

# کھالی

ڇنگه ختمه ڪرو؟

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

د کھالی اوڻڻڊولو سره د مقابلي ۲۵ غوره لاري

ليکوالان: ايڇ ٽي ڪتابتون

ڙباره: ولي محمد انعام

## فهرست

- 1..... دا کتاب به ستاسو سره څنگه کومک وکړي؟
- 2..... د ټنبلې عوامل پیدا کړه
- 3..... یواځې یې مقابله مه کوه بدل یې کړه
- 4..... یو معلوم هدف ولره
- 5..... دغه همیشه د پلان په جوړولو کې کومک کوي
- 6..... د لومړیتوبونو ترتیب زده کړه
- 7..... د تمرکز هنر پوخ کړه
- 8..... ځان ته یو موډل پیدا کړه
- 9..... خپل پرمختګ وڅاره
- 10..... د مهم کار کول انتخاب کړه
- 11..... هره ورځ د فردي نظم تمرین کوه
- 12..... ودربیره او فکر وکړه
- 13..... (کولای ئې سم) د ځان عادت کړه
- 14..... خاص او گټور مهارتونه زده کړه
- 15..... چي شروع دي کرل ختم یې کړه
- 16..... ورځ دي سمه شروع کړه
- 17..... ټوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته
- 18..... دکټورو اشخاصو په ټولنه کې اوسه
- 19..... خپله کاري ساحه منظمه کړه
- 20..... پر یوه وخت د څو کارونو د ترسره کولو څخه ځان وساته

- 21 ..... کار وکره بهانه مه کوه
- 22 ..... منظم تمرین وکره او یو ساعت تیری یې وگڼه
- 23 ..... خپل وجود دقوت او دقت دپاره تغذیه کره
- 24 ..... گټوري وقفي واخله
- 25 ..... د هر گټور کار دپاره ځانته انعام وټاکه
- 26 ..... بدلون ته خوشبین اوسه
- 27 ..... څنگه دغه کلیدی نظریې د ښه نتیجې دپاره تطبیق کړو؟

## دا کتاب به ستاسو سره څنگه کومک وکړي؟

په عادي توگه هر وخت ستوماني احساسوئ. ډير وختونه به تاسو د خپلي دندي، راپورجوړولو، کار او داسي نورو مسوليتونو پر ځای د خپلي خوښي کتاب لوستل يا تلویزون کتل غواړي.

په هر صورت که ته د عادي حالت څخه زیات د ستومانی احساس کوي نو ته مجبوره یې چې پدې اړه یو څه وکړي. او یا هم وخت ضایع کوونکي عادات په تا کې 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 چې له کومه ځایه یې شروع کړو؟ راتلونکي ۲۵ درسونه به تاسو ته دا لارښوونه وکړي چې څنگه خپل ژوند او دماغ برابر کړئ او همدارنگه د ستومانی احساس کم او ښه احساس زیات کړئ. د هري تگلاري په خلاصو سترگو ویلو ته آماده اوسه او د خپل شخصي ځانگړتیاوو سره برابرول یې زده کړه، په یاد ولره چې دغه ټولي کړنلاري په یوه وخت کې باید عملي نه کړئ. په حقیقت کې تشویق ددی مخالف دی. پریږده چې هر څه په خپل طبیعت جوړ کړي ترڅو د علم او پوهي خزانه خپلي کړي.

د خپل ځان د آماده 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.

## د ټنبلی عوامل پیدا کړه

«تر څو چې ورک سوي نه يو ايا خپل ځانونه پيژندلای سو» (هنري ډيويد تورو)

د يو شی په ترسره کولو کې د کهایلی احساس په حقیقت کې غره ته ختل دي او پريښودل يې هم ستونزمن دي. ته د هر هغه شي معلومولو ته ضرورت لري چې پټ دي نو تردي وروسته به ته وتوانیږي چې يو حل لاره يې پیدا کړي. ستا د ټنبلی تر شا د حقیقت د پیدا کولو لپاره دلته دري عمده لاملونه دي: ۱ د انرژي نه شتون ۲ انگیزه نه لرل ۳ علاقه نه لرل

(۱) ډیره دماغی او جسماني ستړیا به تا د يو کار په ترسره کولو کې ډیر خسته کړي. مورمجبوره يو چې د استراحت لپاره وخت پیدا کړو ترڅو د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره کافی انرژي ولرو. ډیر عوامل د انرژي په نه شتون کې رول لوبوي لکه د خوب او خورک عادتونه. که ته په دا تیرو څو ورځو کې ډیر ستومانه يې دا ځکه چې ته د يوه کار په کولو کې خسته سوی يې. فکر وکړه چې ستا په ورځنیو چارو کې 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 چې ته نه يې هڅول سوی که څه هم هغه کار ارزښت لري ته داسی محسوسوي چې دا اوس دومره مهم نه دی. په هر حال ناکامي او نا امیدی شاید ستا د هغه ځنډونو يو ځای کول وي چې هغه وخت دي خپله انرژي پر تفریحي کارونو د مصرفولو غوره لاره بلل. که انگیزه نه لرل ستا د کهایلی تر شا يو لامل وي نو دا کار تر هغو ځنډو په بیره يې د انگیزې يوه لاره پیدا کوي.

(۳) که ته د يوه کار سره دلچسپي نه لري، نه يوازي دا چې انگیزه نه لري بلکې ددي کار مکمله بي طرفي د خپل ژوند سره پیدا کوي. لنډه دا چې ته دا کار نه خوښوي او نه د هغه څخه کومه گټه در معلومېږي. کله چې ته د داسی لامل سره مخامخ سي نو ته دوه انتخابونه لري: اول چې په هر حالت دغه کار خلاص کړه مگر ځان مطمئن کړه چې په اينده کې بيا د داسی حالت سره مخامخ نسي. دوهم چې دغه کار بل چاته وسپاره او هغه ته يې اجوره ورکوه.

«د خپلي کهایلی تر شا د لاملونو په پیدا کولو سره ته کولای سي چې څنگه د کارونو ځنډ له منځه یوسي»

## یواځي يي مقابله مه کوه بدل يي کره

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

داچي ولي خلگ يوڅه ځنډوي علت يي دادی چې دوی نه غواړي چې هميشه يو 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 پرېنودل غوره کړی هغه ستاسی عادت گرځي.

