

## د وخت په قدر پوه شى چى د ژوند په قدر پوه شى

دغه كتاب د نوبت هغه سيستم ده چى تاسو ته وړتيا  
درېښى چى خپل اهداف په كم وخت كى، په تيزى سره  
د ژوند په هر برخه كى لاسته راوړى.

ژباړن: منورالدين لکنوال

ليکوال: براين تریسی

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

## سریخه

### د وخت مختلف ډولونه

آیا تاسو ته ژوند مهم دی؟ که ځواب مو هو اوسئ، نو وخت مه ضایع کوی ځکه وخت په خپله ژوند دی.

ویاند: بنجامن فرانکلین

ننی عصر کی ژوند کول یو غټ ویاړ او فرصت دی. په ټول انسانی تاریخ کی تر دی حده فرصتونه نه وه لکه اوس چې شته دی د هر هغه څه د لاسته راوړلو لپاره چی تاسو یی تمه لری.

تاسو اوس کولی شئ چی اوږد ژوند په بهترینه بڼه وکړی له هر هغه نسل څخه چی له تاسو څخه مخکی پیدا شوی وه یا یی ژوند کړی دی. مگر سره له دغه فوق العاده فرصتونو چی د کامیابی، شتمن کیدلو، اوږد ژوند او خوشحالی لپاره شته دی، شاید چی تاسو همچنان د زیاتره خلکو رقم فکر کوی:

**وخت ډیر کم دی او کارونه او مسولیتونه بی انتها زیات دی.**

څنگه چی معلوماتو، تکنالوژی، رقابت او د تغیر رامینځته کیدلو بی انتها وده کړی، او سرعت یی بی اندازی تیز شوی، نو زیاتره حالاتو کی زموږ له وسه نه کیږی چی ورسره رقابت وکړو یا ورسره ځان ایار کړو.

اوسنی عصر کی، مونږ نویو طریقو ته اړتیا لرو کله چی د وخت په اړه فکر کوو خاصتاً هغه مختلف ډولونه د وخت چی دی.

مونږ په دی پوهیږو چی هر فعالیت او مسولیت د وخت څخه د استفادی پر اساس یوی مختلفی او ځانگړی طریقې ته اړتیا لری که چرته وغواړو چی بهترینی نتیجی لاسته راوړو له هر هغه څه څخه چی مونږ یی ترسره کوو.

د وخت په قدر پوه شی چی د ژوند په قدر پوه شی

کله چی هدف ټاکو یا د هغه څه په اړه تصمیم چی په ژوند کی یی غواړو یو رقم وخت ته ضرورت لرو، او بل رقم وخت ته ضرورت لرو کله چی لومړیتوبونه ټاکو، په ډیر با ارزښته فعالیتونو باندی توجه کوو، او یا یو څه ترسره کوو.

کله خبری کوی، بحث کوی، مدیریت کوی یو رقم وخت ته ضرورت لری. کله چی خپلی کورنی سره اوسی یا ترټولو مهمو اړیکو مینځ کی وی نو بل رقم وخت ته ضرورت لری.

هغه مختلف قسمونه د وخت چی دی لکه د تیلو او اوبو مثال لری: دوی له یو او بل سره په صحیح بڼه نه مخلوط کیږی.

### ستاسو د ژوند کیفیت

ستاسو د ژوند کیفیت یا ښوالی ستاسو د وخت په مدیریت او د هغه په کیفیت پوری تړلی ده. مگر دا باید په یاد ولری چی د وخت کنټرول د خپل شخصیت او د خپل ژوند کنټرول دی. که خپل وخت صحیح اداره نه کړی، د بل هرڅه کنټرول کول به تاسو ته سخت اوسی.

باید ووايم چی خوشبختانه، د نړی ترټولو کامیاب او شتمن خلک په یوه ورځ کی هماغه ۲۴ ساعته لری چی تاسو یی لری. د کامیابه او ناکامه خلکو تر مینځ فرق دغه دی چی کامیابه خلک د کمی وړتیا او کمو فرصتونو سره ډیر څه لاسته راوړی یا ترسره کوی یی، ځکه دوی خپل وخت په ډیر موثره ډول مصرفوی یا ورڅخه استفاده کوی.

