کهالي څنګه ختمه کړو؟

Ketabton.com

د کهالی اوځنډولو سره د مقابلي ۲۵ غوره لاري

لیکوالان: ایچ تي کتابتون

ژباړه: ولی محمد انعام

ketabton.com - The Digital Library

فهرست

دا كتاب به ستاسو سره څنګه كومک وكړي؟ 1

د تنبلی عوامل پیداکړه 2

يواځي يي مقابله مه كوه بدل يي كړه 3

يو معلوم هدف ولره 4

دغه همیشه د پلان په جوړولو كي كومک كوي 5

د لومړيتوبونو ترتيب زده كړه 6

د تمركز هنر پوخ كړه 7

ځان ته يو موډل پيدا كړه 8

خپل پرمختګ وڅاره 9

د مهم كار كول انتخاب كړه 10

هره ورځ د فردي نظم تمرين كوه 11

ودريږه او فكر وكړه 12

(كولای ئي سم) د ځان عادت كړه 13

خاص او ګټور مهارتونه زده كړه 14

چي شروع دي كړل ختم يې كړه 15

ورځ دي سمه شروع كړه 16

ټوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته 17

دكټورو اشخاصو په ټولنه كي اوسه 18

خپله كاري ساحه منظمه كړه 19

پر يوه وخت د څو كارونو دترسره كولو څخه ځان وساته 20

ketabton.com - The Digital Library

کار وکړه بهانه مه کوه 21

منظم تمرین وکړه او یو ساعت تیری یې وګڼه.. 22

خپل وجود دقوت او دقت دپاره تغذیه کړه 23

ګټوري وقفې واخله.. 24

د هر ګټور کار دپاره ځانته انعام وټاکه 25

بدلون ته خوشبین اوسه.. 26

څنګه دغه کلیدي نظریې د ښه نتیجې دپاره تطبیق کړو؟ 27

ketabton.com - The Digital Library

دا کتاب به ستاسو سره څنګه کومک وکړي؟

په عادي توګه هر وخت ستوماني احساسوئ. ډیر وختونه به تاسو د خپلې دندي، راپورجوړولو، کار او داسي نورو مسولیتونو پر ځای د خپلي خوښي کتاب لوستل یا تلویزون کتل غواړي.

په هر صورت که ته د عادي حالت څخه زیات د ستومانی احساس کوي نو ته مجبوره یي چي پدې اړه یو څه وکړي. او یا هم وخت ضایع کوونکي عادات په تا کي انکشاف کوي. ددې په اړه یو څه کول ډیر وخت نیسي. د دې عادت پرېښودل به تاسو ته ډیر ستونزمن وي او ددې تشویش مه کوئ چي له کومه ځایه یی شروع کړو؟ راتلونکي ۲۵ درسونه به تاسو ته دا لارښوونه وکړي چي څنګه خپل ژوند او دماغ برابر کړئ او همدارنګه د ستومانی احساس کم او ښه احساس زیات کړئ. د هري تګلاري په خلاصو سترګو ویلو ته اماده اوسه او د خپل شخصي ځانګړتیاوو سره برابرول یې زده کړه، په یاد ولره چې دغه ټولي کړنلاري په یوه وخت کي باید عملي نه کړئ. په حقیقت کی تشویق ددی مخالف دی. پریږده چې هر څه په خپل طبیعت جوړ کړي ترڅو د علم او پوهي خزانې خپلي کړي.

د خپل ځان د اماده کولو او د ښه شخص جوړولو دپاره تر اوس ښه وخت نسته. پریږده چې دغه کتاب د کهالی او وخت ضایع کولو سره د مقابلي لپاره ستا تر ټولو غوره اصلحه سي.

ketabton.com - The Digital Library

د ټنبلی عوامل پیداکړه

«تر څو چې ورک سوي نه یو ایا خپل ځانونه پیژندلای سو» (هنري ډیویډ تورو)

د یو شی په ترسره کولو کي د کهالی احساس په حقیقت کي غره ته ختل دي او پرینبودل يي هم ستونزمن دي. ته د هر هغه شي معلومولو ته ضرورت لري چي پټ دي نو ترديي وروسته به ته وتوانيږي چي يو حل لاره يې پيداکړي. ستا د ټنبلی تر شا د حقيقت د پيداکولو لپاره دلته دري عمده لاملونه دي: ۱ دانرژی نه شتون ۲ انگیزه نه لرل ۳ علاقه نه لرل

۱) ډیره دماغي او جسماني ستړیا به تا د یو کار په ترسره کولو کي ډیر خسته کړي. موږمجبوره یو چي د استراحت لپاره وخت پیداکړو ترڅو د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره کافی انرژي ولرو. ډیر عوامل د انرژی په نه شتون کي رول لوبوي لکه د خوب اوخورک عادتونه. که ته په دا تیرو څو ورځو کي ډیر ستومانه یې دا ځکه چي ته د یوه کار په کولو کي خسته سوی یې. فکر وکړه چي ستا په ورځنیو چارو کي کوم تغیر راغلی دی لکه تر عادي وخت لږ خوب کول، غیرمنظمه ډوډۍ خوړل او تمرین نه کول. تر دې وروسته ته تغیرات راوستل شروع کولای سی.

۲) کله چي ته نه يي هڅول سوی که څه هم هغه کار ارزښت لري ته داسی محسوسوي چي دا اوس دومره مهم نه دی. په هر حال ناکامي او نا امیدي شاید ستا د هغه ځنډونو یو ځای کول وي چي هغه وخت دي خپله انرژي پر تفریحي کارونو د مصرفولو غوره لاره بلل. که انگیزه نه لرل ستا د کهالی تر شا یو لامل وي نو دا کار تر هغو ځنډوه چي بیرته يي د انگیزي یوه لاره پيداکوي.

۳) که ته د یوه کار سره دلچسپي نه لري، نه یوازي داچي انگیزه نه لري بلکي ددي کار مکمله بي طرفي د خپل ژوند سره پيداکوي. لنډه دا چي ته دا کار نه خوښوي او نه د هغه څخه کومه گټه درمعلومیږي. کله چي ته د داسی لامل سره مخامخ سي نو ته دوه انتخابونه لري: اول چي په هر حالت دغه کار خلاص کړه مگرځان مطمین کړه چي په اینده کي بیا دداسی حالت سره مخامخ نسي. دوهم چي دغه کار بل چاته وسپاره او هغه ته يي اجوره ورکوه.

«د خپلي کهالی تر شا د لاملونو په پیداکولو سره ته کولای سي چي څنگه د کارونو ځنډ له منځه یوسي»

ketabton.com - The Digital Library

يواځې يې مقابله مه کوه بدل يې کړه

«هڅونه هغه څه دي چې موږ شروع کړي او عادت هغه چې موږ يې کوو» (جيم روهن)

داچې ولي خلګ يوڅه ځنډوي علت يې دادی چې دوی نه غواړي چې همیشه یو کار ترسره کړي نو ځکه دوی د هغو کارو دپاره ځنډوي چې د دوی ورسره علاقه وي او خوند ورکوي. بد بختانه کله چې تاسی دغه ځنډيدل او پرينبودل غوره کړی هغه ستاسی عادت ګرځي.

دغه عادت به ستا روزمره کارونه کمزوري کړي او دا به نه يواځی ستا پر ننی ورځ بلکي پر راتلونکي ورځوهم بد او منفي اغيز اچوي. په اخيره کي ستا ټوله ژوند په کاشکي او شايد سره مخته ځي.

نو څنګه دا دکار ځنډول له منځه وړي؟ فقط داسي نه سی کولای چي يوه ورځ راکښيني او دا فيصله وکړي چي نور کار نه ځنډوم. د دا خبري کول خو تر عملي کولو اسانه دي. يو بد عادت له منځه وړل او ځای يې خالي پرينبول کيدای سی هغه بد عادت بيرته خپل ځای ډک کړي. مطلب داچې اوس يواځې دي فيصلي ته اړتيا نه لري چي نور کارونه نه ځنډوم ته د هغه ځای په يو ښه عادت ډکولو ته ضرورت لري، او دغه ښه عادت بايد ته هره ورځ عملي کړي.

د مثال په توګه ته غواړي چي سهار وختي راکښيني ځکه ته پوهيږي چي دا ستا دپاره ښه دی. که څه هم کله چي تاته ساعت د سهار وختي زنګ وهي نو کهالي تاته په غوږ کي وايي چي دا بند که(دا پنځه دقيقي تاوان نه لري) مګر که ته چيري دا کرار کرار خپل عادت وګرځوي {ووايي چي دا ساعت به نه بندوم او غواړم چي اوس دستي ولاړسم خپل مخ پريولم تر هغه وروسته د ځان دپاره خوندوره ناشته برابره کړم او داسي نور...} پدي سره به ستا دماغ کنټرول وي ددي پرځای چي نورو خبرو ته غوږ ونيسي. د کار ځنډول د ژوند لوی خنډ دی مګر که ته دغه خنډ په يو ښه عادت بدل کړي نو ته د يو کار کولو ته چمتو يې.

«يواځينی لاره چي بد عادت له منځه يوسی پرځای يې د ښه عادت راوړل دي»

ketabton.com - The Digital Library

یو معلوم هدف ولره

« یو هدف پیدا کړه چې کار ورته وکړې نه د ژوند لپاره تګلاره » (کریس جمي)

د هرڅه کولو لپاره ستاسو هدف ددی لامل کیږي چي تاسو څه کولو ته اړتیا لری. د هدف نه روښانه کول دا درته اسانه کوي چي اوږي وښوروی او ووایاست چي دا به وروسته وکړم او یا دا نه پیښیږي. د لوښو پریولل به د مثال په توګه وښیو، د ماښام د ډوډۍ وروسته ته پوهیږي چي باید لوښي پریولي او په تلویزون کي ستا د خوښي د پروګرام تر رارسیدو پوري تا باید لوښي پریول يې. په هر صورت یوه شپه چي دې ښه خوندوره ډوډۍ وخوړل او زړه دی نه غواړي چي لوښي پریولې نو د تلویزون مخته کښیني او چینلونه اړوي تر هغو چي ستا د خوښي پروګرام رارسیږي هغه هم مکمل ګوري او تر هغه وروسته د نیمي شپي خبرونه شروع کیږي هغه هم ګوري. ددی تر مخه چي پوه سي ډیر ناوخته سوی وي. ناڅاپه دی لوښي در په یادیږي چي نه دي پریولل سوي نو راولاړیږي او پریولي يې دا له اول څخه ډیر وخت نیسي ځکه لوښي لږ کلک سوی وي. په اخیره کي مو دا هر څه وکړل او غواړي چي بیده سی خو له پخوا ناوخته وي نو ځکه سهار تر ناوخته بیده يي. کله چي ته ددي هدف روښانه کړي چي ولي باید د تلویزون کتلو څخه مخکي لوښي پریولي نو بیا ته د شپي ښه خوب کولای سي. د هدف هیرول ستا په ژوند کي د کارونو دلړۍ پر غښتلتیا باندي تاثیر کوي، ځکه نو دا ډیر مهم دي چي د ځان څخه همیشه د یو خاص کار د اهمیت په اړه وپوښتو. ددي جواب چي څومره روښانه لیکلای سي وي لیکه او هغه وخت يي استعمالوه چي د تنبلی احساس کوي.