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 څنگه دا دکار ځنډول له منځه وړي؟ فقط داسي نه سی کولای چې يوه ورځ راکښيني او دا فيصله وکړي چې نور کار نه ځنډوم. د دا خبري کول خو تر عملي کولو اسانه دي. يو بد عادت له منځه وړل او ځای يي خالي پرېنول کيدای سی هغه بد عادت بيرته خپل ځای ډک کړي. مطلب داچي اوس يواځي دي فيصلي ته اړتيا نه لري چې 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 توگه ته غواړي چې سهار وختي راکښيني ځکه ته پوهیږي چې دا ستا دپاره ښه دی. که څه هم کله چې تاته ساعت د سهار وختي زنگ وهي نو کهالي تاته په غوږ کي وايي چې دا بند که (دا پنځه دقيقې تاوان نه لري) مگر که ته چيري دا کرار کرار خپل عادت وگرځوي {ووايي چې دا ساعت به نه بندوم او غواړم چې اوس دستي ولاړسم خپل مخ پر یولم تر هغه وروسته د ځان دپاره خوندوره ناشته برابره کړم او داسي نور...} پدي سره به ستا دماغ کنترول وي ددي پرځای چې نورو خبرو ته غوږ ونيسي. د کار ځنډول د ژوند لوی خنډ دی مگر که ته دغه ځنډ په يو ښه عادت بدل کړي نو ته د يو کار کولو ته چمتو يي.

«یواځینی لاره چې بد عادت له منځه یوسی پرځای یې د ښه عادت راوړل دي»

## يو معلوم هدف ولره

« يو هدف پيدا كړه چې كار ورته وكړي نه د ژوند لپاره تگلاره » (كريس جمې)

د هرڅه كولو لپاره ستاسو هدف ددی لامل كېږي چې تاسو څه كولو ته اړتيا لری. د هدف نه روښانه كول دا درته اسانه كوي چې اوږي وښوروی او وواياست چې دا به وروسته وكړم او يا دا نه پېښېږي. د لوبښو پريولل به د مثال په توگه وښيو، د ماښام د ډوډۍ وروسته ته پوهېږي چې بايد لوبښي پريولي او په تلویزون كې ستا د خونښي د پروگرام تر رارسيدو پوري تا بايد لوبښي پريول یې. په هر صورت يوه شپه چې دې ښه خونډوره ډوډۍ وخورل او زړه دی نه غواړي چې لوبښي پريولي نو د تلویزون مخته كښيني او چينلونه اړوي تر هغو چې ستا د خونښي پروگرام رارسېږي هغه هم مكمل گوري او تر هغه وروسته د نيمې شپې خبرونه شروع كېږي هغه هم گوري. ددی تر مخه چې پوه سي ډير ناوخته سوی وي. ناڅاپه دی لوبښي در په يادېږي چې نه دي پريولل سوي نو راوړيږي او پريولي یې دا له اول څخه ډير وخت نيسي ځكه لوبښي لږ كلك سوی وي. په اخيره كې مو دا هر څه وكړل او غواړي چې بیده سی خو له پخوا ناوخته وي نو ځكه سهار تر ناوخته بیده یې. كله چې ته ددي هدف روښانه كړي چې ولي بايد د تلویزون كتلو څخه مخكې لوبښي پريولي نو بيا ته د شپې ښه خوب كولاى سي. د هدف هيرول ستا په ژوند كې د كارونو دلړۍ پر غښتلتيا باندي تاثير كوي، ځكه نو دا ډير مهم دي چې د ځان څخه هميشه د يو خاص كار د اهميت په اړه وپوښتو. ددي جواب چې څومره روښانه ليكلاى سي وي ليكه او هغه وخت يې استعمالوه چې د تنبلی احساس كوي.

« د هر كار لپاره هدف روښانه كوه ځكه نو ته به د هغه كار د نه كولو لپاره بهاني نه جوړوي »

## دغه همیشه د پلان په جوړولو کې کومک کوي

«واقعي اداکاري د کړاونو په ترتیب کې پر مخ ځي» (براین تراسی)

په ډیره اسانۍ سره د کهای تلکي ته لویږي کله چې داسې فکر وکړي چې دا کار ډیر غټ یا اوس مهم نه دی. ته داسې غواړي چې دنن کارونه سبا ته ږیرېږي او پر ځای یې ستا د خونې کارونه انتخابوي. مگر پدې ټولو بڼه پوهیږي چې دا بڼه کار نه دی. څه وخت چې داسې پېښ سول هغه چې ته کولای سی د قلم او کاغذ رااخیستل او پلان جوړل دي.

د یو عملي پلان لپاره لاندې نقطې مهمې دي:

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

دغه طریقه د تمرین د ډیرولو په عملي پلان کې هم عملي کړه. دا هم کومک دسرره کوي چې د میز پر سر یوه جنټري کښېږدي او دهرې نقطې د عملي کولو وروستی نېټه په نښه کړي، په همدې وخت کې د هري ورځې په تیریدو سره په هغه خانه باندي د چلیپا علامه راکش که دا به ستا سره د یوې نقطې په تکمیل او د بلي په شروع کې مرسته وکړي.

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



## د لومړیتوبونو ترتیب زده کړه

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

پر وخت د هدفونو د تکمیلیدو لپاره یوه موثره لاره د لومړیتوبونو د ترتیب زده کړه ده. یو عام میتود چې ډیر استادان یې استعمالوي د الف، ب، ج، د او ه میتود دی. دغه میتود د هغو کارونو د لیست په آماده کولو کې مهم دی چې ته یې په منظمه توګه ترسره کول غواړي.

(۱) الف: د هغه ضروري کارونو برابرول دي چې په پریښولو سره یې زیات مشکلات راپورته کېږي.

(۲) ب: د هغو کارونو لیست چې مهم دي خو ضروري نه ده چې نن یې باید خلاص کړي او د پورته لیست څخه وروسته شروع کېږي.

