

اتومي عادتونه کتاب

ژباړن: ډاکتر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: tiktok.com/@intezarafghan001

او موبایل لمبر: 0774431202



یوه خپرونه LLC د پینګوین رینډم هاوس:

375 هډسن سړک

نیو یارک، نیو یارک 10014

© 2018 د جیمز کلیئر لخوا د چاپ حق

پینګوین د چاپ حق ملاتړ کوي. چاپ حق خلافت هڅوي، مختلف غږونه وده ورکوي، د آزادې وینا ملاتړ کوي، او یو ژوندي کلتور جوړوي.

منه چې د دې کتاب د رسمي نسخې اخیستلو لپاره او د چاپ حقونو قوانینو ته د درناوي له امله یې د اجازې پرته یې هېڅ برخه په کوم ډول نه چاپوي، نه سکین کوي او نه یې خپروي. تاسو لیکوالانو ته ملاتړ کوئ او پینګوین ته اجازه ورکوئ چې د هر لوستونکي لپاره کتابونه خپاره کړي.

ISBN: 9780735211308 ایبوک

لیکوال کوپښې کړی چې د خپرولو په وخت کې د انټرنېټ دقیق پته ورکړي، خو نه خپروونکي او نه لیکوال د تېروتنو یا وروسته د بدلونونو مسؤلیت نه مني. همدارنګه، خپروونکي د لیکوال یا دریمې ډلې ویبپاڼو یا د هغوی د منځپانګې کنټرول یا مسؤلیت نه لري.

نسخه 1

a·tom·ic

((ایټامیک))

1. د یوې شیبې ډېر کوچنی مقدار؛ د یو لوی سیستم یو انفرادي نه ماتېدونکی واحد.
2. د لویې انرژۍ یا ځواک سرچینه.

hab·it

((عادت))

1. هغه عادت یا کړنه چې په منظم ډول ترسره کېږي؛ یوه اتوماتیکه غبرګون.
- [: ځانګړې حالت.]

محتویات

د سرلیک پاڼه

د چاپ حق

مقدمه

زما کیسه

بنسټیز اصول

ولې کوچني بدلونونه لوی اغیز کوي

1. د اتومیک عادتونو حیرانونکي ځواک

2. ستاسو عادتونه څنګه ستاسو شخصیت جوړوي (او برعکس)

3. څنګه په ۴ ساده ګامونو کې غوره عادتونه جوړ کړئ

لومړی قانون

واضحه یې کړئ

4. هغه سړی چې سم نه ښکاره کیده

5. د نوي عادت پیلولو غوره لار

6. هڅونه له اندازې ډېره مه احساسوئ؛ چاپیریال اکثره مهم دی

7. د ځان کنټرول راز

دویم قانون

جذاب یې کړئ

8. څنګه یو عادت نه ماتېدونکی جوړ کړئ

9. د کورنۍ او ملګرو رول ستاسو په عادتونو کې

10. څنګه د بدو عادتونو علتونه ومومئ او سم یې کړئ

دریم قانون

آسان یې کړئ

11. ورو ورو قدم وهل، خو هیڅکله شا ته مه ځئ

12. د لږترینې هڅې قانون

13. د دوو دقیقو قاعدې په کارولو سره د ځنډ مخنیوی څنګه وکړو

14. څنګه ښه عادتونه حتمي او بد عادتونه ناممکن کړو

څلورم قانون

خوندور یې کړئ

15. د چلند بدلون اصلي قانون

16. څنګه هره ورځ له ښه عادتونو سره دوام وکړو

17. څنګه یو حساب ورکولو ملګری هر څه بدلولی شي

پرمختللي تکتیکونه

څنگه له بڼه والي تر غوره والي ته ورسېږو

18. د استعداد حقیقت (کله جینونه مهم دي او کله نه)

د گولډیلاکس قاعده: څنگه په ژوند او کار کې هڅول پاتې شئ. 19. ChatGPT: [pm] 29/07, 11:21

20. د بڼه عادتونو جوړولو منفي اړخونه

پایله: د دوامدارو نتایجو راز

ضمیمه

راتلونکي څه باید ولولي؟

د څلورو قوانینو کوچني درسونه

دا نظريي څنگه په سوداګري کې وکاروئ

دا نظريي څنگه په روزنه کې وکاروئ

مننه

یادښتونه

فهرست

د لیکوال په اړه

سریزه – زما کیسه (پښتو ژباړه): 1

د ښوونځي د دویم کال وروستی ورځ وه، کله چې ما ته یو بیسبال بېټ پر مخ ولګېد. زما یو ټولګیوال بېټ په پوره زور وواهه، خو بېټ له لاسه ووت او مستقیماً زما د سترګو منځ ته راغی. زه د ټکر شېبه نه یم یاد.

بېټ زما پر مخ په دومره زور ولګېد چې زما پوزه یې U-شکل ته ماته کړه. ټکر دومره سخت و چې زما د مغز نرمې برخې یې د جمجې دننه ټکرولې. سمدلاسه مې سر پریښدلی و. په یوه لحظه کې مې پوزه ماته شوه، د سر څو هډوکي مې مات شول، او د دواړو سترګو چوکاټونه مې ټوټه ټوټه شول.

کله مې سترګې پرانستې، خلک مې راچاپېر وو، خغستل او مرسته یې کوله. کالیو مې ته مې وکتل، سور داغونه پرې وو. یو ټولګیوال خپل کمیس راواخیست او راکړ، ما یې د ماتي شوي پزې وینه بندولو لپاره وکاراوه.

زه حیران او ګډوډ وم، او نه پوهېدم چې دا ټپونه څومره جدي دي.

زما ښوونکي زما اوږه ونيوله، او موږ د نرسانو دفتر ته روان شوو – له میدان څخه، کوز درې، بیا بېرته مکتب ته. خلک مې خواوو ته لاسونه اېښي وو، چې ونه لویږم. ورو ورو روان وو، هېچا نه پوهېده چې هره لحظه مهمه ده.

چې نرسانو دفتر ته ورسېدو، نرساني رانه څو پوښتني وکړې:

– «کوم کال دی؟»

– ما وویل: «۱۹۹۸»، حال دا چې ریښتیني کال ۲۰۰۲ و.

– «د امریکا ولسمشر څوک دی؟»

– ما وویل: «بل کلنټن»، حال دا چې سمه خواب جورج ډبلیو بوش و.

ژباړن: ذاکر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر: 0774431202

"ستا د مور نوم څه دی؟"

"ای... ام..." ما تم شو، لس ثانيې تېرې شوې.

"پټي"، ما په آرامه وويل، دا نادیده ونيول چې زما د مور نوم را يادولو ته لس ثانيې وخت ونيو.

دا وروستی پوښتنه ده چې زه يې يادوم. زما بدن د دماغ د چټک پرسوب توان نه درلود، او زه بې‌هوشه شوم مخکې له دې چې امبولانس راورسپړي. څو دقيقې وروسته، زه له ښوونځي بهر يوړل شوم او نږدې روغتون ته وليږدول شوم.

ژر تر ژره چې روغتون ته ورسېدم، زما بدن د بندېدو حالت ته ولاړ. ما له ساده کارونو سره مشکل درلود لکه تېرول او ساه اخيستل. د ورځې لومړنۍ دورې (seizure) مې وکړه. بيا مې بالکل ساه بند شوه. ډاکټرانو د اکسيجن ورکولو هڅه وکړه او همداراز يې پرېکړه وکړه چې دا روغتون د حالاتو د کنټرول وړتيا نه لري، نو يې پرېکړه وکړه چې ما د چورلکې له لارې د سينسنتي لوی روغتون ته وليږي.

زه د عاجل خدمتي خونې له دروازې څخه د سړک هاخوا هلې‌پېد ته يوړل شوم. د سړک له غاړې ناهموار سړک باندې برانکارډ (stretcher) خوځېده، يوه نرسه يې راکاږله، بله يې زما لپاره ساه په لاس سره پمپ کوله. زما مور، چې څو شېبې مخکې روغتون ته رسېدلې وه، له ما سره چورلکې ته وخته. زه بې‌هوشه وم او خپله ساه مې نه‌شوای اخيستی، او زما مور زما لاس نيولی و.

[27/07, 11:11 pm] ChatGPT: په داسې حال کې چې زما مور له ما سره چورلکه کې وه، زما پلار کور ته لاړ ترڅو زما خور او ورور وگوري او هغوی ته دا ناوړه خبر ورسوي. ده ژر باندې ساتله او خپلې خور ته يې وويل چې د هغې د اتم ټولگي د فراغت محفل به له لاسه ورکړي. وروسته يې ماشومان خپلوانو ته وسپارل او خپله د سينسنتي پر لور حرکت وکړ ترڅو له خپلې مېرمنې سره يوځای شي.

کله چې زه او زما مور د روغتون چټ ته راورسېدو، تقريباً شل ډاکټران او نرسان په منډه راغلل او زه يې د تيرام خونې ته يوړم. دا وخت، زما په دماغ کې پرسوب دومره شديد شوی و چې زه بيا بيا د صدمې وروسته دورې لرلېم. زما مات شوي هډوکي بايد ترميم شوی وای، خو زما وضعيت دومره خراب و چې جراحي نه‌شوه کېدای. د ورځې د درېيم ځل دورې وروسته، زه د درملو په واسطه مصنوعي کوما ته وليږدول شوم او پر وينتيلاتور واچول شوم.

زما مور او پلار د دې روغتون سره اشنا وو. لس کاله وړاندې، هغوی همدا ودانۍ د ځمکې له پور څخه هغه وخت داخله کړې وه کله چې زما خور...

زما خور درې کلنه وه چې د وينې سرطان (Leukemia) ورته تشخيص شو. زه هغه مهال پنځه کلن وم، او زما ورور يوازې شپږ مياشتنی و. له دوه نيمو کلونو کيموټراپي، د ملا د مايع اخيستلو، او د هډوکو د مغز معايناتو وروسته، زما کوچنۍ خور په خوشحالي، روغتيا او له سرطان په پاکه له روغټونه ووتله. او اوس، له لسو کلونو عادي ژوند وروسته، زما مور و پلار بيا هماغه روغتون ته راوگرځېدل، خو دا ځل د بل اولاد له امله.

کله چې زه کوما ته لاړم، روغتون يو کشيش او يو ټولنيز کارکوونکی د دې لپاره راواستول چې زما مور او پلار ته ډاډ ورکړي. دا هماغه کشيش و چې لس کاله وړاندې يې هم د هغې شپې په مهال له دوی سره ليدلي و، کله چې خبر شول چې لور يې سرطان لري.

څنگه چې ورځ شپه ته نږدې کېدله، يو لړ ماشينونه زما ژوند ته دوام ورکاوه. زما مور و پلار د روغتون پر يو تخت باندې په سختۍ سره ویده وو—يو شېبه به له ستريا بېسده شول، بله شېبه به له اندېښنې وينې وو. وروسته زما مور راته وويل: «دا زما له تر ټولو بدو شپو څخه يوه وه.»

ژباړن: ډاکرالله انتظار افغان

فيسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

تيک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

زما رغېدنه

شکر دی، د بل سهار تر رارسېدو مې تنفس دومره ښه شو چې ډاکټرانو پرې باور وکړ او زه يې له مصنوعي کوما څخه

راويستلم. كله چي بېرته هوښيار شوم، پوه شوم چي زما د بوي حس له منځه تللي دي. د ازمويني لپاره، يوي نرسري راته وويل چي پوزه وبولم او د مني جوس بكس بوي وكړم. زما د بوي حس بېرته راغي، خو د ټولو لپاره حيرانونكي خبره دا وه چي پوزه بولل د سترگي د كاسي له درزونو څخه هوا تېره كړه او زما كين سترگه يي له خايه راووته. سترگه مي د سترگي د پوټكي او هغه عصابو له لاري چي دماغ سره يي نښلولي، لا هم له راوتو خوندي پاتي وه.

سترگو ډاكټر وويل، سترگه به ورو ورو خپل خاي ته بېرته لاړه شي كله چي هوا ووځي، خو معلومه نه وه چي دا به څومره وخت ونيسي. يوه اونۍ وروسته مي جراحي ټاكل شوې وه، څو بدن ته لږ نور د رغېدو وخت وركړل شي. زه داسي ښكارېدم لكه د بكس د سيالي باز چي سخت وهل شوي وي، خو روغتون اجازه راكړه چي لاړ شم. كور ته بېرته راستون شوم — ماتي شوي پوزي، شپږو مخي درزونو، او له خايه راوتي سترگي سره.

راتلونكي مياشتي ډېرې سختې وې. داسي احساسمي كاوه لكه ټوله ژوند مي چي درېدلي وي. څو اونۍ مي دوه دوه انځورونه ليدل — يعنې په رښتيا مي سم نه شو ليدلای. له يوي مياشتي ډېر وخت ونيو، خو بالاخره سترگه مي بېرته خپل خاي ته ولاړه. *ستونزي او بيا پيل*

د ليد او دورو د ستونزو له امله، شاوخوا اته مياشتي وروسته مي وكولاى شول يو ځل بيا موټر وچلوم. د فزيكي تمرينونو پر مهال مي بنسټيز حركتونه تمرينول، لكه مستقيم تگ. ما هوډ كړى و چي دا ټپ به مي روحيه نه خرابوي، خو ډېر وختونه داسي راغلل چي نااميده او ماته خوړلي وم.

زه د خپل حالت د جدي والي بڼه پوه شوم كله چي يو كال وروسته بېرته د بيسبال ميدان ته وگرځېدم. بيسبال زما د ژوند مهمه برخه وه. پلار مي د "سينټ لويس كارډينلز" لپاره لږ وخت مسلكي لوبه كړې وه، او ما هم هيله لرله چي مسلكي لوبغاړى شم. د مياشتو مياشتو رغوني وروسته، يوازينۍ هيله مي دا وه چي بېرته ميدان ته لاړ شم.

خو بېرته ميدان ته تگ اسانه نه وه. كله چي نوى فصل پيل شو، زه يوازينى يو يم چي د دريم ټولگي له زده كوونكو څخه د مشر ټيم (ورسيتي) نه وايستل شوم. زه د كشرانو ټيم (جونير ورسيتي) ته واستول شوم. ما له څلور كلنۍ راهيسي لوبه كوله، او د يو چا لپاره چي دومره وخت او زحمت يي ايښى و، دا يو لوى شرم و. لا هم مي هغه ورځ بڼه په ياد ده؛ په موټر كي ناست وم، ژړل مي، او د راډيو چينلونه مي اړول، داسي سندرې مي لټوله چي زړه مي پرې خوشاله شي.

د خان شك يو كال وروسته، زه د وروستي كال زده كوونكى وم او بېرته ورسيتي ټيم ته واخيستل شوم، خو ډېر كم وخت مي لوبه وكړه. په مجموع كي مي يوازي يوولس اننگونه ولوبول، يعنې له يوه بشپړ لوبي هم كم. سره له دې چي د ښوونځي په لوبو كي مي ډېر څه تر لاسه نه كړل، بيا مي هم باور درلود چي كولاى شم يو ښه لوبغاړى شم. او پوهېدم كه چاته اړتيا وي چي وضعيت بدل كړي، هغه يواځې زه يم. د بدلون ټكى دوه كاله وروسته راغي، كله چي ما "دينيس پوهنتون" ته داخلي واخيسته. دا يو نوى پيل و — او هلته مي د كوچنيو عادتونو حيرانوونكي ځواك تجربه كړ.

ژباړن: ذاكرالله انتظار افغان

فيسبوك ایدی لینک : <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک : <https://t.me/intezarafghan>

تيك ټاك ایدی لینک : tiktok.com/@intezarafghan001

او موبایل لمبر : 0774431202

زه څنگه د عادتونو په اړه زده كړه وكړه

"دينيس پوهنتون" ته تلل زما د ژوند له غوره پرېكړو څخه وه. ما د بيسبال په ټيم كي خاي وگاټه، او كه څه هم د نوې دورې زده كوونكى وم او د لوبغاړو د ليست په پاى كي وم، خو ډېر خوشاله وم. سره له دې چي زما د ليسې كلونه ډېر گډوډ وو، بيا هم ما وكولاى شول چي د پوهنتون لوبغاړى شم.

زه لا ډېر ژر د ټيم پيل كوونكى نه كېدم، نو پريكړه مي وكړه چي خپل ژوند منظم كړم. په داسي حال كي چي نور زده كوونكي به تر ناوخته ويښ پاتي كېدل او... *

په داسي حال كي چي زما هم صنفیان به ويډيو لوبي كولي، ما د خوب سالم عادتونه جوړ كړل او هره شپه وختي بيدېدم. د

پوهنتون د لیلیې په ګډوډ چاپیریال کې مې هڅه کوله چې خپل کوټه پاکه او منظمه وساتم. دا بدلونونه ډېر کوچني وو، خو ما ته یې د ژوند د کنټرول احساس راکاوه. بیرته مې باور په ځان پیدا کړ. دا باور بیا ټولګي ته هم انتقال شو، چېرې چې مې د زده‌کړې عادتونه اصلاح کړل او د لومړي کال ټول مضمونونه مې په لوړو نومرو پای ته ورسول.

عادت هغه تکرارېدونکی عمل یا رویه ده چې ډېر وختونه په اتومات ډول ترسره کېږي. هر سمستر سره ما کوچني خو دوامدار عادتونه جوړ کړل چې بالاخره یې داسې پایلې راوباسلې چې کله مې هم تصور نه شو کولای. مثلاً، لومړی ځل و چې ما د اوونۍ څو ځله ورزش (وزنه پورته کول) په عادت بدل کړ، او په راتلونکو کلونو کې زما ۶ فټه او ۴ انچه قد له ۱۷۰ پونډه نرۍ بدن څخه ۲۰۰ پونډه سالم وزن ته لوړ شو.

کله چې زما د دوهم کال لویېز فصل راغی، ما د پیچ کولو په ټیم کې د پیل کوونکي رول ترلاسه کړ. د درېیم کال په پای کې ټیم کېتان وټاکل شوم، او د فصل په پای کې د کانفرانس غوره لوبغاړی شوم. خو تر هغه وخت پورې مې د خوب، مطالعې، او تمرین عادتونه پیاوړي شوي وو، چې د پایلو اثرات یې جدي ښکاره شول. شپږ کاله وروسته له هغې ورځې چې ما ته بیسبال راوړلی و، روغتون ته انتقال شوم او کوما ته لاړم، زه د "دینیس پوهنتون" غوره نارینه لوبغاړی ونومول شوم، او د ESPN د "علمي امریکا ټیم" غړی شوم — یو افتخار چې یواځې ۳۳ زده‌کوونکو ته ورکول کېږي. د فراغت پر مهال زما نوم د پوهنتون په ریکارډ کتاب کې په ۸ بېلابېلو برخو کې ثبت و. هماغه کال، ما د پوهنتون تر ټولو لوړه علمي جایزه "د ولسمشر مدال" هم وګاټه.

که دا خبرې د فخر په څېر درته ښکاري، بخښنه غواړم. ریښتیا دا دي، زما ورزشي ژوند نه کوم تاریخي و، نه هم افسانوي. ما هېڅکله مسلکي لوبو ته لاره پیدا نه کړه. خو شاته کتو سره، زه باور لرم چې ما یو نادر کار وکړ: ما خپل پټ استعداد عملي کړ. او باور لرم چې د دې کتاب مفاهیم کولای شي ته هم خپل ظرفیت ته ورسېږي.

موږ ټول د ژوند له ننګونو سره مخ یو. دا ټپ زما له هغو څخه یو و، او ما ته یې یوه مهمه زده کړه راکړه: هغه بدلونونه چې په پیل کې کوچني او بې‌ارزښته ښکاري، که کلونه پرې ټینګ پاتې شي، نو سترې پایلې به راوړي. setbacks به راشي، خو د ژوند کیفیت تر ډېره د عادتونو کیفیت پورې اړه لري. *عادتونه*

که هماغه پخواني عادتونه وساتي، هماغه زړې پایلې به ترلاسه کړي. خو که ښه عادتونه خپل کړي، نو هر څه ممکن دي.

ښايي داسې خلک وي چې شپه‌ورځي بې‌سارې بریالیتوب ترلاسه کوي، خو زه داسې څوک نه پېژنم، او زه پخپله هم له هغوی څخه نه یم. زما د سفر په اوږدو کې، له طبي کوما څخه تر علمي اتل کیدو پورې، کوم یو ستره یا معجزه‌ور لحظه نه وه. بلکې دا یو تدریجي بدلون و، د پرلپسې کوچنیو بریاوو او ورو ورو پرمختګونو لړۍ وه.

زما یوازینی لاره دا وه چې کوچني ګامونه واخلم — او همدا مې یوازینی انتخاب و. څو کاله وروسته چې مې خپل کاروبار پیل کړ او د دې کتاب لیکل مې شروع کړل، همدا ستراتیژي مې بیا وکاروله: له کوچنیو عادتونو پیل، خو دوامداره پرمختګ.

ژباړن: ذاکرالله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیګرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر: 0774431202

څنگه او ولې مې دغه کتاب ولیکه

په نومبر ۲۰۱۲ کې مې په jamesclear.com ویبپاڼه کې مقالې خپرول شروع کړل. څو کاله مې د عادتونو په اړه خپلې تجربې یادښت کړي وې او بالاخره مې پرېکړه وکړه چې ځینې یې په عامه توګه شریک کړم. هر دوشنبه او پنجشنبه مې یوه نوي مقاله خپروله. څو میاشتو کې دغه ساده لیکنیزه عادت زما لومړني زر ایمیل ګډونوال راوپارول، او د ۲۰۱۳ کال تر پایه دا شمېره تر دېرش زره زیاته شوه.

په ۲۰۱۴ کې مې د ایمیل لېست له سل زره څخه زیات ګډونوال درلودل، چې دا د انټرنیټ په ګړندی ودې کېدونکو نیوزلیټرونو

کې شمېرل کېده. دوه کاله وړاندې چې لیکل می پیل کړل، خان می نااهل احساساوه، خو اوس می د عادتونو په موضوع کې ماهر بلل کېدم — یو نوی لقب چې ما ته خوښي هم راکوله خو یو څه ناارامه می هم کاوه. زه هېڅکله خان د دې موضوع استاد نه ګڼلم، بلکې داسې یو څوک وم چې له خپلو لوستونکو سره تجربې کولې.

په ۲۰۱۵ کې می دوه لکه ایمیل ګډونوال ترلاسه کړل او د Penguin Random House له خپرندویه کور سره می د دې کتاب د لیکلو قرارداد لاسلیک کړ. لکه څنګه چې زما اورېدونکي زیاتېدل، زما د کاروباري فرصتونو هم پراختیا شوه. ما ته یې په مخکښو شرکتونو کې د عادت جوړونې، د چلند بدلولو او دوامداره پرمختګ په اړه د وینا کولو بلنې ورکړې. ما په امریکا او اروپا کې د کنفرانسونو په غونډو کې د کلیدي ویناوو د ورکولو تجربه ترلاسه کړه.

په ۲۰۱۶ کې می مقالې په لویو خپرونو لکه 'Entrepreneur'، 'Time'، او 'Forbes' کې منظمه خپرېدې. په زړه پورې خبره داده چې په هماغه کال می لیکنې له اته میلیونه څخه زیات خلک ولوستي. د NBA، NFL، او MLB روزونکي زما لیکنې خپل ټیمونو ته شریکول.

په ۲۰۱۷ کال کې می د عادتونو اکاډمي پیل کړه، چې د هغو سازمانونو او افرادو لپاره یوه مخکښه تعلیمي پلیټفارم شوه چې غواړي په ژوند او کار کې غوره عادتونه جوړ کړي. Fortune 500 کمپنۍ او نوي پرمختګ کوونکي شرکتونه خپل مشران او کارکوونکي دې اکاډمۍ ته داخل کړل. تر دې مهاله، له لسو زرو څخه زیات مشران، مدیران، روزونکي او ښوونکي د عادتونو اکاډمۍ څخه فارغ شوي دي، او زما ورسره کار ما ته دا زده کړه راکړه چې په واقعي ژوند کې د عادتونو جوړولو لپاره څه اړتیا ده.

کله چې می په ۲۰۱۸ کال کې دا کتاب وروستی کړ، jamesclear.com میاشتني میلیونونه لیدونکي درلودل او نږدې پنځه سوه زره کسان زما اونیزه ایمیل خبرپاڼه ترلاسه کول — دا شمېره زما د پیل په وخت کې هیڅ تصور نه و، او زه اوس هم نه پوهېږم دې ته څنګه وګورم.

د دې کتاب اساس زما څلور-مرحلې ماډل دی چې عادتونه څلور برخو کې وېشي: نښه (cue)، هیله (craving)، خواب (response)، او انعام (reward) — او د چلند د بدلون څلور قوانین چې له دې مرحلو راوتلي. هغه لوستونکي چې د ارواپوهنې پس منظر لري کېدای شي دا اصطلاحات د عمل په شرط کې پیژني، کوم چې لومړی د B.F. Skinner لخوا په ۱۹۳۰مو کلونو کې د "محرك، خواب، انعام" په توګه وړاندیز شوی و، او په وروستیو کې د چارلس دوهریک په کتاب *The Power of Habit* کې د "نښه، روټین، انعام" په نوم مشهور شو.

چلندپوهان لکه سکینر پوه شول چې که سم انعام یا جزا ورکړل شي، خلک په یو ټاکلي ډول عمل کوي. خو د سکینر ماډل د دې تشریح ښه وکړه چې څنګه خارجي محرکات زموږ عادتونه اغېزمنوي، خو د دې تشریح یې نه درلوده چې زموږ فکرونه، احساسات، او باورونه څنګه زموږ چلند باندې تاثیر لري. داخلي حالتونه — لکه زموږ مزاج او احساسات — هم اهمیت لري. په وروستیو لسیزو کې، ساینس پوهانو د فکرونو، احساساتو او چلند تر منځ اړیکه په ښه توګه وڅیړله، چې دا څېړنې هم په دې کتاب کې شاملې دي.

په ټوله کې، هغه چوکاټ چې زه یې وړاندې کوم د ادراکي او چلند علومو یو مدغم ماډل دی. زه باور لرم چې دا د انسان چلند لومړنی ماډل د

****دا کتاب به تاسو ته څنګه ګټه ورسوي****

متشبث او پانګه اچوونکي ناوال راویکانټ ویلي، «د یو لوی کتاب د لیکلو لپاره، لومړی باید تاسو خپله کتاب شی.» ما د دې کتاب د مفکورو په اړه ځکه زده کړه وکړه چې باید یې ژوند وکړم. ما باید پر ورو عادتونو تکیه وکړم ترڅو له خپلې تپ څخه بیرته راولاړ شم، په جم کې قوي شم، په لوبغالي کې ښه کړنه وکړم، لیکوال شم، بریالی کاروبار جوړ کړم، او په ساده ډول مسؤل بالغ انسان جوړ شم.

وره عادتونه ما سره مرسته وکړه چې خپل پوتانسیا پوره کړم، او له دې چې تاسو دا کتاب اخیستی، زه گومان کوم چې تاسو هم غواړئ خپل پوتانسیا پوره کړئ.

په راتلونکو پاڼو کې به زه د غوره عادتونو د جوړولو لپاره یو مرحله په مرحله پلان شریک کړم — نه یوازې څو ورځې یا اونۍ، بلکې ټول ژوند لپاره. که څه هم ساینس د دې هر څه ملاتړ کوي چې ما لیکلي، خو دا کتاب یو علمي څېړنیز مقاله نه دی؛ دا یو عملیاتي لارښود دی. تاسو به حکمت او علمي مشورې په ډاګه ومومئ، کله چې زه تشریح کوم چې څنګه خپل عادتونه په داسې ډول جوړ او بدل کړئ چې اسانه وي پوهېدل او عملي کول.

هغه برخې چې زه پرې تکیه کوم — بیولوژي، عصبي علوم، فلسفه، ارواپوهنه، او نور — دا ټول کلونه وړاندې شتون لري. هغه څه چې زه تاسو ته وړاندې کوم، د غوره مفکورو ترکیب دی چې هوښیار خلکو له ډېر وخت راهیسې موندلي او د وروستیو کلونو علمي کشفونو تر ټولو قوي نتایج دي. زما برخه هیله ده چې هغه مفکورې پیدا کړم چې تر ټولو مهمې دي او په داسې ډول یې وصل کړم چې عملي وي. د دې پاڼو هر هوښیار ټکی باید هغو ډیرو متخصصینو ته منسوب کړي چې مخکې تر ما راغلي دي. او که څه به عقلی وګورئ، نو دا زما تېروتنه ګڼئ.

د دې کتاب اساس زما څلور-مرحلې ماډل دی چې عادتونه څلور برخو کې وېشي: نښه (cue)، هیله (craving)، خواب (response)، او انعام (reward) — او د چلند د بدلون څلور قوانین چې له دې مرحلو راوتلي. هغه لوستونکي چې د ارواپوهنې پس منظر لري کېدای شي دا اصطلاحات د عمل په شرط کې پیژني، کوم چې لومړی د B.F. Skinner لخوا په ۱۹۳۰ مو کلونو کې د "محرك، خواب، انعام" په توګه وړاندیز شوی و، او په وروستیو کې د چارلس دوېګ په کتاب *The Power of Habit* کې د "نښه، روټین، انعام" په نوم مشهور شو.

چلندپوهان لکه سکینر پوه شول چې که سم انعام یا جزا ورکړل شي، خلک په یو ټاکلي ډول عمل کوي. خو د سکینر ماډل د دې تشریح ښه وکړه چې څنګه خارجي محرکات زموږ عادتونه اغېزمنوي، خو د دې تشریح یې نه درلوده چې زموږ فکرونه، احساسات، او باورونه څنګه زموږ چلند باندې تاثیر لري. داخلي حالتونه — لکه زموږ مزاج او احساسات — هم اهمیت لري. په وروستیو لسیزو کې، ساینس پوهانو د فکرونو، احساساتو او چلند تر منځ اړیکه په ښه توګه وڅیړله، چې دا څېړنې هم په دې کتاب کې شاملې دي.

په ټوله کې، هغه چوکاټ چې زه یې وړاندې کوم د ادراکي او چلند علومو یو مدغم ماډل دی. زه باور لرم چې دا د انسان چلند لومړنی ماډل دی چې هم د خارجي محرکاتو او هم د داخلي احساساتو اغېزې په دقیقه توګه توضیح کوي. که څه هم ځینې اصطلاحات پېژندل شوي دي، خو زه ډاډه یم چې جزئیات او د څلورو قوانینو تطبیقات به تاسو ته د خپلو عادتونو په اړه نوې لاره وړاندې کړي.

انسانۍ چلند تل بدلېدونکی دی — له وضعیت څخه وضعیت، له شېبې څخه شېبې، له ثانيې څخه ثانيې. خو دا کتاب د هغو شیانو په اړه دی چې نه بدل کېږي. دا د انسان چلند بنسټیز اصول دي چې تاسو کولی شئ کال تر کال ورباندې تکیه وکړئ. هغه مفکورې چې پر بنسټ یې تاسو کاروبار، کورنۍ، او ژوند جوړولی شئ.

د غوره عادتونو د جوړولو لپاره یوه یوازنی سمه لاره نشته، خو دا کتاب هغه غوره لاره تشریح کوي چې زه پوهیږم — داسې طریقه چې به له دې چې تاسو له کوم ځایه پیل کوئ یا څه بدلول غواړئ، اغېزمنه وي. هغه ستراتیژۍ چې زه یې پوښتم د هر چا لپاره مناسبې دي چې د پرمختګ لپاره یوه مرحله په مرحله سیستم غواړي، که ستاسو هدفونه روغتیا، پیسې، تولیدیت، اړیکې، یا دا ټول وي. تر څو چې د انسان چلند پکې وي، دا کتاب به ستاسو لارښود وي.

ژباړن: ذاکرالله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر: 0774431202



ولي کوچنی عادتونه لوی توپیر جوړوي؟*

(2)

دا ډېره آسانه ده چې د یوې لویې پېښې اهمیت زیات وښیو او د ورځنیو وړو پرمختګونو ارزښت کم وپېژنو. ډېری وخت موږ ځان قانع کوو چې لوی بریالیتوب لپاره باید لوی او ځواکمن عمل وشي. که دا وزن کمول وي، کاروبار جوړول وي، کتاب لیکل وي، یا کوم بل هدف ترلاسه کول وي، موږ خپل ځان باندې فشار راوورو چې داسې لوی بدلون راولو چې هر څوک پری

وغږېږي.

خو که هره ورځ یوازې یو فیصده ښه شو، ښایي دا لومړۍ بې اهميته ښکاري، خو په اوږده مهال کې ډېر مهم تمامېږي. دا ریاضي داسې ده: که ته هره ورځ ۱٪ ښه کېږي، په کال کې به د پایلې په توګه ۳۷ چنده ښه شوی وي. برعکس، که هره ورځ ۱٪ بد شوی، نو ته به په کال کې تقریبا هیڅ پاتې نه شي.

۱٪ ښه کېدل هره ورځ — $365 \times 1.01 = 37.78$

۱٪ بد کېدل هره ورځ — $365 \times 0.99 = 0.3$

یعنې وری لاسته راوړنې یا وری ستونزې ورو ورو لویې پایلې جوړوي.

انځور ۱: د کوچنیو عادتونو اغېزې د وخت په تېرېدو سره جمع کېږي. مثلاً، که ته هره ورځ یواځې ۱٪ ښه شي، د یو کال وروسته به نږدې ۳۷ چنده ښه شوی یی.

عادتونه د ځان اصلاح لپاره لکه د ګټې جمع کېدونکې سود دي. څنګه چې پیسې د مرکب سود له لارې زیاتېږي، همدا ډول عادتونه هم د تکرار له امله ډېرېږي. ښایي یوه ورځ کې یې اغېز ناڅاپي ښکاره نه شي، خو د میاشتو او کلونو په تېرېدو سره یې اغېز ډېر زیات وي. یوازې وروسته له دوه، پنځو یا لسو کلونو دا معلومېږي چې ښه عادتونه څومره ګټه لري او بد عادتونه څومره تاوان رسوي.

دا یو څه ستونزمن مفهوم دی چې په ورځني ژوند کې یې حس کړو. موږ ډېر کله کوچني بدلونونه جدي نه نیسو، ځکه هماغه شېبه کې اغېز نه ښکاري. که ته نن لږ پیسې سپم کړي، لا هم میلیونر نه یی. که درې ورځې جیم ته ولاړي، لا هم بدن نه دی جوړ شوی. که نن یوه ګڼه ساعت ماندارین (چینایي) مطالعه کړي، لا یې زده نه کړی. موږ یو څو بدلونونه راوړو، خو سمدستي پایله نه وینو، نو بېرته زړې لارې ته ګرځو.

بدبختانه، دا ورو بدلونونه دا هم اسانوي چې بد عادتونه پټ پاتې شي. که ته نن یوه ناسمه غذا وځوري، وزن سمدستي نه زیاتېږي. که نن ناوخته کار وکړی او کورنۍ ته پام ونه کړی... که ته نن سبا کار خنډوي او وايي چې سبا به یې وکړم، ډېری وخت به بیا هم وخت وي چې پای ته یې ورسوي. یو واحد پریکړه له پامه غورځول آسانه ده.

خو که هره ورځ هماغه ۱٪ تېروتنه تکراروو — د خرابو پریکړو تکرار، کوچنۍ تېروتنې بیا بیا کول، او وری پلمې جوړول — نو دا واره انتخابونه ورو ورو ډېر بدې پایلې لري. دا د ډېرو کوچنیو لغزشونو راټولېدنه ده چې بالاخره یوه لویه ستونزه رامنځته کوي.

د عادتونو بدلون هم د الوتکې مسیر بدلولو ته ورته دی. تصور وکړه چې ته له لاس انجلسه د نیویارک ښار پر لور الوتنه کوي. که پیلوټ یوازې ۰.۵ درجې جنوبې لور ته الوتنه واړوي، نو ته به نیویارک ته د ورتلو پر ځای په واشنگټن ډي سي کې کېښته شي. دا یو کوچنی بدلون دی چې د الوتنې په پیل کې نه ښکاري، خو د ټول هیواد په اوږدو کې یې اغېز سلګونه میلونه لیرې تاوولای شي.

همداسې، کوچني ورځني بدلونونه کولی شي چې ستا ژوند بل لوري ته بوځي. یوه ۱٪ غوره یا بد پریکړه ښایي هماغه شېبه بې ارزښته ښکاره شي، خو کله چې د ژوند په اوږدو کې تکرار شي، همدغه پریکړې ټاکي چې ته څوک یې او څوک کېدای شي. بیا د ورځنیو عادتونو پایله ده، نه د ناڅاپي بدلونونو. یعنې، مهمه نه ده چې ته اوس څومره بريالی یا ناکام یې، مهمه دا ده چې ستا عادتونه دي بیا ته روان دي که نه. ته باید له خپل اوسني حالت نه، تر ټولو زیات د خپل حرکت لوري ته پام وکړي. که ته میلیونر یې، خو هره میاشت تر عاید زیات لګښت کوي، نو لاره دي ښه نه ده. خو که بې پیسه یې، خو هره میاشت لږه اندازه سپما کوي، نو ته د مالي ازادۍ خوا ته روان یی—even که ډېر ورو روان یی.

ستا پایلې د ستا عادتونو وروسته راښکاره کېدونکې نښې دي. ستا مالیت د مالي عادتونو پایله ده. وزن دي د خوړو عادتونو پایله ده. پوهه دي د زده کړې عادتونو پایله ده. ګډوډي دي د پاکوالي عادتونو پایله ده. ته هماغه شي، کوم څه چې بیا بیا یې کوي.

که ته غواړي پوه شي چې په ژوند کې به چيرته ورسېږي، بس دا وگوره چې ستا کوچنی گټې يا تاوانونه کوم لوري ته روان دي، او محاسبه وکړه چې دا ورځنۍ پرېکړې به لس يا شل کاله وروسته څه پایله ولري. آیا ته هره میاشت تر خپل عاید کم مصرفوي؟ هره اوونۍ جم ته ورځې؟ هره ورځ کتاب لولې يا نوې څه زده کوي؟ همدغه کوچنی ورځنۍ جگړې ستا راتلونکې شخصیت جوړوي.

وخت توپیر لا زیاتوي. وخت هر څه ډېر کوي، هغه ښه وي که بد. ښه عادتونه وخت ستا ملگری کوي. بد عادتونه وخت ستا دښمن ګرځوي.

عادتونه دوه مخیز توره ده. بد عادتونه کولی شي تال له منځه یوسي، لکه څنگه چې ښه عادتونه کولی شي تال لور کړي. نو دا ډېر مهمه ده چې عادتونه وپېژنئ، دا درک کړي چې څنگه کار کوي او څنگه یی خان ته تنظیم کړي.

ستا عادتونه کولی شي ستا لپاره یا ستا پر ضد ډېر شي:

مثبتې گټې (Positive Compounding):

- ***موثریت (Productivity):*** هره ورځ یوه کوچنی دنده ترسره کول ممکن کوچنی کار وي، خو د کلونو په اوږدو کې دا لوی توپیر جوړوي.

- ***پوهه (Knowledge):*** یو نوی مفکوره ستا ژوند نه بدلوي، خو د دوامداره زده کړې ژمنه کولی شي ستا فکر او لید بدل کړي.

- ***اړیکې (Relationships):*** څومره چې ته له خلکو سره مرسته کوي، هغومره هغوی هم له تا سره مرسته کوي. کوچني مهرباني کولی شي کلکې او پراخې اړیکې جوړې کړي.

منفي گټې (Negative Compounding):

- ***فشار (Stress):*** ورځنۍ واړه فشارونه لکه ترافیک، دندې، یا اندېښنې، که دوام ولري، کولی شي د کلونو په تېرېدو سره لویې روغتيايي ستونزې جوړې کړي.

- ***منفي فکرونه (Negative Thoughts):*** که ته د خان په اړه بد فکر کوي، دا عادت کېږي او ژوند درته همداسې منفي ښکاري.

- ***غوسه او قهر (Outrage):*** د خلکو لوی قهر او حرکتونه معمولاً د یو کوچني کار نه، بلکې د اوږدمهاله ناوړه تجربو له راتولېدو پیدا کېږي.

پایله: کوچني عادتونه ستا تر ټولو لوی ملگری یا خطرناک دښمن جوړېدای شي—انتخاب ستا په لاس کې دی.

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: tiktok.com/@intezarafghan001

او موبایل لمبر: 0774431202

****رښتینۍ پرمختګ څه ډول وي؟****

(3)

تصور وکړه چې ستا په مخی مېز باندې یوه د یخ ټوټه پرته ده. کوټه سره ده او ته کولی شي خپله ساه وويني. دا مهال د حرارت درجه ۲۵ ده. ورو ورو کوټه گرمېږي.

۲۶ درجې.

۲۷ درجې.

۲۸ درجی.

یخ لا هم پر خپل خای پروت دی.

۲۹ درجی.

۳۰ درجی.

۳۱ درجی.

بیا هم هېڅ نه دی شوی.

خو کله چې درجه ۳۲ ته ورسېږي، یخ شروع کوي د وېلي کېدو. دا یوه درجه تغیر، چې د مخکینیو درجاتو په څېر ښکاري، ناڅاپي ستر بدلون راولي.

غټي لاسته راوړنې اکثر د هغو پخوانیو هڅو پایله وي چې د یو ستر بدلون لپاره لازم پوټنسیل جوړوي. دا نمونه په هر خای کې لیدل کېږي. سرطان د خپل ژوند ۸۰ سلنه پټه تېرېږي، بیا ناڅاپه د بدن کنټرول اخلي. بامبو پنځه کاله ښکاره نه وي، یوازې ریښې غخوي، خو بیا په شپږو اونیو کې ۹۰ فټه لوړوالی اخلي.

په همدې ډول، عادتونه هم تر هغه پورې اغېز نه ښيي څو چې یو مهم پړاو ته ونه رسېږي او یو نوی ظرفیت خلاص نه شي. د هر هدف په لومړیو او منځنیو مرحلو کې معمولاً د "نالامپدۍ دره" وي. ته تمه لري چې پرمختګ به سم روان وي، خو په لومړیو ورځو، اونیو یا حتی میاشتو کې تغیر محسوس نه شي، او ته فکر کوي چې بی‌فایده روان یی.

دا د هر ترکیبي (compounding) بهیر ځانګړنه ده: پیاوړي پایلې تل خنډېدلي وي.

am] ChatGPT 12:20, 28/07: همدا یو له هغو اصلي دلایلو څخه دی چې ولې دوامدار عادتونه جوړول سخت دي. خلک یو څو کوچني تغیرونه کوي، نتیجه نه وینی، او پرېږدي. ته فکر کوي، "ما څو یو میاشت هره ورځ منډه کړي، نو ولې بدلون نه وینم؟"

کله چې دا ډول فکر پیدا شي، خلک له عادتونو لاس اخلي، حال دا چې بریا ډېر وخت وروسته راځي.

am] ChatGPT 12:21, 28/07: کله چې دا ډول فکر پیدا شي، نو اسانه ده چې ښه عادتونه پرېښودل شي. خو د دې لپاره چې عادتونه معنی‌دار بدلون راولي، باید دومره دوام وکړي چې د پرمختګ له تپه – چې زه ورته د "پټې ورتیا د تپه" Plateau of Latent Potential وایم – تیر شي.

که ته هڅه کوي چې یو ښه عادت جوړ کړي یا بد عادت پرېږدي، خو نه بریالی کېږي، دا معنا نه لري چې ته نور د پرمختګ وړتیا نه لري؛ اکثر وخت دا معنا لري چې ته لا د پټې وړتیا له تپه نه یی تېر شوی. که ته شکایت کوي چې "زه خو ډېر کار کوم، خو نتیجه نه وینم"، دا هماغه ده لکه د یخ ټوټې نه وېلي کېدو شکایت، کله چې درجه له ۲۵ تر ۳۱ پورته شوی وي. ستا هڅې ضایع نه دي، دا انرژي یوازې زېرمه شوې ده. اصلي بدلون هغه وخت راځي چې درجه ۳۲ ته ورسېږي.

کله چې ته له دې تپه تېرېږي، خلک به ووايي دا ناڅاپي بریا وه. د باندې خلک یوازې هغه چټک بدلون وینی، نه هغه کلونه هڅې چې مخکې له هغې شوي وي. خو ته پوهېږي چې دا هماغه زړی هڅې دي، هغه وخت چې تا فکر کاوه پرمختګ نه کېږي، هماغی دا نننۍ کامیابي ممکنه کړی.

دا د انسانانو لپاره د زلزلې فشار ته ورته ده. دوه ټکټونیکي تختې ښايي میلیونونه کاله له یو بل سره ټکر وکړي، خو بیا ناڅاپه، په یو معمول ټکر کې، یو زورور زلزله راځي. بدلون کلونه وخت نیسي – خو کله راځي، نو ناڅاپي وي.

ماهر توب صبر ته اړتیا لري. د NBA یو له بریالیو لوبډلو، San Antonio Spurs، د خپل لاکر روم په دیوال دا جمله خورند کړی:

"کله چې هېڅ مرسته نه کوي، زه یو ډېرهماتونکی تصور کوم چې سل خله پر یوه ډېره گوزار کوي، خو هېڅ درز نه پکې ښکاري. بیا پر سل و یویم وار هغه دوه ټوټې کېږي. زه پوهېږم چې دا وروستی گوزار نه و، بلکې ټول هغه گوزارونه وو چې مخکې شوي وو."

د پټ ظرفیت د لوړوالي کچه

FIGURE 2 تشریح – د پرمختګ حقیقت

مونږ اکثره تمه لرو چې پرمختګ به مستقیم، خطي او ژر وي، خو په حقیقت کې دا اکثر خنډېږي. د زیار پایله کېدای شي میاشتو یا کلونو وروسته څرګنده شي. دا خنډ موږ د "نا امیدۍ دره" ته بیایي—هغه حالت چې هڅې مو دوامدارې وي، خو نتیجه نه وینو.

خو دا کار ضایع شوی نه وي، بلکې *نڅیره شوی وي*. اصلي بدلون وروسته څرګندېږي.

اصلي پیغام:

هر ستر څه له یوه کوچني تصمیم نه پیلېږي. ښه عادتونه لکه یوه نازکه گل ګلۍ ده چې ورځ په ورځ پاملرنه غواړي. بد عادتونه بیا لکه د بلوط ونې دي چې ویستل یې سخت وي.

سوال دا دی:

ولې ځینې خلک بدو عادتونو ته سهوډه کوي او نور بیا ښه عادتونه دوامداره ساتي؟
خواب به په راتلونکو برخو کې راشي، چیرې چې د عادت جوړونې دقیق اصول بیانېږي.

ژباړن: ذاکر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیګرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر: 0774431202

اصلي بنسټونه

ولې کوچني بدلونونه لوی اغېز لري؟

(1)

د اټومي عادتونو حیرانونکي ځواک

د ۲۰۰۳ کال په یوه ورځ د برتانوي سایکل چلونې برخليک بدل شو. دغه اداره، چې د مسلکي سایکل چلونې حکومتوالۍ په برتانيا کې پر غاړه درلود، نوې د کرنو رئیس د یوه برېل سفورډ وټاکه. تر هغه وخت پورې، مسلکي سایکلرانو په برتانيا کې نږدې سل کاله منځنۍ کچه کارکردګۍ درلوده. له ۱۹۰۸ کال راهیسې، یوازې یو ځل په المپیک کې د سرو زرو مډال ګټلی و، او د تر ټولو لوی سایکل چلونې سیالي، د تور دي فرانس، کې یې وضعیت لا خراب و. په ۱۱۰ کالو کې یو برتانوي سایکلر هیڅکله دغه سیالي نه وه ګټلې.

په حقیقت کې، د برتانوي سایکلرانو کارکردګۍ دومره کمزوره وه چې د اروپا یوه غوره بایسکل جوړوونکې کمپنۍ له دوی سره د تجهیزاتو څرخلاو رد کړ، ځکه یې ویره درلوده چې که نور مسلکي لوبغاړي دا وسایل وګوري، نو د دوی د تجهیزاتو پلور به راکم شي.

برېل سفورډ د دې لپاره وټاکل شو چې برتانوي سایکل چلونه نوې لور ته سوق کړي. هغه څه چې ده یې د مخکینیو روزونکو څخه جلا کړ، د یوې ستراتیژۍ پر ژمنه و چې نوم یې "د کوچنیو پرمختګونو ټولګه" وه، یعنې په هر څه کې د یوه کوچني، ۱٪ پرمختګ لټون. برېل سفورډ وویل، "اصلي اصل دا و چې که تاسې هر هغه څه چې د بایسکل چلولو برخه دي، په جلا جلا توګه وڅیړئ او هر یو کې ۱٪ پرمختګ وکړئ، نو په مجموع کې به لوی پرمختګ ترلاسه شي."

برېل سفورډ او د هغه روزونکو ډله د مسلکي سایکل چلونې ټیم په څېر وروکي بدلونونه پیل کړل. دوی د بایسکل څوکۍ داسې ډیزاین کړې چې ډیر آرام وي، پر ټایرونو یې الکول رګرل ترڅو ښه ګرفت ولري، سایکلرانو ته یې د عضلاتو د تودوخې د ساتلو لپاره بریښنايي تودوکي شلوارونه ورکړل.

د ژوندیو فیدبیک سینسرونه یی کارول چی معلومه کړي هر ورزشکار څنگه په ځانگړي تمرین غبرگون ښيي. تیم یی مختلف پارچه‌ګانې د باد په تونل کې وازمایلي او خپلو بهرنیو سایکلرانو ته یی دا وړاندیز وکړ چی د وزن کمولو او ایروډینامیکتیا لپاره د داخلي سیالي جامی وکاروي.

خو هلته یی بس نه کړل. برېل‌سفورد او تیم یی په هغو ځایونو کې هم ۱٪ پرمختګونه ولټول چی معمولاً له پامه غورځول شوي ول. دوی د مختلفو مالیش جیلونو ازموینه وکړه چی کوم یو د عضلاتو د ژر رغیدو لپاره غوره دی. یو جراح یی گومار کړ چی سایکلرانو ته د لاسونو د سمو مینځلو طریقه وښيي، تر څو د زکام خطر کم شي. دوی د هر ورزشکار لپاره غوره تکیه‌ګاه او تشک وټاکل چی ښه خوب وکړي. حتی د تیم د موټر دننه یی سپین رنگ وکړ چی لږ ذرات چی عادي حالت کې نه ښکاري، وپیژني ځکه دا ذرات د دقیق تنظیم شویو بایسکلونو فعالیت خرابولی شي.

کله چی دغه سلکونه وړي بدلونونه سره یو ځای شول، پایلې یی له هر چا توقع نه زیاتې وې.

یوازي پنځه کاله وروسته له دی چی برېل‌سفورد تیم مشري پیل کړه، برتانوي سایکل چلونکي په ۲۰۰۸ د پیکنگ المپیک کې په سرک او تریک سایکل چلونه کې بشپړ واکمن شول او د سرو زرو ۶۰٪ برخه یی وگټله. څلور کاله وروسته، په لندن کې المپیک کې، دوی نهه المپیکي ریکارډونه او اووه نړیوال ریکارډونه ثبت کړل. هماغه کال، برادلي ویکینز لومړنی برتانوي سایکلر شو چی د تور دي فرانس سیالي وگټله. بل کال یی همکار کریس فروم دغه سیالي وگټله او بیا یی په ۲۰۱۵، ۲۰۱۶، او ۲۰۱۷ کلونو کې بیا درې ځلې گټلې، چی په شپږو کلونو کې یی پنځه ځلې تور دي فرانس جیتلی.

د ۲۰۰۷ څخه تر ۲۰۱۷ پوري لسيزه کې، برتانوي سایکلرانو ۱۷۸ نړیوال چمپینشپونه، ۶۶ المپیکي او پارالمپیکي سرو زرو مدالونه او پنځه تور دي فرانس بریايي ترلاسه کړي، چی دا د سایکل چلونې په تاریخ کې تر ټولو بریالی دوره ګڼل کیږي.

څنگه دا پیښ شو؟ څنگه عادي ورزشکاران د وړو بدلونونو په مرسته نړۍ وال اتلان شول؟ ولې وړی پرمختګونه په داسې حیرانوونکو پایلو بدلیدي، او څنگه کولای شي دا طریقه په خپل ژوند کې عملي کړي؟

ژباړن: ذاکرالله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: tiktok.com/@intezarafghan001

او موبایل لمبر: 0774431202

****هدفونه هیر کړه، پر سیستمونو تمرکز وکړه ****

(4)

عامه پوهه وايي چی د ژوند هغه څه ترلاسه کولو غوره لاره — لکه ښه روغتیا، بریالی کاروبار جوړول، ډېر ارام او لږ اندېښمن کېدل، له دوستانو او کورنۍ سره ډېر وخت تېرول — دا دي چی مشخص او عملي هدفونه وټاکو. ډېرو کلونو پوري، زه هم همداسې خپل عادتونو ته کتل. هر یو یې هدف و چی باید ورسیرم. ما د ښوونځي لپاره د خپلو نمرؤ، د چمنازیم لپاره د وزنونو چی پورته کول می غوښتل، او د کاروبار لپاره د ګټې هدفونه ټاکلي وو. په ځینو کې می بریالیتوب ترلاسه کړ، خو په ډېرو کې می ناکامي وکړه. بالاخره می درک کړل چی زما پایلې ډېره لږه اړیکه له ټاکل شویو هدفونو سره لري، او ډېر څه د هغو سیستمونو پوري اړه لري چی ما تعقیب کړل.

سیستمونه او هدفونه څه توپیر لري؟ دا توپیر می لومړی د سکات اډمز څخه زده کړ، هغه کارتون لیکونکی چی د ډیلبرټ کامیډي یی جوړه کړي ده. هدفونه هغه پایلې دي چی غواړي ترلاسه یی کړي، خو سیستمونه هغه پروسې دي چی دی پایلو ته رسوي.

که ته یو کوچ یی، هدف دی کېدای شی چی یو چیمپینشپ وگتی. ستا سیستم بیا دا دی چی څنگه لوبغاړي جذېوي، د خپل اسستېټ کوچونو مدیریت کوي، او تمرینات څرنگه ترسره کوي.

که یو کاروباري یی، هدف دي کېدای شي چی یو میلیون ډالري کاروبار جوړ کړي. ستا سیستم دا دی چی څنگه د محصول نظرونه ازمویی، کارکوونکي استخداموی، او مارکېټنگ کمپاینونه پرمخ وړي.

که موسیقار یی، هدف دی کېدای شي چی یو نوی ټوټه ووايي. ستا سیستم دا دی چی څو ځله تمرین کوي، ستونزمنی برخي څنگه ماتوي او حل کوي، او څنگه د خپل بشوونکي څخه فیډبېک ترلاسه کوي. اوس یوه جالبه پوښتنه: که خپلو هدفونو ته هېڅ پام ونه کړي او یوازې پر سیستم تمرکز وکړي، آیا بیا به بریالی شي؟ مثلاً، که ته د باسکېټبال کوچ یی او هدف دي د چیمپینشپ گټل هېر کړي او یوازې د تمرین پر فعالیتونو تمرکز وکړي، آیا بیا به نتیجه ترلاسه کړی؟

زه فکر کوم هو.

په هر ورزش کی هدف دا دی چی تر ټولو ښه نمره ترلاسه کړی، خو دا به مضحک وي چی ټوله لوبه دی یوازې په سکروېورډ کتل وي. یوازینی لار دا ده چی هره ورځ خان ښه کړي. د درې ځله سوپر بول گټونکي بېل والش په وینا: "سکور پخپله خان ته پاملرنه کوي." د ژوند په نورو برخو کی هم همداسی ده. که غوره پایلي غواړی، نو هدفونه هېر کړه او پر سیستم تمرکز وکړه.

زه څه وایم؟ آیا هدفونه بی گټي دي؟ البته نه. هدفونه د لارښوونې لپاره ښه دي، خو سیستمونه د عمل لپاره غوره دي.

د پرمختګ لامل کېدل. کله چی ډېر وخت مو صرف د خپلو هدفونو په اړه فکر کول وي او د سیستمونو په جوړولو کی لږ پام وکړئ، څو ستونزي راولاړېږي.

ستونزه #۱: گټونکي او بایلونکي ورته هدفونه لري.

د هدف ټاکلو موضوع کی د ژوند پاتې کیدو (survivorship) تعصب شته. موږ یوازې هغو کسانو ته پام کوو چی بریالی کېږي — پاتې شوي کسان — او غلط فکر کوو چی لوړي هدفونه یی د بریا سبب شوي، خو هغه کسان چی ورته هدفونه درلودل او ناکام شول، له پامه غورځوو. هر اولمپیک اتل غواړي سرو زرو مډال وگټی، هر کانډید غواړي چی وظیفه ترلاسه کړي. که بریالي او ناکام خلک یو شان هدفونه لري، نو هدف نه شي کولی د بریالیو او ناکامو ترمنځ توپیر جوړ کړي. د بریتانوي سیالي کوونکو بریا د تور دو فرانس په سیالي کی هدف نه و، بلکه د دوامداره ورو پرمختګونو سیستم یی بریالی کړ.

ستونزه #۲: هدف ترلاسه کول یوازې لنډمهاله بدلون دی.

تصور وکړئ چی ستاسو ځونه کېږده ده او موخه مو ده چی پاکه یی کړئ. که انرژي پیدا کړئ او ځونه پاکه کړئ، اوس به پاکه وي، خو که هماغسې خراب عادتونه ولرئ چی گډوډي یی رامنځته کړي، ډېر ژر به بله گډوډي رامنځته شي او بیا به د هڅونی د نوي فرصت په تمه اوسی. تاسو یوازې د نښی درملنه کړي، نه د علت. هدف ترلاسه کول یوازې لنډمهاله بدلون راولي. دا د پرمختګ یوه برعکس خبره ده: موږ فکر کوو چی باید پایلي بدل کړو، خو اصلي ستونزه پایلي نه دي. اصلي اړتیا د سیستمونو بدلول دي چی دا پایلي رامنځته کوي. کله چی یوازې پایلي اصلاح کړئ، نو ستونزي موقتي حل کېږي. دایمي پرمختګ لپاره باید ستونزي په سیستمونو کی حل کړئ. که وړودي سمی شي، پایلي به خپله سمی شي.

ستونزه #۳: هدفونه ستاسو خوشحالي محدوده کوي.

هدفونو تر شا پټه فرضیه دا ده: «کله چی هدف می ترلاسه کړ، نو خوشحاله به شم.» خو که هر وخت خوشحالي د راتلونکي یوې شېبې لپاره وځنډوي، دا یوه تله ده. ما پخپله هم دا تجربه کړی — کلونه می خوشحالي د خپل راتلونکي خان لپاره ساتله، لکه چی ویی ویل که شل پونډه عضله جوړ کړم یا که زما کاروبار په نیویارک ټایمز کی راشي، بیا به ارامه شم. برسېره پر دی، هدفونه یو ډول دوه انتخابه تضاد جوړوي: یا هدف ترلاسه کوي او بریالی یی، یا ناکام یی او مایوسه. دا ذهني محدودیت دی، ځکه ژوند به ډېر احتمال لري چی له هغه پلان سره سمون ونلري کوم چی تاسو موخه کی لرئ. نو د خوشحالي محدودول یوازې یوې نتیجی ته بی خایه ده.

سیستم محور ذهنیت دی ته حل وړاندی کوي. کله چی په بهیر مینه وکړی نه په محصول، نو هر وخت کولای شی خوشحاله او قناعت مند اوسی، ځکه چی سیستم دی کار کوي. سیستم کولای شي په مختلفو بڼو بریالی وي، نه یوازې هغه څه چی لومړی مو تصور کاوه.

ستونزه #۴: هدفونه د اوږدمهاله پرمختګ مخالف دي.
هدف متمرکز ذهنیت کله کله د «یو-یو» اثر رامنځته کوي. ډېر ځغاستونکي میاشتو کلک تمرین کوي، خو د سیالي پای ته رسېدو سره سم، تمرین پرېږدي ځکه نور د مسابقي موخه نشته. کله چی ټول سخت کار دی یوې ځانګړې موخې ته وي، د هغې تر ترلاسه کولو وروسته څه شی به درته هڅونه وي؟ ځکه ډیری خلک هدف تر لاسه کولو وروسته زور عادت ته ستیږي.
هدف ټاکل د لویې ګټلو لپاره دي، خو د سیستم جوړول د لویې دوام لپاره دي. ریښتیني اوږدمهاله فکر هدف نه لري، بلکې د بې پایلې پرمختګ او دوامداره بڼه والی په اړه دی. په پای کې، ستاسو د پرمختګ کچه ستاسو د بهیر سره ژمنتیا ټاکي.

**** د اټومي عادتونو سیستم ****

که تاسو د خپلو عادتونو د بدلولو په اړه ستونزه لرئ، ستونزه تاسو نه یاست. ستونزه ستاسو سیستم دی. بد عادتونه بیا بیا تکرارېږي، نه ځکه چی تاسو بدلیدل نه غواړئ، بلکه ځکه چی ستاسو د بدلولو لپاره غلط سیستم لرئ.
تاسو د خپلو اهدافو کچی ته نه ورسېږئ، بلکې د خپلو سیستمونو کچی ته راتیټېږئ.
په ټوله سیستم تمرکز کول، نه یوازې په یوه هدف، د دې کتاب یوه اصلي موضوع ده. دا د "اټومي" کلمې یوه ژوره معنی هم ده. اوس به تاسو پوه شوي یاست چی اټومي عادت یو کوچنی بدلون، یوه وړی ګټه، یا د ۱٪ پرمختګ ته اشاره کوي. خو اټومي عادتونه یوازې کومي کوچنی عادتونه نه دي، بلکه د یو لوی سیستم برخې دي. لکه څنګه چی اټومونه د مالیکولونو جوړښت دي، اټومي عادتونه د غوره پایلو بنسټیز جوړښتونه دي.
عادتونه زموږ د ژوند اټومونه دي. هر یو یې یو بنسټیز واحد دی چی ستاسو په ټولیز پرمختګ کې مرسته کوي. په پیل کې، دا وړي عادتونه بې اهمیته ښکاري، خو ډېر ژر سره یوځای کیږي او لوی بریايی رامنځته کوي چی د لومړنۍ پانګې په پرتله خورا زیاتي ګټې ورکوي. دا کوچني خو ځواکمن دي. دا د اټومي عادتونو معنی ده — یوه منظمې ګرځنه یا روتین چی نه یوازې کوچنی او اسانه ده، بلکه د باور وړ ځواک سرچینه هم ده؛ د مرکب پرمختګ د سیستم یوه برخه ده.

د څپرکي خلاصه:

- عادتونه د ځان پرمختګ مرکب ګټه ده. هره ورځ ۱٪ ښه کیدل په اوږدمهاله کې ډېر اهمیت لري.
- عادتونه دوه اړخیزه تیغ دي: کولی شي ستاسو په ګټه یا ضد کار وکړي، نو د دوی تفصیل پوهیدل مهم دي.
- وړي بدلونونه تر یوې مهمې کچی پورې هیڅ اغېز نه ښکاره کوي. د هر مرکب بهیر تر ټولو ځواکمنې پایلې خنډیدلې وي. تاسو باید صبر وکړئ.
- اټومي عادت یوه وړوکی عادت ده چی د یو لوی سیستم برخه وي. لکه څنګه چی اټومونه د مالیکولونو جوړښت دي، اټومي عادتونه د حیرانوونکو پایلو بنسټونه دي.

که غوره پایلې غواړئ، نو د هدفونو ټاکل هېر ګره او پر خپل سیستم تمرکز وکړه.
تاسی د خپلو هدفونو کچی ته نه رسېږئ، بلکې د خپلو سیستمونو کچی ته راتیټېږئ.

لومړی برحی پای 🙌🏻👉🏻

ژباړن: ذاکرالله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

(2)

: ته نور د چلند بدلون هڅه نه کوي. ته يوازي داسې چلند کوي لکه هغه څوک چې ته خپل خان ورته گڼي.

لکه د عادت جوړولو ټولې برخې، دا هم دوه اړخيزه توره ده. کله چې د خان بڼه کولو لپاره کار وکړي، نو هويت بدلونه يوه خواکمنه وسيله وي. خو که پر تا منفي اغېزه وکړي، نو دا لعنت شي. کله چې يو هويت خپله کړي، نو پيايي دې د خان سره وفاداري ستا د بدلون توان ته زيان ورسوي. ډېر خلک د خپل هويت اړوند قواعدو ته په ناخبره توگه غاړه ږدي، بې له دې چې پوه شي.

«زه د لارو موندلو کې ډېر خراب يم.»

«زه د سهار وختي کس نه يم.»

«زه د خلکو نومونه په ياد ساتلو کې خراب يم.»

«زه تل ناوخته يم.»

«زه په ټکنالوژۍ کې بڼه نه يم.»

«زه په رياضي کې ډير خراب يم.»

او داسې نورې سلگونه بيلگې.

کله چې دا خبرې له کلونو راهيسې خان ته وايي، دا فکرونه ستا ذهن کې داسې ځای نيسي لکه دايمي لارښوونې، او ته يې واقعيت گڼي. وخت په وخت به د داسې کارونو مخه نيسي ځکه چې «زه دغه ډول نه يم.» دننه يوه فشار شته چې خپله خان-انخور وساتي او داسې عمل وکړي چې ستا د باورونو سره سم وي. ته هڅه کوي چې خپل خان سره تضاد ونه لري. هر څومره چې يو فکر يا عمل ستا د هويت برخه وي، هغومره يې بدلول سخت وي. دا ممکن اسانه وي چې د خپلې کلتور باورونه ومنې (ډله ييز هويت) يا هغه څه وکړي چې ستا د خان-انخور ملاتړ کوي (شخصي هويت)، حتی که غلط هم وي. په هر کچه، د مثبت بدلون تر ټولو لوی خنډ د هويت ټکر دی. بڼې عادتونه ممکن منطقي وي، خو که د ستا د هويت خلاف وي، نو به يې عملي کول گران وي.

په ورځني ژوند کې پيايي د وخت کمښت، ستړيا، فشار يا نورو سلگونو دليلونو له امله له خپلو عادتونو سره مبارزه وکړي، خو د اوږدې مودې لپاره اصلي علت دا دی چې ستا خان-انخور د عادت ساتلو په مخ کې خنډ ګرځي. له همدې امله مهمه ده چې په خپل هويت يو محدود تصوير باندې ډېر تړاو ونلري. پرمختګ غواړي زاره باورونه پرېږدي او نوي زده کړي. د خپل غوره خان جوړولو لپاره بايد خپلې باورونه په دوامداره توگه سمبال کړي، او خپل هويت لور او پراخ کړي.

دا يو مهم سوال راولاړوي: که ستا باورونه او د نړۍ ليد ستا په چلند دومره لوی اغېز لري، نو دا باورونه اصلاً له کوم خايه راځي؟ ستا هويت څنگه جوړېږي؟

او څنگه کولای شي چې د خپل هويت هغه برخې ټينګ کړي چې ستا خدمت کوي، او ورو ورو هغه ټوټې له منځه يوسي چې تا محدودوي يا مخه نيسي؟

**** د خپل هويت د بدلولو دوه پړاونه****

ستا هويت د ستا د عادتونو څخه راڅرګندېږي. ته له مخکې ټاکل شويو باورونو سره نه زېږې. هر باور، چې پکې ستا د خان په اړه باورونه هم شامل دي، د تجربو له لارې زده کېږي او جوړېږي.

په دقيق ډول، ستا عادتونه هغه لاره ده چې ته خپله هويت پکې ښکاروي. کله چې هره ورځ خپله بستر جوړه کړي، ته د يوې منظمې شخص هويت پکې ښکاروي. کله چې هره ورځ ليکنې کوي، ته د يوې خلقي شخص هويت ښکاروي. کله چې هره ورځ ورزش کوي، ته د يوې ورزشي شخص هويت ښکاروي.

څومره چې يو چلند تکرار کړي، هغومره د هغه چلند سره تړلی هويت پياوړی کېږي. په حقيقت کې، د "هويت" کلمه د لاتين له کلمو "essentitas" چې معنی يې "شتون" دی، او "identidem" چې معنی يې "پرله‌پسي" دی، اخيستل شوې ده. ستا هويت په حقيقي توگه ستا "پرله‌پسي شتون" دی.

هر هغه هويت چې ته اوس مني، دا خكه مني چې تا ورته ثبوت لري. كه هر يكشنبه شل كاله كليسا ته ځي، دا ثبوت دی چې ته مذهبي يي. كه هره شپه يوه ساعت بيولوژي مطالعه كوي، دا ثبوت دی چې ته زده‌كونكى يي. كه حتى په واورې كې هم جم ته ځي، دا ثبوت دی چې ته د فټنس ژمن يي. څومره چې د باور لپاره ثبوت ډېر وي، هغومره باور په كې ټينگ كيږي. : زما د ژوند په ډېره برخه كې، ما خپل ځان ليكوال نه گڼلو. كه د ښوونځي كوم استاد يا د پوهنتون كوم استاد مو وپوښتي، وايي زه په بهترين حالت كې يو عادي ليكوال وم، نه يو ځانگړى. كله چې مې د ليكوالۍ كار پيل كړ، نو لومړيو څو كلونو كې مې هره دوښنبه او پنجشنبه نوي مقاله خپروله. لكه څنگه چې ثبوت زيات شو، زما د ليكوال په توگه هويت هم جوړ شو. زه په پيل كې ليكوال نه وم، بلكې د خپلو عادتونو له لارې ليكوال شوم.

: البته، ستا عادتونه يواځې هغه كړنې نه دي چې ستا هويت باندې اغېزه كوي، خو د دوى د تکرار له امله اكثره مهمې وي. په ژوند كې هره تجربه ستا د ځان انځور بدلوي، خو دا امكان نه لري چې ته خپل ځان د فوټبالر په توگه وگڼي يوازې ځكه چې يوه ځله توپ ته تاوان وركړي، يا د يوه هنرمند په توگه ځكه چې يوه نقاشي موخه كړي وي. خو لكه څنگه چې دا كړنې تکرارېږي، شواهد راټولېږي او ستا د ځان انځور بدلېږي. د يوه ځل تجربې اغېزه وخت سره ضعيغه كيږي، خو د عادتونو اغېزه وخت سره پياوړېږي، چې معنى يې دا ده چې ستا عادتونه د هويت جوړولو لپاره تر ټولو زيات شواهد برابروي.

په دې توگه، د عادتونو جوړول په حقيقت كې د ځان جوړولو پروسه ده.

دا يوه ورو ورو بدلون دی. موږ په يوه شېبه كې نوى څوك نه شو، بلكې يوه يوه ورځ، يوه يوه عادت په واسطه بدلېږو. موږ په دوامداره توگه د ځان وړې وړې بدلونونه تجربه كوو.

هر عادت داسې يو وړانديز دی: "شايد زه همداسې يم." كه ته يوه كتاب پاى ته ورسوي، كېدای شي ته د هغو كسانو څخه يې چې كتاب لوستل خوښوي. كه ته جم ته ځي، كېدای شي ته د هغو كسانو څخه يې چې ورزش كول خوښوي. كه ته گيتار تمرين كوي، كېدای شي ته د هغو كسانو څخه يې چې موسيقي خوښوي. هره كړنه چې ته ترسره كوي، دا د دې لپاره رايه وركول دي چې ته څوك كېدل غواړي. يوه كړنه به ستا باورونه په بشپړه توگه بدل نه كړي، خو لكه څنگه چې دا رايې زياتېږي، نو د نوي هويت شواهد هم زياتېږي. همدا وجه ده چې د حقيقي بدلون لپاره لوى بدلون اړين نه دی. وړې عادتونه كولى شي د نوي هويت شواهد برابر كړي او كه بدلون حقيقي وي، نو په حقيقت كې لوى دی. دا د وړو پرمختگونو پارادوكس دی.

ټولې خبرې په پام كې نيولو سره، ليدل كيږي چې عادتونه د هويت د بدلولو لاره ده. تر ټولو عملي لاره چې څوك بدل شي، دا ده چې هغه څه بدل كړي چې كوي.

هر ځل چې ته يوه پاڼه ليكي، ته يو ليكوال يي. هر ځل چې ته ويولن تمرين كوي، ته يو موسيقار يي. هر ځل چې ته ورزش پيل كوي، ته يو ورزشكار يي. هر ځل چې ته خپلو كاركوونكو هڅونه وركوي، ته يو مشر يي. هر عادت نه يوازې پايلې راوړي، بلكې يو ډير مهم شى هم در زده كوي: په خپل ځان باور كول. ته پيل كوي باور كولو ته چې ته واقعاً كولاى شي دغه كارونه ترسره كړي. كله چې رايې زياتې شي او شواهد بدلېږي، نو هغه كيسه چې ته ځان ته وايي هم بدلېږي.

البته، دا پروسه برعكس هم كار كوي. هر ځل چې ته بد عادت غوره كړي، دا د هغه هويت لپاره رايه وركول دي. ښه خبره دا ده چې ته ارتيا نه لري چې كامل يي. په هر انتخاب كې دواړو خواوو ته رايې وركول كيږي. ته ارتيا نه لري چې ټول رايې ستا خوا وي؛ يوازې اكثريت كافي دی. كه څو ځله بد چلند يا غير گټور عادت غوره كړي، مهمه نده. ستا هدف دا دی چې زياتره وخت بريالى شوي.

نوي هويتونه نوي شواهد غواړي. كه ته هماغه زوړي رايې وركوي چې مخكې دي وركولې، هماغه زوړې پايلې به تر لاسه كړي. كه هيڅ شى بدل نه شي، هيڅ شى به بدل نه شي.

دا يوه ساده دوه گاميزه پروسه ده:

1. پرېكړه وكړه چې څوك كېدل غواړي.

2. دا خان ته د ورو بریاوو له لارې ثابتۀ کړه.

لومړی، پرېکړه وکړه چې څوک کېدل غواړي. دا په هره کچه صدق کوي—که فرد یی، ټیم، ټولنه، یا هیواد. څه ارزښتونه او اصول لري؟ څوک کېدل غواړي؟

دا لویې پوښتنې دي، او ډیری خلک نه پوهیږي چې له کوم ځایه پیل وکړي—خو دوی پوهیږي چې څه پایلې غواړي: لکه شپږ پاک عضلې، کمی انډېښنې، یا دوه چنده معاش. دا ښه ده. له هغه ځایه پیل وکړه او د هغو پایلو نه شاته لاړ شه چې څوک یی ترلاسه کولی شي. خان ته وایه، "څوک هغه ډول څوک دی چې کولی شي هغه پایله ترلاسه کړي چې زه یی غواړم؟" څوک هغه ډول څوک دی چې څلوېښت کیلو وزن کمولی شي؟ څوک هغه ډول څوک دی چې نوي ژبه زده کولی شي؟ څوک هغه ډول څوک دی چې یو بریالی شرکت چلولی شي؟ مثلاً، "څوک هغه ډول څوک دی چې کتاب لیکلی شي؟" احتمالاً داسې څوک دی چې منظم او باور وړ وي. اوس ستا تمرکز له کتاب لیکلو (د پایلې پر اساس) څخه بدل شوی او په دې باندې شوی چې داسې څوک یی چې منظم او باور وړ دی (د هویت پر اساس).

دا پروسه کولی شي دې باورونو ته لار ومومي:

"زه هغه ډول ښوونکی یم چې د خپلو زده‌کوونکو ملاتړ کوي."

"زه هغه ډول ډاکټره یم چې هر ناروغ ته وخت او همدردی ورکوي."

"زه هغه ډول مدیر یم چې د خپلو کارکوونکو حقونه دفاع کوي."

کله چې ته پوه شوی چې څوک کېدل غواړی، نو کولی شي کوچني ګامونه پورته کړي ترڅو خپل مطلوب هویت لا قوي کړي. زما یوه ملګري وه چې له خپل خان څخه یی پوښتنه کوله: «صحي کس به څه کار وکړي؟» ټول ورځ به دا پوښتنه د لارښود په توګه کاروله. صحي کس به پیل تک کوي که ټکسي اخلي؟ صحي کس به بوریتو خوښوي که سلاډ؟ هغې فکر کاوه که تر یوې مودې پورې د صحي کس په څېر عمل وکړي، بالاخره به هغه کس شي. او هغه حقه وه.

د هویت پر بنسټ عادتونه زموږ لومړی پیژندنه ده یوې بلي مهمې موضوع ته په دې کتاب کې: د فیډبیک حلقې (feedback loops). ستا عادتونه ستا هویت جوړوي، او ستا هویت ستا عادتونه جوړوي. دا دوه اړخیزه لار ده. د ټولو عادتونو جوړښت یوه فیډبیک حلقه ده (چې په راتلونکې څپرکي کې به تفصیل ورکوو)، خو مهمه ده چې ستا ارزښتونه، اصول، او هویت دې حلقه حرکت کړي، نه یوازې پایلې. تمرکز باید تل په دې وي چې هغه ډول کس شي، نه په ځانګړې پایله ترلاسه کولو.

: د عادتونو د ارزښت اصلي دلیل*

د هویت بدلون د عادت بدلون لپاره د شمال ستوری (رهنما ستوری) حیثیت لري. د دې کتاب پاتې برخې به تاته په مرحله‌وار ډول وښيي چې څنګه غوره عادتونه جوړ کړي؛ که دا ستا لپاره وي، ستا د کورنۍ لپاره، ستا د ټیم، کمپنۍ، یا بل هر ځای لپاره چې ته یی غواړي. خو اصلي پوښتنه دا ده: "ایا ته د هغه کس په لور روان یی چې کېدل یی غواړي؟" لومړی ګام دا نه دی چې "څه" وکړي یا "څنګه" یی وکړي، بلکې دا دی چې "څوک" شي. ته باید پوه شی چې ته څوک کېدل غواړي. ګڼه، نو ستا د بدلون هڅه به د یوې بې ستۍ ته ورته وي، چې بې‌سکاته روانه وي.

ته دا ځواک لري چې خپل باورونه بدل کړي. ستا هویت په ډېره نه دی کېدل شوی. ته هره لحظه انتخاب لري. ته کولای شی نن د هغو عادتونو په واسطه چې غوره کوي، هغه هویت پیاوړی کړي چې غواړي یی ولري. او دا مو اصلي موخه ده—او* د دې کتاب ژور مقصد او د عادتونو اصلي اهمیت همدا دی.*

: د ښه عادتونو جوړول دا معنا نه لري چې ورځ دی د ژوند لنډو چلونو (life hacks) ډکه کړي.*

دا نه ده چې هره شپه یوازې یو غاښ ومینځي، یا هر سهار یخ حمام کوي، یا هره ورځ یو ډول کالي اغوندي.

دا نه ده یوازې د دې لپاره چې نور پیسې وګټي، وزن کم کړي، یا فشار راکم کړي—عادتونه دا ټول کولی شي، خو بنسټیز ډول دا د "یو څه درلودلو" په اړه نه دي.

دا د "چا کېدلو" په اړه دي.