« د هر کار لپاره هدف روښانه کوه ځکه نو ته به د هغه کار د نه کولو لپاره بهاني نه جوړوي »

ketabton.com - The Digital Library

دغه همیشه د پلان په جوړولو کي کومک کوي

«واقعي اداکاري د کړاونو په ترتیب کي پر مخ ځي» (براین ټرایسی)

په ډیره اسانی سره د کهالی تلکي ته لویږي کله چی داسی فکر وکړي چي دا کار ډیر غټ یا اوس مهم نه دی. ته داسی غواړي چي دنن کارونه سبا ته پریږدي او پر ځای یي ستا د خوښي کارونه انتخابوي. مګر پدی ټولو ښه پوهیږي چی دا ښه کار نه دی. څه وخت چي داسي پیښ سول هغه چي ته کولای سی د قلم او کاغذ رااخیستل او پلان جوړل دي.

د یو عملي پلان لپاره لاندي نقطي مهمي دي:

(۱) د هر کار تر شا هدف روښانه کول (۲) د هغه اهمیت او ټینګار معلومول (۳) د هغو قدمونو څرګندول چي دهغه کار د پوره کولو لپاره یي عملي کوي (۴) د دي فیصله کول چي هر قدم څنګه مکمل کړي (۵) اخیري هغه وخت معلومول چي باید هر قدم پکښي ختم سي. د مثال په توګه: ستا هدف دوزن کمول دي که څه هم ته نه پوهیږي چي څنګه او څه وخت یي شروع کړي. معلومداره ستا هدف د هغه کار مکمل کول دي چي خورک لږ او تمرین ډیر شروع کړي. دغه (لږ خوراک) او (ډیر تمرین) دواړه هغه کارونه دي چي په عملي کولو یې تا هیڅکله ځان نه دی ځورولی. ته غواړي چي ځان په دي پوه کړي چي څنګه خپل وزن ژر کم کړي، ځکه ډاکټر درته ویلي دی چي چاغ سوی یې. هغه کوم قدمونه دي چي ته یي باید عملي کړي؟ څنګه چي ته دوه کارونه کوي نو ته باید دوه لیستونه اماده کړي چي ستا سره د وزن په کمولو او د تمرین په ډیرولو کي کومک کوي. د پرهیزتر عملي پلان لاندي ته اوله نقطه دا ولیکه چي هغه خواړه لیري کړي کوم چي د چاغښت او ناروغی باعث ګرځي. دوهمه نقطه د یوه صحي متخصیص سره لیدنه کول څوک چي تاته د کوم څه خوړلو او نه خوړلو توصیه کوي، او د هري نقطي لپاره وخت هم وټاکه مثلاً اوله نقطه نن او دوهمه نقطه سبا یا داسی نور...

دغه طریقه د تمرین د ډیرولو په عملي پلان کي هم عملي کړه. دا هم کومک درسره کوي چي د میز پر سر یوه جنتري کښیږدي او دهری نقطي د عملي کولو وروستی نیټه په نښه کړي، په همدي وخت کي د هري ورځي په تیریدو سره په هغه خانه باندي د چلیپا علامه راکش که دا به ستا سره د یوي نقطي په تکمیل او د بلي په شروع کي مرسته وکړي.

« د قدم پر قدم عملي پلان جوړول او ټاکلي وروستی نیټه ورکول به تا ژر کار کولو ته وهڅوي»

ketabton.com - The Digital Library

د لومړيتوبونو ترتيب زده کړه

«که دي هغه څه ته مناسبه توجه و نه کړل چې ستا توجه غواړي نو د اول څخه په دي ډير وخت ضايع کړي»(ډيويډ الن)

پر وخت د هدفونو د تکميليدو لپاره يوه موثره لاره د لومړيتوبونو د ترتيب زده کړه ده. يو عام ميتود چې ډير استادان يي استعمالوي د الف، ب، ج، د اوهـ ميتود دی. دغه ميتود د هغو کارونو د ليست په اماده کولو کي مهم دی چې ته يې په منظمه توګه ترسره کول غواړي.

۱) الف: د هغه ضروري کارونو برابرول دي چې په پرينښولو سره يې زيات مشکلات راپورته کيږي.

۲) ب: د هغو کارونو ليست چې مهم دي خو ضروري نه ده چې نن يې بايد خلاص کړي او د پورته ليست څخه وروسته شروع کيږي.

۳) ج: دا هغه کارونه دي چې ترسره کول يې خوښوي مګر ضروري نه وي او نه بايد پر هغه کار وکړي.

۴) د: دا هغه کارونه دي نورو ته يې سپارلاي سي، که څه هم مهم يي ته نه يي اړ چې هغه ترسره کړي.

۵) هـ: دا بيا هغه کارونه دي چې ته يې په خپل ليست کي نه شموليت، بی فايدي او نه درلودلو فيصله کړيده.

دغه ميتود هر سهار يا مانښام د خوب څخه تر مخه تکرار کړئ، د هغو کارونو ليست لومړی جوړ کړی چې تر سره کوی يې د ميتود له مخي يې ډله بندي کړئ او د اهميت له مخي يې ترتيب کړئ.

«د (الف، ب، ج، د او هـ) د ميتود په استعمال سره کارونه ترتيب کړه او هم د ورځي د تيريدو د پاره هر څه روښانه کړه.»

ketabton.com - The Digital Library

د تمرکز هنر پوخ کړه

«ټوله تمرکز دي پر اوسني کار وکړه، لمر هغه وخت یوشی سوځي چي وړانګي یې سره یوځای سي.»
(الیګزنډر ګراهام بیل)

په دي ورځو کي معلومیږي چي د تمرکز(توجه کولو) عادت کمیږي او دا شاید زموږ په ژوند کي د مانعو یا خنډونو کچه زیاته کړي. د نورو معلوماتو لپاره د انټرنیټ څخه استفاده وکړه ځکه چي تمرکز د هدفونو د ترتیب لپاره یوه ګټوره اله ده او هم کیدای سي چي د خنډونو یو شکل خپل کړي. نن ماښام غواړي چي یو راپور جوړکړي او ټول معلومات هم درته پراته دي خو بیا هم په انټرنیټ کي اخته یې، ځکه نو د دغه مانعاتو څخه د خلاصون غوره لاره د هغه لیري کول دي. که کمپیوټر استعمالوی نو ټوله ځیرني پریوه وخت ترسره کړه او د خپلو ټولو معلوماتوڅخه عکسونه واخله او بیا انټرنیټ بند کړه. که دي پر شاوخوا غالمغال دی نو یو ښه ارام ځای او یوه جوړه ګوشکي د اواز د اوریدلو لپاره پیداکړه. که چیري دمطالعي یا کارکولو په وخت کي دي تلیفون مزاحم ګرځي نو بند یې کړه او په یوه جابه کي یې قلف کړه. یوه منظمه کاري ساحه جوړه کړه تر څو هلته په داخلیدو سره دي جسم او دماغ دواړه فعالیت وکړي.

د د ماغ د متمرکز کولو یوه منل سوي لاره د اوسني کار لپاره پلان جوړل او د هغو شیانو څخه مخ اړول دي چي د اوسني کار سره اړیکه نه لري. تر ټولو اسانه لاره په ارامی سره پر مځکه یا چوکی باندي کښینستل او پر خپل تنفس پام کول دي. خپلي سترګي پټي کړئ او په عادي توګه تنفس واخلئ پر دي پام وکړه چي ستا سږو ته څنګه هوا داخل او خارجیږي. په دي سره به ستا دماغ د نورو شیانو په اړه فکر کول شروع کړي نو ته باید خپل دماغ بیرته متمرکز کړي او داسي فکر وکړي چي دغه مانعات (خنډونه) ستا پر سر لکه وریځي ګرځي ته هغه ویني او هم یي په موجودیت خبر یي خو نه یي پریږدي چي ستا پر کار کومه اغیزه وکړي. ددي تمرین په تکرار سره به ستا دماغ د مانعاتو په پیژندلو او پر اوسني کار باندي توجه کولو کي ډیر ښه او فعاله سي.

« د خنډونو په له منځه وړلو او یوازي پر هغه څه چي باید ترسره یي کړي توجه کولو سره به ته وکولای سي چي خپل کار ژر خلاص او یو ډیره ښه نتیجه ترلاسه کړی.»

ketabton.com - The Digital Library

ځان ته یو موډل پیدا کړه

« زه په دي باوري یم چي چیري اوسیږو هغه خلګ راڅخه جوړیږي» (اورپا وینفري)

کله چي ته د یو کار ځنډولو یا کهالی احساس کوي ته داسی څه ته اړتیا لري چي د دغه کار اهمیت درپه یاد کړي همدغه یادولو ته الهام اخیستل (پارول) وایي. الهام په هر شکل او اندازه راتلای سي خو همیشه ستا اړتیاوي درته په ګوته کوي داکیدای سي خوشحالي، امن، مینه یا ځان ښوونه وي. چي هر شی وي د ځان سره یي یادانبت کړه او کولای سي چي په جیب کي یي درسره وګرځوي او هغه وخت ورته وګوري چي کله د خپل کار څخه خسته سي. که ته د خپل کور په پاکولو کي خسته سوي نو د پاکو او ښایستو کورونو عکسونه وګوره کوم چي تاته دا درپه یادوي چي ولي باید یو ښه او پاک کور ولري. خپل د میز پر مخامخ ستا د خوښي یوه غوره وینا وځړوه په مفهوم یي ځان پوه کړه او هغه په خپل دماغ کي وساته تر څو دا در په یادوي چي یوازي په سخت کار کولو سره ستا جسم او دماغ څومره وړتیا لري.