(۳) ج: دا هغه کارونه دي چې ترسره کول یې خونبوي مګر ضروري نه وي او نه باید پر هغه کار وکړي.

(۴) د: دا هغه کارونه دي نورو ته یې سپارلای سي، که څه هم مهم یې نه یې اړ چې هغه ترسره کړي.

(۵) ه: دا بیا هغه کارونه دي چې ته یې په خپل لیست کې نه شمولیت، بی فایدي او نه درلودلو فیصله کړیده.

دغه میتود هر سهار یا ماښام د خوب څخه تر مخه تکرار کړئ، د هغو کارونو لیست لومړی جوړ کړی

چې تر سره کوی یې د میتود له مخې یې ډله بندي کړئ او د اهمیت له مخې یې ترتیب کړئ.

«د (الف، ب، ج، د او ه) د میتود په استعمال سره کارونه ترتیب کړه او هم د ورځې د تیریدو د پاره هر څه

روښانه کړه.»

## د تمرکز هنر پوخ کره

«توله تمرکز دي پر اوسني کار وکره، لمر هغه وخت يوشی سوخي چي وړانگي يې سره يوځای سي.»

(اليگزنډر گراهام بيل)

په دي ورځو کي معلومېږي چي د تمرکز (توجه کولو) عادت کمېږي او دا شايد زمور په ژوند کي د ممانعو يا خنډونو کچه زياته کړي. د نورو معلوماتو لپاره د انټرنېټ څخه استفاده وکره ځکه چي تمرکز د هدفونو د ترتيب لپاره يوه گټوره اله ده او هم کيدای سي چي د خنډونو يو شکل خپل کړي. نن ماښام غواړي چي يو راپور جوړکړي او ټول معلومات هم درته پراته دي خو بيا هم په انټرنېټ کي اخته يې، ځکه نو د دغه ممانعاتو څخه د خلاصون غوره لاره د هغه ليري کول دي. که کمپيوټر استعمالوی نو توله څيړني پريوه وخت ترسره کړه او د خپلو ټولو معلوماتو څخه عکسونه واخله او بيا انټرنېټ بند کړه. که دي پر شاوخوا غالمغال دی نو يو ښه آرام ځای او يوه جوړه گوشکي د اواز د اوريدلو لپاره پيدا کړه. که چيري دمطالعي يا کارکولو په وخت کي دي تليفون مزاحم گرځي نو بند يې کړه او په يوه جابه کي يې قلف کړه. يوه منظمه کاري ساحه جوړه کړه تر څو هلته په داخليدو سره دي جسم او دماغ دواړه فعاليت وکړي.

د دماغ د متمرکز کولو يوه منل سوي لاره د اوسني کار لپاره پلان جوړل او د هغو شيانو څخه مخ اړول دي چي د اوسني کار سره اړيکه نه لري. تر ټولو اسانه لاره په آرامی سره پر مخکې يا چوکي باندي کښينستل او پر خپل تنفس پام کول دي. خپلي سترگي پټي کړئ او په عادي توگه تنفس واخلي پر دي پام وکره چي ستا سږو ته څنگه هوا داخل او خارجېږي. په دي سره به ستا دماغ د نورو شيانو په اړه فکر کول شروع کړي نو ته بايد خپل دماغ بيرته متمرکز کړي او داسي فکر وکړي چي دغه ممانعات (خنډونه) ستا پر سر لکه وريځي گرځي ته هغه ويني او هم يې په موجوديت خبر يې خو نه يې پريږدي چي ستا پر کار کومه اغيزه وکړي. ددي تمرين په تکرار سره به ستا دماغ د ممانعاتو په پيژندلو او پر اوسني کار باندي توجه کولو کي ډير ښه او فعاله سي.

«د خنډونو په له منځه وړلو او يوازي پر هغه څه چي بايد ترسره يې کړی توجه کولو سره به ته وکولای سي

چي خپل کار ژر خلاص او يو ډيره ښه نتيجه ترلاسه کړی.»

## خان ته يو موډل پيدا كړه

«زه په دي باوري يم چي چيري اوسپرو هغه خلك راڅخه جوړيږي» (اورپا وينفري)

كله چي ته د يو كار ځنډولو يا كهالي احساس كوي ته داسي څه ته اړتيا لري چي د دغه كار اهميت درپه ياد كړي همدغه يادولو ته الهام اخيستل (پارول) وايي. الهام په هر شكل او اندازه راتلاي سي خو هميشه ستا اړتياوي درته په گوته كوي دا كيداى سي خوشحالي، امن، مينه يا ځان بنوونه وي. چي هر شي وي د ځان سره يي يادابنت كړه او كولاى سي چي په جيب كې يي درسره وگرځوي او هغه وخت ورته وگوري چي كله د خپل كار څخه خسته سي. كه ته د خپل كور په پاكولو كې خسته سوي نو د پاكو او بنبايستو كورونو عكسونه وگوره كوم چي تاته دا درپه يادوي چي ولي بايد يو بڼه او پاك كور ولري. خپل د ميز پر مخامخ ستا د خونبي يوه غوره وينا وڅپړه په مفهوم يي ځان پوه كړه او هغه په خپل دماغ كې وساته تر څو دا در په يادوي چي يوازي په سخت كار كولو سره ستا جسم او دماغ څومره وړتيا لري.

هر وخت چي ته د مطالعي يا كار كولو پر ځاى انټرنېټ ته كښيني نو هغه ارام كور او بڼه خواږه درپه ياد كړه چي ته يي په خپلو گټلو پيسو رانيسي او دا هر څه نه سي ترلاسه كولاى كه چيري ډير كار ونه كړي. هغه عكس له ځانه سره گرځوه چي د نا اميدى په وخت كې تا هڅوي. وايه چي ته خپل ټول قوت له دوى څخه حاصلوى او د هغه لپاره هر څه كوى ځكه ډيرو خلكو بڼه شيان هغه وخت ترلاسه كړي چي د خپل موډل څخه يي الهام اخيستى.

«خپل ژوند د هغو يادونو ډك كړه چي ته څوك د ځان څخه جوړوي او ولي د هغه لپاره كار كوي دا به تاته پر كهالي د بري كيدلو قوت دركړي.»