په پای کې، ستا عادتونه ځکه مهم دي چې*ته د هماغه کس په ښه بدلوي چې ته یی کېدل غواړي.*

عادتونه هغه لاره ده چې ستا له لارې ستا ژور باورونه جوړیږي. په ریښتیا سره،*ته د خپلو عادتونو مجموعی ته بدلېږي.*

د فصل لنډيز:

- د بدلون درې کچې شته: د پایلي بدلون، د بهير بدلون، او د هویت بدلون.
- د عادتونو د بدلون تر ټولو مؤثره لاره دا ده چې تمرکز دي پر دې وي چې *څوک کېدل غواړي، نه دا چې څه ترلاسه کول غواړي.*
- ستا هویت له ستا عادتونو څخه راپورته کېږي. *هر عمل د هغه شخص لپاره یو رایه ده چې ته غواړي واوسی.*
- تر ټولو غوره نسخې ته د ځان رسولو لپاره، باید باورونه دي بیا بیا وڅیړي، هویت دی پراخ کړي او لوړ پی کړي.
- *د عادتونو د ارزښت اصلي دلیل دا دی چې هغوی کولی شي ستا باورونه درېاندې بدل کړي، نه یوازې پایلي.*

دوهمې برخې پای 🙌👉

ژباړن: ذاکر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

ژباړن: ذاکر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

برحه دوهمه 🙌👉

** (2) **

**** ستاسې عادتونه څنگه ستاسې هویت جوړوي (او بالعکس) ****

ولی بد عادتونه تکرارول دومره اسانه وي، خو ښه عادتونه جوړول دومره ستونزمن؟ لږ شیان شته چې ستاسې پر ژوند دومره ژور اغېز وکړي لکه ستاسې ورځنې عادتونه ښه کول. بیا هم، ډېر احتمال شته چې د راتلونکي کال همدا وخت به لا هم هماغه کار کوئ، نه چې څه غوره.

ډېر ځله دا ستونزمن ښکاري چې ښه عادتونه یوازې څو ورځې وساتو، که څه هم چې جدي هڅه او وخت نا وخت هڅونه وي. لکه ورزش، مراقبه، ژورنال لیکل، او پخلی کول یو یا دوه ورځې مناسب ښکاري، خو بیا خسته کوونکي کیږي.

خو کله چې عادتونه جوړ شي، داسې ښکاري چې تلپاتې وي — په ځانګړې توګه ناوړه عادتونه. زموږ د ښه نیتونو سره سره، ناسالم عادتونه لکه بې ارزښته خوراک، ډېر تلویزیون کتل، ځنډول، او سګرټ څکول ماتول تقریباً ناممکن ښکاري.

زموږ د عادتونو بدلول دوه دلیلونه لري: (۱) موږ غلط شي بدلولو هڅه کوو او (۲) موږ په ناسم ډول عادتونه بدلولو هڅه کوو. په دې څپرکي کې، زه به لومړی موضوع تشریح کړم. په راتلونکو څپرکو کې به دوهم ځواب کړم.

زموږ لومړی تېروتنه دا ده چې موږ غلط شي بدلولو هڅه کوو. د دې پوهېدو لپاره، تصور وکړئ چې بدلون درې کچې لري، لکه د پیاز د پوستکي پر تونه.

****درې پرته د چلند د بدلون****

درې کچې د چلند د بدلون شتون لري: د پایلو بدلون، د بهیرونو بدلون، او د هویت بدلون.

۱. لومړۍ کچه: د پایلو بدلون

دا کچه د خپلو نتایجو بدلولو پورې اړه لري—لکه وزن کمول، کتاب خپرول، یا اتلولۍ کتل. ډېری هدفونه چې موږ یې ټاکو، د دې کچې پورې اړه لري.

۲. دوهمه کچه: د بهیرونو بدلون

دا کچه د عادتونو او سیستمونو بدلولو پورې اړه لري—لکه په جم کې نوې روزنه پیلول، د میز پاکول د ښه کار جریان لپاره، یا مراقبه کول. ډېر عادتونه د دې کچې پورې اړه لري.

۳. دریمه او ژوره کچه: د هویت بدلون

دا کچه د باورونو بدلولو پورې اړه لري—لکه نړۍ لید، ځان انځور، او د ځان او نورو په اړه فضاوتونه. ډېری باورونه، فضیلت، او تعصبات د دې کچې پورې اړه لري.

پایلي د هغه څه په اړه دي چې تاسو ترلاسه کوئ، بهیرونه د هغه څه په اړه دي چې تاسو کوئ، او هویت د هغه څه په اړه دی چې تاسو باور لرئ.

کله چې دایمي عادتونه جوړول غواړئ—او د ۱٪ پرمختګ سیستم جوړول غواړئ—مسئله دا نه ده چې یوه کچه “ښه” یا “خرابه” ده، بلکې دا ده چې په کومه لور بدلون راځي.

ډېر خلک د عادتونو د بدلولو پروسه د خپلو اهدافو په تمرکز سره پیلوي، چې دا پایله محور عادتونو ته لار هواروي.

بدیل یې دا دی چې پر هویت محور عادتونه جوړ کړو، چې پکې لومړی تمرکز پر دې وي چې څوک کېدل غواړو.

تمرکز په پایلو باندې عادتونه (Outcome-based habits) او تمرکز په هویت باندې عادتونه (Identity-based habits)

شکل ۴: د پایلو پر اساس عادتونه په دې تمرکز کوي چې څه ترلاسه کول غواړئ، خو د هویت پر اساس عادتونه په دې چې څوک کیدل غواړئ.

مثلاً دوه کسان چې هڅه کوي سگریټ پرېږدي:

اول کس وایي، «نه، مننه. زه هڅه کوم پرېږدم.» دا معقوله ښکاري، خو دا کس لا هم ځان د سگریټ څښونکي په توګه ویني، او یوازې هیله لري چې چلند یې بدل شي.

دوهم کس وایي، «نه، مننه. زه سگریټ څښونکې نه یم.» دا یوه کوچنۍ جمله ده، خو دا د هویت بدلون ښکارندوي کوي—سگریټ څښل یې د پخواني ژوند برخه وه، اوس یې هویت بدل شوی.

ډېر خلک هویت ته پام نه کوي، یوازې د پایلو په اړه فکر کوي: «زه غواړم وږی شم، نو که رژیم تعقیب کړم، وږی به شم.» دوی هدف ټاکي او عملونه پلټوي، خو باورونه چې چلند ته ځواک ورکوي، نه بدلوي.

[am] ChatGPT 12:56, 28/07: هغه ډول چې خلک ځان ته ګوري، په دې نه پوهیږي چې زور هویت یې د بدلون نوي پلانونه خرابولی شي.

د هر عمل تر شا یو سیستم باورونه پرتي دي. د جمهوریت سیستم په ازادۍ، د اکثریت واک، او ټولنیز مساوات باور لري، خو د استبداد سیستم بیا په مطلق واک او سخت اطاعت ولاړ دی. تاسې کولی شئ په جمهوریت کې د خلکو د رای ورکولو لپاره بېلابېل لارې تصور کړئ، خو په استبداد کې دا ډول بدلون هیڅکله ممکن نه دی.

دا پېښه د افرادو، سازمانونو یا ټولنو سره ورته ده. یو داسې باورونو او فرضیو ټولګه شته چې سیستم جوړوي، او د عادتونو تر شا یو هویت پروت دی.

هغه چلند چې د خان سره سمون نه خوري، دوام نه کوي. کېدای شي ډیرې پیسې وغواړي، خو که ستا هویت د مصرف کوونکي په توګه وي نه د جوړونکي، نو تل به مصرف ته مائل اوسي، نه عاید ته. کېدای شي ښه روغتیا وغواړي، خو که آرام ته له لاسته راوړنې ډیر اهمیت ورکړي، نو تل به آرامتیا ته ځي نه تمرین ته. ستا عادتونه بدلول ستونزمن دي که ته هغه باورونه بدل نه کړي چې ستا پخواني چلندونه پري ولاړ وو. نوي موخه او پلان لري، خو ځان یې نه دی بدل کړی.

د براین کلارک کیسه ښه بېلګه ده. هغه وویل، «څومره چې یادونه کولی شم، ناخونه می څښل.» دا عادت یې د ځوانۍ له مودې د اضطرابي عادت په توګه پیل شو، بیا یې بد عادت ته وده ورکړه. یوه ورځ می پرېکړه وکړه چې ناخونه می تر لږ څه پورې ونه څښم. یوازې د هوښیار ارادې له لارې می دا کار وکړ.

[28/07, 12:56 ChatGPT 12:56:am] بیا، کلارک یو حیرانونکی ګام پورته کړ. هغه وویل، «ما خپلې میرمنې څخه وغوښتل چې زما لپاره لومړی منیکور تنظیم کړي.» فکر می دا و چې که د ناخونو ساتنې لپاره پیسې ورکړم، نو به یې نه څښم. دا کار وکړ، خو د پیسو له امله نه. منیکور زما ګوتې داسې ښکلي کړې چې مخکې یې هیڅکله نه وې کړې. منیکورېست وویل، پرته له دې چې ناخونه می څښم، زما ناخونه روغ او ښکلې دي. ناڅاپه می پر خپلو ناخونو ویاړ احساس کړ. او که څه هم دا څه می هیڅکله هیله نه درلوده، خو دا ډېر توپیر راوستاوه. له هغه وخت راهیسې می ناخونه هیڅکله ونه څښل.

[28/07, 12:57 ChatGPT 12:57:am] یوه ځل هم ناخونه می ونه څښل، ځکه اوس په سمه توګه د هغوی پالنه زما لپاره ویاړ شوی.

د حقيقي خپلواکۍ هڅونې تر ټولو لوړه کچه هغه وخت وي چې عادت د ستا د هویت برخه شي. دا یوه خبره ده چې ووايي «زه داسې څوک یم چې دا غواړي»، خو بل څه دی چې ووايي «زه هغه څوک یم چې دا یم».

هرڅومره چې ته د خپل هویت په یوه برخه کې ویاړ لري، هغومره به دی هڅونه زیاته وي چې هغه عادتونه وساتي. که د خپلو وینښتو په ښه ویاړ کوي، نو د هغوی ساتنې لپاره به بېلابېل عادتونه جوړ کړي. که د خپلو عضلاتو په قوت ویاړ کوي، هیڅکله به تمرین پري نه ږدي. که د خپل لاس جوړ کړو کالو په غاړه ویاړ لري، نو به ډیرې ساعتې په اوږدلو تېروي. کله چې ویاړ دی دخپل شي، نو به په کلکو هڅو خپلو عادتونو ته دوام ورکوي.

اصلي بدلون په هویت کې بدلون دی. کېدای شي عادت د هڅونې له امله پیل کړي، خو یوازې هغه وخت به دوام وکړي چې د هویت برخه شي. هر څوک کولی شي ځان ته قانع کړي چې یو ځل یا دوه ځلې ورزش وکړي یا صحتمند خواره وخوري، خو که د چلند تر شا باور بدل نه کړي، نو اوږدمهاله بدلونونه به سخت وي. پرمختګونه یوازې هغه وخت تل پاتې دي چې د ته څوک یې وګرځي.

موخه دا نه ده چې کتاب ولولي، موخه دا ده چې لوستونکي وګرځي.

موخه دا نه ده چې ماراتون وګرځي، موخه دا ده چې منډه وهونکي وګرځي.

موخه دا نه ده چې موسيقي زده کړي، موخه دا ده چې موسیقار وګرځي.

[28/07, 12:57 ChatGPT 12:57:am] ستا چلندونه اکثره د ستا د هویت انعکاس وي. څه چې ته کوي د دی ښه ده چې ته په ځان کې څه ډول څوک ګڼي—که شعوري وي یا غیر شعوري. څیرنو ښودلې چې کله څوک په خپل هویت کې په ځانګړې برخه باور ولري، نو ډیر امکان لري چې په همدې باور سم عمل وکړي. مثلاً هغه کسان چې ځان «رای ورکونکي» ګڼي، د هغو کسانو په پرتله چې یوازې وايي رای ورکول غواړي، زیات رای ورکوي.

په ورته ډول، هغه څوک چې ورزش د خپل هویت برخه ګرځوي، ځان ته اړتیا نه لري چې ځان قانع کړي. سم کار کول اسانه دي. کله چې ستا چلند او هویت په بشپړه توګه سمون لري، نو هر څه ساده وي.

[] که تاسو غواړئ باسکټبال ته توپ ورکړئ خو دومره لوړ نه توپ وهلې شئ، نو بخت به مو نه وي یاری کړی.

وروستی پړاو د انعام (Reward) دی. انعام د هر عادت وروستی موخه ده. ښه د انعام د لیدو لپاره ده. هیله د انعام غوښتنلو لپاره ده. غبرګون د انعام ترلاسه کولو لپاره دی. موږ انعامونه تعقیبوو ځکه چې دا دوه کارونه کوي: (1) زموږ هیله پوره کوي، او (2) موږ ته درس راکوي.

لومړی، انعام زموږ هیله یا خواش پوره کوي. هو، انعامونه پخپله ګټې لري. خواره او اوبه موږ ته د ژوند لپاره انرژي

راکوي. ترفیع موږ ته زیات عاید او درناوی راکوي. فزیکي روغتیا زموږ روغتیا او حتی د اړیکو فرصتونه ښه کوي. خو سمدستي ګټه دا ده چې انعام د هیلو ساه راښکته کوي، او انسان ته د رضایت احساس ورکوي.

دوهم، انعام موږ ته ښيي چې کوم اعمال ارزښت لري چې بیا یې تکرار کړو. مغز مو یو انعام پېژندونکی آله ده. ستاسو حسې سیستم همپشه ارزوي چې کوم عملونه مو خوښي درکوي او تمې پوره کوي. د خوند او ناهیلۍ احساس د فیډبک یوه برخه ده، چې مغز ته وایي کوم عملونه ګټور دي او کوم نه دي. انعام دا کرښه بشپړوي او د عادت دوره تکمیلوي. [که چیرې یو عمل په دې څلورو پړاوونو کې نیمګړی وي، نو هغه به هیڅکله عادت نه شي. که ښه نه وي، عادت نه پیلېږي. که هیله کمزوري وي، کافي انګېزه نه پيدا کېږي. که عمل ستونزمن وي، تاسو به یې ونه شی کولی. او که انعام مو تمه پوره نه کړي، نو تاسو به بل ځل هغه تکرار نه کړئ. که درې لومړني پړاوونه نه وي، عمل نه کېږي. که څلور واړه نه وي، عادت نه جوړېږي.]

د عادت کړۍ (The Habit Loop)

*انځور 6: د عادت څلور پړاوونه تر ټولو ښه د یو فیډبک کړۍ (feedback loop) په توګه تشرېح کېدلی شي. دا یوه نه ختمېدونکې دوره ده چې د ژوند هره لحظه روانه وي. دا "د عادت کړۍ" همپشه چاپېریال ارزوي، وړاندوینه کوي چې څه به وشي، بیلابیل څېړګونونه تجربه کوي، او له پایلو زده کړه کوي.

په لنډ ډول، ښه (cue) یو خواش (craving) راپاروي، چې تاسو ته انګېزه درکوي تر څو عمل (response) ترسره کړئ، او هغه عمل تاسو ته انعام (reward) درکوي، چې هیله پوره کوي او بالاخره له ښې سره تړاو پيدا کوي. دا څلور پړاوونه یو نیورولوژیک فیډبک لوپ جوړوي: ښه، خواش، عمل، انعام — بیا هم ښه، خواش، عمل، انعام. دا کړۍ موږ ته دا وړتیا راکوي چې عادتونه اتومات جوړ کړو.

دا پروسه یواځې کله نا کله نه ترسره کېږي، بلکې دا یوه دوامداره دوره ده چې ستاسو د ژوند هره لحظه روانه ده — حتی همدا اوس. مغز مو په دوامداره توګه چاپېریال ارزوي، وړاندوینه کوي، تجربې کوي، او له پایلو زده کړه کوي. دا ټول عمل په یو لحظه کې ترسره کېږي، او موږ یې بیا بیا پرته له دې چې پوه شو، ترسره کوو.

موږ کولی شو دا څلور پړاوونه په دوه برخو ووېشو:

*د ستونزې مرحله (problem phase): ښه + خواش — دا هغه وخت دی چې تاسو احساس کوئ یو بدلون ته اړتیا ده.

*د حل مرحله (solution phase): عمل + انعام — دا هغه وخت دی چې تاسو اقدام کوئ او غوښتل شوی بدلون ترلاسه کوئ.

[*د ستونزې مرحله*]

1. ښه (Cue)

2. خواش (Craving)

د حل مرحله

3. څېړګون (Response)

4. انعام (Reward)

هر چلند د یوې ستونزې د حل لپاره ترسره کېږي. کله نا کله ستونزه دا وي چې ته یو ښه شی وینی او غواړي یې ترلاسه کړي، او ځینې وخت دا وي چې ته درد یا فشار احساسوي او غواړي ترې خلاص شي. په دواړو حالاتو کې، د هر عادت موخه دا وي چې ته له ستونزې سره مقابله وکړي.

په لاندې جدول کې، ته کولی شي د دې بهیر یو څو ریښتیني بېلګې وګوري:

تصور وکړه چې یوه تیاره خونه ته ننوځي او د څراغ سویچ باندې کلیک کوي.

ته دا ساده عادت دومره زیات تکرار کړی چې نور نو فکر ته هم اړتیا نه لري. دا څلور مرحلې په ثانیه کې سرته رسېږي.

د ستونزي مرحله

1. نښه: ستا موبایل نوی پیغام درته راولي (بز کوي)

2. خواهش: ته غواړي د پیغام منځپانګه ولولي

د حل مرحله

3. غبرګون: ته موبایل راخستې او پیغام لولي

4. انعام: ته خپل خواهش پوره کوي. ستا مغز د موبایل راخیستل د بز کېدو سره تړلی

د ستونزي مرحله

1. نښه: ته ایمیلونه خوابوي

2. خواهش: ته سترې او له کاره ناامیده شوي، او کنټرول غواړي

د حل مرحله

3. غبرګون: ته خپل نوکان غزوي

4. انعام: ستا فشار کمېږي. دا عمل د ایمیل خوابولو سره تړاو پیدا کوي

د ستونزي مرحله

1. نښه: ته له خوبه پاڅیږي

2. خواهش: ته غواړي هوښیار او بیدار شي

د حل مرحله

3. غبرګون: ته چای یا قهوه څښي

4. انعام: ته ځان تازه احساسوي. دا عمل سهار وختي عادت ګرځي

د حل مرحله

3. غبرګون: ته د قهوي یو پیاله څښي

4. انعام: ته د بیدارۍ خواهش پوره کوي. د قهوي څښل له سهار پاڅېدو سره تړاو پیدا کوي

د ستونزي مرحله

1. نښه: ته د خپل دفتر څنګ ته د ډونټ بوی احساسوي

2. خواهش: ته د ډونټ اشتها پیدا کوي

د حل مرحله

3. غبرګون: ته ډونټ اخستې او خوري

4. انعام: ته د ډونټ د خوړلو خواهش پوره کوي. ډونټ اخیستل د دفتر څنګ ته تګ سره تړاو پیدا کوي

د ستونزي مرحله

1. نښه: ته په یوه کاري پروژۀ کې له ستونزي سره مخ شوي

2. خواهش: ته خان بند حس کوي او غواړي مايوسي کمه کړي

د حل مرحله

3. غبرگون: ته خپل موبایل وباسي او ټولنيزې شبکې گوري

4. انعام: ته د ارامتيا خواهش پوره کوي. ټولنيزې شبکې کتل له کاري ستونزو سره تړل کېږي

د ستونزې مرحله

1. نښه: ته يوه تياره خونه ته ننوځي

2. خواهش: ته غواړي چې څه وويني

د حل مرحله

3. غبرگون: ته د څراغ سويچ بندوي

4. انعام: ته د ليدلو خواهش پوره کوي. د څراغ بلول له تياره خونه سره تړل کېږي

کله چې موږ بالغ شو، اکثر عادتونه مو دومره تکرار شوي وي چې بې له سوچه بې ترسره کوو. موږ فکر هم نه کوو چې هر سهار هماغه بوت اول تروو، يا توسټر هر ځل وروسته له استعماله له برېښنا پاسو، يا له کاره راتلو سره سمداسه راحتې جامې اغوندو. له کلونو ذهني تکرار وروسته، دا ډول کړنې اتومات او نا شعوري کېږي.

: *د چلند د بدلون څلور قانونونه*

په راتلونکو فصلونو کې به بيا بيا ووينو چې څنگه د نښې، خواهش، غبرگون، او انعام دا څلور پړاوونه زموږ د ورځني ژوند نږدې هر عمل باندې اغېز لري. خو له دې مخکې چې موږ دا تفصيل ته لاړ شو، اړتيا ده چې...
[د چلند د بدلون څلور قوانين]

اوس به موږ دا څلور پړاوونه (نښه، خواهش، غبرگون، او انعام) په يوه عملي چوکاټ بدل کړو، چې د ښه عادت جوړولو او بد عادت له منځه وړلو لپاره ترې استفاده وشي. زه دا چوکاټ "د چلند د بدلون څلور قوانين" بولم. دا قوانين ساده اصول دي چې د عادتونو جوړولو او ماتولو لپاره کار کوي.

څنگه ښه عادت جوړ کړو؟

۱. لومړی قانون (نښه): دا څرگنده کړه.

۲. دويم قانون (خواهش): دا زړه راښکونکې کړه.

۳. درېيم قانون (غبرگون): دا اسانه کړه.

۴. څلورم قانون (انعام): دا خوندور کړه.

څنگه بد عادت له منځه یوسو؟

۱. د لومړي قانون برعکس (نښه): دا پټه کړه.

۲. د دويم قانون برعکس (خواهش): دا بدمنظره کړه.

۳. د درېيم قانون برعکس (غبرگون): دا ستونزمن کړه.

۴. د څلورم قانون برعکس (انعام): دا ناخوندوره کړه.

که څه هم دا قوانين ممکن د هر ډول انساني چلند بدلون لپاره بشپړ چوکاټ نه وي، خو ډېر نږدې دي. دا اصول په سپورټ، سياست، هنر، طب، مدیریت او نور برخو کې کارول کېدای شي.

کله چې غواړي یو عادت بدل کړي، له خاته دا پوښتنې وکړه:

۱. څنگه یی څرگندولی شم؟
۲. څنگه یی زړه راښکونکی کولی شم؟
۳. څنگه یی اسانه کولی شم؟
۴. څنگه یی خوندور کولی شم؟

که تا کله هم دا پوښتنه کړی وی:

«ولی زه هغه څه نه کوم چې وایم به یی کوم؟ ولی وزن نه کموم، سگریټ نه پریږدم، سپما نه کوم، یا خپله د کاروبار خوا برخه نه پیلوم؟ ولی مهم کارونه وایم خو وخت ورته نه پیدا کوم؟»

د دی پوښتنو ځوابونه د دی څلورو قوانینو کی پټ دي. د ښه عادتونو جوړولو او بدو عادتونو ماتولو کلی دا ده چې دا بنسټیز قوانین درک کړی او وکولای شی د خپل هدف او ژوند مطابق یی بدل کړی. هر هدف چې د انسان د طبیعت خلاف وي، ناکامی ته محکوم دی.

ستا عادتونه د ژوند د سیستمونو په واسطه جوړېږي. په راتلونکو څپرکیو کی به موږ دا قوانین یو په یو تشریح کړو او وښیو چې څنگه کولای شی داسی سیستم جوړ کړی چې په کی ښه عادتونه په طبیعي توگه راتوکېږي او بد عادتونه له منځه ځي.

د څپرکي خلاصه:

- عادت هغه چلند دی چې دومره ځله تکرار شوی وي چې اتوماتیک شوی وي.
- د عادتونو وروستی موخه دا ده چې د ژوند ستونزې په لږ انرژي او کوشش حل کړي.
- هر عادت په یوه فیدبیک لوپ یا څرخه کی وي چې څلور پړاوونه لري: نښه (cue)، خواش (craving)، غبرگون (response)، او انعام (reward).

- د چلند د بدلون څلور قوانین ساده اصول دي چې موږ پری ښه عادتونه جوړولی شو:

۱. څرگند یی کړه
۲. زړه راښکونکی یی کړه
۳. اسانه یی کړه
۴. خوندور یی کړه

دریمې برخې پای 🙌👉👉

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر: 0774431202

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.c](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

دریمه برخه 🙌👉👉

(3)

****څنگه په څلورو ساده مرحلو کی ښه عادتونه جوړ کړو****

په ۱۸۹۸ کال کی، یو اروپوه په نامه *ایډورډ تورنډایک (Edward Thorndike)* یو تجربه ترسره کړه چې زموږ د عادتونو د جوړېدو د پوهې بنسټ یی کېښود او هغه اصول یی واضحه کړل چې زموږ چلند رهبري کوي. تورنډایک غوښتل د

حيواناتو چلند مطالعه کړي، او د دې لپاره يې له پيشوگانو سره کار پيل کړ.

هغه به هره پيشو د يو خانگري **"پزل بکس"** يا معما بکس کې اچوله. دا بکس داسې جوړ شوی و چې پيشو به کولی شي د يو ساده عمل په ترسره کولو سره وتښتي، لکه د يو تار کشول، يو ليور فشارول، يا يو پليټفورم ته پښه ورکول. مثلاً، يو بکس کې يو ليور و چې که فشار ورکړل شي، د بکس غاړه کې دروازه خلاصیږي، او پيشو به له بکس څخه وتښته او يو د خوراک کاسه ته به ورسېده.

زياتره پيشوگاني به غوښتل ژر تر ژره له بکس وتښتي. هغوی به خپل پوزي گوتونو ته نيولی، پنجه به يې د سوريو نه راويستله او له شل شوو شيانو سره به يې لوبې کولې. له څو دقيقو وروسته، پيشو به تصادفاً ليور فشار ورکړ، دروازه به خلاصه شوه، او هغه به وتښته.

تورنډايک د هرې پيشو چلند د څو ځلونو لپاره تعقيب کړ. په پيل کې، پيشو به تصادفي حرکتونه کول، خو کله چې به يې يو ځل ليور فشار ورکړ او دروازه خلاصه شوه، نو د زده کړې بهير پيل شو. ورو ورو، هره پيشو دا زده کړه چې د ليور فشارول د وتلو او خوراک ته رسېدو لاره ده.

له شلو يا دېرشو ځلونو وروسته، دا چلند دومره **"اتوماتيک** او عادت شو چې پيشو به په څو ثانيو کې وتښتېده. تورنډايک يادونه وکړه:

*****پيشو ۱۲ دا وختونه ونيول ترڅو عمل ترسره کړي:**

۱۶۰ ثانيې، ۳۰، ۹۰، ۶۰، ۱۵، ۲۸، ۲۰، ۳۰، ۲۲، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۱۲، ۱۰، ۱۴، ۱۰، ۸، ۸، ۵، ۱۰، ۸، ۶، ۶، ۷.***

په لومړيو درې تجربو کې، پيشو به په اوسط ډول له بکس څخه په ***يوه نيمه دقيقه*** کې تښته. خو په وروستيو درې تجربو کې، هغه به په ***۶.۳ ثانيو*** کې وتښتېده.

په تمرين سره، هره پيشو به لږې تېروتنې کولې او عملونه به يې ژر او اتوماتيک کېدل. د تېروتنو تکرار پر ځای، پيشو به **تبېغ د حل لارې ته تلله.**

د خپلو مطالعو پر بنسټ، تورنډايک د زده کړې بهير داسې بيان کړ:

****هغه چلندونه چې خوښونکي پایلې ولري، بيا بيا تکرارېږي، او هغه چې ناخوښې پایلې ولري، کم تکرارېږي.****

د هغه دا کار د دې لپاره يو غوره پيل دی چې موږ پوه شو عادتونه څنگه جوړېږي. همداراز دا موږ ته ځينې بنسټيزې پوښتنې هم ځوابوي، لکه:

- ***عادتونه څه دي؟***

- ***او ولې مغز د عادت جوړولو زحمت باسي؟***

****ولې مغز عادتونه جوړوي؟****

عادت هغه چلند ته ويل کېږي چې دومره زيات تکرار شي چې اتومات شي. د عادت جوړېدو بهير د هڅې او تېروتنې (trial and error) نه پيلېږي.

هر کله چې ته له يوې نوې تجربې سره مخ شي، ستا مغز بايد پرېکړه وکړي:

****زه څنگه عکس العمل وښيم؟****

په لومړي ځل، ته نه پوهېږې څه وکړي. ته لکه د تورنډايک پيشو، مختلف شيان ازمويې چې وگوري کوم يو کار ورکوي.

په دې وخت کې د مغز فعاليت ډېر لوړ وي. ته فعاله پرېکړې کوې، وضعيت شنې، او نوي معلومات جذبوي. مغز د موثرې لارې د زده کولو په درشل کې وي.

کله نا کله، ته په تصادفي ډول يوه حل لاره مومي، لکه څنگه چې يوه پيشو پر يوه ليور باندې فشار ورکړ.

- ته مضطرب يې، او مومي چې منډه وهل دي اراموي.

- ته د کار نه ستړی یی، او زده کوي چی ویډیو لوبی کول دی ذهن ته آرام درکوي.

- ته هڅه کوي، هڅه کوي، هڅه کوي... بیا ناڅاپه *انعام!*

کله چی ته یوه ناڅاپی ګټه یا راحت ترلاسه کړی، مغز دی ژر پری د راتلونکی لپاره ستراتیژي بدلوي. مغز سمدلاسه دا تجربه ثبتوي.

[: هغه پېښی چی د انعام نه مخکی شوی وي، مغز یی ثبتوي:

صبر وکړه... دا احساس ښه و. ما له دی نه مخکی څه وکړل؟

دا د انساني چلند شاته فیدبک لوپ دی: هڅه وکړه، ناکام شه، زده کړه، بیا په بله طریقه هڅه وکړه. د وخت په تېرېدو سره، بی‌فایدی حرکات ورک شي او ګټور عملونه پیاوړي شي — همدا د عادت جوړېدل دي.

کله چی ته یو مشکل بیا بیا تجربه کوي، مغز دی دا ستونزه د حل کولو پروسه اتومات کوي. عادتونه په اصل کی یو لړ اتومات حلونه دي چی ته یی د ژوند د تکراري فشارونو او ستونزو لپاره کاروي. لکه څنګه چی ساینسپوه *جېسن هریها* وایی: ***عادتونه یوازې د هغو ستونزو لپاره د باور وړ حلونه دي چی بیا بیا رامنځته کېږي.***

کله چی یو عادت جوړ شي، د مغز فعالیت کمېږي. ته زده کړي چی کومی ښی بیا ته اشاره کوي، او پاتی ټول معلومات له پامه غورځوي. بیا چی ورته وضعیت پېښ شي، ته پوهیږی چی څه ته پام وکړی. مغز دی نور اړتیا نه لري چی هر اړخ تحلیل کړي؛ هغه د "که دا نو دا" ذهني قانون جوړ کړی. هر کله چی وضعیت برابر وي، مغز دا قانون اتومات تطبیقوي.

مثلاً:

- کله چی ته فشار لاندی یی، ته مندی ته زړه کېږي.

- کله چی له کاره کور ته راځی، ته سمدلاسه د ویډیو لوبی کنټرولر اخلی.

هغه تصمیم چی مخکی هڅی ته اړتیا لرله، اوس اتومات شوی — یو *عادت* جوړ شوی دی.

عادتونه د مغز شارټ‌کتونه دي، یو ډول حافظه ده د هغو قدمونو چی مخکی دی کومه ستونزه پری حل کړي. که شرایط یو شان وي، مغز دا حافظه کاروي او هماغه حل اتومات تطبیقوي. : د مغز اصل هدف د تېر وخت نه زده کول دي، څو پوه شي راتلونکی خل به څه کار ورکړي.

عادتونه ګټور دي، ځکه شعوري ذهن د مغز تنګ ګلوی (bottleneck) ده — دا یواځی یوه موضوع ته توجه کولی شي. نو مغز هڅه کوي چی ساده کارونه شعوري ذهن نه واخلی او غیر شعوري ذهن ته یی وسپاري. دا هماغه څه دي چی د عادت جوړېدو پر مهال پېښیږي.

عادتونه ذهني فشار کموي او مغز ته ځای پرېږدي چی مهمو کارونو ته تمرکز ورکړي.

خو بیا هم ځینی خلک پوښتنه کوي:

ایا عادتونه ژوند خسته کوونکی نه کوي؟ زه نه غواړم خان د داسی ژوند طرز ته محدود کړم چی ترې خوند نه اخلم.

(پاتی برخه ادامه لري...)

ایا ډېر نظم او عادتونه د ژوند خوښی او ناڅاپی خوندونه ختموي؟

هېڅکله نه. دا ډول پوښتنی یوه غلطه دوه‌لاره جوړوي، داسی ښیي چی ته باید یا خو عادتونه جوړ کړی یا آزادي ولری، خو په حقیقت کی، دا دواړه یو بل پیاوړی کوي.

عادتونه آزادي نه بندوي، بلکی رامنځته کوي.

په حقیقت کی، هغه خلک چی خپل عادتونه نه لري، ډېر وخت تر ټولو لږه آزادي لري:

- که ښه مالی عادتونه ونه لري، تل به د پیسو له ستونزو سره مخ یی.

- که روغتیايي عادتونه ونه لري، به همېشه بی انرژي وي.

- که د زده‌کړی ښه عادت ونه لري، به ځان شاته احساسوي.

که ته تل مجبوره وي چې د کوچنیو کارونو په اړه پرېکړې وکړي — ***کله ورزش وکړم؟ چیرته ولیکم؟ بیلونه به کله ورکړم؟*** — نو ډېر لږ وخت به درسره د آزاد فکر لپاره پاتې وي.

یوازې هغه وخت چې د ژوند مهم کارونه منظم شي، ذهن دې ازادېږي د خلاقیت، فکر او لویو هدفونو لپاره.

برعکس، که عادتونه دې تنظیم وي او بنسټیز کارونه دې حل وي، ذهن دې آزادي لري چې پر نوو ننګونو تمرکز وکړي.

د نن ورځ منظم عادتونه، د سبا ورځ آزادي رامنځته کوي.

*د عادتونو د کار کولو ساینس

د یو عادت جوړولو بهیر څلور اسانه پړاوونه لري:

۱. نښه ((Cue

۲. هیله یا تمه ((Craving

۳. غبرګون ((Response

۴. انعام (Reward)

که دا پړاوونه جلا جلا وڅیړو، نو موږ ته دا اسانه کېږي چې پوه شو عادت څه شی دی، څنګه کار کوي، او څنګه یې نښه کولی شو.

*انځور ۵: ټول عادتونه همداسې څلور مرحلې لري: نښه، هیله، غبرګون، او انعام.

دا څلور پړاوونه د هر عادت بنسټ جوړوي، او مغز دا پروسه تل په همدې ترتیب سره تعقیبوي.

۱: لومړی پړاو نښه ((Cue ده. نښه ستاسو مغز هڅوي چې یو چلند پیل کړي. دا یوه کوچنۍ نښه یا معلومات وي چې انعام ته اشاره کوي. زموږ لومړني انساني نیکونه هغو نښو ته متوجه وو چې د خوراک، اوبو، او جنسي اړیکو ځای ته یې اشاره کوله. نن ورځ، موږ ډېر وخت هغه نښو ته پام کوو چې ثانوي انعامونه وړاندیز کوي، لکه پیسې، شهرت، ځواک، مقام، ستاینه، مینه، یا شخصي قناعت. (البته، دا انعامونه هم غیر مستقیم ډول زموږ د بقا او نسل دوام چانس زیاتوي، چې دا زموږ د ټولو کړنو اصلي انګېزه ده.)

ستاسو ذهن همېشه ستاسو دندې او بهرنۍ چاپیریال ارزوي، ترڅو انعامونو ته لاره ومومي. کله چې نښه وويني، نو دا په طبیعي ډول هیله یا تمه (craving) رامنځته کوي.

*هیله ((Craving) دوهم پړاو دی، او دا د هر عادت تر شا اصلي محرک ځواک دی. که هېڅ تمه یا هیله نه وي، نو موږ به عمل ونه کړو. تاسو خپله تمه عادت ته نه لرئ، بلکې هغه حالت ته چې عادت یې درکوي. تاسو سګرټ څکول نه غواړئ، بلکې هغه آرامتیا چې درکوي. تاسو غاښونه برش کول نه غواړئ، بلکې د پاکوالي احساس غواړئ. هره تمه د داخلي حالت د بدلون سره تړلې وي.

تمې د خلکو تر منځ توپیر لري. نظریاً، هر ډول معلومات یوه تمه راپارولی شي، خو عملاً خلک د یو ډول نښو څخه متاثره نه دي. یو قمارباز لپاره د ماشینونو غبرونه تمه راپاروي، خو بل چاته دا غبرونه بې‌مانا دي. نښې تر هغه meaningless وي، څو پورې چې مشاهد کوونکي یې له خپلو احساساتو سره تفسیر نه کړي.

: *غبرګون ((Response) درېیم پړاو دی. دا هغه اصلي عمل دی چې تاسو یې کوئ، که دا فکر وي او که فزیکي عمل. دا چې تاسو عمل کوئ که نه، دا ستاسو د هڅونې کچه او د عمل د ستونزمنوالي پورې اړه لري. که عمل ډېر طاقت یا ذهني فشار غواړي او تاسو چمتو نه یاست، نو عمل نه کوئ. غبرګون ستاسو د توان پورې هم تړلی دی — عادت یوازې هغه وخت منځ ته راځي، که تاسو یې د ترسره کولو وړتیا ولرئ.

ژباړن: ذاکرالله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک : <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک : <https://t.me/intezarafghan>

تیک تاک ایدی لینک : [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر : 0774431202

: لومړی قانون:

هغه څرگند (روښانه) کړه

څلورمه برخه 🙌🏻👉

(4)

****هغه سړی چی سم نه ښکاره کېده****

روان شناس ګیري کلاین یوه کیسه بیان کړې ده د یوې ښځې په اړه چې د خپل کورنۍ په غونډه کې ګډون وکړ. دا ښځه څو کاله د امبولانس کارکوونکې وه. کله چې غونډې ته ورسیده، یوازې یو نظر یې د خپل خسر پر مخ واچاوه او ژوره اندېښنه یې څرګنده کړه.

هغې وویل: "زه ته خو نه خوښیږم، بد ښکاري!"

خسر یې، چې خان سم احساساوه، په توګه ورته وویل: "زه ته هم ستا شکل نه خوښیږي!"

خو هغې ټینګار وکړ: "نه، ته باید اوس روغتون ته ولاړ شۍ."

څو ساعته وروسته، دغه سړی د یوې لویې شریان بندښت له امله بېرته جراحي وکړه. ډاکټرانو وویل که دا ښځې احساس نه وای، دا سړی ښايي مړ شوی وای.

دا ښځه څه شی ولیدل؟ هغې څنگه د زړه حملې وړاندوینه وکړه؟

کله چې لوی شریانونه بند شۍ، بدن د وینې جریان حیاتي غړو ته ترجیح ورکوي او د پوست سطحې ته یې کموي، په ځانګړې توګه د مخ برخو ته. دا د وینې د توزیع په بڼه کې بدلون راولي.

د زړه د ناروغانو سره د کلونو تجربې له امله، دا ښځه ناڅېره له دې سره اشنا شوې وه او د دې بدلون نښې یې له فاصله وپېژندلې. که څه هم هغې نه شو ویلای چې څه یې ولیدل، خو هغې پوهېده چې یو څه غلط دي.

دا ډول کیسې په نورو برخو کې هم شته، لکه نظامي شنونکي کولای شي له رادار څخه معلومه کړي چې کوم نښه د دښمن توغندی دی.

: کوم یو یې د دوی د خپل پوځ الوتکه ده، سره له دې چې دواړه د یو سرعت سره الوتنه کوي، په یو لوړوالي کې دي، او په رادار کې تقریباً یو شان ښکاري. د خلیج جګړې پر مهال، لیفټننټ کمانډر مایکل رابلی یو بشپړ جنګي بېړی وژغورله کله چې یې د یوه توغندي د ویشتلو امر وکړ — سره له دې چې هغه توغندی د دوی د خپلو الوتکو غونډې ښکاره کېده. هغه سمه پریکړه وکړه، خو حتی د هغه لوړپوړي افسران هم نه شوای ویلای چې هغه دا څنگه وکړل.

په میوزیمونو کې کارپوهان هم کولای شي اصلي هنري اثر او جعلی اثر ترمنځ توپیر وکړي، سره له دې چې دقیق نه شي ویلای کوم جز یې پام راجلب کړ. تجربه لرونکي رادیولوژیستان کولی شي د مغز سکین ته وګوري او وړاندوینه وکړي چې کومه سیمه کې په فالج رامنځته شي، مخکې له دې چې ناپوهه کس ته کومه نښه ښکاره شي. ما حتی اورېدلي چې ځینې وینښتو پرېکوونکي د یوې مېرمنې د وینښتو احساس له مخې دا درک کولی شي چې هغه حامله ده.

انسانی مغز د وړاندوینې ماشین دی. دا پرله پسې چاپېریال څاري او تحلیلوي. کله چې تاسو یو څه بیا بیا تجربه کړئ — لکه یو پیرامیدیک چې د زړه د حملې ناروغانو څېړي ویني، یا یو پوځي شنونکی چې توغندی په رادار کې ویني — مغز مو اهمیت لرونکي نښې پېژني، له بې اهمیت معلوماتو تېرېږي، اړوند معلومات پرازوي او دا د راتلونکي لپاره ذخیره کوي. : په کافي تمرین سره، تاسو کولای شئ هغه نښې درک کړئ چې یو ځانګړی پایله ښيي، حتی که هوښیار نه یاست. ستاسو مغز په اوټومات ډول له تجربې زده کړې ثبتوي. موږ نه شو ویلای چې دقیقاً څه زده کوو، خو زده کړه روانه ده، او ستاسو د

ټښو پېژندلو وړتيا د هر عادت بنسټ دی.

موږ دا کم اټکل کوو چې زموږ مغز او بدن پرته له فکر کولو څومره کارونه کوي. تاسو خپل وېبښتو ته نه وايئ چې وده وکړئ، يا زړه ته چې ووهل شي، يا سږو ته چې ساه واخلي. خو بدن مو دا ټول کارونه او نور ډېر د اوتومات پر اساس کوي. تاسو يوازې هوښيار ذهن نه ياست، تر دې ډېر ياست.

ورپټوب ته پام وکړئ. تاسو څنگه پوهېږئ چې وړی ياست؟ اړينه نه ده چې يو کلچه په ميز کې ووينئ چې پوه شئ د خورلو وخت دی. اشتها او ورپټوب غير هوښيارانه اداره کېږي. بدن مو گڼ شمېر فيډبک سيستمونه لري چې ورو ورو مو خبروي چې د خورلو وخت دی، او دا سيستمونه همدا راز دا ځاري چې شاوخوا او ستاسو بدن کې څه روان دي.

ارماتونه او غوښتنې هم کولای شي د بدن له خوا د هورمونونو او کيمياوي موادو له امله پيدا شي، پرته له دې چې کوم بهرنی محرک شتون ولري. ستاسو په بدن کې کيمياوي موادو له امله ارماتونه راپورته کېږي. ناڅاپه خان وړی احساسوئ، سره له دې چې نه پوهېږئ څه شي دا احساس راپاراوه.

دا د عادتونو په اړه له تر ټولو حيرانوونکو واقعيتونو څخه دی: تاسو ته اړتيا نشته چې د يوه عادت د پيل لپاره له نښې خبر اوسئ. تاسو کولای شئ يوه موقع ووينئ او عمل وکړئ پرته له دې چې هوښيار تمرکز پري وکړئ. همدا د عادتونو گټه ده.

خو دا يې خطرناک هم کوي. کله چې عادتونه جوړ شي، ستاسو کړنې د اوتومات او ناخوښيار ذهن تر کنټرول لاندې راځي. تاسو د پوهېدو نه مخکې په زړو بڼو کې لويېږئ. تر هغه چې څوک يې درته ونه ښيي، ښايي ونه پوهېږئ چې کله خندئ نو خوله پټوئ، يا مخکې له پوښتنې بڅېښه غواړئ، يا د نورو جملې پوره کوئ. او هر څومره چې دا بڼې تکرار شي، هغومره لږ احتمال شته چې پري شک وکړئ يا د دليل پوښتنه وکړئ.

ما د يوه پلورنځي کارکوونکي کيسه واورېده چې ورته ويل شوي وو د مصرف شوي ډالۍ کارتونه پري کړي. يوه ورځ يې څو کارتونه پري کړل. کله چې بل کس راغی او خپل اصلي کريډيټ کارت يې ورکړ، هغه د عادت له مخې کارت پري کړ – مخکې له دې چې سر پورته کړي او حيران پيرودونکي ته وگوري.

بله ښځه چې پخوا د ورکتون ښوونکي وه او اوس يې په يوه دفتر کې کار کاوه، خپل زور عادت نه شواى هيرولۍ. کله به چې همکاران له تشناب راوتل، دا به ترې پوښتنه کوله: "لاسونه دي ومينځل؟" همداراز، يو کس چې کلونه يې د ژغورنې کار کړی و، کله به يې ماشومان منډې وهلې، له عادت سره سم به يې چيغه کوله: "مه منډې وهه!" د وخت په تېرېدو، هغه نښې چې عادتونه يې پاروي دومره عامې کېږي چې تقريباً نه ليدل کېږي. د پخلنځي پر ميز پراته خوږ شيان، د کوچ ترڅنگ ريموټ کنټرول، يا ستاسو په جيب کې موبایل. زموږ غبرگونونه دومره ژور تثبيت شوي وي چې عمل ته د تلو ليوالتيا داسې ښکاري لکه له هېڅ خايه راتوکېږي.

همدا لامل دی چې بايد د عادت بدلون د پوهاوي له پړاو څخه پيل شي.

تر څو چې پر خپلو اوسنيو عادتونو کنټرول پيدا نه کړو، نو د نويو عادتونو جوړول به گران وي. دا د بيان په پرتله ستونزمن کار دی، ځکه چې کله يو عادت مو په ژوند کې ژور ځای ونيسي، نو دا تقريباً... نااگاه او اوتومات وي. که يو عادت بې فکره پاتې شي، نو تاسو نشئ کولی چې هغه اصلاح کړئ. لکه څنگه چې ارواپوه کارل يونگ ويلي: «تر هغه چې نااگاه (بې خبره) ذهن ته شعور ور نه کړئ، دا به مو ژوند رهبري کوي، او تاسو به يې برخليک بوئ.»

****:** د عادتونو نمره ورکولو کارت (The Habits Scorecard) ******

د جاپان د اورگاډي سيستم د نړۍ له غوره سيستمونو څخه شمېرل کېږي. که تاسو کله هم د توکيو اورگاډي ونيسئ، نو په ووينئ چې چلونکي يو عجيبه عادت لري.

هر چلوونکی د اورگادی چلولو پر مهال یو ډول مراسم تر سره کوي چې پکې مختلفو شيانو ته اشاره کوي او د هغو اعلان کوي. کله چې اورگادی یو اشاره ته نږدې کېږي، نو چلوونکی ورته اشاره کوي او وایي، «اشاره شنه ده.» کله چې اورگادی تمخي ته ننوځي یا تری وځي، نو چلوونکی سپیدومیتړ ته اشاره کوي او د کره سرعت اعلان کوي. د روانېدو پر مهال، چلوونکی مهالویش ته اشاره کوي او وخت وایي. د پلیتفارم پر غاړه، نور کارکوونکي هم ورته کارونه کوي. د هر روانېدو مخکې، یو کارکوونکی پلیتفارم ته اشاره کوي او وایي: «هر څه پاک دي!»

دا پروسه چې "اشاره او غږ" (Pointing-and-Calling) نومېږي، د خوندي تابه لپاره یوه طریقه ده چې د تېروتنو مخه نیسي. که څه هم احمقانه ښکاري، خو خورا مؤثره ده. دا طریقه تېروتنې تر ۸۵ سلنه راکموي او پېښې تر ۳۰ سلنه کموي. د نیویارک د MTA سبوي سیستم هم یو بدل شوی بڼه غوره کړي چې یوازې اشاره پکې شامله ده. له دوه کلونو وروسته، د تاسم تم خای ته رسېدو پېښې ۵۷٪ کمې شوې.

اشاره او غږ ځکه مؤثره ده چې عادت له ناکاه حالته شعوري حالت ته انتقالوي. ځکه چې چلوونکی خپل سترګې، لاسونه، خوله، او غوږونه کاروي، نو ډېر احتمال شته چې ستونزه مخکې له بد حالت څخه درک کړي. [زما مېرمن هم ورته یو کار کوي. کله چې سفر ته چمتو کېږو، نو هغه په لور غږ خپل مهم شيان یادوي: «کيلي مې شته. والټ مې شته. عینکې مې شته. مېړه مې شته.»

څومره چې یو چلند یا عادت اتومات شي، هغومره لږ موږ ورباندې شعوري فکر کوو. کله چې مو یو کار زر ځله کړی وي، نو موږ ځینې شيان له پامه غورځوو. موږ فکر کوو چې بل ځل به هم همداسې وي لکه تیر ځل. موږ دومره د عادت له مخې کار کوو، چې نور فکر نه کوو چې دا کار سم دی که نه. ډېری وخت زموږ ناکامی د خان خبری (self-awareness) د نشتوالي له امله وي.

زموږ تر ټولو لویه ستونزه د عادتونو په بدلولو کې دا ده چې له خپلو کړو وړو سره شعوري خبر پاتې شو. دا هم دا توضیح کوي چې ولې د بدو عادتونو پایلې ورو ورو څرګندېږي او موږ ته ناڅاپه را برسېږي. موږ ته د ژوند لپاره هم د "اشاره او غږ" سیستم ته اړتیا ده.

همدغه خای دی چې د عادتونو نمره ورکولو کارت (Habits Scorecard) رامنځته کېږي. دا یوه ساده طریقه ده چې د خپلو کړنو څخه خبرتیا پیدا کړو.

د خپل عادت کارت جوړولو لپاره، خپل ورځني عادتونه ولیکئ، لکه دا مثال:

- وینېدل
- الارم بندول
- تیلیفون کتل
- تشاب ته تلل
- خان تلل
- لمانځه ته درېدنه
- غاښونه برش کول
- د غاښونو تار کارول
- ډیډورېنټ وهل
- تولیه وځړول
- کالي اغوستل
- چای جوړول
- ...

کله چې لست بشپړ شو، د هر عادت مخې ته دا پوښتنه وکړئ: دا ښه عادت دی، بد دی، که بې طرفه؟

که ښه وي، (+) ولیکئ.

که بد وي، (-) ولیکئ.

که بې طرفه وي، (=) ولیکئ.

مثال په توګه، پورته لیست به داسې ښکاري:

- وینډل =
- الارم بندول =
- تیلیفون کتل -
- تشاب ته تلل =
- خان تلل +
- غسل کول +
- غاښونه برش کول +
- د غاښونو تار کارول +
- بیدورښت لګول +
- تولیه خړول =
- کالي اغوستل =
- د چای جوړول +

هغه نمري چې تاسو یو عادت ته ورکوئ، دا به ستاسو د هدفونو او وضعیت پورې اړه ولري. مثلاً، که څوک هڅه کوي وزن کم کړي، نو هر سهار د مونګ مکهن سره بیګل خوړل ښایي بد عادت وي. خو که څوک غواړي چې عضلې جوړې کړي، نو دا کار ورته ښه عادت ګڼل کېدای شي. دا هر څه ستاسو د هدف پورې تړاو لري.

د عادتونو نمري کول له بل پلوه هم یو څه پېچلي کېدای شي، ځکه "ښه" او "بد" عادتونه شاید دقیق تعریف ونه لري. په حقیقت کې، داسې نه دي چې مطلق ښه یا بد عادتونه وي، بلکې مؤثر یا غیر مؤثر عادتونه وي — یعنې دا چې څومره ښه د یوې ستونزې حل کوي. هر عادت، حتی بد، تاسو ته په یوه طریقه خدمت کوي — همدا وجه ده چې تاسو یې تکرارو.

د دې تمرین لپاره، هڅه وکړئ عادتونه داسې درجه بندي کړئ چې دا وګورئ په اوږد مهال کې تاسو ته څه ګټه درکوي. عمومي توګه، ښه عادتونه مثبتې پایله لري، او بد عادتونه منفي پایله.

یوه ګټوره پوښتنه دا ده:

یا دا چلند زه هغه انسان ته نږدې کوي چې زه غواړم شم؟

یا دا عادت زما د غوره شخصیت لپاره یو مثبتې رایه ده؟

"یا زما د غوښتل شوي هویت خلاف دی؟" هغه عادتونه چې ستا د غوښتل شوي هویت ملاتړ کوي، عموماً ښه ګڼل کېږي. هغه عادتونه چې د هویت سره ټکر لري، عموماً بد وي.

کله چې ته خپل د عادتونو سکورکارډ جوړوي، په لومړي سر کې هیڅ بدلولو ته اړتیا نشته. هدف یوازې دا دی چې پوه شې څه واقعاً پېښیږي. خپل فکرونه او کړنې بې له قضاوت او داخلي نیوکې وګوره. ځان په خپلو نیمګړتیاوو مه ملامتوه، او په خپلو بریاوو مه ستای.

که هر سهار چاکلیټ وڅوري، نو یواځې دا ومنه، لکه چې بل څوک یې ګوري. "څومره جالبه ده چې هغه داسې کوي." که څوراک یې کنټروله زیات وي، یوازې وګوره چې له اړتیا زیات کالوري خوري. که انټرنېټ کې یې ځایه وخت تېروي، منل یې وکړه چې خپل ژوند داسې تېروي لکه څنګه چې نه غواړي.

د بدو عادتونو بدلولو لومړی ګام دا دی چې پرې خبر شې. که ځان ته مرسته غواړي، نو کولی شې د "اشاره کول او ویل" طریقه خپله کړي. هغه عمل چې په ذهن کې لري او څه به یې پایله وي، په غږ سره ووايه. که غواړي د خوړو توکو عادت کم کړي خو بیا هم بل کوکي نیسي، ووايه: "زه دا کوکي خوړم، خو ورته اړتیا نلرم. دا به وزن زیات کړي او زما روغتیا ته زیان رسوي."

: خپلو بدو عادتونو ته په غږ کې اورېدل، پایلې رښتینې ښکاره کوي. دا عمل ته وزن ورکوي او د پخوانۍ عادت بې غورۍ مخنیوی کوي. دا طریقه حتی د ورځني کارونو یادولو لپاره هم ګټوره ده. یواځې په غږ کې ویل، "سبا د غرمې له خوړلو وروسته باید پوست دفتر ته لار شم"، ستا د دې کار د ترسره کولو چانس زیاتوي. ته خپله د عمل اړتیا په ځان ومنې—دا ډېر مهم توپیر رامنځته کوي.

د چلند بدلون تل د خبرتيا څخه پيل كيږي. لكه د "اشاره كول او ويل" او "عادتونو سكوركارډ" لاري چاري موخه دا ده چې ستا عادتونه درته څرگند كړي او هغه نښي درك كړي چې دا عادتونه رامنځته كوي، ترڅو ته په هغه ډول عمل وكړي چې ستا لپاره گټور وي.

**** د څپرکي لنډيز **:**

د کافي تمرین سره، ستا دماغ هغه نښي په اتومات ډول پېژني چې ځانگړي پايلې وړاندوينه کوي، بې له دې چې ته په شعوري ډول فکر وکړي.

: کله چې زموږ عادتونه اتومات شي، نو موږ د خپلو کړنو پام نه کوو.

د چلند د بدلون پروسه تل د پوهاوي څخه پيل كيږي. ته بايد د خپلو عادتونو خبر وي مخکې له دې چې يې بدل کړي.

د "نښه كول او ويلو" (Pointing-and-Calling) له لارې، ته خپل پوهاوی د غير شعوري عادت څخه شعوري کچې ته پورته کوي، ځکه چې خپل کړنې په غبريز ډول بيانوي.

د عادتونو سکوکارډ (Habits Scorecard) يوه ساده کړنلاره ده چې د خپلو کړنو څخه د لا زياته پوهاوي لپاره کارول کيږي.

څلورمې برخې پای 🙌👉

ژباړن: ذاكرالله انتظار افغان

فيسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تيلېگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

تيک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

ژباړن: ذاكرالله انتظار افغان

فيسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تيلېگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

تيک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

پنځمه برخه 🙌👉

: ** د نوی عادت پیلولو تر ټولو غوره لاره **

په ۲۰۰۱ کال کې، د بریتانیا څېړونکو له ۲۴۸ کسانو سره دوه اوونۍ د ښه ورزش عادت جوړولو لپاره کار پیل کړ. دا ګډونوال په درې ډلو ویشل شوي وو.

لومړۍ ډله د کنټرول ډله وه چې یوازې ورته وویل شول څومره ځله ورزش کوي.

دوهمه ډله د "انګېزي" ډله وه. هغوی نه یوازې خپل ورزشونه ثبتول، بلکه د ورزش د کټو په اړه مواد هم لوستل. څېړونکو ورته تشریح کړه چې ورزش څنګه د زړه ناروغيو خطر کموي او د زړه روغتیا ښه کوي.

درېمې ډلې ته بیا د دویمې ډلې په شان معلومات ورکړل شول، ترڅو د دواړو ډلو انګېزه برابره وي، خو هغوی ته یې دا هم ویل شوي وو چې د راتلونکې اونۍ لپاره باید پلان جوړ کړي چې کله او چیرې ورزش کوي. د هر ګډونوال لپاره جملې بشپړول اړین وو، لکه: "راتلونکې اونۍ به زه لږ تر لږه ۲۰ دقیقې سخت ورزش وکړم، په [ورځ]، په [وخت]، په [ځای]."

په لومړۍ او دویمې ډلو کې یوازې ۳۵-۳۸٪ کسانو لږ تر لږه یو ځل په اونۍ کې ورزش وکړ، خو په درېمه ډله کې ۹۱٪ کسانو لږ تر لږه یو ځل ورزش وکړ، چې دا د نورمال کچې دوه برابره وه.

دا جمله چی دوی بی بشپړوله، څېړونکي ورته د "پلی کولو نیت" (implementation intention) وایي، یعنی مخکې له مخکې جوړ شوی پلان چې کله، چیرې او څنگه عمل وکړي.

[am] ChatGPT 10:24, 28/07: کله او چیرې عمل کول مهم دي — یعنی دا چې ته څنگه پلان لري چې خانګړی عادت عملي کړي.

هغه نېټې چې عادت پیلوي، بېلابېل شکلونه لري — لکه د موبایل ټکان احساس، د چاکلېټ کوکیز بوی، د امبولانس سیریند غږ — خو تر ټولو عامې نېټې وخت او ځای دي. د "پلی کولو نیت" (implementation intention) په دې دواړو نېټو کار کوي.

په عمومي ډول، د پلی کولو نیت فورمټ داسې وي:
"کله چې حالت X رامنځته شي، زه به عمل Y ترسره کړم."

سلګونو څېړنو ثابته کړې چې دا پلانونه زموږ هدفونو ته پابند پاتې کېدو کې ډېر اغېزناک دي — که د فلو واکسین د اخیستلو دقیق وخت وليکي یا د کولونسکوپي ټاکل شوی مهالویش ثبت کړي. دا پلانونه زموږ د عادتونو لکه ریسایکل کول، زده کړه، وختي خوب کول، یا سکریټ پرېښودل کېدو امکانات زیاتوي.

څېړونکو موندلې چې کله خلک اړ باسي چې د انتخاباتو په اړه مشخص پلان جوړ کړي، لکه "زه کومه لار ټاکم؟ کوم وخت خم؟ کوم بس به می هلته ورسوي؟" نو د رایو ورکولو کچه لوړېږي. حکومتونو هم د مالیاتو د ورکړې او یا د ترافیکي جریمو د تادیې لپاره د مشخص پلان جوړولو لارې چارې وړاندې کړي.

[am] ChatGPT 10:24, 28/07: خلاصه خبره دا ده چې هغه خلک چې مشخص پلان لري چې کله او چیرې به نوي عادت ترسره کړي، ډیر احتمال لري چې یې عملي کړي. ډېری خلک هڅه کوي عادتونه بدل کړي خو د دې مهمو جزئیاتو په اړه نه پوهیږي. موږ خاتنه وایو "زه به صحي خواړه خورم" یا "زه به زیات ولیکم"، خو هېڅکله نه وایو چې دا به کله او چیرې کېږي. موږ هیله لرو چې دا "یاد به شي" یا "موتیویشن به وي." خو پلی کولو نیت دا غیر واضح خبرې روښانه پلان ته بدلوي.

ډېر خلک فکر کوي چې دوی محرک (موتیویشن) نه لري، خو حقیقت کې دوی روڼتیا (وضاحت) نه لري. دا هر وخت معلومه نه وي چې کله او چیرې عمل وکړي. ځینې خلک ټول ژوند د دې انتظار کوي چې وخت سم شي ترڅو بدلون راولي.
[am] ChatGPT 10:24, 28/07: کله چې د پلی کولو نیت جوړ شي، نو نور د الهام انتظار نه پکار وي. آیا نن یوه څپرکه لیکم که نه؟ آیا نن سهار مراقبه کوم یا د غرمې پر وخت؟ کله چې د عمل وخت راشي، پرېکړه کولو ته اړتیا نشته — یوازې خپل ټاکلی پلان تعقیب کړه.

دا جمله ښه کړه:

زه به [عمل] په [وخت] کې په [ځای] کې ترسره کړم.

مثالونه:

- مراقبه: زه به سهار ۷ بجې په خپل پخلنځي کې یوه دقیقه مراقبه کوم.
- زده کړه: زه به ماښام ۶ بجې په خپل خوب خونې کې شل دقیقې هسپانوي مطالعه کوم.
- ورزش: زه به ماښام ۵ بجې په خپل محلي جیم کې یوه ساعت ورزش کوم.
- واده: زه به سهار ۸ بجې په پخلنځي کې خپل شریک ته چای جوړ کړم.

که نه پوهیږې چې عادت به کله پیل کړي، نو د اونۍ، میاشتې یا کال لومړۍ ورځ غوره کړه — ځکه په دې وختونو کې خلک زیات عمل کوي او هیله زیات وي، چې دا یوه هڅونکې نوي پیل وي.

بله ګټه دا ده چې د پلی کولو نیت جوړول تا سره مرسته کوي چې له هغو کارونو "نه" وایې چې تا له هدفونو څخه اړوي یا دې له مسیر څخه راګرځوي. کله چې مو روښانه هدف نه وي، نو اسانه ده چې هره ورځ د ورو کارونو لپاره عذر پیدا کړي او هغه مهم کارونه چې د بریالیتوب لپاره پکار دي، پاتې شي.

[am] ChatGPT 10:24, 28/07: عادتونو ته واضح وخت او ځای ورکړه، ترڅو دا دومره روښانه شي چې په دوامداره

تکرار سره، په سم وخت کې د عمل کولو هیله پیدا شي، حتی که دلیل یې پخپله و نه ویلای شي. لکه څنگه چې لیکوال جېسون زویک ویلي: "طبیعي ده چې څوک بې له هوښیاري ورزش نه کوي، خو لکه څنگه چې سپی د زنګ په غږ به اوبه وغورځوي، ښایي ته هم د ورزش په وخت کې یوه ځانګړې هیجان احساس کړي."

په ژوند او کار کې د پلي کولو نیت کارولو ډېرې لارې شته. زما خوښې طریقه هغه ده چې ما له ستانفورډ پروفیسور بې جی فوک څخه زده کړې، چې ورته "عادتونو ته خنځیر وهل" یا habit stacking وایي.

: د عادتونو خنځیر وهل: د عادتونو بدلولو یو ساده پلان*

فرانسوي فلسفي ډینیس ډیدرو تقریباً ټول ژوند په فقر کې تېر کړ، خو په ۱۷۶۵ کال کې یوه ورځ هر څه بدل شول. د ډیدرو لور واده کېده او هغه د ودونو د لګښت توان نه درلود. سره له دې، ډیدرو د Encyclopédie د جوړولو او لیکلو په برخه کې ډېر مشهور و. کله چې د روسیې ملکه کاترین لویه د هغه مالي مشکلات واورېدل، د کتابونو مینه واله وه او د هغه د انسایکلوپېډیا لوی مینه وال وه، هغې تصمیم ونيوه چې د ډیدرو شخصي کتابتون د ۱۰۰۰ پاڼو په بدل کې واخلي (نن ورځ شاوخوا ۱۵۰،۰۰۰ ډالره). ناڅاپه ډیدرو پیسې ترلاسه کړې.

د نوي شتمنۍ سره، هغه نه یوازې د لور واده تادیه کړه بلکه ځان ته یې یو ښکلی سور پوښاک واخیست. خو دا ښکلی لباس د هغه د نورو عادي شیانو سره سم نه و، او هغه احساس وکړ چې د دې جامې او د هغه نورو شیانو تر منځ هېڅ همغږي، یووالی یا ښکلا نشته.

ډیدرو دې ته وهڅېد چې خپل نور شیان هم لوړ کړي: د دمشق غالي واخیسته، کور یې د ګران قیمت مجسمو سره ښکلی کړ، آینه یې د اور ځای باندې ځړوله، ښه دسترخوان یې واخیست، او خپل پخوانی کاغذي څوکی یې د چرمي څوکی سره بدل کړه. لکه د دومینو په څېر، یو پیروډ بل پیروډ ته لاره هواره کړه.

دا چلند د ډیدرو اثر (Diderot Effect) نومېږي. د دې اثر مطلب دا دی چې یو نوی څیز اخیستل معمولاً د نورو اضافي پیروډونو لړۍ پیلوي.

[10:27, 28/07] ChatGPT 4: تاسو دا نمونه هر ځای لیدلۍ شۍ: که جامه واخلي، نو نوي بوتان او غوړوالی هم غواړئ؛ که صوفه واخلي، نو د خونې ډیزاین مو له سره فکر کوئ؛ که ماشوم ته یو لوبی واخلي، ژر به د هغې د وسایلو د اخیستلو فکر کوئ. دا د پیروډونو یوه زنځیر غبرګون دی.

ډېر انساني چلندونه هم دغه ډول د خنځیر په څېر وي. تاسو معمولاً دا پرېکړه کوئ چې بل څه وکړئ، د دې پر اساس چې څه مو تازه کړي وي. د مثال په توګه، تشناب ته تګ وروسته لاس مینځل او وچول یادوي چې ککر ټولې باید مینځل شي، نو بیا د ټولېو مینځلو ته ځئ، او همداسې...

[10:27, 28/07] ChatGPT 4: کله چې تشناب ته ځئ، نو لاس مینځل، بیا ککري ټولې مینځل، او د پاکو توکو اخیستل د پیروډ لیست ته زیاتول — هېڅ عمل یوازې نه پېښیږي. هر عمل بل عمل ته اشاره کوي او هغه عمل پیلوي.

ولی دا مهمه ده؟

کله چې نوي عادتونه جوړوئ، کولی شۍ د دې تړاو څخه ګټه واخلي. د نوي عادت جوړولو تر ټولو ښه لارې څخه یوه داده چې یو موجود عادت چې هره ورځ کوئ ومومئ او خپل نوی عمل ورسره وتړئ. دې ته د عادتونو خنځیر وهل (Habit Stacking) وایي.

عادتونو خنځیر وهل د یو ډول پلي کولو پلان (Implementation Intention) ځانګړي بڼه ده. دلته تاسو خپل نوی عادت د ځانګړي وخت یا ځای پر ځای نه، بلکې د یو موجود عادت سره تړئ. دا طریقه د BJ فوک لخوا د Tiny Habits پروګرام برخه ده، او د دې په مرسته تاسو د هر عادت لپاره واضح نښه جوړولی شۍ.

د عادتونو خنځیر وهل فورمول داسې دی:

"وروسته له [موجوده عادت]، زه به [نوی عادت] ترسره کړم."

بیلګی:

- د مراقبې لپاره: وروسته له دې چې هر سهار می کافي وڅښم، یوه دقیقه مراقبه کوم.
- د ورزش لپاره: وروسته له دې چې د کار بوتان لیرې کړم، سمدستي د ورزش کالې اغوندم.
- د شکر ادا کولو لپاره: وروسته له دې چې د ماښام ډوډۍ خورم، یوه خبره وایم چې نن پرې خوشحاله یم.
- د مینې لپاره: وروسته له دې چې بستر ته لاړ شم، خپل ملګري ته مچ ورکوم.
- د خونديتوب لپاره: وروسته له دې چې د منډې بوتان واغوندم، یو ملګري یا کورنۍ ته پیغام لیرم چې چیرې خم او څو خلې به منډه وهم.

am] ChatGPT 10:27, 28/07: کلیدي خبره داده چې خپل نوی عمل د یوې ورځنۍ موجودې کړنې سره وتړئ. کله چې دا اساسي جوړښت زده کړئ، نو کولی شئ څو کوچني عادتونه سره وتړئ او اوږد څنځیر جوړ کړئ. دا کار تاسو ته اجازه درکوي د یو عمل په مرسته بل عمل په طبیعي توګه پیل کړئ — د ډیډرو اثر مثبت شکل.

: عادتونو څنځیر وهل (HABIT STACKING)

شکل ۷: د عادتونو څنځیر وهل د دې احتمال زیاتوي چې تاسو به خپل عادت وساتئ، ځکه چې نوی عمل مو د پخواني عمل پر سر جوړوي. دا پروسه بیا بیا تکراریدلې شي څو عادتونه سره وتړي، چې هر یو د بل لپاره نښه وي.

ستاسو د سهار د عادتونو څنځیر داسې کیدی شي:

1. وروسته له دې چې ما خپله سهارنۍ کافي وڅښله، یوه دقیقه مراقبه کوم.
2. وروسته له دې چې یوه دقیقه مراقبه می وکړه، د ورځې دندې لیست لیکم.
3. وروسته له دې چې د دندو لیست می ولیکه، سملاسي خپل لومړی کار پیلوم.

یا د ماښام د عادتونو څنځیر داسې کیدی شي:

(که وغورئ، زه یی هم ژباړم)

۱. وروسته له دې چې ډوډۍ وخورم، خپله لوبڼې مستقیم په واکړه کې کېږدم.
۲. وروسته له دې چې لوبڼې می واچول، سملاسي د کاونټر پاکول پیل کوم.
۳. وروسته له دې چې کاونټر می پاک کړ، د سبا سهار لپاره د کافي پیاله تیاروم.

تاسو کولی شئ نوي کړنې د خپل اوسني معمول منځ ته هم ورګډې کړئ. مثلاً، که ستاسو د سهار معمول داسې وي: پاڅېدل < بستر جوړول < غسل کول. که غورئ هره شپه ډېر کتاب ولولئ، نو کولی شئ خپل عادتونه داسې پراخه کړئ: پاڅېدل < بستر جوړول < کتاب د بالښت پر سر کیښودل < غسل کول. اوس به هره شپه چې بستر ته ځئ، هلته به کتاب ستاسو د لوستلو لپاره وي.

په ټوله کې، د عادتونو څنځیر وهل تاسو ته ساده قواعد جوړولو کې مرسته کوي چې راتلونکي کړنې تنظیم کړي. لکه تل یوه روښانه نقشه لرئ چې پوه شئ کوم کار باید وروسته وشي. کله چې ورسره بلد شئ، کولی شئ عمومي عادتونه جوړ کړئ چې هر کله چې مناسبه وي تاسو ته لارښوونه وکړي:

- ورزش: کله چې د زینو مخ ته ورشم، له زینو پورته کېږم پر ځای د آسانسور کارولم.
 - ټولنیز مهارتونه: کله چې یوې میلمستیا ته ولاړ شم، د چا سره ځان معرفي کوم چې لا نه پیژنم.
 - مالي چارې: کله چې د ۱۰۰ ډالرو نه زیات څه اخیستل غواړم، شل څلور ساعته انتظار کوم مخکې له دې چې واخلم.
 - صحي خواړه: کله چې خپل ډوډۍ ډکوم، لومړی سبزیجات پر پلټ کېږدم.
 - ساده ژوند: کله چې نوی شی اخلم، یو شی ورکوم ("یو دننه، یو بهر").
 - مزاج: کله چې تیلیفون زنگ ووهي، یوه ژوره ساه اخلم او موسکا کوم مخکې له دې چې خواب ورکړم.
 - هېرول: کله چې له عام خایه خم، مېز او څوکی غورم چې هیڅ شی پکې هېر شوی نه وي.
-] هرڅومره چې دا تکراره وکاروئ، د کامیاب عادت جوړولو راز د سمې نښې (cue) ټاکل دي چې عادت پیل کړي. د تطبیقي قصد (implementation intention) برعکس چې په ښکاره ډول وخت او ځای ټاکي، د عادت څنځیر وهل (habit stacking) په ضمني توګه وخت او ځای له ځان سره لري. دا چې خپل عادت ستاسو په ورځنۍ معمول کې کله او چیرته ورګډوئ، لوی تاثیر لري. که غورئ سهار په خپل معمول کې مراقبه اضافه کړئ، څو سهار مو ګډوډ وي او ماشومان مو تل درکمرې ته راځي، نو دا وخت او ځای ښايي مناسب نه وي. هغه وخت او ځای غوره کړئ چېرته چې بریالي کېدل مو اسانه وي. خپله عادت مه غورئ هغه وخت ترسره کړئ چې احتمال وي بل څه مو بوخت کړي.

همدارنگه، ستاسو نښه بايد د ستاسو د مطلوب عادت د تکرار سره برابره وي. که غواړئ هره ورځ يو عادت وکړئ، خو دا عادت مو د داسې عادت سره وتړئ چې يوازې د دوشنبې په ورځ کيږي، نو دا ښه انتخاب نه دی.

د عادت د پيل لپاره سم نښه پيدا کولو يوه لاره دا ده چې خپل اوسني عادتونه وليکئ. د تيري څپرکي د عادتونو جدول (Habits Scorecard) هم مرسته کولی شي. يا دوه ستنې جوړې کړئ او په لومړۍ ستنه کې هغه عادتونه وليکئ چې هره ورځ به له کومې ناخبرې ترسره کوي.

مثلاً:

- له بستر څخه راپورته کېدل

- غسل کول

- غاښونه مينځل

- کالي اغوستل

- د کافي جوړول

- ناري کول

- ماشومان ښوونځي ته وړل

- د کار پيل

- د غرمې ډوډۍ خوړل

- د کار ختمول

- د کار کالي بدلول

- د ماښام ډوډۍ ته کيناستل

: رڼا بنده کړه.

بستر ته لاړ شه.

ستاسې لړليک کيدای شي ډېر اوږد وي، خو مفهوم مو درک شو. په دويم کالم کې هغه کارونه وليکئ چې هره ورځ به له کومې تېروتنې دسرره پېښيږي. مثلاً:

لمر خېژي.

تاسو ته يو ټپکسټ ميسج راځي.

هغه سندرې چې اورئ پای ته رسيږي.

لمر لوېږي.

د دغو دواړو لړليکونو په مرسته، تاسو کولای شئ تر ټولو غوره ځای پيدا کړئ چې خپل نوی عادت خپل ژوند ته ورگډ کړئ. عادتونو ته د پرله‌پسې کولو (habit stacking) طريقې هغه وخت ښه کار کوي چې نښه (cue) ډېره مشخصه او سملاسي عملي وي. ډېر خلک مبهم نښې غوره کوي. ما خپله دا تېروتنه وکړه. کله مې چې غوښتل د فشار وهلو عادت پيل کړم، مې لړليک داسې و: «کله چې د غرمې ډوډۍ لپاره وقفه اخلم، لس فشارونه به وکړم.» په لومړي نظر کې دا معقول ښکاره شوه، خو وروسته مې پوه شوم چې نښه واضح نه وه. ايا فشارونه به د ډوډۍ مخکې وکړم که وروسته؟ چيرته به يې وکړم؟ د څو نامنظم ورځو وروسته مې لړليک بدل کړ: «کله چې د غرمې ډوډۍ لپاره لپټاپ وټرم، په خپل مېز ترڅنگ به لس فشارونه وکړم.» بې‌وضاحتی له منځه ولاړه.

عادتونه لکه «ډېر ولولم» يا «ښه خوراک وکړم» ښه هدفونه دي، خو دا هدفونه واضح لارښوونه نه کوي چې څنگه او کله عمل وکړو. مشخص او واضح اوسئ: د دروازي بندولو وروسته. د غاښونو برش کولو وروسته. د مېز ته کېښلولو وروسته. مشخص والی ډېر مهم دی. هر څومره چې نوی عادت ستاسو د شخصي نښې سره کلک تړاو ولري، هغومره ښه احتمال لري چې تاسو به د عمل وخت په سمه توګه درک کړئ.

: د چاند د بدلون لومړی قاعده داده: روښانه يې کړئ.

د تطبیق پلانونه (implementation intentions) او عادتونو ته پرله‌پسې کولو طريقې د دې لپاره تر ټولو عملي لارې دي چې ستاسو عادتونه واضح نښې ولري او د عمل لپاره واضح پلان جوړ کړئ چې کله او چيرته بايد عمل وشي.

د څپرکي لنډيز:

د چاند د بدلون لومړی قانون دا دی چې کار روښانه او واضح کړئ.

دوی تر ټولو عامې نښې وخت او ځای دي.

د عمل پلان جوړول یوه تګلاره ده چې له لارې یې کولای شئ نوی عادت له ځانګړي وخت او ځای سره وتړئ.

د عمل پلان فورمول داسې دی:

«زه به [عمل] په [وخت] په [ځای] کې ترسره کړم.»

د عادتونو تودوخه (Habit stacking) یوه بله تګلاره ده چې له مخې یې نوی عادت له اوسني عادت سره تړل کېږي.

د عادتونو تودوخې فورمول داسې دی:

«وروسته له دې چې [اوسنی عادت] ترسره کړم، زه به [نوی عادت] وکړم.»

پنځمې برحی پای 🙌🏻👉

ژباړن: ذاکرالله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیګرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

کله چې سړي د مچانو په لټه کې تشناب ته ورننوتل، هغوی هڅه کوله چې په هغه نښه چې دوی یې د مچانو په څېر ګڼله، هدف ونیسي. دغه نښې د دوی هدف پښه کړ او د تشناب شاوخوا د اوبو خورېدو کچه په څرګنده کچه کړه. وروسته څېړنې وښودله چې دې نښو د تشناب د پاکولو لګښتونه کالانه ۸ سلنه راکم کړل.

زه خپله د واضح اشارو ځواک په ژوند کې تجربه کړی يم. ما د منو د اخیستلو عادت درلود، چې منی به می له دوکان نه اخیستی، د یخچال په ښکته برخه کې به می په ځانګړي برخه کې کېښودې، بیا به می هېره شوې چې می یې وخورم. کله چې می یاده شوی، نو منی به خرابې شوې وې. ځکه می چې هېڅکله نه وې ښکاره، هېڅکله می ونه خورې.