هر وخت چي ته د مطالعي یا کار کولو پر ځای انټرنیټ ته کښیني نو هغه ارام کور او ښه خواړه درپه یاد کړه چي ته یي په خپلو ګټلو پیسو رانیسي او دا هر څه نه سي ترلاسه کولای که چیري ډیر کار ونه کړي. هغه عکس له ځانه سره ګرځوه چي د نا امیدی په وخت کي تا هڅوي. وایه چي ته خپل ټول قوت له دوی څخه حاصلوی او د هغه لپاره هر څه کوی ځکه ډیرو خلګو ښه شیان هغه وخت ترلاسه کړي چي د خپل موډل څخه یي الهام اخیستی.

« خپل ژوند د هغو یادونو ډک کړه چي ته څوک د ځان څخه جوړوي او ولي د هغه لپاره کار کوي دا به تاته پر کهالی د بري کیدلو قوت درکړي.»

ketabton.com - The Digital Library

خپل پرمختګ وڅاره

« هغه څه شمیرل کیږي چي اداره کیږي » (پیټر ډراکر)

د انګیزي نه لرل یوازینی علت دی چي ټنبلي او کهالي زموږ پر ژوند حکومت کوي. که چیري موږ د یوه کار لپاره جذبه ونه لرو نو دا زموږ لپاره ډیره ساده ده چي هغه کار پریږدو. د دي موضوعاتو سره د مقابلي لپاره چي کوم څه تاسی کولای سی هغه همیشه دا فکر کول چي تر کومه ځایه راغلي یاست او دغتي او کوچنی لاسته راړوني یادول دي، ځکه د خپل پرمختګ څارنه په تاسي کي دا انګیزه راولي او دا در په یادوي چي څومره پرمخ تللي یاست او همدارنګه ستا لاسته راوړنو لیست درته ښکاره کوي چي په تیر وخت کي پر څومره مشکلاتو برلاسی سوی یاست او هم په راتلونکي کي د نور کار کولو تشویق درکوي. فرض یې کړه چي ستا هدف په کمپیوټر کي د لیکلو تیزوالی او دقیق والی زده کړه ده ځکه دا ستا په نوي وظیفه کي پکاریږي ستا کار د لیکلو یوه خاص پروګرام تمرین دی هغه چي د لیکلو اوسط نمري ښیيي که ته چیري د هر تمرین سره خپلي نمري ولیکي نو په اخیره کي به ته خپل پرمختګ محسوس کړي کوم چي تا نور تمرین ته هڅوي. د وخت په تیریدو سره به دا تمرین ستا عادت وګرځي او خپل پرمختګ ته په کتلو سره به ستا هره هڅه او کوښښ درته معلوم سي. دغه طریقه د ګتي په څارنه کي هم استعمالولای سی. دا د ټنبلی او کهالی سره د مقابلي لپاره تر ټولو ښه لاره ده. دمثال په توګه هغه وخت څارل چي ته یې په ګټورو کارونو مصرفوي لکه هغه ساعتونه حسابول چي پر یوه پروژه مصرفوئ. په حقیقت کي د هغه وخت چي ښه مصرفیږي او هغه چي په کهالی کي تیریږي سره پرتله کول به تا نور هم پر خپل ځان واکمن کړي. په لږ وخت کي به پخپله ګټه کي په ساعتونو زیاتوالی او په کهالی کي په ساعتونو کموالی ووینی. په اخیره کنبي چي کله د ناامیدی احساس وکړی خپل پرمختګ او هغه لیست ته وګوره چي کوم کارونه تا بشپړ کړیدي. دغه د خپل حالت د لوړولو یوه تیزه لاره ده.

« که ته په دي یوه سي چي څنګه پرمختګ کوي د راتلونکي پړاو د ترسره کولو لپاره نور هم تشویقیږي.»

ketabton.com - The Digital Library

د مهم کار کول انتخاب کړه

«سادګي په دوو لارو کمیږي: ضروري کارونه معلومول او پاته کارونه له نظره غورځول.» (لیو بابوټا)

هغه وخت چې ته د یو کار کول په ریښتیا نه خوښوي ته کولای سي چې د هغه اهمیت پخپل ژوند کي معلوم کړي. که هغه په کوښښ ارزي نو ته مجبوره یي چې مقابلي ته یي ورودانګي. یا په بله معنا که ته چیري هغه کارونه کوي چې ستا د اهدافو سره اړیکي نلري نو ته مجبوره یي هغو کارونو ته (نه) ویل زده کړي.

د یوه کار د حقیقي معلومولو لپاره لاندي کارونه ترسره کړی:

اول ضروري کارونه مشخص کړی ددي کار کولو ته هر انسان ضرورت لري ترڅو یو صحتمند ژوند ولري. دا هغه کار دی چې باید ترسره سي ځکه ستاسي په روزمره ژوند کي یو منل سوي برخه ده. که څه هم ته تر اوسه د لوښو پریولل نه خوښوی ته څنګه کولای سي چې دغه د یو اوږد مهاله او ډیر مهم هدف سره ومښلوی. پدي حالت کي ته کولای سي چې د لوښو د پریوللو په وخت کي ستا او د کورنۍ د نورو غړو سره اړیکو د سمولو په اړه فکر وکړی.

په دوهم قدم کي مهم یا ارزښتمند کارونه د بي ارزښته کارونو څخه جلاکول چې پدي سره ته کولای سي یو نوی کار امتحان کړي او دهغه کار سره یي پرتله کړي چې اوس په اخته یي. که چیري دا نوی کار ستا د هدف سره کوم ارتباط نلري نو په ځان کي دا قوت پیداکړه چې هغه ته (نه) ووایي. خپل منفي جواب په ډیر ادبي توګه استعمال کړه او پریږده چې خلګ پوه سي چې ستا اوسنی کار څومره ارزښتمن دی او هم د خپلو د ختمولو لپاره یو ډیره ښه لاره ده. ته کولای سي هغه ته ووایي چې پدی کار کي څوک دده یا ددي سره کومک کولای سي.

« خپل ځان ډیر کمزوری مه ګڼه او مه خپل وخت بي ځایه مصرفوه، پر ډیرو مهمو هدفونو تمرکز کوه او هر څه پریږده.»

ketabton.com - The Digital Library

هره ورځ د فردي نظم تمرین کوه

«د نظم لپاره یوه لاره تعقیب کړه، د فردي نظم لپاره یوه غوره لاره تعقیب کړه.» (کوریتا کینټ)

کله چي یو شخص منظم سي نو دا پدي معنا چي دی په ځان کي ښه کړه وړه عملي کوي څکه یو بل څوک یي مجبوره کوي. دمثال په توګه یو جنرال خپلي ټولۍ ته امرونه کوي که هغه ټولۍ د جنرال امرونه عملي نه کړي نوهغوی ته سزا ورکوي.

فردي نظم بیا بیل پړاو دی په کوم کي چي تا هیڅوک د کوم کار نه وایي. دا یوازي په تا پوري اړه لري چي څنګه خپل ځان کنټرولولای سي او هغه څه ترسره کړي چي صحیح دي. هیڅوک ستا دپاره فیصلي نه کوي او نه هم کوم جنرال سته چي درته ووایي دغه کوه اودغه مه کوه. ته یوازي یي.

د فردي نظم زده کول یو څه مشکل دی څکه خلګ تاسي په اسانی سره په وهم کي اچولای سي. که غواړي چي نور هم پوه سي نو فردي نظم د کهالی او ټنبلي په وړاندي یوازینی وسیله ده. له دي ماسوا به هر شی بي ګټي وي. د هغه څه څخه چي ډیر خلګ بیریږي دادي چي فردي نظم په خیالي تصور نه راځي، موږ باید د ډیرو سختو لارو تیر سو چي په ساده ډول د ښه کار انتخاب دی.

مګر که چیري تاسو ته وویل سي چي ستا په دماغ کي یو قوي اله ده چي ته کولای سي چي په هغه سره کهالي پوری وهي تر څوپه تاکي ډیر ګټور قوت پیداسي. په حقیقت کي دا د فردي نظم قوت ستا په دماغ کي سته، او همدارنګه چي دغه قوت هرڅومره لږ استعمالوي هغومره زنګ نیسي او دا شاید تاته سخته وي چي هغه ته حرکت ورکړي. مګر که ته چیري هره ورځ دهغه د استعمال کوښښ وکړي که څه هم لږ وي دا به د خپله ځایه وښوریږي او پر مخ به ولاړسي. او چي هر څومره فردي نظم تکراروي هغومره به اسانه کیږي، په منظم تمرین سره ته کولای سي دا قوت په یوه اشاره سره هم استعمال کړي.

دلته یو بل منطق(قیاس) دی چي یو ډیر ښه مثال کیدای سي: کوښښ وکړه چي د کیک پر ځای د زردکو مربا وخوري او دا کار هره ورځ ترسره کوه ژرده چي ته به د زردکو مربا خوښه کړي او کیک به دي هیر سي.

« فردي نظم د کهالی په وړاندي ډیره غټه اصلحه ده او ددي د قوي کیدلو یواځنی لاره په هره ورځ تمرین کي ده.»

ketabton.com - The Digital Library

ودریږه او فکر وکړه

«اغیزناکه کارونه په ښه فکر سره وکړه، په ښه فکرکولو سره کار نورهم اغیزناکه کیږي.» (پیټر ډراکر)

فکر کول پخپله د هغه وخت او تاثیرگذاره لاري ثابتول دي په کوم کي چي یو څوک کولای سي یو شي ته نور هم ورنژدي سي. دا کولای سي چي یو څوک مطالعي کولو، کار، اړیکو او خپل ځان ته نژدي کړي او همدارنگه څنگه د لټې او کهالۍ مقابله وکړي.

فکر کول کیدای سي د یو موضوع لیکل، پلان جوړل اویا د ځان سره د خبروشکل ولري داسي چي تا له نورو څخه جلاکړي. په خاصه توگه د ځان څخه پوښتل چي څنگه یو خاص حالت اداره کړي؟ ته شاید د ځان څخه داسي پوښتني وکړي: آیا دا ما ښه وکړه؟ که دي جواب وو وي آیا د ضرورت په وخت کي زه دغه کولای سم؟ او که دي جواب یا وي نو څه باید ترسره سي؟

که ته چیري ستومانه سوي داسي فکر وکړه چي ستا دژوند تر ټولو لوی خنډ کهالي ده. زیاتره وخت دا خپل شکل داسي بدلوي لکه ستا د موبایل، ایمیل، انټرنیټ او داسي نورو وایروسونه داسي وخت به هم راسي چي ته به د خپلي کهالۍ څخه انکار وکړي. به هر صورت چي کله ته دورځي په اخیره کي د ځان سره فکر وکړي دابه درته معلومه سي چي کهالي ستا په کارونو څومره اغیز کړیدی.