## خپل پرمختگ وڅاره

« هغه څه شميرل کيږي چې اداره کيږي » ( پيټر ډراکر )

د انگيزي نه لرل يوازینی علت دی چې ټنبلې او کهالي زموږ پر ژوند حکومت کوي. که چيري موږ د يوه کار لپاره جذبه ونه لرو نو دا زموږ لپاره ډيره ساده ده چې هغه کار پرېږدو. د دي موضوعاتو سره د مقابلي لپاره چې کوم څه تاسی کولای سی هغه هميشه دا فکر کول چې تر کومه ځايه راغلي ياست او دغتي او کوچنی لاسته راږوني يادول دي، ځکه د خپل پرمختگ څارنه په تاسي کي دا انگيزه راوړي او دا در په يادوي چې څومره پرمخ تللي ياست او همدارنگه ستا لاسته راوړنو ليست درته بنسکاره کوي چې په تير وخت کي پر څومره مشکلاتو برلاسی سوی ياست او هم په راتلونکي کي د نور کار کولو تشويق درکوي. فرض يې کړه چې ستا هدف په کمپيوټر کي د ليکلو تيزوالی او دقيق والی زده کړه ده ځکه دا ستا په نوي وظيفه کي پکار يږي ستا کار د ليکلو يوه خاص پروگرام تمرين دی هغه چې د ليکلو اوسط نمري بنی که ته چيري د هر تمرين سره خپلي نمري وليکي نو په اخيره کي به ته خپل پرمختگ محسوس کړي کوم چې تا نور تمرين ته هڅوي. د وخت په تېرېدو سره به دا تمرين ستا عادت وگرځي او خپل پرمختگ ته په کتلو سره به ستا هره هڅه او کونښن درته معلوم سي. دغه طريقه د گټي په څارنه کي هم استعمالولای سی. دا د ټنبلی او کهالی سره د مقابلي لپاره تر ټولو ښه لاره ده. د مثال په توگه هغه وخت څارل چې ته يې په گټورو کارونو مصرفوي لکه هغه ساعتونه حسابول چې پر يوه پروژه مصرفوي. په حقيقت کي د هغه وخت چې ښه مصرفيږي او هغه چې په کهالی کي تير يږي سره پرتله کول به تا نور هم پر خپل ځان واکمن کړي. په لږ وخت کي به پخپله گټه کي په ساعتونو زياتوالی او په کهالی کي په ساعتونو کموالی ووينی. په اخيره کښي چې کله د ناامیدی احساس وکړی خپل پرمختگ او هغه ليست ته وگوره چې کوم کارونه تا بشپړ کړيدي. دغه د خپل حالت د لوړولو يوه تيزه لاره ده.

« که ته په دي پوه سي چې څنگه پرمختگ کوي د راتلونکي پړاو د ترسره کولو لپاره نور هم تشويق يږي. »

## د مهم کار کول انتخاب کړه

«سادګي په دوو لارو کمېږي: ضروري کارونه معلومول او پاته کارونه له نظره غورځول.» (ليو بابوتا)

هغه وخت چې ته د يو کار کول په رينښتيا نه خوښوي ته کولای سي چې د هغه اهميت پخپل ژوند کي معلوم کړي. که هغه په کونښن ارزني نو ته مجبوره يي چې مقابلي ته يي وړودانګي. يا په بله معنا که ته چيري هغه کارونه کوي چې ستا د اهدافو سره اړيکي نلري نو ته مجبوره يي هغو کارونو ته (نه) ويل زده کړي.

د يوه کار د حقيقي معلومولو لپاره لاندي کارونه ترسره کړي:

اول ضروري کارونه مشخص کړي ددي کار کولو ته هر انسان ضرورت لري ترڅو يو صحتمند ژوند ولري. دا هغه کار دی چې بايد ترسره سي ځکه ستاسي په روزمه ژوند کي يو منل سوي برخه ده. که څه هم ته تر اوسه د لوبنو پريولل نه خوښوي ته څنگه کولای سي چې دغه د يو اوږد مهاله او ډير مهم هدف سره ومنلوي. پدي حالت کي ته کولای سي چې د لوبنو د پريولو په وخت کي ستا او د کورنۍ د نورو غړو سره اړيکو د سمولو په اړه فکر وکړي.

په دوهم قدم کي مهم يا ارزښتمند کارونه د بي ارزښته کارونو څخه جلاکول چې پدي سره ته کولای سي يو نوی کار امتحان کړي او دهغه کار سره يي پرتله کړي چې اوس په اخته يي. که چيري دا نوی کار ستا د هدف سره کوم ارتباط نلري نو په ځان کي دا قوت پيدا کړه چې هغه ته (نه) ووايي. خپل منفي جواب په ډير ادبي توګه استعمال کړه او پرېږده چې خلګ پوه سي چې ستا اوسنی کار څومره ارزښتمن دی او هم د خپلو د ختمولو لپاره يو ډيره ښه لاره ده. ته کولای سي هغه ته ووايي چې پدي کار کي څوک دده يا ددي سره کومک کولای سي.

« خپل ځان ډير کمزوری مه ګڼه او مه خپل وخت بي ځايه مصرفوه، پر ډيرو مهمو هدفونو تمرکز کوه او هر

څه پرېږده.»

## هره ورخ د فردي نظم تمرين كوه

«د نظم لپاره يوه لاره تعقيب كړه، د فردي نظم لپاره يوه غوره لاره تعقيب كړه.» (كوريتا كينټ)

كله چي يو شخص منظم سي نو دا پدي معنا چي دى په ځان كي بنه كړه وړه عملي كوي ځكه يو بل څوك يي مجبوره كوي. دمثال په توگه يو جنرال خپلي ټولې ته امرونه كوي كه هغه ټولې د جنرال امرونه عملي نه كړي نوهغوى ته سزا وركوي.

فردي نظم بيا بيل پړاو دى په كوم كي چي تا هيڅوك د كوم كار نه وايي. دا يوازي په تا پوري اړه لري چي څنگه خپل ځان كنترولولاي سي او هغه څه ترسره كړي چي صحيح دي. هيڅوك ستا دپاره فيصلې نه كوي او نه هم كوم جنرال سته چي درته ووايي دغه كوه اودغه مه كوه. ته يوازي يي.