هغه مهارت چی ستاسو لپاره ترټولو مهم کیدای شی یا تاسو ته ترټولو زیاتی پیسی گټلی شی، ستاسو د فکر کولو وړتیا ده. دغه مهارت تاسو د دی وړ کوی چی فرق وکولی شی د مهم، زیات مهم او غیر مهم تر مینځ.

روانشناسان وایی چی ستاسو فکر د ځان خوښونی یا

(Self-esteem) په اړه ترټولو مهمه نقطه ده چی څرگندوی چی تاسو په خپل

ژوند کی څومره خوښ او راضی یاست.

د وخت په قدر پوه شی چی د ژوند په قدر پوه شی

دا چی له ځان څخه په لوړه اندازه راضی اوسو یا ځان خوښ کړو، باید په ځان دغه باور ولرو چی مونږ کولی شو کامیاب شو، خپل اهداف لاسته راوړو، خپلی دندی په صحیح بڼه ترسره کړو، او هغه نتایج لاسته راوړو چی له مونږ څخه توقع کیږی یا مونږ یی له ځان څخه کوو.

ستاسو تر ټولو با ارزښته اقتصادی سرمایه ستاسو د پیسو گټلو وړتیا ده. دا ستاسو هغه وړتیا ده چی د دغی په وسیلی سره هغه نتایج لاسته راوړلی شی چی په بدل کی خلک تاسو ته معاش یا پیسی درکوی. دا هر څه ستاسو د وخت په استفادی پوری تړاو لری چی مخکی له کار څخه یی څنگه کاروی او وروسته له کار یی څنگه کاروی.

څنگه چی تاسو د وخت په اړه فکر کوی او هغه مختلفی لاری چاری چی تاسو وخت پری مصرفوی په زیاته اندازه ستاسو د وخت موثریت او ستاسو د ژوند هری برخی کیفیت ټاکی.

### یو لحظه خاموشتیا اختیار کړی او فکر وکړی

زیاتره خلک په داسی یو محیط کی ژوند کوی چی هر رقم حالت کی زر غبرگون څرگندوی او زر ځواب ورکوی. که د دوی شاوخوا کوم څه واقع کیږی، دوی سمدستی بدون له فکر کولو غبرگون څرگندوی او ځواب ورکوی او ځان د هغه لحظی غلام جوړوی.

ستاسو لپاره تر ټولو مهم راز چی باید پری پوه شی دغه ده چی په خپل وخت او خپل ژوند باندی کنترول تر لاسه کړی او مخکی له دی چی کوم غبرگون وکړی، باید فکر وکړی. مخکی له دی چی کوم غبرگون څرگند کړی، باید اول مشخص کړی چی موجوده حالت کی باید څه رقم رویه وکړی او د هغی مطابق باید ځواب وواپی.

برتانوی تاریخ پوه ارنولد ټونبی د هغه ۱۲ ټوکه بی ساری کتابوتو لپاره د نوبل جایزه وگټله،

### ‘A Study of History

دغه لری د ۲۳ امپراطوریو د راپورته کیدو او د سکوت د ۲۵۰۰ کالونو په جریان کی څیری. په دغه تحقیق کی ټونبی ویلی چی هری امپراطوری خپل د پاچاهی دوران له پیل څرگندوو چی څومره دوام به وکړی.

په دغه جریان کی تونبی یوه تیوری وړاندی کړه په نوم د

؛مشکل او د هغی Challenge and response theory of history  
پر وړاندی په تاریخ کی غبرگون څرگندول؛

هغه لیکلی چی هر لوی تمدن ډیر کمو خلکو سره پیل شوی حنا له یو کلی څخه.  
دوی له هر مشکل سره په ډیر بڼه ډول باندی مبارزی کړی. په نتیجه کی بی  
اندازی لوی شوی او په لویو ساحو باندی یی حکومت کړی دی.

د مغلو امپراطوری له دریو کسانو پیل شوه. له دغه وړوکی پیل، چانگیز خان په  
چین، انډیا، زیاتره روسیه، او په منځینی ختیځ باندی سلطنت وکړ.