شاید ځیني وخت د ورځي په سر کي کهالي ستاسي مخه ونیسي او د یو څو دقیقو یا ساعتو لپاره مو وځوروي. که ته چیري دا احساس ولري او تمرکز دی پر دا وي چي دا ورځ به څنگه تیروم نو دا به ډیر گټور درته تمام سي او که دي چیري ددي په اړه فکر ونکړی نو ټوله ورځ به په دغه کهالی کي درباندي تیره سي. همیشه په یاد لره چي د فکر کولو مقصد یواځی زده کړه او اصلاح ده. د ځان سره ریښتونی اوسه.

په اخیره کي تل هغه هوښیاري چي د فکر کولو څخه لاسته راغلی عملي کوه ځکه اولنی کار به بي معنی وي که په وروستی کی کامیابه نه سي.

« د ځان په اړه فکر کول تاسي ته دا وړتیا درکوي چي خپل قوتونه او ضعوفونه په معقوله توگه وگوری کوم چي تاسي نور منظم کوي.»

ketabton.com - The Digital Library

(کولای ئي سم) د ځان عادت کړه

«د راتلونکي د پیشګویي کولو یوه ډیره ښه لاره د هغه جوړل دي» (الان کي)

کهالي دهمیشه د یو کار په اړه د منفي فکر کولو څخه رامنځته کیږي دغه مفکوره هغه وخت وده کوي چي کله یو څوک د کار د تکمیلیدو پر ځای همیشه پر ناکامي فکر کوي، مګر که تاسي خوشبینه خلګو ته وګوری چي هغه خپله ورځ څنګه تیروي نو دا به درته معلومه سي چي دوی څنګه یو کار کولای سي که څه هم سخت کار وي؛ داځکه چي مثبت فکر په انسان کي د کار کولو توان پیداکوي.

همدارنګه د (کولای ئي سم) عادت جوړولو لپاره لومړی شی دادی چي تاسی باید پر خپل ځان باور ولری، په هغه مهارتونو باور درلودل چي تاسي يې لری او په هغه وړتیا بارو درلودل چي نوی مهارتونه زده کولای سی. دوهم شی د خپل ځان دپاره ژوند وکړه، دا پدي معنا چي دنورو خلګو د خوشحاله کولو کوښښ مه کوه او یا هغه څوک جوړسي چي دوی يې غواړي. ددي پرځای ته باید دا فکر وکړي چي په ژوند کي څه کول غواړي پلان جوړ او عملي يې کړه.

د (کولای ئي سم) عادت خپلولو اساسي نقطه پر ځان اعتماد دی. که ته پر له پسي ووائي چي نه ئي سم کولای ځکه ته د خلګو څخه بیریږي چي دوی به څه فکر کوي نو ته به هیڅکله هم خپل استعداد او وړتیا ښکاره نه کړي. پر خپل ځان اعتماد جوړ کړه او د هغه منفیاتو په اړه فکر مه کوه چي خلګ یی وایي؛ ته پوهیږي دوی کوښښ کوي چي تا کمزوری کړي ددی پر ځای د هغو خلګو خبري واوره چي تا تشویقوي او درته وایي چي ته يې کولای سي دا هغه قسم خلګ دي چي د خپل موقف سره دي برابرول غواړي. کله چي ووایي چي کولای ئي سم نو به دهغه کار به کولو وتوانیږي، شاید داسي حالات هم وي چي کنټرولولای ئي نه سي دا به دهغه دمقابلي په وړاندي ستا کردار روښانه کړي.

دمثال په توګه که چیري تا د خپل کور د جوړولو ټولي چاري خلاصي کړي او بیا د څو ورځو دپاره باران شروع سو، ددي مطلب دا ندی چي نور لاس ځیني واخلي دا په دي معنی ده چي بیا پلان جوړ کړه او د طوفان تیریدو ته منتظرسه.

« هره ورځ چي څومره کولای سي مثبت فکر وکړه او پر خپلو وړتیاوو باور ولره چي کارونه تکمیل کړي.»

ketabton.com - The Digital Library

خاص او ګټور مهارتونه زده کړه

«انسان اکثره وخت هغه څه جوړیږي چي ښنګه یې عقیده وي. که چیری زه دا ووایم چي یو کار نه سم کولای دا امکان لري چي زه هغه کار وکړم خو حقیقت کی به مناسب نه وي. خو ددې برعکس که چیري پدي باور ولرم چي کولای یې سم زه به یقینې په ځان کی د هغه وړتیا پیداکړم که څه هم په شروع کی یې نه لرم.»(مهتما ګاندي)

هروخت چي تاسي ته داسي کار درکړل سي چي هغه مهارتونو ته ضرورت ولري کوم چي تاسي یې نلری،کهالي او ځنډونه به نابېره منځته راسي. مهمه نده چي څومره پلان دي جوړکړیدی، که ته نه پوهیږي چي یوکار ښنګه وکړي نوته تشویش کوي. کله چي ته دداسي کارسره مخ سوي چي په اړه یې ته نه پوهیږي نو ته دوه انتخابه لري:

اول کولای سي چي داسي چاته یې ورکړي چي هغه په پوهیږي د مثال په توګه: په کور کي مو یو پیپ د میاشتو راهیسي څوروي د هغه جوړول داسي چاته وسپاری چي هغه په پوهیږي. دوهم د هغه ترسره کول خپله زده کړي. زیاتره خلګ دا وروستی انتخابوي ځکه دا دپیسو په ساتلو کی کومک کوي(ته کولای سي چي یو مات پیپ پخپله جوړ کړه ددي پرځای چي پیپکار ته زنګ ووهي) په دي سره به ته نوي مهارت ترلاسه کړي کوم چي پخپل ځان کي مکافات هم لري.

که چیري ستا څخه په وظیفه کي یو سیمنار وغوښتل لکن ته پدي نه پوهیږي چي په کمپیوټر کي سلایډونه ښنګه جوړکړي نو دا یو مهارت دی چي ته یې باید زده کړي. وروسته یو مسلسل پلان جوړ کړه چي ښنګه دا مهارت زده کړي. په پورتني مثال کي: ته کولای سي دا معلومه کړي سلایډ څه شي دی او چیري یې جوړولای سي. دا ولي دومره مهم دي اساسي سلایډونه ښنګه جوړ کړي داسي نور...

کله چي دي انلاین زده کړه عملي کړه. ددي مهارت په زده کړه کي چي کوم پوښتني او لاسته راوړني دي هغه یادابښت کړه چي پدي سره ته کولای سي هغه پر مخ یوسي. یوازي د هغه خاص مهارت په زده کولو باندي تمرکز کول ډیر مهم دي، په خاصه توګه چي هغه په یو معلوم وخت کی زده کول غواړي. یوازي په هغه خاص مهارت باندي په تمرکز کولو سره به په یو څو ورځو کی زده او عملي کړي.

«یو نوي مهارت زده کړه او ډیر ژر به ته تر هغه ډیر کارونه ترسره کړي کوم چي تیر کال دی ترسره کړیدي.»

ketabton.com - The Digital Library

چې شروع دې کړل ختم یې کړه

«په اخیره کې هغه څه حسابل کیږي چې تکمیل دې کړل نه هغه چې په غاړه دې اخیستي دي»(ډونلډټرمپ)

کهالي اکثره وخت د ناکامه تجارت ترشاه پرته وي او دا هغه وخت پیښیږي چې کله یو څوک یو کارپه جذبه سره شروع کړي. خو د هغه سره دده شوق یا جذبه کمه سي چې پر مخ ولاړسي او که یې پریږدي. د مثال په توګه: یو څوک غواړي چې خیالي کیسي ولیکي ځکه دده سره یو څو نظریې یا افکار وي چې په هغه سره دی ډیره دلچسپي ښکاره کوي. د یو څو ورځو وروسته دی نابره د یو مشکل سره مخامخ کیږي دی نه سی کولای چې هغه افکار د خپلي کیسي د پاره سره ومنبلوي نو دی د کیسي لیکل ځنډوي ددی پر ځای چې یو څه وخت تفریح وکړي.

که یو ځل کهالي خپل ځان ځای کړي نو هغه څه به هیر کړي چې ده په ډیره جذبه سره شروع کړل او بیرته به پخواني حالت ته ولاړ سي. دی شاید خپل مکمل ذوق ته تغیر ورکړي مګر د بایللو عادت به هر وخت ورسره وي. کله چې داسی وختونه راسي چې ته پوهیږي هغه کار څه وخت پریږدي لکه هغه عادت چې ستا د صحت د پاره مضر وي لکه سګریټ یا خمار دا هغه شیان دي چې کله ئي شروع کوي پخپل ځان کي د ډیریدو قوت لري. تر هغو ودریږه چي تاته دهغه کار هدف ښکاره کیږي او د په ټینګار سره ځان ته په یادوه چې ولي دي اول شروع کړل.

دا کار کیدای سی داسی ساده وي لکه د ګاراج پاکول پریږده چي دا ووایم چي ستا هدف دادی چي خپل ګاراج په یو شخصي کلب بدل کړي. هره ورځ چي ته د پاکیدو کار خلاصوي یوه ورځ د لاسه ورکوي کوم چي تا باید پر خپل بدن جوړوني او قوت زیاتوني مصرف کړي وای، مګر که ته چیری خپل هدف ښکاره کړي نو ته پخپل ژوند کي ډیر تغیر راوستلای سي.

«کله چي کار سختیږي نو هغه ختم کړه ددی پر ځای چي پریږدي.»

ketabton.com - The Digital Library

ورځ دې سمه شروع کړه

« تر هغو پوري نه ئي راوينښ سوی چي تر څو د بستر څخه راولاړسوی نه ئي» (ريچارډميډ)

ايا تر اوسه دي سهار وختي راکښنستل تجربه کړيدي چي وروسته د خپلي خوښي کار وکړي لکه د پلان جوړول، د ځغاستي دپاره وتل، يو خوندوره گرمه کافي چښل او يو يخ حمام کول. ښه، که دي داسي کړي نو ته په داپوهيدای سي چي ولي ښه سهارني کارونه د پاته ورځي دپاره د کهالی امکانات کموي. او که دي تراوسه نه دي تجربه کړي نو اوس ئي وخت رارسيدلی چي د ځان لپاره ئي تجربه کړي.