د فردي نظم زده كول يو څه مشكل دى ځكه خلگ تاسي په اسانى سره په وهم كي اچولاي سي. كه غواړي چي نور هم پوه سي نو فردي نظم د كهالى او ټنبلي په وړاندي يوازينى وسيله ده. له دي ماسوا به هر شى بي گټي وي. د هغه څه څخه چي ډير خلگ بيريزي دادي چي فردي نظم په خيالي تصور نه راځي، موږ بايد د ډيرو سختو لارو تير سو چي په ساده ډول د بنه كار انتخاب دى.

مگر كه چيري تاسو ته وويل سي چي ستا په دماغ كي يو قوي اله ده چي ته كولاي سي چي په هغه سره كهالي پوري وهي تر څوپه تاكي ډير گټور قوت پيداسي. په حقيقت كي دا د فردي نظم قوت ستا په دماغ كي سته، او همدارنگه چي دغه قوت هرڅومره لږ استعمالوي هغومره زنگ نيسي او دا شايد تاته سخته وي چي هغه ته حركت وركړي. مگر كه ته چيري هره ورخ دهغه د استعمال كوښښ وكړي كه څه هم لږ وي دا به د خپله ځايه وښوريزي او پر مخ به ولاړسي. او چي هر څومره فردي نظم تكراروي هغومره به اسانه كيرې، په منظم تمرين سره ته كولاي سي دا قوت په يوه اشاره سره هم استعمال كړي.

دلته يو بل منطق(قياس) دى چي يو ډير بنه مثال كيداي سي: كوښښ وكړه چي د كيك پر ځاى د زردكو مربا وڅوري او دا كار هره ورخ ترسره كوه ژرده چي ته به د زردكو مربا خونبه كړي او كيك به دي هير سي.

« فردي نظم د كهالى په وړاندي ډيره غټه اصلحه ده او ددي د قوي كيدلو يواځنى لاره په هره ورخ تمرين

كي ده.»

## ودرېره او فکر وکړه

«اغیزناکه کارونه په ښه فکر سره وکړه، په ښه فکر کولو سره کار نورهم اغیزناکه کېږي.» (پيټر ډراکر)

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

فکر کول کيدای سي د يو موضوع ليکل، پلان جوړل او يا د ځان سره د خبرو شکل ولري داسي چې تا له نورو څخه جلا کړي. په خاصه توگه د ځان څخه پوښتل چې څنگه يو خاص حالت اداره کړي؟ ته شايد د ځان څخه داسي پوښتني وکړي: آیا دا ما ښه وکړه؟ که دي جواب وو وي آیا د ضرورت په وخت کې زه دغه کولای سم؟ او که دي جواب يا وي نو څه بايد ترسره سي؟

که ته چيري ستومانه سوي داسي فکر وکړه چې ستا د ژوند تر ټولو لوی خنډ کهالې ده. زياتره وخت دا خپل شکل داسي بدلوي لکه ستا د موبایل، ایمیل، انټرنیټ او داسي نورو وایروسونه داسي وخت به هم راسي چې ته به د خپلي کهالۍ څخه انکار وکړي. به هر صورت چې کله ته دورځي په اخيره کې د ځان سره فکر وکړي دابه درته معلومه سي چې کهالې ستا په کارونو څومره اغیز کړيدی.

شايد ځيني وخت د ورځي په سر کې کهالې ستاسي مخه ونيسي او د يو څو دقيقو يا ساعتو لپاره مو وځوروي. که ته چيري دا احساس ولري او تمرکز دی پر دا وي چې دا ورځ به څنگه تیروم نو دا به ډیر گټور درته تمام سي او که دي چيري ددي په اړه فکر ونکړی نو ټوله ورځ به په دغه کهالۍ کې درباندي تیره سي. همیشه په یاد لره چې د فکر کولو مقصد يواځی زده کړه او اصلاح ده. د ځان سره رينستونی اوسه.

په اخيره کې تل هغه هونبنياري چې د فکر کولو څخه لاسته راغلی عملي کوه ځکه اولنی کار به بي معنی وي که په وروستی کې کامیابه نه سي.

«د ځان په اړه فکر کول تاسي ته دا وړتيا درکوي چې خپل قوتونه او ضعفونه په معقوله توگه وگوری کوم

چې تاسي نور منظم کوي.»

## (کولای ئی سم) د ځان عادت کره

«د راتلونکي د پيشگويي کولو يوه ډيره ښه لاره د هغه جوړل دي» (الان کي)

کهالي دهميشه د يو کار په اړه د منفي فکر کولو څخه رامنځته کيږي دغه مفکوره هغه وخت وده کوي چي کله يو څوک د کار د تکميليدو پر ځای هميشه پر ناکامي فکر کوي، مگر که تاسي خوشبينه خلگو ته وگوري چي هغه خپله ورځ څنگه تيروي نو دا به درته معلومه سي چي دوی څنگه يو کار کولای سي که څه هم سخت کار وي؛ داځکه چي مثبت فکر په انسان کي د کار کولو توان پيدا کوي.

همدارنگه د (کولای ئی سم) عادت جوړولو لپاره لومړی شی دادی چي تاسی بايد پر خپل ځان باور ولری، په هغه مهارتونو باور درلودل چي تاسي يې لری او په هغه وړتيا بارو درلودل چي نوی مهارتونه زده کولای سي. دوهم شی د خپل ځان دپاره ژوند وکړه، دا پدي معنا چي دنورو خلگو د خوشحاله کولو کونښنې مه کوه او يا هغه څوک جوړسي چي دوی يې غواړي. ددي پرځای ته بايد دا فکر وکړي چي په ژوند کي څه کول غواړي پلان جوړ او عملي يې کړه.