### ستاسو انتخابونه او تصمیمونه هرڅه ټاکی

ترڅو تاسو په خپل ژوند کی د هغه جاری مشکلاتو او سختیانو پر وړاندی چی  
ستاسو په ژوند او کار کی راځی په صحیح ډول مبارزه وکړی، تاسو به په  
جاری ډول په خپل ژوند کی لا هوښیار او لایقه شی او دغه هوښیار تیا او  
لایقوالی به تاسو خپل اخیری حد استعداد او لایقت ته ورسوی.

په زیاته اندازه ستاسو کامیابی په ژوند کی، هغه که اوږد مهاله یا لنډ مهاله  
اوسی، ستاسو هغه رویه یا غبرگون تعینوی چی تاسو یی د هغه مشکلاتو او  
سختیانو پر وړاندی چی ستاسو په ژوند کی واقع کیزی اختیاروی. دغه رویه چی  
تاسو یی د مشکلاتو پر وړاندی اختیاروی، دغه ته د ځواب وړتیا وایی یا په  
انگلیسی کی

### Response Ability وایی

په دغه کتاب کی به تاسو یوه سلسله د وخت یا د وخت د مدیریت په اړه هغه  
بهترین اصول زده کړه چی کشف یی ډیره گټه کړی. او دغه اصول په دوامداره  
ډول باندی د نری کامیابترینو او خوش ترینو خلکو استفاده کړی او استفاده کوی  
یی.

د دغه طریقو او تخنیکونو په استفادی سره به تاسو وکولی شی چی پر خپل  
وخت او ژوند باندی پوره کنترول تر لاسه کړی. او تاسو به همچنان وکولی چی  
په یو کال هغه لاسته راوړنی ولری چی خلک یی په ډیرو کالونو کی نشی  
کولی.

## لومړۍ څپرکي

### ستراتيژيک پلان نيول او د هدف ټاکلو وخت

که څوک غواړي چې خپل اهداف لاسته راوړي بايد يو خاصيت ولري او هغه هم د هدف مشخصوالي دي. هر فرد بايد دغه علم ولري چې هدف يې څه دی او د هغه هدف د لاسته راوړلو لپاره بايد قوي هيله ولري.

وياند: نيپولين هيل

یو د مهمترینو وختونو څخه هغه وخت دی چی یو فرد یی په فکر کولو، تصمیم نیولو، او پلان نیولو تیروی د هغه څه په اړه چی غواړی لاسته یی راوړی.

ترتولو غټه د وخت ضایع هغه ده چی یو فرد بدون له کوم واضع او مشخص هدف پیل وکړی. زیاتره خلک د ژوند ترتولو موثره وخت په خپل شاوخوا کی په هغه کارونو باندی ضایع کوی چی ډیر کم اهمیت لری. دوی خپل وخت د نورو خلکو د اهدافو په لاسته راوړلو کی ضایع کوی د دغه پرخای چی خپل ځان یا خپلو اهدافو ته کار وکړی.

یو وینا ده، 'مخکی له دی چی کوم څه وکړی، باید بل څه ترسره کړی.'

The saying: Before you do anything, you have to do something else.

مخکی له دی چی د خپل هدف پر وړاندی پر سفر پیل وکړی، اول باید دغه مشخص کړی چی هدف مو څه دی او چرته غواړی چی لار شی. او بڼه خبر بیا دغه دی چی په کومه اندازه فرصتونه چی ستاسو نسل د هدف لاسته راوړلو لپاره لری، بل هیڅ نسل نه درلودل. او باید ووايم چی یوازی تاسو دغه حق لری چی خپل ځان لپاره هدف وټاکي.

د غریبانو او شتمنو خلکو ترمنځ څه فرق دی؟

یو فرق یی دغه دی چی ۸۵٪ شتمن خلک په خپل ژوند کی یو غټ هدف لری چی هغی ته هر وخت کار کوی. او د حیرانتیا خبره بیا دغه ده چی یوازی ۳٪ غریبان په ژوند کی غټ هدف لری او هغوی هم ډیری وخت د خپل هدف لاسته راوړلو لپاره کار نه کوی.