په پای کې می خپله مشوره عملي کړه او خپل چاپیریال می بدل کړ. ما یو لوی ښکاره لوبښی واخیست او د پخلنځي په منځ کې می کېښود. کله می چې بیا منی اخیستی، هلته می ایښودلې—په داسې ځای کې چې ښکاره وې او زه یې لیدلای شم. لکه جادو، هره ورځ می څو منی خورل پیل کړل، یوازې ځکه چې منی اوس ښکاره وې، نه دا چې له نظره پټې وې.

دلته څو لارې دي چې ته یې کولی شئ خپل چاپیریال داسې بدل کړي چې د خپلو غوره عادتونو نښې ډېرې څرګندې شي:

- که غواړئ هره شپه درمل وخورئ، نو د تشناب په کېاونټر کې د نل سره خپله د درملو بوتل کېږده.
- که غواړئ ډېر ګیتار تمرین کړئ، نو د ګیتار سټنډ دی د ناستې خونې په منځ کې کېږده.
- که غواړئ ډېر مننه لیکونه ولېږئ، نو د کاغذونو یو ګڼه دی پر مېز کېږده.
- که غواړئ ډېرې اوبه وڅښلئ، نو هر سهار څو بوتلونه ډک کړه او په کور کې عامو ځایونو کې یې کېږده.

که غواړئ یو عادت د خپل ژوند لویه برخه وګرځوي، نو د هغه نښه دي د خپل چاپیریال لویه برخه وګرځوه. تر ټولو دوامداره عادتونه معمولا څو نښې لري. فکر وکړه څومره لارې دي چې یو سګرټ ځکونکي د سګرټ ځکولو لپاره هڅول کېدای شي: د موټر چلولو پر مهال، د ملګري د ځکولو لیدل، په کار کې د فشار احساس، او داسې نور.

همدا تگلاره د ښه عادتونو لپاره هم کارول کېدای شي. کله چې په چاپیریال کې دې ښې خورې وي، دا چانس زیاتېږي چې ته به د ورځې په اوږدو کې د خپل عادت په اړه فکر وکړي. ډاډه شه چې غوره انتخاب تر ټولو څرګند وي. ښه پرېکړه کول اسانه او طبیعي وي کله چې د ښه عادت ښې ستا مخې ته وي.

[چاپیریال ډیزاین ځواکمن دی نه یوازې ځکه چې زموږ د نړۍ سره د اړیکو ښه بدلوي، بلکه ځکه چې موږ ډېری وخت دا کار نه کوو. ډېری خلک په داسې نړۍ کې ژوند کوي چې نورې خلکو ورته جوړه کړې ده. خو ته کولی شي هغه ځایونه چې پکې ژوند کوي او کار کوي بدل کړي، تر څو د مثبتو ښو سره مخامخ کېدل زیات او د منفي ښو مخنیوی وکړي. چاپیریال ډیزاین ته دا وړتیا ورکوي چې بیا خپل ژوند په خپل کنټرول کې واخلي او د خپل ژوند معمار شي.

خپلې نړۍ ته طراح او جوړونکي اوسي، یوازې مصرف کوونکي مه اوسه.

سیاق او حال د ښه ده

هغه ښې چې عادت پیلوي، کیدای شي په ابتدا کې ځانګړې وي، خو په وخت سره ستاسې عادتونه یوازې یوې مشخصې ښې پورې محدود نه پاتې کېږي، بلکې د ټولې شاوخوا فضا (سیاق) سره تړاو پیدا کوي.

مثلاً، ډېر خلک په ټولنیزو غونډو کې له هغه څه زیات څښي چې یوازې وي. علت اکثره یو ځانګړی ښه نه وي، بلکې ټول وضعیت وي: دوستان څښاک فرمایي، د بار موسیقي، او په تپ کې د بیر بوتلونه.

موږ خپلې عادتونه هغو ځایونو ته منسوبوو چې پکې ترسره کېږي: کور، دفتر، جم. هر ځای د ځانګړو عادتونو او روټینونو سره تړاو پیدا کوي. ته د خپلې مېز پر شیانو، د پخلنځي پر کاؤنټر پرتو توکو، او د خوب خونې توکو سره ځانګړې اړیکه جوړوي.

موږ خپل چلند د چاپیریال شیانو په اساس نه، بلکې د هغوی سره د اړیکو پر اساس تعریفوو. په حقیقت کې، دا یوه ګټوره لاره ده چې د چاپیریال تاثیر پر خپل چلند پوه شو. چاپیریال دې یوازې د شیانو ډک ځای نه، بلکې د اړیکو ډک ځای وګڼي. فکر وکړه چې ته څنګه د خپل چاپیریال سره تعامل کوي.

یو چا لپاره، د هغې سوفه هغه ځای دی چې هره شپه هلته یو ساعت کتاب لولي. بل چا لپاره، هماغه سوفه هغه ځای دی چې ټلوېزیون ګوري او له کار وروسته د ایس کریم پیاله خوري. بېلابېلو خلکو ته د یو ځای سره بېلابېري یادښتونه او عادتونه ترلې وي.

ښه خبره دا ده چې ته کولی شي ځان وروزي چې ځانګړې عادت د ځانګړي چاپیریال سره ونښلوي.

[په یوې څېړنه کې، ساینس پوهانو بې خویه کسانو ته وویل چې یوازې هغه وخت بستر ته لاړ شي چې ستړي وي. که خوب ونه کړي، نو دې ته ویل شول چې په بل ځای کې کیني تر څو خوب ورته راشي. په وخت سره یې عادت او د خوب چاپیریال په ځانګړي توګه تړل شو.

[د هغوی مغز د خوب او د خوب په خونې ترمنځ تړاو جوړ کړ، او دا یې اسانه کړه چې ژر ویده شي کله چې بستر ته ورننوزي. مغز یې زده کړل چې ویده کېدل یوازینی کرښه ده چې په دې خونه کې پېښېږي—نه د موبایل کارول، نه ټلوېزیون کتل، او نه د ساعت کتل.

د چاپیریال ځواک یوه مهمه ستراتیژي هم ښکاره کوي: عادتونه په نوي چاپیریال کې بدلول اسانه وي. دا مرسته کوي چې له هغو ښو او علامتونو څخه وژغورئ چې تاسو اوسنۍ عادتونه ته هڅوي. یو نوی ځای ته لاړ شئ—یو بل کافي شاپ، د پارک څوکی، یا د خپلې خونې یوه کوچنۍ لږ کارول کېږي—او هلته نوی روټین جوړ کړئ.

نوی عادت په نوي چاپیریال کې جوړول اسانه وي تر څو په مقابل کې د زاړه چاپیریالي ښو سره مقابله وکړئ. که هره شپه په خپل خوب خونه کې ټلوېزیون ګورئ، نو ژر خوب ته تلل ستونزمن وي. که تل د کور په اوسیدو خونه کې ویدیو لوبې کوئ، هلته مطالعه کول له ګډوډۍ ډک وي. خو کله چې له خپل عادي چاپیریال بهر شئ، زاړه چاپیریالي ښې پرېږدئ او نوي عادتونه پرته له خنډ څخه جوړېږي.

که غواړئ ډېر خلاق فکر وکړئ، لویه خونه، د پام یوه چټ یا داسې ودانۍ ته لاړ شئ چې پراخه معمارۍ ولري. له هغه ځای څخه یو وقفه واخلي چېرې چې ورځنۍ کار کوئ، ځکه چې دا ځای ستاسو د اوسني فکرونو سره تړلی دی.

د غواړئ روغتيا مو ښه وساتئ، نو غالباً د خپل معمول بازار څخه په اوتومات ډول پيرود کوئ. يو نوی بازار وکاروئ. کېدای شي دا اسانه وي چې ناسالم خواره ونه خوړئ کله چې مغز نه پوهيږي هغه خواره د پلورنځي په کوم ځای کې دي.

که بالکل نوی چاپیریال ته نه شئ تللي، نو خپل اوسنی چاپیریال بیا تعریف یا تنظیم کړئ. د کار، زده کړې، ورزش، ساتنې، او پخولو لپاره جلا ځایونه جوړ کړئ. یوه ښه لار ده: «یو ځای، یو استعمال.»

زه کله چې د سوداګرۍ پیل می وکړ، زیات وخت می پر صوفه یا د پخلنځي میز کې کار کاوه. ماښام به می له کاره د ځان ایستلو ستونزه درلوده. د کار د پای او شخصي وخت ترمنځ واضح توپیر نه و. پخلنځي میز زما دفتر و یا د خوړو ځای؟ صوفه می د استراحت ځای و یا د ایمیلونو د لیدلو ځای؟ هر څه په یوه ځای کې پېښېدل. څو کاله وروسته، بالاخره می توان درلود چې داسې کور ته لاړ شم چې د دفتر لپاره جلا کوټه ولري. ناڅاپه، کار د همدې ځای “دلته” پېښه شوه او شخصي ژوند بیا “هلته” پېښېده. کله چې د کار او کور ترمنځ واضح حد وي، زما لپاره اسانه شوه چې د مسلکي فکر برخه بنده کړم. هره کوټه خپل ځانګړی کار درلود: پخلنځی د خوړو لپاره او دفتر د کار لپاره.

هرکله چې امکان ولري، د یوې عادت چاپیریال د بلې عادت له چاپیریاله ګډ نه کړئ. که چاپیریال ګډ شي، عادتونه هم ګډيږي او اکثره اسانه عادتونه به غالب شي. د همدې دلیل لپاره د ټیکنالوژۍ پراخوالی هم ځواک دی او هم کمزوري. تلیفون مو د ډېر کار لپاره کارولای شي چې دا یې ځواک جوړوي، خو همدا چې هر څه پرې کولای شي، نو د یوه ځانګړي کار سره تړل یې ستونزمن کيږي. غواړئ تولیدي اوسنۍ، خو همدارنګه ټولنیزې رسنۍ، ایمیلونه او ویدیو لوبې هم پرې خلاصیږی، دا یو ګډوډ چاپیریال دی.

شاید ووايئ: “تاسو نه پوهیږئ، زه په نیویارک ښار کې ژوند کوم. زما اپارتمان د یو سمارټ فون په اندازه دی. زه اړتیا لرم چې هره کوټه څو رولونه ولري.” که ځای محدود وي، نو خپله کوټه د فعالیت زونونو ته ویشئ: د لوستلو لپاره څوکی، د لیکلو لپاره میز، د خوړو لپاره بل میز. همدارنګه په ډیجیټلي ځایونو کې هم همدا کار وکړئ. زه یوه لیکوال پیژنم چې کمپیوټر یوازې د لیکلو لپاره کاروي، ټابلټ یوازې د لوستلو لپاره، او تلیفون یوازې د ټولنیزو رسنیو او مسیجونو لپاره. هر عادت باید خپل ځای ولري.

د تاسو دا ستراتیژي عملي کړئ، هر چاپیریال به د ځانګړي عادت او فکر حالت سره تړلی شي. عادتونه په داسې مشخصو او متوقع شرایطو کې ښه وده کوي. کله چې په دفتري میز کې ناست یاست، تمرکز اوتومات پیدا کيږي. ارامتیا په هغه ځای کې اسانه وي چې د دې لپاره ډیزاین شوی وي. خوب په هغه خونه کې ژر راځي چې یوازینی کار پکې خوب کول وي. که غواړئ ثابت او متوقع عادتونه ولرئ، باید داسې چاپیریال ولرئ چې ثابت او متوقع وي. یو ثابت چاپیریال چې هر څه پکې ځای او هدف ولري، هغه ځای دی چې عادتونه په اسانه جوړیږي.

د څپرکي خلاصه:

په چاپیریال کې کوچني بدلونونه کولی شي د وخت په تیریدو سره په چلند کې لوی بدلونونه راولي. هره عادت د یوې نښې یا اشارې څخه پیلېږي. موږ هغه نښې ښه پام ته راوړو چې څرګندي وي. د ښې عادت نښې په خپل چاپیریال کې څرګندي کړئ. ورو ورو، ستاسو عادتونه یوازې د یوې ځانګړې نښې سره نه، بلکې د هغه ټول چاپیریال سره تړاو پیدا کوي چې چلند پکې کيږي. چاپیریال خپله نښه ګرځي. په نوي چاپیریال کې د نوو عادتونو جوړول اسانه دي ځکه چې تاسو د پخوانیو نښو سره مبارزه نه کوئ.

شیرمې برخی پای 🙌🏻👉

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک : <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک : <https://t.me/intezarafghan>

تیک تاک ایدی لینک : [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر : 0774431202

شپږمه برحه 🙄👉

(6)

****انگېزه دومره مهمه نه ده؛ چاپیریال اکثره وخت زیات اهمیت لري ****

آن تورندایک، چې د بوستون د ماساچوستس جنرل روغتون کې یوه ډاکټره ده، یوه عجیب نظر درلود. هغې باور درلود چې کولای شي د روغتون د کارکوونکو او لیدونکو د خوړو عادتونه ښه کړي، پرته له دې چې د هغوی اراده یا انگېزه بدله کړي. په حقیقت کې، هغې پلان نه درلود چې له چا سره خبرې وکړي.

تورندایک او د هغې همکارانو شپږ میاشتني څېړنیز پروګرام ترتیب کړ ترڅو د روغتون د کافېټیریا د "انتخاب جوړښت" بدل کړي. هغوی له دې سره پیل وکړ چې څښاکونه په خونه کې څنګه ځای پر ځای شوي دي، بدل کړي. اصلاً، یخچالونه چې د کافېټیریا په نغدي صندوقونو سره نږدې وو، یوازې د سوډا بوتلونه پکې وو. څېړونکو اوبو ته د انتخاب په توګه ځای ورکړ. همدارنګه، د خوړو پر ځایونو ترڅنګ د اوبو بوتلونه هم ایښودل شول. سوډا لا هم په اصلي یخچالونو کې وه، خو اوس په ټولو څښاک ځایونو کې اوبه موجودې وې.

په راتلونکو دریو میاشتو کې، په روغتون کې د سوډا پلور ۱۱.۴٪ کموالی وموندل شو. په ورته وخت کې، د اوبو بوتلونو پلور ۲۵.۸٪ زیات شو. دوی په کافېټیریا کې د خوړو سره هم ورته بدلونونه راوستل او ورته پایلې یې ترلاسه کړې. هېڅ چا ته د خوړو پر مهال یوه خبره هم ونه شوه.

مخکې وروسته

: دلته د ټکي پښتو ژباړه ده:

شکل ۸: دا عکس ښیي چې د کافېټیریا چاپیریال د ډیزاین بدلونونو څخه مخکې (چپ لور ته) او وروسته (ښي لور ته) څنګه وو. تیاره شوي بکسونه هغه ځایونه ښیي چې په هر حالت کې د اوبو بوتلونه شتون درلودل. د چاپیریال کې د اوبو مقدار زیاتېدو له امله، چلند طبیعي ډول بدل شو، پرته له دې چې اضافي انگېزه ورته اړتیا وي.

خلک اکثره وخت محصولات ځکه نه غوره کوي چې څه دي، بلکه ځکه چې چیرې دي غوره کوي. که زه پخلنځي ته لاړ شم او په کاونټر کې د کوکي ډش ووينم، نو نیم درجن به واخلم او خورم، حتی که مخکې مې پرې فکر نه و کړی او لوږه مې هم نه وي محسوسه کړې. که په دفتر کې د ګډ میز پر ځای تل ډونټس او بیګلز وي، نو سخت وي چې هر کله یې له خوړلو ځان وساتو. ستا عادتونه د هغه خونې پر اساس بدلیږي چې ته پکې یی او د هغو اشارو پر اساس چې مخې ته دي.

چاپیریال هغه پټ لاس دی چې د انسان چلند جوړوي. زموږ د ځانګړو شخصیتونو سره سره، ځینې چلندونه بیا بیا په ځانګړو چاپیریالي شرایطو کې راڅرګندیږي. په کلیسا کې خلک په غږ کې کمه خبرې کوي. په تیاره کوڅه کې خلک له احتیاطه او خبرداری سره چلند کوي. په دې ډول، تر ټولو عام ډول بدلون داخلي نه دی، بلکه خارجي دی: موږ د شاوخوا نړۍ له لارې بدلیږو. هر عادت د شرایطو پورې تړلی دی.

په ۱۹۳۶ کال کې، ارواپوه کورت لوین یوه ساده معادله ولیکله چې یوه قوي خبره کوي: چلند د انسان په چاپیریال کې

د هغه د شتون تابع دی، یا $B = f(P, E)$.

: دلته د پښتو ژباړه ده:

کورت لوین معادلي ازموینه په سوداګرۍ کې ډیر وخت ونه نیوه. په ۱۹۵۲ کال کې، اقتصاد پوه هوکینز سټیرن هغه

پيدای ته اشاره وکړه چې نوم یی ورته "سیاریشته شوې فوري اخیستل" (Suggestion Impulse Buying) ورکړی و. دا هغه وخت پېښیږي کله چې پیروونکی یو محصول لومړی ځل وینی او په ذهن کی یی اړتیا ورته راځي. په بله وینا، مشتریان کله نا کله محصولات نه د دی لپاره اخلي چې غواړي یی، بلکه د دی لپاره چې څنگه ورته وړاندې کړي.

مثلاً، هغه شیان چې د سترگو په لوره کچه وي، تر ډېره اخیستل کيږي نسبت هغو ته چې نږدی ځمکی وي. د همدی لپاره ګران قیمت براندونه په آسانه ځایونو کی پر الماریو کی ښکاره وي ځکه چې زیات عاید راوړي، او ارزانه انتخابونه بیا په سختو ځایونو کی ساتل کيږي. د دی تر څنګ، د پلورنځي د لاری په پای کی ولاړ واحدونه (end caps) هم د پلور لپاره مهم ځایونه دي. دا ځایونه د مشتریانو له ډیر تګ راتګ سره مخ وي او پلورونکی ته ډیره ګټه راوړي. د بېلګی په توګه، ۴۵٪ کوکاګولا پلور په ځانګړی توګه د لاری په پای کی له دغو ځایونو څخه کيږي. : هر څومره چې یو محصول یا خدمت څرګند او په آسانه لاسرسۍ کی وي، همدومره به د خلکو هڅه وي چې یی واخلي. خلک بد لایت ځکه څښي چې دا په هر بار کی وي، او ستار بکس ته ځي ځکه چې هر کونج کی وي. موږ غواړو فکر وکړو چې موږ په کنټرول کی یو. که موږ اوبه د سودا پر ځای انتخاب کړو، فکر کوو دا ځکه چې موږ غواړو دا وکړو. خو حقیقت دا دی چې زموږ ډیری ورځنی کړنې د ارادی او انتخاب پر ځای د خورا څرګندی انتخاب له امله دي.

هر ژوندی موجود د نړۍ د پوهیدو او درک کولو خپل ځانګړي لاري لري. بازونه د لري واټن لیدلو ځانګړي وړتیا لري. ماران د خپلې ژبې د حساسیت له لاری هوا "څکوي" او بوی کوي. شارک ماهیان د اوبو کوچني برقي او ارتعاشي سیګنالونه چې د نږدې مچلیو له امله وي، احساسوي. حتی بکتریاګانې هم کوچني حسي حجری لري چې هغوی ته اجازه ورکوي چې په چاپیریال کی زهرجن کیمیاوي مواد احساس کړي.

په انسانانو کی، ادراک د حسي عصبي سیستم له لاری تنظیميږي. موږ نړۍ د لید، غږ، بوی، لمس او خوند له لاری درک کوو. خو موږ نورې لارې هم لرو چې محرکات درک کړو. ځینې یی شعوري دي، خو ډیری یی غیر شعوري وي. مثلاً، ته "احساس کولی شی" چې د توپان مخکی هوا سره کيږي، یا د معدې درد زیاتوالی درک کولی شی، یا کله چې په ډېرو باندی روان یی او توازن له لاسه ورکوي. د بدن حس کونکي حجری د داخلي محرکاتو پراخه لړۍ لکه د وینې مالګې اندازه او د تږي کیدو احساس کشفوي.ن

خو تر ټولو ځواکمنه د انسان د حواسو وړتیا لید دی. د انسان بدن شاوخوا یولس میلیونه حسي حسګری حجری لري. شاوخوا لس میلیونه له دغو د لید لپاره ځانګړي شوي دي. ځینې متخصصین اټکل کوي چې د مغز نیمایي منابع د لید لپاره کارول کيږي. څرنګه چې موږ په لید باندی له نورو حواسو زیات تکیه لرو، نو دا حیرانونکی نه ده چې لیدیز اشارې زموږ په چلند کی تر ټولو لوی محرک وي. له همدی امله، په هغه څه کی کوچنی بدلون چې ته یی وینی، کولی شي په هغه څه کی لوی بدلون راولي چې ته یی کوی.

نو له دی سره، تصور کولای شی چې څومره مهمه ده چې په داسی چاپیریال کی ژوند او کار وکړی چې له ګټورو اشارو ډک وي او له بی ګټی اشارو پاک وي. خو خوشبختانه، په دی برخه کی ښه خبر دا دی چې ته د خپل چاپیریال قرباني نه یی، بلکه د هغه جوړونکی هم کېدای شی.

څنګه خپل چاپیریال د بریا لپاره ډیزاین کړو

د ۱۹۷۰مو کلونو د انرژۍ بحران او د تېلو بندیز پر مهال، هالنډي څېړونکو د هېواد د انرژۍ کارولو ته ځانګړی پاملرنه وکړه. په امستردام ته نږدې یوه سیمه کی یی وموندل چې ځینې کورنیو د خپلو ګاونډیانو په پرتله ۳۰ سلنه کمه انرژي کاروله — سره له دی چې کورونه یی د اندازې له مخې ورته و او د برېښنا بیه هم ورته وه.

معلومه شوه چې د دې سیمې کورونه تقریبا یو شان وو، خو یوازې یو توپیر یې درلود: د برېښنا میټر موقعیت. ځینو کې دا په زیرزمین کې و او نورو کې په اصلي دهلیز کې پورته پور کې. لکه څنګه چې فکر کېږي، هغه کورونه چې میټر یې په اصلي دهلیز کې و، لږ برېښنا کاروله. کله چې د انرژۍ کارول څرګند او د څارلو وړ و، خلک خپل چلند بدل کړ.

هر عادت د یوې اشارې له لارې پیل کېږي، او موږ هغه اشارې ژر محسوسوو چې څرګندې وې. له بده مرغه، هغه چاپیریال چې موږ پکې ژوند کوو او کار کوو، ډېری وختونه دا اسانه کوي چې ځینې ترسره نه کړو ځکه چې هیڅ څرګنده اشاره شتون نلري چې عمل ته هڅونه وکړي. دا اسانه ده چې ګیتار ونه غږوول شي کله چې په الماری کې پټ وي. دا اسانه ده چې کتاب ونه ولوستل شي کله چې د کتاب الماری په مېلمه خونې کونج کې وي. دا اسانه ده چې ویتامینونه ونه واخیستل شي کله چې په پینټري کې له نظره پټ وي. کله چې د عادت راپارونکې نښې ډېرې ناپېژندلې یا پټې وي، نو له پامه غورځول یې اسانه وي. په پرته کې، د څرګندو لیدیزو نښو جوړول کولی شي ستا پام هغه مطلوب عادت ته راواړوي. د ۱۹۹۰ مو کلونو په پیل کې، د امستردام په Schiphol هوایي ډګر کې د پاکوالي کارکوونکو په هر پورینل (تشخیص خای) ته نږدې یو وړوکی کاغذي نښه ولګوله چې د مچان په څېر وه. ښکاره ده چې کله سړي...

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیګرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: tiktok.com/@intezarafghan001

او موبایل لمبر: 0774431202

اوومه برحه 🙄👏

(7)

]: ** د خان کنټرول پټ راز **

په 1971 کال کې، کله چې د ویتنام جګړه خپل شپاړسم کال ته رسیدلې وه، د کانګرس غړو رابرت سټیل (له کنټیکټ ایالت) او مورګن مورفی (له ایلنوی ایالت) یوه داسې کشف وکړ چې امریکایي ولس یې حیران کړ. دوی چې د پوځیانو لیدلو ته تللي وو، وموندل چې له ۱۵ سلنه زیاتو امریکایي سرتېرو هلته د هیروینو معتادین وو.

وروسته څېړنې ښودلې چې شاوخوا ۳۵ سلنه سرتېرو هیروین تجربه کړی و او نږدې ۲۰ سلنه یې معتاد شوي وو — ستونزه له اټکل هم بده وه.

دا کشف په واشنګټن کې پراخ غبرګون راپاراوه. ولسمشر نیکسن د مخنیوي او بیا رغونې د هڅو لپاره ځانګړی دفتر جوړ کړ چې د معتاد شویو سرتېرو څارنه وکړي.

لی رابینز له هغو څېړونکو څخه و چې دا موضوع یې څېړله. ده داسې موندنه وکړه چې د وخت د نشیې توکو په اړه عام باور یې رد کړ: هغه سرتېري چې له ویتنامه راستانه شوي وو او هلته یې هیروین کارولې و، یوازې ۵٪ یې په یو کال کې بیا معتاد شول، او ۱۲٪ یې درې کلونو کې بېرته ورمعتاد شول. یعنې شاوخوا ۹۰٪ سرتېرو خپله اعتیاد ناڅاپي پرې ایښی و.

دا پایله هغه وخت د نشې په اړه دودیز درک بدل کړ، چې نشه دایمي او نه د رغېدو وړ ګڼل کېده. خو رابینز وښوده چې که چاپیریال په بشپړه توګه بدل شي، حتی درانه اعتیادونه هم له منځه تللی شي.

په ویتنام کې، سرتېري تل د هیروینو د کارولو له نښو سره مخ وو: دا درمل اسانه لاسرسي درلود، جګړه ییز فشار ډېر و، او شاوخوا یې نور داسې ملګري وو چې دوی یې دې عادت ته هڅول.

هم د هیرونین کاروونکي وو، او دا سرتېري له خپل کور څخه زرغونه میله لري وو. خو کله چې یو سرتېری بیرته امریکا ته ستون شو، خان یې له هغو نښو نښانو خلاص وموند. کله چې چاپېریال بدل شو، عادت هم ورسره بدل شو.

د دې حالت پرتله د یوه عادي نشه یي کس له حال سره وکړئ: یو څوک د خپل کور یا دوستانو سره معتادېږي، بیا روغتون ته ځي چې پاک شي—هلته چې د اعتیاد هیڅې نښې نه وي—خو کله چې بیرته خپل پخواني ګاونډ ته راستنېږي، هماغه زړی نښې او محرکونه یې بیرته هماغه عادت ته هڅوي. نو له همدې امله معمولاً د بیا معتادېدو کچه ۹۰٪ ته رسېږي، د ویتنام څېړنې برعکس.

د ویتنام څېړنې زموږ د ټولنیزو باورونو خلاف وې، ځکه دا یې وښودله چې بد عادتونه یوازې د اخلاقو له کمزورۍ سره تړاو نه لري. که څوک چاغ وي، سګرټ څکوي، یا معتاد وي، ټول عمر ورته ویل شوي چې دا ځکه ده چې ته ځان ساتنه نه لري—بیا حتی بد انسان یې. زموږ په فرهنګ کې دا فکر ژور ځای لري چې که یو څه انضباط ولرو، ټولې ستونزې به حل شي.

څو وروستۍ تحقیقات بله خبره کوي. ساینس پوهان چې هغه کسان څېړي چې ګواکې ډېر ځان ساتنه لري، موندلې یې ده چې دا خلک له نورو ډېر توپیر نه لري. بلکې دوی خپل ژوند داسې برابر کړی وي چې هېڅکله نه اړ کېږي ځان ساتنه ډېر تمرین کړي. دوی ځان له وسوسو لري ساتي.

هغه کسان چې تر ټولو ښه ځان ساتنه لري، هماغه کسان دي چې کمې کار اخلي. کله چې وسوسې نه وي، کنټرول اسانه وي. هو، حوصله، ثبات، او اراده مهم دي، خو د دې شیانو د پیاوړتیا لار دا نه ده چې ته یوه ډېره اراده لرونکي بڼه غوره کړي، بلکې دا ده چې خپل چاپېریال انضباطي جوړ کړي.

دا ظاهراً عجیبه نظر نوره هم منطقي ښکاري، کله چې پوه شو چې عادتونه څنگه د مغز په حافظه کې کوډ کېږي. یو عادت چې ذهن کې ځای ونیسي، هر ځل چې اړوند شرایط پېښ شي، کار ته چمتو وي.

لکه پټي اولویل، یوه درملنه کوونکې مېرمن له ټکساسه، چې کله یې سګرټ څکول پیل کړي وو، اکثر به یې د آس سپرلې پر وخت څکول. کله چې یې پرېښي وو، کلونه وروسته یې آس نه وو سپور شوی. خو یو ځل بیا چې آس ته وخته...

بیا چې پر آس سپره شوه، وروسته له ډېرو کلونو، ناڅاپه یې بیا د سګرټ تږی پیدا شو. دا نښې لا هم د هغې ذهن کې ژورې څښې وې، خو یوازې یې ډېر وخت ورسره مخامخ شوي نه وه.

کله چې یو عادت په ذهن کې کوډ شي، بیا هر ځل چې چاپېریالي نښې راڅرګندې شي، د عمل کولو هیله راتوکېږي. دا هم هغه دلیل دی چې ولې د چلند بدلولو ځینې لارې له بامرغه ناکامه کېږي. د وزن کمولو پریزینټېشنونه ډېر خلک شرموي، دا یې فشار زیاتوي، او بیرته هماغه پخوانی عادت ته مخه کوي: زیات خوراک. همداراز، د تور شوو سپرو عکسونه ښودل، سګرټ څکوونکي لا زیات اضطراب ته سوق کوي، او دا یې بیرته سګرټ ته هڅوي. که له نښو سره محتاط نه ووسو، هماغه بد عادتونه لا پیاوړي کولی شو چې غواري یې ودروو.

بد عادتونه ځان پیاوړونکي دي: دا بهیر خپل ځان تغذیه کوي. هغه احساسات تغذیه کوي چې غواري ترې وتښتي. ته بد احساس کوی، نو چټل خواړه خوری. بیا چې چټل خواړه خوری، بد احساس کوي. تلویزیون ته کتل تا سست کوي، او بیا همدا سستی دې بیرته تلویزیون ته هڅوي، ځکه نور څه نه شي کولی. د روغتیا په اړه اندېښنه دې اضطراب ته اړیاسي، چې بیا دې د سګرټ څکولو لور ته وړي، او دا دې روغتیا لا خرابه کوي. دا یو منفي دور دی، لکه یو روان اورګادی.

پوهان دې ته “cue-induced wanting” وایي: یعنې یوه بېروني نښه تا مجبوره کوي چې یو بد عادت بیا تکرار کړي. کله چې یو شی وويني، نو پری لېونی شي. دا عمل تل روان وي — اکثرأ بې له دې چې ته خبر یې. ساینسي آزمایشونه ښیي چې معتادینو ته که د کوکاکین عکس یوازې 33 میلی ټاټبې وښودل شي، د مغز د انعام سیستم فعالېږي او خواش راپورته کوي، حتی که دوی ونه شي ویلی چې څه یې ولیدل.

اصلي خبره دا ده: ته یو عادت ماتوولی شي، خو هېره نه شي کولی. یو عادت چې ذهن ته ننوځي، بیا یې لیرې کول ډېر سخت وي — حتی که ډېر وخت ترې کار وا نه خيستل شي. یعنې یوازې د وسوسو پر وړاندې مقاومت کول ګټور نه دی. دا ډېرې انرژۍ غواري. لنډمهاله شاید مقاومت وکړي، خو اوږدمهاله موږ د خپل چاپېریال محصول یو. صافه

څېره دا ده: ما هېڅکله نه دي ليدلي چې څوک وکولای شي په دوامداره ډول ښه عادتونه وساتي که چېرې يې چاپېريال منفي وي.

: د بدو عادتونو د له منځه وړلو تر ټولو باوري لاره دا ده چې هغه له اصله پرې کړي. يوه عملي تگلاره دا ده چې هغه ښې چې بد عادت ته مو هڅوي، له خپل چاپېرياله ليري کړئ.

- که نشي کولی کار ته تمرکز وکړئ، موبایل مو څو ساعته بل خونه کې پرېږدئ.
- که تل خان کم گڼئ، هغه ټولنيز حسابونه له مخې لرې کړئ چې حسادت يا نيمگړتيا در کې راپاروي.
- که تلویزيون ډېر وخت درضايع کوي، له خوب خونې يې وباسئ.
- که پر الکترونيکي وسايلو ډېر مصرف کوئ، د نوو وسيلو د بياکتنو لوستل بند کړئ.
- که ويډيو لوبې ډېرې کوئ، کنسول له کار وروسته بند کړئ او الماری ته يې واچوئ.

دا کړنلاره د چلند د بدلون د لومړۍ قاعدې (عادت واضح کول) برعکس ده. دلته عادت نه ښکاره کېږي، بلکې پټیږي. زه اکثره د دې ساده بدلونونو له تاثيره حيران پاتې کېږم. کله چې يوازې يوه ښه لري شي، ټول عادت ورو ورو له منځه ځي.

خان کنترول يوازې د لنډ مهال لپاره کار کوي، نه د اوږدمهال لپاره. ته کېدای شي يوه يا دوه واري مقاومت وکړي، خو هر ځل دا ممکنه نه ده. پر ځای د دې چې هر ځل د ارادې نوي قوه راوباسئ، ښه داده چې خپل چاپېريال اصلاح کړي.

دا دی د خان کنترول راز: د ښو عادتونو ښې واضح کړئ او د بدو عادتونو ښې پټې کړئ.

**** د څپرکي خلاصه: ****

د چلند د بدلون د لومړۍ قاعدې برعکس لاره دا ده چې عادت پټ کړئ. يو ځل چې عادت جوړ شو، هيرول يې گران وي. هغه خلک چې خان کنترول يې لور وي، په اغوا کوونکو حالتونو کې لږ وخت تيروي. د تمايل مخنيوی کول اسانه دي نسبت دي چې پرې مقاومت وکړي. د بدو عادتونو د له منځه وړلو يوه تر ټولو عملي لار دا ده چې د هغه عادت د هڅوونکي ښې (کيو) مخه ونیول شي.

خان کنترول يوازې لنډ مهاله حل دی، نه اوږدمهاله.

: څنگه ښه عادت جوړ کړو

لومړۍ قاعده: دا واضح کړه

- 1.1: د عادتونو جدول ټک کړه. خپل اوسني عادتونه وليکه څو پرې پوه شي.
- 1.2: د پلي کولو نيتونه وکاروه: "زه به [عمل] په [وخت] په [ځای] کې ترسره کوم."
- 1.3: د عادتونو تړل وکاروه: "د [اوسني عادت] وروسته، زه به [نوي عادت] وکړم."
- 1.4: خپل چاپېريال ډيزاين کړه. د ښه عادت ښې واضح او ښکاره کړه.

دوهمه قاعده: دا جذابه کړه

درېمه قاعده: دا آسانه کړه

څلورمه قاعده: دا خوشحاله کوونکې کړه

څنگه بد عادت مات کړو

د لومړۍ قاعدې برعکس: دا پټه کړه

- 1.5: د مخامخ کېدو کچه راکمه کړه. د بدو عادتونو ښې له خپل چاپېرياله لرې کړه.

د دوهمې قاعدې برعکس: دا نه جذابه کړه

د دریمې قاعدې برعکس: دا سخته کړه

د څلورمې قاعدې برعکس: دا ناخوښه کړه

که غواړي، د دې عادتونو د چیت شیت چاپېدونکې نسخه هم ترلاسه کولای شئ.

اوومه برحی پای 🙄👋

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر: 0774431202

اتمہ برحہ 🙄👋

(8)

دوهم قاعده دا جذابه کړه

: په 1940مو کلونو کې، د هالنډ يو ساينسپوه نیکو ټينبرگن د داسې تجربو لړۍ ترسره کړه چې زموږ د هڅونې په اړه پوهه يې بدله کړه. ټينبرگن چې وروسته يې د خپل کار لپاره نوبل جايزه هم واخيسته، د هيرينگ کلونو مطالعه کوله—هغه خر او سپين رنګ لرونکي مرغۍ چې اکثره د شمالي امريکا په ساحلونو کې ليدل کېږي.

بالغ هيرينگ کلونو په پوزه کې يوه کوچنۍ سره نښه لري، او ټينبرگن وليدل چې کوچني هګۍ تازه شوي چوزان کله چې خواړه غواړي، نو دا سره نښه په پوزه کې ټکوي. يوه تجربه کې يې مصنوعي کارتن پزۍ جوړې کړې، يوازې سر چې بدن نه لري. کله چې والدين الوتلي وو، هغه دې مصنوعي پزو ته چوزان ورنژدې کړل. دا پزۍ روښانه جعلۍ وې، او هغه فکر کاوه چې چوزان به دوی رد کړي.

خو کوچني هيرينگ گلان کله چې د کارتن په پوزه کې سره نښه وليدله، نو لکه د خپلې مور پزۍ ته يې ټکونه وکړل. دوی د دې سره نښو سره څرګنده مينه درلوده، لکه چې دا په جينونو کې ورته ورکړل شوي وي. وروسته ټينبرگن وموندل چې هر څومره چې سره نښه لويه وي، چوزان ژر ټکوي. بالاخره هغه يوه پزه د درې لويو سره نښو سره جوړه کړه، کله چې يې دې د خاله په سر کېښوده، چوزان له خوښۍ لويدل. دوی دې سره ټکو ته داسې ټکونه کول لکه چې تر ټولو غوره پزه وي.

[11:43, 28/07] ChatGPT 11:43: am] ټينبرگن او همکارانو ورته چلند په نورو حيواناتو کې هم موندلی و. مثلاً،

ګريلاګ وزه چې په خمکه کې خپل خالي جوړوي، کله نا کله يوه هګۍ د خالي څخه غورځي او په واښه باندې غورځيږي. هر ځل چې دا پېښ شي، وزه خپل پوزه او غاړه کاروي تر څو هګۍ بيرته خالي ته راواړوي.

[11:44, 28/07] ChatGPT 11:44: am] ټينبرگن وموندله چې وزه هر نژدې ګرد شۍ لکه بېليارد توپ يا څراغ بيرته

خالي ته راګرځوي. څومره چې شۍ لوی وي، هغومره يې غبرګون زيات وي. يوه وزه حتی هڅه وکړه چې واليبال بيرته وغځوي او پر سر يې کېښي. لکه څنګه چې کوچني هيرينگ گلان اتومات سره نښو ته ټکوي، ګريلاګ وزه هم يو غريزي قانون تعقيبوي: کله چې نژدې ګرد شۍ ووينم، بايد يې بيرته خالي ته وغځوم. څومره چې ګرد شۍ لوی وي، هغومره بايد هڅه وکړم.

دا داسې ده لکه د هر حيوان دماغ په ځان کې ځينې چلند قوانين لري، او کله چې د دې قوانين يوه مبالغه شوې بڼه

وونې، لکه د کرسمس څراغونه خلوي. ساینسپوهان دي مبالغه شوي نښو ته "سوپرنارمل محرکات" وايي. سوپرنارمل محرک د حقيقت يوه لوړ شوی بڼه ده—لکه د درې سره نښو سره پوزه يا د واليبال په اندازه هڅې—چې معمول څخه قوي غبرگون راپاروي.

انسانان هم د حقيقت دغو مبالغه شويو بڼو لپاره حساس دي. بې ارزښته خواړه، د بېلگې په توګه، زموږ د انعام سيستمونه په جوش راوړي. زموږ دماغ د سلګونه زره کلونو د ښکار او خوړو لټون وروسته په مالګه، بوره، او غوړ باندې لوړ ارزښت ايښی دی. دا خواړه اکثره کالوري ډېر لري او زموږ لرغوني نیکونو لپاره نادره وه.

کله چې نه پوهیږئ ستا راتلونکی خواړه له کوم خايه راځي، تر ټولو زیات خوړل د ژوند بقا لپاره یوه غوره تګلاره ده.

[am] ChatGPT 11:44, 28/07: خو نن ورځ موږ په داسې چاپیریال کې ژوند کوو چې کالوري پکې ډیره ده. خواړه په اسانۍ موندل کېږي، خو زموږ دماغ لا هم د کمښت په څېر ورسره مینه لري. په مالګه، بوره، او غوړ باندې لوړ ارزښت اوس زموږ روغتیا ته ګټور نه دی، خو دا غوښتنه پاتې ده ځکه چې د دماغ د انعام مرکزونه شاوخوا پنځوس زره کاله نه دي بدل شوي. عصري خواړه جوړونکي د انسان د پخوانیو غریزونو څخه فزایي ګټې اخلي.

د خواړو ساینس یو اصلي هدف دا دی چې محصولات د مصرف کونکو لپاره جذاب کړي. تقریباً هر خوراکی توکي چې په بوجی، بکس، یا بوتل کې وي، یو ډول ښه شوی دی، حتی که یوازې اضافي خوند ولري.

شرکتونه میلیونه ډالر مصرفوي ترڅو د پوستکي چپ د کرنچ کچه یا په سودا کې د فیزیکل مقدار معلوم کړي. بشپړې څانګې دي ته ځانګړي دي چې محصول څنګه په خوله کې احساس شي—چې ورته اوسنسېشن وايي. د بېلګې په توګه، فرانسوي فرايز د زرو سره یوځای ترکیب لري—بهر یې طلايي نسواري او کرنچي، دننه یې نرم او سپک دی.

[am] ChatGPT 11:44, 28/07: نور پروسس شوي خواړه د متحرک توپیر (dynamic contrast) زیاتوي، چې دا هغه احساسات یوځای کوي لکه کرنچي او کریمي. تصور وکړئ د پیزا پر سر د ویلي شوي پنیر نرمښت یا د اوریو کوکي کرنچي بڼه د هغې نرم منځ سره یو ځای. د طبیعي او غیر پروسس شوي خوړو سره، تاسو معمولاً ورته احساس بیا بیا تجربه کوئ — د بېلګې په توګه د کال په اوولسمه نېټه څنګه خوند لري؟ څو دقیقې وروسته، ستاسو دماغ لیاالتیا له لاسه ورکوي او تاسو ډک احساس کوئ.

خو خواړه چې د متحرک توپیر لوړ لري، تجربه تازه او زړه راښکونکي ساتي، او تاسو هڅوي چې زیات خوړئ.

په نهایت کې، دا تګلارې د خواړو ساینس پوهانو ته اجازه ورکوي چې د هر محصول لپاره "خوشحالي نقطه" (bliss point) پیدا کړي — د مالګې، بوره، او غوړ دقیق ترکیب چې ستاسو دماغ خوشې او تاسو بیا بیا ورته راګرځوي. نتيجه دا ده چې تاسو ډیر خوړئ ځکه چې داسې خوړ او خوندور خواړه د انسان دماغ ته ډیر جذاب وي. لکه څنګه چې نیوروساینس پوه استفان ګوینیت وايي، "موږ ډیر ښه شوی یو چې خپله تنې فشار کړو."

عصري خواړه جوړونه، او د هغې له امله د خوراک زیاتوالی، د چلند د بدلون دویم قانون یوه بیلګه ده: جذاب بې کړه. څومره چې یو فرصت جذاب وي، هغومره یې عادت جوړولو احتمال زیات وي.

[am] ChatGPT 11:44, 28/07: شاوخوا وګورئ. ټولنه له داسې مصنوعي او لوړ شويو حقیقتونو ډکه ده چې زموږ د نیکونو د نړۍ په پرتله ډیر جذاب دي. دوکانونه د کالېو د پلور لپاره له غټو کولمو او هډوکو سره مایکینونه لري. ټولنیزې رسنۍ په څو دقیقو کې زیات "لایکونه" او ستاینې راوړي نسبت دفتر یا کور ته. آنلاین پورن داسې سینونه په چټکۍ سره ښیي چې په حقیقي ژوند کې یې بیا جوړول ناشوني دي. اعلانونه د غوره رڼا، مسلکي میک اپ، او فوټوشاپ ایډیټونو سره جوړ شوي—حتی مادل هم د وروستي عکس په څیر نه ښکاري. دا زموږ د عصري نړۍ سوپرنارمل محرکات دي. دا هغه ځانګړتیاوې مبالغه کوي چې موږ ته طبیعي ډول جذاب دي، او زموږ غریزي راپاروي، چې موږ په زیاتره پیروډلو، ټولنیزو رسنیو، پورن، خوړو او نورو عادتونو کې ورګډوي.

که تاریخ موږ ته لارښونه کوي، راتلونکي فرصتونه به تر نن ورځې هم زیات جذاب وي. تمایل دا دی چې انعامونه ډیر متمرکز او محرکات لا پسي زړه راښکونکي شي. بې ارزښته خواړه د طبیعي خوړو په پرتله ډیر متمرکز کالوري

لري. کله شراب د بیر په پرتله ډیر متمرکز الکول لري. ویډیو لوبی هم...
[28/07, 11:44 am] ChatGPT: ویډیو لوبی د تختی لوبو په پرتله د لوبی ډیر متمرکز شکل دی. د طبیعت په پرتله، دا خوښی ډک تجربی سختی دي چی مقاومت ورته وشي. زموږ دماغ د خپلو نیکونو دی، خو د هغو وسوسی نه دي چی هغوی ورسره مخامخ شوي وو.

که غواړئ د یوی کرنی د ترسره کیدو احتمال زیات کړئ، نو باید هغه جذابه کړئ. د دویم قانون په اړه زموږ موخه دا ده چی عادتونه مو نه ماتیدونکي او زړه راښکونکي کړو. که څه هم هر عادت ته د سوپر نارمل محرک جوړول ممکن نه دي، موږ کولای شو هر عادت لږ څه جذاب کړو. د دی لپاره، باید پوه شو چی لیوالتیا څه ده او څنګه کار کوي.

موږ د یوی بیولوژیکي نښی څخه پیل کوو چی ټول عادتونه یی لري — د ډوپامین زیاتوالی (dopamine spike).

[28/07, 11:48 am] ChatGPT: ډوپامین-چلول شوی فیډبیک لوپ

علمي څیړونکي کولای شي هغه دقیق وخت معلوم کړي کله چی یو څوک یو قوي هیله یا غوښتنه احساس کړي، د ډوپامین په نامه یوه نیورو ترانس میتر اندازه کولو سره. د ډوپامین اهمیت په ۱۹۵۴ کال کی څرګند شو کله چی نیوروساینس پوهانو جیمز اولډز او پیتر میلنر یو تجربوي کار وکړ چی د غوښتنی او هیلو شاته عصبي بهیرونه یی ښکاره کړل. دوی په موږګانو کی برقی الیکتروډونه کېښودل او د ډوپامین خوشی کیدل یی بند کړل. د ساینس پوهانو حیرانتیا دا وه چی موږګان د ژوند کولو هیڅ اراده له لاسه ورکړه. دوی نه خوړل، نه جنسي اړیکه یی نیوله، او نه یی هیڅ شی غوښتل. څو ورځو کی حیوانات د تندي له امله مړه شول.

په تعقیبي څیړنو کی، نورو ساینس پوهانو هم د دماغ هغه برخي بندي کړي چی ډوپامین خوشی کوي، خو دا خل یی لږ څه پوره د دغو موږګانو په خولو کی واچوله. د موږګانو مخونه د خوړی مادي له امله خوشحاله شول. که څه هم ډوپامین بند و، دوی لاهم پوره خوښه کړه؛ خو اوس یی نور هیڅ غوښتنه نه لرله. د خوښی احساس پاتی و، خو د ډوپامین پرته غوښتنه یا هیله مړه شوه. او پرته له هیلی، عمل هم ودرېده.

کله چی نورو څیړونکو دا پروسه بېرته واروله او د دماغ د انعام سیستم ته ډوپامین ورکړ، نو حیواناتو عادتونه په خورا چټکی ترسره کړل. په یوی څیړنی کی، موږګانو ته هر ځل چی خپله پوزه په یوه بکس کی کوله، ډوپامین ورکړل شو. څو دقیقو کی موږګانو داسی قوي غوښتنه پیدا کړه چی په ساعت کی یی اته سوه ځله خپله پوزه په بکس کی کوله. (انسانان دومره نه کوي.)

بیلابیل: د سلاټ ماشین منځنی لوبغاړی به په یوه ساعت کی شپږ سوه ځله [28/07, 11:48 am] ChatGPT: څرخ وګرځوي.

عادتونه د ډوپامین پرمخ وړل شوی فیډبیک لوپ دی. هر داسی چلند چی ډیر عادت جوړونکی وي — لکه نشه کول، غیر صحي خواړه خوړل، ویډیو لوبی کول، یا ټولنیزو شبکو کی ګرځېدل — د ډوپامین د لوړو کچو سره تړاو لري. دا خبره د زموږ تر ټولو اساسی عادتونو لکه خواړه خوړل، اوبه څښل، جنسی اړیکه، او ټولنیز تعامل لپاره هم صدق کوي.

کالونه ساینس پوهان فکر کاوه چی ډوپامین یوازی د خوښی لپاره دی، خو اوس پوهیږو چی دا په ګڼو عصبي بهیرونو کی مهم رول لري، لکه هڅونه، زده کړه او حافظه، جزا او کرکه، او ارادي حرکتونه.

د عادتونو په اړه مهمه خبره دا ده: ډوپامین یوازی هغه وخت خوشی نه کېږي چی ته خوښی تجربه کړی، بلکه هغه وخت هم خوشی کېږي کله چی ته د خوښی توقع کوي. د قمار روږدي کسان د شرط ایښودلو دمخه د ډوپامین کچه لوړیږي، نه وروسته له دی چی وګټي. د کوکاین روږدي کسان د پوډر لیدلو سره ډوپامین زیاتوي، نه وروسته له دی چی یی استعمال کړي. کله چی ته وړاندوینه کوي چی کوم فرصت به خوښی درکړي، نو ستا ډوپامین لوړیږي، او

کله چې دوپامین لوړیږي، ستا د عمل هڅونه هم زیاتېږي.

دا د انعام توقع — نه د انعام ترلاسه کول — دی چې موږ ته عمل کولو ته هڅوي.

په زړه پورې خبره دا ده چې دماغ کې هغه انعامي سیستم چې کله ته انعام: 11:48, 28/07] am] ChatGPT ترلاسه کوي فعاله کېږي، هماغه سیستم دی چې کله ته د انعام توقع کوي فعاله کېږي. همدې لپاره د یوې تجربې تمه کول اکثره له هغې ترلاسه کولو څخه خوښی زیاته ورکوي. د ماشوم لپاره د کرسمس سهار فکر کول د دالیو پرانستلو نه هم خوښی ورکوي. د لویانو لپاره د راتلونکي رخصتې خوب لیدل له رخصتې سره په اصل کې کیدو څخه خوندور وي. ساینس پوهان دې توپیر ته د “خوښو” او “غوښتنو” توپیر وايي.

**** دوپامین لوړوالی ****

دوپامین هغه وخت خوشي کېږي کله چې لومړی ځل انعام ترلاسه، (A): انځور ۹: مخکې له دې چې عادت زده شي دوپامین د عمل اخیستو څخه مخکې، سمدستي وروسته له دې چې یو اشاره وپېژندل شي، (B) شي. په بل ځل لوړوالی مومي. دغه لوړوالی د خواش احساس رامنځته کوي او کله چې اشاره وگورئ، د عمل کولو خواش پیدا کوي. کله چې عادت زده شي، دوپامین د انعام په ترلاسه کولو وخت کې نه لوړېږي ځکه چې تاسو له مخکې انعام تمه کوئ. خو که اشاره ووينئ او انعام تمه وکړئ، خو انعام ترلاسه نکړئ، نو دوپامین به په مایوسۍ کې راتېټ شي (D). د دوپامین د خواب حساسیت په ښکاره توګه هغه وخت لیدل کېږي کله چې انعام ناوخته ورکړل شي. (C) لومړی اشاره پېژندل کېږي او دوپامین لوړېږي ځکه چې خواش جوړېږي. بیا عمل کېږي خو انعام هغومره ژر نه راځي لکه څنګه چې تمه کېده، نو دوپامین راکمېږي. په پای کې، کله چې انعام لږ وروسته راشي، دوپامین بیا لوړېږي. داسې ښکاري لکه دماغ وايي، “وګوره! ما سم ويلي وو. هېر مه کړه چې دا عمل بیا هم ترسره کړي.” ستاسو دماغ د انعام غوښتنو لپاره د خوښولو په پرتله ډېر عصبي لارې 11:52, 28/07] am] ChatGPT لري. د دماغ د غوښتنو مرکزونه لوی دي: د دماغه تېټه برخه (برین سټیم)، نیوکلیوس اکومبنس، وینټر ټیګمینټل سیمه، ډورسال سټریټیم، امیګدالا، او د پریفرونټل کارټیکس ځینې برخې. په مقابل کې، د خوښی مرکزونه کوچني دي، چې ورته «هیدونیک هات سپاټس» ویل کېږي او د دماغ په ټوله برخه کې لکه وری ټاپوګانې خپاره شوي دي. څېړنو ښودلې چې د نیوکلیوس اکومبنس ۱۰۰٪ برخه د غوښتنو پر مهال فعاله کېږي، خو یوازې ۱۰٪ برخه یې د خوښی پر مهال فعاله ده.

دا حقیقت چې دماغ دومره ارزښتناکه برخه د غوښتنې او هیلو لپاره ځانګړې کړې، دا څرګندوي چې دا پروسې څومره مهم رول لري. هیله هغه انجن دی چې زموږ چلند حرکتوي. هر عمل د هغه تمې له امله کېږي چې له مخکې ورته لرو. دا غوښتنه ده چې موږ عمل ته هڅوي.

دا پوهه د چلند د بدلون دویم قانون اهمیت څرګندوي: موږ باید خپل عادتونه جذاب کړو، ځکه د انعام تمه ده چې موږ وایي. (temptation bundling) «هڅوي چې عمل وکړو. دلته یوه تګلاره راځي چې ورته «تمایل تړل

11:54, 28/07] am] ChatGPT: (Temptation Bundling) د خپل عادت جذابولو لپاره د تمایل تړلو کارول

رونان بیرن، چې د ډبلین په ایرلینډ کې د بریښنايي انجینرۍ زده کوونکی و، نیټفلیکس کتل خوشول، خو پوهیده چې باید ډیر ورزش وکړي. هغه خپل انجینري مهارتونه وکارول او خپله ثابت بایسکل د خپل لپټاپ او ټلويزیون سره وصل کړه. بیا یې داسې کمپیوټر پروګرام جوړ کړ چې نیټفلیکس یوازې هغه وخت پرمخ ځي کله چې هغه په یوه ټاکلې سرعت سره سایکل چلوي. که چیرې هغه ډیر وخت ورو شو، نو کومه خپرونه چې کتل یې، تم شوه تر څو هغه بیا سایکل چلول پیل کړي. په دې توګه هغه د یوې مینه وال په وینا، “د نیټفلیکس په یو وخت کې د موټاپې مخنیوی کوي.”

هغه د تمایل تړلو تګلاره کاروله ترڅو خپل د ورزش عادت جذاب کړي. تمایل تړل هغه وخت کار کوي کله چې یو څه چې غواړئ وکړئ، د هغه کار سره وتړئ چې باید یې وکړئ. په بیرن کې، هغه د نیټفلیکس کتل (هغه څه چې

غوښتل یی) د ثابت بایسکل چلولو (هغه څه چی اړتیا ورته درلوده) سره وتړل.

ماهر دي. د مثال (Temptation Bundling) کاروبارونه د تمایل ترلو: ChatGPT: [11:54, 28/07] am]

د ۲۰۱۴-۲۰۱۵ کال د پنځشنبی شپي لپاره خپل تلویزیوني ABC په توگه، کله چی د امریکایی خپرونو شرکت

دري بنودنی ABC پروگرامونه پیل کړل، دوی دا تگلاره په پراخه کچه وکاروله. هر پنځشنبه به

چی ټولی د—How to Get Away with Murder او Grey's Anatomy, Scandal—خپرولی

Thank چی مانا یی ده) "TGIT on ABC" سکرین رایټر شونډا رایمز لخوا جوړی شوی وی. دوی دا کمپاین

نوم کړ. دوی د دي بنودنو ترڅنګ خلکو ته سپارښتنه کوله چی پاپکارن جوړ کړي، (God It's Thursday)

سره شراب وڅښی، او شپه خوندوره کړي.

د مهالویش د ځانګی مشر، اندریو کوبیتز، د دی کمپاین هدف داسی تشریح کړ: "موږ پنځشنبه شپه د ABC د

لیدونکو لپاره یوه موقع ښو، چی یا د جوړه یا یوازې ښځی غواړي کښینی، خان خوشحاله کړي، سره شراب وڅښی

هغه څه چی غوښتل یی، یعنی خپل پروگرامونه ABC او پاپکارن وڅوري." دا تگلاره داسی بریالی شوه ځکه چی

وګوري، د هغو فعالیتونو سره تړلی چی لیدونکي یی مخکي له مخکي خوښوي، لکه ارامیدل، شراب څښل او

پاپکارن خوړل.

لیدل د ارامی او ساتیری سره وتړل. که هر پنځشنبه په ۸ بجو سره شراب وڅښی او ABC په وخت سره خلک د

پاپکارن وڅوري، نو بالاخره "پنځشنبه په ۸ بجو" د ارامی او ساتیری ښه ګرځي. انعام له ښی سره تړل کیږي، او

د تلویزیون لګولو عادت جذاب کیږي.

تاسو به هغه چلند ډیر جذاب ومومی چی ورسره یو له خوښیو فعالیتونو: ChatGPT: [11:54, 28/07] am]

څخه هم ترسره کړی. شاید تاسو غواړئ د وروستیو مشهور شخصیتونو خبری واورئ، خو اړتیا لرئ خپل بدن فټ

کړئ. د تمایل ترلو له لاری، تاسو کولای شی یوازې په جم کی د تېلویدونو لوستل او حقیقتی بنودنی کتل ترسره

کړئ. کیدای شي تاسو غواړئ پیډیکور وکړئ، خو باید خپل ایمیل پاک کړئ؛ حل یی دا دی چی یوازې د ایمیلونو د

پاکولو پر مهال پیډیکور وکړئ.

نوموړي. دا اصل چی د پروفیسور Premack's Principle تمایل تړل د روانشناسی هغه نظریه پلی کوي چی

ډیوید پریمک له کار څخه اخیستل شوی وایی: "هغه چلندونه چی احتمال یی ډیر وي، هغه چلندونه قوي کوي چی

احتمال یی کم وي." په بل عبارت، حتی که تاسو نه غواړئ چی خپل پاتی ایمیلونه پاک کړئ، تاسو دی کار ته تیار

کیږئ که دا معنی ولري چی په عین وخت کی کولی شی یو څه وکړئ چی واقعاً غواړئ یی.

تگلاره (temptation bundling) ته حتی کولای شی چی د تمایل ترلو: ChatGPT: [11:54, 28/07] am]

له طریقې سره یو ځای کړی چی د خپلي کرنی لپاره قواعد (habit stacking) د عادتونو د زنجیرې جوړولو

جوړ کړي.

د عادتونو زنجیر + تمایل ترلو فورمول داسی دی:

1. د [اوسنی عادت] نه وروسته، زه به [هغه عادت چی اړتیا لرم] وکړم.

2. د [هغه عادت چی اړتیا لرم] نه وروسته، زه به [هغه عادت چی غواړم] وکړم.

مثلاً که غواړي خبرونه ولولي، خو اړتیا لري چی مننه څرګنده کړی:

1. د سهار د قهوی نه وروسته، زه به د پرون یوه شی مننه وکړم (اړتیا).

2. د مننی وروسته، زه به خبرونه ولوستم (غوښتنه).

که غواړی سپورت وګوري، خو اړتیا لري چی د پلور ټیلیفونونه وکړی:

1. د ګرمی د وقفی نه وروسته، زه به دري احتمالی مشتریانو ته زنگ ووهلم (اړتیا).

وګورم (غوښتنه). ESPN 2. د دري مشتریانو ته د زنگ وولو وروسته، زه به

که غواړی فیسبوک وګوري، خو اړتیا لري چی ډیر ورزش وکړی:

1. کله چی ټلیفون راوباسم، لس برپی به وکړم (اړتیا).

2. د لس برپی کولو وروسته، زه به فیسبوک وګورم (غوښتنه).

هيله داده چې بالاخره به ته د درې مشترياتو ته د زنګ و هلو يا لس برېي کولو ته په خوشحالي انتظار وباسي، خکه چې دا معنی لري چې کولای شې وروستي سپورتي خبرونه ولوستلي يا فيسبوک وگوري. هغه څه چې اړتيا يې لري ترسره کول معنی لري چې هغه څه چې غواړي يې ترسره کول هم ترلاسه کوي.

[28/07, 11:54 am] ChatGPT: موږ دې څپرکي په پيل کې د سوپرنورمال محرکاتو (supernormal stimuli) په اړه خبرې وکړې، چې د واقعيت لور شوي بڼه ده او زموږ د عمل کولو هيله زياتوي. تمايل ترل يوه (stimuli) لاره ده چې هر عادت د هغه څه سره وتري چې مخکې خوښ يې، تر څو دا عادت لا جذاب شي. د يو بې مخي عادت جوړول ستونزمن دی، خو دا ساده تگلاره ډيره مرسته کولی شي.

11:55 ,28/07] am] ChatGPT: تمايل ترل تقريباً هر عادت دومره جذاب کولای شي چې مخکې نه و.

د څپرکي خلاصه:

د چلند د بدلون دويم قانون: جذاب جوړول دي.

څومره چې يو فرصت جذاب وي، هغومره احتمال لري چې عادت جوړ شي.

عادتونه د ډوپامين پر بنسټ فيډبک لوپ دي. کله چې ډوپامين لوړ شي، زموږ د عمل هڅونه هم لوړيږي.

هغه څه چې موږ ته د عمل کولو هڅوي، د انعام انتظار دی، نه د انعام ترلاسه کول. څومره چې انتظار زيات وي، هغومره ډوپامين لوړوالی وي.

تمايل ترل يوه لاره ده چې خپل عادتونه لا جذاب کړي. پدې کې يوه هغه کړنه شامله وي چې غواړي يې د هغه کړنې سره وتري چې اړتيا ورته لري.

🙄👏 اتمه برخه پای

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فيسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تليگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

تيک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل نمبر: 0774431202

نهمه برحه 🙄👏
(9)

: د کورنۍ او ملګرو رول ستاسو د عادتونو په جوړولو کې

په ۱۹۶۵ کال کې، د هنګري یو سړي، لاسزلو پولګار، یوې مېرمنې کلارا ته څو عجیب لیکونه ولیکل.

لاسزلو پر سخت کار کلک باور درلود. په حقیقت کې، دا یوازینی شی و چې هغه پرې باور درلود: هغه د طبیعي استعداد نظریه ردوله. ده ادعا کوله چې د هدفمند تمرین او ښه عادتونو له لارې، یو ماشوم کولای شي په هره برخه کې نابغه شي. د هغه شعار دا و: "نابغه نه زیږي، بلکې روزل کیږي او تربیه کیږي."

لاسزلو پر دې نظریه دومره باور درلود چې غوښتل یې دا پر خپلو ماشومانو وازمويي — او همدې لپاره یې کلارا ته لیکونه لیکل، خکه چې ده داسې مېرمن ته اړتیا لرله چې دې تجربې ته چمتو وي. کلارا ښوونکې وه، او که څه هم د لاسزلو په څېر لیواله نه وه، خو هغې هم دا باور درلود چې که یو څوک سم تعلیم ورکړل شي، کولی شي خپل مهارتونه ښه کړي.

لاسزلو تصمیم ونيو چې شطرنج به د دې تجربې لپاره مناسب میدان وي، او پلان یې جوړ کړ چې خپل ماشومان د شطرنج نوابغ وټولوي. ماشومان به د کور له لارې تعلیم ترلاسه کوي، چې هغه وخت په هنګري کې ډېر لږ دود و. کور به له شطرنجی کتابونو او د مشهورو شطرنج بازانو له انځورونو ډک وي. ماشومان به تل یو له بله سره

شطرنج کوي او په هر غوره سيالي کې به گډون کوي چې پيدا يې کړي. کورنۍ به د هغو ټولو سيالانو تاريخچه منظم ثبتوله چې ماشومان به ورسره مخ شوي وو. د دوی ژوند به شطرنج ته وقف شوی و.

[لاسزلو بريالۍ شو چې کلارا قانع کړي، او څو کاله وروسته، دوی د درېو لونیو: سوزان، سوفيا او جوديت، مور او پلار شول. سوزان، چې تر ټولو مشري وه، څلور کلنه چې وه، شطرنج يې پيل کړ. له شپږو مياشتو وروسته، هغې لويانو ته ماتې ورکوله.

سوفيا، چې منځنۍ لور وه، لا هم ښه وځلېده. کله چې هغه څوارلس کلنه وه، د نړۍ اتله شوه، او څو کاله وروسته يې د گرینډ ماسټر لقب واخيست.

جوديت، چې کشره وه، تر ټولو غوره وه. کله چې پنځه کلنه وه، کولای يې شو خپل پلار ته ماتې ورکړي. دولس کلنه چې شوه، د نړۍ د سلو غوره شطرنج‌بازانو په نوملړ کې د تر ټولو ځوانې لوبغاړې په توگه شامله شوه. او کله چې پنځلس کاله او څلور مياشتې عمر يې درلود، تر ټولو ځوانه گرینډ ماسټره وگرځېده — له بوبي فشر نه هم ځوانه، چې تر هغې مخکې دا ريكارډ درلود. د اووه ويشتو کلونو لپاره، جوديت د نړۍ د ښځينه شطرنج‌بازانو په منځ کې لومړۍ درجه لرله.

د پولگار خويندو ماشومتوب غير معمولي و، خو که ته له دوی پوښتنه وکړي، دوی وايي چې دا ژوند يې ورته زړه‌راښکونکې او حتی خوندور و. په مرکو کې، دوی خپل ماشومتوب د سختو زحمتونو پر ځای، د ساتيرۍ په توگه يادوي. دوی شطرنج خوښاوه. هېڅکله ترې نه مړېدې. يوه شپه، لاسزلو سوفيا د شپې ناوخته په تشاب کې شطرنج ويني. کله چې ورته وايي: «سوفيا، دا مهري پرېږده!» هغې ځواب ورکړ: «پلار جان، دا مهري ما نه پرېږدي!»

پولگار خويندې داسې کلتور کې لويې شوې چې شطرنج ته يې تر هر څه ارزښت ورکاوه — دوی يې ستايلې او انعامونه يې ورکول. په دوی نړۍ کې شطرنج ته ليوالتيا عادي وه. او لکه څنگه چې به اوس گورو، هر هغه عادت چې ستا په چاپېريال يا کلتور کې عادي وي، تر ټولو زړه‌راښکونکې گڼل کېږي.

****د ټولنيزو اصولو جذاب کشش****

انسانان د رمو حيوانات دي. موږ غواړو چې له نورو سره يو ځای شو، اړيکې جوړې کړو، او د خپلو ملگرو درناوی او منل ترلاسه کړو. دا تمايلونه زموږ د بقا لپاره حياتي دي. د انسانانو د ارتقايي تاريخ ډېره برخه زموږ نېکونه په قبيلو کې اوسېدل. له قبيلې جلا کېدل — يا بدتر، له هغې ايستل کېدل — د مرګ حکم و. "يوازينی ليوه مري، خو رمې ژوندی پاتې کېږي."

برعکس، هغه کسان چې له نورو سره يې همکاري او اړيکې لرلې، زيات امنيت، د جفت موندلو فرصتونه، او سرچينو ته ښه لاسرسی درلود. لکه څنگه چې چارلس داروين ويلي، "د انسانانو په اوږده تاريخ کې، هغه څوک بريالۍ شول چې تر ټولو ښه يې همکاري او نوښت کول زده کړي وو."

نو ځکه، له نورو سره د تعلق احساس زموږ له ژورو انساني غوښتنو څخه دی. او دا پخوانی تمايل زموږ پر عصري چلند پياوړی اغېز لري.

[موږ خپلې لومړنۍ عادتونه نه غوره کوو، بلکې تقليد يې کوو. موږ هغه نقشی تعقيبوو چې زموږ له خوا د کورنۍ او ملگرو، د کليسا يا ښوونځي، زموږ ټولنې او پراخې ټولنې له خوا موږ ته راکړل شوي وي. دغه هره ډله او کلتور خپلې ځانگړې تمې او معيارونه لري — چې کله او آيا بايد واده وشي، څو ماشومان بايد وي، کوم اخترونه بايد ولماڅل شي، يا د ماشوم د زيږد ورځې لپاره څومره پيسې بايد ولگول شي. په ډېرو برخو کې، دا ټولنيز نورمونه هغه ناپېيلې قواعد دي چې زموږ ورځنۍ چلند رهبري کوي. ته تل دا اصول په پام کې نيسي، که څه هم کيدای شي د پام وړ نه وي. اکثره وخت، ته د خپل کلتور عادتونه پرته له فکره، پرته له پوښتنې، او کله ناکله پرته له يادونې تعقيبوي. لکه څرنگه چې فرانسوي فيلسوف ميشل ډي مونتاین ويلي: "د ټولنيز ژوند دودونه او کرنلارې موږ له ځانه سره وړي."

اکثره وخت، له ډلې سره يو ځای پاتې کېدل بوج نه ښکاري. هر څوک غواړي چې يو ځای شي. که ته په داسې کورنۍ کې لوی شي چې د شطرنج لوبه درته انعام درکوي، شطرنج لوبول به درته ډېر زړه راښکونکې وي. که ته په

داسی وظیفه کی کار کوی چیرته چی ټول خلک قیمتي سوټونه اغوندي، نو ته به هم دی ته مایل شي. که ستا ټول ملګري یو خانګړی اصطلاح یا ټوکه کاروي، ته به هم وغواړي چی دا وکاروي ترڅو وښيي چی ته هم له ډلې یی. عادتونه هغه وخت زړه راښکونکي کیږي کله چی له ډلې سره د یو ځای کېدو لاره درکړي.

موږ د درېیو ډلو له خوا عادتونه تقلیدوو:

۱. نږدی خلک (کورنۍ، ملګري)

۲. زیات خلک (ټولنه، قبیله)

۳. ځواکمن خلک (بااعتباره یا مشهور کسان)

هره دا ډله موږ ته دا فرصت راکوي چی د عادتونو د بدلون دوهم قانون پلي کړو: عادتونه زړه راښکونکي کول.

۱. د نږدې خلکو تقلید

نږدېوالی زموږ پر چلند ډېر اغېز لري. دا یوازی د فزیکي چاپېریال په اړه نه دی، لکه څرنګه چی موږ په شپږم فصل کی بحث وکړ، بلکی دا د ټولنیز چاپېریال لپاره هم صدق کوي.

موږ له هغو خلکو عادتونه اخلو چی زموږ شاوخوا وي. موږ د خپلو والدينو د بحث کولو طریقه تقلیدوو، د خپلو همزولو د مینې څرنگوالی، او نور.

هغه طریقه چی زموږ همکاران نتایج ترلاسه کوي، هم موږ تقلیدوو. که ستا دوستان چرس ځکوي، ته به هم احتمالا وازموي. که ستا مېرمن عادت ولري چی د خوب نه مخکی دروازه دوه ځله وګوري، ته به هم دا عادت زده کړي.

زه ډېری وخت د شاوخوا خلکو چلندونه بی اختیاره تقلیدوم، حتی له دې پرته چی احساس یی کړم. په خبرو کی، زه بی اختیاره د مقابل لوري د بدن حالت اختیاروم. په پوهنتون کی ما د خپلو همصنفیانو لهجې ونيولې. کله چی نورو هېوادونو ته لاړ شم، پرته له دې چی ځان ته یادونه وکړم، د خلکو لهجه نقل کوم.

په عمومي توګه، هر څومره چی موږ له یو چا سره نږدی یو، هماغومره د دې احتمال زیاتېږي چی د دوی ځینې عادتونه نقل کړو. یوه مهمه څېړنه چی ۱۲ زره کسان یی د ۳۲ کلونو لپاره تعقیب کړي وو، دا نتیجه ورکړه چی: "که یو څوک داسی دوست ولري چی چاغ شي، نو د دغه شخص د چاغېدو امکان ۵۷٪ زیاتېږي." همداراز، بله څېړنه ښيي چی که د یوې اړیکې یو طرف وزن له لاسه ورکړي، نو د بل طرف د وزن کمېدو احتمال شاوخوا ۳۳٪ وي. زموږ ملګري او کورنی داسی نادیده فشار رامنځته کوي چی زموږ لور ته موږ راکټس کوي.

البته، د ټولنیز فشار بدوالی یوازی هغه وخت دی چی ته د ناوړه اغېزو محاصره شوی وي. کله چی فضانورد مایک ماسیمینو د MIT محصل و، ده یو کوچنی د روبوټیک کورس واخیست. له لسو زده‌کوونکو څخه څلور وروسته فضانوردان شول. که ته غواړي چی فضا ته ولاړ شي، دا ټولګی به تر ټولو مناسب چاپېریال وای. همداراز، یوه بله څېړنه ښيي چی که ستا د نږدې ملګري IQ د ۱۱ یا ۱۲ کلنۍ په عمر کی لوړ وي، نو ستا IQ به هم تر ۱۵ کلنۍ پورې لوړ شي، حتی که د طبیعي هوشیاری کچه کنټرول شي. موږ د شاوخوا خلکو خانګړتیاوي او عادتونه جذبوو.

یو له مؤثرو کارونو څخه د ښه عادت جوړولو لپاره دا دی چی داسی کلتور سره یو ځای شي چیرې چی ستا مطلوب عادت، عادي عادت وي. کله چی ته نور کسان هره ورځ دا کارونه کوونکي وینی، نو دا نوي عادتونه امکان‌پذیر ښکاري. که ته د فټ خلکو په منځ کی اوسی، نو ورزش کول به یو عادي کار درته ښکاري. که د جاز مینه‌والو سره اوسی، نو باور به دی وشي چی هره ورځ جاز غږول ممکن کار دی. ستا کلتور درته دا ټاکی چی څه "عادي" دي. ځان د هغو خلکو په منځ کی واچوه چی هغه عادتونه لري کوم ته ته هم لېوالتیا لری. تاسی به یو ځای پرمختګ کوئ.

که غواړي چی خپل عادتونه لا نور هم زړه‌راښکونکي کړی، نو دا ستراتیژي یو قدیم نور هم وړاندې بوځه.

: یو داسی کلتور سره یوځای شه چی (۱) ستا مطلوب چلند پکی عادي وي او (۲) ته له دغې ډلې سره یو څه ګډ لری. سټیو کامب، چی په نیویارک کی یو متشبهت دی، یوه کمپنی چلوي چی Nerd Fitness نومېږي. دا کمپنی "نږدونه، بی‌خایه کسان، او خانګړي خلک" مرسته کوي چی وزن کم کړي، قوي شي او روغ پاتی شي. د ده

مشتريان د وډيو لوبو مينهوال، د فلمونو ليوالان، او عادي خلک دي چې غواړي فت شي. ډېر خلک د جيم لومړی ورځ خان بې‌خايه احساسوي يا د رژيم بدلون ورته گران وي، خو که ته له دغې ډلې سره له مخکې يو څه گډ لري — مثلاً، د Star Wars گډه علاقه — نو دا بدلون درته زړه راښکونکی ښکاري، ځکه داسې احساسوي لکه دا کار چې ستا په څېر خلک کوي.

هيڅ شی د يو قبيلې سره تړاو څخه ښه هڅونه نه شي ساتلی. دا يوازينی شخصي هدف په يو گډ هدف بدلوي. مخکې ته يوازي وي. ستا پېژندنه يوازينی وه: ته يو لوستونکی يې، ته يو موسيقار يې، ته يو ورزشکاره يې. خو کله چې ته د کتاب کلب، د موسيقۍ ډلې يا د بايسکل څڼونې ډلې سره يوځای شي، نو ستا پېژندنه د نورو له پېژندنې سره نښلې. وده او بدلون بيا يوازي ستا شخصي هدف نه وي. موږ لوستونکي يو. موږ موسيقار يو. موږ بايسکل‌چلوونکي يو. دا گډ هويت ستا شخصي هويت پياوړی کوي. ځکه دا مهمه ده چې له هدف ترلاسه کولو وروسته هم د يوې ډلې برخه پاتې شي. دا ملگرتيا او ټولنه ده چې نوی هويت تثبیتوي او چلندونه اوږدمهاله کوي.

۲. د ډېرو تقليد

: په ۱۹۵۰مو کلونو کې، ارواپوه سولومون اش يوه لړۍ تجربې وکړې چې اوس هر کال زرگونه محصلين ورته درس ورکول کېږي. په هره تجربه کې، يو گډونوال د پرديو له يوې ډلې سره خونې ته ننوت. خو دغه “پردي” واقعاً د څېړونکي لخوا کمارل شوي لوبغاړي ول چې ټاکلي خوابونه بايد ورکړي.

ډلې ته به لومړی يو کارت ښودل کېده چې يوه ليکه به پرې وه، بيا به دويم کارت ښودل کېده چې څو ليکې به پرې وې. له هر چا به غوښتنه کېده چې هغه ليکه وټاکي چې د لومړۍ ليکې په اوږدوالي برابره وي. دا يو ساده کار و...

: *د ټولنيزو نورمونو پيروي*

***انځور ۱۰:** دا د هغو دوو کارتونو يو انځوريز استازيتوب دی چې سولومون اش د خپلو مشهورو ټولنيزو پيروي تجربو کې کارولي. د لومړي کارت (چپ لوري) ليکه واضحاً د “C” ليکې سره مساوي ده، خو کله چې د لوبغاړو يوه ډله ادعا وکړه چې دا ليکه د بلې سره مساوي ده، اصلي گډونوال به ډېری وخت خپله پريکړه بدله کړه او د خلکو له ډلې سره به يوځای شو، حتی که د دوی سترگو بله خبره کوله.

تجربه تل له يو شان پړاو څخه پيلېده. لومړی به يو څو اسانه ازموينې وې چې ټول گډونوال به پرې موافق ول. څو پړاوونو وروسته به دوی ته يوه داسې ازموينه ښودل کېده چې له پخوا څخه هم واضح وه، خو دا ځل به د خونې لوبغاړي قصداً غلط خواب غوره کاوه. مثلاً، دوی به د انځور په مثال کې “A” خواب ورکاوه، سره له دې چې ليکې واضحاً سره برابري نه وې.

اصلي گډونوال، چې له دغه پلان نه بې‌خبره و، ناڅاپه به حيران شو. سترگې به يې پراخې شوې، په زړه کې به يې خندا راغله، يا به يې د نورو گډونوالو غبرگون ته خیر شو. د نورو له پرله‌پسې غلطو خوابونو سره به يې شکونه زيات شول، او بالاخره به يې هغه خواب ورکړ چې پخپله يې هم غلط باله، خو يوازي ځکه چې اکثر وخت خلکو هماغه ويلي و.