د سهارني کارونه د فردي نظم د عملي کولو يوښه لاره ده او هم د ورځي د شروع دپاره انرژي درکوي. دا په حقيقت کي هغه تجربي ته ماته ورکوي کوم چي ته په تلوار د خوبه راکښيني او په تلوار ناشته کوي ځکه پر تا د کار ناوخته وي. که څه ستا وظيفه د شپي وي او په شپه کي کارکوي پدي وخت کي هم سهارني کارونه ترسره کولای سي ځکه چي ته راکښيني نو تا ٦ يا ٨ ساعته خوب کړی وي او کهاله ئي.

که چيري تاته دغه د سهارني کارونو نظريه نوي ده نو دغه ستا د پاره لارښوونه ده: په تمرين شروع وکړه، ورپسي ناشته وکړه، وروسته پلان جوړ کړه او اماده سه. تمرين بايد ۴۵ دقيقي ځغاسته نه وي دا فقط ۵ دقيقي هم کيدای سي کله چي ته بيده ئي يا راکښيني. د تمرين عادت په خپلولو سره څه پيښيږي، تمرين ستا خوب له منځه وړي. يو څه وغځيږه، لږ څه چمپونه ووهه، اونور حرکات وکړه نو ته اماده ئي.

ناشته کي بايد ښه خواړه وي. يو علت دادی چي ولي با تجربه خلگ وائي چي دا دورځي مهم ترينه غذا ده، دا هغه غذا ده چي تاته د ساعتونو پرهيز(نه خوراک) وروسته تقويه درکوي. چي څنگه کولای سي د سهار په ناشته کي يو صحي او قوي غذا انتخاب کړه ځکه ته به هغه ټول قوت او انرژي ته ضرورت لري په کوم سره چي کهالي ختم او ځان قوي کړي.

د ورځي پلانول په سهار کي تر ډيره هغه دري مهم او فوري کارونه شميرل دي چي په هغه سره شروع کيږي او يا بايد د ورځي تر نيهائی ترسره سي. اماده گي پدی معنا ده چي دهغو درو مهمو کارو دپاره وخت تعينوي. دغه ليست د ځان سره هر وخت گرځوه ترڅو تاته دا در په يادوي چي کارونه مه ځنډوه او هم دادي چي خپل سهارني کارونه څنگه ترسره کړي. ته هميشه کولای سي دغه ليست د خپل ځانگړتياوو پرمطابق برابر کړي. يوازيني هدف به دي داوی چي ددغه ليست څخه ډيره گټه پورته کوم.

«د سهارني کارونو عادت جوړ کړه هغه به تا دپاتي ورځي دپاره فعاله کړي.»

ketabton.com - The Digital Library

ټوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته

«لکه یو ښه ورځ چې خوشحاله خوب راوړي همدارنګه یو ښه ژوند خوشحاله مرګ راوړي.»

(لینارډو ډاوینسي)

زموږ بدنونه په سهار او ماپښين کې ښه انرژي مصرفوي او د شپې استراحت کوي. که ته په ورځ کې د ستوماني احساس کوي امکان لري چې تا د شپې کافي استراحت نه وي کړي. دا دهغو خلګو لپاره ډېره معمولي ده څوک چې هڅه کوي چې دشپې ناوخته بيده او سهار ناوخته راکښيني چې وخت ضايع کوونکي جوړسي. دا خپله يو بې لاري سلسله ده ځکه چې وخت ضايع کوونکي کوښښ کوي چې ټوله کارونه شپې ته پريږدي کوم چې يې بايد دورځې په جريان کې خلاص کړي واې. د مثال په توګه يو چاته وظيفه ورکړل سويده چې د يوليکوال د ژوند او کارونو په اړه مقاله جوړه کړه. که چيري دی د ورځې پرلس بجې راکښيني دی عادتا د سهارنۍ ستومانی څخه نور هم استراحت کوي بيا د غرمې ډوډۍ خوري او يو څو د کمپيوټر ګيمونه کوي خو د مقالي په اړه هيڅ کار هم نه کوي. د شپې په رارسيدو سره په ده کې انرژي پيداکيږي او اخيره کې فيصله کوي چې مقاله وليکي. ده ته دامعلومه ده چې داکار ډېر دی خو سبا سهار ئي اخيري نيټه ده ځکه نو دی بله چاره نه لري چې خلاص ئي نه کړي. ټوله شپه ړنوي او اخير دوو بجو ته مقاله خلاصوي او بيا ئي استاد ته استوي او بيديږي او دغه سلسله بيا هم دغسې جريان لري.

ددې کهالی څخه د خلاصون يوه لاره سته چې د خوب څخه وختی راکښنستل دي د دې ورځې په جريان کې به ته ستړی سي او تر هر څه مخکې به ته غواړي چې بيده سي. يوه اسانه لاره چې د خوب څخه وختې راکښيني که څه هم خوب درځي خپل ځان مجبوره کړه او يا بل چاته ووايه چې تا مجبوره کړي. وروسته به خپل ځان ټوله ورځ په سخت اومهم کار کولو مصروفه کوي تر مخه ددې چې کوچني کارونه وکړي. کله چې د ورځې په جريان کی خسته يا ستړی سوي يو يا دوه تمرينات وکړه چې فعاله سي.

لمبيدل يو ډېر ښه کار دی کوم چې تا به ژر بيديدلو ته جوړکړي. هيڅکله د ورځې په جريان کې مه بيديږه ځکه دا دهغه يوازينی علت دی چې تاته ناوخته خوب درځي. کله چې د خوب ځای ته ولاړې خپل ذهين دې پاک کړه نارمې پريږده او بيده سه. راتلونکې ورځ وختې راکښينه ته به ډېر لوی توپير ووينې.

«د وختي بيديدلو او وختي راکښينستلو اصل د کهالی او ټنبلی په ماتيدلو کې مهم رول لوبوي.»

ketabton.com - The Digital Library

دکتورو اشخاصو په ټولنه کي اوسه

«اساسي خبره داده چي د هغه خلگو سره اوسه چي شتون ئي ستا پر پرمختګ تاثیر کوي.»(اپیکټیټس)

پرځان دداسي خلگو راټولول څوک چي کهاله او هر کارځنډوي د خپل پلان پرینښودلو په رقم تاواني او زیانمن دي. کهالي یو ساري مرض دی په خاصه توګه که ستا یو ملګری تاته ووایي چي یوازي ساعت تیروه اوس د ژوند دومره پروا مه کوه که دداسي یو حالت سره مخامخ سوي ته دیوي نوي ډلي پیداکولوته ضرورت لري. د پر مختګ علاقمندان هم داسي ساري کیدای سي لکه کهاله چي دي. که ته چیري یو لاسته راوړونکی ملګری یا دکورنۍ غړی ووینې چي خپل وخت کي ښه کارونه کوي دا تا هم تشویقوي چي خپل وخت ښه وکاروي. همدارنګه ته کولای سي چي نور دوخت اراده کول او د هوښیاری لاري د یو ګټور او لاسته راوړونکي ملګري څخه زده کړي. ته خپل ځان د لاسته راوړونکو اشخاصو سره څنګه اشنا کوي؟ ښه ته کولای سي چي د یوي ټولنیزي ډلي سره یوځای سي لکه د یو پروګرام یا تمرین کوونکي ګروپ سره یوځای کیدل. دا داسي ډلي دي چي په خپل راس کي ډیر غړي لري او ډیر کارونه ترسره کوي. داپه دي معنا نه ده چي د خپل ملګرو سره په قطعي توګه اړیکي پري کړه دا امکان لري چي دوی هم یوڅه تحریک ته ضرورت لري ترڅودځنډوني له ټغر څخه راولاړسي ته کولای سي چي ددوی لپاره یو لاسته راوړنکي جوړ سی کوم چي دوی ضرورت ورته لري.

که چیري داناممکنه ده چي یو ښه تشویقوونکی ملګری پیداکړي نو بیا د یوښه نموني په لټه کي سه په انټرنیټ کي انلاین ډیر خلګ سته لکه د کتابو لیکوالان او نور ښوونکي چي ددوی د کامیابی تجربي، تګلاري او ماخذونه درته وړاندي کوي. ته کولای سي چي ددوی اخبارونه، الهام بخښوونکي لیکني او کیسي په منظمه توګه تعقیب کړی. ته کولای سي خپله ورځ ددوی په فسټونو او ویډیوګانو شروع کړي دا په خپلو کارونو کي د انرژی د حاصلولو تر ټولو یو ښه لاره ده.

«پریږده چي د کامیابه خلګو انرژي پر تا تاثیر وکړي تر څو ته هم د خپل وخت د ښه مصرفولو کوښښ وکړي.»

ketabton.com - The Digital Library

خپله کاري ساحه منظمه کړه

«کله چي کاري ساحه ترتیبوی استراحت او ارامي لومړی هدف نه دی دا دښه او تاثیر ګذاره کار لپاره دی چي څومره کاري ساحه منظمه او پاکه وي هغومره به په خپله وظیفه کي ښه یئ.»(پیټر والش)

ته فکر وکړه چي یو ګډیوډي کاري ساحي ته روان یئ: کاغذان کوټه پراته وي، قلمان، سنجاقونه او نور شیان پر میز پاشلي وي. د کمپیوټر پر مخ ایکنونه ګډوډ پراته وي ته به څنګه احساس وکړي؟ طبعاً ددي بي نظمی په لیدو سره به ته ناامیده او وارخطاسي. دا نور عادي کارونه هم سختوي او داد کهالی باعث ګرځي.

اوس د یو منظم کاري ساحي په اړه فکر وکړه : دوسیي پاکي او په منظمو بکسو کي جلاسوی یئ قلمان په خپله قطعی کي وي، سنجاقونه په یوه کوچنی مرتبانه کي پراته وي یو پاک او تش میز او د کمپیوټر پرسکرین چي یو څو داني ایکنونه د خپلو نومانو سره تا نه هڅوي چي خپل کار شروع کړي؟ که چیري ته یو غیر منظمی کاري ساحي سره مخامخ سوي لومړي ته کولای سي چي ټول شیان به یوصندوق کي واچوي وروسته ددي فیصله کول چي کوم شی چیري اینښودل کیږي، هغه شیان باید تر سترګو لاندي کښیږدی چي ډیر مو په کاریږی ترڅود هغه دترلاسه کولو لپاره نور شیان سره ونه پاشي. دهغو شیانو لیست واخله چي د نظم لپاره یئ باید رانیسي لکه د جابو ویشوونکی، ددوسیو صندوقونه، دقلمانوقطعی، یوه کوچنی مرتبانه دمیده شیانو لپاره او داسي نور... او همدارنګه هرشی باید پر خپل ځای کښیږدي کوښښ وکړه چي هغه څه استعمال چي درسره موجود وي یا ځیني شیان د تنظیم او ترتیب لپاره ایسته کړي دمثال په توګه: ته کولای سي چي یو تش ټیمکي دبلی دقلمانو د قطی لپاره وکاروی هغه ته فقط یوازي یو کاغذي پوښ ورکړه ترڅونور ښایسته سي. خپله کاري ساحه چي څومره امکان لري منظمه کړه! که چیري هغه کارونه ونه کړي کوم چي نن باید وسي نوته داپریږدي ددي د ترسره کولو لپاره یو ښه لاره دخپل کاري ساحي منظمول دي.