### یو فیصد خلک او ۹۹٪ خلک

اوس وخت کی یو غټ بحث په دی باندی دی چی هغه یو فیصد خلک چی نری کنټرولوی او دغه باقی ۹۹٪ خلکو ترمنځ څه فرق دی. زیاتره خلک وایی چی دغه یو ۱٪ خلک له باقی ۹۹٪ خلکو څخه زیات شتمن یا سرمایه داره دی. که څه هم، دغه دعوه غلطه ده. اصل فرق یی ۳٪ او ۹۷٪ دی چی ۳٪ یی سرمایه داره دی له ۹۷٪ خلکو څخه.

اصل سوال باید دغه اوسی چی ۳٪ خلک چی له هیڅ بی پیل کری، څنگه د یو یا دوه نسلونو په جریان کی په دومره لوړه سطحه کامیاب شوی.

ځواب بی ساده دی: هغه ۳٪ خلک مشخص، لیکلی اهداف او پلانونه لری چی هره ورځ پری کار کوی. دوی په پوره وضاحت سره پوهیږی چی څوگ دی، څه غواړی او چرته روان دی. دوی خپلی نقشی، پلانونه لری چی په هر قدم کی هغه نقشی او پلانونه دوی په تیزی رهنما کوی د پوره وضاحت او دقت سره ترڅو د خپلی خوښی صحت، خوښی، شتمنی او سرمایه داری لاسته راوړی چی زیاتره خلک د دوی په لاسته راوړلو کی ټول ژوند هڅی کوی.

د دی له امله چی دوی واضع او لیکل شوی اهداف لری، دوی بی اندازی کم وخت ضایع کوی که چیری له عادی خلکو سره مقایسه شی. هغه خلک چی لیکلی اهداف او پلانونه لری له عامو خلکو څخه لس چنده زیاتی پیسی گټی په هماغه اندازه پوهی، لیاقت او تعلیم سره چی عام خلک بی لاری.

### وضاحت هرڅه دی

د یو بنسکار کوونکی په اړه یو کیسه ده: یوه ورز یو بنسکاری د ځنگل څنډو ورشی، خپلی سترگی بندی کری او په خپل بنسکاری توپک باندی د ځنگل په طرف ډز وکری. بیا بی خپل ملگری ته مخ ورواړوه او وویل: په دی هیله چی دغه مرمی باندی کوم حیوان ولږی.

زیاتره خلک خپل ټول ژوند داسی کوی لکه دغه پاس بنسکاری. دوی خپل ژوند داسی کوی لکه یو سپی چی په روان موټر پسی مندی وهی چی هیڅ په لاس نه ورځی. ډیری خلکو بدون له کوم هدف ژوند کوی او هیله لری چی د دوی ژوند کی به کوم بنه څه واقع شی بدون له کوم پلان یا هدف. مگر په یاد ولری چی هیله کوم پلان یا ستراتیجی نده، د ناکامی یا مصیبت لپاره لاره هوارول دی.

ترڅو چی زیات وخت ولری، زیاتی پیسی ولری او زیاتی گټی یا انعامونه ترلاسه کری، تاسو باید په دوامداره ډول باندی د خپلو اهدافو په اړه فکر وکری، خاصتاً په هغه حالت کی چی د سختی یا تیز تغیر په حال کی اوسی. تاسو باید یو هوښیار او قوی هدف ټاکوونکی اوسی. د هدفونو ټاکل، د پلانونو ټاکل یا جوړول، او خپل ژوند ایارول د هغه شیانو یا فعالیتونو شاوخوا چی تاسو



غواړی چی انجام یی کری یا غواړی چی وایی لری، تر ټولو غوره د وخت د مدیریت مهارتونه یا وسیلی دی.

د اهدافو ټاکلو او ستراتیجیک پلان جوړولو لپاره تاسو باید خپل اوسنی کار پریری او یو څه رخصتی وکړی او له هر رقم مداخلیو او بی توجو کیدلو لری پاتی شی. او له ځان باید یو څه پوښتنی وکړی او هغه پوښتنو ته ځوابونه ورکړی ترڅو وکولی شی چی تعین کړی چی تاسو څه غواړی چی په ژوند کی لاسته راوړی.