د (کولای ئی سم) عادت خپلولو اساسي نقطه پر ځان اعتماد دی. که ته پر له پسي ووائي چي نه ئی سم کولای ځکه ته د خلگو څخه بيريږي چي دوی به څه فکر کوي نو ته به هيڅکله هم خپل استعداد او وړتيا ښکاره نه کړي. پر خپل ځان اعتماد جوړ کړه او د هغه منفياتو په اړه فکر مه کوه چي خلگ يی وايي؛ ته پوهيږي دوی کونښنې کوي چي تا کمزوری کړي ددی پر ځای د هغو خلگو خبري واوره چي تا تشويقوي او درته وايي چي ته يې کولای سي دا هغه قسم خلگ دي چي د خپل موقف سره دي برابرول غواړي. کله چي ووايي چي کولای ئی سم نو به دهغه کار به کولو وتوانيږي، شايد داسي حالات هم وي چي کنترولولای ئی نه سي دا به دهغه دمقابلي په وړاندي ستا کردار روښانه کړي.

دمثال په توگه که چيري تا د خپل کور د جوړولو ټولي چاري خلاصي کړي او بيا د څو ورځو دپاره باران شروع سو، ددي مطلب دا ندی چي نور لاس ځيني واخلي دا په دي معنی ده چي بيا پلان جوړ کړه او د طوفان تيږيدو ته منتظرسه.

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



## خاص او گټور مهارتونه زده کړه

«انسان اکثره وخت هغه څه جوړېږي چې څنگه يې عقیده وي. که چيری زه دا ووايم چې يو کار نه سم کولای دا امکان لري چې زه هغه کار وکړم خو حقيقت کی به مناسب نه وي. خو ددې برعکس که چيری پدې باور ولرم چې کولای يې سم زه به يقينې په ځان کی د هغه وړتيا پيدا کړم که څه هم په شروع کی يې نه لرم.» (مهتا گاندي)

هروخت چې تاسي ته داسي کار درکړل سي چې هغه مهارتونو ته ضرورت ولري کوم چې تاسي يې نلری، کهالي او ځنډونه به نابره منځته راسي. مهمه نده چې څومره پلان دي جوړکړيدی، که ته نه پوهېږي چې يوکار څنگه وکړي نوته تشويش کوي. کله چې ته دداسي کار سره مخ سوي چې په اړه يې ته نه پوهېږي نو ته دوه انتخابه لري:

اول کولای سي چې داسي چاته يې ورکړي چې هغه په پوهېږي د مثال په توگه: په کور کې مو يو پيپ د مياشتو راهيسي څوروي د هغه جوړول داسي چاته وسپاری چې هغه په پوهېږي. دوهم د هغه ترسره کول خپله زده کړي. زياتره خلگ دا وروستی انتخابوي ځکه دا دپيسو په ساتلو کی کومک کوي (ته کولای سي چې يو مات پيپ پخپله جوړ کړه ددې پرځای چې پيپکار ته زنگ ووهي) په دي سره به ته نوي مهارت ترلاسه کړي کوم چې پخپل ځان کې مکافات هم لري.

که چيری ستا څخه په وظيفه کې يو سيمينار وغوښتل لکن ته پدې نه پوهېږي چې په کمپيوټر کې سلايدونه څنگه جوړکړي نو دا يو مهارت دی چې ته يې بايد زده کړي. وروسته يو مسلسل پلان جوړ کړه چې څنگه دا مهارت زده کړي. په پورتنی مثال کې: ته کولای سي دا معلومه کړي سلايد څه شي دی او چيری يې جوړولای سي. دا ولي دومره مهم دي اساسي سلايدونه څنگه جوړ کړي داسي نور...

کله چې دي انلاين زده کړه عملي کړه. ددې مهارت په زده کړه کې چې کوم پوښتني او لاسته راوړني دي هغه يادانت کړه چې پدې سره ته کولای سي هغه پر مخ يوسي. يوازي د هغه خاص مهارت په زده کولو باندي تمرکز کول ډير مهم دي، په خاصه توگه چې هغه په يو معلوم وخت کی زده کول غواړي. يوازي په هغه خاص مهارت باندي په تمرکز کولو سره به په يو څو ورځو کې زده او عملي کړي.

«يو نوي مهارت زده کړه او ډير ژر به ته تر هغه ډير کارونه ترسره کړي کوم چې تير کال دی ترسره کړيدي.»

## چي شروع دي کرل ختم يې کره

«په اخيره کي هغه څه حسابل کيږي چي تکميل دي کرل نه هغه چي په غاړه دي اخيستي دي» (ډونلډ ټرمپ)  
کهالي اکثره وخت د ناکامه تجارت ترشاه پرته وي او دا هغه وخت پېښيږي چي کله يو څوک يو کار په جذبې سره شروع کړي. خو د هغه سره دده شوق يا جذبې کمه سي چي پر مخ ولاړسي او که يې پرېږدي. د مثال په توگه: يو څوک غواړي چي خيالي کيسي وليکي ځکه دده سره يو څو نظريې يا افکار وي چي په هغه سره دی ډيره دلچسپي ښکاره کوي. د يو څو ورځو وروسته دی نابېره د يو مشکل سره مخامخ کيږي دی نه سي کولای چي هغه افکار د خپلي کيسي د پاره سره ومنلوي نو دی د کيسي ليکل ځنډوي ددی پر ځای چي يو څه وخت تفريح وکړي.

که يو ځل کهالي خپل ځان ځای کړي نو هغه څه به هير کړي چي ده په ډيره جذبې سره شروع کړل او بيرته به پخواني حالت ته ولاړ سي. دی شايد خپل مکمل ذوق ته تغير ورکړي مگر د بايللو عادت به هر وخت ورسره وي. کله چي داسی وختونه راسي چي ته پوهيږي هغه کار څه وخت پرېږدي لکه هغه عادت چي ستا د صحت د پاره مضر وي لکه سگريټ يا خمار دا هغه شيان دي چي کله ئي شروع کوي پخپل ځان کي د ډيريدو قوت لري. تر هغو ودرېره چي تاته دهغه کار هدف ښکاره کيږي او د په ټينگار سره ځان ته په يادوه چي ولي دي اول شروع کړل.

دا کار کيدای سي داسی ساده وي لکه د گاراج پاکول پرېږده چي دا ووايم چي ستا هدف دادی چي خپل گاراج په يو شخصي کلب بدل کړي. هره ورځ چي ته د پاکيدو کار خلاصوي يوه ورځ د لاسه ورکوي کوم چي تا بايد پر خپل بدن جوړوني او قوت زياتوني مصرف کړي وای، مگر که ته چيری خپل هدف ښکاره کړي نو ته پخپل ژوند کي ډير تغير راوستلای سي.