«یوه پاکه او جذابه کاري ساحه به همیشه ستا کار نور هم اسانه او خوشحاله کړي.»

ketabton.com - The Digital Library

پر یوه وخت د څو کارونو دترسره کولو څخه ځان وساته

«زيات وخت د څو کارونو کول بې معنا وي، ته فکر کوي چې ډير کارونه ترسره کوي مګرپه حقيقت خپل وخت ضايع کوي او له يوه کاره بل ته اوړي.»(بوسکوټيچان)

په يوه وخت د څو کارونو کول شايد ډير ګټور معلوميږي خوپه حقيقت کې هغه کارونه چې همزمانه ترسره کيږي نتيجه يئ يوازي غلطي وي. د ډيرو کارونو ترسره کول په يوه وخت کې دکار کيفيت ورکموي چې دغه به تاته بې معنا اوسترې کوونکي تمام سي. کله چې ديوه بل کارکول وخت راورسيږي نوته به د هغه مخکنی کار دلچسپي د لاسه ورکړي، کهاله به سي او هغه کار به ځنډوي.

ددي عادت څخه د خلاصون لپاره ښه لاره داده چې په يوه وخت کې يو کار ترسره کړي. ددي په ترسره کولو به ته حيران سي چې تر هغه به ډير کارونه خلاص کړي چې پر يوه وخت دي ترسره کول. يو بل مهم شي چې ته به حاضر يئ کله چې هغه کار کوي که څه هم ته يو کار کوي(اشپزي کول) او په دماغ کي دي نور څه وي(د بل کار په اړه فکر کوي) نو امکان يئ سته چې يوه غلطي وکړي او په اخيره کي به غذا يا سوځلي يا اومه وي. مه پريږده چې ديوکار په کولو سره دي بل شی مانع وګرځي. د مثال په توګه که چيري ته په کمپيوټر کي کار کوي کوښښ وکړه چې د انټرنيټ او ايميل د کتلو دپاره بله صفحه راخلاص نکړي ځکه دغه خپله په يوه وخت کي د څوکارونو کول دي چې ستا د مهم کار مانع ګرځي. هدف به دا وي چې دمخه تردي چې بل کار وکړي اول هغه کار خلاص کړي چې ستا مکمله توجه غواړي. چي دغه ته پوهان خلګ ګټور حرکت وايئ اواصل يئ دادی چي ديوه کار په پوره کول موږ بل کار ته هڅوي.

په اخيره کي، ډير سخت اومهم کارونه ته مهال ويش وټاکه. همدارنګه ته کولای سي چي يو معين وخت ورته غوره کړي او د هغه وخت په رارسيدوسره حتماً بايد هغه کار راشروع کړي. که چيري تا يو کار ته ۱۰ بجي وخت ټاکلي وي هر هغه کار چي دغسي مهم نه وي پريږده يوازي هغه ټاکلی کار وکړه.

«يو کار ته سل سلنه توجه کوه پدي سره کولای سي چي هغه کار ژر او ډير ښه وکړي.»

ketabton.com - The Digital Library

کار وکړه بهانه مه کوه

«خیني خلگ ناست وي او انتظار کوي، او پاته نور بیا ولاړیږي اوکار کوي» (ستیپن کینگ)

هره ورځ یو کار کول کیدای سي یو څه خسته وي خو د هغه ترسره کول عادي وي. موږ انسانان یو او دا خوښو چي په ژوند کي یوه څه هوسایئ ولرو که څه اوس وي او که وروسته وي. په نړي کي که څه هم کامیابه اشخاص دي دا خوښوي چي یوه ورځ دخوبه راکښیني او هیڅ کار ونه کړي که څه هم ددوي ډیر مهم او بیړني کارونه وي. په هرحال دکامیابه او کهاله خلگو ترمینځ عمده ترین توپیر استقامت دي او هغه کار په هر حالت ترسره کوي هیڅ خبره نده چي هغه څومره بي خونده دی. دی پوهیږي چي هغه کار حتمي دی ځکه چي دی باید هغه د وخت څخه مخکي خلاص کړي نو دی انرژي ښکاره کوي او هغه کار ترسره کوي که څه هم دی یئ نه خوښوي. د خلاصیدو وروسته شاید دا وواییځ چي اسانه وو، مگر اصل دادی چي ځیني کارونه په لومړی سر کي سخت وي څه پیښیږي که پر هغه کار شروع کړي ددي ترمخه چي پوه سي تا د اول څخه پر داکار تمرکز کړیدی او په ثابت قدم سره جریان ورکړه. د مثال په توگه د یو مهم امتحان دپاره مطالعه کوي کوم چي دري ورځي وروسته دی ته په دي پوهیږي چي تکرار ته ضرورت لري ځکه چي ستا په درسي کتاب کي یوه مهمه موضوع ده چي تا درک کړي نه ده. په هر حال ته مطالعه کولو ته اماده نه یئ ستا په ذهن کي ډیري بهاني راگرځي لکه:ماته خوب راځي، وږي یم یا ډیر خسته یم. که چیري تا کهالی ته وخت ورکړئ نو ته به یو ددغو بهانو ته غاړه ایږدي ،مگر که ته ریښتیا وغواړي چي ددي ځنډ مخه ونیسي خپل دمطالعي ځای جوړ کړه، کتاب او قلم راواخله، ځانته یو گیلاس قهوه جوړه کړه، یوڅه چاکلیټ راواخله، خپل میز ته کښینه او مطالعه شروع کړه.

«که څه هم ته اماده نه یئ خواول قدم واخله، ځکه چي د نه شروع څخه به دي ډیر کارونه ترسره کړي وي.»

ketabton.com - The Digital Library

منظم تمرین وکړه او یو ساعت تیری یې وګڼه

«جسمي روغتیا یوازې د صحت مهمه کیلي نه ده، دا د فعالیت او ځیرکتیا اساس دی.» (جان کینډي)

یوه مهمه ګټه چي تاسو یې د تمرین څخه ترلاسه کوئ یوازې د جسم دپاره ښه نده بلکي د دماغ دپاره هم ښه ده. څنګه چي ته خپل عضلات، هډوکي او د ویني سیستم جوړوي همداسي خپل دماغ جوړوي چي ځیرک، متمرکز او فعاله سي. دوزن بایللو او رنګ کښلو ترڅنګ تمرین ستا دکار ګټه پر مخ وړي ځکه چي دا ستا دماغ ځیرک کوي او انرژي ډیروي. دا ځکه چي تمرین دماغ ته دویني جریان چټکوي او متابولیزم ګړندی کوي فکر وکړی چي تر تمرین وروسته تاسو څومره فعاله یاست.

منظم تمرین د ښه صحت دپاره ضروري دی مطلب دا چي که ستا پروژه هرڅومره هم غټه وي ته ښه زغم ورته لري، کله چي ته د یو سخت کار سره مخامخ سي نوته په اسانی سره نه خسته او کهاله کیږي. ستا دماغ به هم صحتمند وي ځکه چي تمرین ستا په دماغ کي هغه نیورونونه فعاله کوي چي تا خوشحاله کوي او د ذهني فشار سره په چکش سره مقابله کوي. دامهمه نه ده چي ته باید د یو کلب غړیتوب ولري په خاصه توګه چي ستا نه وي خوښ. په ساده ډول ته کولای سي چي د لیفټ پر ځای د ځینو څخه کار واخلي او یا د کار څخه تر کوره پوري په پښو ولاړسي. او کله چي اماده یې ته کولای سی چي ساده یوه جوړه د تمرین بوټونه رانیسي د ځغاستي، چکر وهلو، بایسکل چلولواو یاهم بل ستا د ذوق کار کولو کوښښ وکړي.

«په منظم تمرین سره به ته هوښیار او چالاکه سي چي پدي سره به دي ډیره ګټه کړي وي او لږ به کهاله یې.»

ketabton.com - The Digital Library

خپل وجود دقوت او دقت دپاره تغذیه کړه

«کله چي صحت نه وي هوښياري ځان نه ښکاره کوي، هنر نه ښکاره کيږي، قوت مقابله نه کوي، شتمني بې فايدي کيږي، او لياقت نه تطبيقيږي.»(هيروفيلوس)

زموږ د انرژي منبع هغه غذا ده چي موږ يې خورو. که چيري خوک د کالورۍ څخه خالي غذا وخوري نو دکهالی احساس کوي ځکه هغه به يوازي دوی وپرسوي او ستومانه به يئ. دا چي ولي تاسو هغه غذا ته ضرورت لرئ چي د شحمياتو او ويټامينولرونکي وي ترڅوخپله انرژي او تمرکز ته پرمختګ ورکړي. دغه مغز لرونکي غذاوي په ساينسي توګه ثابتي سويدي چي ستاسي ميتابوليزم پر مخ وړي او تاسو ته دفکرکولو او ښه کارکولو توان درکوي.

هغه ټاکلي غذاوي چي انرژي په وړاندي کولو کي د يادوني وړ دي:

بران سيرل بايد دسهارنۍ مهمه برخه وي ځکه داد کاربوهايډريټونومرکب درلودونکي دي تر څو تاته دوامداره انرژي درکوي د B مرکب ويټامينونه لري. لوبيا او نخود هم د B ويټامينونو او پروټينونو درلودونکي دي چي تاته ډيره انرژي درکوي هغه چي ته د يوي پروژي په جريان کي ورته ضرورت لري.

سالمون ماهی چي خوندور او په زياته کچه داوميګا 3 او شحمياتو منبع ده. هګۍ چي د B ويټامينو او کولين څخه غني ده کوم چي د نيورون د مرکزي برخي په منظم کار کولو کي کومک کوي. زرغونه سبزيجات چي بايد د هر يوه په غاب کي وي ځکه دوی د ويټامينونو او مينرالونو څخه ډک دي او همدارنګه دC او K ويټامينونو، کلسيم فوليټ او بيټاکروټين لرونکي دي. سټروس ميوي(نارنج، مالټه او ليمو) د C ويټامين څخه ډکي دي کوم چي د مهمي غذا انرژي پيداکوي.

