بڼې پرېکړې عملي کول هم پرمختګ دی.

په یاد ولره چې ژوند د هر انسان لپاره بېلابېلې ستونزې او فرصتونه لري. د نورو تجربې ترې زده‌کړه کېدای شي، خو ستا پرېکړې باید ستا د شرایطو، مسؤلیتونو او ارزښتونو له مخې وي.

هیله ده چې دا کتاب ستا لپاره یوازې د لوستلو یوه تجربه نه وي، بلکې د فکر، زده‌کړې او عملي بدلون وسیله هم وګرځي.

د ژوند د بڼه کولو لپاره مناسب وخت هغه دی چې ته د یوه کوچني ګام اخیستلو پرېکړه وکړې.

لیکوال: بشیر احمد احمدي

د ځان ارزونې پوښتنې

د کتاب له لوستلو وروسته له ځانه دا پوښتنې وپوښته:

۱. ما د ژوند په اړه کوم نوی حقیقت زده کړ؟

۲. کوم عادت مې د پرمختګ مخه نیسي؟

۳. د خلکو د نظرونو په اړه زما فکر څنګه دی؟

۴. ایا زه د خپلو ژمنو او مسؤلیتونو خیال ساتم؟

۵. د خپلې کورنۍ او ملګرو لپاره کافي وخت لرم؟

٦. زما د پیسو تر ټولو مهم لګښتونه کوم دي؟

۷. له یوې پخوانۍ ناکامۍ څخه مې څه زده کړي؟

۸. کوم هدف مې د عملي کولو لپاره روښانه پلان ته اړتیا لري؟

۹. په کومه اړیکه کې باید خپل حدود روښانه کړم؟

۱۰. په راتلونکو دېرشو ورځو کې کوم مثبت بدلون راوستل غواړم؟

د دې پوښتنو ځوابونه په لیکلې بڼه ولیکه. د ځان ارزونې موخه د ځان ملامتول نه دي، بلکې د خپل ژوند د ښه کولو لپاره د واضح ګامونو پیدا کول دي.

د ۳۰ ورځو عملي پلان

لومړۍ اونۍ: ځان پېژندنه

لومړۍ ورځ: خپل درې قوتونه او درې کمزورۍ وليکه.

دويمه ورځ: د خپلو مهمو ارزښتونو نومونه وليکه.

دريمه ورځ: يو داسې عادت وپېژنه چې وخت دې ضايع کوي.

څلورمه ورځ: د يوې پخوانۍ تېروتنې څخه زده‌کړه وليکه.

پنځمه ورځ: د خپل وخت د مصرف يوه ورځنۍ ارزونه وکړه.

شپږمه ورځ: د خپل عايد او لګښتونو په اړه معلومات راټول کړه.

اوومه ورځ: د اونۍ پرمختګ وارزوه او د راتلونکې اونۍ لپاره يو هدف وټاکه.

دويمه اونۍ: اړيکې او احساسات

اتمه ورځ: له يوه نږدې کس سره په غور خبرې واوره.

نهمه ورځ: په يوه اختلاف کې د ځواب تر ورکولو مخکې تم شه.

لسمه ورځ: که اړتيا وي، يو مناسب حد په درناوي بيان کړه.

يوولسمه ورځ: د کورنۍ لپاره ځانګړی وخت برابر کړه.

دولسمه ورځ: د يوه ملګري يا خپلوانو پوښتنه وکړه.

دیارلسمه ورځ: د یوې مهمې اړیکې په اړه فکر وکړه چې څنګه یې ښه کولای شې.

څوارلسمه ورځ: د اونۍ د اړیکو او احساساتو ارزونه وکړه.

درېیمه اونۍ: نظم او مالي مسؤلیت

پنځلسمه ورځ: د ورځې درې مهم کارونه ولیکه.

شپاړسمه ورځ: یو کار په کوچنیو برخو ووېشه.

اوولسمه ورځ: د غیرضروري لګښتونو یوه برخه وپېژنه.

اتلسمه ورځ: د یوه نوي مهارت د زده‌کړې لپاره وخت وټاکه.

نولسمه ورځ: د موبایل یا بل وخت‌خوړونکي فعالیت استعمال وارزوه.

شلمه ورځ: د راتلونکې اونۍ لپاره یو ساده پلان جوړ کړه.