«کله چي کار سختيږي نو هغه ختم کره ددی پر ځای چي پرېږدي.»

## ورخ دي سمه شروع کره

« تر هغو پوري نه ئي راوينس سوی چي تر خو د بستر خخه راولاړسوی نه ئي» ( ريجارډميډ )

ايا تر اوسه دي سهار وختي راکنسنستل تجربه کړيدي چي وروسته د خپلي خونبي کار وکړي لکه د پلان جوړول، د ځغاستي دپاره وتل، يو خوندوره گرمه کافي چنبل او يو يخ حمام کول. بڼه، که دي داسي کړي نو ته په داپوهيدای سي چي ولي بڼه 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 يوبڼه لاره ده او هم د ورځي د شروع دپاره انرژي درکوي. دا په حقيقت کي هغه تجربې 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 ۶ يا ۸ 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 دقيقې ځغاسته نه وي دا فقط ۵ دقيقې هم کيدای سي کله چي ته بیده ئي يا راکښيني. د تمرين عادت په خپلولو سره څه پيښيري، تمرين ستا خوب له منځه وړي. يو څه وغځيره، لږ څه چمپونه ووهه، اونور حرکات وکړه نو ته اماده ئي.

ناشته کي بايد بڼه خواره 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 نيائی ترسره سي. اماده گي پدی معنا ده چي دهغو درو مهمو کارو دپاره وخت تعينوي. دغه لیست د ځان سره هر وخت گرځوه ترڅو تاته دا در په يادوي چي کارونه مه ځنډوه او هم دادی چي خپل سهارني کارونه څنگه ترسره کړي. ته هميشه کولای سي دغه لیست د خپل ځانگړتياوو پرمطابق برابر کړي. يوازينی هدف به دي داوی چي ددغه لیست څخه ډيره گټه پورته کوم.

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

## ټوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته

«لکه یو ښه ورځ چې خوشحاله خوب راوړي همدارنگه یو ښه ژوند خوشحاله مرگ راوړي.»

(لینارډو ډاوینسي)

زموږ بدنونه په سهار او ماپښین 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 خلگو لپاره ډیره معمولي ده څوک چې هڅه کوي چې د شپې ناوخته بیده او سهار ناوخته راکښیني چې وخت ضایع کونکي جوړسي. دا خپله یو بی لاري سلسله ده ځکه چې وخت ضایع کونکي کونښن کوي چې ټوله کارونه شپې ته پرېږدي کوم چې یې باید دورځي په جریان کې خلاص کړي وای. د مثال په توگه یو چاته وظیفه ورکړل سویده چې د یولیکوال د ژوند او کارونو په اړه مقاله جوړه کړه. که چیرې دی د ورځي پرلس بجي راکښیني دی عادتاً د سهارنۍ ستومانی څخه نور هم استراحت کوي بیا د غرمې ډوډۍ خوري او یو څو د کمپیوټر گیمونه کوي خو د مقالې په اړه هیڅ کار هم نه کوي. د شپې په رارسیدو سره په ده کې انرژي پیدا کيږي او اخیره کې فیصله کوي چې مقاله ولیکي. ده ته دامعلومه ده چې دا کار ډیر دی خو سبا سهار ئې اخیري نیټه ده ځکه نو دی بله چاره نه لري چې خلاص ئې نه کړي. ټوله شپه ږنوي او اخیر دوو بجو ته مقاله خلاصوي او بیا ئې استاد ته استوي او بیديږي او دغه سلسله بیا هم دغسي جریان لري.

ددي کهالی څخه د خلاصون یوه لاره سته چې د خوب څخه وختی راکښستل دي د دي ورځي په جریان کې به ته سترې سي او تر هر څه مخکې به ته غواړي چې بیده سي. یوه اسانه لاره چې د خوب څخه وختي راکښیني که څه هم خوب درځي خپل ځان مجبوره کړه او یا بل چاته ووايه چې تا مجبوره کړي. وروسته به خپل ځان ټوله ورځ په سخت اومهم کار کولو مصروفه کوي تر مخه ددي چې کوچني کارونه وکړي. کله چې د ورځي په جریان کې خسته یا سترې سوي یو یا دوه تمرینات وکړه چې فعاله سي.

لمبیدل یو ډیر ښه کار دی کوم چې تا به ژر بیدیدلو ته جوړکړي. هیڅکله د ورځي په جریان کې مه بیدیره ځکه دا دهغه یوازینی علت دی چې تاته ناوخته خوب درځي. کله چې د خوب ځای ته ولاړي خپل ذهین دي پاک کړه نارمي پرېږده او بیده سه. راتلونکي ورځ وختي راکښینه ته به ډیر لوی توپیر وویني.

«د وختي بیدیدلو او وختي راکښیستلو اصل د کهالی او تنبلی په ماتیدلو کې مهم رول لوبوي.»

## دکتور و اشخاصو په ټولنه کې اوسه

«اساسي خبره داده چې د هغه خلگو سره اوسه چې شتون ئي ستا پر پرمختگ تاثیر کوي.» (ایپیکیتیس)

پرځان دداسي خلگو راتولول څوک چې کهاله او هر کارځنډوي د خپل پلان پرینودلو په رقم تاواني او زیانمن دي. کهالي یو ساري مرض دی په خاصه توگه که ستا یو ملگری تاته ووايي چې یوازي ساعت تیروه اوس د ژوند دومره پروا مه کوه که دداسي یو حالت سره مخامخ سوي ته دیوي نوي ډلي پیدا کولوته ضرورت لري. د پرمختگ علاقمندان هم داسي ساري کیدای سي لکه کهاله چې دي. که ته چيري یو لاسته راوړونکی ملگری یا دکورنۍ غړی وويني چې خپل وخت کي ښه کارونه کوي دا تا هم تشویقوي چې خپل وخت ښه وکاروي. همدارنگه ته کولای سي چې نور دوخت اراده کول او د هونبیاړی لاري د یو گټور او لاسته راوړونکي ملگري څخه زده کړي. ته خپل ځان د لاسته راوړونکو اشخاصو سره څنگه اشنا کوي؟ ښه ته کولای سي چې د یوي ټولنيزي ډلي سره یوځای سي لکه د یو پروگرام یا تمرین کونکي گروپ سره یوځای کیدل. دا داسي ډلي دي چې په خپل راس کي ډیر غړي لري او ډیر کارونه ترسره کوي. داپه دي معنا نه ده چې د خپل ملگرو سره په قطعي توگه اړیکي پري کړه دا امکان لري چې دوی هم یوڅه تحریک ته ضرورت لري ترڅوځنډوني له تغر څخه راوولاسي ته کولای سي چې ددوی لپاره یو لاسته راوړنکي جوړ سی کوم چې دوی ضرورت ورته لري.