[: اش دا تجربه څو ځله او په مختلفو بڼو ترسره کړه. هغه وموندله چې لکه څنگه چې د لوبغاړو شمېر زياتېده، د گډونوال د پيروي امکان هم زياتېده. که يوازي گډونوال او يو لوبغاړی و، نو د گډونوال په انتخاب هېڅ اغېز نه درلود؛ هغوی به فکر کاوه چې له يوه بې‌ارزښته کس سره په خونه کې دي. کله چې دوه لوبغاړي له گډونوال سره په خونه کې و، بيا هم لږ اغېز موجود و. خو کله چې لوبغاړو شمېر درې، څلور او تر اتو پورې ورسېده، گډونوال د خپلې پرېکړې په اړه شکمن کېده. د تجربې په پای کې، نږدې ۷۵٪ گډونوالو د ډلې غلط خواب ومنه.]

کله چې موږ نه پوهېږو چې څنگه عمل وکړو، د ډلې په لوري غور وگرځو زموږ چلند ته لارښوونه وکړي. موږ په دوامداره توگه چاپېريال څارو او پوښتنه کوو، “نور خلک څه کوي؟” موږ په امزون، بيلپ يا تريب ادوايز کې بياکتی غورو ځکه غواړو د “غوره” پيږودلو، خوړلو او سفر عادتونه تقليد کړو. دا اکثراً يوه هوښيارانه تگلاره ده، چې د شواهدو له مخې ثابته شوې ده.

خو دا یو اړخیزه پایله هم لري.

د قبیلې عادي چلند اکثر د فرد مطلوب چلند تر سیوري لاندې راولي. د بېلګې په توګه، یوه مطالعه ښيي چې کله یو چمپانزي د یوې ډلې غړي په توګه د ښه مېوي ماتولو طریقه زده کړي او بیا بلې ډلې ته ولاړ شي چې یو کمه موثره طریقه کاروي، هغه به د غوره مېوي ماتولو طریقه پریږدي یوازې د دې لپاره چې له نورو چمپانزيانو سره یو ځای شي.

: انسانان هم ورته دي. زموږ په ذهن کې د ډلې د نورمونو سره د سمون فشار ډېر دی. د منلو انعام اکثر د بحث ګټلو، هوښیار ښکاره کېدو یا حقیقت موندلو انعام څخه لوی وي. ډېری ورځې موږ غواړو د خلکو په منځ کې غلط یو، نه چې یوازې سم.

انساني ذهن پوهیږي چې له نورو سره څنګه جوړ جاري وکړي او غواړي همداسې وکړي. دا زموږ طبیعي حالت دی. تاسو کولی شئ دا حالت مات کړئ — کولی شئ د ډلې نظر ونه منئ یا پریږدئ چې نور خلک څه فکر کوي — خو دا کار ډېر هڅه غواړي. د خپلې کلتور پر ضد تګ ډېر زیار غواړي.

کله چې ستاسو د عادتونو بدلون د ډلې د ننګونې معنی ولري، بدلون زړه نه رابښکوي. خو که د ډلې سره د یو ځای کېدو معنا ولري، نو بدلون ډېر زړه رابښکونکی کیږي.

[۳. د خواکمنو تقلید کول]

انسانان په هر ځای کې خواک، وقار، او موقف تعقیبوي. موږ غواړو چې زموږ پر کمیسونو باندې پڼونه او مدالونه وي. موږ غواړو چې په خپل لقب کې ولسمشر یا شریک وبلل شو. موږ غواړو وپیژندل شو، ستایل شو، او منل شو. دا هڅه ښايي ځان غوښتنه ښکاره کړي، خو په ټوله کې دا هوښیار چلند دی. تاریخي لحاظه، هغه څوک چې لوړ موقف او خواک لري، ډیرې سرچینې لري، د ژوندي پاتې کېدو په اړه لږ اندېښمن وي، او د ملګرو په منځ کې ډېر جذاب وي.

موږ هغه عادتونه خوښو چې موږ ته درناوی، ستاینه، او موقف راوړي. موږ غواړو په جم کې هغه څوک واوسو چې عضلات لوړولی شي، یا هغه موسیقار چې سخت موسیقۍ کوډونه غږولی شي، یا هغه موږ یا پلار چې تر ټولو بریالي ماشومان ولري، ځکه دا شیان موږ له نورو جلا کوي. کله چې موږ قبیلې ته ورغلو، نو د ځان د جلا کېدو لارې لټوو.

دا ددې یوه وجه ده چې ولې موږ د خورا موثره خلکو عادتونو ته دومره اهمیت ورکوو. موږ هڅه کوو د بریالیو خلکو چلند نقل کړو ځکه موږ خپله هم بریا غواړو. زموږ ډېری ورځنۍ عادتونه د هغو کسانو تقلید دی چې موږ یې خوښو. تاسو د خپلې صنف تر ټولو بریالیو شرکتونو د بازارموندنې ستراتیژۍ نقلوئ. تاسو د خپل خوښ ناتوا له خوا جوړ شوی خواره جوړوئ. د خپلې خوښې لیکوال د کیسې ویلو تګلارې تعقیب کوئ. د خپل رئیس د خبرو کولو سټایل نقل کوئ. موږ هغه کسان تقلید کوو چې موږ ورته رشک کوو.

[۲. د لوړ موقف خلک د نورو له خوا منل، درناوی، او ستاینه خوري. که یو چلند موږ ته منل، درناوی، او ستاینه راوړي، موږ یې جذاب ګڼو.

موږ هڅه کوو هغه چلندونه چې زموږ موقف ټیټوي، مخنیوی وکړو. موږ خپل باغونه پاکوو او واښه پرې کوو ځکه نه غواړو د ګاونډیو تر ټولو ناارامه کس ښکاره شو. کله چې موږ مې مېلمنه راځي، کور پاکوو ځکه نه غواړو محکوم شو. موږ تل فکر کوو، "نور خلک زما په اړه څه فکر کوي؟" او پر دې اساس خپل چلند بدل کړو.

د پولګار خویندۍ — چې د دې فصل په پیل کې د شطرنج نابغې یادې شوې — ثابتوي چې ټولنیزې اغېزې زموږ په چلند ژور او دوامدار اغېز کولی شي. خویندو هر ورځ څو ساعته شطرنج تمرین کاوه او دا حیرانوونکې هڅه د لسیزو لپاره یې وساته. خو دغه عادتونه او چلندونه ددې لپاره هم زړه رابښکونکي پاتې شول چې د دوی کلتور کې یې ارزښت درلود. د ستاینې او درناوي له امله...

: د والدینو د ستاینې څخه تر دې چې دوی د لوی ماسټر (grandmaster) لقب ترلاسه کړ، هغوی ډیرې دلیلونه درلودل چې خپله هڅه دوامداره وساتي.

د فصل خلاصه:

- هغه کلتور چې موږ پکې ژوند کوو ټاکي چې کوم چلندونه زموږ لپاره جذاب وي.

- موږ عموماً هغه عادتونه خپله کوو چې زموږ کلتور يې ستايي او مني، ځکه موږ قوي هيله لرو چې د خپلي قبيلې برخه شو او ورسره يوځای شو.

- موږ درې ټولنيزو ډلو د عادتونو تقليد کوو: نږدې کسان (کورنۍ او دوستان)، ګڼ شمېر خلک (قبيله)، او ځواکمن کسان (هغه چې موقف او وقار لري).

- د غوره عادتونو جوړولو لپاره تر ټولو اغېزمن کار دا دی چې داسې کلتور ته ورشئ چې (۱) ستاسو مطلوب چلند يې عادي چلند وي او (۲) تاسو له ډلې سره کومه ګډه علاقه لرئ.

- د قبيلې عادي چلند اکثر د فرد مطلوب چلند له منځه وړي. زياتره وخت موږ له ډلې سره ناسم يوو خو يوازې په خپل ځان سم.

- که يو چلند موږ ته منل، درناوی، او ستاينه راوړي، موږ يې جذاب ګڼو.

نهمی برحی پای 🙄👋

ژباړن: ډاکتر الله انتظار افغان
 فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>
 تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>
 ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)
 او موبایل نمبر: 0774431202

ژباړن: ډاکتر الله انتظار افغان
 فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>
 تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>
 ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)
 او موبایل نمبر: 0774431202

لسمه برحه 🙄👋
 (10)

۱۰ :
 ستاسو د بدو عادتونو د علتونو موندلو او سمولو څرنگوالی

په ناوخته ۲۰۱۲ کال کې، زه په استانبول کې په یوه زاړه اپارتمان کې ناست وم چې یوازې څو کوڅې یې د استانبول تر ټولو مشهورې لارې، استقلال کاددسې، څخه لرې وې. زه د ترکیې په یوه څلور ورځنۍ سفر کې وم او زما لارښود، مایک، په څو قدمو کې په یوه زاړه څوکی کې آرام کاوه.

مایک واقعاً لارښود نه و. هغه یوازې د مین ایالت یو سړی و چې پنځه کاله یې په ترکیه کې ژوند کاوه، خو زما لیدنې پر مهال یې زما لپاره د ښار لیدلو وړاندیز وکړ او ما ومنله. په دغه ځانګړې شپه، زه د هغه او د هغه د څو ترکیه‌يي دوستانو سره د ډوډۍ لپاره بلل شوی وم.

موږ اووه کسان وو، او زه یوازینی وم چې هیڅکله مې لږ تر لږه یوه د سګرټو پاکټ په ورځ کې نه و ځکلی. ما له یوه ترک څخه وپوښتل چې څنګه یې دا عادت پیل کړ؟ هغه وویل: «دوستان.» «دا تل له دوستانو څخه شروغ کېږي. یو دوست سګرټ ځکوي، بیا ته هم هڅه کوي.»

خو خورا په زړه پورې خبره دا وه چې د خونې نیمایي کسانو توانېدلي وو سګرټ پرېږدي. مایک هغه وخت څو کاله د سګرټ نه پاک ژوند کاوه، او ټینګار یې کاوه چې دا عادت یې د یوې کتاب، چې د آلن کار نومېږي «د سګرټو پرېښودو آسانه لار» له امله مات کړ.

]: هغه وویل: «دا تاته د سګرټ ځکولو له ذهنې بوج څخه ازادي درکوي.» «دا درته وايي: خپل ځان ته دروغ مه

وايسه. ته پوهيږي چې رښتيا هم نه غواړي سگرت وځکوي. ته پوهيږي چې ته واقعاً دا خوښ نه کړي. 'دا مرسته کوي چې ځان قرباني مه کړي. ته پوهيږي چې سگرت ځکول ته اړتيا نه لري.»

ما هيڅکله سگرت نه و هڅولې، خو د کتاب لوستلو ته مي وروسته له تجسس سر ورېښکاره کړ. ليکوال يوه په زړه پورې تگلاره کاروي چې مرسته وکړي...ج
هغه د سگرت ځکولو ټولې هڅې او علايم په نوي توگه تشرېح کوي او ورته نوي معنې ورکوي. هغه داسې وايي:
- "تاسې فکر کوئ چې څه پېږدئ، خو واقعاً هيڅ نه پېږدئ ځکه سگرت تاسې ته هيڅ گټه نه رسوي."
- "تاسې فکر کوئ چې سگرت ځکول د ټولنيز کيدو لپاره ضروري دي، خو داسې نه ده. تاسې کولای شئ ټولنيز شئ بې له دې چې سگرت ځکئ."
- "تاسې فکر کوئ چې سگرت ځکول د فشار کمولو لپاره دي، خو داسې نه ده. سگرت ستاسو اعصاب نه اراموي، بلکې خرابوي."

هغه دا خبرې په وار وار تکراروي او وايي:
"دا په خپل ذهن کې کلک ځای پر ځای کړئ: تاسې هيڅ نه له لاسه ورکوئ، بلکه لوی مثبت گټې ترلاسه کوئ —
نه يوازي روغتيا، انرژي، او پيسې، بلکې پاور، ځان درناوی، آزادي، او تر ټولو مهم، د ژوند اوږدوالی او کيفيت."

کله چې د کتاب تر پای ته رسيږي، سگرت ځکول يوه بې معنې او احمقانه خبره ښکاري. که نور د سگرت له گټو هيڅ تمه ونه لري، نو د ځکولو لپاره هيڅ دليل نشته. دا د عادت بدلون د دويم قانون يوه بڼه ده: عادت بې جذبه کول.

زه پوهيږم دا نظر ښايي ډېر ساده ښکاره شي—يوازې خپله ذهنيت بدل کړه او سگرت پرېږده. خو لږ صبر وکړه، لا نور هم شته.

\$\$

**** چيرته چې غوښتنې راځي ****
هر چلند يو ظاهري غوښتنه لري او يوه ژوره، بنسټيزه موخه. زه اکثر داسې غوښتنه لرم: "زه غواړم ټاکوس وخورم." که تاسو له ما وپوښتنئ چې ولې ټاکوس غواړم، زه به ونه وایم: "ځکه چې خوراک ته اړتيا لرم چې ژوندی پاتې شم." خو حقيقت دا دی چې، په يوه ژوره کچه، زه ټاکوس خوړلو ته هڅول کيږم ځکه چې بايد خوراک وکړم ترڅو ژوندی پاتې شم. بنسټيزه موخه د خوراک او اوبو ترلاسه کول دي، حتی که زما ځانگړې غوښتنه ټاکوس وي.

ځينې زموږ بنسټيزې موخې دا دي:
- د انرژۍ سپما کول
- د خوراک او اوبو ترلاسه کول
[ميينه پيدا کول او نسل زياتول]
له نورو سره وصليدل او اړيکې جوړول
ټولنيز منل او تاييد ترلاسه کول
ناڅرگندتيا کمه کول
درجه او مقام ترلاسه کول

غوښتنه يوازې د يوې ژورې موخې ځانگړې بڼه ده. ستاسو دماغ د دې لپاره نه و رامېنځته شوی چې سيگرت ځکول، انسټاگرام کتل، يا ويډيو لوبې کول وغواړي. په يوه ژوره کچه، تاسو يوازې غواړئ ناڅرگندتيا کمه کړئ، اضطراب کم کړئ، ټولنيز منل ترلاسه کړئ، يا مقام ترلاسه کړئ.

د هر هغه محصول چې عادت جوړوي وگورئ، نو به يې ووينئ چې دا نوي هڅونه نه رامېنځته کوي، بلکې د انسان فطرت له اصلي موخو سره تړاو لري.

- مینه پیدا کول او نسل زیاتول = تندر کارول

- له نورو سره وصلیدل او اړیکې جوړول = فیسبوک کتل

- ټولنیز منل او تایید ترلاسه کول = په انسټاګرام پوست کول

- ناڅرګندتیا کمه کول = په ګوګل لټون کول

- درجه او مقام ترلاسه کول = ویډیو لوبی کول

ستاسو عادتونه د زړه غوښتنو عصري حلونه دي. د انساني چلند شاته اصلي موخې لا هم یو شان پاتې دي، خو ځانګړي عادتونه د وخت په تېرېدو سره بدلېږي.

قوي خبره دا ده: د یوې موخې د پوره کولو لپاره پیری لاری شته. یو کس د سګرټ څکولو له لارې فشار کموي، بل بیا د منډې وهلو له لارې اضطراب کموي. اوسني عادتونه ممکن غوره حل نه وي، بلکې هغه لاری دي چې تاسو ورسره بلد یاست. کله چې یو حل د یوې ستونزې سره تړلی شي، بیا ورته مخه کوئ.

: عادتونه ټول د تړاوونو په اړه دي. دا تړاوونه ټاکي چې آیا موږ فکر کوو یو عادت تکرار ته ارزښت لري که نه. لکه څنګه چې د لومړي قانون بحث کې مو وویل، ستاسو دماغ همیشه نوي تړاوونه جذبوي.

: ستاسو دماغ تل معلومات جذبوي او په چاپیریال کې نښې نښانې ګوري. هر ځل چې یوه نښه وینئ، دماغ مو د راتلونکي عمل لپاره یو وړاندوینه کوي.

نښه: تاسو ګورئ چې بخاری ګرمه ده.

وړاندوینه: که لاس پرې کېږدم، به وسوځم، نو باید لاس پرې ونه ګرم.

نښه: تاسو ګورئ چې ټرافيک څراغ زرغون شو.

وړاندوینه: که ګاز ورکړم، خوندي به د تقاطع ځای تیر کړم او خپل منزل ته به نژدې شم، نو باید ګاز ورکړم.

تاسو نښه وینئ، له تېر تجربه یې طبقه بندي کوئ او مناسبه ځواب ټاکئ. دا ټول په یوه شیبې کې کېږي، خو ستاسو په عادتونو کې خورا مهم رول لري ځکه هر عمل د یوې وړاندوینې مخکې وي. ژوند غبرګون ښکاري، خو په حقیقت کې وړاندوینه ده.

ټول ورځ تاسو هڅه کوئ وړاندوینه وکړئ چې په راتلونکي شیبې کې څنګه عمل وکړئ د هغو نښو او تېرو تجربو پر بنسټ چې لرئ. زموږ چلند زیاتره د دې وړاندوینو تابع دی.

په بل عبارت، زموږ چلند پر دې پورې اړه لري چې موږ د پېښو څرنګه تعبیر کوو، نه چې پېښې څنګه په حقیقت کې دي. دوه کسان کولای شي په یوه سګرټ وګوري، یو ته د څکولو اراده پیدا شي او بل ته د بوی له امله کرکه.

همدغه نښه ښه عادت یا بد عادت راپارولای شي، چې دا ټول د وړاندوینې په اساس دي چې ستاسو عادتونه له هغې وړاندې کېږي.

دا وړاندوینې احساسات رامنځته کوي — دا هغه څه دي چې موږ یې معمولا د غوښتنې، هیلي، یا تمایل په توګه تشریح کوو. احساسات او عواطف هغه نښې بدلوي چې موږ یې ګورو او وړاندوینې یې کوو، ترڅو موږ ته واضح کړي څه باید وکړو.

: مثلاً، که تاسو اوس ګرمې یا پخوالی احساسوئ، که تودوخه یو درجه راکمه شي شاید هیڅ عمل ونکړئ، خو که لس درجې راکمه شي، تاسو به یخ احساس کړئ او نوری جامې اغوندي.

پخوالی د عمل کولو لپاره یو سیګنال و. تاسو ټول وخت نښې ګورئ، خو یوازې هغه وخت عمل کوئ کله چې وړاندوینه کوئ چې په بل حالت کې ښه یاست.

: یو تمایل یا غوښتنه دا احساس دی چې یو څه نشتوالی لري. دا د خپل داخلي حالت بدلولو هیله ده. کله چې هوا سړه شي، ستاسو بدن هغه څه نه احساسوئ چې غواړي یې احساس کړي — د اوسني حالت او مطلوب حالت تر منځ یو تشه پیدا کېږي. دغه تشه د عمل کولو دلیل جوړوي.

هيله د دې توپیر ده چی تاسو اوس چیرته یاست او هغه خای چی په راتلونکي کی یی غواری ورسپړئ. حتی کوچنی عمل هم د دې هڅی سره مل وي چی د اوسني احساس څخه مختلف احساس ولري. کله چی تاسو ډیر خوړئ، یا سکرټ څکوئ، یا ټولنیزو شبکو کی گرځئ، ستاسو اصلي غوښتنه د خوراکی توکو یا سکرټ یا خوښیو نه ده، بلکه دا ده چی خان مختلف احساس کړئ.

زموږ احساسات او عواطف موږ ته وایی چی باید په خپل اوسني حالت کی پاتی شو که نه بدل شی. دوی زموږ سره مرسته کوي تر څو غوره تصمیم ونیسو. نیورولوجستان موندلی چی که احساسات او عواطف خراب شي، نو انسان د تصمیم نیولو وړتیا له لاسه ورکوي. موږ ته هیڅ اشاره نه وي چی څه تعقیب کړو او څه مخنیوی وکړو. لکه څنگه چی نیوروساینس پوه انتونیو داماسیو وایی، "احساس دا وړتیا راکوي چی شیان ښه، بده یا بی طرفه وگڼو." لنډیز کی، هغه ځانگړی غوښتنی چی تاسو یی احساس کوئ او هغه عادتونه چی ترسره کوئ، واقعاً هڅه ده چی ستاسو اساسي داخلي محرکات پوره کړي. کله چی یو عادت په بریالیتوب سره محرک پوره کړي، تاسو د دې عادت بیا ترسره کولو غوښتنه لرئ. وخت سره، تاسو وړاندوینه کوئ چی د ټولنیزو شبکو کتل به تاسو ته مینه درکړي یا د یوتیوب کتل به ستاسو ویری هیري کړي. عادتونه هغه وخت زړه راښکونکي وي کله چی موږ یی د مثبتو احساساتو سره ونښلوو، او موږ کولی شو دا پوهه په گټه وکاروو نه په تاوان.

څنگه خپل ذهن داسی بدل کړئ چی سخت عادتونه مو خوندور شي** ChatGPT: [28/07, 3:44 pm]

تاسو کولای شئ سخت عادتونه د مثبتی تجربی سره وتړئ او په دې توگه یی جذاب کړئ. کله کله یوازی د فکر یو لار بدلون کافی وي.

مثلاً، موږ اکثره د ورځنی دندو په اړه وایو: "زه باید وختی پاڅیږم"، "زه باید یوه بل پلورنی ټیلیفون وکړم"، "زه باید د خپلی کورنی لپاره ډوډی پخه کړم."

اوس تصور وکړئ چی یوازی یوه کلمه بدله کړئ: تاسو باید نه، بلکه تاسو *په دې خوش یاست چی وکړئ*.

تاسو خوشحاله یاست چی وختی د کار لپاره پاڅیرئ. تاسو خوشحاله یاست ChatGPT: [28/07, 3:44 pm] چی د خپل کاروبار لپاره بله پلورنی ټیلیفون وکړئ. تاسو خوشحاله یاست چی د خپلی کورنی لپاره ډوډی پخه کړئ. یوازی د یوې کلمی په بدلولو سره، تاسو د هرې پیښی لید بدل کړئ. تاسو له دې نه چی دغه کارونه دروند بار وگڼئ، دوی د فرصتونو په توگه غورئ.

اصلي ټکی دا دی چی دواړه نظرونه سم دي. تاسو باید دغه کارونه وکړئ، او همدارنگه تاسو خوشحاله یاست چی یی وکړئ. موږ د هر ذهنیت لپاره چی وغواړو دلیل پیدا کولای شو.

ما یوه کیسه اوریدلی چی هلته یو سړی چی ویلچیر کاروي، ویل چی: "زه د ویلچیر بند نه یم، بلکه د هغی له امله آزاد یم. که ویلچیر می نه وای، نو په بستر کی بند پاتی شوی وای او هیڅکله به له کور څخه بهر نه وتلم." دا د فکر بدلون یی ورځنی ژوند بشپړ بدل کړ.

خپلو عادتونو ته داسی کتنه وکړئ چی گټی یی وویښ نه نیمگرتیاوی. دا یوه اسانه او چټکه لاره ده چی ذهن مو بیا پروگرام کړئ او عادت مو جذاب کړئ.

*بیلگې:

- *ورزش*: زیات خلک ورزش د انرژي ضایع او ستړیا بولي. خو تاسو کولی شئ ورزش د مهارت جوړولو او ځواکمن کیدو لاره وگڼئ. پرځای د دې چی ووايئ "زه باید سهار منډه وکړم"، ووايست "دا وخت دی چی زغم جوړ کړم او چټک شم."

- *پیسې سپما کول*: سپما کول اکثر د قربانی په توگه گڼل کیږي، خو که پوه شئ چی د اوسني مصرف څخه کم ژوند کول ستاسو راتلونکی مالي حالت قوي کوي، نو سپما د آزادي په توگه وگڼئ.

مراقبه*: د مراقبې پر مهال مزاحمتونه عادي دي، خو هره مداخله تاسو ته* - ChatGPT: [28/07, 3:44 pm] فرصت درکوي چی بیا خپل ساه ته راشئ. مزاحمت ښه دی ځکه مراقبه همدا زده کول غواړي.

- *د وړاندی کیدنی یا سیالی مخکی اضطراب*: دا احساسات که منفي وگڼو، فشار رامنځته کوي، خو که مثبت وگڼو، زموږ لپاره چمتووالي ښه ده.

اوږدېدنه او نرموالي احساس وکړي. تاسو کولای شئ "زه عصبي یم" ته ChatGPT: [28/07, 3:45 pm] داسی وگورئ: "زه خوښ یم او زه د تمرکز لپاره د اډرینالین رامنځته کیدو تجربه کوم."

دغه وري ذهني بدلونونه جادويي نه دي، خو مرسته کوي چې هغه احساسات بدل کړئ چې تاسو له يوه ځانگړي عادت يا حالت سره تړلي وي.

که غواړئ يو ګام وړاندي لاړ شئ، نو کولای شئ د هڅونې يو روتين جوړ کړئ. يعنې خپل عادتونه د يو څه خوندور سره وتړئ، بيا کله چې مو اړتيا وي، هماغه اشارې د هڅونې لپاره وکاروئ. مثلاً که تل د جنسي اړيکې مخکې يو ځانگړی سندرې اورئ، نو دا به سندرې د دې کار سره ونښلوي. کله چې خوښې غواړئ، يوازې سندرې شروع کړئ.

اېډ لتايمور، چې يو بوکسر او ليکوال دی، په ناڅاپي ډول ورته يوه ستراتيژي وکاروله. هغه ليکي: "زه پوه شوم چې يوازې د هيډفون اچول زما تمرکز لوړوي، حتی که کومه موسيقي هم ونه غږول شي." هغه يې هوبښه خان ته دا شرايط جوړ کړي وو. په پيل کې هيډفون اچولو سره موسيقي اورېده او کار باندې تمرکز کاوه. وروسته له څو ځلو، هيډفون اچول د تمرکز اشارې شوه، او هڅه يې طبيعي راڅرګنده شوه.

ورزشکاران هم ورته ميتودونه کاروي چې په ذهني حالت کې ځان چمتو کړي. زما د بېسبال په مسلک کې، ما د هرې لوبې مخکې ځانگړی روتين درلود: سترېچ کول او توپ غورځول چې تقريباً لس دقيقې نيولي. دا زما بدن تودوخه کاوه، خو تر ټولو مهمه دا وه چې ذهن مې سيالي او تمرکز ته چمتو کېده. که مخکې هېڅ هڅونه نه درلودم، د روتين په پای کې به په "لوبې حالت" کې وم.

تاسو کولای شئ دا ستراتيژي هر هدف لپاره عيار کړئ. فرض کړئ غواړئ ChatGPT: [pm] 28/07, 3:45 تل خوشحاله اوسئ. څه چې رښتيا خوشحاله کوئ، لکه د سپي مالبنټ يا حمام کول، ومومئ او يو لنډ روتين جوړ کړئ چې هر ځل د هغه کار مخکې ترسره کوئ. کېدای شي درې ژور ساه واخلي او موسکا وکړئ.

درې ژورې ساوې، موسکا، د سپي مالبنټ، بيا تکرار.

وروسته به دا روتين د خوشحالي نښه شي. کله چې اړتيا ولرئ، دا چلند کولی شئ چې خپل احساسات بدل کړئ. په کار کې فشار لرئ؟ درې ژورې ساوې واخلي او...

خوښې احساس وکړئ. د ژوند له امله خفه ياست؟ درې ژورې ساوې واخلي ChatGPT: [pm] 28/07, 3:45 را وپاړوي، حتی (craving) کولی شي غوښتنه (cue) او موسکا وکړئ. کله چې يو عادت جوړ شي، هغه نښه که دا له اصلي حالت سره ډېر تړاو ونه لري.

بيا (associations) د خپلو بدو عادتونو د لاملونو موندلو او سمولو کلي د دې عادتونو په اړه ستاسو تړاوونه بدل کړئ، کولای شئ سخت (predictions) جوړول دي. دا اسانه کار نه دی، خو که تاسو خپل وړاندوينې بدل کړئ. ones عادتونه په زړه پورې

د څپرکي خلاصه:

- د چلند بدلون دوهم قانون معکوس کړئ: عادتونه ناخوښ کړئ.
- او يو ژور داخلي انگېزه لري. (craving) - هر چلند يو سطحي غوښتنه
- ستاسو عادتونه د لرغونو غوښتنو معاصرې حل لارې دي.
- ستاسو د عادتونو اصلي لامل وړاندوينه ده چې مخکې له عمل څخه راځي او احساس ته لارښونه کوي.
- د بد عادت د مخنيوي ګټې روښانه کړئ ترڅو هغه ناخوښ ښکاره شي.
- عادتونه هغه وخت زړه پورې وي چې موږ يې له مثبتو احساساتو سره وتړو، او ناخوښ هغه وخت وي چې له منفي احساساتو سره تړل شوي وي.
- د هڅونې لپاره يوه مناسبه ورځنۍ کرښه جوړه کړئ، هغه کار وکړئ چې تاسو يې خوښوئ، سمدستي مخکې له دې چې سخت عادت پيل کړئ.

څنګه ښه عادت جوړ کړو:

لومړی قانون: واضح یی کړئ

1.1: د عادتونو نوملړ ولیکئ ترڅو له خپلو عادتونو خبر شئ.

1.2: د پلان جوړونې نیتونه وکاروئ: "زه به [عمل] په [وخت] او [ځای] کې ترسره کړم."

کار وکړئ: "وروسته له (habit stacking) د عادتونو په ټولولو: ChatGPT: 1.3: 3:45 ,28/07] pm]

[اوسنی عادت]، زه به [نوی عادت] وکړم."

1.4: خپله چاپیریال داسې تنظیم کړئ چې د ښه عادتونو نښې څرګندې او لیدل کیدونکې وي.

دوهم قانون: زړه پورې یی کړئ

2.1: د هڅونې ګډول وکاروئ: هغه کار چې غواړئ ترسره کړئ له هغه کار سره وتړئ چې اړتیا ورته لري.

2.2: داسې ټولنه کې شامل شئ چې ستاسو مطلوب چلند عادي وي.

2.3: د هڅونې یو روتین جوړ کړئ: مخکې له سخت عادت څخه سمدستي یو خوندور کار وکړئ.

درېیم قانون: اسانه یی کړئ

څلورم قانون: خوښي ورکړئ

څنګه بد عادت مات کړو

(دا برخه که وغواړئ ادامه ورکولی شم.)

د لومړي قانون معکوس: ناپېژندل یی کړئ: ChatGPT: 3:45 ,28/07] pm]

1.5: د تماس کمول. د خپلو بدو عادتونو نښې له خپل چاپیریال څخه لرې کړئ.

د دوهم قانون معکوس: ناخوښ یی کړئ

2.4: خپل فکر بدل کړئ. د خپلو بدو عادتونو د مخنیوي ګټې روښانه کړئ.

د درېیم قانون معکوس: ستونزمن یی کړئ

د څلورم قانون معکوس: ناخوښونکي یی کړئ

تاسو کولی شئ د دې عادتونو لندیز پرنټ شوی نسخه له دې ځایه ترلاسه کړئ:

لسمی برخې پای 🙌👉👉

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

https://www.facebook.com/IntezarAfghan001: فیسبوک ایدی لینک

https://t.me/intezarafghan: تیلیگرام لینک

tiktok.com/@intezarafghan001: ټیک ټاک ایدی لینک

0774431202: او موبایل لمبر

دولسمه برخه 🙌👉👉

(12)

د لږ تر لږه هڅې قانون

په خپل جایزه گټونکي کتاب ***Guns, Germs, and Steel*** کې، انثروپولوجست او بیولوژست جیرد ډایمنډ یوه ساده خبره څرگندوي: بېلابېل لوی وچې بېلابېل شکلونه لري. دا خبره لومړي ځل کې شاید څرگنده او بې اهمیت ښکاري، خو حقیقت کې یې د انسان چلند باندې ژوره اغېزه لري.

د امریکا د وچه اصلي محور له شمال نه تر جنوب پورې اوږد دی. یعنې د شمالي او جنوبي امریکا خاوره اوږده او تنګه ده، نه پراخه او غټه. دا حالت په افریقا کې هم عموماً ورته دی.

په ورته وخت کې، د اروپا، آسیا، او منځني ختیځ خاوره د مخالف شکل لري، یعنې د ختیځ نه لویدیځ لور ته پراخه ده. ډایمنډ وايي چې د دې شکل توپیر د زراعتي پرمختګ په خپرېدو کې مهم رول لوبولی دی.

کله چې کرهنه په نړۍ کې خپرېده، بزگرانو ته اسانه وه چې د ختیځ-لویدیځ لارو په اوږدو کې کرنه پراخه کړي، نه د شمال-جنوب لارو په اوږدو کې. ځکه چې د یوې عرض البلد په اوږدو کې سیمې عموماً ورته اقلیم، د لمر وړانګو اندازه، باران، او د فصلونو بدلون لري. دې شرایطو بزگرانو ته اجازه ورکړه چې په اروپا او آسیا کې څو کروندې ونموي او له فرانسې تر چین پورې یې وکړي.

دا د انسان د چلند شکل باندې د جغرافیایي او اقلیمي توپیرونو اغېزه ښيي. شکل ۱۳: د اروپا او آسیا اصلي محور ختیځ-لویدیځ دی، او د امریکا او افریقا اصلي محور شمال-جنوب دی. دا د دې لامل شوی چې د امریکا په اوږدو کې د هوا شرایط د اروپا او آسیا په پرتله ډیر توپیر ولري. له همدې امله، کرهنه په اروپا او آسیا کې شاوخوا دوه چنده چټک خپره شوه نسبت نورو سیمو ته. د بزګرو چلند—even که سلګونه یا زرګونه کاله تیر شوي وي—چاپیریال د اصطکاک اندازه پورې محدود و.

برعکس، کله چې له شمال نه تر جنوب سفر کوي، هوا ډېر بدلېږي. یوازې د فلوریډا او کاناډا د موسم توپیر تصور کړه. ته کیدای شي تر ټولو ماهر بزګر یې، خو دا به ستا سره مرسته ونکړي چې د کاناډا په ژمي کې د فلوریډا نارنجي وده کړي. واوره د خاورې ځای نه نیسي. د دې لپاره چې بزګران په شمال-جنوب لارو کې کرنه خپره کړي، باید هر کله چې اقلیم بدلېږي، نوي نباتات ومومي او اهلي کړي.

له همدې امله، کرنه په اروپا او آسیا کې دوه تر درې چنده ګړندۍ خپره شوه نسبت امریکا ته. د پیړیو په اوږدو کې، دا کوچنۍ توپیر ډېر لوی اغېز درلود. د خوړو زیاتوالی د نفوس چټک پرمختګ ته زمینه برابره کړه. د خلکو په زیاتېدو سره، دغه کلتورونه ځواکمن پوځونه جوړ کړل او د نوو ټکنالوژيو په پرمختګ کې ښه وړتیا ترلاسه کړه. بدلونونه پیل شول...

: کوچنۍ — یوه کرښه چې لږ لیرې خپره شوه، یوه وګړه چې لږ چټکه زیاته شوه — خو دا ټول په وخت سره لوی توپیرونه جوړ کړل. د کرنې خپرېدل د چلند د بدلون درېیم قانون یو نړیوال مثال دی. دودیز فکر دا دی چې هڅونه د عادت د بدلون کلید دي. کېدای شي که تاسو رېښتیا غوښتل، نو به یې ترسره کولای وای. خو حقیقت دا دی چې زموږ اصلي هڅونه سستی ده او هغه څه کول دي چې اسان وي. او د وروستي تولیدي غوره پلورونکي هر څه سره سره، دا یوه هوښیاره ستراتیژي ده، نه یوه بې عقلۍ.

انرژي قيمتي ده، او مغز تل هڅه کوي چې انرژي وساتي. دا د انسان فطرت دی چې د لږ تر لږه هڅې قانون تعقیب کړي، کوم چې وايي کله چې دوه ورته انتخابونه وي، خلک طبیعي توګه هغه انتخاب ته ځي چې لږه هڅه غواړي. مثلاً، د خپل فارم ختیځ ته پراخول چیرې چې ورته حاصلات کرلای شي، پرځای د شمال خوا ته تګ چیرې چې هوا بېله ده. له ټولو ممکنه کارونو څخه، هغه عمل ترسره کېږي چې تر ټولو لږه هڅه غواړي او تر ټولو زیاته ګټه ورکوي. موږ هڅول شوي یو چې هغه څه وکړو چې اسان وي.

: هر عمل ځانګړی اندازه انرژي غواړي. څومره چې انرژي زیاته وي، هغومره یې ترسره کېدل لږ امکان لري. که هدف مو دی چې هره ورځ سل پش اپس وکړئ، دا ډېره انرژي غواړي! په پیل کې، کله چې هڅول شوي او خوشحاله یاست، کولی شئ خپله انرژي راټوله کړئ. خو څو ورځې وروسته، دا لویه هڅه ستومانه کوونکې کېږي. په عین وخت کې، د ورځني یو پش اپ عادت ساتل تقریباً هیڅ انرژي نه غواړي. او څومره چې یو عادت لږ انرژي غواړي، هغومره یې ترسره کېدل امکان لري.

هره داسې کرنه وګورئ چې ستاسو د ژوند ډېره برخه نیسي، او تاسو به وګورئ چې د ترسره کولو لپاره یې هڅونه ټیټه وي. لکه د موبایل سکروول کول، ایمیل چک کول، او تلویزیون لیدل ځکه دومره وخت نیسي چې تقریباً هیڅ هڅه

نه غواړي. دا كړنې خورا اسانه او مناسبې دي.

په يو ډول، هر عادت يوازې يوه څنډه دی چې تاسو ته د هغه څه ترلاسه كولو كې چې رېښتيا يې غواړئ، مخه نيسي. رژيم د قېت كيدو څنډه دی. مراقبه د آرامتيا څنډه دی. ژورنال ليكل د روښانه فكر څنډه دی. تاسو په حقيقت كې عادت نه غواړئ، بلكې هغه نتيجه غواړئ چې عادت وركوي. هر څومره چې څنډه لوی وي — يعنې عادت ستونزمن وي — هغومره اصطكاك ستاسو او ستاسو د مطلوب هدف ترمنځ زيات وي. له همدې امله دا مهمه ده چې خپل عادتونه دومره اسانه كړئ چې تاسو به يې وكړای شئ...

كه تاسې خپلې ښې عادتونه اسانه كړئ، نو ډير امكان لري چې هغوي ترسره كړئ، حتی هغه وخت چې خان ورته زړه نه وي.

خو هغه ټولې شېبې څنگه تشرېح كړو چې موږ پر عكس عمل کوو؟ كه موږ ټول دومره سست يو، نو بيا څنگه خلك سخت كارونه لكه ماشوم روزنه، كاروبار پيلول، يا د ماونټ ايورسټ ختلو ته رسيدلي؟

خامخا، تاسو د سختو كارونو توان لرئ. ستونزه دا ده چې ځينې ورځې تاسو سخت كار كول غواړئ او ځينې ورځې تسليميدل غواړئ. په سختو ورځو كې ډير مهم دی چې هر څه ستاسو په كټه وي، ترڅو د ژوند چلنجونه په اسانه مات كړئ. څومره چې اصطكاك كم وي، هغومره اسانه وي چې ستاسو قوي خان څرگند شي. د "اسانه كول" موخه يوازې د اسانو كارونو ترسره كول نه دي، بلكې دا ده چې په هغه وخت كې د هغو كارونو ترسره كول اسانه كړئ چې په اوږدمهال كې گټه لري.

**** څنگه لږې هڅې سره ډير څه ترلاسه كړو ****

تصور وكړئ چې تاسو د باغ د نلکې يوه برخه په منځ كې كړه شوې نيولې ده. يو څه اوبه ترې تيريري، خو ډيري نه. كه غواړئ د اوبو جريان زيات كړئ، دوه لارې لري: لومړی، د نلکې والوه ډير خلاص كړئ او زياتې اوبه وتړئ؛ دويم، كړه برخه لري كړئ ترڅو اوبه په طبيعي توگه تيري شي.

ستاسو هڅونه چې سخت عادت وساتئ، د كړې نلکې له لارې اوبه زورولو په څير ده — كيداى شي ترسره يې كړئ، خو ډير زور او فشار ته اړتيا لري. برعكس، كه خپل عادتونه ساده او اسانه كړئ، لكه د كړې برخه لري كول، نو جريان طبيعي او اسانه كيږي. پر ځاى د دې چې د ژوند اصطكاك مات كړئ، تاسو يې كم كړئ.

د خپلو عادتونو سره ترلې اصطكاك كمولو يو له تر ټولو اغېزمنو لارو چاپيريال ډيزاين دی. په شپږم څپرکي كې مو د چاپيريال ډيزاين د هغه لارې په توگه وڅيرله چې د عادت ښې روښانه كړي، خو تاسو كولى شئ خپل چاپيريال هم د عملونو لپاره اسانه كړئ. مثلاً، كله چې د يو نوي عادت د تمرين ځاى ټاكئ، غوره ده چې هغه ځاى د خپلې ورځنۍ لارې پر سر وي. عادتونه اسانه جوړيږي كله چې ستاسو د ژوند جريان سره سمون لري. تاسو د جم خونه ته لار شئ كه هغه ستاسو د كار پر لار وي ځكه چې درېدنه ستاسو د ژوند طرز ته ډير اصطكاك نه زياتوي.

: په پرتله كې، كه جم له ستاسې د معمول سفر لارې څخه لږ څه لرې وي — حتی څو بلاکونه — اوس تاسو بايد "له خپلې لارې" بهر لار شئ.

كيداى شي تر دې هم اغېزمنه لار دا وي چې د خپل كور يا دفتر دننه اصطكاك كم كړئ. ډير وخت موږ هڅه کوو چې عادتونه په لوړ اصطكاك لرونكو ځايونو كې پيل كړو. موږ هڅه کوو په رستورانټ كې د دوستانو سره د خوړو په وخت كلك رژيم تعقيب كړو. هڅه کوو په گډوډ كور كې كتاب وليكو. هڅه کوو د موبايل له ډبرو پام اړونكو شيانو سره تمرکز وكړو.

ضروري نه ده چې داسې وي. موږ كولى شو هغه څنډونه لري كړو چې موږ شاته ساتي. دا هماغه كار و چې د ۱۹۷۰ مو كلونو په لسيزه كې جاپاني بريښنايي شركتونو پيل كړ.

په نيوياركر كې په يوه مقاله كې، "Better All the Time" جيمز سورويكي ليكي:

"جاپاني شركتونو د 'Lean Production' يا كم مصرف توليد ته ټينگار وكړ، په دوامداره توگه د توليد د پروسې څخه هر ډول ضايعات لري كول، تر دې چې كاري ځايونه داسې ډيزاين كړي چې كاركوونكي وخت په بې ځايه گرځيدو او خپلې وسيلې ته رسيدو كې ضايع نه كړي. پايله دا شوه چې د جاپان فابريکې ډيري موثرې او د هغوی محصولات د امريكا له محصولاتو څخه ډير باور وړ شول. په ۱۹۷۴ كال كې د امريكايي رنگي ټلويزيونونو خدمت ته د زنګ وهلو شمېر د جاپاني ټلويزيونونو په پرتله پنځه ځله زيات و. تر ۱۹۷۹ كال پورې، امريكايي كاركوونكي درې ځله زيات وخت نيوه چې خپل ټلويزيونونه راټول كړي."

زده دي ستراتيژی ته د "کمپنټ له لاری زیاتوالی" وایم. جاپانی شرکتونو د تولید په هره برخه کې اصطکاک لټون او له منځه یی یوړ. لکه څنگه چې دوی بی خایه هڅه کړه، دوی خپلو پیروونکو او عوایدو ته زیاتوالی ورکړ. په ورته ډول، کله چې موږ هغه خنډونه لری کړو چې زموږ وخت او انرژي ضایع کوي، موږ کولی شو د لږی هڅی سره ډیر څه ترلاسه کړو. (همدا لامل دی چې کور پاکول څومره ښه احساس ورکوي: موږ په یو وخت کې مخکې خو او د خپل چاپیریال ذهني بار کم کوو.)

که د ترټولو عادت جوړونکو محصولاتو ته وگورو، نو گورو چې یوه له غوره ځانګړتیاوو یی دا ده چې زموږ ژوند کې کوچنی اصطکاکونه له منځه وړي. د خوارو رسولو خدمتونه د خوراکي توکو اخیستلو اصطکاک کموي. د مینې موندلو اپلیکیشنونه د ټولنیزو پیژندګلوې اصطکاک کموي. د سپرېدر خدمتونه د ښار له یوې برخې بلې ته د تګ ستونزه اسانوي. او ټپکسټ پیغامونه د لیک په استولو کې خنډ کموي.

[لکه څنگه چې یو جاپانی ټلويزیون جوړونکی خپل کاري ځای بیا ډیزاین کوي څو بی خایه حرکتونه کم کړي، بریالي شرکتونه هم خپل محصولات داسې جوړوي چې ډیری ګامونه اتومات، ساده یا له منځه یوسي. دوی د هرې فورمې د ډکولو ساحې کموي، د حساب جوړولو لپاره د کلکونو شمېر راکموي، او خپل محصولات د اسانه لارښوونو سره وړاندې کوي یا خپلو پیروونکو ته لږ انتخابونه ورکوي.]

کله چې لومړي غږیز سپیکرونه لکه Google Home، Amazon Echo، او Apple HomePod بازار ته راغلل، ما له یوه ملګري څخه وپوښتل چې د هغه د اخیستل شوي محصول کوم ځانګړتیا یی خوښه ده. هغه وویل، "بس د 'Play some country music' ویل اسانه دي، نسبت دی ته چې ټیلیفون راویستل شي، موسیقي اپلیکیشن خلاص شي او لیست انتخاب شي." البته، څو کاله وړاندې، په جیب کې بی محدودیت موسیقي لړل هم د دوکان ته د سفر او CD اخیستلو په پرتله ډیر ساده عمل و. سوداګري یوه نه ختمیدونکې هڅه ده چې ورته پایله په اسانه توګه وړاندې کړي.

همدا راز ستراتيژی حکومتونو هم په موثره توګه کارولې دي. کله چې د برتانيا حکومت وغوښتل د مالیاتو ټولولو کچه لوړه کړي، دوی هغه لینک بدل کړ چې وګړي پکې مالیاتي فورمې ډاونلوډ کولی، او مستقیماً فورمې ته یی وصل کړل. د دې یوه ګام کمول د خواب ورکولو کچه له ۱۹.۲٪ څخه ۲۳.۴٪ ته لوړه کړه. د برتانيا لپاره دا سلنه د میلیونونو مالیاتي عاید معنی لري.

: اصلي مفکوره دا ده چې داسې چاپیریال جوړ کړو چې سم کار کول تر ټولو اسانه وي. د غوره عادتونو جوړولو ډېره برخه د دې هڅه ده چې د ښي عادتونو سره تړلې خنډونه کم او د بدو عادتونو خنډونه زیات کړو.

: *مخکېنې چاپیریال د راتلونکي کارونې لپاره چمتو کول*

اوسوالد ناکولز د میسیسیپي له ناچز ښار څخه د IT پرمختیاکوونکی دی. هغه د دې توان هم لري چې خپل چاپیریال داسې تنظیم کړي چې د عادتونو پیاوړتیا ته وده ورکړي.

ناکولز خپل د صفا کولو عادتونه د یوې ستراتيژی په مرسته غوره کړي چې نوم یی "د خونې بیا تنظیمول" دی. مثلاً، کله چې هغه ټلويزیون غوري او پای ته رسیږي، ریموټ کنټرول بېرته د ټلويزیون د ځای په ځای کوي، بالېټونه پر کانپه سموي، او کمبل تاوي. کله چې له خپل موټر څخه راځي، هر ډول کثافات په سمه توګه غورځوي. او کله چې تشناب ته ځي او غسل کوي، د تشناب کاسه د غسل د تودوخې په انتظار کې پاکوي.

دا عادتونه د دې لپاره دي چې چاپیریال پاک او تنظیم وي، او همدارنګه دا ساده کارونه د راتلونکو ښي کړنو لپاره ذهن او چاپیریال چمتو کوي.

: (د تشناب پاکول "مناسب وخت" همدا دی چې د غسل کولو څخه مخکې یی پاک کړئ.) د هرې خونې بیا تنظیمولو موخه یوازې د تیرو کارونو وروسته پاکوالی نه دی، بلکې د راتلونکو کارونو لپاره چمتوالی دی.

ناکولز لیکي: "کله چې زه یوې خونې ته داخلېږم، هر څه په خپل ځای کې وي. ځکه چې زه دا هره ورځ د هرې خونې لپاره ترسره کوم، هر څه همېشه په ښه حالت کې وي... خلک فکر کوي زه سخت کار کوم، خو زه واقعاً سست یم، یوازې په یوه فعاله ښه سست یم. دا تاسو ته ډېر وخت بیرته درکوي."

کله چې تاسو یو ځای د هغه هدف لپاره تنظیم کړئ چې کار ورسره ترسره کېږي، نو تاسو دا ځای د راتلونکي کار لپاره چمتو کوئ. زما ښځه د مختلفو موقعو لپاره د سلام کارتونو بکس لري — لکه د زیږون ورځ، خواخوږۍ، ودونه، فراغت او نور. کله چې اړتیا وي، هغه مناسب کارت اخلي او استوي. هغې د کارتونو لیدلو عادت دومره ښه جوړ کړی چې دا ورته اسانه شوی دی. زه بیا برعکس وم؛ کله چې څوک ماشوم پیدا کاوه، زه وایم "ما باید یو کارت واستوم"، خو څو اونۍ تېرېدې او کله مې یاد شو چې کارت واخلم، نو وخت تېر شوی و.

د چاپیریال داسې جوړول چې د کار لپاره چمتو وي، د عادتونو د اسانتیا لپاره مهم دي. که غواړئ روغتیايي ناري جوړه کړئ، نو د پخلۍ توکي شپه مخکې برابره کړئ — کاسې، چمچ، تابه او نور. سهار به مو ناري اسانه وي.

که غواړئ رسم وکړئ، نو قلمونه، کاغذونه او د رسم کولو وسایل پر میز کېږدئ.

که غواړئ ورزش وکړئ، خپل کالي، بوتان، جیم بیګ او د اوبو بوتل مخکې له مخکې برابر کړئ. [۱] که غواړئ خپلې خوږو ته ښه والی ورکړئ، نو د اوونۍ په پای کې مېوې او سبزیجات پری کړئ او په کانټینرونو کې یې واچوئ، څو د اوونۍ په اوږدو کې اسانه لاسرسی ولرئ.

دا ساده لارې دي چې ښه عادتونه د لږ مقاومت لاره وگرځوي.

تاسو کولی شئ دا اصول برعکس هم وکاروئ، یعنې چاپیریال داسې تنظیم کړئ چې بد عادتونه ستونزمن شي. که تاسو زیات ټلويزیون غورئ، نو هر ځل وروسته یې برقي تار وباسئ او یوازې په اړتیا بیا یې وصل کړئ. [۲] که تاسو وتوانیږئ چې د ټلويزیون د یوې برنامې نوم په لوړ غږ ووايئ چې غورئ یې غواړئ، دا به لږ مقاومت رامنځته کړي چې بې فکره کتل مخه ونیسي.

که دا هم کافي نه وي، نو ګام نور هم پورته کړئ: هر ځل وروسته له کارولو څخه ټلويزیون غیر فعاله کړئ او د ریموټ بیټري وباسئ، ترڅو بیا چالانول یې لس ثانيې نور وخت ونیسي. که ډېر سخت وي، ټلويزیون د استوګنې خونې نه بهر، په المارۍ کې کېږدئ. دا ډاډه وي چې یوازې هغه وخت به یې وباسئ چې واقعاً څه وغورئ.

هر څومره چې مقاومت زیات وي، عادت به لږ وي.

زه هڅه کوم چې خپل موبایل تر غرمې پورې په بلې خونې کې پرېږدم. کله چې موبایل زما سره وي، بې له کوم دلیل یې ټوله سهار گورم، خو کله چې په بلې خونې کې وي، نو تقریباً هېرېږي. دا مقاومت دومره وي چې بې د علت یې نه اخلم. په دې سره زه هر سهار درې تر څلورو ساعتونو پورې پرته له مزاحمت څخه کار کولی شم.

که دا کافي نه وي، نو یوه ملګري یا خپلوان ته ووايئ چې څو ساعته یې له تاسو پټ کړي. کولی شئ یوه همکاره ته ووايئ چې موبایل یې د سهار لپاره په خپل میز کې وساتي او غرمې ته یې درکړي.

دا حیرانوونکي ده چې څومره لږ مقاومت د ناوړه چلند مخنیوی کولی شي. کله چې زه بیر (شراب) د یخچال په شا پټوم چې نه مې ویني، نو لږ څښم. کله چې ټولنیزې رسنۍ د موبایل څخه حذف کړم، نو بیا یې داوښت او ننوتل ممکن څو اونۍ ونیسي.

دا لارې ښايي د ریښتیني اعتیاد مخنیوی ونه کړي، خو ډېرو لپاره لږ مقاومت د ښه عادت ساتلو او بد عادت ته په لوبډو کې توپیر راولي.

[۳] تصور وکړئ که په خپل چاپیریال کې سلګونه داسې بدلونونه راوړئ چې ښه چلندونه اسانه کړي او بد عادتونه ګران کړي.

که موږ د چلند بدلون د فرد، مور و پلار، روزونکي، یا مشر په توګه وګورو، نو باید دا پوښتنه وکړو: "څنګه داسې نړۍ ډیزاین کړو چې سم کار کول اسانه وي؟"

خپل ژوند داسې تنظیم کړی چې مهم کارونه تر ټولو اسانه ترسره شي.

د څپرکي لنډيز:

انساني چلند د لږې هڅې قانون تعقیبوي. موږ طبیعي ډول هغه انتخاب ته خو چې لږه انرژي غواړي.

- داسې چاپیریال جوړ کړئ چې سم کار کول تر ټولو اسانه وي.

- د ښه عادتونو سره ترلې مقاومت کم کړئ. کله چې مقاومت کم وي، عادتونه اسانه وي.

- د بد عادتونو سره ترلې مقاومت زیات کړئ. کله چې مقاومت لوړ وي، عادتونه ستونزمن وي.

- خپل چاپیریال داسې چمتو کړئ چې راتلونکي کړنې اسانه شي.

دولسمې برخې پای 🙌🏻👉

ژباړن: ډاکټر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: [tiktok.com/@intezarafghan001](https://www.tiktok.com/@intezarafghan001)

او موبایل لمبر: 0774431202

درلسمه برخه 🙌🏻👉

(13)

*****13. ځنگه د دوه دقیقې قانون په کارولو سره خنډ بند کړو****

وایلا ټارپ (Wyla Tharp) د معاصر دورې له غوره ځاګرانو او کوریوګرافرانو څخه ګڼل کېږي. په 1992 کی هغې د مکآرتور بورس (MacArthur Fellowship) وګاټه، چې ورته د "نابغه جایزه" هم وایي. د هغې د بريا تر شا یو لامل ساده ورځني عادتونه دي.

هغې لیکلې:

*****زه د خپل ژوند هره ورځ له یوه رسم (ritual) سره پېلوم. زه د سهار په ۵:۳۰ بجو راپاڅېږم، د تمرین جامې اغوندم، ګرمې جرابې، خولې کالي او خولې اچوم. له خپل کور نه بهر وخم، ټکسي ونیسم، او موټر چلوونکي ته وایم چې ما دی ۹۱ سړک او فرسټ ایونیو کی د Pumping Iron جم ته یوسی. هلته دوه ساعته تمرین کوم.*****

*****خو رسم دا نه دی چې زه تمرین کوم؛ رسم دا دی چې ټکسي نیسم. هغه لحظه چې زه موټرچلوونکي ته وایم چې چیرې یوسی، هماغه وخت رسم پوره شوی وي.*****

*****دا یو ساده عمل دی، خو چې هره ورځ یې په یو ډول تکرار کړم، نو عادت جوړېږي — دا تکرارېدونکي او آسانه کوي. دا دا احتمال کموي چې زه به دا عمل پرېږدم یا به یې بل ډول ترسره کړم. دا زما د ورځنیو روتینونو یوه برخه ده، او یو شی کم دی چې فکر پرې وکړم.*****

که څه هم هر سهار ټکسي نیول یو وړوکی عمل دی، دا د ***درېیم قانون (آسانه یې کړه)*** ښکلی مثال دی.

څېړونکي اټکل کوي چې د ورځې له ۴۰٪ تر ۵۰٪ پورې کړنې مو د عادت له مخې ترسره کېږي. دا له مخکې نه هم لویه اندازه ده، خو د عادتونو اصلي اغېز تر دې هم زیات دی. عادتونه اتوماتیکي پرېکړې دي چې زموږ ورځني

ژوند چرخوي.

هو، عادتونه که څه هم یوازې په څو ثانيو کې ترسره کېږي، خو د هغه پریکړو بڼه ټاکي چې وروسته ترې کوي. دا عادتونه کولی شي ستا د څو دقیقو یا حتی ساعتونو چلند ته لاره هواره کړي.

عادتونه د لویې لارې د ورننوتلو سرک ته ورته دي. یو ځل چې ورننوخې، نو بې له سوچه د راتلونکي عمل پر لور روان یې. ډېر وخت دا اسانه وي چې هغه څه ته دوام ورکړی چې لایې کوي، نسبت دی ته چې یو نوی کار پیل کړي. ته ممکن دوه ساعته بد فلم وگوري، یا تر مړېدو وروسته هم خوراک ته دوام ورکړي. ته وايي "یوازې یوه ثانيه موبایل گورم"، خو ناڅاپه شل دقیقې تېرې شوي وي. دا ډول ناڅېره عادتونه ډېری وختونه ستا د شعوري پریکړو لوری ټاکي.

هر ماښام شاوخوا ۵:۱۵ بجې، زما د شپې پاتې برخه د یوه کوچني عمل له امله شکل اخلي. کله چې زما مېرمن له کاره راځي، یا نو موږ د ورزش جامې اغوندو او جم ته خو، یا پر صوفه پرېووځو، هندي خواره فرمایش ورکوو، او د *The Office* لړۍ گورو.

لکه څنګه چې ټوایلا ټارپ ټکسي نیسي، زما د **ritual** (عادت شوی عمل) برخه د ورزش جامې بدلول دي. که جامې بدل کړم، زه پوهیږم چې ورزش به حتمي وشي. نور هر څه لکه جم ته تګ، تمرین ټاکل، او تمرین پیلول، ټول اسانه کېږي کله چې دا لومړۍ ګام واخلم.

هره ورځ څو شیبې داسې وي چې ډېر اغېز لري. زه دې شیبو ته "فیصله کوونکې شیبې" وایم. لکه هغه لحظه چې ته پرېکړه کوي: خواره فرمایش کړي، که پخلی وکړي؟ موټر وچلوي که بایسکل؟ سبق وایي که ویدیو ګیم؟ دا شیبې د ژوند لاره ټاکي.

*** فیصله کوونکې شیبې ***

*شکل ۱۴: د یوې ښې ورځې او خرابې ورځې ترمنځ توپیر اکثر وخت د څو گټورو او سالمو انتخابونو پایله وي چې په فیصله کوونکو شیبو کې ترسره شوي وي. هره داسې شېبه د سرک د څلورلارې په څېر ده، او دا انتخابونه د ورځې په اوږدو کې سره یوځای کېږي او بالاخره بېلابېلو پایلو ته لاره هواروي.

فیصله کوونکې شیبې هغه انتخابونه ټاکي چې ستا راتلونکې ځان به یې ولري. مثلاً: رستوران ته ننوتل یوه فیصله کوونکې لحظه ده، ځکه همدا ټاکي چې ته به د غرمې لپاره څه خوري. تخنیکي لحظه، ته دا کنټرول لري چې څه فرمایش ورکړي، خو په پراخ مفهوم کې یوازې هغه شیان فرمایش کولی شي چې منو کې وي. که د غوښې رستوران ته لاړ شي، سرلویون یا ریب آی خورلی شي، خو سوشي نه. نو ستا انتخابونه د هغه څه له خوا محدودېږي چې موجود وي — او دا بیا ستا د لومړۍ پریکړې له امله ټاکل کېږي.

موږ د خپلو عادتونو له لوري محدودېږو.

له همدې امله د ورځې په اوږدو کې د فیصله کوونکو شیبو مهارت پیدا کول ډېر مهم دي. هره ورځ له ډېرو شیبو جوړه ده، خو په اصل کې څو تکرارېدونکي انتخابونه دي چې ستا د ژوند لوری ټاکي. دا کوچني انتخابونه یو پر بل جمع کېږي، او هر یو دا مسیر ټاکي چې ته به خپل راتلونکې وخت څنګه تېروي. عادتونه د پیل ټکي دي، نه د پای ټکي. دا د ټکسي نیول دي، نه خپله جم ته تلل.

یعنې عادتونه یوازې لاره خلاصوي، خو اصلي پرمختګ هغه څه دي چې وروسته یې ترسره کوي. لومړنی حرکت مهم دی، خو دوامداره عمل بریا ته رسوي.

: *دوه دقیقې قانون (The Two-Minute Rule)*

حتی که پوه شي باید له کوچني کاره پیل وکړي، بیا هم ډېر خلک د بدلون پر مهال له حده ډېر ژر، ډېر څه پیلوي. دا ولوله یا هیجان باعث کېږي چې کار دروند پیل شي. د دې عادت د کنټرول تر ټولو مؤثره لار *د دوه دقیقې قانون*^{*}

ده:

****کله چې یو نوی عادت پیل کوي، باید دا د دوه دقیقو یا لږ وخت کې ترسره کېدونکې وي. ****

تقریباً هر عادت داسې لنډولې شې چې د دوه دقیقو نسخه ولري:

- "هر شپه د خوب مخکې کتاب لولل" → "یوه پاڼه ولوستل"

- "دیرش دقیقې یوگا کول" → "یوه ګنډۍ مېټ ایستل"

- "سبق ویل" → "نوتونه خلاصول"

- "کالي تاوول" → "یوه جوړه جرابې تاوول"

- "درې میله منډه" → "د منډې بوتان تړل"

***هدف دا دی چې د عادت پیل کول تر ټولو آسانه شي. هر څوک کولای شي یوه دقیقه مراقبه وکړي، یوه پاڼه ولولي، یا یو کالي پر ځای پر ځای کړي. یو ځل چې د سم کار پیل وکړي، دوام ورکول یې ډېر اسانه کېږي.**

یو نوی عادت باید ستونزمن احساس نه شي. *دا کېدای شي وروسته ننګونکې شي، خو *لومړۍ دوه دقیقې باید ډېرې ساده وي.

تاسو کولی شې خپل *د دروازي عادت (gateway habit)* پیدا کړئ، هغه کوچنۍ عمل چې تاسو د لوی هدف لوري ته وړي. دا د هدفونو له اسانه نه تر سختو په یو لړ کې موندل کېدای شي:

- ماراثون منډه = ډېر سخت

- 5K منډه = سخت

- 10,000 قدمه = منځنۍ

- 10 دقیقې قدم وهل = اسانه

- د منډې بوتان تړل = ډېر اسانه

[pm] ChatGPT 9:51, 28/07: ستاسو هدف ممکن ماراثون وي، خو دروازي عادت مو باید یوازې بوتان تړل وي. همدا ده د دوه دقیقې قانون اصل.*

[am] ChatGPT 11:23, 29/07: ډېر اسانه | اسانه | منځنۍ | سخته | ډېره سخته

بوتان وتړئ → لس دقیقې قدم وهل → لس زره قدمه وهل → د 5K منډه → ماراثون منډه

یوه جمله ولیکئ → یو پراګراف ولیکئ → زر ټکي ولیکئ → ۵۰۰ ټکي مقاله → یو کتاب ولیکئ

نوتونه خلاص کړئ → ۱۰ دقیقې سبق وویاست → درې ساعته سبق → ټول مضمونونه A راورل → پېلېډي اخیستل

ځلک اکثر دا عجیبه ګڼي چې ولې باید یو انسان د یوې پانې لوستلو، یوې دقیقې مراقبې، یا یوازې یوې پلورنې اړیکې لپاره خوشحال شي. خو هدف دا نه دی چې یوازې هماغه یو کار وشي؛ هدف دا دی چې د *حاضریدو عادت* برلاسی شي.

***رېښتیا دا ده: عادت باید لومړی جوړ شي، بیا اصلاح شي. *که ته نشي کولای دوامداره توګه حاضریدي، نو ډېر لږ چانس شته چې د عادت پرمختللي برخې زده کړي. د دی پر ځای چې له پیله کامل عادت جوړولو هڅه وکړي، هماغه اسانه کار بیا بیا وکړه. ته باید "استاندرډ" جوړ کړي مخکې له دې چې "اصلاح" ته ولاړ شي.**

کله چې ته د حاضریدو هنر زده کړي، *لومړۍ دوه دقیقې د لوی روتین د پیل یوه ساده مراسم ګرځي. *دا یوازې یوه ډوکه نه ده چې عادتونه آسانه کړي؛ دا یوه مثالي لاره ده چې سخت مهارتونه زده شي.

هر څومره چې د یو کار پیل یوه مراسم شي، هومره به ته ژر ژور تمرکز ته داخل شي، کوم چې د لویو کارونو لپاره

ارین دی.

- که هر خل د ورزش مخکی یو ثابت وارمپ کوي، اسانه به وي چی پرفارمنس ته ورسېږي.

- که یو ثابت خلاقانه روتین لري، نو تخلیقي کار کول به آسانه شي.

[29/07, 11:23 am] ChatGPT: - که د شپې یو منظم بندېدو عادت لري، خوب ته تلل به اسانه وي.

*کېدای شي ټول پروسه اتومات نه شي، خو ته کولای شي چی پیل بی له فکرو اتومات کړي. * اسانه پیل وکړه، پاتی کار به تعقیب شي.

*د دوه دقیقې قانون خینو ته د دوکې غوندې ښکاري. * ته پوهېږي چی اصلي هدف له دوه دقیقو ډېر دی، نو داسې احساس کېدای شي ته خپل خان غولوي. هېڅوک واقعاً دا نه غواړي چی یوازې یوه پاڼه ولولي یا یو پشاپ وکړي.

*خو که دا قانون درته جعلي ښکاري، نو دا کوښښ وکړه: *دوه دقیقې یې وکړه او تم شه. منډه وکړه، خو باید په دوه دقیقو ودرېږي. مراقبه وکړه، خو باید یوازې دوه دقیقې. عربي زده کړه، خو... (باقي جمله نیمګړې پاتی ده).

۱۱

باید وروسته له دوه دقیقو تم شي. دا یوازې د پیل ستراتیژي نه ده، دا ټول عادت دی. [29/07, 11:24 am] ChatGPT: سټا عادت باید یوازې ۱۲۰ ثانیې دوام ولري.

یوه لوستونکي دا ستراتیژي وکاروله او له ۱۰۰ پونډو زیات وزن یې کم کړ. په پیل کې، هغه هره ورځ جم ته تله، خو خان ته یې اجازه نه ورکوله چی تر پنځو دقیقو ډېر پاتی شي. به جم ته تللو، پنځه دقیقې به یې ورزش کاوه، او سمدستي به یې بېرته وتلو. څو اونۍ وروسته یې وویل: "زه خو هر وخت دلته راځم، نو ولې لږ زیات پاتی نه شم؟" څو کاله وروسته، وزن یې له منځه تللی و.

د ژورنال لیکل هم ښه مثال دی. نږدې هر څوک کولای شي له خپلې مغزي فشارونو خلاص شي که یې پر کاغذ ولیکي، خو زیات خلک دا کار یا ژر پرېږدي یا یې هېڅ نه پیلوي، ځکه ژورنال لیکل ورته دروند کار ښکاري. راز دا دی چی تل باید تر هغه ځایه پاتی شي چی لا دروند کار نه وي. *تږیک مکینون*، یو مشرتابه مشاور، د همدې له مخې ورځنی ژورنال لیکل پیل کړل — تل بهیې تر هغې کچې لیکل چی تر اوسه یې ستړی نه و. *ارنېسټ هېمینګوی* هم ورته مشوره درلوده: "تر ټولو غوره لاره دا ده چی هغه وخت ودرېږه چی لا کار ښه روان وي."

دا ستراتیژي له پله پلوه هم مؤثري دي: دا هغه هویت پیاوړی کوي چی ته یې جوړول غواړي. که ته پنځه ورځې پرله پسې جم ته ځي، که څه هم یوازې د دوو دقیقو لپاره، ته د هغه نوي شخصیت لپاره رایې اچوي چی ته یې جوړول غواړي. دا نه ده چی ته یوازې فزیکي جوړښت ته ګوري، ته دا تمرکز لري چی *داسې انسان شي چی هېڅ تمرین نه پرېږدي*.

مون ډېر کم د بدلون په دې ډول فکر کوو، ځکه هر څوک یوازې د پای هدف ته [29/07, 11:24 am] ChatGPT: ګوري. خو *یوه پشاپ بهتره ده له هېڅ نه. یوه دقیقه تمرین بهتره ده له هېڅ نه. یوه دقیقه لوستل بهتره ده له کتاب نه لمس کولو.*

دا غوره ده چی لږ تری وکړي، تر هغه چی هېڅ ونه کړي.

کله چی عادت جوړ شي او ته هره ورځ حاضرېږي، کولای شي د دوه دقیقې قانون د یوې بلي تخنیک سره یو ځای کړی چی نومېږي، څو خپل عادت بېرته تدریجا د اصلي هدف پر لور غز کړي. "(habit shaping)" *عادت پراخول

- له کوچني عمله د دوه دقیقې نسخه زده کړه

- بیا یو منځنی پړاو ته لاړ شه، هماغه دوه دقیقې تمرین کړه

- مخکې له بل ګام ته تګ، دا پړاو پیاوړی کړه

په پای کې ته خپل اصلي هدف ته رسېږي.

هغه عادت ته ورسېږي چې ته يې اصلاً جوړول غوښتل، پداسې حال کې چې تمرکز دي [am] ChatGPT: 29/07, 11:28
لا هم بايد د عمل په لومړيو دوو دقيقو وي.

*(Habit Shaping) د عادت پراخولو بېلگې

ژر پاڅېدونکې کېدل: **

1. هره شپه تر ۱۰ بجو کور ته راستنېدل.
2. هره شپه تر ۱۰ بجو ټول وسايل بندول (تلويزيون، موبایل...).
3. هره شپه تر ۱۰ بجو بستر ته تلل (کتاب لوستل، له همسر سره خبرې).
4. هره شپه تر ۱۰ بجو څراغ بندول.
5. هره ورځ سهار ۶ بجې پاڅېدل.

*ويغن (نبات خوړونکې) کېدل: *

1. له هرې خوراک کې ترکارې خوړل پيل کړه.
2. له څلورو پښو لرونکو حيواناتو (غويي، خوسکي، پسه...) څخه ډډه وکړه.
3. له دوه پښو لرونکو حيواناتو (چرگ، مرغان...) څخه ډډه وکړه.
4. له بې پښو حيواناتو (ماهي، کلم، صدف...) څخه ډډه وکړه.
5. له ټولو حيواني محصولاتو (هگي، شيدې، پنير) ډډه وکړه.

*د تمرين پيلول: *

1. د تمرين جامې واغوندي.
2. له کوره ووځه (يو قدم ووهه).
3. چم ته لار شه، ۵ دقيقې تمرين وکړه، راووخه.
4. لږ تر لږه په اونۍ کې يو ځل ۱۵ دقيقې تمرين وکړه.
5. په اونۍ کې درې ځله تمرين وکړه.

نږدې هر ستر هدف کولای شي د دوه دقيقې عمل ته واړول شي:

زه غواړم صحتمند او اوږد ژوند ولرم < بايد ځان فټ وساتم < بايد تمرين وکړم < بايد تمرين جامې واغوندم.
*زه غواړم خوشاله واده ولرم < بايد ښه شريک واوسم < بايد هره ورځ د خپل شريک ژوند اسانه کړم < بايد د راتلونکې
اونۍ د خوړو پلان جوړ کړم.*

کله چې له عادت سره دوام نه شي ورکولی، د *دوه دقيقې قاعده* وکاروه. دا يوه ساده [am] ChatGPT: 29/07, 11:28
لاره ده چې عادتونه اسانه شي.

*د فصل لنډيز: *

- عادتونه کولای شي په څو ثانيو کې بشپړ شي، خو بيا هم ستا چلند په دقيقو يا ساعتونو اغېز کوي.
- ډېر عادتونه د تصميم نيونې پر مهمو شېبو رامنځته کېږي — دا شېبې د "لار پر دوه برخو وېشل" په څېر دي، چې يا تا سم
لوري ته بوزي يا ناسم ته.

د فصل لنډيز په پښتو کې: ** [am] ChatGPT: 29/07, 11:28

- يوه مثبته ورځ يا بې ځته ورځ اکثر د څو مهمو پرېکړو پر بنسټ توپير لري.
- *دوه دقيقې قاعده* وايي: "کله چې يو نوی عادت پيلوی، بايد د دوو دقيقو په کم وخت کې ترسره کېدونکې وي."
- هر څومره چې د يوه کار پيل يوه عادت شوي کړنه شي، همغومره ډېر امکان شته چې ته ژور تمرکز ته لار شي، هغه حالت
چې د لويو کارونو لپاره اړين دی.
- *معياري کړه مخکې له دې چې غوره يې کړي* — يو عادت چې موجود نه وي، نه شي ښه کېدای.

څنگه ښه عادتونه حتمي او بد عادتونه ناممکن کړو – پښتو ژباړه (برخه ۱۴):

د ۱۸۳۰ کال په اوړي کې، *ویکتور هوگو* له یو ناشوني ضرب‌الاجل سره مخ و. یوه کال مخکې، هغه د خپل خپرونکي سره ژمنه کړې وه چې نوی کتاب به لیکي، خو پر ځای یې کال د مېلمنو په پالنه او نورو کارونو تېر کړ. خپرونکي یې له څنډه ستړی شو او ورته یې د ۶ میاشتو نوي نېټه وټاکله: کتاب باید د ۱۸۳۱ کال تر فبرورۍ بشپړ شي.

هوگو یوه عجیبه طرحه جوړه کړه: ټول کالي یې راټول کړل او خپل خدمتکار ته یې وسپارل چې قلف یې کړي. هغه یوازې له یوې لویې څادر سره پاتې شو، چې له کوره د وتو جامې نه وې. له همدې امله، دی مجبور شو چې دننه پاتې شي او کار وکړي. نتیجه؟ *د نوټر دام گونډۍ* کتاب دوه اونۍ مخکې، د جنورۍ په ۱۴، خپور شو.

دا کیسه ښيي چې کله کله بریا یوازې دا نه وي چې ښه عادتونه اسان کړو، بلکې دا هم مهمه ده چې بد عادتونه *سخت* کړو. دا د *دریم قانون عکس العمل* دی: < "عادت ته ځان تړل، یعنې شرایط داسې جوړول چې بد عادتونه ترسره کول ستونزمن شي."

دا ډول چلند ته په روان‌پوهنه کې *Commitment Device* یا "ژمن‌ساتونکي وسیله" وايي.

Commitment Device هغه پرېکړه ده چې ته‌یې اوس کوي، تر څو خپل راتلونکي عمل محدود کړي – د ښه عادت لپاره زمینه برابره کړي او له بدو عادتونو ځان وساتي. کله چې هوگو خپل کالي بند کړل، ده خپله راتلونکي پرېکړه محدوده کړه: بهر نشو وتلای، نو یوازې کار ته پاتې و. دا یوه ژمن‌ساتونکي وسیله وه. [am] ChatGPT 11:31, 29/07: *څنگه ښه عادتونه حتمي او بد عادتونه ناممکن کړو – پښتو ژباړه (دوهمه برخه):*

ډېرې لارې شته چې یو ژمن‌ساتونکي وسیله (Commitment Device) جوړ کړو:

- که ته زیات خوراک کوي، نو خواړه په کوچنیو پسته‌جاتو کې واخله، نه په لویو غټو پسته‌جاتو.
- ته کولی شي ځان خپله د قمار یا آنلاین لوبو له سایټونو څخه د بند لیست کې شامل کړي، تر څو بیا ورته لاسرسی ونه لري.
- ځینې ورزشکاران چې وزن باید برابر کړي، حتی د وزن اخیستو یوه اوونۍ مخکې خپل *والټ/پیسي* له ځانه سره نه وړي، تر څو له فاسټ‌فوډ خورلو وساتل شي.

بل مثال: زما یو ملګری، "نیر ایال" (د عادتونو متخصص)، د انټرنېټ مودم لپاره *تایمر* اخیستی. دا تایمر هره شپه ۱۰ بجې برېښنا پرې کوي. چې انټرنېټ بند شي، نو دا د کور ټولو ته اشاره ده: *د خوب وخت شو*.

ژمن‌ساتونکي وسیلې ګټورې دي ځکه چې تا ته دا چانس درکوي چې د وسوسې تر راپیدا کېدو مخکې، له خپل نیت ګټه واخلي.

مثال: که زه کالوري کمول غواړم، نو له وېتر نه مخکې له مخکې غواړم چې خواړه دوه برخې کړي او نیمایي یې بکس کې کړي. که انتظار وکړم تر څو خوراک راشي او بیا ووايم "یوازې نیم به خورم"، نو هیڅکله نه کیږي!

***اصلي ټکی: دنده داسې عیار کړه چې له ښه عادتو تېښته *سخته شي*، خو پیل کول *اسانه*.**

— که د فټنس لپاره موټیویشن لري، د یوگا جلسه مخکې وخت ورکړه او ښه ورکړه.

— که د کاروبار پیل ته لېواله یې، یو باحساسه متشبث ته ایمیل واستوه او مشورتی زنگ وختبندي کړه.

[29/07, 11:31 am] ChatGPT: کله چې د عمل وخت راوړسیري، شاته تګ به یا پیسې ضایع کړي یا شرم ولري—نو

دا انتخاب ستونزمن شی.

***ژمن ساتونکي وسیلې* هغه امکانات زیاتوي چې ته به سبا *سم کار* وکړی، ځکه نن یې د خرابو عادتونو مخه نیولې ده.**

خو لا هم ښه لاره شته: *ښه عادتونه باید حتمي او بد عادتونه باید ناممکن شي*.

[29/07, 11:32 am] ChatGPT: *څنګه یو عادت اتومات کړه او بیا یې هېڅ فکر مه کوه — پښتو ژباړه*

جان هنري پیټرسن د ۱۸۴۴ کال د اوهایو ایالت په دیتن ښار کې زېږېدلی و. کوچنیوالي کې به یې د کور په فارم کې کار کاوه

او د پلار د لرګي اړخاتې کې یې شېفتونه وډلي. له دارتموت پوهنتونه له فراغت وروسته، بېرته اوهایو ته راغی او د سکرو

کانکیندونکو لپاره یې یو کوچنی دوکان خلاص کړ.

که څه هم دا یو ښه فرصت ښکارېده (نه سیالان، ښه مشتریان)، بیا هم دوکان تاوان ورکاوه. پیټرسن ژر پوه شو چې

کارکوونکي یې *غلا کوي*.