یوویشتمه ورځ: د خپلې اونۍ پرمختګ او خندونه ولیکه.

څلورمه اونۍ: د بدلون دوام

دوه‌ویشتمه ورځ: خپل مهم هدف بیا وارزوه.

درویشتمه ورځ: د هدف لپاره یو عملي ګام ترسره کړه.

څلورویشتمه ورځ: له یوې پخوانۍ تېروتنې څخه زده شوی درس بیا ولوله.

پنځه‌ویشتمه ورځ: له یوه باوري کس څخه د خپل پرمختګ په اړه نظر وغواړه.

شپږویشتمه ورځ: د خپل روغتیا او استراحت عادتونه وارزوه.

اووه‌ویشتمه ورځ: د خپلې کورنۍ یا ټولنې لپاره یو ګټور کار وکړه.

اته‌ویشتمه ورځ: د یوه زیانمن عادت د کمولو لپاره خپل پلان اصلاح کړه.

نهه‌ویشتمه ورځ: د دېرشو ورځو مهمې زده‌کړې ولیکه.

دېرشمه ورځ: د راتلونکو دېرشو ورځو لپاره یو نوی، روښانه او عملي هدف وټاکه.

که په دېرشو ورځو کې ټول کارونه ترسره نه کړې، ځان مه ملامتوه. وګوره چې کوم خنډونه موجود وو، پلان مناسب کړه او له یوه کوچني ګام څخه دوام ورکړه.

وروستۍ خبرې

د ژوند ټول حقیقتونه په یوه کتاب کې نه ځایېږي. هر انسان د خپل ژوند له تجربو، اړیکو، بریاوو او ټپروتنو څخه نوي درسونه زده کوي.

خو ځینې اصول په ډېرو حالتونو کې ګټور دي: له واقعیت سره مخامخ کېدل، د نورو درناوی، د خپل مسؤلیت منل، له تېروتنو زده‌کړه، د وخت ساتنه او د سالمو اړیکو جوړول.

هیله ده چې د دې کتاب لوستونکی د هرې ستونزې لپاره یوازې د نورو ملامتولو پر ځای د حل لارو په لټه کې شي، د خلکو د خبرو تر څنګ د هغوی عمل هم وګوري او د خپل ژوند د ښه کولو لپاره عملي ګامونه واخلي.

بریا تل په چټکۍ نه ترلاسه کېږي. ځینې وخت پرمختګ ورو وي، ځینې وخت خنډونه پیدا کېږي او ځینې وخت باید خپل پلان بدل کړو. مهمه دا ده چې د واقعیتونو په رڼا کې زده‌کړه وکړو، له خپلو مسؤلیتونو تېښته ونه کړو او د اړتیا پر مهال مرسته وغواړو.

ژوند یوازې د ورځو تېرول نه دي؛ ژوند د زده‌کړې، اړیکو، مسؤلیت او د ښو پرېکړو د جوړولو فرصت هم دی.

پای

لیکوال: بشیر احمد احمدي

سرچينې او د مطالعې وړانديزونه

د کتاب عمومي لارښوونې د ژوند د تجربو او عملي فکر پر بنسټ لیکل شوې دي. لاندې معتبرې سرچينې د ذهني روغتيا، احساساتو، فشار، ځان‌پالنې او مالي مديريت د عمومي معلوماتو لپاره د مطالعې وړ دي.

1. World Health Organization — *Mental health: strengthening our response*. who.int

2. Centers for Disease Control and Prevention — *Managing Stress*. cdc.gov

3. National Institute of Mental Health — *Caring for Your Mental Health*. nimh.nih.gov

4. American Psychological Association — *Emotion regulation*. dictionary.apa.org

5. Consumer Financial Protection Bureau — *Budgeting: How to create a budget and stick with it*. consumerfinance.gov

یادونه: دا کتاب د عمومي پوهاوي لارښود دی، طبي، حقوقي یا مالي مسلکي مشوره نه ده.

په درناوي

بشير احمد احمدي

د اړیکې شمېره: ۰۷۱۱۵۹۱۸۳۳

برېښنالیک: xxxx608090@gmail.com

د ژوند د ښه کولو لپاره مناسب وخت هغه دی چې ته د یوه کوچني ګام اخیستلو پرېکړه وکړې.