قهوه ددي ليست مهمه برخه ده ځکه چي ډيره ژر نتيجه ورکوي. که څه هم د قهوي حدود مهم دي چي بايد سهار وختي يا په ځانښت کي وچښل سي او د غرمي څخه وروسته قهوه لرونکي څه بايد ونه خوړل سي ځکه چي داد شپي د ښه خوب کولو سره مخالفت کوي.

به اخيره کي دا ډيره مهمه ده چي د ورځي په جريان کي په کافي اندازه اوبه وچښل سي. په بدن کي د اوبو لږوالی کيدای سي دکهالی يو سبب سي، نو راولاړسه يو ګيلاس يخي او تازه اوبه وچيښه چي ژر راکښيني.

«خپل ځان په تازه او قوي غذا تغذيه کړه چي ټوله ورځ ځيرک او متمرکز سي.»

ketabton.com - The Digital Library

ګټوري وقفي واخله

«کله چي ستړی سوي استراحت وکړه خپل ځان، جسم، دماغ او خپل روح تاند او تازه کړه او بیرته کار ته وګرځه» (رالف مارسټون)

د خیړني مطابق د ۳۰ ثانیي وقفه/تفریح دیو چا ګټه تر ۱۳ سلنه پوري د پرمختګ دپاره کافي ده دغه د وقفو اخیستل دورځي په جریان کښي د ډیرکارونو د تکمیل دپاره مهمي دي. په یاد لره چي د وقفي اخیستل پدې معنا نه دی چي ته ځان کهالی ته ورکړي او کار وځنډوي په وقفه کي یوازي پدې اړه فکر کوه چي څنګه دخپل وخت څخه ګټه واخلم. د وقفي یو په زړه پوري شی دادی چي وقفه باید یو ساعت نه وي چي د هغي ګټې له منځه یوسي. ډیر فعاله اشخاص په هرو ۲ساعتونو کار کي ۱۵ دقیقي وقفي سره دارامی احساس کوي، یا په یوه ساعت کي ۷-۸ دقیقي وقفه کوي. هغه څه چي استادانو وړاندي کړیدي ته ازمایلای سي چي په هر ۸۰ دقیقو کار کي د ٦ دقیقو دپاره وقفه کول دي.

د ځنډ دله منځه وړلو دپاره ته د وقفي څخه ګټه اخیستل او وقفي ته وخت ورکول دي.د مثال په توګه: تاته په کمپیوټر کي د یو مهم راپور جوړول درکړل سوي يي او ستا په فکر هغه به ۴ ساعته ونیسي نوته په خپل تلیفون کی دوه د ساعت زنګونه سمولای سي یو د ۸۰ دقیقو او بل د ٦ دقیقو دپاره. د ۸۰ دقیقو وخت شروع کړه او پر خپل کار دي توجه کوه د لاندي شیانو په پریښودلو ټینګار کوه لکه ایمیل کتل یا هغه فعالیتونه چي ستا په کار پوري اړه نلري هغه ټول به په وقفه کي ترسره کړي. کله چي دغه وخت خلاص سو نو بیا د ٦ دقیقو وخت شروع کړه او هغه ټول کارونه وکړه لکه دایمیل کتل، دمسیجانو کتل، ولاړیدل، غځیدل اویایو ګیلاس قهوه چښل اوس بیا د هغو کارونو څخه ځان ساته چي د ٦ دقیقو وروسته کیږي. او همدارنګه دخپل تلیفون انټرنیټ بند کړه چي کوم ملګری دی میسج ونه کړي او دهغه سره په خبرو اخته نه سي.

«پریږده چي په وقفه کي خوشحاله يې مګر اوس په سخت کار کولو سره ځان مطمین کړه چي د وقفي مستحق سي.»

ketabton.com - The Digital Library

د هر ګټور کار دپاره ځانته انعام وټاکه

«د هر منظم کار دپاره زيات مکافات سته»(جيم روهن)

د کردارپوهانو له نظره په اروپوهنه کي يو عمده نظريه تقويه ده چيري چي د ښه کردار دپاره جايزه او د بد کردار دپاره سزاوي استعماليږي. هغه تجربي چي پدغه نظريه سويدي په هغه لاسته راوړنه پای ته رسيږي چي مجازات د لنډ وخت دپاره تاثيرکوي او مکافات د ډير وخت دپاره د ښه کردار د پرمختګ دپاره ګټور دی که څه هم مکافات ډير لږ وي. دغه مفکوره چي د ورځي په جريان کي د مکافاتوترتيب جوړ کړی دکهالی په ختمولو کي ښه کار کوي. دغه مکافات د هغو فعاليتونو په شکل کيدای سي چي تاسي ته دهغه ترسره کول خوند درکوي لکه: مطالعه، د ملګري سره انلاين خبري يا دخپلي خوښي يو څه اوريدل دغه کارونه بايد ستا وخت ضايع نه کړي بايد هغه وخت ترسره سي چي نور کارونه دي تکميل کړل.

څنګه چي مو هدفونه لوړ وي مکافات موهم بايد ډير وي. پدغه کال کي د مهمو هدفونو د تکميل سره بايد مکافاتو انتظام هم ورسره ونيسئ فقط دومره ځان مطمين کړه چي مکافات مو هدفونو ته زيان ونه رسوي. دمثال په توګه: ستا هدف په ٦ مياشتي کي د ٦ پونډه وزن کمول دی ستا مکافات بايد هغه خوراک نه وي چي بيرته مو چاغ کړي، ددي خوراک پر ځای يو ښايسته ځای ته سفر وکړه او يا کوم بل داسي کار وکړه چي ستا هدف ته زيان ونه رسوي.

په ياد مو وي چي د مکافاتو د جوړولو د سيستم څخه بايد خوند واخلئ مطلب دا چي هدف ته د رسيدو دپاره بايد ځان وهڅوئ او کوښښ وکړئ. خپله پوره هڅه وکړه چي د سخت کار څخه د لاس اړولو جايزه اخيستلو څخه بايد ځان وژغوري په خاصه توګه ترڅو چي موکار نه وی تکميل کړي، ځکه دغه به ستا د مکافاتو سيستم په راتلونکي کي بي اغيزه کړي.

«د کار د ترسره کولو وروسته دمکافاتو مه منحرف کيږه او د ذوق کارونه دي ترسره کړه.»

ketabton.com - The Digital Library

بدلون ته خوشبين اوسه

«داپدې معنا نه ده چې ځيني خلگ قوت لري او ځيني يې نلري هغه دادی چې ځيني خلگ بدلون ته تيار دي او ځيني نه دي.» (جيمز گوردن)

ايا دخپل ځان بدلولو ته اماده يې؟ دا کيدای سي ستونزمنه وي چې يو نوی عادت خپل کړي په خاصه توگه کله چې دي د پخواني عادت سره ډير وخت تير کړي وي مگر ته د بدلون نظريه محسوسوي؟ بدلون غواړي چې کهالي او ځنډ ته په مکمله توگه (نه) وايي. دا به هغه وخت ډيراسانه وي کله چې ته ډير هڅول سوی يې. په هر صورت داسي وختونه به وي چې کله يو کار ډير سخت او بې نتيجې ښکاري نو تاسي ټول غواړۍ چې هغه بل وخت ته پريږدی مگر ته پوهيږي چې د هغه ترسره کول به دغه بدعادت(ځنډ) له منځه وړي. د هغه بدلونونو په اړه فکر وکړه چې ته يې په خپل ژوند او ذهنيت کي راولي کوم چې تا د دغه کتاب ځخه زده کړيدي. لکه ستا دپاره يو لوی فرصت دغه بدلونونه به تاته دخپل استعداد رابرسيره کولو او پيژندلو توان درکړي او پرمختگ به وکړې.

کهالي به تا هيڅ چيري ونه رسوي بيله دي چې يوازي يو موقتي خوشحالي درکړي. په بل اړخ کي فردي نظم او فعاليت به تا په يو بااستعداده شخصيت بدل کړي ځوک چې په لږ وخت کي د ډيرو کارونو دترسره کولو وړتيا لري.

«د نبه کيدلو دپاره خپل ذهنيت او روش بدلول ستونزمن دي ليکن دغه هميشه د ډير وخت دپاره گټور دی.»

ketabton.com - The Digital Library

څنګه دغه کلیدي نظریې د ښه نتیجې دپاره تطبیق کړو؟

د کهالی او ځنډوني سره دمقابلي دپاره ددغه کلیدي نظریو خلاصه کومک درسره کوي او هم درته ښودل سویدي چي څنګه یې عملي کړي.

۱ـ د خپلي کهالی تر شا د لاملونو په پیداکولو سره ته کولای سی چي څنګه ځنډ له منځه یوسي. هروخت چي کهاله سوي نو کښینه او دهغه د لامل په اړه فکر وکړه خپل فکرونه ولیکه او حل لاره یې پیداکړه او هغه لاملونه پریږده.

۲ـ یواځینی لاره چي بد عادت له منځه یوسی پرځای یي د ښه عادت راوړل دي. یوه ورقعه پر دووبرخو وویشه پرچپه طرف یې هغه بد عادتونه ولیکه چي ته یې پریږدي لکه: د یوکار ځنډول، مضر خواړه خوړل او داسي نور... پر راسته طرف یې هغه ښه عادتونه ولیکه چي د هغو بدو عادتونو پر ځای یې راولي لکه: ښه پلان جوړول، صحي او قوي خواړه خوړل او داسي نور...

۳ـ د هر کار لپاره هدف روښانه کوه څکه ته به د هغه کار د نه کولو لپاره بهاني نه جوړوي. لکه چي وغواړي چي یوکار وځنډوي نو دهغه کار پر اصلي هدف فکر وکړه چي ولي یې اوس ترسره کوي ویئ لیکه او وروسته یې په زوره ووایه نوتاته به دهغه اهمیت ښکاره او درپه یاد سي.

۴ـ د قدم پر قدم عملي پلان جوړول او تاکلي وروستی نیته ورکول به تا ژر کار کولو ته وهڅوي. یو پلان چمتو کړه چي د هغو کارونولیست پکښې ولیکي چي ته یې ترسره کوي ترڅو یو خاص هدف مکمل کړي. دهر کار بغل ته یو معلوم وخت ولیکه ترڅوتا دهغه کارکولو ته وهڅوي او راتلونکي ته ونه ځنډیږي.