په ۱۸۰۰ مو کلونو کې دا عامه ستونزه وه. رسیدونه خلاص پراته وو او هر څوک به یې بدلولای یا ورکولای شوی. نه کمري

وي، نه سافټویر، نه کنټرول. که تا نه غوښتل ۲۴ ساعته د کارکوونکو تر څنګ ودرېږي، نو غلا مخنیوی سخت و.

یوه ورځ پیټرسن یوه اعلان ته پام شو: *ریټي د غلا نه خلاص نغدي ماشین* — دا د جیمز ریټي لخوا اختراع شوی و، د

نړۍ لومړی نغدي صندوق (Cash Register). دا ماشین به د هرې معاملي وروسته پیسې او رسیدونه بندول، غلا ته یې

لاره بنده کړی وه.

پیټرسن دوه یې واخیستل، هر یو په ۵۰ ډالره. د هغه دکان کې *غلا سمدستي ختمه شوه*. شپږ میاشتو کې هغه دوکان له

تاوانه ۵۰۰۰ ډالر ګټه وکړه (نن سبا دا له ۱۰۰ زره ډالرو زیات ارزښت لري).

هغه دومره خوشاله شو چې دا ماشین یې واخیست، خپل دوکان یې پرېښود او د *National Cash Register* کمپنۍ یې

جوړه کړه. لس کاله وروسته یې زرګونه کارکوونکي لرل.

[29/07, 11:32 am] ChatGPT: *اصلي درس: که ته غواړي یو بد عادت ختم کړي، نو هغه باید *ناممکن یا سخت*

کړي. دا د *درېیم قانون برعکس دی: دا خل "سخت یې کړه"*. ماشین داسې جوړ شوی و چې غلا عملياً ناممکنه شي. دا د

انسان اصلاح نه وه، بلکې د سیستم اصلاح.

ځینې اقدامات، لکه د نغدي ماشین نصب، یو خل زحمت غواړي خو بیا بیا ثمره لري. دا د *یو خل پریکړې* مثالونه دي چې

تلاشې ګټه لري.

راځی له همداسې یو لست سره دوام ورکړو: *یو خل پریکړې چې اوږدمهاله ښه عادتونه جوړوي.*

[29/07, 11:33 am] ChatGPT: *هغه یو خل اقدامات چې ښه عادتونه تضمینوي — پښتو ژباړه*

که یو عادي انسان یوازې د دې "یو خل کارونو" نیمایي هم عملي کړي، نو کال وروسته به یې ژوند تر دې ښه وي. دا کارونه

د *درېیم قانون (آسان یې کړه)* مستقیم مثالونه دي، چې د ښه خوب، سالم خوراک، زیات تولید، د پیسو سپما او عمومي ښه

ژوند سبب کېږي.

یو خل اقدامات چې ښه عادتونه ثابتوي

تغذیه (Nutrition):

- د اوبو فلتر واخلئ ترڅو پاکي اوبه وڅښئ.
- کوچني پليټونه وکاروئ ترڅو کم خوراک وکړئ.

خوب (Sleep):

- ښه توشک واخلئ.
- د کوتي لپاره تور پردې (blackout curtains) واخلئ.
- تلوېزيون له خوبکوتې وباسئ.

توليد/موثریت (Productivity):

- له غیر ضروري ایمیلونو Unsubscribe وکړئ.
- اعلانونه (notifications) بند کړئ او ګروپي چیتونه غلي کړئ.
- خپل مایل پر silent سیت کړئ.
- د ایمیل فلټرونه تنظیم کړئ.
- له مایل څخه لوبې او ټولنیزې شبکې پاکي کړئ.

خوښي (Happiness):

- یو سپی واخلئ.
- یوه ملګري، ټولنیزه سیمه کې کور واخلئ یا کډه وکړئ.

عام روغتیا (General Health):

- واکسین واخلئ.
- د ملا درد څخه د مخنیوي لپاره ښه پوټونه واخلئ.
- د ملا ملاتړ لرونکی څوکي یا د ولاري کار مېز واخلئ.

مالیې (Finance):

- د اتومات سپما پلان کې ګډون وکړئ.
- بیلونه اتومات ورکړئ.
- کیبل (TV خدمت) پرې کړئ.
- له خدماتو ورکوونکو څخه تخفیف وغواړئ.

پایله:

[29/07, 11:33 am] ChatGPT: ډېر ښه عادتونه د *تخنیکي او اتومات حلونو* له لارې ممکن کېږي. ټکنالوژي ستونزمن کارونه اسانه، چټک او بې‌دردي کوي. دا تر ټولو باوري لاره ده چې صحیح چلند یقیني کړي.

ژباړه:

"یو لږه استراحت" ویلای شو چې په لنډ وخت کې ستونزه نه وي، خو په اوږد مهال کې جدي مسئله جوړېدای شي. د "یوازې یوه دقیقه نوره" پرله‌پسې غوښتنه زما د مهمو کارونو د ترسره کولو مخه نیسي. (زه یوازینی نه یم، یو عادي کس په ورځ کې له دوو ساعتونو زیات پر ټولنیزو رسنیو مصرفوي. ته په کال کې له ۶۰۰ ساعتونو زیات وخت څه کولای شې؟)

کله چې زه د دې کتاب لیکلو پر مهال ووم، ما یوه نوي وخت مدیریت تکلاره ازموینه. هر دوشنبه، زما مرسته کوونکي زما ټول ټولنیزو رسنیو حسابونو پسرودونه بدلول، چې زه په ټولو وسایلو کې له حساب‌ه وتلی وم. ټول اونۍ مې بې له مزاحمت کار کاوه. جمعه مې نوي پسرودونه ترلاسه کولای. ټولې اونۍ پای کې مې د ټولنیزو رسنیو څخه خوند اخیستو فرصت درلود، تر دوشنبې پورې چې بیا پسرودونه بدلېدل. (که مرسته کوونکي نه لري، له یوه ملګري یا کورنۍ غړي سره مل شه او یو بل ته د پسرودونو بدلول هفت‌هوار تنظیم کړئ.)

یو له تر ټولو لویو حیرانتیاوو دا و چې څومره ژر مې ځان دې حالت ته عیار کړ. یوازې د لومړۍ اونۍ دننه مې درک کړه چې

دومره زیات وخت د ټولنیزو رسنیو لپاره اړتیا نه لرم، او هره ورځ ورته اړتیا نشته. دا دومره آسانه کار و چې له عاده می شوی و. کله چې زما بد عادت ناممکن شو، پوه شوم چې ریښتیا می هغه انگېزه لرم چې پر مهمو کارونو تمرکز وکړم. کله چې می په چاپیریال کې ذهني ښکلی کیندي لري کړه، نو سالم ژوند غوره کول اسانه شول.

اتومات کولای شي چې ستا ښه عادتونه حتمي کړي او بد عادتونه ناممکن. دا تر ټولو غوره لار ده چې په راتلونکي کې د ارادي پر ځای چاپیریال کنټرول کړی. د تعهد وسیلو، ستراتیژیکو یو ځل کارونو، او ټکنالوژۍ په مرسته کولای شي داسې چاپیریال جوړ کړي چې ښه عادتونه نه یوازې هیله وي، بلکې عملي تضمین وي.

[am] ChatGPT 11:34 ,29/07: *د څپرکي لنډیز:*

*د چلند د بدلون د درېیم قانون معکوس: * کار سخت کول دي.

- *تعهد وسیله: * یوه پریکړه ده چې ته اوس کوي ترڅو په راتلونکي کې ښه چلند یقیني کړي.

- *تر ټولو غوره لار: * خپل عادتونه اتومات کول دي.

*یو ځلي پریکړی * لکه د ښه تشک اخیستل یا د اتومات سپما پلان ته نوم لیکل، د راتلونکو عادتونو اتومات کولو لپاره یوه کرڼه ده چې د وخت په تېرېدو ګټې زیاتوي.

*ټکنالوژي کارول * د عادتونو اتومات کولو لپاره تر ټولو اغېزمنه او باوري لاره ده.

د ښه عادت جوړولو څرنگوالی

لومړی قانون: څرګند یې کړه

1. د خپلو عادتونو لیست جوړ کړه.
2. د پلي کولو ارادې وکاروه: «زه به [چلند] په [وخت] په [ځای] کې وکړم.»
3. د عادتونو تړل: «وروسته له [اوسني عادت]، زه به [نوی عادت] وکړم.»
4. خپل چاپیریال ډیزاین کړه، ښه عادتونه باید واضح وي.

دویم قانون: جذاب یې کړه

1. د تمې تړل: هغه کار چې غواړی یې وکړی له هغه سره یوځای کړه چې باید یې وکړي.
2. هغه ټولنې ته ورشه چې هلته ستا مطلوب چلند عادي وي.
3. د انګېزې مراسم جوړ کړه، له سخت عادت مخکې یو خوښ کار وکړه.

درېم قانون: اسانه یې کړه

1. اصطکاک کم کړه، د عادتونو د ترسره کولو لارې لنډې کړه.
 2. چاپیریال چمتو کړه چې راتلونکي کارونه اسانه شي.
 3. د مهمې شیبې واکمن شه، وړې پریکړې چې لوی اغېز لري ښه ترسره کړه.
 4. د دوه دقیقو قانون وکاروه، عادتونه دومره کوچني کړه چې په دوه دقیقو کې ترسره شي.
 5. عادتونه اتومات کړه، په ټکنالوژۍ او یو ځل کیدونکو پریکړو پانگونه وکړه.
- [am] ChatGPT 11:34 ,29/07: *څلورم قانون: خوندور یې کړه*

د بد عادت ماتولو څرنگوالی

- د لومړي قانون معکوس: بد عادتونه له نظره ورک کړه، د هغو ښې له چاپیریال څخه لیرې کړه.

- د دویم قانون معکوس: بد عادتونه نه جذاب کړه، د هغو مخنیوي ګټې یادونه وکړه.

- د درېیم قانون معکوس: د بد عادتونو مخنیوي لپاره اصطکاک زیات کړه.

- د تمهد وسیله وکاروه چی راتلونکی انتخابونه یوازی گټور وي.
- د څلورم قانون معکوس: بد عادتونه ناخوندور کړه.

که غواړی، زه درته د دی خلاصی چاپېدونکی فایل هم چمتو کړم.

څلورلسمی برحی پای 🖐

پنځلسمه برحه 🖐

15

am] ChatGPT: 15 11:37, 29/07]

د چلند د بدلون اساسي قانون

په ۱۹۹۰مو کلونو کی، د عامی روغتیا کارکوونکی، ستیفن لابی، خپل کورنی ښار اوماها، نیبراسکا پرېښود او کراچی، پاکستان ته یو لوري تکت واخیست.

کراچی په نړی کی یو له خورا گڼ میشتو ښارونو څخه و. تر ۱۹۹۸ پورې، له نهه میلیون څخه زیات خلک هلته اوسېدل. دا د پاکستان اقتصادي مرکز او د ترانسپورت لویه هنداره وه، د فعالو هوايي ډگرونو او بندرونو سره.

خو کراچی یو له هغو ښارونو څخه و چی ژوند پکی سخت و. د ښار شاوخوا ۶۰٪ خلک په کډوالی او بډایه سیمو کی اوسېدل چی هلته کورونه له زرو تخته گانو او نورو توکو جوړ شوي و. هلته د کثافتاتو د ټولولو سیستم، بریښنا او پاکي اوبه نه وې.

وگړي د کثافتاتو او ککړو اوبو سره مخ وو چی ناروغی لکه نس ناستی، استفراق او نوری ناروغی خوری شوی. ماشومان د ککړو اوبو په څنډو کی لوبی کولی، او د میرو ډېره کچه د ناروغیو خپرولو لامل وه.

ستیفن لابی او تیم یی پوه شول چی په دی خرابو شرایطو کی د لاسونو مینځل یو ساده خو اغېزناک عادت دی چی د ناروغیو خپرېدو مخه نیسی.

am] ChatGPT 11:39, 29/07]: دلته یی پښتو ژباړه ده:

"د دی عمل دوام وساتل." دا د چلند د بدلون څلورم او وروستی قانون یو ځواکمن مثال و: خوندوره یی کړه.

موږ هغه چلند بیا تکرار کوو کله چی تجربه یی خوندوره وي. دا بالکل منطقي ده. د خوبسې احساسات — حتی هغه کوچنی لکه د صابون سره لاس مینځل چی ښه بوی لري او ښه خمیرپړي — دماغ ته دا پیغام ورکوي: "دا ښه دی، بیا یی بیا وکړه." خوبسې دماغ ته ښوونه کوي چی یو عمل د یادولو او تکرارولو وړ دی.

د چپوینګ کم د کیسې ته پام وکړئ. چپوینګ کم په ۱۸۰۰مو کلونو کی په تجارتي توگه خرڅیده، خو تر ۱۸۹۱ کال پورې چی ورکلي شرکت یی بازار ته راور، دا یو نړیوال عادت نه و. لومړني ډولونه یی نسبتاً بی خوند ریزنونه ول — خوږ خو بی خوند. ورکلي صنعت په دی بدل کړ چی لکه سپیرمینټ او جوسی فروټ خوندونه یی ور زیات کړل، چی محصول یی خوندور او خوبونکی کړ. وروسته یی دا نور هم وده ورکړه او چپوینګ کم یی د پاکو خولو لاری په توگه معرفي کړ. اعلاتونو خلکو ته ویل "خپل خوند تازه کړئ."

خوندور خوندونه او د تازه خولي احساس لږ لږ سمدستي هڅونه وركوي او د محصول كارول يې خوندور كوي. د دې مصرف ډېر شو او وركلي د نړۍ تر ټولو لوی چيونيگ كم شركت شو.

[am] ChatGPT 11:39, 29/07: د غاښونو د مسواك لپاره هم ورته حالت و. توليدونكو بريا ترلاسه كړه كله چې يې لكه سپيرمينټ، پوډيني او دارچين خوندونه وړ زيات كړل. دا خوندونه د مسواك اغيزمنتوب نه زياتوي، بلكي يوازي د "پاكۍ خولۍ" احساس وركوي او د غاښونو پرش كول خوندور كوي. زما پنځه حتۍ د سينسودين كارول پرېښودل خكه چې د هغې خوله ناوړه ذائق لرله. هغې داسې برانډ غوره كړ چې قوي پوډيني خوند درلود، كوم چې خوندور ثابت شو.

پر عكس، كه تجربه خوندوره نه وي، موږ لږه وجه لرو چې بيا يې وكړو. په خپلې څيړنې كې، ما د يوې پنځې كيسه ولوستله چې يو خانمرکز خپلوان يې درلود چې هغې ته يې ستونزي جوړې كړې. د دې لپاره چې له دې شخص سره وخت كم كړي، هغې هڅه كوله چې هر كله چې هغه هلته وي، خپله سلوك ډېره خسته كوونكې او بې ذوقه كړي. څو ځله ليدو وروسته، هغه يې څخه خان ساتل پيل كړل خكه چې هغه يې بې ذوقه او بې دلچسپۍ وموند.

داسې كيسې د چلند د بدلون د اساسي قانون ثبوت دي: څه چې جايزه وركول كيږي، بيا تكرارېږي. څه چې سزا وركول كيږي، مخنيوی يې كيږي. تاسو په راتلونكې كې زده كوئ چې څه وكړئ د هغې پر اساس چې څه ډول انعام يا سزا مو ترلاسه كړې."

كه بل څه ته اړتيا لري، خبر راكړه!

[am] ChatGPT 11:39, 29/07: دلته يې پښتو ژباړه ده:

د اوسيدونكو د روغتيا په وضعيت كې توپير راغلی و. خو دوی ډېر ژر پوه شول چې ډيری خلک لا دمخه د لاس مينځلو اهميت پوهيږي.

خو بيا هم، د دې پوهې باوجود، ډيری اوسيدونكي لاسونه په بې ترتيبه توگه مينځل. ځينې يوازي لاسونه ژر تر ژره د اوبو لاندې گرځول، ځينو يوازي يو لاس مينځلو، او ډېرو هيڅکله هم د خوړو د چمتو کولو نه مخکې لاسونه ونه مينځل. ټول ويل چې د لاس مينځل مهم دي، خو لږو خلکو دا عادت ونيوه. ستونزه پوهه نه وه، ستونزه ثبات او پرله پسې كول وو.

هغه وخت لابي او د هغه ټيم د پروکټر او گيمبل سره ملگرتيا وکړه چې د گاونډی خلکو ته Safeguard صابون وركړي. د عام صابون پرته، د Safeguard استعمال يوه خوندوره تجربه وه. "په پاکستان كې، Safeguard يو غوره صابون و،" لابي راته وويل. "د څيړنې گډونوالو اكثر وويل چې دوی څومره دا خوښوي." صابون په اسانۍ كف جوړاوه، او خلک كولی شول چې خپل لاسونه ښه سره خمير كړي. بوی يې ښه و. سمدستي، د لاس مينځلو عمل لږ څه خوندور شو.

"زه د لاس مينځلو د ودې هدف د چلند بدلول نه، بلكې د عادت منل گڼم،" لابي وويل. "دا ډيره اسانه ده چې خلک داسې محصول ومنې چې قوي مثبت حسې سيگنال وركړي، لكه د توتو پيسټ نعاغ خوند، نسبت هغه عادت ته چې خوندور حسې عكس العمل وركړي، لكه د غاښونو فلوس كول. د پروکټر او گيمبل د بازارموندنې ټيم هڅه كوله چې د لاس مينځلو يوه مثبت تجربه جوړه كړي."

[am] ChatGPT 11:39, 29/07: په څو مياشتو كې، څيړونكو د گاونډی د ماشومانو روغتيا كې ژر بدلون وليد. د اسهال كچه ۵۲٪ كمه شوه؛ د نمونيا ۴۸٪ او د پوستکي بكتيريایي انتان (امپيټيگو) ۳۵٪ راكم شو.

د اوږدمهاله اغيزو پايلې لا ښه وي. "موږ شپږ كاله وروسته د كراچي ځينو كورنيو ته لاړو،" لابي وويل. "هغه كورنۍ چې وړيا صابون ترلاسه كړی و او د لاس مينځلو هڅول شوي وو، د ۹۵٪ څخه زيات يې لا هم د لاس مينځلو ځايونه درلودل چې صابون او اوبه يې موجودې وې كله چې زموږ ټيم ورغی... موږ پنځه كاله صابون نه و وركړی، خو په ازموينه كې يې دومره عادت شوی و چې لاسونه يې مينځل..."

که غواړي بشپړه برخه ژباړه درکړم، خبر راکړه!

دلته یې پښتو ژباړه ده:

تاسی د تیر وخت په کړنو (یا د هغه په سزا) باندې زده کوئ چې څه وکړئ او څه ونه کړئ. مثبت احساسات عادتونه رامنځته کوي، او منفي احساسات یې له منځه وړي.

د چلند د بدلولو لومړۍ درې قانونونه—واضح یې کړئ، جذاب یې کړئ، او آسان یې کړئ—دغه احتمال زیاتوي چې یو چلند په سمدستي ترسره شي. د چلند څلورم قانون—ځوندور یې کړئ—دغه احتمال زیاتوي چې دغه چلند به بیا ځل بیا ترسره شي. دا د عادت دوره بشپړوي.

خو یوه خبره شته. موږ یوازې د هر ډول خوښۍ په لټه کې نه یو، بلکې سمدستي خوښۍ غواړو.

[29/07, 11:41 am] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

د سمدستي او خنډېدلي انعام ترمنځ ناسمې اړیکې

تصور وکړئ چې تاسې د افریقا په صحرا کې یو حیوان یاست — لکه ژېړه زرافه، هاتی، یا زمری. هره ورځ مو ډېرې پرېکړې سمدستي اغېز لري. تل د دې په فکر کې یاست چې څه وخورئ، چیرته ویده شئ، یا څنگه له ښکارونکي څان وژغورئ. تاسې تل په اوسني وخت یا ډېر نږدې راتلونکي تمرکز لرئ. دا هغه چاپیریال دی چې ساینس پوهان ورته «سمدستي-انعام چاپیریال» وايي، ځکه ستاسو کړنې ژر او څرګندې پایلې لري.

اوس خپل انساني ځان ته وګرځئ. په معاصرې ټولنې کې، ډېرې هغه پرېکړې چې نن ورځ کوئ، سمدستي ګټه نه درکوي. که نن ورځ ښه کار وکړئ، ممکن څو اوونۍ وروسته معاش ترلاسه کړئ. که نن ورځ ورزش وکړئ، کېدای شي راتلونکې کال مو وزن مناسب وي. که اوس پیسې سپما کړئ، کېدای شي څو لسیزې وروسته د تقاعد لپاره بسیا پیسې ولرئ. په دې ډول، تاسې په داسې چاپیریال کې ژوند کوئ چې ساینس پوهان ورته «خنډېدلی-انعام چاپیریال» وايي، ځکه ستاسو کړنې ښايي کلونه وخت ونیسي تر څو مطلوبه پایله ورکړي.

[29/07, 11:41 am] ChatGPT: انساني مغز د داسې خنډېدلي انعام چاپیریال لپاره نه دی وده کړی. د انسانانو لومړني پاتې شوني چې Homo sapiens sapiens نومېږي، شاوخوا دوه لکه کاله عمر لري. دوی هغه لومړني انسانان وو چې زموږ سره ورته مغز درلود. په ځانګړي ډول، نیوکارټیکس — د مغز نوې برخه چې د لوړو فعالیتونو لکه ژبې مسؤلیت لري — دوه لکه کاله مخکې او نن ورځ نږدې په یوه اندازه وو. نو تاسې هماغه وسایل لرئ چې ستاسو د پخوانیو انسانانو یې لرل.

یوازې په وروستیو پنځه سوو کلونو کې دی چې ټولنه د ډېرې وخت لپاره خنډېدلي انعام چاپیریال ته بدله شوې ده.

که بل ځای هم غواړي ژباړه وکړم، خبر راکړه!

[29/07, 11:41 am] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

د مغز د عمر په پرتله، معاصر ټولنه نوې ده. په تیرو سل کلونو کې مو د موټر، الوتکې، ټلويزیون، شخصي کمپیوټر، انټرنیټ، راڅرګندیدل لیدلي دي. نړۍ په دې وروستیو کلونو کې ډېر بدله شوې، خو د (Beyoncé) سمارټ فون، او حتی ښیسي انسان طبیعت ډېر لږ بدل شوی.

لکه څنګه چې د افریقا د ساوانا حیوانات په څېر، زموږ نیکونه خپل ورځي د جدي خطرونو په مقابل کې غبرګون ښودلو، راتلونکي خواړه برابرولو، او له توپان څخه پناه اخیستو کې تېرولې. د ژر خوشحالي (فوري انعام) ته لوړ ارزښت ورکول منطقي وو. لري راتلونکي ډېره اندېښنه نه وه. او د زرګونو نسلونو په اوږدو کې په سمدستي انعام چاپېریال کې، زموږ مغز د اوږدمهاله انعامونو په پرتله د ژر ترلاسه کیدونکو انعامونو ترجیح ترلاسه کړه.

د چلند اقتصادي پوهان دې تمایل ته "د وخت ناسازګاري" وايي. یعنې ستاسو مغز د انعامونو ارزونه د وخت په اوږدو کې یو شان نه کوي. تاسې اوسنۍ وخت ته له راتلونکي ډېر اهمیت ورکوئ. عموماً دا تمایل موږ ته ګټور دی. هغه انعام چې همدا اوس یقیني وي، معمولاً له هغه انعام څخه ارزښتمن وي چې یوازې په راتلونکي کې ممکن وي. خو کله نا کله، زموږ د فوري انعامونو تمایل ستونزې راولاړوي.

: ولي څوک سګرټ څکي، په داسې حال کې چې پوهیږي د سږو د سرطان خطر زیاتوي؟ ولي څوک زیات خواړه خوري، که پوهیږي چې دا د چاغښت خطر زیاتوي؟ ولي څوک نامنه جنسي اړیکه لري، که پوهیږي چې د جنسي لارې خپرېدونکي ناروغي رامنځته کیدی شي؟ کله چې پوه شو چې مغز څنګه انعامونه لومړیتوب ورکوي، خوابونه روښانه کیږي: د بدو عادتونو پایلې خنډېدلي دي، خو انعامونه یې سمدستي دي. سګرټ څکول کېدای شي په لسو کلونو کې مو ووژني، خو اوس یې فشار کموي او د نیکوتین غوښتنه پوره کوي. زیات خواړه خوري په اوږده موده کې ضرر لري، خو همدا اوس خوندور دي. جنسي اړیکه—که خوندي وي که نه—سمدستي خوند ورکوي. ناروغي او انتانات به د ورځو، اوونیو، یا حتی کلونو وروسته څرګند شي.

هر عادت په وخت کې څو پایلې لري. بدبختانه، دا پایلې اکثراً سره ناسمې وي. په بدو عادتونو کې، سمدستي پایله عموماً ښه ښکاري، خو وروستی پایله بده وي. په ښي عادتونو کې برعکس: سمدستي پایله ناارامه وي، خو وروستی پایله ښه وي. فرانسوي اقتصاد پوه فریدریک باسټیای د ستونزه په ښه توګه داسې تشریح کړي: "تقریباً تل داسې وي چې کله سمدستي پایله ګټوره وي، وروستی پایلې ویجاړونکې وي، او برعکس... اکثراً د یوې عادت لومړۍ خوږه میوه، د هغې وروسته تر ټولو زهرجنې میوې وي."

که نورو برخو ته هم ژباړه غواړئ، راخبره کړه!
: په بل عبارت، د ښه عادتونو لګښتونه اوس مهال وي،
خو د بدو عادتونو لګښتونه په راتلونکي کې دي.

د مغز تمایل چې اوسنۍ وخت ته لومړیتوب ورکوي معنا دا ده چې تاسو یوازې په نیک نیت باور نه شئ کولی. کله چې تاسو پلان جوړوئ—د وزن کمولو، کتاب لیکلو، یا ژبه زده کولو لپاره—نو په حقیقت کې د خپل راتلونکي خان لپاره پلان جوړوئ. او کله چې د خپل ژوند د ښه والي انځور کوئ، نو د اوږدمهاله ګټو لرونکي کړنو ارزښت لیدل اسانه دي.

موږ ټول غواړو چې زموږ راتلونکي خاټونه ښه ژوند ولري. خو کله چې د تصمیم نیولو شېبه راشي، نو معمولاً فوري خوشحالي ګټې. تاسو نور د هغه راتلونکي خان لپاره انتخاب نه کوئ چې غواړي روغ، بدای، یا خوشحاله وي، بلکې د اوسني خان لپاره انتخاب کوئ چې غواړي پر میله، آرام، او ساتیږي وي.

عمومي قاعده دا ده چې څومره چې یو عمل ژر خوشحالي راوړي، هغومره باید په دې شک وګرو چې آیا دا ستاسو د اوږدمهاله اهدافو سره سمون لري که نه.

د دې پوهې سره چې ولې مغز ځینې چلندونه تکراروي او ځینې یې مخنیوی کوي، د چلند د بدلون اساسي قاعده داسې ده: هغه څه چې فوري انعام ورکوي تکراریږي، او هغه څه چې فوري سزا ورکوي مخنیوی کیږي.

: زموږ د فوري خوشحالي تمایل یوه مهمه حقیقت ښکاره کوي: ځکه چې موږ داسې جوړ شوي یو، ډیری خلک به ټول ورځ د چټکو خوشحالي پسې وي. هغه لار چې لږ خلک پرې ځي هغه د خنډېدلي خوشحالي لار ده. که تاسو د انعامونو د ترلاسه کولو لپاره انتظار کولی شئ، نو به له کمې سیالي سره مخ شئ او زیاتي ګټې به ترلاسه کړئ. لکه څنګه چې یوه وینا وايي، وروستی میل همیشه لږ ګڼه ګڼه لري.

تحقیقات ښودلې چې هغه خلک چې د خنډېدلي خوشحالي ښه توان لري، د ازموینو نمرې یې لوړې وي، د نشه یي موادو کارول یې کم وي، د چاغښت کچه یې ټیټه وي، په فشار کې ښه خواب ورکوي، او ټولنيزې مهارتونه یې لوړ وي.

موږ ټول په خپلو ژوندونو کې دا تجربه کړې ده: که تاسو د تلویزیون کتل خنډ کړئ او خپل کورنی کارونه ترسره کړئ، نو معمولاً به ښه زده کړه وکړئ او غوره نمرې ترلاسه کړئ. که تاسو په بازار کې خوږه او چپس ونه اخلئ، نو کور ته د تلو پر مهال به معمولاً صحي خواړه وخورئ. په هره برخه کې بریا یو وخت داسې وي چې باید فوري انعام قرباني کړئ او د خنډېدلي انعام لپاره کار وکړئ.

ستونزه دا ده: ډیری خلک پوهیږي چې د خوشحالي خنډول عاقلانه کار دی. هغوی د ښه عادتونو ګټې غواړي: روغتیا، تولیدي فعالیت، او سکون. خو دا پایلې د تصمیم نیولو په شېبه کې ډېر په ذهن کې نه وي. خوشختانه، امکان لري چې ځان دې ته وروړو چې د خوشحالي خنډول زده کړو—خو باید د انساني طبیعت په مقابل کې نه، بلکې ورسره سم کار وکړو. تر ټولو ښه لاره داده چې یو څه سمدستي خوښي هغه عادتونو ته اضافه کړو چې اوږدمهاله ګټې لري، او یو څه سمدستي درد یا ستونزه هغه عادتونو ته چې ګټه نه لري. د سمدستي خوشحالي خپل ګټه اخیستنې لار یو عادت د دوام لپاره ډېر مهم شی د بریا احساس کول دي—حتی که دا کوچنی وي. د بریا احساس یوه ښه ده چې ستاسو عادت ګټور و او هڅه مو ارزښت درلودله.

په یوه کامل نړۍ کې، د ښه عادت انعام خپله عادت دی. خو په حقیقي نړۍ کې، ښه عادتونه معمولاً یوازې وروسته له دې چې تاسو ته څه ورکړي، ارزښتناک ښکاري. په پیل کې ټول قرباني ده. تاسو څو ځله ورزش ته تللي یاست، خو لا ځواکمن یا تیز نه یاست—تر اوسه په څرګنده توګه نه. یوازې څو میاشتې وروسته، کله چې څو پوندونه کم کړئ یا ستاسو عضلې ښه څرګندي شي، ورزش کول د خپل ځان لپاره اسانه کیږي. په پیل کې، تاسو ته دلیل پکار دی چې پر لار پاتې شئ. همدې لپاره سمدستي انعامونه مهم دي. دوی تاسو خوشحال ساتي، پداسې حال کې چې د خنډېدلي انعامونه په پس منظر کې راټولېږي.

هغه څه چې موږ دلته د سمدستي انعامونو په اړه وایو، د چلند پای دی. د هرې تجربې پای ډېر مهم وي ځکه چې موږ معمولاً هغه تر ټولو زیات یادوو. تاسو غواړئ چې د خپل عادت پای خوندي وي. تر ټولو ښه لاره داده چې ځواک ورکونه وکاروئ—یعنې د سمدستي انعام له لارې د چلند تکرار زیات کړئ. د عادتونو د ټینګولو تخنیک چې په (reinforcement) هم فصل کې یاد شوی، عادت د یوه سمدستي ښې سره وتړي، چې کله پیل شي معلوم وي. ځواک ورکونه ستاسو عادت د سمدستي انعام سره وتړي، چې کله پای ته ورسېږي خوندي وي. د سمدستي ځواک ورکونه هغه وخت خاصه ګټه لري کله چې د مخنیوي عادتونو سره مخ یاست، یعنې هغه عادتونه چې تاسو غواړئ پرېږدئ. لکه “بې خایه اخستل بندول” یا “په دې میاشت کې الکول نه څښل” سخت وي ځکه کله چې د خوشحالي پیالو ته نه ځئ یا نوی بوټان نه اخلئ هیڅ مستقیمه نتیجه نه لیدل کیږي. داسې عادتونو کې د رضایت احساس کول ستونزمن وي ځکه تاسو یوازې د هڅونې مخنیوی کوئ، او دا ډیر خوندي نه وي.

یو حل دا دی چې وضعیت بدل کړئ. د مخنیوي عملونه ښکاره کړئ. یو سپما حساب پرانیزئ او هغه ته د هغه څه نوم ورکړئ چې غواړئ، مثلاً “چرمی جاکټ”. کله چې د اخستو مخنیوی وکړئ، هغه اندازه پیسې په دې حساب کې واچوئ. د سهار قهوه یا ...

: لاته؟ پنځه ډالر انتقال کړه. بل میاشت د نیټفلیکس ګډون پرېږدي؟ لس ډالر واچوه. دا داسې دی لکه ځان ته یو وفاداري پروګرام جوړول. د دې لیدل چې پیسې د چرمي جاکټ لپاره سپما کوي، د محرومیت په پرتله خورا خوښونکي دي. ته دا کار کول خوندي کوي، حتی که هیڅ ونه کړی هم.

یو له لوستونکو مې او د هغه میرمنې ورته یو سیستم کاراوه. هغوی غوښتل ډېر رستورانټ ته نه ولاړ شي او پر خای یې په ګډه پخلی وکړي. خپل سپما حساب یې «اروپايي سفر» نومولی و. کله چې بهر نه وتل، ۵۰ ډالر یې په حساب کې اچول. کال پای کې یې دا پیسې د سفر لپاره وکارولې.

یوه مهمه خبره دا ده چې لنډمهاله انعامونه باید ستاسې د شخصیت سره سمون ولري، نه برعکس. د وزن کمولو یا د کتابونو زیاتولو پر مهال نوی جاکټ اخیستل ښه کار ندی که هدف سپما وي. برعکس، د حمام حمام کول یا آرامه قدم وهل د ازادۍ او مالي خپلواکۍ په هدف کې مرسته کوي. که د ورزش انعام د آپس کریم خوړل وي، نو دا په خپل منځ کې متضاد اهدافو ته رای

ورکول دي چي پايله يي ناکامي ده. خو د مساج اخيستل، چي هم آرام ورکوي او هم د بدن ساتنه ده، د ښه ژوند اوږدمهاله هدف سره سمون لري.

وروسته، کله چي دننه خوښي لکه ښه مزاج، زيات انرژي او کم فشار ښکاره شي، دويم انعام ته لږ پام کوي. شخصيت پخپله انعام گرځي. دا کار کوي ځکه چي دا ستا ځانگړتيا ده او دا ستا لپاره خوښي ده. هر څومره چي عادت د ژوند برخه شي، هغومره به دي بهرني هڅوني ته اړتيا کمه شي. هڅوني عادت پيلوي، شخصيت يي ساتي.

: خو دا وخت نيسي چي شواهد راټول شي او نوي شخصيت رامنځته شي. سمدستي انعامونه مو لنډمهاله هڅوني ته وده ورکوي تر څو اوږدمهاله گټي راشي.

په لنډ ډول، عا

پنځلسمي برخي پای

شپورسمه برخه

16

[am] ChatGPT 11:56, 29/07: په ۱۹۹۳ کال کي، په ابوتسفورد، کاناډا کي يو بانک يو ۲۳ کلن سټاک بروکر ټرينټ ډيرسمد وگمارله. ابوتسفورد يو وړوکی ښارگوټی و چي د وينکوور په سيوري کي پروت و، هلته چي لوی کاروباري معاملي کيدې. د دي ځای او د ډيرسمد د کم تجربی له امله، هيڅوک له هغه ډېر توقع نه درلوده، خو هغه د يوې ساده ورځني عادي په مرسته چټک پرمختگ وکړ.

ډيرسمد هر سهار د خپل ميز پر سر دوه چارونه کښودل. يو يي د ۱۲۰ کاغذي کليپونو ډک و او بل خالي و. هره ورځ چي کار ته کيناست، لومړی به يي يو پلورنی زنک و هلو، بيا به يي يوه کاغذي کليپ له ډک چار څخه خالي چار ته انتقالوله. دا پروسه به يي بيا بيا تکراروله تر څو ټول کليپونه انتقال شي.

په ۱۸ مياشتو کي، ډيرسمد د بانک لپاره پنځه ميليونه ډالر عايد راوړ. د ۲۴ کلني په عمر کي يي کلنی ۷۵,۰۰۰ ډالر عايد کاوه چي نن ورځ به ۱۲۵,۰۰۰ ډالرو سره برابر وي. وروسته يي يو بل شرکت کي د شپږ عادي معاش يوه دنده ترلاسه کړه.

دا تخنيک د "کاغذي کليپ سټراتيژي" په نوم يادوم. ما له لوستونکو څخه اوريدلي چي دا په مختلفو ښو کاروي. يوه ښځه هر ځل چي يوه صفحه وليکي، د ويښتو ښ يي له يوه کانتينر څخه بل ته انتقالوي. بل سړی هر ځل د پش اپ يوه سيټ وروسته، يو ماربل له يوه بکس څخه بل ته ځي.

[am] ChatGPT 11:56, 29/07: پرمختگ کول خوښونکي وي، او ليدل کيدونکي نښي — لکه د کاغذي کليپونو يا ماربلونو انتقال — د پرمختگ روښانه ثبوت ورکوي. دا ستاسو چلند ته وده ورکوي او هر فعاليت ته لږه سمدستي خوښي زياتوي. د پرمختگ ليدلو بېلابېل شکونه دي: د خوړو جوړوال، د تمرين ريکارډونه، د وفاداري کارډونه، د سافټوير ډاؤنلوډ پرمختگ بار، يا د کتاب پاڼو شمير. خو ښايي تر ټولو غوره لار د عادت ټريکر وي.

[am] ChatGPT 11:58, 29/07: د عادت ټريکر يوه ساده لار ده چي وځيري آيا تاسو خپله عادت ترسره کړي ده که نه.

تر ټولو اساسي شکل يي دا دی چي يو کليندر ترلاسه کړئ او هره ورځ چي خپله عادت ترسره کړئ، پري يو نښه (X) ووهئ. مثلاً که تاسو دوشنبه، چهارشنبه، او جمعه مراقبه کوئ، نو د دغو ورځو په مقابل کي X نښه کيږي. د وخت په تيريدو سره، دا کليندر ستاسو د عادت دوام تاريخچه جوړه وي.

ډير خلک خپل عادتونه تعقيب کړي دي، خو شايد تر ټولو مشهور يي بنجامين فرانکلين و. له ۲۰ کلني راهيسې يي يوه کوچنی کتابچه هميشه ورسره ساتله چي په کي يي ۱۳ شخصي فضيلتونه لکه "وخت ضايع مه کوه، هميشه په يو گټور کار بوخت اوسه" او "بېځايه خبري مه کوه" ثبتول. هره ورځ به يي کتابچه پرانيسته او خپل پرمختگ به يي يادښت کاوه.

جيري سينفيلډ، مشهور کاميډين، هم د خپل ورځني ټوکو ليکلو عادت تعقيبولو لپاره عادت ټريکر کاروي. په "کاميدين" مستند کي هغه وايي چي هدف يي دا دی چي "هيڅکله لری مه ماتوه" — يعنی هره ورځ ټوکه وليکي. هغه د ټوکو کيفيت يا الهام باندی تمرکز نه کوي، يوازي په دوامداره توگه حاضرېدل او خپله لری غځول غواړي.

د "لری مه ماتوه" شعار ډېر قوي دی. د خرڅلاو ټیلیفونونو لری مه ماتوه، بریالی کاروبار به ولری. د ورزش لری مه ماتوه، ژر فټ کیږی. د هره ورځ د جوړولو لری مه ماتوه، په زړه پوري پورټ فولیو به ولری.

عادت ټریکر خواکمن دی ځکه څو قوانین د رفتار بدلولو په کارولو سره یو عمل همزمان څرګند، جذاب او خوښونکی کوي.

راځئ هره ګټه په جلا توګه وګورو.

[29/07, 11:58 am] ChatGPT: ګټه ۱: عادت ټریکر څرګند (او ښه کی ساده) دی.

[29/07, 12:05 pm] ChatGPT: ستاسو وروستی عمل ثبتول یو محرک رامنځته کوي چی ستاسو راتلونکی عمل پیل

کړي. د عادت ثبتول په طبیعي توګه د لیدلو ښی جوړوي لکه په خپل کلز کی د X نښانو سلسله یا د خوړو په یادښت کی د خوړو لیست. کله چی تاسو کلز ته ګورئ او خپله سلسله وینئ، نو بیا به تاسو ته یادونه وشي چی بیا عمل وکړئ. څېړنو

ښودلې چی هغه خلک چی خپل پرمختګ ثبتوي لکه د وزن کمول، سګرټ پري کول، او د ویني فشار ټیټول، ډیر احتمال لري چی ښه والی ومومي نسبت هغو کسانو ته چی دا نه کوي. یوه څېړنه چی له ۱۶۰۰ څخه زیات خلک پکی وو، وموندله چی

هغه کسان چی هره ورځ د خوړو یادښت ساتي، دوه چنده وزن کموي نسبت هغو کسانو ته چی نه ساتي. یوازی د یو عمل ثبتول کولی شي د هغه د بدلولو هڅه راپاروي.

د عادت ثبتول هم تاسو سره رښتینی پاتي کېدو کی مرسته کوي. زموږ ډیری خلک د خپلو عملونو په اړه ناسم تصور لري.

موږ فکر کوو چی موږ ښه عمل کوو نسبت هغه څه چی رښتیا دي. اندازه کول یوه لاره ده چی خپل ځان د دی درک نه

راوباسو او وګورو چی هره ورځ څه روان دي. یوازی یو نظر د کاغذي کلیپونو پر کانتینر کی تاسو ته سم ښی چی څومره کار مو کړی (یا نه کړی). کله چی ثبوت ستاسو مخی ته وي، نو تاسو لږ امکان لرئ چی ځان ته دروغ وواځئ.

ګټه #۲: د عادت ثبتول جذاب دي.

[29/07, 12:05 pm] ChatGPT: ترتولو اغېزمن محرک پرمختګ دی. کله چی موږ داسي ښه ترلاسه کړو چی موږ مخ

پر وړاندی څو، نو موږ ډیر هڅول کیږو چی همداسي دوام ورکړو. په دی ډول، د عادت ثبتول کولی شي د محرکاتو لپاره اعتیاد لرونکی اثر ولري. هره کوچنی بریا ستاسو هیله تغذیه کوي.

دا په ځانګړی توګه په خرابو ورځو کی ډیر قوي کیدی شي. کله چی تاسو خفه یاست، نو آسانه ده چی د هغه ټول پرمختګ

هېر کړئ چی مخکی مو کړی دی. د عادت ثبتول ستاسو د سخت کار لیدلوري ثبوت وړاندی کوي — یوه نرمه یادونه چی

څومره لری راغلی یاست. سربیره پر دی، هره خالی ځانه چی هر سهار وینئ تاسو هڅوي چی پیل وکړئ ځکه چی تاسو نه غواړئ خپل پرمختګ د سلسلې ماتولو له امله له لاسه ورکړئ.

\$\$

ګټه #۳: د عادت ثبتول رضایت ښوونکی دی.

دا د ټولو څخه ترټولو مهمه ګټه ده. ثبتول خپله د انعام یوه ښه ګرځي. د خپلی د ترسره کولو لیست څخه د یوی دندی ختمول،

د ورزش ثبتول بشپړول، یا په کلز کی د X ښه کول خوښونکي وي. دا ښه احساس ورکوي چی خپل پایلی وده کوي — د

خپلی پانګی اندازه، د کتاب د مسودی اوږدوالی — او که دا ښه احساس وي، نو تاسو ډیر احتمال لرئ چی دوام ورکړئ.

د عادت ثبتول تاسو سره مرسته کوي چی پر بهیر تمرکز وکړئ، نه یوازی پر نتیجه. تاسو پر شپږو عضلو نه خیر یاست،

بلکی یوازی هڅه کوئ چی خپله سلسله وساتئ او هغه کس شی چی ورزشونه نه پرېږدي.

په لنډ ډول، د عادت ثبتول (۱) لیدلوری محرک جوړوي چی تاسو ته یادونه کوي چی عمل وکړئ، (۲) په ذاتی ډول هڅوي

ځکه چی تاسو خپل پرمختګ وینئ او نه غواړئ دا له لاسه ورکړئ، او (۳) هر ځل چی خپله عادت بریالی ثبت کړئ، رضایت

درکوي. برسیره پر دی، د عادت ثبتول واضح ثبوت وړاندی کوي چی تاسو د هغه کس په لور رایي اچوئ چی غواړئ شی، چی

دا یوه خوښه ښه ده د فوري او داخلي رضایت.

ممکن تاسو پوښتنه وکړئ، که د عادت ثبتول دومره ګټور وي، نو ولی ما تر دی دمه دا موضوع نه ده را اخیستی؟

د ټولو ګټو سره سره، ما دا بحث تر دی دمه خنډولی ځکه چی ډېر خلک د ثبت او [29/07, 12:07 pm] ChatGPT:

اندازه کولو فکر ته مقاومت لري. دا ممکن د بار په څېر احساس شي ځکه چی دا تاسو دوه عادتونو ته اړ باسي: هغه عادت

چی جوړول یې غواړئ او د هغه ثبتولو عادت. کالوری شمېرل داسې ښکاري لکه یوه زحمت کله چې تاسو لا دمخه په رژیم کې یاست. د هرې خرڅلاو زنگ لیکل سترې کوونکې ښکاري کله چې تاسو نور کار لرئ. اسانه ښکاري چې ووايئ، «بس لږ خورم.» یا، «زیات هڅه کوم.» یا، «په یاد به مې وي چې وکړم.» خلک ماته معمولاً داسې وايي، «زه د پریکړې ژورنال لرم، خو هیله لرم چې ډېر یې وکاروم.» یا، «ما یوه هفته ورزشونه ثبت کړل، خو بیا مې پرېښودل.» زه خپله هم دې حالت ته رسیدلې یم. ما یو ځل د کالوریو لپاره د خوړو ژورنال جوړ کړ، خو یوازې د یوه خواړه لپاره مې ثبت وکړ او بیا مې پرېښود.

ثبتول د هر چا لپاره نه دی، او اړتیا نشته چې خپل ټول ژوند ثبت کړئ. خو تقریباً هر څوک په کومه بڼه ګټه ترې اخیستلای شي — حتی که دا یوازې موقتي وي.

څنګه کولای شو ثبتول اسانه کړو؟

لومړی، هر کله چې ممکن وي، اندازه کول باید اتومات وي. تاسو به حیران شئ چې څومره شیان تاسو مخکې له دې چې پوه شئ ثبت کوئ. ستاسو د کرډیټ کارت بیان ښیي چې څو ځله بهر خواړه خوړئ. ستاسو فېټېټ ثبتوي چې څو ګامونه اخیستي او څومره وخت حرکت کړی دی.

ویده کیدل. ستاسو کلنز ثبتوي چې هر کال څو نوی ځایونه سفر کوئ. کله چې پوه شئ: ChatGPT: [pm, 29/07, 12:07 کوم ځای څخه معلومات ترلاسه کولی شئ، په خپل کلنز کې یادښت اضافه کړئ چې دا هر ه هفته یا میاشت بیا وګورئ، ځکه دا د هرې ورځې د ثبتولو په پرتله عملي ده.

دوهم، د لاسي ثبتول باید یوازې ستاسو د تر ټولو مهمو عادتونو لپاره محدود وي. غوره ده چې یو عادت په پرله پسې ډول ثبت کړئ، نه دا چې لس عادتونه په بې منظمه توګه ثبت کړئ.

او په پای کې، هر ثبت باید سمدلاسه وروسته له هغه چې عادت ترسره شي، ولیکل شي. د رفتار بشپړیدل د ثبتولو لپاره محرک دی. دا طریقه تاسو ته اجازه درکوي چې د پنځم فصل یاد شوي عادت-سلسله کولو میتود د عادت ثبتولو سره یوځای کړئ.

د عادت سلسله کول + عادت ثبتولو فورمول دی:
"وروسته له [اوسني عادت]، زه به [زما عادت ثبت کړم]."

مثلاً:

- وروسته له دې چې د خرڅلاو زنگ پرېږدم، یو کاغذي کلپ به بل ځای ته واړوم.
- وروسته له دې چې په جم کې هر سیت پای ته ورسوم، به یې په ورزش ژورنال کې ثبت کړم.
- وروسته له دې چې خپل لوبښي ډیش واورم ته کيږم، به ولیکم څه مې خوړلی.

دا تګلارې ستاسو د عادتونو ثبتول اسانه کوي. که تاسو د خپل چلند ثبتولو مینه‌وال نه یاست، فکر کوم څو اونۍ ثبتول به تاسو ته معلوماتي وي. تل جالب وي چې وګورئ خپل وخت مو واقعاً څنګه مصرف کړی دی.

خو په هر حال، هر عادت سلسله په یو وخت کې پای ته رسیږي. او له هرې انفرادي ثبت څخه مهمه خبره دا ده چې د خپلو عادتونو د خرابیدو لپاره یو ښه پلان ولرئ.

څنګه ژر بیرته عادتونو ته راګرځئ کله چې مات شي: ChatGPT: [pm, 29/07, 12:09 هرڅومره چې ستاسو عادتونه منظم وي، ژوند به حتماً په یو وخت کې مداخله وکړي. کمال ترلاسه کول ممکن نه دي. ژر به یو بیرنۍ حالت راشي — ناروغی، سفر د کار لپاره، یا کورنۍ ته د اضافي وخت اړتیا.

کله چې دا ما سره پیښ شي، زه ځان ته یوه ساده قاعده یادوم: هېڅکله دوه ځله مه غفلت کوه. که یوه ورځ غفلت وکړم، هڅه کوم ژر تر ژره بیرته پیل وکړم. یوه روزنه له لاسه ورکول پیښیږي، خو زه به دوه پرله پسې ورځې له لاسه ورنکړم. کیدای شي ټول پېزا وخورم، خو بیا به یې د سالمې خوړو سره توازن کړم. زه کامل نه یم، خو کولی شم دویم غفلت مخه ونیسم. لکه څنګه چې یوه سلسله پای ته رسیږي، نو بله پیل کوم.

لومړی تېروتنه هغه نه ده چې تاسې له منځه وړي، بلکې د تېروتنو پرله پسې تسلسل دی چې ستونزه جوړوي. یو ځل غفلت

حادثه ده، دوه ځله غفلت د نوي عادت پيل دی.

دا د برياليو او مات شويو ترمنځ مهم توپير دی. هر څوک کيدای شي خراب کارکردگي، خراب ورزش، يا خراب ورځ ولري، خو بريالي خلک ژر بيرته راگرځي. د عادت ماتيدل مهمه نده که بيرته ترلاسه کول يې ژر وي.

زه فکر کوم دا اصل دومره مهم دی چې حتی که عادت په بشپړ ډول ترسره نشي، بيا هم پرې ټينګ ولاړ يم. موږ ډېری وختونه يا ټول يا هيڅ فکر کوو. ستونزه په تيروتنه کې نه ده، بلکې دا ده چې که يو کار په کمال نه شي ترسره کېدای، نو بايد هيڅ ونه کړو.

تاسو نه پوهيږئ چې په خرابو يا مصروفو ورځو کې يوازې حاضرېدل څومره ارزښت: [12:09, 29/07] pm ChatGPT: لري. له لاسه ورکړل شوی ورځی له برياليو ورځو څخه ډير تاوان لري. که تاسو له ۱۰۰ ډالرو پيل وکړئ او ۵۰٪ ګټه وکړئ، نو ۱۵۰ ډالرو ته رسيږئ، خو يوازې ۳۳٪ زيان ستاسو پانګه بيرته ۱۰۰ ډالرو ته راکموي. يعنې، د ۳۳٪ زيان مخنيوی هم هغومره مهم دی لکه...

د ۵۰ سلنې ګټې ترلاسه کول هم مهم دي. لکه څنګه چې چارلي منګر وايي: «د مرکب ګټې لومړی قاعده دا ده چې بې خايه يی مه قطع کوئ.»

دا همدارنګه د دې لپاره دی چې "خراب" ورزشونه ډېر مهم وي. سستی ورځی او خراب ورزشونه هغه مرکب ګټې ساتي چې تاسو د تېرو بڼه ورځو څخه ترلاسه کړي دي. يوازې يو څه کول — لس سکواټ، پنځه سپرینټ، يو پوښ-اپ، هر څه واقعاً — لوی اهميت لري. صفر مه پرېږدئ. اجازه مه ورکوئ چې زيانونه ستاسو مرکب ګټې له منځه يوسي.

سربېره پردې، خبره يوازې په ورزش کې د ترسره شوي کړنې نه ده؛ دا د دې په اړه ده چې تاسو هغه کس اوسئ چې ورزشونه له لاسه نه ورکوي. کله چې بڼه احساس کوئ، ورزش کول آسانه دي، خو ډېر مهم دی چې هغه وخت هم حاضر شئ کله چې نه غواړئ، حتی که لږ تر لږه وکړئ. پنځه دقيقې جم ته تلل شايد ستاسو کړنه بهتره نه کړي، خو دا ستاسو هويت ته تايبید ورکوي.

د "ټول يا هيڅ" کړنې دوره يوازې يو له هغو خطرو څخه ده چې ستاسو عادتونه ګډوډولی شي. بله ممکنه خطر — په ځانګړي ډول که د عادت تعقيب کوونکی کاروئ — دا ده چې تاسو غلط شی اندازه کوئ.

\$

او پوهيدل کله چې بايد عادت تعقيب شي او کله نه: [12:11, 29/07] pm ChatGPT:

فرض کړئ چې تاسو د يوې رستوران مالک ياست او غواړئ پوه شئ چې ستاسو اشيږز بڼه کار کوي که نه. يوه لاره د پريا اندازه کولو لپاره دا ده چې هره ورځ څومره مشتريان خواره اخلي تعقيب کړئ. که ډير مشتريان راشي، نو احتمالا خواره بڼه وي. که کم مشتريان راشي، نو شايد څه ستونزه وي.

خو يوازې د ورځني عايد اندازه کول واقعيت نيمګړی ښيي. يوازې دا چې څوک د خواره پيسې ورکوي معنی نه لري چې هغوی خواره خوښ کړي وي. حتی ناخوښ مشتريان هم اکثراً بې اجازې نه ځي. حقيقت کې، که يوازې د عايد اندازه کول وي، ښايي خواره خراب شي خو تاسو د بازارموندنې، تخفیفونو يا نورو لارو سره دا جبران کوئ. پر ځای يی، ښايي غوره وي چې تعقيب کړئ څو مشتريان خپل خواره بشپړ کړي، يا د هغو مشتريانو فيصدي چې بڼه ټيپ ورکوي.

د يو مشخص چلند تعقيب منفي اړخ دا دی چې موږ له شمېرې پرته له هدفه متاثره کېږو. که ستاسو پريا د ربع کال عايداتو سره اندازه شي، تاسو به د عايد، پلور او حسابداري بڼه کول زيات کړئ، حتی که دا په لنډمهاله زيانونو هم وي. که ستاسو پريا د وزن کميدو سره اندازه شي، تاسو به يوازې د وزن کمولو لپاره هڅه وکړئ، حتی که دا د خرابو رژيمونو، جوس پاکولو يا درملو په مرسته وي. ذهن د هرې لوبې "ګټلو" ته ليواله وي.

دا ستونزه په ډيرو برخو کې ښکاري: موږ اوږدې کاري ساعته کار کوو خو د: [12:11, 29/07] pm ChatGPT: معناداره کار پر ځای. موږ لس زره ګامونو ته اهميت ورکوو خو روغتيا ته نه. موږ زده کوونکو ته د معيار ټسټونو لپاره درس ورکوو نه د زده کړې، پوښتنې او تجسس لپاره.

\$

او انتقادي فکر ته نه پاملرنه. په لنډ ډول، موږ هغه څه ته وده ورکوو چې اندازه يی کوو. کله چې موږ ناسم معيار غوره کړو، ناسم چلند رامنځته کېږي. دې ته کله کله د ګوډهارټ قانون ويل کېږي. دا قانون د اقتصاد پوه چارلس ګوډهارټ له نوم څخه اخيستل شوی، چې وايي: «کله چې يو معيار هدف شي، نور بڼه معيار پاتې نه کېږي.» اندازه کول يوازې هغه وخت ګټور دي چې تاسو ته لارښود وکړي او د لوی تصوير برخه وي، نه دا چې تاسو ترې تر کنټرول لاندې راوستل شئ. هر شمېره يوازې د ټول سيستم يوه فيډبېک برخه ده.

په ننني معلوماتو پر بنسټ نړۍ کې، موږ شمېرې ډېر ارزښت ورکوي او ناپايدار، نرم او د اندازه کولو ستونزمن شيان لږ ارزښت ورکوي. موږ په ناسم ډول فکر کوو چې هغه عوامل چې اندازه کېدای شي یوازینی مهم عوامل دي. خو یوازې دا چې تاسو یو شی اندازه کولی شئ، معنی نه لري چې هغه تر ټولو مهم وي. او یوازې دا چې یو شی اندازه کېدای نه شي، معنی نه لري چې هغه بی اهمیت وي.

په دې ټولو کې، دا مهمه ده چې عادت تعقیب په خپل مناسب ځای کې وساتل شي. د عادت ثبت او پرمختګ تعقیب کول خوښونکي وي، خو اندازه کول یوازینی مهم شی نه دی. برسېره پر دې، د پرمختګ د اندازې ډېرې لارې شته، او کله کله ښه ده چې خپل تمرکز په بل شي بدل کړئ.

دا هغه علت دی چې د وزن کمولو لپاره غیر پیماني بریايي موثري وي. ښايي د وزن اندازه نه بدلېږي، نو که یوازې پر هغې تمرکز وکړئ، ستاسو هڅونه به راکم شي. خو ښايي تاسو وګورئ چې ستاسو پوستکي ښه شوي، یا مخکې له مخکې وېش کيږي، یا جنسي علاقه مو زیاته شوې. دا ټول د پرمختګ صحیح نښې دي. که تاسو د وزن پر شمېره هڅول شوي نه یاست، ښايي وخت وي چې بل معیار ته تمرکز وکړئ چې نورې نښې وړاندې کوي.

په هر صورت چې خپل پرمختګ اندازه کوئ، د عادت تعقیب ستاسو عادتونه خوښونکي کوي. هر اندازه کول لږ ثبوت وړاندې کوي چې تاسو په سم لوري روان یاست او د ښه ترسره کولو لنډه خوښي درکوي.

د څپرکي خلاصه:

- د پرمختګ احساس له ټولو خوښونکو احساساتو څخه یو دی.
- د عادت تعقیب یو ساده لار ده چې معلومه کړي ایا تاسو عادت ترسره کړی دی که نه، لکه د تقویم په یوه ورځ کې X کول.
- د عادت تعقیب او نوري لیدلوري اندازه کول ستاسو عادتونه خوښونکي کوي ځکه چې پرمختګ واضح کوي.
- «زخیر مه ماتهوه»؛ هڅه وکړئ د عادت تسلسل ژوندی وساتئ.
- هیڅکله دوه ځله له لاسه مه ورکړئ؛ که یو ځل عادت ترسره نه کړ، ژر تر ژره بیرته پیل وکړئ.
- یوازې ځکه چې تاسو یو شی اندازه کولی شئ، معنی نه لري چې هغه تر ټولو مهم وي.

شپورسمی برحی پای

اوولسمه برحه

17

[pm] ChatGPT 12:15 ,29/07: دلته ستاسو د متن پښتو ژباړه ده:

۱۷

څنګه د یو حساب ورکولو ملګري هر څه بدلولی شي

راجر فشر د دویمې نړیوالې جګړې په وخت کې د الوتونکي په توګه خدمت وکړ، بیا یې هارورډ د حقوقو ښوونځي ته لاړ او د مذاکراتو او شخړو د حل په برخه کې یې څلور ډېرش کاله تخصص ترلاسه کړ. هغه د هارورډ د مذاکراتو پروژه یې بنسټ کېښودله او له ګڼو هیوادونو او نړیوالو مشرانو سره یې د سولې د حل لارو، یرغلونو د ستونزو، او ډیپلوماتیکو جورجیونو په برخه کې کار وکړ. خو په ۱۹۷۰مو او ۱۹۸۰مو کلونو کې، کله چې د اتومي جګړې ګواښ زیاتېدو، فشر یو ډېر جالب فکر وړاندې کړ.

هغه وخت، فشر پر دې تمرکز وکړ چې داسې ستراتیژي جوړې کړي چې د اتومي جګړې مخنیوی وکړي، او یوه اندېښمنه خبره یې مشاهده کړه: هر یو ولسمشر ته د اتومي وسلو د کارولو کودونه په لاس کې وي چې کولی شي میلیونه کسان ووژني، خو هغه به هېڅکله د چا د مړینې شاهد نه وي ځکه چې تل به زرګونه کیلومتره لرې وي.

[pm] ChatGPT 12:15 ,29/07: هغه په ۱۹۸۱ کال کې لیکلي: "زما وړاندیز ډېر ساده و: هغه اتومي کود په یوه کوچني کپسول کې کیږد، بیا دغه کپسول د یو رضاکار د زړه سره نږدې وګرځېږد. هغه رضاکار به د ولسمشر په ملګرتیا کې یو دروند کتار له ځانه سره ولري. که ولسمشر کله هم وغواړي چې اتومي وسلې وکاروي، نو یوازینی لار به دا وي چې

لومړی باید په خپله لاس یو انسان ووژني. ولسمشر به وایی: 'جورج، بڅښنه غواړم، خو لسگونه میلیونونه باید ووژل شي.' هغه باید یو چا ته وگوري او درک کړي چې مرگ څه دی — یو بی ګناه مرگ څه معنا لري. د سپینې ماڼۍ په غالی باندې وینه. دا ریښتینولي کور ته راوړي."

[pm] ChatGPT 12:16, 29/07: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

"کله می چې دا خبره د پښتاکون له ملګرو سره شریکه کړه، هغوی وویل، 'خدايه، دا ډیره بده خبره ده. د چا وژل به د ولسمشر قضاوت خراب کړي. ښايي هغه هېڅکله تنی ونه ټکوي.'"

په ټولې خبرې اترې کې چې موږ د چلند د بدلون د څلورم قانون په اړه کړی، د ښه عادتونو سمدستي رضایت لرلو اهمیت مو یاد کړی. د قشر وړاندیز د څلورم قانون معکوس دی: دا چې عادت ته سمدستي ناراضه کوونکي حالت ورکړل شي.

لکه څنګه چې موږ ډېر احتمال لرو چې هغه تجربه بیا تکرار کړو چې پایله یې خوښه وي، همداراز موږ ډېر احتمال لرو چې هغه تجربه ډډه وکړو چې پایله یې دردونکې وي. درد یو اغیزمن ښوونکی دی. که ناکامي دردونکې وي، نو سمدستي اصلاح کیږي. که ناکامي لږ دردوري وي، نو له پامه غورځول کیږي. هر څومره چې تېروتنه سمدستي او ګران وي، هغومره زر له هغې زده کړه کیږي. د خراب بیاکتنې ګواښ د یوه نل جوړونکي ته مجبوري ورکوي چې خپل کار ښه ترسره کړي. د دی احتمال چې مشتری بیا را ونه ګرځي، رستورانټونه هڅوي چې ښه خواړه چمتو کړي. د ناسمو رګونو پری کولو قیمت جراح ته اړوي چې د انساني بدن په جوړښت پوه شي او په احتیاط پری کړي. کله چې پایلې سختې وي، خلک ژر زده کړه کوي.

هر څومره چې درد سمدستي وي، هغومره د هغه چلند احتمال کم وي. که غواړي خراب عادتونه ودرولی او ناسالم چلندونه ختم کړی، نو عمل ته سمدستي زیان رسول د دی مخنیوي غوره لاره ده.

[pm] ChatGPT 12:16, 29/07: موږ خراب عادتونه بیا کوو ځکه چې دا موږ ته په کومه توګه ګټه رسوي، او دا پریښودل ستونزمن کوي. غوره لاره چې زه پری پوه شوم د دی حالت د حل لپاره، دا ده چې د سزا سرعت زیات کړای شي چې له عمل سره تړاو لري. د عمل او پایلو ترمنځ باید تشه نه وي.

کله چې عمل سمدستي نتیجه ولري، چلند بدلیږي. مشتریان خپل بلونه په وخت ورکوي کله چې د ناوخته تادیبي جرمانه ولري. زده کوونکي ټولګي ته ورځي کله چې د حاضریو سره د نمرې تړاو وي. موږ به ډېر څه وکړو ترڅو یو لږ سمدستي درد ونه ګورو.

البته دی ته هم حد شته. که ته غواړي چې د چلند بدلولو لپاره پر سزا تکیه وکړی، نو د سزا شدت باید د هغه چلند د شدت سره برابر وي چې ته یې اصلاح کول غواړي. د تولید لپاره، د تالني قیمت باید د عمل قیمت څخه زیات وي. د روغتیا لپاره، د سستي قیمت باید د ورزش قیمت څخه زیات وي. د رستورانټ کې د سګرټ څکولو لپاره جریمه کیدل یا ..."

[pm] ChatGPT 12:16, 29/07: دا ستاسو د متن پښتو ژباړه ده:

د بیا کارونې (ریسایکل کولو) په اړه سزا ورکول د یوې کرنې پایله زیاتوي. سلوک یوازې هغه وخت بدلیږي کله چې سزا کافي دردونکې او په دوامداره توګه عملي شي.

په عمومي ډول، څومره چې پایله محلی، ملموسه، مشخصه، او فوري وي، هغومره د فرد پر سلوک اغېز لري. برعکس، که پایله نړیواله، غیر ملموسه، مبهمه، او خنډېدلی وي، نو د فرد سلوک بدلولو احتمال یې کم وي.

خو خوشبختانه، د هر بد عادت لپاره د فوري قیمت یا سزا ورکولو یو ساده لار شته: د عادت تړون جوړول.

د عادت تړون

په نیویارک کې د ۱۹۸۴ کال د دسمبر په لومړۍ نېټه د لومړي ځل لپاره د څوکۍ کمربند قانون تصویب شو. هغه وخت یوازې ۱۴ سلنه امریکایان په منظم ډول څوکۍ کمربند کارول، خو دا به ډېر ژر بدلیږي.

په پنځو کلونو کې، د هیواد نیمایي څخه زیات ځایونو کې څوکی کمربند قوانین عملي شول. نن ورځ په پنځوسو ایالاتونو کې له دې څخه نهه څلوېښتو کې څوکی کمربند کارول قانوني دي.

او یوازې قوانین نه، بلکه د څوکی کمربند کارولو عادت هم په لویه کچه بدل شوی دی. په ۲۰۱۶ کې، ۸۸ سلنه امریکایان هر ځل چې موټر کې کېناستل، څوکی کمربند یې تړل. په لږ تر لږه درې لسیزو کې د میلیونونو خلکو عادت بشپړ بدلېږي. [29/07, 12:16 pm] ChatGPT: قوانین او مقررات یوه بېلګه ده چې حکومت څنګه د ټولنیز تړون په جوړولو سره زموږ عادتونه بدلوي. ټولنه په ګډه موافقه کوي چې په مشخصو قواعدو عمل وکړي او دا قواعد په ټولنیز ډول عملي کړي. کله چې یو نوی قانون زموږ سلوک ته اغېز کوي — لکه څوکی کمربند قانون، په رستورانټونو کې د سګرټ څکولو بندیز، لازمي بیا کارونه — دا ټول د ټولنیز تړون بېلګې دي. که ته له ډلې سره ونه مني، سزا به درکړل شي.

هماغه ډول چې حکومتونه له قوانینو سره خلک حساب ورکونکي ساتي، ته هم کولی شي د ځان لپاره د عادت تړون جوړ کړي او ځان ته حساب ورکونکي واوسي. د عادت تړون یوه شفاهي یا لیکلې موافقه ده چې پکې ته د یو ځانګړي عادت ژمنه کوي او که دې نه عملي کړه، څه سزا به ولري. بیا یو یا دوه کسان پیدا کوي چې د دې تړون حساب ورکونکي شي او له تا سره یې لاسلیک کړي.

برایان هیرس، چې د ټینیسې د نیشنل ښار یو سوداګر دی، لومړی کس و چې مالیدلی یې دی ستراتیژي عملي کړې ده. د خپل زوی د زیږون څخه وروسته، هیرس احساس وکړ چې غواړي څو پوښه وزن کم کړي. هغه د ځان، خپلې میرمنې، او شخصي روزونکي ترمنځ د عادت تړون ولیکه.

که غواړئ پاتې برخه هم ژباړه کړم، ویلای شئ راته ووايئ.

دا ستاسو د متن پښتو ژباړه ده: [29/07, 12:16 pm] ChatGPT:

برایان هدف ټاکلی و

برایان هیرس خپل لومړنی هدف د ۲۰۱۷ کال د لومړني ربع لپاره داسې اعلان کړ: "زما لومړنی هدف دا دی چې بیا سمه خورل پیل کړم، څو ښه احساس وکړم، ښه ښکاره شم، او خپل اوږدمهاله هدف ته ورسېږم چې ۲۰۰ پونډ وزن او ۱۰٪ د بدن خور وي."

د دې بیان لاندې، هیرس د خپل هدف ترلاسه کولو لپاره یوه نقشه جوړه کړه:

- لومړۍ مرحله: *د لومړي ربع په ترڅ کې په کلکه "وروي کاربوهایډرېټ رژیم" ته راستنېدل.
- دوهمه مرحله: *د دوهم ربع په ترڅ کې د ماکرونیوټرینټونو دقیق تعقیب پیلول.
- درېیمه مرحله: *د خپل رژیم او تمرین پروګرام تفصیلات په دریم ربع کې تنظیم او ساتل.

بیا یې هغه ورځنۍ عادتونه ولیکل چې هدف ته یې رسوي. لکه: "هره ورځ ټول خوراک ولیکم او خپل وزن هره ورځ وګورم."

وروسته یې د ناکامۍ سزا هم ذکر کړه: "که برایان دا دوه کارونه ترسره نکړي، نو لاندې سزا به عملي شي: باید د کار هره ورځ او د ربع په هر یکشنبې سهار په رسمي جامو کې راڅرګند شي. رسمي جامې هغه دي چې جینز، ټي شرت، هودي، یا شارټس ونه اغوستل شي. که هغه یوه ورځ خپل خوراک ثبت نکړي، باید خپل روزونکي جوي ته ۲۰۰ ډالر ورکړي چې هغه هر څومره وغواړي وکاروي."

د پاتې په پای کې، هیرس، د هغه ښځه، او روزونکي ټول د تړون لاسلیک وکړ. [29/07, 12:16 pm] ChatGPT: په ځانګړي ډول، د غیر ضروري دی، په ځانګړي ډول د تړون لاسلیک وکړ.

توگه لاسلیک کول. خو هیرس ماته قانع کر چی لاسلیک کول د جدیت نښه ده. هغه ویلي، "هر کله چی زه دا برخه پریږدم، نو ژر تر ژره بی پروا کیږم."

دري میاشتی وروسته، کله چی لومړني اهداف بی ترلاسه کړل، هیرس خپلو اهدافو ته لوړتیا ورکړه. سزاوي هم زیاتي شوي. که د کاربوهایدربټ او پروتین هدفونه بی نه ترلاسه کړل، باید خپل روزونکی ته ۱۰۰ ډالر ورکړي. که خپل وزن ونه کتل، باید خپلی ښځی ته ۵۰۰ ډالر ورکړي چی هغی هر څومره وغواړي وکاروي. تر ټولو دردناکه دا وه چی که سپرنټونه بی هېر کړل، نو باید ټول ربع په رسمي جامو کی کار ته ولاړ شي او د الیاما لوبډلی خولی واغوندي، چی د هغه د خوبنی اوښ لوبډلی سخت مخالفه ده.

دغه ستراتیژي کامیابه شوه. د هغه ښځه او روزونکی د حساب ورکولو ملگري شول، او د عادت تړون د هدفونو او سزاوو وضاحت وکړ.

که وغواړي نوري برخي هم ژباړم، خبر راکړه.
[pm] ChatGPT: متن پښتو ژباړه ده: [12:16, 29/07]

هره ورځ څه کول پکار دي

هیرس هره ورځ هغه څه ترسره کړل چی ورته ویل شوي وو، او وزن بی کم کړ.

د بدو عادتونو د ناوړه کیدو لپاره، غوره لاره دا ده چی هغه په هماغه شېبه کی درېونکی یا تکلیف ورکونکی جوړ کړئ. د عادت تړون جوړول یوه ساده لاره ده چی دا کار ترسره کړي.

که تاسو نه غواړئ بشپړ تړون جوړ کړئ، نو یوازي د یو حساب ورکولو ملگري درلودل هم ګټور دي. کامیدین مارگرېټ چو هره ورځ یوه توکه یا سندره لیکي. هغه د یوه ملگري سره د "هره ورځ یوه سندره" چلینګ کوي، چی دواړو سره د حساب ورکولو مرسته کوي. کله چی پوهیږئ څوک پر تاسو نظر لري، نو د عمل کولو احتمال زیاتېږي. تاسو لږ امکان لرئ چی سستی وکړئ یا کار پریږدئ، ځکه چی سمدستي لګښت شته. که تاسو خپله وعده پوره نکړئ، کېدای شي هغوی تاسو بی اعتباره یا سست وګڼي.

تاسو دا پروسه حتی اتومات کولای شئ. توماس فرانک، یو کاروباري سړی په کولوراډو کی، هره ورځ په ۵:۵۵ بیدارېږي. که چېرې ونه ویښیږي، یو ټویټ په اتومات ډول خپریږي چی وایي: "دا اوس ۶:۱۰ دی او زه لاهم بیدار نه یم ځکه چی زه سست یم! د دی ټویټ خواب لپاره ۵ ډالر پیل له لاري ورکړئ (حد اکثر ۵ ځله)، که زما الارم خراب نه وي شوی." موږ تل هڅه کوو چی خپل غوره خان نورو ته وښیو. موږ خپل ویښتان سموو، [pm] ChatGPT: [12:16, 29/07] غاښونه برش کوو او په احتیاط خان ته جامی اغوندو ځکه پوهیږو چی دا عادتونه مثبت عکس العمل رامنځته کوي. موږ غواړو ښه نمرې ترلاسه کړو، له غوره ښوونځیو فارغ شو څو خپل راتلونکی کارګمارونکو، ملګرو او کورنی ته ښه تاثیر وکړو. موږ د خپلو شاوخوا خلکو نظر ته اهمیت ورکوو ځکه چی دا زموږ محبوبیت زیاتوي.

دا همدا وجه ده چی د حساب ورکولو ملگري درلودل یا د عادت تړون لاسلیک کول ډېر اغېزمن کیدی شي.

د باب لنډیز:

(unsatisfying) - د چلند بدلون څلورم قانون کی برعکس دا دی چی عادت ناوړه کړئ موږ لږ امکان لرو چی بد عادت بیا تکرار کړو که هغه دردوونکی یا ناخوښ وي. -

- د حساب ورکولو ملگری کولی شي د نه عمل کولو لپاره سمدستي لګښت راولي، ځکه موږ د نورو نظر ته اهميت ورکوو او نه غواړو چې نورو زموږ په اړه منفي فکر وکړي.

- د عادت تړون کولی شي د کوم چلند لپاره ټولنيز لګښت اضافه کړي او د خپلو ژمنو سرغړونې لګښتونه عام او دردوونکي کړي.

که غواړي نوره مرسته وکړم، راشه!
دلته ستاسو متن په لنډه پښتو کې: ChatGPT: [29/07, 12:16 pm]

خبره دا ده چې څوک چې پر تاسو نظر ساتي، ډېر قوي هڅونکی وي.

څنگه یو ښه عادت جوړ کړو؟

لومړی قانون: دا واضح کړئ

- 1.1: د خپلو عادتونو لیست جوړ کړئ ترڅو پوه شئ چې اوس څه کوئ.
- 1.2: د عمل پلان جوړ کړئ: «زه به [عمل] په [وخت] او [ځای] کې ترسره کوم.»
- 1.3: د عادتونو نېټلول: «د [اوسنۍ عادت] وروسته به زه [نوي عادت] وکړم.»
- 1.4: خپل چاپیریال داسې تنظیم کړئ چې د ښه عادت نښې ښکاره وي.

دویم قانون: دا جذاب کړئ

- 2.1: د هڅونې ترکیب: هغه عمل چې غواړئ یې وکړئ د هغه عمل سره وتړئ چې باید وکړئ.
- 2.2: داسې ټولنه کې شامل شئ چې هلته ستاسو مطلوب چلند عادي وي.
- 2.3: د هڅونې مراسم جوړ کړئ: د سخت عادت مخکې یو څه خوندور وکړئ.

درېم قانون: دا اسانه کړئ

- 3.1: ځنډونه کم کړئ. د ښه عادتونو او خپل ترمنځ ګامونه راکم کړئ.
- 3.2: چاپیریال برابر کړئ چې عمل اسانه شي.
- 3.3: په مهمه شېبه کې غوره انتخاب وکړئ.
- 3.4: د دوه دقیقو قاعده وکاروئ: عادتونه دومره کوچني کړئ چې په دوه دقیقو کې ترسره شي.
- 3.5: عادتونه اتومات کړئ، لکه ټکنالوژي یا یو ځل مصرفیدونکي شیان.

څلورم قانون: دا خوښونکي کړئ

- 4.1: ځان ته انعام ورکړئ کله چې عادت بشپړ کړئ.
- 4.2: د "هیڅ نه کولو" خوند جوړ کړئ کله چې بد عادت نه کوئ.
- 4.3: د عادتونو ثبت ساتنه وکړئ او "لږ مه ماتوئ."
- 4.4: هېڅکله دوه ځله مه غفلت کوئ؛ که یو ځل پاتې راغلی، ژر بیرته شروع وکړئ.

څنگه بد عادت مات کړو؟

د لومړي قانون برعکس: دا پټ کړئ**
ChatGPT: [29/07, 12:17 pm]

- 1.5: د بدو عادتونو نښې له چاپیریاله لیرې کړئ.

د دویم قانون برعکس: دا غیر جذاب کړئ

- 2.4: خپل ذهن بدل کړئ او د بدو عادتونو مخنیوي ګټې ووايست.

دریم قانون برعکس: دا ستونزمن کړئ

3.6: ځنډونه زیات کړئ، د بدو عادتونو ترمنځ ګامونه زیات کړئ.

3.7: ځان محدود کړئ چې یوازې هغه انتخابونه وکړئ چې ګټه لري.

څلورم قانون برعکس: دا ناخوښ کړئ

4.5: یو حساب ورکولو ملګری پیدا کړئ چې ستاسو چلند وګوري.

که دی ته اړتیا لری، زه دی سره نور هم مرسته کولی شم!

د عادت قرارداد جوړ کړئ. د خپلو بدو عادتونو لګښتونه عام او دردناک کړئ. 4.6: ChatGPT: 12:17, 29/07 pm]

اؤلسمی برخی پای

اتلسمه برحه

18

pm] ChatGPT 12:22, 29/07]: په ساده ډول، ستاسو جینونه ستاسو برخلیک نه ټاکي، بلکه ستاسو د بریالیتوب

فرصتونه ټاکي. لکه څنګه چې ډاکټر ګابور مټي وايي، «جینونه ښايي استعداد ولري، خو برخلیک نه ټاکي.» د هغه برخو کی

چې تاسو په طبیعي توګه استعداد لرئ، هلته عادتونه هم ډېر خوندور او اسانه وي. مهمه دا ده چې خپلي هڅي په هغو برخو

متمرکزي کړئ چې تاسو ته خوښ دي او ستاسو طبیعي وړتیاوو سره سمون خوري.