### خان ته په ژوره سترگه وگوری

اول سوال چی باید له خان څخه یی وکړی دغه دی، زه څوک یم؟ ستاسو هغه ځواب چی تاسو یی دغه سوال ته ورکوی ستاسو ځان پیژندنه څرگندی چی تاسو څوک یاست او د ځان په اړه څه فکر لری. تاسو څنگه چی درونی یاست هماغه شان به ستاسو بیرونی نری هم اوسی.

هغه نشان چی د اپولو په کلیسا باندی په مسیر کی لگیدلی، پری لیکي یی دی، انسانه خپل خان وپیژنه ځکه دا د هوښیارتیا پیل دی.

سقراط وایی، هغه ژوند چی په دقیق ډول تحلیل نشی د دی وړ ندی چی ژوند وبلل شی. ترڅو چی وخت ونه باسی او خپل ژوند، اهدافو، او خپلو حالاتو په اړه پوره ځان مطمین نه کړی، تاسو به خپل ټول ژوند په بی پروایی کی تیر کړی او د دغه پرځای چی ځان ته کار وکړی، نورو ته به کار کوی.

د اهدافو تحلیل باید په دغه فکر سره پیل کړی چی تاسو یو بی مثاله او فوق العده شخص یاست. هیڅ کله به نه پیدا شی او نه هم شته ستاسو په رقم شخص. تاسو بی ساری یاست. ته ته اوسه ځکه بل هر څوک نیول شوی او تاسو بل څوک نشی کیدای.

تاسو یو خاص او ځانگړی جوړښت د علم، تجربو، پوهی، استعدادونو، دلچسپیو، جذباتو، او دارونو یاست. هدغه شان، تاسو له ماشومتوب یو مشخصه لری تجربی ترسره کړی چی له تاسو څخه یی دغه شخص جوړ کړی چی اوس یاست.

تاسو خاص قدرتونه، او وړتیاوی لری او له داسی وړتیا سره پیدا شوی یاست چی کولی شی په یو یا څو شیانو کی بیخی عالی اوسی. تاسو باید خپل هغه غټ

د وخت په قدر پوه شی چی د ژوند په قدر پوه شی

هدف مشخص کړی د کوم لپاره چی دغه دنیا ته راغلی یاست. خپل لید، د ژوند هدف، او د زړه غوښتنه مو باید تاسو ته معلومه اوسی.

### هغه څه وکړی چی خوبښیری مو یا ورسره مینه لری

یو له لویو مسولیتونو څخه ستاسو مسولیت دغه دی ترڅو مشخص کړی چی تاسو له څه سره مینه لری او وروسته په هماغه کی ځان تر اخیړه حده پوری په کی ورسوی.

ستاسو د ځوانی او ستاسو د مسلک په جریان کی باید تاسو یو لری سوالونه جواب کړی. ستاسو دغه ځوابونه به د وخت په تیریدو او تجرجو سره بدلیری. تاسو باید دغه سوالونو ته همیشه واضع ځوابونه ولری او د وخت په تیریدو سره که چرته د حالاتو مطابق تغیر ته ضرورت وه، باید بدل یی کړی.

فکر وکړی چی تاسو هیڅ ټاکلی حد نه لری د یو څه په لاسته راوړلو کی. فکر وکړی چی تاسو سره یوه د جادو لښته ده چی په استفادی سره یی هر رقم چی وځواری خپل ژوند ایارولی شی. له ځان دغه پوښتنی وکړی:

۱: زه په خپل ژوند کی څه غواړم چی ترسره کړم؟ (زما ژوند د څه لپاره راکړل شوی؟)

۲: دغه ژوند کومه غټه لاسته راوړنه کړی یا یی باید وکړی؟

دغه سوالونه به تاسو ته اختیار درکړی ترڅو په ژور ډول خپل ژوند وڅیری. او په دغه طریقی تاسو کولی شی چی خپل ترټولو قوی پټ استعداد یا وړتیا رابرسیره کړی.

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

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