۵ـ د (الف، ب، ج، د او هـ) د میتود په استعمال سره کارونه ترتیب کړه او هم د ورځي د تیریدو د پاره هر څه روښانه کړه. همیشه پر یوه ورقعه خپل ورځني کارونه دهغه اهمیت پر اساس ترتیب کړه پدې سره ته کولای سي چي خپل وخت او انرژي د ډیر وخت دپاره وساتي.

٦ـ د خنډونو په له منځه وړلو او یوازي پر هغه څه چي باید ترسره یي کړی توجه کولو سره به ته وکولای سي چي خپل کار ژر خلاص او یو ډیره ښه نتیجه ترلاسه کړی. په راتلونکي کي که ته د یوکارسره مخامخ سوي او کهاله وي نو یو قدم شاته ولاړسه او پر خپل شاوخوا مانعات معلوم کړه او وروسته هغه خنډونه ولیکه او دهغوی د له منځه وړلو لاره پیداکړه او عملي یې کړه چي په اخیره کي ته پر خپل کار توجه کولای سي.

ketabton.com - The Digital Library

۷ـ خپل ژوند د هغو یادونو ډک کړه چې ته شوک د ځان څخه جوړوي او ولې د هغه لپاره کار کوي دا به تاته پر کهالی د بري کیدلو قوت درکړي. همیشه د خپل کار ځای سره یوه انگیزه لرونکي خبره، د یوچا یا دیوه شي عکس چې تاته الهام درکوي کنبیږده ترڅو هغه تاته قوي احساس درکړي چې فعالیت وکړي.

۸ـ که ته په دي پوه سي چې څنگه پرمختگ کوي د راتلونکي پړاو د ترسره کولو لپاره نور هم تشویقیږي. په خپل کمپیوټر یا روزنامچه کي د خپلولاسته راوړنو پرمختگ یادانبت ساته، دا کیدای سي د یو چوکاټ، عکسونه، دوسیي یا ځیني نورو په شکل وي. هر وخت چې یو څه لاسته راوړي نو ژر یې په هغه لیست کي اضافه کوه.

۹ـ خپل ځان ډیر کمزوری مه گڼه او مه خپل وخت بي ځایه مصرفوه، پر ډیرو مهمو هدفونو تمرکز کوه او هر څه پریږده. هغه کارو ته (نه) ووایه چې ستا داصلي هدف څخه خلاف وي که چیري د نه ویلو امکان نه وي نو دهغه څخه د خلاصون یوه طریقه پرمخ وړه چې په راتلونکي کي دهغه په اړه وارخطا نه یي.

۱۰ـ فردي نظم د کهالی په وړاندي ډیره لویه اصلحه ده او ددي د قوي کیدلو یواځنی لاره په هره ورځ تمرین کي ده. د فردي نظم تمرین په خپله هڅه کول دي. نو په دماغ کي د هغه په ساتلو ځان مطمین کړه په کوم کي چې ته پکښي ډیر فعاله یې. دغه به تا وگټلو ته تشویق کړي. په هر صورت که ته په یوه موضوع کي بند راغلي نو مه وارخطا کیږه فقط د خپلو غلطیو څخه یې زده کړه او بیا هڅه وکړه.

۱۱ـ د ځان په اړه فکر کول تاسي ته دا وړتیا درکوي چې خپل قوتونه او ضعوفونه په معقوله توگه وگوری کوم چې تاسي نور منظم کوي. د هري ورځي په اخیره کي دبیدیدلو ترمخه فکر وکړه چې نن ورځ دې څنگه تیره کړه هره بریا دې روښانه او دغلطیو څخه یې زده کړه چې ته یې په راتلونکي کي تر هغه ښه ترسره کولای سي. په خپل روزنامچه کي یې ولیکه ترڅوچې هر وخت د کهالۍ احساس کوي د یوه ماخذ په شکل یې استعمالولای سي.

۱۲ـ هره ورځ چې څومره کولای سي مثبت فکر وکړه او پر خپلو وړتیاوو باور ولره چې کارونه تکمیل کړي. هره ورځ د خپل یا دبل چا دداسي وینا سره راولاړیږه چې ستا مثبت فکرونه راپاروي. هر وخت چې دکمزوری او ستومانی احساس کوي نو یو ژوره ساه واخله او خپل هغه وینا په زوره ووایه چې تا بیرته رابیداره کړي.

۱۳ـ یو نوي مهارت زده کړه او ډیر ژر به ته تر هغه ډیر کارونه ترسره کړي کوم چې تیر کال دی ترسره کړیدي. داسي فرصوته پیداکړه چې هره ورځ نوي څه زده کړي. که چیري غواړي چې یو خاص مهارت زده کړي نو یو

ketabton.com - The Digital Library

اوږد مهاله پلان جوړ کړه چي دهغه په عملي کولوسره به ته هغه په تدريجي ډول زده کړې که څه هم په شروع کي سخت وي.

۱۴ـ کله چي کار سختيږي نو هغه ختم کړه ددې پر ځاى چي پريږدي. هر وخت چي دې پريوه کار شروع وکړه نو کوښښ وکړه چي ختم يې کړي. دهغه باور او مهارت څخه خوند واخله چي په مټ يې دغه کار ختموي.

۱۵ـ د سهارني کارونو عادت جوړ کړه هغه به تا دپاتي ورځي دپاره فعاله کړي. انلاين خيړنه وکړه چي نور خلگ خپله ورځ څنگه شروع کوي او د هغوى څخه يې زده کړه. تر هغو وروسته خپلي ورځي ته راسه. د مخه تردې چي نن شپه بيده سي د هغه څه په اړه فکر وکړه چي دسبا دپاره دې پلان کړي لکه: د خوب څخه راولاړيدل، او داسي نور کارونه کول. چي دغه فکر کول به تاوهڅوي چي کارونه ونه ځنډوي.

۱٦ـ د وختي بيديدلو او وختي راکښينستلو اصل د کهالى او تنبلى په ماتيدلو کي مهم رول لوبوي. د غرمي څخه وروسته قهوه لرونکي خوراک او په ورځ کي د خوب کولو څخه ځان وساته. د کهالۍ پرځاى خپله انرژي په خپلو کارونو باندي په توجه کولو مصرف کړه چي دغه به تا په سم وخت باندي بيده او همدارنگه صحتمند کړي.

۱۷ـ پريږده چي د کاميابه خلگو انرژي پر تا تاثير وکړي تر څو ته هم د خپل وخت د ښه مصرفولو کوښښ وکړي. د مثبت فکرلرونکي خلگوسره ملگري سي څوک چي دښه کارکولو عادت لري. فوستيونه ووايااست دا دکاميابه خلگو ويډيو گاني وگورئ او پريږدى چي ددوى علاقه پرتاسو تاثير کوي.

۱۸ـ يوه پاکه او جذابه کاري ساحه به هميشه ستا کار نور هم اسانه او خوشحاله کړي. هره ورځ پنځه دقيقي دکاري ساحي دتنظيم دپاره جلاکوي ترڅو په بيرته راگرځيدو سره دوه برابره گټه وکړي.

۱۹ـ يو کار ته سل سلنه توجه کوه پدي سره کولاى سي چي هغه کار ژر او ډير ښه وکړي. ددې ترمخه چي يوکار په غاړه واخلئ، خپل سامانونه ليري کړئ. انټرنيټ بند کړئ که امکان وي نويو ډير ارام ځاى ته ولاړسئ. ترڅوتاسي يوازي په هغه يو کارتوجه وکړئ.

۲۰ـ که څه هم ته اماده نه يئ خو اول قدم واخله، ځکه چي د نه شروع څخه به دي ډير کارونه ترسره کړي وي. هر وخت چي ديو نوي کار سره مخامخ سوي نو يو د پنځو دقيقو دپاره ساعت سم کړه او دهغه کار د شروع کولو دپاره يې وقف کړه داچي د هغو پنځو دقيقو په اخيره کي څه احساس کوي يادانښت يې کړه ددې ډير احتمال سته چې ته به هغه کار کوي چي ختم يې کړي او يا ستړى سي.

ketabton.com - The Digital Library

۲۱ـ په منظم تمرین سره به ته هوښیار او چالاکه سي چي پدي سره به دي ډیره گټه کړي وي او لړ به کهاله یې. د خوب څخه د راپورته کیدو وروسته یو لنډه د تمرین تدریسي ویډیو وگوره او دهغه استاد لارښووني تعقیب کړه، که څه هم پنځه دقیقي تمرین به تا دخپل ورځنی پلان عملي کولو ته د خوب څخه راپورته کړي.

۲۲ـ خپل ځان په تازه او قوي غذا تغذیه کړه چي ټوله ورځ ځیرک او متمرکز سي. خپل دخوراک لیست دصحي غذاوو څخه ډک کړه او په خپله بټوه کي درسره گرځوه. دغه لاره، ددې پرځای چي سرگردانه او غیرصحي غذاوي انتخاب کړي، تاسي په سوپر مارکیټ کي دتازه او صحي غذاوو برخو ته بیایې.

۲۳ـ پریږده چي په وقفه کي خوشحاله یې مگر اوس په سخت کار کولو سره ځان مطمین کړه چي د وقفي مستحق سي. خپل دماغ اړ کړه چي کارته دتعین سوي وخت څخه داسي خوند واخلي لکه د وقفي څخه چي یې اخلي. د هغه یوه لاره داده چي داسي یو قوي زنگ وټاکي هغه چي تاسو ته دکار وخت درپه یادوي اود استراحت زنگ چي تاسو ته دتفریح وخت درښوي.

۲۴ـ د کار د ترسره کولو وروسته دمکافاتو څخه مه منحرف کیږه او د ذوق کارونه دي ترسره کړه. که چیري دکار په مابینځ کي مو وغوښتل چي کار وځنډوي هغه مهانعات پریوه ورقعه ولیکه او فکر وکړي چي تاسی دغه کارونه هغه وخت کوي چي کله ستاسي تفریح وي.

۲۵ـ د ښه کیدلو دپاره خپل ذهنیت او روش بدلول ستونزمن دي لیکن دغه همیشه د ډیر وخت دپاره گټور دی. د خوب څخه د راکښینستلو وروسته او دبیدیدلو مخکي ژوره ساه واخلئ. پدغه وخت کي داسي تصور وکړه چي په هر تنفس اخیستلو سره ته مثبت فکر، انرژي او الهام اخلئ. او هري ساه په خارجولو سره تاسو منفیات، ستوماني او کهالي خارجوئ. دغه کوچنی تمرین په خاصه توگه هغه وخت ستاسو د دماغ دپاره حیرانوونکی کیدای سي چي هره ورځ ترسره سي.

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English