شخصیت هم ستاسو په عادتونو او چلندونو باندې ژوره اغېزه لري. جینونه ستاسو د شخصیت ځانګړتیاوې جوړوي، چې دا

ځانګړتیاوې ستاسو چلندونه او حتی ځینې ژوند پریکړې اغېزمنوي، لکه د تلویزیون کتو وخت، د ودونو او طلاق احتمال، یا د

ځینو عادتونو لکه نشه یي توکو ته تمایل. لکه څنګه چې څېړونکي وايي، ډېری شخصیت ځانګړتیاوې جيني اغېزي لري.

د شخصیت تر ټولو پېژندل شوی علمي ماډل "بگ فایو" دی چې پنځه لویې برخی یا طیفونه تشریح کوي، چې ستاسو چلندونه

پري معلومېږي. پوهه په دې برخه کی تاسو سره مرسته کوي چې هغه فرصتونه او عادتونه ومومئ چې ستاسو لپاره مناسب

دي او تاسو پکې بریالي کېدای شئ.

که غواړئ، زه کولی شم د بگ فایو شخصیت ځانګړتیاوې هم تشریح کړم.

pm] ChatGPT 12:22, 29/07]: که د ما څخه د عادتونو یا د انساني چلند په اړه وپوښتنئ، زه هوښیار ښکاري، خو که

له ما وغواړئ چې د فزیک یا انجینرۍ ستونزې حل کړم، ښايي دومره وړتیا ونه لرم. دا روښانه کوي چې ذهني وړتیاوې هم،

لکه فزیکي وړتیاوې، له انسانه انسان ته توپیر لري او په ځانګړو شرایطو کی خپل اغېز لري.

اصلي ټکی دا دی: د بریا لپاره باید داسی میدان غوره کړو چې زموږ طبیعي وړتیاوې پکې ګټه ولري. هغه عادتونه یا

مهارتونه چې زموږ له فطري جوړښت سره برابري ولري، نه یوازې اسانه عملي کېږي، بلکه موږ ته پکې د دوام لپاره

هڅونه هم راکوي.

دا مانا نه لري چې تمرین بی‌فایدي دی، بلکه دا معنا لري چې تمرین باید هوښیارانه وشي، او باید داسی لوري ته یې واړوو

چې هلته موږ له طبیعي پلوه قوي يو. دا راز د بریا امکان زیاتوي، ځکه عادتونه هغه وخت ډېر دوام کوي چې هم زموږ له

شخصیت سره برابر وي او هم له طبیعي وړتیاوو سره.

pm] ChatGPT 12:26, 29/07]: دلته یې پښتو ژباړه ده:

د استعداد حقیقت (کله چې جینونه مهم وي او کله نه وي)

ډېر خلک مايکل فيلیس پېژني، چې د تاريخ له تر ټولو لويو لوبغاړو څخه گڼل کېږي. فيلیس نه يوازې د هر بل لامبو وهونکي په پرتله زيات اولمپيک ميدالونه گټلي، بلکې د هر بل اولمپيک لوبغاړي په هر ورزش کې هم ترې مخکې دی.

خو لږ خلک د حشام ال گررج نوم اورېدلی، چې خپل خان هم يو عالي ورزشکار وښود. ال گررج د مراکش منډه وهونکې دی چې دوه اولمپيک طلايې ميدالونه لري او د منځنۍ فاصلي منډه وهونکو تر ټولو غوره لوبغاړو څخه دی. د اوږدې مودې لپاره يې د يوې ميلې، ۱۵۰۰ متره او ۲۰۰۰ متره منډو نړيوال ريکارډونه لرل. په ۲۰۰۴ کال کې د آتن اولمپيک لوبو کې يې په ۱۵۰۰ او ۵۰۰۰ متره منډو کې طلايې ميدالونه وگټل.

دا دوه ورزشکاران په ډېرو لحاظونو کې ډېر توپير لري. (لومړی يې د خمکۍ پرځای يو او بل د اوبو پر سر سيالي کوي.) تر ټولو ښکاره توپير يې په قد کې دی. ال گررج پنځه فوټه او نهه انچه لوړ دی، خو فيلیس شپږ فوټه او څلور انچه لوړ دی. د قد په دې اړه انځور توپير سره سره، دواړو لوبغاړو په يوه برخه کې يو شان دی: مايکل فيلیس او حشام ال گررج د خپلو پتلونونو په پښو کې د يکسان اوږدوالی لري.

دا څنگه ممکنه ده؟ فيلیس د خپل قد په نسبت لنډې پښې لري او اوږد تنه لري، چې د لامبو وهلو لپاره يې مثاله جوړښت دی. ال گررج ډېر اوږدې پښې لري او لنډ بالاتنه، چې د اوږدو منډو لپاره مناسب فزيک دی. [pm] ChatGPT 12:26, 29/07: اوس تصور وکړه که دغه نړيوال لوبغاړي خپلې سيالۍ بدلې کړي. د خپل فوق العاده فزيک په اساس، ايا مايکل فيلیس کولی شي چې د کافي تمرين سره د اولمپيک کچې اوږده منډه وهونکې شي؟ دا ممکنه نه ښکاري.

که غواړئ، پاتې برخه هم درته وژباړم!
[pm] ChatGPT 12:27, 29/07: دلته يې پښتو ژباړه ده:

د لوړ فېټنس په وخت، فيلیس وزن ۱۹۴ پونډه و، چې د ال گررج وزن (۱۳۸ پونډه) څخه ۴۰ سلنه زيات دی. لوړ منډه وهونکي معمولاً درانه وي، او هر اضافي پونډ په اوږده منډو کې لوی زيان گڼل کېږي. د لوړ کچې سيالانو په وړاندې، فيلیس به له پيل څخه په بايللو محکوم وي.

په ورته ډول، ال گررج ښايي د تاريخ يو له غوره منډه وهونکو څخه وي، خو دا به شک وي چې کله هم د اولمپيک لپاره د لامبو وهلو په برخه کې نوم ليکنه وکړي. له ۱۹۷۶ کال راهيسې، د نارينه وو د ۱۵۰۰ متره منډې اولمپيک طلايې ميدال گټونکو منځنۍ قد پنځه فوټه او لس انچه دی. په مقابل کې، د نارينه وو د ۱۰۰ متره آزاد لامبو طلايې ميدال گټونکو منځنۍ قد شپږ فوټه او څلور انچه دی. لامبو وهونکي اکثراً لوړ قد لرونکي وي او اوږد شا او اوږې لري، چې د اوبو د تېرېدو لپاره مناسب دي. ال گررج به د حوض د لمس کولو نه مخکې له سختې نيمگړتيا سره مخ وي.

ستاسو د برياليتوب د چانس زياتولو پټ راز دا دی چې د سيالۍ سم ډگر انتخاب کړئ. دا خبره د عادتونو په بدلولو کې هم د ورزشونو او کاروبار په څېر ريښتيا ده. عادتونه اسانه وي او دوام وړ وي کله چې ستاسو د طبيعي خوښو او وړتياوو سره سمون ولري. لکه څنگه چې مايکل فيلیس په حوض کې يا حشام ال گررج په ډگر کې، تاسو غواړئ داسې لوبه وکړئ چې چانسونه ستاسو په گټه وي.

[pm] ChatGPT 12:27, 29/07: دی ستراتيژي منل دا ساده حقيقت مني چې خلک په مختلفو وړتياوو سره زيږيدلي دي. ځينې خلک د دې حقيقت خبرې کول نه خوښوي. ظاهراً ستاسو جينونه ثابت ښکاري، او د هغو خبرو کول چې تاسو يې کنټرول نه شئ کولای خوندي نه دی. همدارنګه، داسې اصطلاحات لکه "بيولوژيکي ټاکل" داسې انګېرنه ورکوي چې ځينې کسان د برياليتوب لپاره ټاکل شوي او نور د ناکامۍ لپاره. خو دا د جينونو پر رفتار باندې د اغيزې يوه لنډ ليدلوری دی.

د جينونو ځواک هم د دوی کمزوري ده. جينونه په اسانۍ نه بدلېدونکي دي، چې دا پدې معنی ده چې دوی په ښه شرايطو کې قوي گټه او په بدو شرايطو کې جدي زيان رسوي. که غواړئ باسکټبال کې ډنک وکړئ، اووه فوټه لوړوالی ډېر گټور دی. که

غواړئ د جناسټیک یو حرکت ترسره کړئ، اووه فوټه لوړوالی لوی ځنډ دی. زموږ چاپیریال زموږ د جینونو د مناسبت او زموږ د طبیعي وړتیاوو د کارونې ټاکونکی دی. کله چې زموږ چاپیریال بدل شي، د بریالیتوب لپاره اړین ځانګړتیاوې هم بدلېږي.

دا یوازې د فزیکي ځانګړتیاوو لپاره نه، بلکې د ذهني ځانګړتیاوو لپاره هم ریښتیا ده. که تاسو له ما د عادتونو او د انسانانو د چلند په اړه پوښتنه وکړئ، زه پوه یم چې...

که وغواړئ، پاتې برخه هم درته وژباړم!

منه! دلته د شخصیت پنځه لوی ځانګړتیاوې دي چې په طبیعي ډول له انسانه انسان [29/07, 12:22 pm] ChatGPT ته توپیر لري:

1. *د تجربو پرانېستونکیتوب*: له خوښۍ او اختراع څخه تر احتیاط او ثبات پورې.
2. *وجدانمندی*: منظم او اغیزمن څخه تر آسانه او بی‌خیاله پورې.
3. *برون‌ګرایی*: ټولنیز او پر انرژۍ ډک څخه تر تنها او محتاط پورې (چې موږ یې د برون‌ګرایانو او درون‌ګرایانو په توګه پېژنو).
4. *موافقت‌پنډیري*: مهربان او خواخوږی څخه تر ننګونکۍ او بی‌تفاوت پورې.
5. *عصبی‌والی*: انډینمن او حساس څخه تر بااطمینان، ارام او باثبات پورې.

هر یو له دې ځانګړتیاوو سره بیولوژیکي بنسټونه تړلي دي. مثلاً، برون‌ګرایی د زیږون څخه پېژندل کېدی شي. څېړنو ښودلې چې هغه ماشومان چې د لوړې غوړې غبرګون ښودلې د برون‌ګرایانو په توګه وده کوي، او هغه چې غبرګون یې کم وي، درون‌ګرایان کېږي.

همدارنګه، هغه کسان چې د موافقت‌پنډیرۍ لوړه کچه لري، عموماً مهربان، په زړه پورې او ټولنیزو اړیکو کې فعال وي. هغوی اکثراً د اکسیټوسین هورمون لوړه کچه لري، چې د ټولنیزو اړیکو د ښه کېدو، باور زیاتولو او د طبیعي ضد خپګان په توګه عمل کوي.

په پای کې، عصبی‌والی هغه ځانګړتیا ده چې هر انسان یې په بېلابېلو کچو کې لري. لوړ عصبی‌والی هغه کسان ښکاري چې زیات انډینمن وي او د خطرونو پر وړاندې زیات حساس وي.

دا ځانګړتیاوې زموږ په عادتونو اغېز لري، خو دا معنا نه لري چې زموږ شخصیتونه [12:22, 29/07] pm ChatGPT یوازې زموږ عادتونه ټاکي؛ موږ کولای شو چې د دې طبیعي تمایلات سره کار وکړو او عادتونه مو جوړ کړو. مثلاً، هغه څوک چې وجدانمندی یې ټیټه ده، ښايي لږ منظم وي، نو باید په دې برخه کې ځانګړې هڅې وکړي.

په طبیعي ډول منظم نه یاست، نو ښايي تاسو ته اړتیا وي چې د چاپیریال ډیزاین باندې [12:23, 29/07] pm ChatGPT ډیر تکيه وکړئ ترڅو ښه عادتونه وساتئ. (یادونه: د چاپیریال ډیزاین یوه ستراتیژي ده چې په شپږم او دولسم څپرکي کې مو خبرې پرې کړي.)

مهمه خبره داده چې داسې عادتونه جوړ کړئ چې ستاسو شخصیت سره برابر وي. خلک کولای شي د بدن جوړونې سخت تمرینونو سره پیاوړي شي، خو که تاسو د صخره نوردۍ، سایکل چلولو، یا کبښۍ چلولو سره مینه لرئ، نو خپل تمرینونه دې خپل خوښۍ ته برابر کړئ. که ستاسو ملګري ټیټ کاربوهایډرېټ رژیم تعقیبوي، خو تاسو ټیټ غوړ خوښوئ، نو ښه ده چې هغه تعقیب کړئ. که غواړئ ډیر کتابونه ولولئ، نو هیڅ شرم مه کوئ که تاسو رومانټیک ناولونه له غیر افسانوي کتابونو غوره ګڼئ. هغه څه ولولئ چې تاسو ته خوند ورکوي.

تاسو اړتیا لرئ هغه عادتونه جوړ کړئ چې هر څوک یې تاسو ته توصیه کوي؛ هغه عادت غوره کړئ چې ستاسو لپاره مناسب وي، نه هغه چې تر ټولو مشهور وي.

هر عادت يوه بڼه لري چې ستاسو لپاره خوند او رضایت راولي—دا هغه اصل دی چې د څلورم قانون تر شا دی: عادت باید خونډور وي ترڅو دوام وکړي.

د خپل شخصیت سره د عادتونو برابرول بڼه پیل دی، خو کیسه دلته پای ته نه رسیږي. اوس راځئ هغه حالتونه پیدا کړو او ډیزاین کړو چې تاسو طبیعي برلاسي یاست.

څنگه داسې لویه پیدا کړو چې چانسونه ستاسو په ګټه وي؟

دا زده کول ډیر مهم دي چې داسې لویه وکړئ چې چانسونه ستاسو په ګټه وي، ځکه: ChatGPT [12:23, 29/07] pm دا ستاسو هڅونه ساتي او د بریا احساس درکوي. که څه هم په نظریه کې تاسو تقریباً هر څه خوند اخیستلای شئ، خو په عمل کې به هغه څه تاسو ته خوښ وي چې تاسو ته آسانه وي.

هغه کسان چې په یوه برخه کې طبیعي وړتیا لري، په عموماً هغه کارونه بڼه کوي او له بریا سره مخ کیږي. دوی تشویق کیږي ځکه چې له نورو څخه غوره پرمختګ کوي، بڼه معاش او لوی فرصتونه ترلاسه کوي، چې دا خوشحاله کوي او د لا بڼه کار کولو سبب ګرځي. دا یوه مثبتې کړۍ ده.

سم عادت غوره کړئ چې پرمختګ آسانه وي. که غلط عادت غوره کړئ، ژوند به مبارزه وي.

یوښته داده چې څنگه سم عادت وټاکو؟ لومړی ګام دا دی چې هغه کار آسانه کړئ—همغه څه چې په دریم قانون کې مو یادونه کړي. کله چې خلک غلط عادت غوره کوي، اکثراً ځکه چې هغه عادت یې ډیر ستونزمن وي یا د دوی طبیعي وړتیاوو سره برابر نه وي.

که عادت آسان وي، نو تاسو ډیر احتمال لرئ چې بریالی شئ. کله چې بریالی شئ، نو: ChatGPT [12:23, 29/07] pm ډیر احتمال لرئ چې رضایت احساس کړئ. خو یو بل اړخ هم شته چې باید ورته پام وکړئ: په اوږدمهال کې، که تاسو دوام ورکړئ او پرمختګ وکړئ، هره برخه ممکن ننګونکې شي. په یو وخت کې باید ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د خپلې وړتیا مطابق سمه لویه کوئ. دا څنگه معلومه کړئ؟

ډېر خلک دا د هڅې او تېروتنې له لارې زده کوي، خو د دې طریقي یو ستونزه دا ده چې ژوند لنډ دی. تاسو وخت نه لرئ چې هر مسلک آزموینه وکړئ، هر ممکنه ملګری وګورئ، یا هر موسیقي آله زده کړئ.

وايي. (explore/exploit trade-off) «خو د دې ستونزې د حل لپاره یوه بڼه لار شته چې ورته «سپړنه/ګټه اخیستنې

د یوې نوې چارې په پیل کې باید د سپړنې دوره وي — لکه په اړیکو کې د ملاقات کولو دوره، په پوهنتون کې د عامو زده کړو دوره، یا په کاروبار کې د سپلټ ټیسټ کولو دوره. هدف دا دی چې ډیر امکانات وازمويل شي، مختلف نظریات وڅیړل شي، او پراخه هڅه وشي.

له دې وروسته باید خپل تمرکز غوره حل ته واړوئ، خو کله نا کله بیا هم سپړنه وکړئ. متوازن تګلاره د دې پورې اړه لري که بایلونکې. (exploit) چې اوس تاسو ګټونکې یا بایلونکې یاست. که ګټونکې یاست، نو تمرکز وکړئ پر ګټې اخیستنې. (explore) یاست، نو دوام ورکړئ په سپړنه

په اوږدمهال کې اغیزمنه ده چې ۸۰-۹۰٪ وخت په غوره سټراتیژۍ کار وشي او ChatGPT [29/07, 12:23 pm] ۱۰-۲۰٪ وخت په نوو شیانو سپړنه وشي. لکه څنگه چې ګوګل کارکوونکو ته وایي چې ۸۰٪ وخت په رسمي کار او ۲۰٪ وخت په خپلو خوښو پروژو مصرف کړي.

د دې تګلارې غوره والی هم د وخت د موجودیت پورې اړه لري. که تاسو ډیر وخت ولرئ — لکه د خپل مسلک په پیل کې — نو سپړنه غوره ده، ځکه چې کله مناسب کار ومومئ، لا هم ډیر وخت لرئ چې پرې کار وکړئ. که وخت کم وي — لکه د پروژې د وروستي نیتي نږدې کېدو پر مهال — نو غوره ده چې تر اوسه غوره حل پلي کړئ او پایلې ترلاسه کړئ.

کله چې مختلف انتخابونه سپړئ، لاندې پوښتنې خان ته وکړئ څو پوه شئ کوم عادتونه او برخې به تاسو ته تر ټولو زیات خوند ورکړي:

- کوم کار زما لپاره خوندور دی، خو نورو ته کار ښکاري؟

یعني نښه یې دا نه ده چې تاسو یې خوښوئ، بلکې... (که وغواړئ، کیدی شي پاتې برخه هم درکړم).

دلته یې پښتو ژباړه ده: [12:24 ,29/07] pm ChatGPT:

آیا ته د دی دندی درد له پیرو خلکو څخه اسانه زغملای شي؟ کله داسې وخت وي چې ته خان خوشحاله احساسوي خو نور خلک شکایت کوي؟ هغه کار چې تا ته تر نورو لږ تکلیف رسوي، هماغه کار دی چې ته پرې جوړ شوی یی.

څه شي ماته د وخت احساس له لاسه وړي؟

"فلو" هغه ذهني حالت دی چې ته په یوه کار دومره متمرکز شوی چې د نړۍ نور ټول شیان درته له منځه ځي. دا د خوښۍ او لوړې وړتیا ګډ حالت دی چې ورزشکاران او هنرمندان یې کله چې "په زون کې" وي تجربه کوي. تقریباً ناشونی ده چې څوک فلو حالت تجربه کړي او لږ تر لږه په یو حد کې له دی کاره راضي نه وي.

زه د منځنۍ کچې خلکو پرتله چیرته زیاتې ګټې ترلاسه کوم؟

موږ تل خپل خان د خپلو شاوخوا خلکو سره پرتله کوو، او یو چلند هغه وخت راضي کوونکی وي چې پرتله زموږ په ګټه وي. لیکل پیل کړل، زما د ایمیل لیست ډیر ژر وده وکړه. زه دقیق نه پوهیدم چې څه ښه کوم، jamesclear.com کله چې ما په څو پوهیدم چې پایلې زما لپاره د ځینو همکارانو په پرتله چټکې راځي، چې دا ما ته د لیکلو هڅه راکوله.

څه شي زما لپاره طبیعي راځي؟

یوه شبیه د هغه څه په اړه هیر کړه چې تاته ښوول شوي دي. د ټولنې هغه څه هم هیر کړه چې تا ته یې ویلي دي. د نورو توقعات هم هیر کړه. خپل خان ته وګوره او وپوښته، "زما لپاره څه شي طبیعي دی؟ کله ما خان ژوندی او رښتینی احساس کړی؟" پرته له دی چې خان قضاوت کړي، یوازې د خان سره صادق او خوشحاله اوسي. کله چې ته اصلي او رښتینی احساسوي، په سمه لاره یی.

رښتیني ویلو ته، د دې پروسې یوه برخه یوازې بخت دی. **: [12:24 ,29/07] pm ChatGPT:

مایکل فلپس او هشام ال ګروژ د دی لپاره بختور وو چې داسې ځانګړې وړتیاوې یې درلودې چې ټولنه یې ډېره ارزښتمنې ګڼي، او داسې چاپیریال کې وزیرېدلې چې د هغوی وړتیاو لپاره مناسب وو. موږ ټول په دې نړۍ کې محدود وخت لرو، او هغه څوک چې په رښتیا لوی دي، نه یوازې سخت کار کوي بلکې ښه بخت لري چې داسې فرصتونه ورته رسېږي چې هغوی ته ګټه رسوي.

خو که ته نه غواړي دا هر څه په بخت پرېږدي؟

که ته داسې لویه ونه موندلې چې چانسونه ستا په ګټه وي، نو خپله لوبه جوړه کړه. سکات اډمز، چې د ډیلبرت کارتون جوړونکی دی، وایی:

"هر څوک لږ تر لږه څو داسې برخې لري چې که لږې هڅې وکړي، په سر کې ۲۵٪ کېدای شي. زما په حالت کې، زه د پیرو خلکو څخه ښه رسم کوم، خو زه یو هنرکار نه یم. او زه د متوسطې کچې خلکو په پرتله ډیر خندونکی هم نه یم."

که غواړي، نوره مرسته درسره وکړم.

: دلته د پښتو ژباړه ده:

زه یو سیند اپ کامیډین یم چې هیڅکله یې لوی بریالیتوب نه دی ترلاسه کړی، خو زه د پیرو خلکو په پرتله ډیر خندونکی یم.

جادو دا دی چی لږ خلک ښه رسم کوي او ټوکی لیکي. د دی دواړو ترکیب دی چی زما کار نادر کوي. او کله می چی د کاروبار شالید هم ورزیاتي کر، ناڅاپه داسی موضوع می درلوده چی ډیرو کارتون جوړونکو یی پرته له دي چی تجربه یی کړي، نه شی پوهیدلی.

کله چی ته د غوره والي له لاری نشی کتلی، نو د توپیر له لاری کولی شی ګټه وکړی. د خپل

اتلسمه برخه پای

اتلسمه برخه

19

[pm] ChatGPT 12:30 ,29/07] دلته د متن پښتو ژباړه ده:

د گولډیلکس قاعده: څنگه په ژوند او کار کی هڅی ساتلای شو

په ۱۹۵۵ کال کی، کله چی ډزنی لینډ په انهایم، کالیفورنیا کی نوي پرانیستل شوی و، یو لس کلن هلک هلته ورننوت او دنده یی غوښتنه وکړه. هغه وخت د کار قوانینو لږ سختوالی و، او هلک وتوانید چی د لارښود کتابونو پلورلو لپاره په نیم ډالر فی کتاب کار ترلاسه کړي.

یو کال کی، هغه د ډزنی د جادوگری دوکان ته لار، چیری چی له زرو کارکوونکو څخه یی جادویی چلونه زده کړل. هغه ټوکی تجربه کولی او پر لیدونکو یی ساده ننداری وړاندی کولی. ډېر ژر یی وموندل چی هغه څه چی خوښوي یوازی جادویی ننداره ته ده، بلکی عمومی اجرا کول دي. هغه اراده وکړه چی کامیډین شي.

د خوانی له کلونو څخه یی په لوس انجلس کی په کوچنیو کلبونو کی اجرا پیل کړه. تماشه کوونکی لږ وو او هغه معمولاً پنځه دقیقې یا کم وخت صحنې ته راووت. ډیری خلک په ډگر کی مشغول وو، یا یی د خپلو ملګرو سره خبری کولی نو ډیر پام ورته نه کاوه. یوه شپه هغه خپل سټند اپ کمیدی په بشپړ ډول خالي کلب ته وړاندی کړه.

دا کار خورا ښکلی نه و، خو شک نه و چی هغه ښه کېده. د هغه لومړنی ننداری یوازی یوه یا دوه دقیقې دوام درلود. کله چی په ښوونځی کی و، نو مواد یی پنځه دقیقې اوږد شو او څو کاله وروسته لس دقیقې ته ورسیدل. په نولس کلنی کی، هغه هره اوونی شل دقیقې ننداره کوله. هغه اړ شو چی د ننداری د اوږدوالي لپاره دری شعرونه هم ولولي، خو د هغه مهارتونه لا پرمختګ کاوه.

[pm] ChatGPT 12:30 ,29/07] هغه بل لسيزه هم د تجربو، تعدیلاتو، او تمرین سره تېره کړه. هغه د تلویزیون د لیکوال په توګه کار پیل کړ او په تدریجی ډول یی وتوانېده چی...

که غواړی، پاتي برخه هم درته وژباړم.

[pm] ChatGPT 12:30 ,29/07] دلته د متن پښتو ژباړه ده:

هغه وروسته په ټاک شوگانو کی خپله ښه هم ښکاره کړه. د ۱۹۷۰مو کلونو تر منځ، هغه وتوانېد چی د “The Tonight Show” او “Saturday Night Live” پر منظم مېلمه بدل شي.

په پای کی، د نږدی پنځلسو کلونو سخت کار وروسته، دغه خوان شهرت ته ورسید. هغه په ۶۳ ورځو کی په ۶۰ ښارونو کی سفر وکړ. بیا په ۸۰ ورځو کی په ۷۲ ښارونو، او بیا په ۹۰ ورځو کی په ۸۵ ښارونو کی ننداری وړاندی کړی. په اوهایو کی

یوه ننداره ته یې ۱۸۶۹۵ تنه حاضر شول. په نیویارک کې د درې ورځو نندارې لپاره ۴۵۰۰۰ ټکټونه وپلورل شول. هغه د خپلې صنف په سر کې راووت او د خپل وخت له تر ټولو بریالۍ کامیډینانو څخه شو.

د هغه نوم سټیو مارتین دی.

د مارتین کیسه موږ ته یو زړه پورې لید وړاندې کوي چې څنګه کولای شو اوږدمهاله عادتونه وساتو. کامیډي د زړه وړ کسانو لپاره ده. تصور یې هم ګران دی چې څوک پر صحنه یوازې ولاړ وي او هېڅ خندا پیدا نکړي، خو سټیو مارتین هره اوونۍ دا ویره د اتلسو کلونو لپاره زغملې ده. د هغه په وینا، "۱۰ کاله زده کړه، ۴ کاله سمون، او ۴ کاله وحشي بریا."

[pm] ChatGPT 12:30, 29/07: ولې ځینې خلک، لکه مارتین، خپل عادتونه ساتي – که ټوکی ووايي، که کارتون رسم کړي، که ګیتار ووهلې – خو ډیرې خلک هڅه کوي چې هڅې وساتي؟ موږ څنګه داسې عادتونه جوړ کړو چې موږ ته جذب راولي، نه دا چې ختم شي؟ ساینس پوهان دا پوښتنه کلونه کلونه څېړي. که څه هم لا ډېر څه زده کول پکار دي، یو ثابت موندنه دا ده چې د هڅونې ساتلو او لوړې کچې هیلو ترلاسه کولو تر ټولو غوره لار دا ده چې په داسې کارونو تمرکز وکړو چې "یوازې د قابو وړ ستونزمن وي."

انسانې ذهن چلینج خوښوي، خو یوازې که هغه د یوې مناسبې کچې ستونزمن وي. که تاسو ټینس خوښوئ او د څلور کلن ماشوم پر وړاندې سیالي وکړئ، ژر به مو زړه ښه نه شي. دا ډېره اسانه ده او تاسو به ټولې لوبې وګټئ. برعکس، که د راجر فیډرر یا سرینا ویلیمس په څېر مسلکي لوبغاړي سره ټینس وکړئ، ژر به مو هڅه له لاسه ورکړي ځکه چې لوبه ډېره سخته ده.

اوس فکر وکړئ چې د چا سره ټینس لوبې چې ستاسو برابر وي. لکه څنګه چې لوبه پرمخ ځي، ځینې پواینټونه ګټې او ځینې بایلې. تاسو ښه چانس لرئ چې وګټئ، خو یوازې که رېښتیا هڅه وکړئ. ستاسو تمرکز تیز کیږي، ګډوډي له منځه ځي، او تاسو په بشپړ ډول په کار کې بوختیږئ. دا یو چلینج دی چې یوازې د قابو وړ ستونزمن دی او د "ګولډیلاکس قاعدې" یوه غوره بېلګه ده.

که غواړئ، نوره برخه هم درته وژباړم.
[pm] ChatGPT 12:31, 29/07: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

د ګولډیلاکس قاعده وايي چې انسانان تر ټولو زیات هڅول کیږي کله چې دوی په هغو کارونو بوخت وي چې د دوی د اوسنۍ وړتیاوو پر سر وي. نه ډېر سخته، نه ډېر اسانه، بلکه بالکل مناسب.

د ګولډیلاکس قاعده

انځور ۱۵: اعظمي هڅونه هغه وخت راځي کله چې له داسې چلینج سره مخ کیږي چې یوازې د قابو وړ ستونزمن وي. په روانشناسي کې دا د یرکس-ډودسن قانون په نوم پیژندل کیږي، چې د هڅونې غوره کچه د بې حوصلګۍ او اضطراب تر منځ منځنۍ کچه ګڼي.

د مارتین کامیډي مسلک د ګولډیلاکس قاعدې یوه غوره بېلګه ده. هر کال یې خپل کامیډي معمول یو یا دوه دقیقې زیات کړي. هغه تل نوې ټوکی اضافه کړي، خو هغه ټوکی یې هم ساتلې چې یقیني خنداګانې پیدا کولای شوی. بس دومره بریاوې وې چې هڅول یې وساتل او بس دومره تېروتنې وې چې سخت کار ته یې ادامه ورکړه.

کله چې نوي عادت پیل کوئ، دا مهمه ده چې چلند تر امکان حده اسانه وساتئ ترڅو حتی کله چې شرایط کامل نه وي، عادت مو وساتل شي. دا هغه نظر دی چې موږ د چلند د بدلولو د درېیم قانون په بحث کې په تفصیل سره یاد کړ.

که غواړي نوره برخه هم وژباړم، خبر راکړه!
[29/07, 12:31 pm] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

کله چې یو عادت رامنځته شي، نو دا مهمه ده چې په لږو پرمختګونو سره وړاندې لار شي. دا کوچني بدلونونه او نوي ننګونې ستا د ګډون سبب کېږي. او که ته د ګولډيلاکس زون په سمه توګه ومومي، نو ته کولای شي چې د "فلو" حالت ته ورسېږي.*

د فلو حالت هغه تجربه ده کله چې ته "په زون کې یې" او په بشپړه توګه په یوه فعالیت کې ښکېل یې. ساینس پوهانو هڅه کړې چې دغه احساس اندازه کړي. دوی موندلې چې د فلو حالت د ترلاسه کولو لپاره باید یو کار شاوخوا ۴ سلنه ستا د اوسني وړتیا نه لوړه وي. په حقیقي ژوند کې دا مشکل ده چې د یوې کرنې ستونزمنتیا همداسې وټاکل شي، خو د ګولډيلاکس قاعدې اصل پاتې کېږي: د قابو وړ ستونزمنو چلینجونو باندې کار کول – یو څه چې د ستا د وړتیا په سرحد کې وي – د هڅونې د ساتلو لپاره ډېر مهم ښکاري.

پرمختګ یو نازک توازن غواړي. ته اړتیا لري چې په منظم ډول داسې ننګونې ولټوي چې تا خپل سرحد ته ورسوي، پداسې حال کې چې کافي پرمختګ کوي تر څو هڅول شوي پاتې شي. چلندونه باید نوي پاتې شي ترڅو دوی جذاب او خوښونکي وي. پرته له تنوع، موږ بې حوصله کېږو. او بې حوصلګي شاید د ځان پرمختګ پر لاره تر ټولو لویه خنډ وي.

څنګه ځان تمرکز کې ساتو کله چې د خپلو هدفونو په کار کولو کې بې حوصله کېږو
[29/07, 12:31 pm] ChatGPT: کله چې زما د بیسبال مسلک پای ته ورسېد، نو زه د نوي ورزش په لټه کې وم. ما د وزن پورته کولو ټیم سره یو ځای شوم او یوه ورځ یو لوړ رتبه روزونکی زموږ په جم کې راغی. هغه په خپل اوږده مسلک کې له زرګونو ورزشکارانو سره کار کړی و، په دې کې څو اولمپيکي لوبغاړي هم شامل وو. ما ځان معرفي کړ او موږ د پرمختګ پروسې په اړه خبرې پیل کړې.

ما پوښتنه وکړه: "د غوره ورزشکارانو او نورو تر منځ څه توپیر دی؟ هغه خلک چې ډېر بریالي دي څه کوي چې ډېری یې نه کوي؟"

هغه هغه عوامل یاد کړل چې ته یې تمه کوی: جینز، بخت، استعداد.
خو بیا یې یو څه داسې وویل چې ما تمه نه درلوده: "په یو وخت کې دا خبره راځي چې څوک د هره ورځ د روزنې د یکنواختۍ او تکرار زغم لري."

دغه خواب ما حیران کړ ځکه چې دا د کار اخلاقو په اړه یوه بله لاره وه. خلک د خپلو اهدافو د تعقیب لپاره ځان "چمتو" کولو خبره کوي. که هغه سوداګری وي، ورزش وي یا هنر، خلک وايي، "ټوله خبره په جذبې ده." یا "ته باید رښتیا غواړي..."

که غواړي، ادامه هم ژباړم!

[29/07, 12:31 pm] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

"ته باید رښتیا غواړي." له همدې امله، موږ ډېری وخت خپه کېږو کله چې تمرکز یا هڅونه له لاسه ورکوو ځکه موږ فکر کوو چې بریالي خلک بې پایه جذبې لري. خو دا روزونکي ویل چې رښتیا بریالي خلک هم د نورو په شان د هڅونې کمښت احساسوي. توپیر دا دی چې دوی بیا هم د بې حوصلګي باوجود حاضرېږي.

مهاتر ترلاسه كول تمرين غواري. خو غومره چي ډېر تمرين وكړي، هغومره خسته كونكي او معمولي كيږي. كله چي يو پيل كوونكي پرمختگ وكړي او پوه شي څه تمه وكړي، نو دلچسپي يې كمه شي. كله نا كله دا حتي ډېر ژر هم كيږي. بس څو ورځي په جم كي ورزش وكړه يا څو بلاگ پوسټونه پر وخت خپاره كړه، او كه يو ورځ پرپردي نو دومره مهمه نه ښكاري. شپان ښه روان دي. دا اسانه ده چي خان ته د استراحت دليل وركړي ځكه چي حالت ښه دي.

برياليتوب ته تر ټولو لوي گواښ ناكامي نه، بلكي بي حوصلگي ده. موږ له عادتونو يې حوصله كيږو ځكه چي دوي موږ ته نور خوند نه راكوي. پايله يې متوقع كيږي. كله چي عادتونه عادي شي، نو موږ خپل پرمختگ خرابوو ترڅو نوښت ولټو. شايد له همدې امله موږ په يو نه ختمېدونكي دور كي اوسو: له يوه ورزش څخه بل ورزش ته، له يوې رژيم څخه بل رژيم ته، له يوې سوداگريزې نظريې څخه بلې ته. هر كله چي لږه هڅونه كمه شي، نو نوي پلان لټوو، حتي كه زور پلان لا هم كار كوي.

لكه څنگه چي ماکياولي وويل، "خلک د نوښت هومره غواړي چي هغه څوك چي ښه حالت كي دي هغومره د بدلون هيله لري لكه هغه څوك چي خراب حالت كي دي."

شايد له همدې امله ډېر عادت جوړونكي محصولات هغه وي چي دوامداره نوښت: ChatGPT: [pm] 29/07, 12:31 وړاندي كوي. ويډيو لويې ليډيز نوښت وركوي. پورن جنسي نوښت وركوي. فاسټ فوډ خونديز نوښت وركوي. دا ټول تجربې دوامداره حيرانتياوي لري.

په اروپا پوهنه كي دي ته متغير انعام ويل كيږي.* د سلوټ ماشينونه تر ټولو عام مثال دي. لوبغاړي كله نا كله جايپټ ترلاسه كوي، خو په ټاكلي وخت كي نه. د انعام وركولو وخت بدلېږي. دغه بدلون د دوامدار تر ټولو زيات خپرېږي، د حافظي يادانيت پياوړي كوي، او د عادت جوړولو پروسه گړندۍ كوي.

متغير انعامونه نه شي كولي چي خلکو ته هوس راوړي—يعني نه شي كولي چي يو داسي انعام چي خلک پري بي تفاوت دي وركړي، په متغير وخت كي وركړي، او هيله ولري چي هغوي بدل شي—خو دا يوه قوي لاره ده چي زموږ د هوسونو شدت لوړ كړي ځكه بي حوصلگي كموي.

كه غواړي، نوره برخه هم ژباړم!

دلته د متن پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [pm] 29/07, 12:32

د هيلو خوپړه نقطه هغه وخت وي چي بريا او ناكامي مساوي وي، يعني پنځوس په سلو كي بريالي شي او پنځوس په سلو كي ناکام. ته بايد دومره برياوي ولري چي له هغې خوبښي ترلاسه كړي، او همدومره هيلي ولري چي هڅي ته ادامه وركړي. دا د "گولډيلاکس قاعدي" يو له گټو څخه دي. كه ته له يو عادت سره علاقه لري، نو د داسي ننګونو سره كار كول چي يوازي ستا د وړتيا پر حد وي، يو ښه لار ده چي كار په زړه پوري پاتي شي.

البته، ټول عادتونه د متغير انعام برخه نه لري، او ته به نه غواړي چي ولري هم. كه گولډيلاکس قاعدي يوازي كله نا كله گټوري پايلي راكړي، زه به ډېر ژر بلې لټونگر ته لاړ شم. كه اوږد يوازي نيمامي سفرونه واخلي، زه به دا خدمت ډېر ونه كاروم. او كه زه هره شپه د خپلو غاښونو فلوس وكرم خو يوازي كله نا كله پاكي احساس كړم، نو فكر كوم به يې پرېږدم.

متغير انعامونه كه وي يا نه، هېڅ عادت به همېشه په زړه پوري نه پاتي كيږي. په يو وخت كي هر څوك د خان ښه كولو پر لار كي دغه ستونزه لري: ته بايد له بي حوصلگي سره مينه وكړي.

موږ ټول هدفونه او خوبونه لرو، خو هېڅ مهمه نه ده چي ته څه ښه كول غواړي، كه يوازي هغه وخت كار كوي چي اسانه وي يا زړه راښكونكي وي، نو هېڅكله به دومره ثابت قدمه نه شي چي غوره پايلي ترلاسه كړي. زه درته ضمانت دركوم چي كه ته عادت پيل كړي او پري ټينگ پاتي شي، داسي ورځي: ChatGPT: [pm] 29/07, 12:32 به وي چي خان به د لاسه وركولو احساس وكړي. كله چي سوداگري پيل كړي، داسي ورځي به وي چي حاضر نشي. په جم كي به داسي سيټونه وي چي نه يې خوبښيري بشپړ كړي. د ليكلو پر وخت به داسي ورځي وي چي نه غواړي ټايپ وكړي. خو كله

چې د زړه تنگی، درد، یا ستړیا سره سره هم اقدام وکړي، دا د مسلکي او مبتدي ترمنځ توپیر دی.

مسلکي کسان مهالویش ته ژمن وي؛ مبتديان ژوند ته لار ورکوي. مسلکي پوهیږي چې څه مهم دي او په هدف کار کوي؛ مبتديان د ژوند بیرنیو کارونو له امله لار له لاسه ورکوي.

ډیوید کین، یو لیکوال او د مراقبې ښوونکی، خپلو زده کوونکو ته وایي چې د "ښه هوا مراقبین" نه شي کېدلای. په ورته ډول، ته نه غواړي چې یوازې په ښه حالت کې ورزش کوونکی، لیکونکی، یا بل هر څه یې. کله چې عادت رښتیا ستا لپاره مهم وي، باید هر حالت کې ورته ژمن پاتې شې. مسلکي کسان حتی په خفه حالت کې هم عمل کوي.

کله غواړي، نور متن هم ژباړم؟

دلته د دې برخې پښتو ژباړه: [12:32 ,29/07] pm] ChatGPT:

مسلکي کسان حتی هغه وخت هم عمل کوي کله چې مزاج سم نه وي. کېدای شي هغوی خوند ورڅخه وانخلي، خو یو لار پیدا کوي چې تکرارونه بشپړ کړي.

ډېر داسې ورزشونه می کړي چې د پای ته رسولو زړه می نه وو، خو هېڅکله می د دې ورزش کولو پېښمانه نه یم شوی. ډېر داسې مقالې می لیکلي چې د لیکلو زړه می نه وو، خو هېڅکله می په ټاکلې نېټه خپرولو باندې پېښمانه نه یم شوی. ډېر داسې ورځي می تېري کړي چې ارام کولو ته می زړه کېده، خو هېڅکله می د حاضرېدو او د ځان لپاره مهم کار کولو پرېکړه باندې پېښمانه نه یم شوی.

یوازینی لار چې غوره شي دا ده چې د یو کار د بیا بیا کولو سره بې حده مینه وکړي. باید له بې حوصلګۍ سره مینه وکړي.

د څپرکي لنډیز:

- د گولډیلاکس قاعده وایي چې انسانان تر ټولو زیات هڅونه هغه وخت تجربه کوي کله چې د خپلو وړتیاوو په حد کې مناسبې ننګونې ترسره کوي.

- د بریالیتوب تر ټولو لوی خطر ناکامۍ نه بلکې بې حوصلګي ده.

- کله چې عادتونه عادي شي، هغوی کم زړه پوري او کم خوښونکي کېږي. موږ بې حوصله کېږو.

- هر څوک کولی شي چې کله هڅول شوي وي سخت کار وکړي. خو توپیر دا دی چې هغه څوک دوام ورکوي کله چې کار خونډور نه وي.

- مسلکي کسان مهالویش ته ژمن وي؛ مبتديان ژوند ته لار ورکوي.

!که نور برخه هم غواړي ژباړم، خبر راکړه

ننسمۍ برخې پای

شلمه برخه

20

[12:35 ,29/07] pm] ChatGPT: دلته د دې برخې پښتو ژباړه:

د بڼه عادتونو جوړولو منفي اړخ

عادتونه د مهارت بنسټ جوړوي. په شطرنج کې، یوازې هغه وخت چې د مهرې ساده حرکتونه اتومات شي، لوبغاړی کولای شي د لوبې بلې کچې ته پام وکړي. هره برخه معلومات چې حفظ شي، دماغ ته نور ځای پرېږدي چې په ستونزمنو مسایلو فکر وکړي. دا خبره د هر کار لپاره ریښتیا ده. کله چې ساده حرکتونه دومره بڼه زده کړي چې یې له فکر کولو یې ترسره کړي، نو کولی شي پر پرمختللو جزییاتو تمرکز وکړي. په دې توګه، عادتونه د هر ډول غوره والي لامل دي.

خو د عادتونو ګټې یوه بڼه هم لري. په پیل کې، هر تکرار سرعت، مهارت او رواني تسلط زیاتوي. خو کله چې عادت اتوماتیک شي، ته د بیرته راتلونکي معلوماتو په اړه حساسیت له لاسه ورکوي. بې فکري تکرار ته راځي. اسانه کېږي چې تېروتنې له پامه وغورځوي. کله چې په اتومات ډول یو کار “کافي بڼه” ترسره کړي، نو نور نه فکر کوي چې څنګه یې بڼه کولی شي.

د عادتونو بڼه والی دا دی چې موږ یې له فکر کولو کارونه ترسره کوو. د عادتونو بد والی دا دی چې د کار کولو یوې طریقې ته عادت کېږي او د کوچنیو تېروتنو پام نه کوي. ته فکر کوي چې بڼه کېږي ځکه تجربه ترلاسه کوي، خو په حقیقت کې یوازې خپل اوسني عادتونه پیاوړي کوي، نه دا چې بڼه یې کوي. څېړنو ښودلې چې کله یو مهارت بشپړ شو، د وخت په تېرېدو سره یو لږ کمزوری کېدی شي.

[pm] ChatGPT 12:35, 29/07: عموماً دا کوچنی کمزوری د اندېښنې وړ نه دی. ته اړتیا نلري چې د غاښونو برش کول، بوتانو تړل، یا د سهار جای جوړولو په شان عادتونه هر وخت بڼه کړي. د دې عادتونو لپاره “کافي بڼه” عموماً بس دی.

که غواړې پاتې برخه هم ژباړم، خبر راکړه!

[pm] ChatGPT 12:36, 29/07: دلته د دې برخې پښتو ژباړه:

خو کله چې غواړي خپل پوره ظرفیت ترلاسه کړي او په غوره کچه کار وکړي، نو باید یو لږ ډېر ژور او دقیق چلند غوره کړي.

ته نه شي کولی یو کار بې فکره څو ځله تکرار کړي او هیله ولري چې ځانګړی شي. عادتونه ضروري دي، خو یوازې د مهارت لپاره کافی نه دي. هغه څه چې ته ورته اړتیا لري، د عادتونو او قصدي تمرینونو ګډ ترکیب دی.

عادتونه + قصدي تمرین = مهارت

د غوره کېدو لپاره ځینې مهارتونه باید اتومات شي. د بیلګې په توګه، د باسکټبال لوبغاړي باید بې له فکر کولو توپ ووهلي شي، بیا بیا وروسته دوی کولای شي د خپل ضعیف لاس له لارې لپټاپ تمرین کړي. جراحان باید لومړی پری کول دومره ځله تکرار کړي چې تر سترګو بندولو یې هم وکړای شي، ترڅو پر ګڼو پیچلو مسایلو تمرکز وکړي چې د عملیاتو پر مهال راولاړېږي.

خو کله چې یو عادت بشپړ شو، بیا باید هڅه وکړي چې بېرته پر کوښښ کونکو کارونو تمرکز وکړي او بل عادت جوړ کړي.

مهارت هغه پروسه ده چې خپل تمرکز پر یوه کوچني بریالیتوب تمرکز کړي، هغه تکرار کړي ترڅو په خپله وپېژني، او بیا دغه نوی عادت د پرمختګ لپاره د نوي پیل بنیاد وګرځوي. زری دندې دویم ځل اسانه کېږي، خو ټولیز کار اسانه نه کېږي ځکه چې اوس خپله انرژي په نوي ننګونې مصرفوي. هر عادت د فعالیت بل کچه پرائیزې. دا یو بې پایه دوره ده.

که غواړي پاتې برخه هم ژباړم، خبر راکړه!

[pm] ChatGPT 12:36 ,29/07] دلته د دې برخې پښتو ژباړه ده:

د یوې برخې مهارت ترلاسه کول

*شکل ۱۶: د مهارت ترلاسه کولو پروسه دا غوښتنه لري چې ته په تدریجي ډول پرمختګونه یو پر بل پسې جوړ کړي، هر نوی عادت د پخواني پر بنسټ جوړ شي تر څو نوی کچه ته ورسېږي او د لوړ مهارتونو لړۍ په ځان کې ځای پر ځای کړي.

که څه هم عادتونه ځواکمن دي، خو ته اړتیا لري چې د خپل فعالیت پر وخت هوښیار پاتې شي، څو وکولای شي خپل مهارتونه لا پسې ښه کړي او پرمختګ وکړي. دا هماغه شیبه ده کله چې ته فکر کوي یو مهارت دې زده کړی دی — کله چې هر څه په سم ډول پیل کېږي...

که غواړي پاتې برخه هم وژباړم، ویلای شي ووايي!

[pm] ChatGPT 12:38 ,29/07] دلته د دې برخې پښتو ژباړه ده:

کله چې یو مهارت اتوماتیک شي او ته په کې آرامه شوی، نو باید ځان د بې پروایۍ د کړلو له خطر ډډه وژغوري.

حل لاره؟ د ځان ارزونې او بیاکتنې یو سیستم جوړول.

څنګه خپل عادتونه وڅیړو او سمون ورکړو

په ۱۹۸۶ کال کې، د لاس انجلس لیکرز ټیم د تاریخ یو له ترټولو بااستعداده باسکټبال ټیمونو څخه و، خو دوی ډېری وختونه همداسې یاد نه کېږي. دغه ټیم د ۱۹۸۵-۱۹۸۶ NBA فصل د ۲۹-۵ په حیرانوونکي ریکارډ پیل وکړ. د ټیم سرمربی، Pat Riley، وویل: «کارپوهان ویل چې موږ ښایي د باسکټبال په تاریخ کې تر ټولو غوره ټیم یو.»

خو په حیرانتیا سره، لیکرز د ۱۹۸۶ کال پلۍ آف کې ماتې وخوړه او په لوېدیځه کنفرانس پایلویه کې فصل پای ته ورسېد. د «تاریخ تر ټولو غوره ټیم» حتی د NBA اتلولي لپاره هم ونه لوبېده.

د دې ماتې وروسته، Riley د دې خبرو اورېدو څخه ستړی شو چې لوبغاړي یې څومره استعداد لري او ټیم یې څومره وعدې لري. هغه نه غوښتل چې ټیم یوازې ځلېدونکي شیبې وښيي او وروسته په ورو ورو په فعالیت کې کمزوري راشي. هغه غوښتل چې لیکرز هره شپه خپل بشپړ ظرفیت وکاروي. د ۱۹۸۶ کال په دویمې کې، هغه یو پلان جوړ کړ چې ورته یې د "Career Best Effort" پروګرام یا CBE نوم ورکړ.

[pm] ChatGPT: Riley 12:38 ,29/07] وویل: «کله چې لوبغاړي لومړی لیکرز سره یو ځای شي، موږ د هغوی د ښوونځي څخه تر اوسنې وخت پورې د باسکټبال احصایې ثبتوو. زه دې ته 'د شمېر اخیستل' وایم. موږ د لوبغاړي وړتیاوې په دقیقه توګه اندازه کوو، بیا هغه زموږ د ټیم پلان ته ورګډوو، په دې باور چې دوی به خپل منځني فعالیت ساتي او ښه کوي.»

وروسته، Riley یوه مهمه ګام اضافه کړ. هغه له هر لوبغاړي وغوښتل چې «په فصل کې خپل فعالیت لږ تر لږه په ۱٪ ښه کړي. که بریالی شول، دا به د Career Best Effort وي.» لکه د برتانوي سایکلینګ ټیم چې په لومړي څپرکي کې یادونه وشوه، لیکرز هم د ورځني لږ پرمختګ له لارې د لوړ فعالیت هڅه کوله.

Riley ټینګار وکړ چې CBE یوازې د نمرې یا احصایې په اړه نه دی، بلکې دا دی چې ته «ذهني، روحاني او فزیکي ښه هڅه وکړي.» لوبغاړي ته به نمرې ورکول کېدې که چېرې دوی «یو مخالف ته اجازه ورکړي چې پر تا ټکر وکړي او د هغه

خلاف فاول و غواړي، د توپونو لپاره وغزيرې، يا د ريباوند لپاره هلې ځلې وکړي، که څه هم امکان لري چې هغه توپ ترلاسه نکړي.»

که غواړي، پاتې برخه هم ژباړم.
[pm] ChatGPT 12:38 ,29/07: دلته د دې برخې پښتو ژباړه ده:

يا نه، د هم ټيمې مرسته کول کله چې د هغه پر ضد لوبغاړی تېز شو، او نور داسې بې سړي اتلولي کارونه.»

د بېلگې په توگه، فرض کړه چې د ليکړز ستوري لوبغاړی، مېچک جانسن، په يوه لوبه کې ۱۱ نمرې، ۸ ريباؤنډونه، ۱۲ اسسټونه، ۲ سټيلونه، او ۵ ټرن اوورونه درلودل. مېچک ته د «بې سړي اتل» دنده هم ورکول شوې وه ځکه چې هغه د توپ لپاره غوټه وه (۱+). په دې خيالي لوبه کې هغه ټول ۳۳ دقيقې ولوبېد.

مثبت شمېرې (۱۱ + ۱۲ + ۲ + ۱) برابري دي ۳۴ ته. بيا د ټرن اوورونو شمېره (۵) کم کوو: ۳۴ - ۵ = ۲۹. وروسته دا عدد پر ۳۳ دقيقو وېشو.

$$۲۹ \div ۳۳ = ۰.۸۷۹$$

نو، د مېچک جانسن د CBE عدد په ۰.۸۷۹ وي. دا عدد د هر لوبغاړي د ټولو لوبو لپاره حسابېده، او هر لوبغاړي ته ويل کېدل چې خپل CBE د فصل په اوږدو کې په منځ کې ۱٪ ښه کړي. رايې د هر لوبغاړي اوسنۍ CBE د تېر فعاليتونو او هم د نورو لوبغاړو سره پرتله کاوه. هغه ويل: «موږ د ټيم غړي د هغو لوبغاړو سره پرتله کوو چې په ليگ کې ورته موقف لري او ورته رول لري.»

ورزش ليکوال جکي مکمولان وويل: «رايې هره هفته په تور تخته کې د ليگ غوره لوبغاړي په جلی حروفو سره څرگندول او بيا يې هغوی د خپل ټيم لوبغاړو سره پرتله کول. باوري او مستحکم لوبغاړي معمولاً په ۶۰۰ لړۍ کې نمبر ترلاسه کول، پداسې حال کې چې غوره لوبغاړي لږ تر لږه ۸۰۰ نمبر اخيستل. مېچک جانسن چې د خپلې کارنامې په ترڅ کې ۱۳۸ درې ځلې دوه ځلې ډبل ثبت کړي، اکثره وختونه يې نمبر تر ۱۰۰۰ پورته وو.»

[pm] ChatGPT 12:38 ,29/07: ليکړز د کال په کال پرمختگ ته هم ډېره پاملرنه کوله، د CBE تاريخي ارقامو سره پرتله کولو له لارې. رايې وويل: «موږ د ۱۹۸۶ کال د نومبر مياشت د ۱۹۸۵ کال د نومبر مياشت سره پرتله کوله او لوبغاړو ته ښودله چې آيا هغوی په تېر کال کې په همدې وخت کې ښه دي يا کمزوري. بيا به يې د ۱۹۸۶ کال د ډسمبر مياشت د نومبر د فعاليتونو سره پرتله کوله.»

ليکړز د CBE سيستم په اکتوبر ۱۹۸۶ کې پيل کړ. اته مياشتې وروسته هغوی د NBA اتلان شول. بل کال، Pat Riley خپل ټيم ته بل عنوان ورکړ، او ليکړز د شلو کالو په ترڅ کې لومړی ټيم شو چې پرله پسې دوه NBA اتلولۍ وگټلې. وروسته هغه وويل: «پايښتاک هڅه د هر کار لپاره تر ټولو مهمه ده. برياليتوب دا دی چې زده کړه وکړي ځنګه کارونه په سمه توگه ترسره کړي، بيا هر څل هماغسې يې وکړي.»

که غواړي، نوره برخه هم ژباړم.
[29/07, 12:39 pm] ChatGPT: دلته د دې برخې پښتو ژباړه ده:

CBE. پروگرام د تفکر او بياکتنې ځواک يوه ښه بېلګه ده. ليکړز لوبغاړي له مخکې څخه ډېر بااستعداده وو CBE د

پروگرام دوی سره مرسته وکړه چې خپله موجوده وړتیا تر ټولو ښه وکاروي او ډاډ یې ترلاسه کړ چې د دوی عادتونه خرابېږي نه، بلکې ښه کیږي.

تفکر او بیاکتنه د ټولو عادتونو په اوږدمهاله پرمختګ کې مرسته کوي ځکه دا موږ ته زموږ تېروتنې ښيي او موږ سره مرسته کوي چې د پرمختګ لپاره مختلفې لارې وګورو. که تفکر ونشي، موږ له پخپله ځان سره بېلا بېلي بهانې جوړوو، ځان ته درواغ وايو او هیڅ میکانیزم نه لرو چې وکولای شو د پرون په پرتله خپل فعالیت ښه شوی دی یا خراب.

په ټولو برخو کې غوره اجراکوونکي بېلابېل ډولونه د تفکر او بیاکتنې پروسې کې ښکېل وي، او دا بهیر اړین نه دی چې ډېر پیچلی وي. د مثال په توګه، کنبایي منډه وهونکې الیود کیچوګی، چې د ټولو وختونو له غوره ماراټون منډه وهونکو څخه دی او د اولمپیک سرو زرو مېډال لري، وروسته له هر تمرین څخه یادښتونه جوړوي او د ورځې تمرین بیاکتنه کوي تر څو د ښه والي فرصتونه پیدا کړي. ورته، د سرو زرو مېډال لرونکي لامبو وهونکې کیتی لېډکي د خپل روغتیا درجه له ۱ تر ۱۰ پورې ثبتوي، د خپل تغذیې او خوب په اړه یادښتونه هم جوړوي، او د نورو لامبو وهونکو وختونه هم ثبتوي. د هرې اونۍ په پای کې، د هغې روزونکي د یادښتونو بیاکتنه کوي او خپل نظرونه ور اضافه کوي.

دا یوازې ورزشکاران نه دي. کله چې کامیډین کریس راک نوي مواد چمتو کوي، نو: [pm] ChatGPT: [29/07] 12:39 لومړی په کوچنیو کلبونو کې څو ځل څرګندېږي او سلګونه ټوکی آزمایي. هغه سټیج ته ثوب پاتې راوړي او ثبتوي کوم ټوکی ښه خوند ورکوي او چیرې اړتیا وي بدلون راوستل کیږي. هغه څو غوره ټوکی چې پاتې کیږي د هغه د نوي خپروني اساس جوړوي.

زه داسې مدیران او پانګوال پیژنم چې د “فیصله لیک” ساتي، چې پکې د هرې هفتې لویې فیصلې، د فیصلو علتونه، او د پایلو وړاندوینې ثبتوي. دوی په میاشتني یا کلني ډول خپلې فیصلې بیاکتنه کوي تر څو پوه شي چې کوم ځای کې سمې وي او کوم ځای کې تېروتنې شوي.

پرمختګ یوازې د عادتونو زده کړه نه ده، بلکې د هغوی نازک سمون هم دی. تفکر او بیاکتنه یقیني کوي چې خپل وخت په د خپلو لوبغاړو هڅې هره ورځ Pat Riley سم شیانو مصرفوي او کله چې اړتیا وي لار سمه کوي—لکه څنګه چې تنظیمولی. ته نه غواړي چې یو عادت تمرین کړي که هغه بې اثر شوی وي.

زه شخصاً دوه اصلي لارې د تفکر او بیاکتنې لپاره کاروم. هر کال په ډسمبر کې، زه یو کلنۍ بیاکتنه ترسره کوم، چې پکې پر... (دې ځای کې متن ناتمام دی)

که وغواړي، پاتې برخه هم ژباړم.

دلته د دې برخې پښتو ژباړه ده: [pm] ChatGPT: [29/07] 12:39

زه د تیر کال بیاکتنه کوم. د کال عادتونه شمېرمه، لکه څو مقالې می خپرې کړې، څو تمرینونه می وکړل، څو نوي خایونه می وکتل، او نور. بیا د خپلې پرمختګ (یا د پرمختګ نشتوالي) په اړه درې پوښتنو ته ځواب ورکوم:

1. سړکال څه ښه روان و؟

2. سړکال څه ښه نه و؟

3. څه می زده کړل؟

شپږ میاشتې وروسته، کله چې دوې راشي، زه د خپل صداقت راپور جوړوم. لکه هر څوک، زه هم ډېرې تېروتنې کوم. زما د صداقت راپور ماته دا درک راکوي چې چیرته غلط شوی یم او ماته هڅونه راکوي چې بیرته پر لار لاړ شم. زه دا وخت د خپلو اصلي ارزښتونو بیاکتنې لپاره کاروم او کورم چې آیا زه د دوی سره سم ژوند کوم او کار کوم که نه. دا هغه وخت دی چې زه خپل ځان ته کتل کوم او فکر کوم چې څنګه کولی شم هغه ډول شخص وګرځم چې غواړم شم.

زما کلنۍ د صداقت راپور درې پوښتنې ځوابوي:

1. کوم اصلی ارزښتونه زما ژوند او کار پرمخ وړي؟

2. اوس مهال زه څنگه په صداقت ژوند او کار کوم؟

3. څنگه کولی شم په راتلونکي کې لوړې معیارونه ټاکم؟

دا دوه راپورونه ډېر وخت نه نیسي—یوازې څو ساعته په کال کې—خو دا د ښه: ChatGPT [12:39 ,29/07] pm

والې لپاره خورا مهم وختونه دي. دوی مخنیوی کوي له هغه ورو ورو ښکته کېدو چې زه که ډېره پاملرنه ونه کړم، رامنځته کېږي. دوی ماته کلنی یادونه کوي چې بیا خپل هوسا هویت وګورم او وګورم چې زما عادتونه ماته څنگه مرسته کوي چې هغه ډول شخص وګرځم چې غواړم شم. دوی څرګندوي چې کله باید خپل عادتونه ښه کړم او نوي ننګونې ومنم، او کله باید خپله هڅه کمه کړم او پر بنسټیزو شیانو تمرکز وکړم.

تفکر او بیاکتنه موږ ته د لید زاویه هم راکوي. ورځنۍ عادتونه قوي دي ځکه چې د وخت په تېرېدو سره زیاتوالی کوي، خو ډېر زیات په هره ورځنۍ انتخاب انډېشنه کول داسې دي لکه چې له ډېر نژدې په هنداره کې خپل ځان وګوري. هر نیمګړتیا یې ګوري او د لوی انځور څخه سترګې پټېږي. ډېر زیات فیډبیک موجود وي. برعکس، هېڅکله خپل عادتونه نه بیاکتنل داسې دي لکه هېڅکله هنداره کې خپل ځان نه کتل. ته له کوچنیو، اسانه سمېدونکو نیمګړتیاوو بې خبره یې—لکه د کمیس پر سر داغ یا د غاښونو منځ کې خواړه پاتې کېدل.

که غواړی، د پاتې برخې ژباړه هم درکړم.

دلته یې پښتو ژباړه ده: ChatGPT [12:39 ,29/07] pm

ډېر لږ فیډبیک. دوره یي تفکر او بیاکتنه داسې ده لکه له یو لږ واټن څخه هنداره کې خپل ځان کتل. ته مهم بدلونونه لیدلی شې چې باید پرې کار وشي، پرته له دې چې د لوی انځور څخه سترګې پټې کړي. ته غواړی ټول غرونه وویښی، نه دا چې پر هرې څوکۍ او دره یې حده غور وکړي.

په پای کې، تفکر او بیاکتنه یو مناسب وخت دی چې د چلند د بدلون له تر ټولو مهم اړخ څخه تېر شو: هویت.

څنگه هغه باورونه مات کړو چې موږ شاته نیسي

په پیل کې، د یوې عادت تکرار ډېر مهم دی چې د خپل مطلوب هویت ثبوت جوړ کړو. خو کله چې دې نوي هویت ته کلک ونښتلو، هماغه باورونه کولای شي چې د پرمختګ له بل پړاو مخنیوی وکړي.

کله چې هویت پر تا کار کوي، نو یو ډول "غرور" جوړوي چې تا هڅوي خپلې کمزورۍ ونه مني او رښتیني وده دې وځنډوي. دا د عادتونو جوړولو له لویو نیمګړتیاوو څخه دی.

هغه څومره مقدس یو فکر وي—یعنې څومره ژور زموږ هویت ورسره تړلی وي—هماغوره قوي به یې د نیوکې په وړاندې دفاع وکړو.

ته دا هر صنعت کې وینی. ښوونکي چې نوښتګر ښوونیزې طریقې ردوي او یوازې خپلې زاړه درسونه کاروي. تجربه کار مدیر چې ټینګار کوي چې "خپل طریقه" کاروي. جراح چې د ځوانو همکارانو نظریات ردوي. بانډ چې خپل لومړنی البم ډېر شهرت ترلاسه کوي خو بیا په یوه کړۍ کې بند پاتې کیږي. څومره چې پر یوه هویت کلک ونیسو، هومره وده کول ګرانوي. یو حل دا دی چې د خپل هویت کومه برخه د ځان پر ټولو برخو باندې غالب نه: ChatGPT [12:39 ,29/07] pm
ګرځوئ. د پانګه وال پاول ګراهام په وینا، "خپل هویت کوچنی وساته." څومره چې یو باور دی تعریفوي، هومره به دې د بدلون سره د مقابلي وړتیا کمه وي. که ټول څه د یوه خاتګري رول پورې وتړئ، لکه د لوبډلې لوبغاړی یا د یوې کمپنۍ شریک، نو د هغې برخې له لاسه ورکول به درته لوی زیان وي. که ته ویګن یې او بیا روغتیايي ستونزه پیدا کړې چې باید خواړه دې بدل کړي، نو د هویت کرکېچ به درته جوړ شي. کله چې ډېر کلک په یوه هویت ونیسي، ته کمزوری کیږي. هغه یوه برخه له لاسه ورکړي، ځان له لاسه ورکوي.

زما د خوانی زیات وخت لپاره، د ورزشکاری رول زما د هویت لویه برخه وه. کله چې می د باسکیتبال مسلک ختم شو، ما خپل خان موندلو کی ستونزه درلوده.

که غواړي، نوري برخي هم ژباړم.
[pm] ChatGPT: 29/07, 12:39 د متن پښتو ژباړه ده:

کله چې ته ټوله ژوند یوازي په یوه ډول خپل خان تعریف کړی او هغه برخه له منځه ولاړه، نو اوس ته څوک یی؟
پوځي پوځیان او پخواني کاروباریان ورته احساسات لري.
که ستا هویت د دی باور سره تړلی وي چې «زه یو عالي سرتېری یم»، نو کله چې ستا د خدمت موده پای ته ورسېږي څه
یم» یا «زه بنسټ ایښودونکی یم». که ته هره شبېه په خپل CEO پېښیږي؟ د ډیرو سوداګرو لپاره، هویت داسی وي چې «زه
کاروبار کی تیر کړي وي، نو د شرکت د پلورلو وروسته به څنګه احساس وکړي؟

د دی هویت د له منځه تللو د کمولو لپاره کلیدي حل دا دی چې خپل خان داسی بیا تعریف کړي چې د هویت مهمې برخي دی
وساتي، حتی که ستا ځانګړی رول بدل شي.

- «زه ورزشکار یم» بدل شي په «زه هغه ډول شخص یم چې ذهني پیاوړی او فزیکي چلنجونه خوښوي». -
- «زه یو عالي سرتېری یم» بدل شي په «زه هغه ډول شخص یم چې منظم، باوري او د ډلې لپاره غوره یم». -
یم» بدل شي په «زه هغه ډول شخص یم چې جوړوي او نوښت کوي». CEO - «زه

کله چې هویت په سمه توګه وټاکل شي، نو دا انعطاف‌پذیر کیدای شي نه شکننده. لکه څرنګه چې اوبه د خنډ شاوخوا بهیږي،
هویت دی د بدلېدونکو حالاتو سره کار کوي نه د هغو پر ضد.

لانډینی اقتباس د «تاو ته چینگ» څخه دا نظریې په ښه ډول بیانوي:

«انسانان نرم او انعطاف‌پذیر زیربږي؛
مړه شي، سخت او کلک کیږي.
ټوټي نرم او چالاک زیربږي؛
مړه شي، شکننده او وچ کیږي.
نو څوک چې سخت او نه انعطاف‌پذیر وي،
د مرګ شاګرد دی.
څوک چې نرم او تسلیم وي،
د ژوند شاګرد دی.
سخت او کلک ماتېږي.»

که غواړی، نور متن هم درته ژباړم.
د دلته د متن پښتو ژباړه ده:

نرم او چالاک به بریالي شي.
— لاورو

عادتونه ډېری گټې لري، خو منفي اړخ یې دا دی چې موږ په خپلو پخوانیو فکر او کړنو کې بندي کوي — حتی کله چې نړۍ شاوخوا بدلېږي. هر څه موقتي دي. ژوند په دوامداره توګه بدلېږي، نو ته باید وخت په وخت وګوري چې زاړه عادتونه او پیاوړونه لا هم ستا لپاره ګټور دي که نه.

د خان نه پوهاوی زهر دی. انعکاس او بیاکتنه یې درملنه ده.

د فصل خلاصه:

- د عادتونو بڼه والی دا دی چې

شلمه برخه پای

یوشتمه برخه

21

. **ضمیمه**

[pm] ChatGPT 12:44, 29/07: څه باید وروسته ولولئ؟

ډېر مننه چې وخت مو ونيو ترڅو دا کتاب مو ولوست. زما لپاره دا ډېر خوښونکې و چې خپل کار له تاسو سره شریک کړم. که تاسو د بل څه د لوستلو په لټه کې یاست، نو اجازه راکړئ یو وړاندیز وکړم.

که تاسو د "اتومي عادتونه" کتاب خوښ کړی وي، نو ښايي زما نور لیکنې هم ستاسو خوښې شي. زما تازه مقالې په وړیا اونیزه خبرپاڼه کې استول کېږي. ګډونوال لومړي کسان وي چې زما د نوو کتابونو او پروژو په اړه خبر شي. سربېره پر دې، زه هر کال د نورو لیکوالانو د غوره کتابونو لېست هم شریکوم چې په بېلابېلو موضوعاتو دي.

تاسو کولای شئ دلته ګډون وکړئ:

[pm] ChatGPT 12:44, 29/07: د څلورو قوانینو څخه کوچنی درسونه

په دې کتاب کې ما د انساني چلند لپاره یو څلور پړاويزه ماډل معرفي کړی: اشاره (cue)، غوښتنه (craving)، غبرګون (response)، او انعام (reward). دغه چوکاټ نه یوازې موږ ته ښيي چې څنګه نوي عادتونه جوړ کړو، بلکې د انساني چلند په اړه ځینې مهمې پوهاوي هم راسره شریکوي.

د ستونزې پړاو:

1. اشاره ((cue

2. غوښتنه (craving)

د حل پړاو:

3. غبرګون ((response

4. انعام (reward)

په دې برخه کې می ځینې درسونه او عامه پوهه راټوله کړې چې د دې ماډل لخوا تایید شوي دي. هدف یې دا دی چې څرګنده کړي څومره دا چوکاټ د انساني چلند د بیاټولو لپاره ګټور او پراخ دی. کله چې تاسو دا ماډل درک کړئ، نو به یې هر ځای مثالونه ووينئ.

- پوهاوی د غوښتنې نه مخکې راځي. غوښتنه هغه وخت منځ ته راځي کله چې تاسو یوې اشاره ته معنی ورکړئ. ستاسو مغز یوه احساس یا عاطفه جوړوي ترڅو ستاسو اوسنی حالت بیان کړي، او دا معنا لري چې غوښتنه یوازې هغه وخت پيدا کېږي چې تاسو د یوې فرصت په اړه خبر شئ.

- خوښې یوازې د غوښتنې نشتوالی دی. کله چې تاسو یوه اشاره ووينئ، خو نه غواړئ خپل حالت بدل کړئ، نو په اوسني حالت خوشحاله یاست. خوښې د خوند یا رضایت ترلاسه کول نه دي، بلکې د غوښتنې نشتوالی دی. خوښې هغه حالت دی چې تاسو کې نور هیڅ اراده د بدلولو لپاره شتون نه لري.

- خوښې لنډمهاله ده ځکه چې تل یوه نوی غوښتنه راځي. لکه څنگه چې Caed Budris وايي، "خوښې هغه فاصله ده د یوې..."

(که غواړئ، ادامه درکړم)

[pm] ChatGPT 12:45, 29/07: د غوښتنې د پوره کېدو او د نوي غوښتنې د رامنځته کېدو ترمنځ فاصلي ته خوښې وايي. ورته ډول، کړاو هغه فاصله ده چې د حالت د بدلون غوښتنه تر ترلاسه کېدو پورې وي.

موږ د خوند هغه انځور تعقيب کوو چې په ذهن کې مو جوړ کړی وي. د عمل پر وخت نه پوهیږو چې د دې انځور ترلاسه کول به څنگه وي (یا که دا به موږ ته رضایت راوړي که نه). د رضایت احساس وروسته راځي. دا هغه څه دي چې اتریشي نیورولوجیست ویکتور فرانکل یې ویل؛ خوښې نشي تعقیبول کېدای، بلکه باید وروسته راشي. غوښتنه تعقیبول کېږي، خوښې د عمل وروسته راځي.

سوله هغه وخت منځ ته راځي کله چې تاسو خپل مشاهدات ستونزو ته نه اړوئ. د هر چلند لومړۍ مرحله مشاهده ده. تاسو یوه اشاره، معلومات، یا پېښه وینئ. که تاسو د خپل مشاهده شوي شي په اړه د عمل اراده ونه لرئ، نو په سوله کې یاست.

غوښتنه د هر څه د سمولو غوښتنه ده. مشاهده پرته له غوښتنې پوهېدنه ده چې تاسو هیڅ څه سمولو ته اړتیا نه لرئ. ستاسو غوښتنې یې قابو نه دي. تاسو د حالت د بدلولو غوښتنه نه لرئ. ستاسو ذهن ستونزه نه جوړوي چې حل یې کړئ. تاسو یوازې مشاهده کوئ او شتون لرئ.

که د عملولو لپاره لوی "ولی" ولرئ، نو هر "څنگه" ته بریالی کېدای شئ. [pm] ChatGPT 12:45, 29/07: فریدریش نیچه، آلماني فیلسوف او شاعر، ویلي: «څوک چې د ژوند لپاره یو لوی "ولی" ولري، تقریباً هر ډول "څنگه" زغمي.» دا جمله د انساني چلند یوه مهمه حقیقت لري. که ستاسو محرک او غوښتنه کافي قوي وي، نو تاسو حتی په سختو شرایطو کې هم عمل کوئ. لویه غوښتنه لوی عمل ته ځواک ورکوي — که څه هم چې مقاومت لوړ وي.

لوړتیا له پوهې غوره ده. محرک او لوړتیا له پوهې زیات اهمیت لري ځکه چې عمل ته وده ورکوي. پوهه یوازې د عمل سبب نه ګرځي. دا غوښتنه ده، نه هوښیاري، چې چلند راپاروي. لکه څنگه چې ناول راویکانت وايي، «د هر څه د کولو لاره لومړۍ د هغې لپاره غوښتنه رامنځته کول دي.»

احساسات چلند ته حرکت ورکوي. هره پرېکړه په کومه کچه احساسې پرېکړه ده. هر څه چې ستاسو منطقي دلیلونه وي، تاسو یوازې د احساس له امله عمل کوئ. په حقیقت کې، هغه خلک چې د مغز د احساساتي مرکزونو زیانمن شوي وي، کولی شي د عمل لپاره ډیر دلیلونه وښيي، خو بیا هم عمل ونه کړي ځکه چې هغوی احساس نه کوي. [pm] ChatGPT 12:45, 29/07: موږ یوازې وروسته له دې چې احساساتي شو، منطقي او عقلايي کېدای شو. د دماغ لومړنۍ حالت احساس کول دي؛ دوهم حالت فکر کول دي. زموږ لومړنی غبرګون — هغه چټک، ناځوداګاه برخه — د احساس او وړاندوینې لپاره ښه تنظیم شوې ده. زموږ دویم غبرګون — ورو، خوداګاه برخه — د فکر کولو برخه ده.

روانپوهان دا د سیستم 1 (احساسات او چټک فضاوتونه) او سیستم 2 (منطقي تحلیل) په نوم یادوي. احساس لومړی راځي (سیستم 1)؛ وروسته منطقي برخه مداخله کوي (سیستم 2). کله چې دواړه یو ځای وي، دا ښه کار کوي، خو که نه وي، نو تاسم او احساسې فکر رامنځته کوي.

ستاسو غبرګون معمولاً ستاسو د احساساتو تعقیب کوي. زموږ فکرونه او کړنې هغه څه پورې اړه لري چې موږ ته جذب وي، نه هغه څه چې منطقي وي. دوه کسان کولی شي په یوه موضوع مختلف غبرګون وښيي ځکه چې هغوی معلومات د خپل ځانګړي احساسې فیلتر له لارې تحلیلوي. همدا لامل دی چې احساسې Appeal کول اکثر له منطقي Appeal کولو ځواکمن وي. که یو موضوع چا ته احساسې تاثیر ورکړي، نو هغه لږ د معلوماتو په اړه علاقه لري. له همدې امله احساسات د هوښیاري پرېکړې لپاره یو لوی ګواښ جوړوي.

په بله ژبه: ډیری خلک فکر کوي چې منطقي غبرګون هغه دی چې هغوی ته ګټه رسوي، یعنې هغه چې غوښتنې یې پوره کوي. که تاسو وکولی شئ له یوه بې طرفه احساسې حالت څخه موضوع ته وګورئ، نو کولای شئ خپل غبرګون پر معلوماتو

بښت کړئ، نه پر احساساتو.

[pm] ChatGPT 12:45, 29/07: کړاو پرمختګ ته هڅوي. د ټولو کړاوونو سرچینه د حالت بدلولو غوښتنه ده. دا د ټولو پرمختګونو سرچینه هم ده. د حالت بدلولو غوښتنه تاسو هڅوي چې عمل وکړئ. دا غوښتنه ده چې انسانیت د پرمختګ، نویو ټکنالوژیو د جوړولو، او لوړتیا په لور هڅوي. له غوښتنې پرته موږ قانع یو خو هیڅ لېوالتیا نه لرو.

ستاسو کړنې څرګندوي چې څومره یو شی غواړئ. که تل وایئ چې یو څه لومړیتوب دی خو هیڅکله پرې عمل نه کوئ، نو په رښتیا یې نه غواړئ. دا وخت دی چې له ځان سره صادقانه خبرې وکړئ. ستاسو کړنې ستاسو اصلي محرکات ښیي. [pm] ChatGPT 12:45, 29/07: انعام د قربانۍ تر شا دی. غبرګون (د انرژۍ قرباني کول) تل د انعام (د سرچینو ترلاسه کول) نه مخکې راځي. د منډه وهلو خوشحالي یوازې د سختې منډې وروسته راځي. انعام یوازې وروسته له هغې راځي چې انرژي مصرف شي.

ځان-کنټرول ستونزمن دی ځکه چې دا رضایت نه راوړي. انعام هغه پایله ده چې ستاسو غوښتنه پوره کوي. د ځان-کنټرول اغیزمنتوب کمزوری دی ځکه چې زموږ غوښتنې بندول معمولاً حل نه کوي. د وسوسې مقاومت ستاسو غوښتنه نه پوره کوي؛ یوازې یې نظر انداز کوي. دا ځای رامنځته کوي تر څو غوښتنه تیره شي. ځان-کنټرول غوښتنه خوشې کول غواړي، نه دا چې پوره یې کړي.

زموږ توقعات زموږ د رضایت کچه ټاکي. زموږ د غوښتنو او انعامونو ترمنځ توپیر ټاکي چې موږ څومره رضایت لرو وروسته له عمل څخه. که توپیر مثبت وي (حیرانتیا او خوښي)، نو موږ به په راتلونکي کې دا چلند بیا تکرار کړو. که توپیر منفي وي (مایوسي او خپګان)، نو موږ به لږ امکان ولرو چې بیا یې وکړو.

مثلاً، که تمه مو وي چې ۱۰ ډالر ترلاسه کړئ او ۱۰۰ ډالر ترلاسه کړئ، نو خوشحاله کېږئ. که تمه مو وي ۱۰۰ ډالر او یوازې ۱۰ ډالر ترلاسه کړئ، مایوسه کېږئ. ستاسو توقع ستاسو رضایت بدلولي. یوه عادي تجربه چې د لوړ توقع سره مخکې وي مایوسه ده، خو یوه عادي تجربه چې د ټیټ توقع سره مخکې وي خوښه ده. کله چې خوښي او غوښتنه نږدې وي، نو تاسو رضایت احساس کوئ.

رضایت = خوښول – غوښتل

[pm] ChatGPT 12:45, 29/07: دا هغه حکمت دی چې سینیکا یې مشهور وینا کوي: «غریبېدل دا نه دي چې لږ لري، بلکې ډیر غوښتل دي.» که ستاسو غوښتنې له خوښیو مخکې وي، تاسو به تل ناراضه اوسئ. تاسو د ستونزې په پرتله حل ته لږ وزن ورکوئ.

خوښې نسبتې ده. کله مې چې لومړی خپل لیکنی عام کړل، درې میاشتې وخت ونیوه چې زر ګډونوال ترلاسه کړم. کله چې دا هدف مې ترلاسه کړ، له خپلې کورنۍ او ملګري مې خبر کړل او جشن مو ونيو. خو څو کاله وروسته مې ولیدل چې هره ورځ زرګونه خلک ګډون کوي، خو زه حتی دې ته پام هم نه کوم. دا نورمال ښکاري. زه اوس نتایج په ډېره تېزه توګه ترلاسه کوم خو لږ خوشحالي احساسوم. څو ورځې وروسته مې پوه شوم چې دا څومره عجیب دی چې ما د یوه هغه څه لپاره جشن نه دی نیولی چې څو کاله وړاندې به مې د یوې هیڅ امکان خوب ګڼلو.

\$1

[29/07, 12:45 pm] ChatGPT: د ناکامۍ درد د تمې له لوړوالي سره تړاو لري. کله چې هیله ډېره وي، د نتیجې خوښ: [29/07, 12:45 pm] ChatGPT: د ناکامۍ درد د تمې له لوړوالي سره تړاو لري. کله چې هیله ډېره وي، د نتیجې خوښ: ته کولو درد هم زیات وي. د هغه څه ترلاسه کولو کې ناکامي چې تاسو یې ډېر غوښتنه لرله، د هغه څه ترلاسه کولو ناکامي چې په پیل کې مو ډېر پام ورته نه و، ډېر خوروي. له همدې امله خلک وایي: «زه نه غواړم هیلې مې ډېرې شي.»

احساسات هم د عمل مخکې راځي او هم وروسته. د عمل کولو مخکې، یو احساس وي چې تاسو ته د عمل کولو هڅونه درکوي — دا هیله یا غوښتنه ده. د عمل کولو وروسته، یو احساس وي چې تاسو ته درس درکوي چې دغه عمل بیا تکرار کړئ — دا انعام یا رضایت دی.

اشاره < هیله (احساس) < غبرګون < انعام (احساس)

زموږ احساسات زموږ په عمل اغیز کوي، او زموږ عمل زموږ په احساساتو اغیز کوي.

غوښتنه عمل پیلوي. خوښي یې ساتي. غوښتل او خوښول د چلند دوه محرکات دي. که یو څه زړه راښکونکي نه وي، نو د ترسره کولو دلیل نشته. غوښتنه او هیله هغه څه دي چې چلند پیلوي. خو که خوند ورڅخه ونه اخلو، نو د تکرار دلیل نشته. خوښي او رضایت هغه څه دي چې چلند ساتي. هڅول شوی احساس تاسو ته عمل درکوي، او کامیابي احساس تاسو ته د عمل تکرار کول درکوي.

هیله د تجربې سره کمه کیږي او د منلو ځای نیسي. کله چې لومړی فرصت راشي، هیله وي چې څه به وشي. ستاسو تمه (هیله) یوازې د ژمنې پر بنسټ وي. دوهم ځل، تمه په واقعیت ولاړه وي. تاسو پوهیږئ چې بهیر څنګه کار کوي او هیله په تدریجي توګه د دقیقې وړاندوینې او د امکان وړ پایلې منلو ته بدلېږي.

دا یو له هغو دلایلو څخه دی چې موږ تل د ژر شتمن کېدو یا وزن کمولو نوي طریقې: ChatGPT: [12:45, 29/07] pm

لټوو. نوي پلانونه هیله راکوي ځکه چې موږ هیڅ تجربه نه لرو چې تمې مو ورباندې ولاړې وي. نوي ستراتیژي د زاړه سره پرتله ډېر زړه راښکونکي ښکاري ځکه چې هیله پری نامحدوده وي.

لکه څنګه چې ارسطو ویلي: «خوانان په اسانه بې لارې کیږي ځکه چې ژر هیله مند کیږي.» شاید دا جمله داسې اصلاح شي: «خوانان په اسانه بې لارې کیږي ځکه یوازې هیله لري.» په پیل کې، هیله یوازینی څه دی چې لري.

په سوداګرۍ کې د دې نظریاتو کارولو څرنگوالی: ChatGPT: [12:45, 29/07] pm

شرکتونو او پرمختګ کوونکو پیلونو سره خبرې کړي دي چې څنګه د کوچنیو Fortune 500 د کلونو په اوږدو کې می د عادتونو ساینس په کار واچوي څو سوداګرۍ موثره پرمخ یوسي او غوره محصولات جوړ کړي. ما د ډېرو عملي ستراتیژیو د اصلي نظریاتو لپاره یو ډېر ګټور Atomic Habits یوه لنډه اضافي څپرکي ته راټولي کړي ده. زه فکر کوم چې دا به د اضافي برخه وي.

تاسې کولی شئ دا څپرکي ډاونه کړئ په:

په موږ او پلار کې د دې نظریاتو کارولو څرنگوالی: ChatGPT: [12:46, 29/07] pm

له لوستونکو څخه یو له تر ټولو عامو پوښتنو څخه چې زه یې اورم دا دی: «زه څنګه کولی شم چې زما ماشومان دا کارونه نظریات د انسان د ټولو چلندونو لپاره عمومي دي (خوانان هم انسانان دي)، نو په اصلي متن Atomic Habits وکړي؟» د کې به تاسو لپاره ډېر ګټوري لارې چارې وي.

خو موږ او پلار کې ځانګړې ننګونې شته. د یوې اضافي څپرکي په توګه، ما یو لنډ لارښود جوړ کړی دی چې څنګه دا نظریات په ځانګړې توګه په موږ او پلار کې وکارول شي.

تاسو کولی شئ دا څپرکي ډاونه کړئ په:

پښتو ژباړه: ChatGPT: Acknowledgments [12:46, 29/07] pm

زه د دې کتاب د جوړولو پر مهال په ډېره کچه د نورو خلکو ملاتړ ته اړتیا لرله. تر ټولو مخکې، زه باید خپلې مېرمنې کریسټی مننه وکړم، چې د دې بهیر په اوږدو کې بې‌بدله ملګري وه. هغې په دې لیکلو کې هر ډول رول لوبولی دی: د ژوند ملګري، دوست، ملاتړ کوونکې، نقاد، مدیر، څېړونکې، او حتی رواني مرسته کوونکې. بې له هغې، دا کتاب به هیڅکله هم همداسې نه وای او کیدای شي اصلاً شتون هم نه وای موندلی. لکه څنګه چې زموږ په ژوند کې هر څه په ګډه کوو، دا هم په ګډه مو ترسره کړل.

دویم، زه خپلې کورنۍ ته منندوی یم، نه یوازې د دې کتاب د ملاتړ او هڅونې لپاره، بلکې د دې لپاره هم چې زما په هر ډول پروژې باور لري. ما د خپلو مور او پلار، نیکه او انا، او وروڼو او خويندو له کلونو ملاتړ څخه ګټه پورته کړې ده. په ځانګړې ډول، زه غواړم چې موږ او پلار می پوه شي چې زه دوی ډېر خوښوم. دا یوه ځانګړې احساسه ده چې پوه شئ ستاسې والدین ستاسو تر ټولو لوی ملاتړ کوونکي دي.

درېم، زما مرستیالي لینډسي ناکولز ته مننه. د هغې د دندې تشریح اوس مهال ګران کار دی ځکه هغې له ما څخه غوښتل شوي چې تقریباً هر څه چې یو کوچني کاروبار ته پکار وي، ترسره کړي. خوشبختانه، د هغې مهارتونه او وړتیاوې زما د مدیریت د بې‌خايه سبک نه ډېرې قوي دي. د دې کتاب ځینې برخې هومره د هغې دي لکه زما.

د کتاب د محتوا او لیکلو په اړه، زه د مننې ډېر کسان لرم. د پیل لپاره، یو څو داسې: ChatGPT: [12:46, 29/07] pm

کسان شته چې زه ترې دومره ډېر څه زده کړي دي چې د نوم یادول یې پرته د جرم په شان دي. ليو باباوتا، چارلز دوهيګ، تیر ایال، او بې جی فوګ هر یو زما په عادتونو باندې په مهمو لارو اغېز کړی دی. د دوی کار او نظریات په دې متن کې خپاره شوي دي. که تاسو دا کتاب خوښ کړ، زه تاسو ته سپارښتنه کوم چې د دوی لیکنې هم ولولئ.

په مختلفو مرحلو کې، ما د ډېر ښه مدیرانو لارښوونه ترلاسه کړې ده. پيټر گوزاردي ته مننه چې ما د لیکلو په لومړیو مرحلو کې لارښوونه وکړه او کله چې ما ریښتیني ضرورت درلود، یو څه هڅونه یې راکړه. زه د بلیک اټوډ او رابین دیلا بو لپاره منندوی یم چې زما ډېر اوږده او ناڅاپي لومړي مسودې یې داسې بدلې کړې چې د لوستلو وړ او غوره شوي دي.

12:46 ,29/07] pm] ChatGPT: Here's the continuation translated into Pashto in a clear, readable style:

زه د هغو کسانو څخه هم منندوی یم چې د کتاب د لومړنیو مسودو لوستل یې کړي، لکه: بروس ایمونز، دارسې انسیل، تیم بالارد، ویشال بهاردواج، شارلوت بلانک، جیروم برټ، سیم کمپبل، ال کارلوس، نیکی کیس، جولي چینګ، جېسن کولینز، ډیبرا کروي، راجر دولي، تیکو فورټ، میت ګارټلینډ، اندرو ګینر، رانډي ګیفن، جون ګیګانتي، ادم ګیلبرت، سټېفن ګوینبټ، جیرمی هېنډن، جین هورویټ، جوکیم جانسون، جوش کافمن، آن کایوانا، کرس کلاوس، زیګ لوییز، کیدی مېکان، سید میډسن، کیرا مکرګراټ، امی میچل، انا مونیس، سټیسی موریس، تارا-نیچول نیلسن، تیلر پیرسن، مکس شانک، تری شیلټن، جېسن شین، جېکوب زانګلیډیس، او آري زلمانوف. ستاسو نظریاتو دي کتاب ته ډېر ګټور و.

د ایوري او پینګوین رنډم هاؤس ټیم ته چې دا کتاب یې حقیقت ته ورسولو، مننه. زه د خپلې خپرونې مېنېګن نیومن څخه ځانګړي مننه کوم چې زما بې-پایانه صبر وکړ کله چې ما د وروستیو نېټو د بیا څښولو غوښتنه کوله. هغې ماته دا فضا راکړه چې داسې کتاب ولیکم چې پری ویاړم او زما نظریات یې هر ګام کې ملاتړ کړل. نینا ته د مننې چې زما لیکنې یې داسې بدلې نور ټیم ته چې د دې کتاب پیغام یې تر هغه PRH کړي خو زما اصلي پیغام یې خوندي وساته. لینډسي، فیرین، کیسي، او د ډېر خلکو ته ورسولو چې زه به یې یوازې نه شو کولی. پېټ کارسو ته مننه چې د دې کتاب لپاره یې ښکلی پوښ جوړ کړ. او زما اجنټ لیزا دی مونا ته چې د خپرونې په هر ګام کې لارښوونه او بصیرت راکړ. 12:46 ,29/07] pm] ChatGPT:

هغه ټولو دوستانو او کورنۍ ته چې ما څخه یې پوښتنه کوله "کتاب څنګه روان دی؟" او کله مې چې ځواب "ورو ورو" ورکوه، دوی یې تشویق کاوه — مننه. هر لیکوال د کتاب لیکلو پر مهال څو تیاره شیبې لري، او یوه مهربانه خبره کولی شي چې تاسو ته بیا سبا هڅه وکړي.

زه ډاډه یم چې ځینې کسان مې هېر کړي دي، خو زه تل تازه لست ساتم چې څوک زما په فکرونو اغېز کړی دی، دا لست کې وګورئ. jamesclear.com/thanks کولای شئ په

او په پای کې، ستاسې څخه مننه. ژوند لنډ دی، او تاسې زما سره خپل قیمتي وخت شریک کړ چې دا کتاب مو ولوست. مننه.

— می ۲۰۱۸
\$۲

دلته د "یادښتونه" برخه په پښتو کې لنډه ژباړه: [29/07, 12:47 pm] ChatGPT:

یادښتونه

په دې برخه کې ما د کتاب د هرې څپرکې لپاره تفصیلي یادښتونه، مراجعې او حوالې شاملې کړي دي. زه باور لرم چې زیاتره لوستونکي به دا لیست کافي ومومي. خو پوهیږم چې علمي ادبیات وخت سره بدلوي، نو د دې کتاب حوالې هم ښايي نوي کولو ته اړتیا ولري. همدارنګه، زه تمه لرم چې کېدای شي په کتاب کې مې کومه تېروتنه شوې وي — یا د یوې نظریې نسبت ناسم کس ته ورکړل شوی وي یا چیرته لازم اعتبار نه وي ورکړل شوی. (که تاسې داسې فکر کوئ، نو مهرباني وکړئ ما ته په خبر راکړئ، تر څو زه تر زړه سمون ورکړم.) james@jamesclear.com ایمیل

د لاندې یادښتونو تر څنګ، تاسو کولای شئ د کتاب د ټولو نوي شوو یادښتونو او اصلاحاتو بشپړ لیست په atomichabits.com/endnotes کې ومومئ.

مخکې کلام

موږ ټول له ستونزو سره مخ يو: ښايي تاسې وپوښتن، بخت څنگه؟ بخت مهم دی، البته. عادتونه يوازې هغه شيان نه دي چې ستاسو په برياليتوب اغېزه لري، خو ډېر امکان لري تر ټولو مهم هغه شی وي چې تاسو يې کنټرولولی شئ. يوازینی د ځان پرمختګ تګلار چې معنا لري هغه دا ده چې پر هغه تمرکز وکړئ چې تاسو يې کنټرول لرئ.

که غواړئ نور هم ژباړم، خبر راکړه!

دلته د دې متن پښتو ژباړه: [12:49 ,29/07] pm ChatGPT:

غالبیت تر شا کوچني پرمختګونه"، بی بی GB "ټول اصل له دې نظره راغلی و": میت سلېټر، "د اولمپیک سایکلینګ: د ټیم سې، اګست ۸، ۲۰۱۲.

بریسفورد او د هغه روزونکي د ورو بدلونونو سره پیل وکړ: ټیم هارفورد، "کوچني پرمختګونه مهم دي خو لوی بدلونونه رامنځته کوي"، اپریل ۲۰۱۷.

هغوی حتی د ټیم د ترک دننه برخه سپین رنګ کړل: ایډین هارل، "څنگه د ۱٪ کارکردګۍ ښه والی د اولمپیک سرو زرو ته لار اتلانو ته بدل NFC پرانسته"، هارورډ بزنس ریویو، اکتوبر ۳۰، ۲۰۱۵؛ کوین کلارک، "څنگه یو سایکلینګ ټیم فالکنز د کړل"، دی رینجر، سېپتمبر ۱۲، ۲۰۱۷.

یوازې پنځه کاله وروسته چې بریسفورد واک په لاس کې واخیست: تخنیکي توګه، د بریتانیا سایکلستانو په ۲۰۰۸ اولمپیک کې د سړک او ټریک سایکلینګ ۵۷٪ میدالونه وګټل. په دې پېښو کې ۱۴ سرو زرو میدالونه موجود وو چې بریتانوي لوبغاړو له دې څخه اته یې وګټل.

بریتانويانو معیار لوړ کړ: "په ۲۰۱۲ دویمې اولمپیک کې د نړۍ او اولمپیک ریکارډونه"، ویکيپیډیا، دسمبر ۸، ۲۰۱۷.

برادلي ویکینز لومړی بریتانوي سایکلست شو: اندریو لانګمور، "برادلي ویکینز"، انسایکلوپېډیا بریتانیکا، وروستی تازه کول اپریل ۲۱، ۲۰۱۸.

کریس فروم وګټل: کارن سپارکس، "کریس فروم"، انسایکلوپېډیا بریتانیکا،

که نور هم غواړئ، خبر راکړه!

دلته د متن پښتو ژباړه ده: [12:50 ,29/07] pm ChatGPT:

د ۲۰۰۷ څخه تر ۲۰۱۷ پورې په لسو کلونو کې:

"د بریتانیا د سایکلینګ ټیم لخوا په نړیوالو اتلولیو، اولمپیک او پارالمپیک لوبو کې ترلاسه شوي میدالونه له ۲۰۰۰ کال راهیسې"، بریتیش سایکلینګ.

تاسو به په پای کې دېرش اوه ځله غوره شئ:

جېسن شین، یو متشبه او لیکوال، ته د دې کتاب مخکینی لید ورکړل شو. د دې څپرکي لوستلو وروسته یې وویل: "که

پرمختګ خطي وای، تاسو به ۳.۶۵ ځله ښه شوي وای. خو ځکه چې دا نمایی دی، پرمختګ په حقیقت کې ۱۰ ځله زیات دی."

عادتونه د مرکب سود په څېر دي:

ډېر خلک یادونه کړي چې عادتونه د وخت په تېرېدو سره ضرب کېږي. دلته زما ځینی غوره مقالې او کتابونه دي په دې اړه:

- لیو باباوتا، "د عادتونو پانګه اچونه"، زین هېیتس، جنوري ۲۸، ۲۰۱۳
- مورګن هاولس، "بی حده قوي اساس"، کولا بوریتو فنډ، اکتوبر ۳۱، ۲۰۱۷
- دارن هارډي، د مرکب اثر (نیو یارک: وینګوارډ پرس، ۲۰۱۲).

یو اضافي کار ترسره کول:

لکه څنګه چې سام آلمن وایی، "یو کوچنی تولیدي پرمختګ چې د ۵۰ کالو په اوږدو کې مرکب شي، ډېر ارزښت لري."

عادتونه دوه اړخیز توره دي:

زه غواړم چېسې هېره ته کړیدیت ورکړم چې ما ته یې لومړی ځل داسې تشریح کړل. چېسې هېره، تویتر، فیروري ۲۱، ۲۰۱۸.

څومره چې تاسو یې فکره ډېر کارونه ترسره کولی شئ:

مایکل وایی، "د تولید بنیاد عادتونه دي. هر څومره چې ډېر کارونه په اوتمات ډول ترسره کړئ، هغومره..."

که غواړئ نور هم وژباړم، راته ووايه!

دلتته د متن پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [pm] 12:51, 29/07

وروسته له دې چې نور کارونه ترسره کولو ته خوشی شئ، دا اغېزه مرکب کېږي،" تویتر، اپریل ۱۰، ۲۰۱۸.

هر کتاب چې تاسو یې لولئ یوازې نوي معلومات نه درکوي، بلکه دا فکر چې نوی زده کړی ستاسو زړه پوهه لا ارزښتناکه کوي، ما لومړی له پترک اوشاګنسي څخه اورېدلی دی، چې لیکي: "دا ځکه پوهه مرکب کېږي. زړه معلومات چې ۴/۱۰ ارزښت درلودل، کولای شي د راتلونکي کتاب په مرسته ۱۰/۱۰ شي."

سرطان خپل ۸۰٪ ژوند داسې تېروي چې ناپېژندل شوی وي:

سره،" انویسټرز فیلډ ګایډ، مارچ ۷، ۲۰۱۷. M.D. "څنګه اوږد او لوړ کیفیت ژوند وکړو، د پیټر اټیا

د سان انتونیو سپرز ټیم:

سپورټس، جون ۲۱، ۲۰۱۳. CBS، "فاینلز: په ۷مې لوبې کې د سپرز ځواک او ټوټېدل NBA مټ مور،" د

لخوا د "خطي او نمایی اندول غولونه" په نوم تویټ څخه اخیستل شوی، می ۱۹، @MichaelW د دې انځور الهام د ۲۰۱۸.

د هر عادت تخم:

دا پیراګراف د مسټر میرچا له تویټر حساب څخه اخیستل شوی چې ویلي، "هر عادت د یوې واحدې پرېکړې په توګه پیل شوی."

هدف نشي کولای چې د برياليو او ناکامو ترمنځ توپیر جوړ کړي:

دا خبرې د کراس فټ روزونکي بین برګرون په یوه خبرو اترو کې چې زه ورسره د ۲۰۱۷ کال د فبروري په ۲۸ مه درلودم، الهام اخیستی دی.

تاسو د خپلو سیستمونو په کچه راځئ:
دا کرښه د لاندې قول څخه الهام اخیستی دی:

که غواړي پاتې برخه هم وژباړم، خبر راکړه.
[12:51, 29/07] pm] ChatGPT: ده: پښتو ژباړه ده:

*ارچیلوچس:
"موږ د خپلو توقعاتو کچې ته نه ورسېږو، بلکې د خپلې روزنې کچې ته راتیتېږو."

دوهم څپرکی

تاسو کولی شئ دوی د یوې پیازې د پوستکي په څېر تصور کړئ:
د سایمن سېنیک څخه مننه. د هغه "زرین حلقه" چوکاټ ډیزاین کې ورته دی، خو مختلف موضوعات بحث کوي. د نورو
معلوماتو لپاره وگورئ
Simon Sinek, *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*
(London: Portfolio/Penguin, 2013), 37.

ما پرېکړه وکړه چې خپلې نوکان مه ځکم:
په دې برخه کې ذکر شوي قولونه د لوستلو اسانتیا لپاره د خبرو اترو په بڼه وړاندې شوي، خو اصلاً کلارک لیکلي دي.
وگورئ:
Brian Clark, "The Powerful Psychological Boost that Helps You Make and Break
Habits," Further, November 14, 2017.

څېړنې ښودلې چې کله یو انسان
Christopher J. Bryan et al., "Motivating Voter Turnout by Invoking the Self,"
Proceedings of the National Academy of Sciences 108, no. 31 (2011): 12653–12656.

یو داخلي فشار شته
Leon Festinger, *A Theory of Cognitive Dissonance* (Stanford, CA: Stanford
University Press, 1957).

ستاسو هویت په حقیقي ډول ستاسو "تکراري شتون" دی:
یو کلمه ده چې د ناوخته لاتین ژبې پورې اړه لري. مننه "identidem"، فني توگه: [12:52, 29/07] pm] ChatGPT: ده: کلمه ده چې د ناوخته لاتین ژبې پورې اړه لري. مننه "identity" یوه لوستونکې ده، کومه چې ماته د jamesclear.com همدارنګه تامار شپيوني ته، چې د
څخه American Heritage Dictionary اتمولوژي (د کلمې تاریخي اصل) په اړه معلومات راکړل، چې هغې یې د
ولیده.

موږ په تدریجي ډول بدلېږو:
دا هم د دې لپاره دی چې اتومي عادتونه د بدلون دومره اغېزمنه بڼه ده. که تاسو خپل هویت په چټکۍ سره بدل کړئ او په یوه
شپه کې بیخي مختلف کس شئ، نو داسې احساس کوئ چې خپل ځان له لاسه ورکوئ. خو که خپل هویت په تدریجي او ورو
ورو ډول تازه او پراخه کړئ، نو ځان به د یوې نوي او بیا زیږېدلې چا په توګه ومومئ، خو بیا هم ...

که غواري نور برخه ژباړم، خبر راکړه

\$۳

دلته پښتو ژباړه ده: [29/07, 12:53 pm] ChatGPT:

لا هم آشنا پاتې کېږي. ورو ورو—عادت په عادت، رایه په رایه—ته خپل نوي هویت ته عادت کوي. اتومي عادتونه او تدریجي پرمختګ د هویت د بدلون کلیدونه دي، پرته له دې چې هویت له منځه ولاړ شي.

درېیم څپرکی

:ایډورډ تورنډایک یو تجربه ترسره کړه

Peter Gray, *Psychology*, 6th ed. (New York: Worth, 2011), 108–109.

":د یو ساده عمل په وسیله، لکه د تار یوه حلقه کش کول"

Edward L. Thorndike, "Animal Intelligence: An Experimental Study of the Associative Processes in Animals," *Psychological Review: Monograph Supplements* 2, no. 4 (1898),

doi:10.1037/h0092987.

هغه چلندونه چې د خوښۍ پایلې تعقیبوي":

دا د تورنډایک د اصلي قول لنډیز دی، چې وایی:

"هغه ځوابونه چې په ځانګړي حالت کې خوښونکي اغېزه تولیدوي، بیا په هغه حالت کې د تکرار احتمال یې ډېرېږي، او هغه ځوابونه چې د ناراضۍ اغېزه لري، بیا د تکرار احتمال یې کمېږي." د نورو معلوماتو لپاره وګورئ

Peter Gray, *Psychology*, 6th ed. (New York: Worth, 2011), 108–109.

:د مغز نیورولوژي فعالیت لورېږي

Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2014), 15;

Ann M. Graybiel, "Network-Level Neuroplasticity in Cortico-Basal Ganglia Pathways," *Parkinsonism and Related Disorders* 10, no. 5 (2004),

که ادامه غواري، زه چمتو یم.

دلته هم د یادو شویو برخو پښتو ژباړه ده: [12:53 ,29/07] pm] ChatGPT:

doi:10.1016/j.parkreldis.2004.03.007.

":عادتونه په ساده ډول باور وړ حل لاري دي"

Jason Hreha, "ولی زموږ هوښیار ذهنونه د نوي والی لپاره جذب کېږي", *Revue*,
<https://www.getrevue.co/profile/jason/issues/why-our-conscious-minds-are-suckers-for-novelty-54131>, ۲۰۱۸ کال د جون ۸ نېټه کتنه.

کله چې عادتونه جوړېږي
John R. Anderson, "د ادراکي مهارت ترلاسه کول", *Psychological Review* 89, no. 4 (1982),
doi:10.1037/0033-295X.89.4.369.

مغز تېره خاطره ساتي
Shahram Heshmat, "ولی موږ ځینی شيان یادوو خو نور هېر کوو", *Psychology Today*, ۲۰۱۵ کال د اکتوبر ۸ نېټه,
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201510/why-do-we-remember-certain-things-forget-others>.

هوښیار ذهن د کارونو د ترسره کولو څنډ دی
William H. Gladstones, Michael A. Regan, and Robert B. Lee, "د یوازیني چینل فرضیه", *Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A* 41, no. 1 (1989),
doi:10.1080/14640748908402350.

هوښیار ذهن غواړي کارونه نورو ته وسپاري
Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015).

عادتونه د ادراکي فشار کموي
John R. Anderson, "د ادراکي مهارت ترلاسه کول", *Psychological Review* 89, no. 4 (1982),
doi:10.1037/0033-295X.89.4.369.

د خوښۍ او مایوسۍ احساسات:
12:53 ,29/07] pm] ChatGPT: Antonio R. Damasio, *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures* (New York: Pantheon Books, 2018);
Lisa Feldman Barrett, *How Emotions Are Made* (London: Pan Books, 2018).

څېړنې ***
روانشناس ګیري کلین:
زه دا کیسه لومړی د ډانیل کانیمان څخه اورېدلې وه، خو دا د ګیري کلین لخوا د ۲۰۱۷ کال د مارچ په ۳۰ نېټه په ایمیل کې
تایید شوه. کلین خپله کیسه په خپله کتاب کې هم بیان کړې، چې لږ څه مختلف نقل قولونه لري
Gary A. Klein, *Sources of Power: How People Make Decisions* (Cambridge, MA: MIT Press, 1998), 43-44.

که غواړي نور هم ژباړه وکړم، وایه.
12:55 ,29/07] pm] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

پوځي شنونکي کولی شي په رادار سکرين کې هغه وړوکی نښه وپيژني

Gary A. Klein, *Sources of Power: How People Make Decisions* (Cambridge, MA: MIT Press, 1998), 38–40.

کتاب کې ذکر *Blink* مجسمې کیسه، چې په مالکم گلاډوېل د Getty Kouros د موزیم مدیران هم معلومه کړې چې: د شوی، یو مشهور مثال دی. دغه مجسمه، چې لومړی یې فکر کېده د لرغوني یونان څخه ده، د لس میلیونه ډالرو په بیه اخیستل شوې وه. وروسته جنجال پیدا شو کله چې یو متخصص په لومړي نظر کې دا جعلی وپيژندله.

تجربه لرونکي رادیولوژیستان کولی شي د مغز سکین وگوري

Siddhartha Mukherjee, "The Algorithm Will See You Now," *New Yorker*, April 3, 2017, <https://www.newyorker.com/magazine/2017/04/03/ai-versus-md>.

انسانی مغز د وړاندوینې ماشین دی:

د الماني ډاکټر هیرمان فون هلمهولتز دا نظریه وړاندې کړه چې مغز یو "وړاندوینې ماشین" دی.

یو کارمند د پیروډونکي اصلي کړیډېټ کارت وکاراوه

Helix van Boron, "What's the Dumbest Thing You've Done While Your Brain Is on Autopilot," Reddit, August 21, 2017,

https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/6v1t91/whats_the_dumbest_thing_you_ve_done_while_your/dlxa5y9

هغې له خپلو همکارانو پوښتنه کوله چې آیا لاسونه یې مینځلي دي

SwordOfTheLlama, "What Strange Habits Have You Picked Up from Your Line of Work," Reddit, January 4, 2016, [29/07, 12:55 pm] ChatGPT:

https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/3zckq6/what_strange_habits_have_you_picked_up_from_your/cyl3nta

د یوه سړي کیسه چې کلونه یې د ژوند ژغورنې دندې ترسره کړي

SwearlmaChick, "What Strange Habits Have You Picked Up from Your Line of Work," Reddit, January 4, 2016,

https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/3zckq6/what_strange_habits_have_you_picked_up_from_your/cyl681q

تر هغې چې ناپوهه پوهېږي، ناپوهه پاتې کېږي:"

که څه هم دا خبره د یونګ لخوا مشهوره ده، خو ما د اصلي سرچینې موندلو کې ستونزه درلوده. احتمالاً دا د دې برخې یوه لنډیز وي:

"روانشناسي قاعده وايي چې کله یو داخلي..."

که غواړئ نور هم ژباړه وکړم، خبر راکړه!

دلتنه د متن پښتو ژباړه ده: [12:55 ,29/07] pm] ChatGPT:

کله چې وضعیت له شعور پرته پاتې شي، دا د تقدیر په څیر بهرنۍ پېښه کېږي. مطلب دا چې کله یو فرد خپل داخلي تضاد ته بې خبره پاتې شي او خپل ځان په ټوټو وانه وړي، نړۍ مجبوره ده چې دغه جگړه بهر وښيي او په دوه مخالفو برخو وویشل

شی.

د نورو معلوماتو لپاره وگورئ

C. G. Jung, *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959), 71.

اشاره کول او زنګ وهل د تېروتنو مخنیوی کوي

Alice Gordenker, "JR Gestures," *Japan Times*, October 21, 2008.

سبوي سیستم MTA د نیویارک د

Allan Richarz, "Why Japan's Rail Workers Can't Stop Pointing at Things," *Atlas Obscura*, March 29, 2017.

څپرکی ۵**

په برتانیه کې څېړونکو کار پیل کړ

Sarah Milne, Sheina Orbell, او Paschal Sheeran, "Combining Motivational and Volitional Interventions to Promote Exercise Participation: Protection Motivation Theory and Implementation Intentions," *British Journal of Health Psychology* 7 (May 2002): 163–184.

د پلي کولو نیتونه اغېزمن دي

Peter Gollwitzer او Paschal Sheeran, "Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-Analysis of Effects and Processes," *Advances in Experimental Social Psychology* 38 (2006): 69–119.

د روږدېدو د مخنیوي لپاره دقیق وخت او نېټه ولیکئ چې کله به واکسين واخلئ:

12:55 ,29/07] pm] ChatGPT: Katherine L. Milkman, John Beshears, James J. Choi, David Laibson, او Brigitte C. Madrian, "Using Implementation Intentions Prompts to Enhance Influenza Vaccination Rates," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 26 (June 2011): 10415–10420.

اځه نور هم غواړي ژباړم، ووايه

\$۶

دلته د متن پښتو ژباړه ده: [29/07, 12:56 pm] ChatGPT:

د کولونوسکوپي د ملاقات وخت ثبتول

Katherine L. Milkman, John Beshears, James J. Choi, David Laibson, او Brigitte C. Madrian,

"Planning Prompts as a Means of Increasing Preventive Screening Rates," *Preventive Medicine* 56, no. 1 (January 2013): 92–93.

د رايی ورکولو کچه لوړېږي

David W. Nickerson او Todd Rogers,

“Do You Have a Voting Plan? Implementation Intentions, Voter Turnout, and Organic Plan Making,”

Psychological Science 21, no. 2 (2010): 194–199.

نور بريالي حکومتي پروگرامونه

“Policymakers around the World Are Embracing Behavioural Science,” *The Economist*, May 18, 2017.

هغه خلک چې د وخت او خای لپاره ځانګړي پلان جوړوي

Edwin Locke او Gary Latham,

“Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey,”

American Psychologist 57, no. 9 (2002): 705–717.

هيله عموماً لوړه وي

Hengchen Dai, Katherine L. Milkman, او Jason Riis,

“The Fresh Start Effect: Temporal Landmarks Motivate Aspirational Behavior,” PsycEXTRA Dataset, 2014.

يادونه کړي Jason Zweig ليکوال

Jason Zweig, “Elevate Your Financial IQ: A Value Packed Discussion with Jason Zweig,”

The Knowledge Project, Farnam Street. لخوا Shane Parrish مرکه د

د پلي کولو نيتونو کارولو ډيری لاری:

له کتابه اخيستل شوي. د هغه S. J. Scott اصطلاح د “habit stacking” د [12:56 ,29/07] pm ChatGPT: مفهوم يو څه توپير لري، خو زه د دې اصطلاح خوښ یم.

که نورو برخو ته ژباړه غواړي، يوازي ووايه!

دلته د متن پښتو ژباړه ده: [12:56 ,29/07] pm ChatGPT:

هم د Julien Smith او Courtney Carver ما مناسب وگڼله چې په دې څپرکي کې يې وکاروم. پخوانيو ليکونکو لکه اصطلاح کارولي، خو په مختلفو ماناوو کې. “habit stacking”

Denis Diderot فرانسوي فيلسوف

“Denis Diderot,” New World Encyclopedia,

http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Denis_Diderot,

October 26, 2017. وروستی ځل اصلاح شوی

ترلاسه کړه (scarlet robe) هغه يوه سره روغه

Encyclopædia Britannica, vol. 8 (1911), s.v. “Denis Diderot.”

دیدیروټ سره روغه ډیره وخت د ملګري له خوا د تحفی په توګه یادېږي، خو ما هیڅ اصلي سرچینه ونه موندله چې دا د تحفی په توګه وي، او نه د هغه ملګري نوم چې دغه روغه یې ورکړې. که تاسو داسې تاریخي پوهان وپېژنئ چې په روغو باندې تخصص لري، نو مهرباني وکړئ ماته یې راواستوي، څو د دې مشهوره سره روغې د اصلي سرچینې په اړه وضاحت وکړو.

:”نور همغږي نشته، نور اتحاد نشته، نور ښکلا نشته

Denis Diderot, “Regrets for My Old Dressing Gown,” ژباړه Mitchell Abidor, 2005.

وایي (The Diderot Effect) دیدیروټ اثر

Juliet Schor, *The Overspent American: Why We Want What We Don't Need* (New York: HarperPerennial, 1999).

جوړ کړی: BJ Fogg دا مفهوم چې

اصطلاح د دې لپاره کارولې چې نوي “habit stacking” په دې څپرکي کې می د: ChatGPT [12:56, 29/07] pm] د دې لارې لپاره Fogg، ته اعتراف کوم. په خپل کار کې BJ Fogg عادت د زور عادت سره وتړي. د دې نظریې له پاره زه اصطلاح کاروي ځکه چې ستاسو زور عادت د “لنګر” په توګه کار کوي چې نوي عادت خپل ځای کې “anchoring” Tiny د کار او د هغه د Fogg وساتي. هر چې کوم اصطلاح خوښوئ، زه باور لرم چې دا یوه ډیره مؤثره تګلاره ده. د tinyhabits.com طریقې په اړه نور زده کړه کولی شئ په Habits کې.

:”یو داخل، یو خارج

Dev Basu (@devbasu), “Have a one-in-one-out policy when buying things,” Twitter, February 11, 2018.

که نوری برخې هم غواړي ژباړم، راته ووايه!

:دلته د متن پښتو ژباړه ده ChatGPT [12:57, 29/07] pm]

<https://twitter.com/devbasu/status/962778141965000704>.

څپرکی ۶

*Anne Thorndike:

Anne N. Thorndike او همکاران “A 2-Phase Labeling and Choice Architecture Intervention to Improve Healthy Food and Beverage Choices,”

American Journal of Public Health 102, no. 3 (2012). doi:10.2105/ajph.2011.300391.

د محصولاتو انتخاب د هغه په اساس نه دی چې څه دي: **

ډېرې څېړنې ښيي چې یوازې د خوړو لیدل هم موږ ته لوړه محسوسوي، حتی که اصلي فزیکي لوړه ونه لرو. د یوې څېړنې له او D. A. Cohen مخې، “د خوراکي عادتونه، په پراخه کچه، د خوړو د چاپیریال اتومات ځوابونو پایله ده.” نور معلومات د S. H. Babey لخوا په “Contextual Influences on Eating Behaviours: Heuristic Processing and Dietary Choices,” *Obesity Reviews* 13, no. 9 (2012)، او John E. او Andrew J. Hill، Lynn D. Magson کې، او doi:10.1111/j.1467-789x.2012.01001.x په “Hunger and Palatability: Tracking Ratings of Subjective Experience Before, during and after the Consumption of Preferred and Less Preferred Food,” *Appetite* 5, no. 4 (1984). doi:10.1016/s0195-6663(84)80008-2 کې موندلای شئ.

*:چلند د شخص او چاپیریال د تعامل نتیجه ده

Kurt Lewin, **Principles of Topological Psychology** (New York: McGraw-Hill, 1936).

*: (Impulse Buying) تند بیخي اخیستل

[29/07, 12:57 pm] ChatGPT: Hawkins Stern, "The Significance of Impulse Buying Today," **Journal of Marketing** 26, no. 2 (1962), doi:10.2307/1248439.

*:د کویا کولا خرڅلاو ۴۵٪

Michael Moss, "Nudged to the Produce Aisle by a Look in the Mirror," **New York Times**, August 27, 2013,

[https://www.nytimes.com/2013/08/28/dining/wooing-us-down-the-produce-aisle.html?](https://www.nytimes.com/2013/08/28/dining/wooing-us-down-the-produce-aisle.html?r=0)
r=0.

څښې ځکه چې: *Bud Light خلک

،او همکاران T. Burgoine. هر څومره چې خلک د خوړو سره زیات مخامخ کیږي، هغومره یې اخیستل او خوړل زیاتېږي
"Associations between Exposure to...

که دی ته ادامه یا نور متن غواړي، خبر راکړه!

:دلته د متن پښتو ژباړه [12:57 ,29/07] pm] ChatGPT:

*Takeaway Food Outlets, Takeaway Food Consumption, and Body Weight in
Cambridgeshire, UK:*

،یو نفوس پر بنسټ، مقطعي څېړنه

British Medical Journal 348, no. 5 (2014), doi:10.1136/bmj.g1464.

*:د انسان بدن شاوخوا یولس میلیونه حسې حسگر لري

Timothy D. Wilson, **Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious**
(Cambridge, MA: Belknap Press, 2004), 24.

*:دماغ نیمایي منابع د لیدلو لپاره کارول کیږي

B. R. Sheth او همکاران "Orientation Maps of Subjective Contours in Visual Cortex,"
Science 274, no. 5295 (1996), doi:10.1126/science.274.5295.2110.

کله چې د هغوی د انرژۍ کارول څرګند او تعقیبول اسانه وو: **

:دا کیسه ډونیلا میډوز ته په ۱۹۷۳ کی د کولکول، ډنمارک په یوه کنفرانس کې ویل شوې. د نورو معلوماتو لپاره وګورئ
Donella Meadows او Diana Wright, **Thinking in Systems: A Primer** (White River
Junction, VT: Chelsea Green, 2015), 109.

سټیکرونو د تشناب د پاکولو لګښتونه راکم کړل: **

:اصلي تخمین ۸ سلنه وه، خو د استعمال شوو متغیرونو په اساس، د کلني ۵ تر ۱۰ سلنې سپما وړاندوینه مناسبه ده

ژمی، Blake Evans-Pritchard, "Aiming to Reduce Cleaning Costs," **Works That Work**,
۲۰۱۳، <https://worksthatwork.com/1/urinal-fly>.

خوب کول ... هغه یوازینی کړنه وه چې په هغه خونې کې پیښه کېده: **

د محرک کنټرول تخنیکونه حتی د خوب په نشتوالی کې د خلکو سره د مرستې لپاره“ [12:57, 29/07] pm] ChatGPT: هم په بریالیتوب کارول شوي دي. په لنډ ډول، هغو کسانو ته چې د خوب کولو ستونزه درلوده ویل شوي چې یوازې خپل خونی ته ولاړ شي او کله چې ستړي وي پر بستر پروت شي. که خوب یې راښو، نو ورته ویل شوي چې وڅېړي او بله خونه ته لاړ شي. دا عجیبه مشوره ده، خو وخت سره څېړونکو وموندله چې د بستر او د خوب وخت دی تر منځ د اړیکې جوړولو سره او د نورو فعالیتونو لکه کتاب لوستل یا یوازې پروت کیدل نه، ستونزه حل کېږي.”

که غواړئ، ادامه درکړم
\$5

دلته د متن پښتو ژباړه ده: [29/07, 12:57 pm] ChatGPT:

... هلته، گډونوالو په پای کې د تکراري بهیر له امله په چټکۍ سره خوب کولو توان پیدا کړ: دا تقریباً اتوماتیک شو چې په خپل بستر کې ویده شي، ځکه یو مؤثر محرک جوړ شوی و. د نورو معلوماتو لپاره وگورئ
Charles M. Morin او نور “Psychological and Behavioral Treatment of Insomnia: Update of the Recent Evidence (1998–2004),” *Sleep* 29, no. 11 (2006),
doi:10.1093/sleep/29.11.1398؛ Gregory Ciotti: “The Best Way to Change Your Habits? Control Your Environment,” *Sparring Mind*،
<https://www.sparringmind.com/changing-habits>.

:عادتونه په نوي چاپیریال کې بدلول اسانه وي
S. Thompson, J. Michaelson, S. Abdallah, V. Johnson, D. Morris, K. Riley, او A. Simms،
‘Moments of Change’ as Opportunities for Influencing Behaviour: A Report to the
Department for Environment, Food and Rural Affairs (London: Defra, 2011),
[http://randd.defra.gov.uk/Document.aspx?Document=MomentsofChangeEV0506FinalReportNov2011\(2\).pdf](http://randd.defra.gov.uk/Document.aspx?Document=MomentsofChangeEV0506FinalReportNov2011(2).pdf).

کله چې ته له خپل عادي چاپیریال څخه بهر شۍ: **
ډېرو څېړنو موندلې چې کله چاپیریال بدل شي، د چلند بدلول اسانه وي. د بېلګې په توګه، زده کونکي خپل د ټلويزیون کتل بدلولي کله چې ښوونځي بدلولي.
Wendy Wood او David T. Neal، “Healthy through...

که غواړئ، ادامه ورکوم.
[12:58, 29/07] pm] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

*:عادت: د روغتيايي چلند د پيل او ساتنې لپاره مداخلې
Behavioral Science and Policy 2, no. 1 (2016), doi:10.1353/bsp.2016.0008؛
W. Wood, L. Tam, او M. G. Witt, “Changing Circumstances, Disrupting Habits,”
Journal of Personality and Social Psychology 88, no. 6 (2005),
doi:10.1037/0022–3514.88.6.918

تاسو له زاره چاپيريالي اشاره گانو سره نه جگړه کوئ: **

شاید له همدې امله وي چې ۳۶ سلنه بريالي چلند بدلونونه د نوي ځای ته د انتقال سره تړاو لري

Melissa Guerrero-Witt, Wendy Wood, او Leona Tam, "Changing Circumstances, Disrupting Habits,"

PsycEXTRA Dataset 88, no. 6 (2005), doi:10.1037/e529412014-144.

مه څپرکی *۷*

*: وروستی څېړنی څرگنده کړه چې ۳۵ سلنه خدمتګاران

Lee N. Robins "Vietnam Veterans Three Years after Vietnam: How Our Study Changed Our View of Heroin,"

American Journal on Addictions 19, no. 3 (2010),

doi:10.1111/j.1521-0391.2010.00046.x.

*: د مخدره موادو د مخنيوي د ځانګړي ادارې جوړول

"Excerpts from President's Message on Drug Abuse Control," New York Times, June 18, 1971,

<https://www.nytimes.com/1971/06/18/archives/excerpts-from-presidents-message-on-drug-abuse-control.html>.

په ويتنام کې نهه له لسو عسکرو چې هېروين يې استعمال کړی و: **

12:58 ,29/07] pm] ChatGPT: Lee N. Robins, Darlene H. Davis, او David N. Nurco, "How Permanent Was Vietnam Drug Addiction?"

American Journal of Public Health 64, no. 12 (suppl.) (1974),

doi:10.2105/ajph.64.12_suppl.38.

*: سلنه د هېروين کاروونکي بيا معتاد کېږي ۹۰ *

Bobby P. Smyth "Lapse and Relapse following Inpatient Treatment of Opiate Dependence,"

Irish Medical Journal 103, no. 6 (June 2010).

*: منظم "خلک خپل ژوند بڼه جوړوي"

Wilhelm Hofmann "Everyday Temptations: An Experience Sampling Study on How People Control Their Desires,"

PsycEXTRA Dataset 102, no. 6 (2012), doi:10.1037/e634112013-146.

خپل ځان کنټرولول اسانه وي کله چې تاسو اړتيا نه لرئ چې يې وکاروئ: **

"زموږ د ځان کنټرولول نمونه داسې ده چې يو طرف يې فرشته او بل طرف شيطان وي، او دوی سره جگړه کوي... موږ فکر کوو چې د قوي ارادې خلک هغه کسان دي چې دا جگړه بڼه کوي. په حقيقت کې، هغه خلک چې په ځان کنټرول کې ډېر بڼه دي هيڅکله دغې جگړې ته اړتيا نه لري."

Brian Resnick, "The Myth of Self-Control,"

که غواړي نور هم ژباړه درکړم يا بل څه پوښتنه لري، راسره ووايه!

12:59 ,29/07] pm] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

Vox, ۲۰۱۶، ۲۶، نومبر

<https://www.vox.com/science-and-health/2016/11/3/13486940/self-control-psychology-myth>.

:یو عادت چی دماغ کی ثبت شوی وی، د کارولو لپاره چمتو وی

Wendy Wood او Dennis Rünger, "Psychology of Habit," *Annual Review of Psychology* 67, no. 1 (2016), doi:10.1146/annurev-psych-122414-033417.

:اشاری لا هم دنننی شوی وی

"The Biology of Motivation and Habits: Why We Drop the Ball," *Therapist Uncensored*, 20:00،

لاسرسی: جون ۸، ۲۰۱۸. <http://www.therapistuncensored.com/biology-of-motivation-habits>.

:د وزن کمولو پر وړاندې د شرم ورکولو لارې د چاغو خلکو لپاره

Sarah E. Jackson, Rebecca J. Beeken, او Jane Wardle, "Perceived Weight Discrimination and Changes in Weight, Waist Circumference, and Weight Status," *Obesity*, 2014, doi:10.1002/oby.20891.

:سکرېت څکوونکو ته د توري شوی سپري انځورونه ښودل

Kelly McGonigal, *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It* (New York: Avery, 2016), xv.

:اعتیاد لرونکو ته د کوکاین انځور یوازی د درې ویشتمیلې ثانیو لپاره ښودل

Fran Smith, "How Science Is Unlocking the Secrets of Addiction," *National Geographic*, سپتمبر ۲۰۱۷،
<https://www.nationalgeographic.com/magazine/2017/09/the-addicted-brain>.

[29/07, 12:59 pm] ChatGPT: که غواړئ، نور هم ژباړه وکړم یا د کومې برخې په اړه وضاحت غواړئ، راته ووايه!
[12:59 ,29/07] pm] ChatGPT: Here's a concise summary of that excerpt from Chapter 8:

- *Niko Tinbergen's experiments:* He studied animal behavior, including how a goose instinctively pulls any nearby round object (source: Tinbergen's *"The Herring Gull's World"*).

- *Modern food industry tactics:* Food companies use "stretching" techniques and precise flavor engineering to maximize cravings and satisfaction, aiming for the "bliss point" — the perfect mix of salt, sugar, and fat that makes food irresistible (sources: Steven Witherly, Michael Moss).

- *Dopamine's role:* Discovered accidentally by neuroscientists James Olds and Peter Milner in 1954, dopamine is linked to pleasure centers in the brain (nucleus accumbens). This explains why rewarding experiences like eating chocolate or listening to music feel so good.

- *Warning:* Excessive stimulation of dopamine can be harmful; their experiments showed that rats with electrodes stimulating this area would self-administer stimulation compulsively.

If you want, I can provide a detailed translation or explain any part further!

[29/07, 1:00 pm] ChatGPT: دلته د پورته متن پښتو ژباړه ده:

۸مه څپرکی

نيکون تينبرگن يو لړ تجربې ترسره کړي:

(د نيکولاس تينبرگن کتاب، *د هرنگ گل نړۍ*، لندن: کولنز، ۱۹۵۳).

يو غوی به نږدې هر گرد شي شي راکاږي:

(جيمز ایل. گولډ، *اتولوژي: د چلند ميکانيزمونه او پرمختګ*، نیویارک: نورتن، ۱۹۸۲، ۳۶-۴۱).

عصري خوراکي صنعت په اوږدوالي تکیه کوي:

(ستيون ويتهرلي، *ولي انسانان خراب خوراک خوښوي*، نیویارک: آیونايورس، ۲۰۰۷).

تقریباً هر خواړه په کڅوړه کی:

(60 دقیقې، "د خوندونو تنظیم او غوښتنې رامنځته کول"، نومبر ۲۷، ۲۰۱۱).

فرائج فرايز... يو خواکمن ترکیب دی:

(ستيون ويتهرلي، پورته کتاب).

دغه ستراتيژۍ خوراکي ساينس پوهانو ته اجازه ورکوي چې "خوشحالی نقطه" پيدا کړي:

(مايکل موس، *مالګه، بوره، غوړ: څنګه د خوراک لوی شرکتونه موږ اعتياد کړي*، لندن: ایلن، ۲۰۱۴).

"موږ په خپلو خانونو باندې د فشار ورکولو کې ډیر ماهر شوي يو":

دا، اقتباس په اصل کې د استفان گوینیت په لیکنه کې راغلی، "ولي ځینی خلک 'کاربوهاولیک' دي؟" جولای ۲۶، ۲۰۱۷

(<http://www.stephanguyenet.com/why-are-some-people-carboholics>).

د دوپامین اهمیت

\$۶

[29/07, 1:00 pm] ChatGPT: د دوپامین اهمیت په تصادفي ډول کشف شو. په ۱۹۵۴ کې، جيمز اولډز او پيټر ميلنر،

چې دواړه د مکمل پوهنتون نيوروساينس پوهان وو، پریکړه وکړه چې د يوه موږک دماغ ته يوه الکتروډ ځای پر ځای کړي. د

الکتروډ دقيق ځای پر ځای کول تصادفي و؛ ځکه چې په هغه وخت کې د ذهن جغرافيه يوازې پاتې وه. خو اولډز او ميلنر په

ترڅنګ د سوتکي سوزن کېښوده، چې د دماغ هغه برخه ده چې خوندور (NAcc) بختورانه توګه د نيکليوس اکیومبېس

احساسات توليدوي. کله چې تاسو د چاکليټ کيک ټوټه خوړئ، يا خپل خوښ پاپ سندرې اورئ، يا خپل خوښ ټيم د ورلډ سيريز

دی چې تاسو ته خوشحالي درکوي. NAcc کېدل وګورئ، ستاسو

خو اولډز او ميلنر ژر وموندله چې ډیر زيات خوند اخیستل خطرناک کيدی شي. هغوی څو موږکانو دماغونو کې الکتروډونه

ځای پر ځای کړل او بيا يې پر هر تار يو کوچنی برېښنايي جريان ورکړ. ..."

که غواړئ، زه پاتې برخه هم ژباړم.

[29/07, 1:01 pm] ChatGPT: دلته يې پښتو ژباړه ده:

*:قوي

او نور، "د سیرټونرجیک او غیر سیرټونرجیک دورسال راف پروجیکشن نیورونونه: د انعام په Ross A. McDevitt
نمبر 6 (۲۰۱۴)، Cell Reports 8، "مدار کی بېلابېل ګډون

*:د سلټ ماشین معمول لوبغاړی

پریستن) *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas*، Natasha Dow Schüll،
پریستن پوهنتون خپرونې، (۲۰۱۴)، ۵۵، NJ:

*عادتونه د دوپامین په وسیله فعال شوی فیډبیک لوپ دي:

زه لومړی دا اصطلاح د چماته پالیهاپیتیا نه واوریده. د نورو معلوماتو لپاره وګوره

"Chamath Palihapitiya, Founder and CEO Social Capital, on Money as an Instrument
of Change," Stanford Graduate School of Business, ۲۰۱۷، ۱۳، نومبر

*دوپامین... په ډېرو عصبي پروسو کی مرکزي رول لوبوي:

وروسته څیړونکو وموندله چې اندورفین او اوپیونیدونه د خوښی خوابونو مسؤل دي. د نورو لپاره وګوره

V. S. Chakravarthy, Denny Joseph, and Raju S. Bapi, "What Do the Basal Ganglia Do?
A Modeling Perspective," Biological Cybernetics 103, no. 3 (۲۰۱۰).

*دوپامین یوازې هغه وخت نه خوشی کیږي چې ته خوښی تجربه کړی:

Wolfram Schultz, "Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data,"
Physiological Reviews 95, no. 3 (۲۰۱۵); Fran Smith, "How Science Is Unlocking the
Secrets of Addiction," National Geographic، ۲۰۱۷، سپتمبر

*هر کله چې دوپامین زیات شي، ستا هڅونه هم زیاتېږي:

دوپامین دې ته هڅوي چې وپلټی، وڅیړی، او عمل وکړی: [1:01, 29/07] pm] ChatGPT:
څخه راځي، د خوراک، (VTA) سیستم، چې د وینتر تیګمینټل ایریا SEEKING "دوپامین انرژي ورکونکی میسولیمبیک
سپرنی، تحقیق، کټګوري، دلچسپي او توقع هڅوي. دوپامین هر وخت اورېږي کله چې مورک (یا انسان) خپل چاپیریال
سیستم په خوځولو یم ځکه چې حیوان سپرنه کوي او سونګ کوي. "SEEKING سپري... زه کولی شم ووايم کله چې زه د
Karin Badt, "Depressed? Your 'SEEKING' System Might Not Be
Working," Huffington Post, ۲۰۱۷، ۶، دسمبر

*:هغه د انعام سیستم چې په مغزو کی فعالېږي

Wolfram Schultz, "Multiple Reward Signals in the Brain," Nature Reviews
Neuroscience 1, no. 3 (۲۰۰۰).

که نور څه غواړي، ویی کړه!

دلته د پښتو ژباړه ده: [1:02, 29/07] pm] ChatGPT:

*:۱۰ سلنه د نیوکلیوس اکیومبینس فعاله کیږي کله چې غوښتنه وي

د لیکوال سره خبری، مارچ ۸، ۲۰۱۷، Kent Berridge،

*:بیرن خپل ثابت بایسکل هیګ کړ

Hackster Staff, "Netflix and Cycle!," Hackster, ۲۰۱۷, ۱۲ جولای

*:"بېنچ کولو سره د موټاپي له منځه وړل Netflix" یو وخت یو

"Cycflix: Exercise Powered Entertainment," Roboro, ۲۰۱۷, ۸ جولای

*:"موږ د پنځشنبې شپه د لیدونکو زیاتولو فرصت گڼو

Jeanine Poggi, "Shonda Rhimes Looks Beyond ABC's Nighttime Soaps," AdAge, می

۲۰۱۶, ۱۶

*:"هغه چلندونه چې زیات امکان لري به هغه چې کم امکان لري پیاوړي کړي

Jon E. Roedelein, *Dictionary of Theories, Laws, and Concepts in Psychology*

(Westport, CT: Greenwood Press, 1998).

مه څپرکی*۸

*:"یو نابغه زېږېدلی نه وي، بلکې زده او روزل کېږي

Harold Lundstrom, "Father of 3 Prodigies Says Chess Genius Can Be Taught,"

Deseret News, دسمبر ۲۵, ۱۹۹۲

*:"موږ د درې ډلو عادتونه نقل کوو

Peter J. Richerson او Robert Boyd, *Not by Genes Alone: How Culture Transformed

Human Evolution* (Chicago: University of Chicago Press, 2006).

که نورو برخو ته اړتیا لری، خبر راکړه!

دلته د پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [1:02 ,29/07] pm

*:"د یو کس د موټاپي کېدو چانس ۵۷ سلنه زیات شوی

Nicholas A. Christakis او James H. Fowler, "The Spread of Obesity in a Large Social

Network over 32 Years," *New England Journal of Medicine* 357, no. 4 (2007).

J. A. Stockman, "The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years,"

Yearbook of Pediatrics 2009 (2009).

*:که د یوه اړیکي کس وزن کم کړي

Amy A. Gorin او نور "Randomized Controlled Trial Examining the Ripple Effect of a

Nationally Available Weight Management Program on Untreated Spouses," *Obesity*

26, no. 3 (2018).

:په ټولګي کې د لسو کسانو له جملې څلور فضانوردان شول

Mike Massimino، “Finding the Difference Between ‘Improbable’ and ‘Impossible,’” مرکه
جنوري ۲۰۱۷، *The James Altucher Show*، سره James Altucher د

په يولسم يا دولسم عمر کې څومره لوړ وي IQ د يوه ښو ملګري
Ryan Meldrum, Nicholas Kavish, او Brian Boutwell، “On the Longitudinal Association
Between Peer and Adolescent Intelligence: Can Our Friends Make Us Smarter?,”
فبروري ۱۰، ۲۰۱۸، PsyArXiv

*يو لړ تجربې ترسره کړي Solomon Asch
Harold Steere Guetzkow، *Groups, Leadership and Men: Research in Human
Relations* (Pittsburgh, PA: Carnegie Press, 1951)، ۱۹۰-۱۷۷ مخونه

*د تجربې په پای کې، نږدې ۷۵ سلنه ګډونوالو: *
وروستي څيړنې ښيي که د ډلې په منځ کې يو کس مخالفت وکړي، نو د نورو ګډونوالو: ChatGPT [pm, 29/07, 1:03
لپاره يې اسانه وي چې خپله اصلي عقیده څرګنده کړي. کله چې ستاسو نظر د ټولنې له نظره جلا وي، نو د ملاتړ کونکي
ملګري شتون دا کار اسانه کوي.

:د نورو معلوماتو لپاره وګورئ
Solomon E. Asch، “Opinions and Social Pressure,” *Scientific American* 193, no. 5
(1955).

که غواړئ نورې برخې هم وژباړم، خبر راکړه!
دلته يې پښتو ژباړه ده: ChatGPT [pm, 29/07, 1:03

د توافق ماتولو او توافق مخنيوي شريکاتو اغېزې د مطابقت کمولو پر وړاندې، “Robert S. Miller او Morris
Journal of Experimental Social Psychology 11, no. 3 (1975).

نږدې ۷۵ سلنه ګډونوالو لږ تر لږه يو ځل ناسم انتخاب کړی و. خو د ټولې تجربې په اوږدو کې، شاوخوا دوه پر دريمه برخه
ځوابونه سمه وو. هر ډول وي، ټکي ثابت دي: د ډلې فشار زموږ پر تصميم نيولو دقت باندې ډېر اغېز کولی شي.

*يو چمپانزي يوه مؤثره لار زده کوي
د فرمې لګښت: د “Christophe Boesch، او Lydia V. Luncz، Giulia Sirianni، Roger Mundry،
”وحشي چمپانزي گروپونو ترمنځ د مغزو ماتولو مؤثریت توپيرونه
Animal Behaviour 137 (2018): 63–73.

Chapter 10

زه نه وليم، "خكه چي زه د ژوندي پاتي كېدو لپاره خواره ته اړتيا لرم":
وايي، "راځي دا تشبیه پراخه كړو. كه ټولنه simpolism (@simpolism)، ما د ټویټر څخه یو ورته مثال اوریدلی دی
د انسان بدن وي، نو دولت یی دماغ دی. انسانان خپل محرکاتو نه پوهیږي. كه وپوښتل شي 'ولی خوراک کوی؟' ښايي ووايي
'خكه خواره خوندور دي'، نه 'خكه چي زه د ژوندي پاتي كېدو لپاره خوارو ته اړتيا لرم.' د دولت خواره څه كېدای شي؟
(اشاره: ایا کولی خواره دي؟)" ټویټر، می ۷، ۲۰۱۸.

*:کله چي احساسات او عواطف اغېزمن شي
"او ملګرو، "د انسان د مخکي د دماغ زیان وروسته د راتلونکو پایلو ته بی حسي Antoine Bechara
Cognition 50.

كه غواړي، نوري برخي هم ژباړم؟
۷\$

:دلته یی پښتو ژباړه ده [29/07, 1:04 pm] ChatGPT:

.no. 1–3 (1994), doi:10.1016/0010–0277(94)90018–3.

لکه څنګه چي نیوروساینس پوه انتونیو داماسیو وایی:
*Antonio Damasio, "—*کله چي احساسات غوره پریکړي کوي
اګست ۱۱، ۲۰۰۹.

*تاسو ته اړ نه یاست چي وکړئ، بلکي تاسو ته اجازه درکول کیږي: *
زه خپل کالج د خواک او تمرین روزونکي، مارک واتس، منندوی یم چي دا ساده ذهني بدلون راسره شریک کړ.

*: "زه د خپل ویلچیر پوري محدود نه یم
اکتوبر ۲۲، Reddit، "هغه څه چي چا ویلي او ستاسو د فکر طرز یی تل لپاره بدل کړی." RedheadBanshee.
۲۰۱۴.

*: "دا وخت دی چي استقامت جوړ کړو او چټک شو
پر ځای د دي چي فکر وکړی 'سهار وڅه منډه ووهه'، ووايه 'وڅه استقامت جوړ کړه او چټک'، WingedAdventurer،
جنوري ۱۹، ۲۰۱۷، Reddit، "شو." خپله عادت دنده نه، بلکي ګټه کړه

*: "زه د توجه کولو لپاره ایډرینالین ترلاسه کوم
، "خوشحاله اوسه: د فعالیت مخکې اضطراب بیا تعریفول د خوښۍ په توګه د لږو نښو سره" ، Alison Wood Brooks
جون ۲۰۱۴ ، PsycEXTRA Dataset
، 238. (Pan Books, 2017) ، څنګه ښه ورځ ولرو* (لندن ، Caroline Webb
خو خبرنی کړي چې ښيي خلک غوره کار کوي کله چې خپل Jeremy Jamieson او Wendy Berry Mendes
"چټک زړه ټکان او ساه اخیستل د 'یو سرچینه چې مرسته کوي' په توګه تعبیر کړي

باکسر او لیکوال*: Ed Latimore
عجیب احساس: زما تمرکز او توجه یوازې ، " ChatGPT: Ed Latimore (@EdLatimore) [pm, 29/07, 1:04
د هیډفونونه پر سر کولو سره زیاتېږي ، حتی موسیقۍ نه اورم" ، ټویټر ، می ۷ ، ۲۰۱۸

CHAPTER 11
په پای کې دوی د خپلو هڅو لپاره لږ څه وښودل:
لخوا لیکل شوي ده. د Ted Orland او David Bayles د ۲۹مې صفحې څخه ده چې د *Art & Fear* دا کیسه د
سره د ایمیل په خبرو کې یې د کیسې اصلیت تشریح کړ. Orland اکتوبر ۱۸ ، ۲۰۱۶ نېټې د

که بل څه هم غواړي ژباړه یې وکړم ، راته ووايه!
دلته د متن پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [pm, 29/07, 1:04

کیسه واقعاً ریښتیا ده ، که څه هم په هغې کې د ادبي آزادۍ لپاره ځینې بدلونونه شوي دي. دا (Art & Fear) **او وېری
واقعي اصل د عکاس جیري یولسمن لخوا د فلوریدا پوهنتون د پیل کونکې عکاسۍ زده کوونکو هڅونې لپاره یوه تګلاره وه.
کې بیان شوی ، کیسه په دقیق ډول د جیري د خبرو نقل ده — یوازینی توپیر دا دی چې ما *Art & Fear* لکه څنګه چې په
پکې د هنر میډیا د عکاسۍ پر ځای سفالګري ته بدل کړ. ریښتیا خبره دا ده چې د عکاسۍ پر ځای سفالګري کارول اسانه وای ،
خو دیوډ بایلز (شریک لیکوال) او زه پخپله عکاسان یو ، او په هغه وخت کې مو په شعوري توګه غوښتل د متن د هنري میډیا
ډولونه پراخ کړو.

زما لپاره جالب دا دی چې کومه هنري ښه چې راخیستل شوې وي ، مهمه نه ده — د کیسې اخلاقي موضوع د هنر په هر ډول
کې (او حتی د هنرونو بهر هم) په مساوي ډول صادق ښکاري.

وروسته په همدغه ایمیل کې اورلنډ وویل ،
"تاسو ته اجازه درکوو چې د 'سفالګري' برخه په خپل راتلونکي کتاب کې چاپ کړئ."

په پای کې ، ما داسې نسخه خپره کړه چې د سفالګري د کیسې له ویلو سره د یولسمن د عکاسۍ زده کوونکو له اصلي
سرچینې حقایق ګډوي

David Bayles او Ted Orland
Art & Fear: Observations on the Perils (and Rewards) of Artmaking
مخ. 29 ، (CA: Image Continuum Press, 1993) ، سانټا کروز)

لکه څنګه چې والتیر یو خل ولېکل

Voltaire, *La Béguéule. Conte Moral* (1772).

(Long-term potentiation) د اوږدمهاله تقویت

[29/07, 1:04 pm] ChatGPT: دا پدیده په ۱۹۶۶ کال کې د ترجې لومو لخوا کشف شوه.

که غواړئ، د اوږدمهاله تقویت پاتې برخه هم ژباړم.

[29/07, 1:05 pm] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

کله چې د دماغ له خوا یو لږ سیګنالونه په پرله پسې توګه لېږدول کیدل، نو یوه دوامداره اغېزه رامنځته شوه چې وروسته یې دا سیګنالونه په راتلونکې کې د لېږد لپاره اسانه کړل.

"هغه نیورونونه چې یوځای فعالیت کوي، یوځای هم تړل کېږي".

نېو یارک) *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*، ډونالد او. هېب
Wiley, ۱۹۴۹).

په موسیقارانو کې، سربېل

S. Hutchinson, "Cerebellar Volume of Musicians," *Cerebral Cortex* 13, no. 9 (2003).

د ریاضي پوهانو دماغ کې څر مواد زیات شوي

A. Verma, "Increased Gray Matter Density in the Parietal Cortex of Mathematicians,"
Yearbook of Neurology and Neurosurgery 2008.

کله چې ساینس پوهانو د لندن ټکسي چلونکو دماغونه وڅېړل

Eleanor A. Maguire "Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of
Taxi Drivers," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97, no. 8 (2000).

"عملیات دومره اتوماتیک کېږي"

George Henry Lewes, *The Physiology of Common Life* (لیپزیګ: Tauchnitz, 1860).

تکرار یوه بڼه د بدلون ده:

کارتونو کې هم ورته خبرې کوي. Oblique Strategies بریان اینو په خپل خلاقه او الهام بڼونکي

اتوماتیکیت د یوې کړنې د ترسره کولو وړتیا ده:

[1:05 ,29/07] pm] ChatGPT: Phillippa Lally ،او نور "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World," *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2009).

عادتونه د وخت پر بنسټ نه، بلکې د تکرار پر بنسټ جوړېږي:

کې لومړی ځل د زده کړې کرښې بیان کړی. *Über das Gedächtnis* هرمان ایبېنگهاوس په خپل ۱۸۸۵ کال کتاب

که غواړي، پاتې برخه هم ژباړم.

[1:05 ,29/07] pm] ChatGPT: دلته د متن پښتو ژباړه ده:

. (۲۰۱۶، Scholar Select: *حافظه: د تجربوي روانپوهنې یوه برخه (متحده ایالات

پرېکړه ۱۲**

دا توپیر په بڼه کې د کړنې د خپرېدو په برخه کې مهم رول لوبولی:

Norton, (نیو یارک) *Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies*، جرید دایموند (۱۹۹۷).

د لږې هڅې قانون تعقیبول د انسان طبیعت دی:

پېپاک چوپړا د یوگا د اوو روحاني قوانینو څخه د "لږې هڅې قانون" اصطلاح کاروي. خو دا مفهوم د هغه اصولو سره تړاو نه لري چې زه یې دلته بحث کوم.

یو باغي نل چې په منځ کې مور شوی وي:

دا تمثیل د جاش ویتزکین د یوې خبرې یوه بدله شوې بڼه ده چې هغه د تیم فیربس سره په مرکه کې یادونه کړې ده می ۲، ۲۰۱۴. *The Tim Ferriss Show," episode 2: Josh Waitzkin,

"امریکايي کارګرو ته د خپلو سیتونو د جوړولو لپاره درې چنده زیات وخت لګید:

ټیو یارکر، نومبر ۱۰، ۲۰۱۴. "Better All the Time," جیمز سوریویکی

کمول د زیاتوالي له لارې:

کمول د زیاتوالي یوه بیلګه ده چې د انورژن په نوم یو لوی اصل دی، چې ما مخکې هم پرې لیکلي دي. زه د شین پریش منندوی یم چې زما د فکر لوری یې د "سټیډی مخنیوی د خیرکتیا په لټه کې کیدو څخه اسانه دی" په اړه لیکلو سره بدل کړ.

هغه سلنې ټکي د ماليې په عوایدو کې میلیونونه نمایندګي کوي:

"East: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights," Behavioural Insights Team, ۲۰۱۵.

که غواړئ، نورې برخې هم ژباړم

\$۸

دلته د متن پښتو ژباړه ده: [29/07, 1:06 pm] ChatGPT:

ناکولز خپل پاکوالي عادتونه تنظیم کړل:

اِسوالد ناکولز یو مستعار نوم دی، د غوښتنې له مخې کارول شوی. Reddit، ۲۰۱۷. "perfect time to clean the toilet" *ساول پاتزر نیویارک

پرېکړه ۱۳

"د کړنو د منډلې وسله":

The Creative Habit: Learn It and Use It for Life: A Practical Guide، ټوايلا ترې او مارک ریټر نیویارک: سایمن او شوسټر، ۲۰۰۶.)

په یوه ورځ کې ۴۰ څخه تر ۵۰ سلنه کړنې زموږ د عادت په اساس ترسره کېږي: "Habits Across the Lifespan," ۲۰۰۶، وونډي وود

بې له فکره تعقیبیدونکي عادتونه:

"A Review and Analysis of the Use of 'Habit' in Understanding, Predicting and Influencing Health-Related Behaviour," Health Psychology Review 9, no. 3 (۲۰۱۴).

مهمی پرېکړې شیبې: **

هینري کارتیر-بریسون ته درناوی، چې د غوره سرک عکاسانو څخه دی او د "مهمی پرېکړې شیبې" اصطلاح یې راوړه، خو د بشپړ مختلف هدف لپاره — یعنې د کمال عکسونو نیول په دقیق وخت کې.

د دوه دقیقو قاعده:

ډیوېډ ایلین ته درناوی، د هغه د دوه دقیقو قاعدې نسخه وایي، "که یو کار له دوه دقیقو کم وخت نیسي، نو همدا اوس یې نیویارک: پینګوین، ۲۰۱۵). **David Allen, *Getting Things Done***: ترسره کړه. "د نورو لپاره وگورئ

د کار بندولو عادت:

لیکوال کال نیوپورټ یو د بندولو مراسم لري چې پکې وروستی ایمیل چک کوي، د سبا [pm] ChatGPT: [1:06, 29/07] **"shutdown."** لپاره د کارونو لیست جوړوي، او وایي

که نورو برخو ته هم ژباړه غواړي، ووايه!

دلته د پښتو ژباړه ده: [pm] ChatGPT: [1:06, 29/07]

Deep Work، وایي: *د نورو معلوماتو لپاره وگورئ کال نیوپورټ "complete"، *د ورځې د کار پای ته رسولو لپاره بوستن: لیتل، براون، ۲۰۱۶). (

هغه تل د ژورنال لیکلو مخه نیوله مخکې له دې چې دا ورته تکلیف ښکاره شي:

نیویارک: کراون، ۲۰۱۴)، مخ ۷۸). ***Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less***، گریګ مککینون

د عادت جوړونه:

"A Day of Great Illumination: B. F. Skinner's Discovery of Shaping," گېل بی. پیترسن ***Journal of the Experimental Analysis of Behavior*** 82, no. 3 (۲۰۰۴).

پرېکړه ۱۴**

هغه په خپل مطالعه کې پاتې شو او په شدید ډول یې لیکل وکړ:

نیویارک: کارلېټن، ۱۸۶۴). ***Victor Hugo, by a Witness of His Life***، آډیل هیگو او چارلز ای. ویلبر

*د ژمنتیا وسیله: یوه انتخاب دی چې اوس یې کوی ترڅو راتلونکي کې ځان محدود کړي:
*Annual Review of Economics, "Commitment Devices," ګارد براین، ډین کارلان، او سکات نلسن
2, no. 1 (۲۰۱۰).

د بریښنا قطع کوونکي تایمر چې د راوټر ځواک پرې کوي: **
نیر ایال: د ټکنالوژۍ عادت جوړونه، بد عادتونه ختمول او د ژوند هک کولو اپلیکیشنونه — مرکي د ډیو ایسپري لخوا
نومبر ۱۳، ۲۰۱۵، Bulletproof

دا هم د "پولیسس ترون" په نامه یادېږي:
دسمبر ۱۱، ۲۰۱۴، *The New Yorker, "The Ulysses Strategy," پیټر اوبل

پټر سن کارویار له تاوان څخه ګټه تر ۵۰۰۰ ډالرو پورې ورسوله:
[1:06 ,29/07] pm ChatGPT: "John H. Patterson—Ringing Up Success with the
Incorruptible Cashier," *Dayton Innovation Legacy.*

یو ځلنی کړنې چې اوږدمهاله بڼه عادتونو ته لاره پرانیزي: **
@james_clear) "What are one-time actions that pay off again and again in the
future?" Twitter.

که نورو برخو ته هم ژباړه غواړئ، خبر راکړه!
[1:06 ,29/07] pm ChatGPT: دلته د پښتو ژباړه ده:

2018 کال د فبرورۍ 11
@james_clear) "What are one-time actions that pay off again and again in the
future?" Twitter،
https://twitter.com/james_clear/status/962694722702790659

تمدن د عملیاتو د شمېر پراخولو له لارې پرمختګ کوي: **،*
کمبریج، برطانیه: کمبریج پوهنتون خپرونې، (۱۹۱۱)، مخ) *Introduction to Mathematics*، الفریډ نورث وایتهد
۱۶۶.

*: منځنۍ کس هره ورځ له دوه ساعتونو زیات پر ټولنیزو رسنیو تېروي

درېيمه ربع، ۲۰۱۷، *GWI Social*, GlobalWebIndex, <https://cdn2.hubspot.net/hubfs/304927/Downloads/GWI%20Social%20Summary%20Q3%202017.pdf>

پرېکړه ۱۵**

*:ننه ميليونه زيات خلک په دې ښار کې ژوند کوي
Population Size and Growth of Major Cities, 1998 Census, Population Census Organization,
<http://www.pbs.gov.pk/sites/default/files//tables/POPULATION%20SIZE%20AND%20GROWTH%20OF%20MAJOR%20CITIES.pdf>

د کراچۍ ۶۰ فيصده زيات اوسېدونکي: **
Studies on Karachi: Papers Presented at the Karachi Conference 2013, سپيه عسکري
نيوکاسل، برطانيه: کمبريج سکالرز، (۲۰۱۵).

*همدا عامه روغتيا بحران و چې ستيفن لوبي پاکستان ته راوړ: *
کورکاون، هندوستان: پينگوين) *The Checklist Manifesto: How to Get Things Right*, اتول گاونډي
رندم هاوس، (۲۰۱۴).

يو قيمتي صابون و "Safeguard" په پاکستان کې
د دې برخې ټولې خبرې له ستيفن لوبي سره د ۲۰۱۸ کال د مې ۲۸ نېټې ايميل خبرو: ChatGPT [pm, 29/07, 1:06
اترو څخه دي.

*:د نس ناستې کچه ۵۲٪ کمه شوه
Stephen P. Luby et al., "Effect of Handwashing on Child Health: A Randomised
Controlled Trial," *Lancet* 366, no. 9481 (۲۰۰۵).

که نوره برخه هم ترجمه غواړئ، راته ووايه!
دلتا پښتو ژباړه ده: ChatGPT [pm, 29/07, 1:07]

doi:10.1016/s0140-6736(05)66912-7.

Anna Bowen، Mubina Agboatwalla، Tracy Ayers، Timothy Tobery، Maria Tariq، او Stephen P. Luby،
"Sustained improvements in handwashing indicators more than 5 years after a cluster-randomised, community-based trial of handwashing promotion in Karachi, Pakistan," *Tropical Medicine & International Health* 18, no. 3 (2013): 259–267.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4626884/>

چيونگم په ۱۸۰۰ کلونو کې په تجارتي توگه پلورل کېده
Mary Bellis, "How We Have Bubble Gum Today," ThoughtCo, October 16, 2017,
<https://www.thoughtco.com/history-of-bubble-and-chewing-gum-1991856>

صنعت کې انقلاب راوست (Wrigley) وريگلي
Jennifer P. Mathews, *Chicle: The Chewing Gum of the Americas, from the Ancient Maya to William Wrigley* (Tucson: University of Arizona Press, 2009), 44–46.

وريگلي د چيونگم تر ټولو لوی شرکت شو
"William Wrigley, Jr.," *Encyclopædia Britannica*,
<https://www.britannica.com/biography/William-Wrigley-Jr>،
لاس رسي نېټه: جون ۸، ۲۰۱۸

ټوټ پېسټ ورته تاريخ لري
Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*
نيويارک: رنډم هاوس، (۲۰۱۴)، څپرکي ۲.

هغه د هغې څخه خان ليري کولو پيل وکړ
\$۹
[29/07, 1:07 pm] ChatGPT: Sparkly_alpaca, "What Are the Coolest Psychology Tricks That You Know or Have Used?" Reddit، ۲۰۱۶، ۱۱ نومبر،
https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/5cgqbj/what_are_the_coolest_psychology_tricks_that_you/d9wcqsr/

د عصري انسانانو لومړنۍ پاتې شوي نښې
Ian Mcdougall, Francis H. Brown, او John G. Fleagle،
"Stratigraphic Placement and Age of Modern Humans from Kibish, Ethiopia," *Nature* 433, no. 7027 (۲۰۰۵)، doi:10.1038/nature03258.

نيوکورتیکس... تقريباً هماغه اندازه وه: **

ځينې څېړنې ښيي چې د انسان دماغ اندازه شاوخوا درې سوه زره کاله مخکې عصري کچې ته رسېدلې وه. طبعي انتخاب هېڅکله نه درېډونکې دی، او داسې ښکاري چې د دماغ جوړښت په ښه کې لاهم پرمختګ شوی، خو چې له سل زرو څخه تر پنځه دېرش زرو کلونو پورې عصري اندازه او شکل ترلاسه کړ.

که غواړئ، پاتې برخه هم ژباړم.

1:07 ,29/07] pm] ChatGPT: Here's the translation in Pashto:

Science *، "د عصري انسان دماغ شکل تکامل"، Philipp Gunz، او Neubauer، Jean-Jacques Hublin، Advances* 4، no. 1 (2018): eaao5961.

ټولنه په عمده توګه د ځنډېدلي ګټې چاپېريال ته بدله شوی ده:

په دې اړه اصلي څېړنه د "ځنډېدلي ګټې ټولنې" او "سمدستي ګټې ټولنې" اصطلاحات کاروي

James Woodburn، "Egalitarian Societies," *Man* 17، no. 3 (1982)، doi:10.2307/2801707.

په يوه لکچر کې اورېدلی و Mark Leary زه د سمدمستي ګټې چاپېريال او ځنډېدلي ګټې چاپېريال ترمنځ توپير لومړی ځل د

Mark Leary، *Understanding the Mysteries of Human Behavior* (Chantilly, VA: Teaching, 2012).

نړۍ په وروستيو کلونو کې ډېر بدله شوې ده:

د چاپېريال چټک بدلونونه زموږ د بيولوژيکي تطابق وړتيا څخه ډېر مخکې تللي دي.

په اوسط ډول، په انسانانو کې د مهمو جنيتيکي بدلونونو انتخاب لپاره شاوخوا پنځه وېشت زره کاله وخت نيسي.

د نورو معلوماتو لپاره وګورئ

Edward O. Wilson، *Sociobiology* (Cambridge, MA: Belknap Press, 1980)، 151.

زموږ دماغونه د اوږدمهاله ګټو په پرتله چټکو ګټو ته ترجيح ورکوي

لخوا Daniel Gilbert، "Humans Wired to Respond to Short-Term Problems," Neal Conan د

، جولای ۳، ۲۰۰۶، *Talk of the Nation*، NPR، مرکه

<https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5530483>

که غواړئ، نوره مرسته در سره کوم.

1:08 ,29/07] pm] ChatGPT: Here's a concise translation in Pashto:

ناروغي او انتان بښايي د ورځو، اوونيو، يا حتی کلونو پوري څرگند نه شي.
د غیرمنطقي چلند او ادراکي تعصبونو موضوعات په وروستیو کلونو کې ډېر مشهور شوي دي.
څو ډېر داسې عملونه چې ټولیز ډول غیرمنطقي ښکاري، په حقیقت کې د سمدستي پایلې له مخې منطقي بنسټونه لري.

فریدریک باسټیا **Frédéric Bastiat** او **W. B. Hodgson**, ***What Is Seen and What Is Not Seen: Or Political Economy in One Lesson*** (لندن: **Smith**, 1859).

ویلې: "دا د اوسني ځان او راتلونکي ځان تر منځ، **Daniel Goldstein**، راتلونکي ته خپله توجه: د چلند اقتصادي پوه
نابرابر جګړه ده. اوسنی ځان شتون لري، واکمن دی، او قوي لاسونه لري چې د وینټس ستاسې خولې ته ورسوي. خو
راتلونکي ځان لا هم هلته نه دی، کمزوری دی، هیڅوک د هغه دفاع نه کوي، نو اوسنی ځان کولای شي چې د خپلو هیلو پر
وړاندې واک ونیسي."

Daniel Goldstein, **"The Battle between Your Present and Future Self,"**
نومبر ۲۰۱۱، TEDSalon NY2011

نمرې لري **SAT** هغه کسان چې د ځنډولو وړتیا لري، لوري:
Walter Mischel, Ebbe B. Ebbesen او **Antonette Raskoff Zeiss**, **"Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification,"** *Journal of Personality and Social Psychology* 21, no. 2 (1972).
W. Mischel, Y. Shoda, او **M. Rodriguez**, **"Delay of Gratification in Children,"** *Science* 244, no. 4907 (1989).

که بل څه هم ترجمه یا تشریح غواړي، خبر راکړه.
[1:08 ,29/07] pm] ChatGPT: Here's a summary in Pashto of the key points:

د ځنډولو وړتیا په ماشومتوب کې د ځوانانو د پوهې او ځان تنظیم وړتیاوې وړاندوینه کوي. -
:- د دې موضوع په اړه څېړنې
- **Walter Mischel, Yuichi Shoda, Philip K. Peake**, ***Journal of Personality and Social Psychology*** (1988, 1990).

په وینا: "هره ورځ څه جوړ کړه." **Nathan Barry** د هره ورځ جوړولو عادت ساتل مهم دي؛ د دوست -
:- هغه خلک چې خپل هدفونه تعقیبوي، لکه د وزن کمول، ډیر بریالي وي
- **Benjamin Harkin**, **Psychological Bulletin**, 2016.
هغه کسان چې د خوړو ورځنۍ یادښت ساتي، د هغو په پرتله دوه چنده وزن له لاسه ورکوي چې یادښت نه ساتي: -
په ګډون. **American Journal of Preventive Medicine**، او **WebMD**، **Science Daily** - څېړنې د

که غواړي تفصیلي ترجمه وکړم، راشه ووايه.
[1:09 ,29/07] pm] ChatGPT: Here's a concise summary in Pashto of the main ideas:

تر ټولو موثره هڅونه پرمختګ دی: -
په وینا، څېړنې ښيي چې د انسان د هڅونې تر ټولو قوي ډول پرمختګ دی. **Greg McKeown** - د

- لومړی تېروتنه هېڅکله هم د ماتې سبب نه کېږي:
- څېړنې ښيي که یو خل عادت له لاسه ورکړي، دا د اوږدې مودې پر پرمختګ اغېز نه کوي، تر څو چې بیرته عادت ته وګرځي.

او همکارانو، 2009. Phillipa Lally -
- "یو خل له لاسه ورکول تصادف دی، دوه ځله له لاسه ورکول نوی عادت پیلوي."
تعریف: کله چې یوه اندازه د هدف په توګه وټاکل شي، دا اندازه خپل اصلي اهمیت له لاسه ورکوي. Goodhart's Law - د
لخوا بیان شوی دی. Marilyn Strathern دا نظر د بریتانوي انسان پوه

که غواړي، د نورو برخو لنډیز یا ژباړه هم درکړم.
1:09 ,29/07] pm] ChatGPT: Here's a brief Pashto summary of this excerpt:

دا رسمي کړ Charles Goodhart د ۱۹۷۵ کال شاوخوا رامینځته شوه او په ۱۹۸۱ کی Goodhart's Law -
دا قانون د بریتانیا پوهنتون سیستم په ارزونې کې تشریح کړی دی. Marilyn Strathern -
- د لومړي خل لپاره د سیت بیلټ قانون معرفي شو:
- د ۱۹۸۰ مو په منځ کې د سیت بیلټ کارول د قانون له لارې لازمي شول.
- په امریکا کې، یواځې نیو هیمپشایر کې د ماشومانو لپاره سیت بیلټ لازمي دی.
- اوس مهال شاوخوا ۹۰٪ امریکایان سیت بیلټ کاروي.
د خپل سهار وختي Thomas Frank د "یو سندرې هره ورځ" چلینج کوي، او Margaret Cho - ځینې خلک لکه
پاڅېدو عادت بیانوي.

که غواړي د نورو برخو ژباړه یا خلاصه وکړم، خبر راکړه.

ژباړن: ذاکرالله انتظار افغان
فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>
تیلیګرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>
ټیک ټاک ایدی لینک: tiktok.com/@intezarafghan001
او
موبایل نمبر: 0774431202

"تر ټولو زیات د اولمپیک مدالونه ګټلي دي: "د مایکل فیلیپس ژوندلیک [29/07, 10:58 pm] ChatGPT: Phelps Biography،
وروستی بدلون: د ۲۰۱۸ د مارچ ۲۹، <https://www.biography.com/people/michael-phelps-345192>

د، ۲۰۰۴ د نومبر ۱۵، IAAF، "ال کروژ: داګ میلان، "ال کروژ: د ټولو وختونو غوره اتل
<https://www.iaaf.org/news/news/el-guerrouj-the-greatest-of-all-time>.

دوی د قد له مخې ډېر توپیر لري: د مایکل فیلیپس او هشام ال کروژ قډونه او وزنونه د ۲۰۰۸ د دوی د اولمپیک لوبو پر مهال د دوی د ورزشکار پروفایلو څخه اخیستل شوي دي.
د، ۲۰۰۸، ESPN، "مایکل فیلیپس
<http://www.espn.com/olympics/summer08/fanguide/athlete?athlete=295471>؛
د، ۲۰۰۸، ESPN، "هشام ال کروژ
<http://www.espn.com/oly/summer08/fanguide/athlete?athlete=29886>.

د نارینه وو ۱۵۰۰ مترې منډې د اولمپيکي طلايي مډال گټونکو منځنۍ قد: الکس هاجينسن، "په زړه پورې توگه کوچنيږدونکي د، ۲۰۱۳ د نومبر ۱۲، Runner's World، "ماراتون من <https://www.runnersworld.com/sweat-science/the-incredible-shrinking-marathoner>.

[http://www.vox.com/2016/8/9/12387684/olympic-heights.](http://www.vox.com/2016/8/9/12387684/olympic-heights)

[29/07, 10:58 pm] ChatGPT: "جینونه چانس زیاتوي، خو برخلیک نه ټاکي": گابور ماتي، "ډاکټر گابور ماتي —
د ۲۰۱۸ د فبرورۍ ۲۰، The Tim Ferriss Show، "نوي لیدلوري، آیا هواسکا، او د روږدیتوب بیا تعریف
<https://tim.blog/2018/02/20/gabor-mate/>.

هرڅه: "ټولې ځانگړتياوې د وراثت له لارې انتقالېږي" يو څه مبالغه ده، خو ډېر هم 10:58, 29/07] pm] ChatGPT: نه. هغه چلندیز ځانگړتياوې چې واضح ډول د کلتور يا کورنۍ د محتوا پورې تړلې وي (لکه کومه ژبه وايي، کوم مذهب تعقیبوي، يا کوم سياسي گوند ته اړه لري) وراثتي نه دي. خو هغه ځانگړتياوې چې د بنسټيزو وړتياوو او مزاج له مخې څرگندېږي، وراثتي دي — لکه د ژبنی مهارت کچه، مذهبي توب، يا محافظه کاره/لېبرال تمایل.

عمومي ذهانت وراثتي دی، همداراز د شخصیت پنځه اصلي بني هم: د نوي تجربې منل، وظیفوي نظم، داخليت/خارجي توب، مهرباني/دښمني، او اضطراب. حتی ځيني ډېر ځانگړي عادتونه هم وراثتي دي — لکه د نیکوټین یا الکول استعمال، د تلویزیون کتل، یا د طلاق احتمال.

- Thomas J. Bouchard, "Genetic Influence on Human Psychological Traits," **Current Directions in Psychological Science** (2004)

- Daniel Goleman، "د شخصیت لویه مطالعه ښیي چې ځانګړتیاوې اکثره وراثتي دي"، *New York Times*, 1986

- Brian R. Little, *Me, Myself, and Us*

- Susan Cain, **Quiet** (2013)

11:01, 29/07] pm] ChatGPT: زموږ ژور ريښي لرونکي تمايلات د بدن بيولوژيکي او رواني بنسټونو سره تړلي دي. کي لوړ دي، اکثره طبيعي ډول د *اکوسيټوکسين* لوړې کچې لري (*agreeableness) مثلاً، هغه کسان چي په *مهرباني — دا هغه هورمون دی چي له نورو سره د باور، جذابيت، او احساساتي شريکوالي احساس زياتوي.

یوشمېر څېړنو ښودلې چې اوکسیټوکسین د خلکو د اعتماد وړ ښکاره کولو، د نورو د احساساتو شریکولو، او له فشار سره په مهربانه ډول د مقابلي وړتیا ډېروي (تند-او-پاملرنه غبرگون). له همدې امله، دا کسان نه یوازې مهربانه وي، بلکې تر نورو زیات ټولنیز، باورکوونکي، او عاطفي هم وي.

پايد احساساتي ناپايدارتيا خانگرتيا لرونکي کسان معمولاً د *امېکډالا* ډېر * (neuroticism) په بله خوا، *نيوروتيسيزم حساس فعاليت لري — دا د مغز هغه برخه ده چې د ويري، اضطراب، او نورو منفي احساساتو لپاره مهمه ده. له همدې امله، دوی چېک تر فشار لاندې راځي او قوي احساساتي غبرگونونه ښيي.

یعنی زموږ شخصیت نه یوازې زموږ تجربو، بلکې زموږ جینیایي جوړښت، هورموني کچه، او عصبي فعالیتونو پورې هم ژور تړاو لري.

11:01, 29/07] pm] ChatGPT: ځینی چلندونه اسانه کوي: "مثال په توګه، ټول انسانان داسې دماغي سیستمونه لري (reward) چې د انعام پر وړاندې غبرګون ښيي، خو د بیلابیلو کسانو په بدن کې دا سیستمونه د ځانګړي انعام په وړاندې د (reward) چې د انعام مختلف شدت غبرګون ښيي، او د دې سیستمونو منځنۍ فعالیت کېدای شي د یو ځانګړي شخصیتي ځانګړتیا سره تړاو ولري." Colin G. DeYoung, "Personality Neuroscience and the Biology of Traits," *Social and Personality Psychology Compass* 2010. د نورو معلوماتو لپاره وګورئ.

که ستا ملګري ټیټ-کارب دایت تعقیبوي: لویو کلینیکي څېړنو ښودلې چې د وزن کمولو لپاره ټیټ-کارب او ټیټ-فیت دایتونو ترمنځ د پایلو کوم توپیر نشته. لکه ډېری عادتونه، که یو مسیر تعقیب کړی، پایله ترلاسه کېږي.

د "اکتشاف / استحصال" تجارت: دا اصطلاح تشریح کوي چې انسان باید د نوو فرصتونو د اکتشاف او له موجودو سرچینو د ګټې اخیستنې ترمنځ توازن وساتي. دا مفهوم په رواني څېړنو کې د پریکړې کولو د طریقه‌کار برخه ده.

ګوګل له انجنیرانو څخه غواړي: شرکت خپلو کارکوونکو ته وخت ورکوي چې خپل خلافانه نظریات تعقیب کړي، ځکه نوې اختراعات له دې ځایه راځي.

ذهني حالت دی: "میهایلی چیکسینتمیهایی دا حالت داسې تعریفوي — دا هغه وخت دی چې انسان په یوه کار کې (Flow) "فلو" دومره ډوب شي چې نور هر څه ورته ورک شي. دا د ژور تمرکز، خوند، او تولید لوړ حالت دی. 11:02, 29/07] pm] ChatGPT: "هر انسان لږ تر لږه څو داسې برخې لري: سکات اېمز، "دندې لپاره مشوره" *Dilbert Blog*، جولای ۲۰۰۷، ۲۰.

۱۹مه څپرکي

تر ټولو بريالي توکيان:
Charnwood، ۲۰۰۸، لیستر، انګلستان)، *Born Standing Up: A Comic's Life*، سټیف مارټین.

کاله د بشپړې بریا په توګه: "۴"
همدغه کتاب، مخ ۱.

*"فقط د اداره کیدو وړ ستونزه"
شمېره ۳ (۱۹۵۹)، ۱۵، *Journal of Clinical Psychology*، "نیکولاس هابز، "روانپوه د ادارې په توګه *Ambition: How We Manage Success and Failure Throughout Our Lives*، همدارنګه وګورئ: ګیلبرت برم *Finding Flow*، او میهایلی چیکسینتمیهایی، (۲۰۰۰، IUniverse.com؛ لینکن، نیبراسکا) *Basic Books*، نیویارک (۲۰۰۸).

قانون "بلل کېږي": *Yerkes-Dodson* په روانپوهنه کې دا *Journal of Comparative Neurology and Psychology*، "روبرټ یرک او جان ډاوسن، "د محرک شدت او د عادت د جوړېدو سرعت ترمنځ اړیکه ۴۸۲-۴۵۹ (۱۹۰۸): ۱۸.

سلنه د اوسني توان څخه لوړ چیلنج: *۴*
دی وایي چې دا اندازه میهایلی (۲۰۱۴، New Harvest: بوستن) *The Rise of Superman*، سټیفن کوټلر چیکسینتمیهایی محاسبه کړې او تناسب یې ۱:۹۶ ښودلې.

*"سري نوبت ته دومره ليواله دي":
نیکولو ماکیاوېلي، له پیټر بونډانیلا سره، * (منبع دوام لري...)*. 11:02, 29/07] pm] ChatGPT: "Career Best جانس، او ماجیک جاتسن، د ان بي ای ستوري، هغه وخت د *Effort" (CBE) برنامه لاندې وو چې پت رایلي معرفي کړی وه.

***ماخذونه:**

[لندن: پينگوئن، ۲۰۰۵) **The Portable Machiavelli**، - مارک موسا

- C. B. Ferster او B. F. Skinner، "Schedules of Reinforcement," ۱۹۵۷،
doi:10.1037/10627-000.

- B. F. Skinner، "A Case History in Scientific Method," **American Psychologist** ۱۱،
شمېره ۵ (۱۹۵۶): ۲۲۶.

- "Matching Law," ويکي پېډيا: https://en.wikipedia.org/wiki/Matching_Law.

- K. Anders Ericsson او Robert Pool، **Peak: Secrets from the New Science of Expertise** (پوسټن: Mariner Books، ۲۰۱۷)، ۱۳، مخ.

- Pat Riley او Byron Laursen، "Temporary Insanity and Other Management Techniques," **Los Angeles Times Magazine**، اپريل ۱۹، ۱۹۸۷.

پروگرام د ۱۹۸۶-۱۹۸۷ فصل کې رسمي شو، که څه هم د لويغاړو احصايې لاله وړاندې تعقيب کېدلې. CBE - د رايلي

بلل شوی وای — د دې مانا دا ده چې هغوی به تر ټولو "Career Best Effort" که بريالي شوي وای، نو دا به د دوی
لوړ شخصي معيار ته رسېدلي وای.

دلته د پښتو ژباړه ده د پورته متن لپاره: [11:03 ,29/07] pm] ChatGPT:

[پوسټن: هاتين ميفلين هارکورټ، ۲۰۱۰). **When the Game Was Ours**، *جانسن، او چېکي مکمولن

"د هڅې دوام ورکول..." — پيټ رايلي او بايرون لاورسن، "موقتي ليوښتوب او نور مديريتې تخنیکونه: د لاس انجلس ليکړز
روزونکي هر څه وايي"، *لاس انجلس ټايمز مجله*، اپريل ۱۹، ۱۹۸۷.

**ايليود کيپچوگی* — کاتال دينيهي، "د نړۍ د غوره ماراتونر ساده ژوند"، *رنرز ورلډ*، اپريل ۱۹، ۲۰۱۶.*

*"ايليود کيپچوگی: د ماراتون نړيوال ريکارډ هڅې ته د چمتووالي بشپړ تمرين لاک"، *سويټ اليټ*، ۲۰۱۷.*

**کله چې د کتې لېږدېکي روزونکي د هغې يادابستونه کوي او خپل نظرونه زياتوي* — يوري سوگوياما، "د کتې لېږدېکي*

*تمرين"، *د امريکا د لامبو روزونکو اتحاديه*، نومبر ۳۰، ۲۰۱۶.*

**کله چې کمپډين کريس راک نوي توکي چمتو کوي* — پيټر سمز، "لکه کريس راک نوښت وکړي"، *هارورډ بزنس ريوو*،*

جنوري ۲۶، ۲۰۰۹.

**کلنۍ بياکتنه* — مننه له کريس گيلبو څخه، چې زه يې د خپلې کلنۍ بياکتني د عامه شريکه کولو له لارې هڅولې يم چې خپله*

کلنۍ بياکتنه — مننه له کريس گيلبو څخه، چې زه يې د خپلې کلنۍ بياکتني د عامه شريکه کولو له لارې هڅولې يم چې خپله*
chrisguillebeau.com. پروسه پيل کړم

،خپله پېژندنه کوچنۍ وساتۍ" — پاول گراهام، "خپله پېژندنه کوچنۍ وساتۍ"، فبروري ۲۰۰۹،

paulgraham.com/identity.html

که نور فصلونه يا برخې هم ژباړل غواړي، راته ووايه.

دلته د پورته متن پښتو ژباړه ده: [11:04 ,29/07] pm] ChatGPT:

**هيڅوک شتمن نشي کېدای تر څو چې يوه سکه هم هغه شتمن نه کړي* — دزيډريوس اراسموس او فان لون هندريک ويليم،*

د احمقۍ ستاينه* (نيويارک: پليک، ۱۹۴۲)، مخ ۳۱. د گريچن روبين څخه مننه، ما دا کيسه لومړی د هغې په کتاب کې ولوستله، او بيا می د هغې اصلي سرچينه وموندله. *Better Than Before

وړه زده‌کړه له څلورو قوانينو څخه

ټويټر، نومبر ۱۰، ۲۰۱۷، Caed — ""خوبې د دوو غوښتنو ترمنځ فضا ده

***خوبې تعقيبېدونکې نه ده، دا رامنځته کېږي* — ويکتور فرانکل ليکي: "بريا ته مه گوره. څومره چې هغې ته گوري، هغومره به ترې لرې شي. ځکه بريا، لکه خوبې، تعقيبېدونکې نه ده؛ دا بايد رامنځته شي، او يوازې هغه مهال رامنځته کېږي چې څوک د ځان څخه لوړې موخې ته ځان وقف کړي، يا بل چا ته ځان وسپاري." — *د معنا لټون*، ويکتور فرانکل، ۱۹۶۲.**

****هغه څوک چې د ژوند لپاره 'ولې' لري، هر ډول 'څنگه' زغملی شي** — فريدریش نيتشه، *د بوتانو ماښام*، ۱۹۰۹.**

***احساس مخکې راځي (سيستم ۱)* — دانيل کاهنمن، *فکر کول، ژر او ورو*، ۲۰۱۵.**

***احساس ته اړيل کول عموماً تر منطق ډېر اغېزناک وي* — بنيامين فرانکلين: "که غواړي قناعت ورکړي، د دليل پر ځای د کټې اړيل وکړه."**

***رضاييت = خوبې - غوښتنه* — دا د خدمتونو د کاروبار د ډيويد مایستېر له پنځم قانون سره ورته ده: رضاييت = درک - تمه.**

****بې وزلي دا نه ده چې تالې څه وي، بلکې دا ده چې ته نور څه غواړي** — سېنېکا، *اخلاقي ليکونه*، ۱۹۸۵.**
ارسطو يادونه کړې ده* — دا خبره چې "موږ هغه څه يو چې بيا بيا يې کوو" 11:04, 29/07] pm] ChatGPT: *
ارسطو ته منسوبه شوې، خو اصلي سرچينه نه ده موندل شوې.

که غواړي نورې برخې هم وژباړم، راته ووايه.
دلته د ورکړل شوي متن پښتو ژباړه ده: 11:05, 29/07] pm] ChatGPT:

****الف بې ته**
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

*** (Index) فهرست***
په دې فهرست کې يادې شوې پاڼې د کتاب د چاپ شوي نسخې سره اړه لري. ورکړل شوي لينک به تاسو د هماغې پاڼې پيل ته ورسوي. کېدای شي اړتيا وي چې لږ مخکې يا وروسته وځئ تر څو اړونده معلومات پيدا کړئ.

- *قبولول چې تاسو ځانگړي وړتياوې لرئ*: پاڼې ۲۱۸-۲۱۹
- *خواب‌وېينه*: ۲۰۹-۲۱۰
حرکت*: ۱۴۲-۱۴۳. vs. *عمل
- *اېمز، سکات*: ۲۳، ۲۲۵
- *اعتیاد*
- چاپېريال څنگه پر بيا اعتياد اغېز کوي: ۹۲
- سگريټ څکول: ۱۲۵-۱۲۶
- د ويتنام جگړې هيرونين ستونزه: ۹۱-۹۲
۱۵۴*: (Addition by subtraction strategy) - *د کمولو له لارې زياتوالي
د کوچنيو پرمختگونو ټوليز اغېز*: ۱۳-۱۴. *
- *د کرهڼيز پراخوالي مثال د لږې هڅې په اصولو کې*: ۱۴۹-۱۵۱

- *د الان کار کتاب: د سگریټ پرېښودو اسانه لار*: ۱۲۵-۱۲۶

مسلکي کسان*: ۲۳۶. vs. - *شوقي کسان

- *د حیواناتو چلند*

- په سمدستي انعام چاپیریال کې: ۱۸۷

- د پېشو د تېښتې مطالعه: ۴۳-۴۴

او غیر معمولي محرکات: ۱۰۲ (greylag geese) - خروزی وزی

- د هیرنګ گل مرغی او غیر معمولي محرکات: ۱۰۱-۱۰۲

- نری درک کولو طریقي: ۸۴

n (بایلس او اورلنډ): یادښت ۱۴۲) *Art & Fear -

- سولومون اش*: ۱۱۸-۱۲۰.

- *لوېغاري*

(CBE): ۲۴۲-۲۴۴ - د غوره هڅې برنامه

- د مختلفو لوبو اتلان پرتله کول: ۲۱۷-۲۱۸

- د بیا کتنې او تفکر مثالونه: ۲۴۴-۲۴۵

د تمرین خستګۍ څنګه زغمي: ۲۳۳-۲۳۴ ChatGPT: [pm] 11:05, 29/07

- د لاس انجلس لیکرز د بیا کتنې مثال: ۲۴۲-۲۴۴

- د انګیزی روتین کارول: ۱۳۲-۱۳۳

- *اتومي عادتونه*

- د پر له پسې اچونې تولید اغېز: ۲۵۱-۲۵۲

- تعریف: ۲۷

(automaticity)*: ۱۴۴-۱۴۶ - *اتومات چلند

- عادتونه اتومات کول*: (...)* -

که نور هم ترجمه غواړي، راته ووايه.

دلته د ورکړل شوي متن پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [pm] 11:05, 29/07

نځدې رجسټر مثال: ۱۷۱-۱۷۲

يو خلني کړنې چې ښه عادتونه ټينګوي، جدول: ۱۷۳

توماس فرانک د عادت اتومات کولو قرارداد مثال:، ۲۱۰

د ټيکنالوژۍ کارول، ۱۷۳-۱۷۵

* (Awareness) خبرتيا

- ۶۶-۶۴، (Habits Scorecard) د عادتونو نمره ورکول -

- د غیر شعوري عادتونو خبرتيا، ۶۲ -

- ۶۲-۶۳ (Pointing-and-Calling) - "د مترو د خوندیتوب سیستم" ښه کول او غږ کول

خراب عادتونه**

- ماتول (جدول)، ۹۷، ۱۳۷، ۱۷۹، ۲۱۳

- د هغه محرکونو مخنیوی چې خراب عادتونه جوړوي، ۹۴-۹۵

* (Behavior Change) د چلند بدلون

- ۱۸۹، ۱۸۶، (Cardinal Rule) د چلند د بدلون اساسي قانون -

- ۵۳-۵۵، ۱۸۶، ۲۵۲-۲۵۳ (همدارنګه ځانګړي شمېرل شوي قوانین وګوره) -

- ۱۴۶-۱۴۵، (Learning Curves) - د زده کړې منحني

- درې پرتونه، ۲۹-۳۱ -

- د عادتونو ګټې، ۴۶-۴۷، ۲۳۹

- “تل ښه کېدل” مقاله، ۱۵۴

بيولوژيکي موضوعات

۲۲۰-۲۲۱, (“Big Five”) - د شخصيت پنځه لوی ځانګړتیاوې

جینونه، ۲۱۸-۲۲۱، ۲۲۶-۲۲۷ -

- ستړیا، ۲۳۳-۲۳۶

*ډیویډ بریلسفورډ، ۱۳-۱۴

دماغ

- د مسلکونو انتخاب او د دماغ توپيرونه، ۱۴۳-۱۴۴

- د ډوپامين پر بنسټ فیډبک لوبونه، ۱۰۵-۱۰۸

- د ارتقايي ورته والي مثال، ۱۸۷

- کله چې عادتونه رامنځته کېږي، ۴۵-۴۶

- د هيب قانون، ۱۴۳

η- د ګواښونو ناسم درک، ۱۸۹

۱۴۳، (Long-term potentiation) اوږدمهاله پیاوړتیا -

- د تکرار له امله د دماغ فزیکي بدلونونه، ۱۴۳-۱۴۴

۲۶۱، سیستم ۲ تفکر، ۲۳۲ vs. سیستم ۱ - ChatGPT: [11:05 ,29/07] pm

غوښتل “انعامونه، ۱۰۶-۱۰۸، ۲۶۳” vs. “خوښول” -

* (Breakthrough Moments) بریالي شیبې

- د پخ توتی د ویلېدو مثال، ۲۰-۲۱ -

- برتانوي سایکلینګ، ۱۳-۱۵، ۲۵، ۲۴۳

- کید بدیس، ۲۶۰

د عادت جوړول

- څلور مرحلې بهیر:

۴۸-۴۷، (Cue)، ۱. اشاره

۴۸، (Craving)، ۲. غوښتنه

۴۹-۴۸، (Response)، ۳. ځواب

۴۹، (Reward)، ۴. انعام

که نور ترجمه یا وضاحت غواړي، راته ووايه.

دلته د متن پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [11:05 ,29/07] pm

*د ستونزې پړاو او حل پړاو، ۵۱-۵۳

*له دې مرحلو څخه زده کړي، ۲۵۹-۲۶۴

*د عادت ستراتیژیو سوداګریزې غوښتنې، ۲۶۵

*براین کلارک، ۳۳

*برن، روتان، ۱۰۸-۱۰۹

*د عادت اتومات کولو لپاره د نغدي رجسټر مثال، ۱۷۱-۱۷۲

د پېشو تېښتې مطالعه، ۴۳-۴۴

ذهني طرز بدلول له “باید وي” څخه “کولی شم” ته، ۱۳۰-۱۳۱

چو، مارگریټ، ۲۱۰

د مناسبو فرصتونو انتخاب

- د سیالۍ کمولو لپاره د خپلو مهارتونو ترکیب، ۲۲۵-۲۲۶

۲۲۳-۲۲۵، (Explore/Exploit Trade-off) - د څېړنې/استفادې تبادله

اهمیت، ۲۲۲-۲۲۳ -

- تخصص، ۲۲۶

د ژمنې وسیلې، ۱۷۰-۱۷۱

د کوچنیو بدلونونو مرکب اغېزه

- د الوتکې د لارې مثال، ۱۷

- د لیکوال د پوهنتون تجربې، ۶-۷

- منفي پایلې، ۱۹

- ۱ سلنه بدلونونه، ۱۵-۱۶، ۱۷-۱۸

- مثبتې پایلې، ۱۹

۱۳۲-۱۳۳، * (Conditioning) شرط کول

د بڼې او بدې عادت پایلې*، ۱۸۸-۱۹۰، ۲۰۶-۲۰۷

۸۷-۹۰، * (Context) سندره

که غواړي نور برخه هم ژباړه کړم، راسره شریک کړه!

دلته د متن پېښو ژباړه ده: ChatGPT: [pm] 11:06, 29/07

* (Cravings) خوښي

- د دې احساس چې څه شی کم دی، ۱۲۹ -

- د خوښیو وختونه، ۲۵۹، ۲۶۳-۲۶۴

- او د دې تر شا محرکات، ۱۲۷-۱۲۸، ۱۳۰

- د محرک له امله رامنځته شوی غوښتنه، ۹۳-۹۴

* (Cues) محرکات

- په اوتومات ډول نیول، ۵۹-۶۲ -

- د لیدو وروسته وړاندوینه کول، ۱۲۸-۱۲۹

- څرگند لیدونکي محرکات، ۸۵-۸۷

- د عادت جوړولو د څلور مرحلو یوه برخه، ۴۷-۴۸

- د عادت په زنجیره کې د محرکاتو انتخاب، ۷۷-۷۹

* (Culture) کلتور

د ټولنې د عادتونو او معیارونو نقل کول، ۱۱۵-۱۱۸ -
ډلې دننه د ورته والي مثال، ۱۱۷-۱۱۸ Nerd Fitness - د
- د پولگر کورنۍ د شطرنج د رول مثال، ۱۱۳-۱۱۴، ۱۲۲

۲۶۱* (Curiosity) *تجسس
۱۳۰* (Damasio, Antonio) داماسیو، انتونیو*
۱۱۵* (Darwin, Charles) دارون، چارلس*
۲۴۵* (Decision Journal) د پرېکړې ژورنال*
۱۶۰-۱۶۲* (Decisive Moments) فیصلوي شېبې*
۲۶۳-۲۶۴، ۱۲۹-۱۳۰* (Desire) هیله او غوښتنه*
۷۲-۷۳* (Diderot, Denis) دیدرو، دنیس*
۷۳* (Diderot Effect) دیدرو اغېزه*
۱۹۶-۱۹۷* (Don't Break the Chain) ”زخیر مه ماتوه“*
د دوپامین چلول شوي فیډبک حلقې*، ۱۰۵-۱۰۸
د عادتونو منفي اړخ، ۲۳۹-۲۴۰
۱۹۵* (Dyrsmid, Trent) ډیرسمید، ترینت

۲۶۳-۲۶۴، ۲۶۱-۲۶۲، ۱۲۹-۱۳۰* (Emotions) احساسات*
انرژي او د عمل احتمال*، ۱۵۱-۱۵۲

* (Environment) چاپېریال*
۸۷-۹۰ (Context) او متن -
داسې چاپېریال جوړول چې سم کار کول تر ټولو اسانه وي، ۱۵۵ -
د بیلابیلو فعالیتونو لپاره ځانګړي ځایونه، ۸۷-۹۰ - ChatGPT: [11:06, 29/07] pm
۱۸۷-۱۹۰ (Delayed-return) - خنډیدلې بیرته راستنیدنه
د هالنډ د بریښنا میټر څرګند مثال د لیدونکو محرکاتو په توګه، ۸۵ -
- د چاپېریال اغېزه په اعتیاد باندې، ۹۲
۱۸۷-۱۹۰ (Immediate-return) - سمدستي بیرته راستنیدنه
د لوین د انساني چلند معادله، ۸۳ -
- د ماساچوستس جنرال روغتون د کافیتیري د ډیزاین بدلون مثال، ۸۱-۸۲
- خپل چاپېریال ته چمتووالی ورکول، ۱۵۶-۱۵۸
- د چاپېریال بیا ډیزاین، ۸۶-۸۷

که نور اړخونه هم غواړئ، خبر راکړه!
دلته د متن پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [11:06, 29/07] pm

۸۳* (Suggestion Impulse Buying) *د وړاندیز کولو بیره
د ویتنام جګړې د هیروین اعتیاد ستونزه مثال*، ۹۱-۹۲*
د تمرین د تطبیق نیت مطالعې، ۶۹-۷۰
۲۶۴، ۲۶۳-۲۶۲* (Expectations) تمې*
۲۲۳-۲۲۵* (Explore/Exploit Trade-Off) پلټنه/استفاده تبادله*
۱۷۰* (Eyal, Nir) ایال، نیر*
۲۶۳* (Failure) ناکامي*

* (Feedback Loops) فیدبیک حلقی *

- په ټول انساني چلند کې، ۴۵ -

- د ډوپامين چلول شوی، ۱۰۵-۱۰۸

- د ټولو عادتونو جوړښت چې د شخصيت شکل ورکوي، ۴۰

- عادت، ۴۹-۵۱

* (Feelings) احساسات، ۱۲۹-۱۳۰، ۲۶۱-۲۶۲، ۲۶۳-۲۶۴

* (1st Law of Behavior Change: Make It Obvious) د چلند د بدلولو لومړی قاعده (۱) *

- د عادتونو سکورکارډ، ۶۶-۶۶

- د عادتونو زنجیره کول (Habit Stacking)، ۷۴-۷۹، ۱۱۰-۱۱۱

- د عادتونو تعقيب (Habit Tracking)، ۱۹۷

- د تطبيق نيت (Implementation Intention)، ۶۹-۷۲

- د بدو عادتونو محرکات ناپيدا کول، ۹۴-۹۵

* (Fisher, Roger) فېشر، راجر، ۲۰۵-۲۰۶

* (Flow State) د جريان حالت، ۲۲۴، ۲۳۲-۲۳۳

* (Fogg, BJ) فوگ، بی جی، ۷۲، ۷۴

* (Food Science) د خوراکي توکو ساينس *

- ۱۰۳ (Bliss Point) د هر محصول لپاره د خوښۍ نقطه -

- د خوراکي ناوره عادتونو غوښتنې، ۱۰۲-۱۰۳

- ۱۰۳ (Dynamic Contrast) - د پروسس شویو خوړو متحرک توپير

- ۱۰۳ (Orosensation) اوروسنسېشن -

* (Four Laws of Behavior Change) د چلند د بدلولو څلور قوانين، ۵۳-۵۵، ۱۸۶، ۲۵۲-۲۵۳

همدارنگه د ځانگړو شمېرو قوانينو ته مراجعه وکړئ - [29/07, 11:07 pm] ChatGPT:

* (Four-Step Process of Building a Habit) د عادت جوړولو څلور مرحلې *

1. محرک (Cue)، ۴۷-۴۸

2. غوښتنه (Craving)، ۴۸

3. ځواب (Response)، ۴۸-۴۹

4. انعام (Reward)، ۴۹

* (Habit Loop) د عادت حلقه، ۴۹-۵۱

- د دې مرحلو درسوننه، ۲۵۹-۲۶۴

* (Problem Phase and Solution Phase) د ستونزې پړاو او د حل پړاو، ۵۱-۵۳

* (4th Law of Behavior Change: Make It Satisfying) د چلند د بدلولو څلورمه قاعده (۴) *

- د عادت تړون (Habit Contract)، ۲۰۷-۲۱۰

- د عادت تعقيب (Habit Tracking)، ۱۹۸-۱۹۹

- د فوري خوښۍ (Instant Gratification)، ۱۸۸-۱۹۳

- د بدو عادتونو محرکات ناپسندول، ۲۰۵-۲۰۶

- د پاکستان د سيف کارډ صابون مثال، ۱۸۴-۱۸۵

* (Frankl, Victor) فرانکل، ویکتور، ۲۶۰

* (Franklin, Benjamin) فرانکلین، بنيامين، ۱۹۶

***۱۴۷-۱۴۵ (Frequency's Effect on Habits)** د عادتونو پر تکرار اغېزه*

*** (Friction) مخنیوی***

- د یو چلند سره تړلی، ۱۵۲-۱۵۸ -

- د باغ د نل مثال د کموالی لپاره، ۱۵۳ -

- د جاپاني فابريکي مثال د ضایع وخت او هڅي د له منځه وړلو لپاره، ۱۵۴-۱۵۵ -

که غواړي، نور برخه هم ژباړم.

دلته د پښتو ژباړه: [11:07 ,29/07] pm] ChatGPT:

***د ناوړه چلند مخنیوی لپاره، ۱۵۷-۱۵۸ ***

***۱۶۳ (Gateway Habit) “”** د وره عادت

جینونه، *۲۱۸-۲۲۱، ۲۲۶-۲۲۷*

*** (Goals) موخي***

- پر خوښي اغېزه، ۲۶ -

- لنډمهاله طبیعت، ۲۵ -

- د ګټونکو او بایلونکو تر منځ شریکه، ۲۴-۲۵ -

- لنډمهاله اغېزې، ۲۶-۲۷ -

- د سیستمونو پر وړاندې، ۲۳-۲۴ -

*** (Goldilocks Rule) د ګولډیلاک قاعده**

- د جریان حالت (Flow State)، ۲۳۲-۲۳۳، ۲۲۴ -

- د ګولډیلاک سیمه (Goldilocks Zone)، ۲۳۲ -

- د ټینس مثال، ۲۳۱ -

*** (Good Habits) ښه عادتونه**

- جوړول (جدول)، ۹۶، ۱۳۶، ۱۷۸، ۲۱۲ -

***۱۶۷-۱۶۲ (Two-Minute Rule)** - دوه دقیقې قاعده

۲۰۳ (Goodhart, Charles) ګوډهارټ، چارلس

***۲۰۳ (Goodhart's Law)** د ګوډهارټ قانون*

۲۴۸-۲۴۷ (Graham, Paul) ګراهام، پاول

***۱۰۲ (Greylag Geese and Supernormal Stimuli)** څر مرغی او فوق العاده محرکات*

۲۲۵، ۲۱۸-۲۱۷ (Guerrouj, Hicham El) ګررچ، حچام ایل

***[۱۴۹-۱۵۱ (Guns, Germs, and Steel) دایمند،*]**

*** (Habit Contract) د عادت تړون***

- د براین هاریس د وزن کمولو مثال، ۲۰۸-۲۰۹ -

که د نورو برخو ژباړه هم غواړي، خبر راکړه.
دلته د پښتو ژباړه: [pm] ChatGPT: 11:08 ,29/07

*تعريف شوى، *۲۰۸
*د سيټ بيلټ قانون مثال، *۲۰۷-۲۰۸
*د توماس فرانک الارم مثال، *۲۱۰
*د عادت كړبڼه، *۱۴۵-۱۴۷
*د عادت كړى، *۴۹-۵۱

عادتونه
- د مخنيوي عادتونه، ۱۹۱-۱۹۲
- كټى، ۴۶-۴۷، ۲۳۹
- ناوړه عادتونه ماتول (جدول)، ۹۷، ۱۳۷، ۱۷۹، ۲۱۳
- په كاروباري نړۍ كې، ۲۶۵
- د ذهنيت بدلول په اړه، ۱۳۰-۱۳۱
- ښه عادتونه جوړول (جدول)، ۹۶، ۱۳۶، ۱۷۸، ۲۱۲
- زياتونه، ۲۳۹-۲۴۰
- پر ټول ورځنى ژوند اغېزه، ۱۶۰، ۱۶۲
- ناوړه عادتونه له منځه وړل، ۹۴-۹۵
- د هويت تجسم، ۳۶-۳۸
- جوړښت، ۴۴-۴۶، ۱۴۵-۱۴۷
- د عادت جوړولو څلور مرحلې، ۴۷-۵۳، ۲۵۹-۲۶۴
- "د وړه عادت"، ۱۶۳
- د هويت پر اساس، ۳۱، ۳۹-۴۰
- د نورو عادتونو تقليد
- نږدې كسان، ۱۱۶-۱۱۸
- گڼ شمېر خلك، ۱۱۸-۱۲۱
- ځواكمن كسان، ۱۲۱-۱۲۲
- اهميت، ۴۰-۴۱
- د پايلې پر اساس، ۳۱
- او والدين، ۲۶۷
- د گټو روښانه كولو لپاره بيا چوكاټول، ۱۳۱-۱۳۲
- لنډمهاله او اوږدمهاله پايلې، ۱۸۸-۱۹۰
- دوام وركول، ۲۳۰-۲۳۱
- د شخصيت سره مناسبت، ۲۲۱-۲۲۲
- دوه دقيقې قاعده، ۱۶۲-۱۶۷
- د عملي نيت كارول، ۷۱-۷۲

*د عادتونو اكاډمۍ، *۸
*د عادت شكل وركول، *۱۶۵-۱۶۷
*۶۴-۶۶ (Scorecard)، *د عادتونو نمره پاڼه
(Stacking) عادتونه ترتيب كول
د وسوسې د گډولو سره يو ځاى كول، ۱۱۰-۱۱۱

- تشریح شوی، ۷۴-۷۹

*د عادتونو تعقیب، ۱۹۶-۲۰۰، ۲۰۲-۲۰۴

*په پاکستان کې د لاس مینځلو د رضایت وړ بدلون مثال، ۱۸۴-۱۸۵

*خوښی

د غوښتنې نشتون په توګه، ۲۵۹-۲۶۰ - ChatGPT: [pm] 29/07, 11:08

- او موخې، ۲۶

- نسبیت، ۲۶۳

*بریان هاریس، ۲۰۸-۲۰۹

که نوره برخه هم غواړي، خبر راکړه.

دلته د پښتو ژباړه: ChatGPT: [pm] 29/07, 11:08

*هې، ډونلډ، ۱۴۳

*د هې قانون، ۱۴۳

*هیرینګ ګلس او سوپر نورمال محرکات، ۱۰۱-۱۰۲

*هیله، ۲۶۴

*هریها، جیسن، ۴۵

*هیوګو، ویکتور، ۱۶۹-۱۷۰

*نوټر دام ګره ملا (هیوګو)، ۱۶۹-۱۷۰

*هایپر بولیک تخفیف (د وخت ناسمه توافق)، ۱۸۸-۱۸۹

*هویت

- د عمومي شخصي بیانونو منل د حقایقو په توګه، ۳۵

- او د چلند بدلون، ۲۹-۳۲، ۳۴-۳۶

- هغه چلند چې د ځان سره ټکر لري، ۳۲-۳۳

- عادتونه د هویت تجسم په توګه، ۳۶-۳۸، ۲۴۷-۲۴۹

- د هویت پر اساس عادتونه، ۳۱، ۳۹-۴۰

- اجازه ورکول چې یو باور تاسو تعریف کړي، ۲۴۷-۲۴۹

- په ځانګړي هویت ویاړ، ۳۳-۳۴

- د دوه دقیقې قاعدې په کارولو سره د غوښتل شوي هویت پیاوړتیا، ۱۶۵

- د هویت بدلولو دوه مرحلې بهیر، ۳۹-۴۰

- د عملي نیت کارول، ۶۹-۷۲

*ښه والی، کوچني پرمختګونه کول، ۲۳۱-۳۲، ۲۳۳، ۲۵۳

*فوري خوښی، ۱۸۸-۱۹۳

*جانسن، مجیک، ۲۴۳-۲۴۴

*ژورنال لیکل، ۱۶۵

*یونګ، کارل، ۶۲

*کامب، سټیف، ۱۱۷-۱۸

*کوبینز، اندریو، ۱۰۹

*لاو ټزو، ۲۴۹

*تاو تے چینی، * ۲۴۹

*لاتیمور، ایډ، * ۱۳۲

*لیوز، جورج ایچ، * ۱۴۴

*د اوردمهاله پوتنسیشن، * ۱۴۳

*د لاس انجلس لیکرز د بیاکتنی او څېړنی مثال، * ۲۴۲-۲۴۴

*لویی، سټیفن، * ۱۸۳-۱۸۵

*مک مولان، جکی، * ۲۴۳-۲۴۴

*مارتین، سټیف، * ۲۲۹-۳۰، ۲۳۱

*د ماساچوسټس جنرل هسپتال د کافی ډیزاین بدلون مثال، * ۸۱-۸۲

*ماسیمینو، مایک، * ۱۱۷

*ماسټری، * ۲۴۰-۲۴۲

*ماته، گابر، * ۲۱۹

*مک کنون، کریک، * ۱۶۵

اندازه گیری ** ChatGPT: [pm] 11:08 ,29/07

- د گتورتیا په اړه، ۲۰۲-۲۰۴

- لیدیز، ۱۹۵-۱۹۶

*مایک (ترکیا سفرې لارښود / پخوانی سگرت څکونکی)، * ۱۲۵-۱۲۶

*میلر، پیټر، * ۱۰۵

*ذهني بدلونونه

که کوم ځانگړی برخه یا اصطلاح و غواړی ژباړم، خبر راکړه

دلته د پښتو ژباړه: ChatGPT: [pm] 11:08 ,29/07

*له “باید” څخه “کولی شم” ته، * ۱۳۰-۱۳۱

*د هڅونې مراسم، * ۱۳۲-۱۳۳

*د عادتونو بیا چوکاټول تر څو د هغو کټي روښانه شي، * ۱۳۱-۱۳۲

*حرکت مقابل عمل، * ۱۴۲-۱۴۳

*هڅونه

- د گولډیلاکس قاعده، ۲۳۱-۲۳۳

- اعظمي هڅونه، ۲۳۲

- مراسم، ۱۳۲-۱۳۳

- او د عمل کولو سره تړاو، ۲۶۰-۲۶۱

*مورفي، مورگن، * ۹۱

*منفي مرکب کول، * ۱۹

*نیتشه، فریدریک، * ۲۶۰

*بی شعوره کرنی، * ۳۶ ن

*د ترازو پرته بریاوي، * ۲۰۳-۲۰۴

*توبینټ، * ۲۳۴

*ناکولز، اسوالډ، * ۱۵۶

*مشاهدات، * ۲۶۰

*هغه خنډونه چې د ترلاسه کولو مخه نیسي، * ۱۵۲

*اولیز، جیمز، * ۱۰۵

*اولویل، پټي، * ۹۳

* ۱ سلنه بدلونونه*

۲۴۴-۲۴۲،* (CBE) *د غوره کاري هڅې پروگرام

که غواړئ د نورو برخو ژباړه هم وکړم، ویلای شي خبر راکړئ!

دلته د پښتو ژباړه: ChatGPT: [pm] 11:09, 29/07]

۶

*د بدلونونو د مرکب اغېزه، * ۱۵-۱۶، ۱۷-۱۸

*سورایټس پارادوکس، * ۲۵۱-۲۵۲

۱۰-۹،* (operant conditioning) *عملي شرط بندۍ

مناسب فرصتونه ټاکل**

- د سیالۍ د کمولو لپاره د خپلو مهارتونو ترکیب، ۲۲۵-۲۲۶

- د سپرلو/کتې اخیستنې توازن، ۲۲۳-۲۲۵

- اهمیت، ۲۲۲-۲۲۳

- تخصص، ۲۲۶

پایلی

- او د چلند بدلون، ۲۹-۳۱

- د پایلې پر بنسټ عادتونه، ۳۱

- درد، ۲۰۶-۲۰۷

*د کاغذ کلیپ ستراتیژي د بصری پرمختګ اندازه کولو لپاره، * ۱۹۵-۱۹۶

*د والدینو لپاره د عادت ستراتیژیو کارول، * ۲۶۷

*پاترسن، جان هنري، * ۱۷۱-۱۷۲

*فیلیس، مایکل، * ۲۱۷-۲۱۸، ۲۲۵

*د عکاسي ټولګې مثال د فعال تمرین، * ۱۴۱-۱۴۲، ۱۴۴

*د پټ وړتیا د ټاپو، * ۲۱-۲۳

خویني

- د تمې او تجربې توپیر، ۱۰۶-۱۰۸

- انځور، ۲۶۰

- هغه چلند چې د حسي خوینۍ سبب شي بیا تکرارول، ۱۸۴-۱۸۶، ۲۶۴

صابون مثال، ۱۸۴-۱۸۵ Safeguard -د

*پلومین، رابرت، * ۲۲۰

*د سب وړ د امنیت سیستم کې اشاره کول او غږ کول، * ۶۲-۶۳

*مثبت مرکب کول، * ۱۹

ن۴۷، * ۹،* (Duhigg) *د عادت ځواک

پېشگویی کول

- د اشاره شوي نېټو له لیدلو وروسته، ۱۲۸-۱۲۹

- انساني دماغ د وړاندوینې ماشین په توګه، ۶۰-۶۱

پریماک، ډیوید، ۱۱۰

د پریماک اصول، ۱۱۰

ویار

- د مینیکیور مثال، ۳۳

- د خان خانګري هویت برخه کی، ۳۳-۳۴

***خپل چاپیریال ته لومړیتوب ورکول تر څو راتلونکی عمل اسانه شي،* ۱۵۶-۱۵۸**

***د عادت د حلقې ستونزه مرحله،* ۵۱-۵۳**

بهر او چلند بدلون،* ۳۰-۳۱: ChatGPT: [pm] 29/07, 11:09

***مسلكي کسان په مقابل کی اماتوران،* ۲۳۶**

***پرمختګ،* ۲۶۲**

***د نژدې والي اغېزه په چلند،* ۱۱۶-۱۱۸**

***سګرېټ څکول پرېښودل،* ۳۲، ۱۲۵-۱۲۶**

د لوستلو سرچینې

- د اتومي عادتونو خبرلیک، ۲۵۷

- د عادت ستراتیژیو د سوداګرۍ کارونې، ۲۶۵

که نوري برخې هم پکار وي، ویلای یې شی!

یقیناً! دا دی پښتو ژباړه یی: ChatGPT: [pm] 29/07, 11:10

- د مور او پلار لپاره د عادتونو د کارولو طریقې (مخ ۲۶۷)

- کله چې عادتونه مات شي بیا رغونه (مخونه ۲۰۰-۲۰۲)

- انعکاس او بیاکتنه:

- د لیکوال کلنی راپور او د صداقت راپور (۲۴۵-۲۴۶)

- ګټې (۲۴۶-۲۴۷)

- د "کیریر بیسټ افرټ" پروګرام (۲۴۲-۲۴۴)

- بیلګې: کرس راک (۲۴۵)، ایلېود کیچوګی (۲۴۴-۲۴۵)، کټي لېدکي (۲۴۵)

- انعطاف او تطبیق (۲۴۷-۲۴۹)

- د عادتونو د ګټو روښانه کول (۱۳۱-۱۳۲)

- تقویه او تکرار:

- تقویه (۱۹۱-۱۹۳)

- تکرار د نوو عادتونو د تمرین او اوتوماتیک کیدو لپاره (۱۴۱-۱۴۶)

- د تکرار له لارې مهارت ترلاسه کول (۱۴۳)

- د عکاسۍ ټولګي مثال (۱۴۱-۱۴۲، ۱۴۴)

- د احساساتو پر بنسټ خواب ورکول (۲۶۱-۲۶۲)

- انعامونه:

- د انعام هدف (۴۹)

- فوری او خنډېدلي انعامونه (۱۸۷-۱۹۰)

- قرباني او انعام (۲۶۲)

- د انعامونو له لارې تقویه کول (۱۹۱-۱۹۳)

- د زغم د خنډولو روزنه (۱۹۳-۱۹۰)

- متغیر انعامونه (۲۳۵)

- "غوښتل" او "خوښول" (۱۰۶-۱۰۸، ۲۶۳)

- رضایت:

- د عادت د حلقې بشپړتیا (۱۸۶)

- خوړی حسې تجربې (۱۸۴-۱۸۶)

- د توقعاتو او رضایت ترمنځ اړیکه (۲۶۲-۲۶۳)

- د چلند د بدلولو دوهم قانون (دا یې ښکاره کړه):

د پنځشنبې د شپې د تلویزیوني پروگرام بیلګه (۱۰۹) ABC - د

- د تایید، درناوي، او ستاینې غوښتنه (۱۲۱-۱۲۲)

- د عادتونو تعقیب (۱۹۸)

- د بدو عادتونو د محرکاتو د کړکې وړ جوړول (۱۲۶)

فوق العاده محرکات (۱۰۲) - ChatGPT: [pm] 29/07, 11:10

- د هڅونې تړل (۱۰۸-۱۱۱)

- د سینفیلډ مثال (۱۹۶-۱۹۷)

- خان کنترول:

- د خان کنترول لپاره چاپیریال کنترولول (۹۲-۹۳)

که غواړئ چې په کوم ځانګړي برخه نور تفصیل وکړم، راته ووايه!
یقیناً! دا یې پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [pm] 29/07, 11:11

- د محرک له امله غوښتنه، ۹۳-۹۴

- د دې ستونزمن والی، ۲۶۲

- د چاپیریال کنترولولو مثال: سپرلی او تمباکو څکول، ۹۳

- د لنډ مهاله ستراتیژۍ په توګه، ۹۵

- حواس

صابون مثال، ۱۸۴-۱۸۵ Safeguard - د

- د خولې د خوشبو د بدلون مثال، ۱۸۶

- لید، ۸۴، ۸۵-۸۷

چیونګم مثال، ۱۸۵ Wrigley - د

- په ځای حاضر کېدل، د دې هنر کی مهارت، ۱۶۳-۱۶۴، ۲۰۱-۲۰۲، ۲۳۶

- B. F. Skinner، ۹-۱۰، ۲۳۵

- تمباکو څکول، پرېښودل، ۳۲، ۱۲۵-۱۲۶

- ټولنیزې رسنۍ، ۱۷۴-۱۷۵

- ټولنیز معیارونه

ټولنیزې مطابقت د کړېښې تجربې، ۱۱۸-۱۲۰ Asch - د

- د ډلې سره د تګ منفي اړخ، ۱۲۰-۱۲۱

- د ګونډې ذهنیت، ۱۱۵

- د نورو د عادتونو نقل کول

- نږدې خلک، ۱۱۶-۱۱۸

- ډیر خلک، ۱۱۸-۱۲۱

- ځواکمن کسان، ۱۲۱-۱۲۲

که غواړئ نور وضاحت یا کومه بله برخه ژباړه وکړم، راته ووايه!
دلته یې پښتو ژباړه ده: ChatGPT: [pm] 29/07, 11:11

- د عادت د دورې د ستونزې حل برخه، ۵۱-۵۳

- سورايتس پارادوکس، ۲۵۱-۵۲

- د عادت پیل کول، ۷۱-۷۲

- رابرټ سټیل، ۹۱

- هاوکیټز سټیرن، ۸۳

- بریا

- د خپلو خواکمنو ټکو منل، ۲۱۸-۱۹

- د بريالي احساس اهمیت، ۱۹۰

- کراو، ۲۶۲

- د هڅونې پر بنسټ فوري اخیستنه، ۸۳

- سوپر نورمال محرکونه، ۱۰۲

- چیمز سورویوکی، ۱۵۴

۲۶۱، n- سیستم ۱ او سیستم ۲ فکر کول، ۲۳۲

سیستمونه -

- د ستونزو د حل لپاره بدلونونه، ۲۵

- د دوامداره پرمختګ دوره، ۲۶-۲۷

- سیستمونه په پرتله اهداف، ۲۳-۲۴

- ټکنالوژي

- د عادت اتومات کولو لپاره، ۱۷۳-۷۵

- ټولنیزې رسنۍ، ۱۷۴-۷۵

۱۰۸-۱۱ (temptation bundling)، د تمایلاتو تړل

د چلند د بدلون درېیم قانون (اسانول) -

- د کرنیز پراختیا مثال د لږې هڅې کارولو، ۱۴۹-۵۱

- د انرژۍ اړتیاوې او د عمل امکان، ۱۵۱-۵۲

- د چلند سره تړلې رګر، ۱۵۲-۵۸

- د باغ نل مثال د رګر کمولو، ۱۵۳

۱۶۳ (gateway habit)، " - "دروازه ای عادت

۱۵۴-۵۵ (addition by subtraction)، "د چاپاتی فابریکې مثال د "جمع په منفي کولو -

د بدو عادتونو محرکونه سختول، ۱۶۹-۷۰ -

- یو وخت اقدامات چې غوره عادتونه رامنځته کوي، ۱۷۲-۷۴

n - د لږ تر لږه عمل اصل، ۱۵۱

تکرار د عادت جوړولو کلید، ۱۴۶-۴۷ -

۱۶۲-۶۷ (Two-Minute Rule)، دوه دقیقې قاعده

د ټویلا تارپ د ورځني مراسمو مثال، ۱۵۹-۶۰ -

- ان ای ټورنډایک، ۸۱-۸۲

- ایډوارډ ټورنډایک، ۴۳-۴۴

دلته بې پښتو ژباړه: ChatGPT: [11:11, 29/07] pm

۱۸۸-۸۹ (time inconsistency)، د وخت ناسازګاري

نیکو ټینبرګن، ۱۰۱-۱۰۲ -

- د خولې د کریم د خوښونکي بدلون مثال، ۱۸۶

- د عادت تعقیب

- اتومات شوی، ۱۹۹

- د عادتونو د یوځای کولو او تعقیب ګډول، ۲۰۰

- لاسي تعقیب، ۱۹۹-۲۰۰

- ګټورتیا، ۲۰۲-۲۰۴

- د اوسنۍ لارې مسیر، ۱۸

- د خپل هویت بدلولو دوه مرحلې، ۳۹-۴۰

- جیری یولسمان، ۱۴۱-۴۲

۱۷۰n (Ulysses pact)، د اولیس قرارداد

پنځتنيز محرکات او غوښتنې، ۱۲۷-۲۸، ۱۳۰ -
 ۲۰، ۲۲ (Valley of Disappointment) - د مايوسي دره
 ۲۳۵ (variable rewards) متغير انعامونه -
 د ويټنام د جگړې هيروين اعتياد ستونزه، ۹۱-۹۲ -
 ليد (vision) - ليد
 پر انسان چلند اغيز، ۸۴ -
 - څرگند ليدونکي اشاره کاتي، ۸۵-۸۷
 - ليديزي اندازې، ۱۹۵-۹۶
 - وزن کمول
 - د ترازو نه گټل شوي برياوې، ۲۰۳-۲۰۴
 - د وزن کمولو لپاره د عادت تړون کارول، ۲۰۸-۲۰۹
 - د ږکس-دودس قانون، ۲۳۲

که د کتاب د ليکوال په اړه معلوماتو ته اړتيا لري:
The Habits جيمز کليز يې ليکوال دی، چې د نيويارک ټايمز، ټايم، او انټرپرائيزور کې يې ليکنې خپرې شوي دي. هغه د جوړونکي دی، چې د سازمانونو او افرادو لپاره د عادت جوړولو يو مخکښ روزنيز پليټ فارم دی. **Academy**

که غواړئ نور څه وژباړم يا نورې برخې، خبر راکړه!
 پښتو کې: ChatGPT: [11:12, 29/07] pm
 د ژوند او کار په برخه کې د غوره عادتونو جوړولو سره علاقه لرونکي.
 مهرباني وکړئ روښانه کړئ چې تاسو د "22" په اړه څه غواړئ؟ ChatGPT: [11:12, 29/07] pm
 ليکوال په اړه ChatGPT: [11:13, 29/07] pm
 کې هم څرگند **CBS This Morning** د جيمز کليز ليکنې د نيويارک ټايمز، ټايمز، او انټرپرائيزور کې خپرې شوي دي، او په هره مياشت ميليونونه ليدونکي لري، او سلگونه زره خلک يې د ايميل **jamesclear.com** شوي دي. د ده ويبپاڼه بنسټ ايښودونکي دی، چې د سازمانونو او افرادو لپاره د "The Habits Academy" خبرپاڼې ته گډون کوي. هغه د غوره عادتونو جوړولو لومړۍ تعليمي پليټفارم دی.

ستاسو د راتلونکې مطالعې لپاره څه دي؟
 خپل راتلونکې غوره کتاب ومومئ!
 شخصي شوي د کتاب وړاندیزونه او د ليکوال تازه خبرونه ترلاسه کړئ. همدا اوس گډون وکړئ.

کې ترلاسه کړي. **habitsacademy.com** * علاقه‌مند لوستونکي کولی شي نور معلومات په

* کله چې دا کتاب چاپ ته وړاندې کېده، د پرتغالي سایکلينگ ټيم په اړه نوی معلومات خپاره شول. زما نظريات يې په کې ليدلې شې. **atomichabits.com/cycling**

(اضافي يادونه:)
 ما دا په دقيقه توگه محاسبه کړه: واشنگتن ډي سي د نيويارک ښار څخه شاوخوا ۲۲۵ ميله لرې دی. که تاسو د ۷۴۷ يا الوتکه کې الوتئ، او کله چې له لاس انجلس څخه وتلی شئ د ۳.۵ درجې سمت بدل کړئ، د الوتکې مخ به **A380** ايريس شاوخوا ۷.۲ څخه تر ۷.۶ فوتو (۸۶-۹۲ انچه) پورې بدلېږي. د لوري يو کوچنی بدلون کولی شي د رسيدو ځای کې لوی توپير رامنځته کړي.

* د غير شعوري، نيمه شعوري، او لاشعوري اصطلاحات د هوبنبرای د نشتوالي لپاره کارول کېږي.
 فکر: حتی په علمي محافلو کې هم، دا کلمې اکثراً يو د بل پر ځای کارول کېږي پرته له: ChatGPT: [11:13, 29/07] pm
 دې چې ډېر پرېکړې وشي (دا خل خو لږ اسانه ده).
 "نيمه شعوري" اصطلاح زه کاروم ځکه چې دا کافي پراخه ده چې هغه ذهني پروسې پکې رانغاړي چې موږ هيڅکله په

شعوري توگه ورته لاسرسی نه شو موندلی او هغه شیبی هم چی موږ یواځی د چاپیریال پام نه کوو.
"نیمه شعوري" هغه څه ته ویل کیږي چی ته په شعوري توگه پری نه فکر کوي.

* البته، ستا د هویت ځینی برخی داسې دي چی له وخت سره نه بدلېږي — لکه دا چی خان لوړ یا ټیټ گڼل. خو حتی د ثابتو
ځانگړتیاوو په اړه، دا چی ته دوی په مثبت یا منفي توگه وگڼي، ستا د ژوند تجربو پوري اړه لري.

کتاب لوستونکي به دا اصطلاحات وپېژني. دوهیک یو بڼه کتاب لیکلی او "The Power of Habit" * د چارلس دوهیک
زما موخه داده چی هغه ځای ته ادامه ورکړم چی هغه پرېښوده، او دا مرحلې په څلورو ساده قوانینو کی گډي کړم چی ته یی د
ژوند او کار غوره عادتونو جوړولو لپاره عملي کولی شی.

* چارلس دوهیک او نییر ایال د دې انځور د اغېزمن کیدو لپاره ځانگړي مننه مستحق دي. د عادت لوپ دا تمثیل د دوهیک د
د ډیزاین کده نمایندگي ده. "Hooked" د مشهور ژبی او د ایال د کتاب "The Power of Habit" کتاب

کله چی ما جاپان ته سفر وکړ، ما ولیدل چی دغه تگلاره د یوې بڼې ژوند * ChatGPT: [pm] 29/07, 11:13
وژغوره. د هغې ځوان زوی په شینکاتسن کی ورننوت، چی د جاپان مشهور گړندی ترین دی او له ساعتېري ۲۰۰ میله څخه
زیات سرعت لري، هماغه وخت چی دروازي بندېږي. هغی په پلیټفارم کی پاتي شوه او خپل لاس یی د دروازي له منځه
ورننوت چی زوی یی ونیسي. کله چی لاس یی په دروازه کی بند شو، ترین د حرکت لپاره چمتو و، خو سم مخکی له دی چی
ترین حرکت وکړي...

یو کارکوونکي د پلیټفارم د پورته او ښکته برخو په اشاره کولو او ویلو سره د ChatGPT: [pm] 29/07, 11:14
خوندیتوب چک وکړ. په لږ تر لږه پنځو ثانیو کی یی هغه ښځه ولیده او وتوانېد چی ترین ودروي. دروازه خلاصه شوه، ښځه
چی اوس ژړا کوله، خپل زوی ته ورغله، او یوه دقیقه وروسته ترین په خوندي ډول روان شو.

خوبښ شوي لوستونکي کولای شي د خپلې عادتونو د نمرې جوړولو لپاره تیمپلېټ په
کی ترلاسه کړي. atomichabits.com/scorecard

د کاترین لویی د کتابتون د پیسو ترڅنګ، هغی د دیدرو څخه وغوښتل چی کتابونه * ChatGPT: [pm] 29/07, 11:14
تر هغې پوري وساتي چی ورته اړتیا پیدا کړي، او ورته یی د کلني معاش ورکولو وړاندیز وکړ ترڅو د هغې کتابتون ساتونکی
وی.

* فوک دا ستراتیژي د "کوچنیو عادتونو ترکیب" بولي، خو زه به په ټوله کتاب کی ورته د عادتونو د ټیټولو فورمول ووايم.

* که نور مثالونه او لارښوونې غواړئ، نو کولی شئ د عادتونو د ټیټولو تیمپلېټ له
څخه ډاونلوډ کړئ. atomichabits.com/habitstacking

* ډوپامین یوازینی کیمیاوي ماده نه ده چی ستاسو په عادتونو تاثیر کوي. هر چلند څو دماغي سیمی او نیوروکیمیاوي مواد
شاملوي، او څوک چی وایي "عادتونه ټول د ډوپامین په اړه دي" د بهیر لوی برخی له پامه غورځوي. دا یوازي د عادت
جوړولو یو مهم رول لوبونکی دی. خو زه به په دې څپرکی کی د ډوپامین کړی په ځانگړي ډول یاد کړم ځکه چی دا د هوس،
غوښتنې، او هڅونې بیولوژیکي بنسټونو ته یوه کرکی پړانيزي چی د هر عادت تر شا دي.

* زه ډیر خوشحاله یم چی وتوانیدم د "کیم اف ترونز" یو حواله په دی کتاب کی شامل کړم.

* دا یوازي د اساسي موخو یوه جزوي لیست دی. زه بشپړ لیست او د دی د سوداگري په برخه کی د تطبیق نور مثالونه په

کې وړاندې کوم. atomichabits.com/business

کې د ډیویډ بېلز او تید اورلند لخوا بیان شوی. دلته یې د اجازه سره سم لنډیز شوی "Art & Fear" * ورته کیسه په کتاب دی. د بشپړې تشریح لپاره د پای یادښتونو ته وګورئ.

11:14, 29/07] ChatGPT: * په نوم پیژندل کېږي. دا د فریک یو بنسټیز اصل دی چې د "د لږ تر لږه عمل اصل" په نوم پیژندل کېږي. دا ساده اصل د کائناتو قوانینو بنسټ جوړوي. له وایې چې د هر دوو ټکو ترمنځ لاره تل هغه ده چې لږ تر لږه انرژي غواړي. دا همدې نظری څخه، د حرکت او نسبي توب قوانین تشریح کیدای شي.

11:14, 29/07] ChatGPT: * د «اضافه کول د تفریق له لارې» اصطلاح د تیمونو او سوداګریو لخوا هم کارول کېږي ترڅو د ډلې څخه د خلکو ایستل تشریح کړي، په دې هدف چې تیم په ټوله کې قوي شي.

* صادقانه خبره دا ده چې بیا هم دا د یوې زبردستي شپې په څیر ښکاري.

* ما یو ځانګړی د عادتونو ورځپاڼه ډیزاین کړی ترڅو د ورځپاڼې لیکل اسانه کړي. په دې کې د "په ورځ کې یوه جمله" atomichabits.com/journal برخه شامله ده چې ته یوازې د خپل ورځې په اړه یوه جمله لیکي. نور معلومات یې په کې موندلی شي.

* دا خدا ده چې دا کیسه زما د دې کتاب د لیکلو پروسې سره څومره ورته ده. که څه هم زما خبرونکي ډیر ښه ملاتړ کاوه، او زما کلازې هم ډک پاتې شو، خو زه داسې احساس کاوه لکه څان د کور په توقیف کې ایښودم تر څو مسوده بشپړه کړم.

* دې ته هم «د اولیس ترون» یا «اولیس قرارداد» وایي. دا د اولیس له نومه دی، د اودیسی قهرمان، چې خپلو کښتۍ چلونکو ته یې وویل چې هغه دې د کښتۍ د ستنې سره وتړي ترڅو د سیرین سندرې واورې، خو ونه شي کولی کښتۍ د دوی ځوانه ورسره وګرځوي او په ډبرو وځوري. اولیس پوهیده چې د راتلونکو کړنو بندول په هغه وخت کې ګټور دي کله چې ذهن مو په سمه ځای کې وي، نه دا چې یوازې په هغه شېبه کې وګورئ چې غوښتنې مو څه لوري ته دي.

11:14, 29/07] ChatGPT: * بدلون (Delayed-return environment) د خنډېدلي بیرته ستندو چاپیریال * احتمالاً شاوخوا لس زره کاله مخکې د کرنې د پیل سره رامنځته شو، کله چې بزګرانو د څو میاشتو وروسته د حاصل لپاره کښت پیل کړ. خو یوازې په وروستیو پیړیو کې زموږ ژوند د خنډېدلي بیرته ستندو انتخابونو سره ډک شو: د مسلک پلان جوړونه، تقاعد پلان، د رخصتۍ پلان، او نور هغه څه چې زموږ کلزې نیسي.

* د وخت ناسموالي ته هم د «هایپر بولیک ډسکانتینګ» نوم ورکول کېږي.

* دا هم کولای شي زموږ د پریکړو کولو پروسه ګډه وده کړي. دماغ د هر هغه خطر اندازه لوري چې داسې ښکاري... دماغ هغه خطر چې سمدستي ښکاري خو تقریباً هیڅ امکان نلري ډیر لوی بولي: 11:14, 29/07] ChatGPT: * لکه د الوتکې غورځېدل په لږې تلاطم کې، کله چې ته یوازې په کور کې یې یوه غله رابښکېدل، یا د دې بس چاودل چې ته پرې یې. خو په ورته وخت کې، هغه خطر چې لري ښکاري خو واقعاً ډیر احتمال لري کم ارزوي: لکه د ناسالم خوراک څخه د غور په تدريجي توګه زیاتېدل، د میز مخې ته ناستېدو له امله د عضلاتو ورو ورو کمزورتیا، او د کثافتاتو ورو ورو ډکېدل کله چې پاکوالی نه کوی.

atomichabits.com/tracker: * علاقه‌مند لوستونکي کولی شي د عادت ټریکر ټیمپلېټ دلته پیدا کړي.

ته کولی شي د براین هارېس د عادت قراردادونه وګوري او یو خالي ټیمپلېټ دلته ترلاسه کړي *

atomichabits.com/contract.

که غواړئ د شخصیت ټسټ ورکړئ، دلته تر ټولو معتبر ټسټونو ته لینکونه شته *

atomichabits.com/personality.

29/07, 11:15 pm] ChatGPT: دا "فلو" حالت ته ورسېږو څه پېښېږي. دا تایید شوی ندی، یوازې زما ګومان دی.

روان پوهان عموماً دماغ په دوه حالتونو ویشي: سیستم ۱ او سیستم ۲. سیستم ۱ چټک او غریزي دی، لکه عادتونه چې په تیزۍ سره ترسره کېږي. سیستم ۲ بیا د فکر پروسې کنټرولوي چې زیاتې هڅې او وخت غواړي، لکه د سخت ریاضي مسئلې.

حل کول.

زه تصور کوم چې سیستم ۱ او سیستم ۲ د فکر په طیف کې په برعکس سرونو کې ځای لري. هرڅومره چې یو عمل اتومات وي، نو نږدې سیستم ۱ ته ځي، او هرڅومره چې عمل ستونزمن وي، نږدې سیستم ۲ ته ځي.

زما په نظر، فلو هغه حالت دی چې د سیستم ۱ او سیستم ۲ تر منځ په نازک کرښه وي — ته هم خپل اتوماتیک پوهه کاروي او هم سخت کار کوي چې له خپلې وړتیا څخه پورته چیلنج ته ورسېږي. دواړه سیستمونه په بشپړ ډول کار کوي، شعوري او غیرشعوري په مطابقت کې وي.

د B.F. Skinner * د متغیر انعامونو کشف په تصادفي ډول وشو. یوه ورځ په لابراتوار کې، مشهوره هارورډ روان پوه یوې تجربې پر مهال د خوړو پیلېټونه کم درلودل او د جوړولو بهیر یې اوږد و ځکه چې هغه باید په ماشین کې په لاس پیلېټونه فشار کړي.

هغه خان ته وویل، "ولی باید هر ځل د لیور فشار ورکول وځپل شي؟" نو هغه پرېکړه وکړه چې یوازې وخت نا وخت موږکانونه ته انعام ورکړي، او د حیرانتیا خبره دا وه چې دا توپیر په انعامونو کې چلند کم نه کړ، بلکې زیات یې کړ.

ما د هغو لوستونکو لپاره چې د پرېکړو د ثبتولو ژورنال ساتلو کې علاقه لري، یوه * ChatGPT: [pm] 11:15, 29/07

کې موندل کيږي. atomichabits.com/journal ټیمپلیټ جوړه کړې ده. دا د عادت ژورنال برخه ده او په

کې وگورئ. jamesclear.com/annual-review * زما پخوانۍ کلنۍ بیاکتنې کولای شئ په

کې موندل کيږي jamesclear.com/integrity * زما پخوانۍ د صداقت راپورونه په

څخه راوتلي ده، چې معنی یې ډنډ یا کټه ده. soros.com د یوناني کلمې **Sorites** *

که ته هر وخت هري پوټر گوري، زه ستا احساس درکوم ChatGPT: [pm] 11:16, 29/07

کتاب پای

حدای وکې چې کتاب ژباړلو کې غلطۍ شوي نوې رانه بښنه کوی 🙏

اول واري یې ژباړم 🙏

ژباړن: ذاكر الله انتظار افغان

فیسبوک ایدی لینک: <https://www.facebook.com/IntezarAfghan001>

تیلیگرام لینک: <https://t.me/intezarafghan>

ټیک ټاک ایدی لینک: tiktok.com/@intezarafghan001

او موبایل لمبر: 0774431202