که چيري داناممکنه ده چې یو ښه تشویقونکی ملگری پیدا کړي نو بیا د یوښه نموني په لټه کي سه په انټرنیټ کي انلاین ډیر خلگ سته لکه د کتابو لیکوالان او نور ښوونکي چې ددوی د کامیابی تجربی، تگلاري او ماخذونه درته وړاندي کوي. ته کولای سي چې ددوی اخبارونه، الهام بڅښوونکي لیکنی او کیسي په منظمه توگه تعقیب کړی. ته کولای سي خپله ورځ ددوی په فستونو او ویدیوگانو شروع کړي دا په خپلو کارونو کي د انرژي د حاصلولو تر ټولو یو ښه لاره ده.

«پریرده چې د کامیابه خلگو انرژي پر تا تاثیر وکړي تر څو ته هم د خپل وخت د ښه مصرفولو کونښن وکړي.»

## خپله کاري ساحه منظمه کړه

«کله چې کاري ساحه ترتیبوی استراحت او آرامي لومړی هدف نه دی دا دښه او تاثیر گذاره کار لپاره دی

چې خومره کاري ساحه منظمه او پاکه وي هغومره به په خپله وظیفه کې ښه یی.» (پیټر والش)

ته فکر وکړه چې یو گډیوډي کاري ساحي ته روان یی: کاغذان کوټه پراته وي، قلمان، سنجاقونه او نور شيان پر ميز پاشلي وي. د کمپیوټر پر مخ ایکنونه گډوډ پراته وي ته به څنگه احساس وکړي؟ طبعاً ددي بي نظمی په لیدو سره به ته ناامیده او وارخطاسي. دا نور عادي کارونه هم سختوي او داد کهالی باعث گرځي.

اوس د یو منظم کاري ساحي په اړه فکر وکړه: دوسیې پاکي او په منظمو بکسو کې جلاسوی یی قلمان په خپله قطعې کې وي، سنجاقونه په یوه کوچنی مرتبانه کې پراته وي یو پاک او تش ميز او د کمپیوټر پرسکرین چې یو څو دانې ایکنونه د خپلو نومانو سره تا نه هڅوي چې خپل کار شروع کړي؟ که چیري ته یو غیر منظمی کاري ساحي سره مخامخ سوي لومړي ته کولای سي چې ټول شيان به یو صندوق کې واچوي وروسته ددي فیصله کول چې کوم شی چیري ایښودل کېږي، هغه شيان باید تر سترگو لاندې کنسېرډی چې ډیر مو په کارېږی ترڅود هغه دترلاسه کولو لپاره نور شيان سره ونه پاشي. دهغو شيانو لیست واخله چې د نظم لپاره یی باید رانیسي لکه د جابو ویشوونکی، ددوسیو صندوقونه، دقلمانوقطعې، یوه کوچنی مرتبانه دمیده شيانو لپاره او داسي نور... او همدارنگه هرشی باید پر خپل ځای کنسېرډي کونښن وکړه چې هغه څه استعمال چې درسره موجود وي یا ځیني شيان د تنظیم او ترتیب لپاره ایسته کړي دمثال په توگه: ته کولای سي چې یو تش تیمکي دبلې دقلمانو د قطی لپاره وکاروی هغه ته فقط یوازي یو کاغذي پوښ ورکړه ترڅونور ښایسته سي. خپله کاري ساحه چې خومره امکان لري منظمه کړه! که چیري هغه کارونه ونه کړي کوم چې نن باید وسي نوته داپرېرډي 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.»

## پر یوه وخت د څو کارونو ترسره کولو څخه ځان وساته

«زیات وخت د څو کارونو کول بی معنا وي، ته فکر کوي چې ډیر کارونه ترسره کوي مگر په حقیقت خپل وخت ضایع کوي او له یوه کاره بل ته اوږي.» (بوسکوټیجان)

په یوه وخت د څو کارونو کول شاید ډیر گټور معلومېږي خو په حقیقت کې هغه کارونه چې همزمانه ترسره کېږي نتیجه یی یوازې غلطې وي. د ډیرو کارونو ترسره کول په یوه وخت کې د کار کیفیت وړکموي چې دغه به تاته بی معنا اوسټري کونکي تمام سي. کله چې دیوه بل کارکول وخت راوړسېږي نوته به د هغه مخکنی کار دلچسپي د لاسه ورکړي، کهاله به سي او هغه کار به ځنډوي.

ددي عادت څخه د خلاصون لپاره بڼه لاره داده چې په یوه وخت کې یو کار ترسره کړي. ددي په ترسره کولو به ته حیران سي چې تر هغه به ډیر کارونه خلاص کړي چې پر یوه وخت دي ترسره کول. یو بل مهم شي چې ته به حاضر یی کله چې هغه کار کوي که څه هم ته یو کار کوي (اشپزي کول) او په دماغ کې دي نور څه وي (د بل کار په اړه فکر کوي) نو امکان یی سته چې یوه غلطې وکړي او په اخیره کې به غذا یا سوځلي یا اومه وي. مه پرېږده چې دیوکار په کولو سره دي بل شی مانع وگرځي. د مثال په توگه که چیري ته په کمپیوټر کې کار کوي کونښن وکړه چې د انټرنیټ او ایمیل د کتلو دپاره بله صفحه راخلاص نکړي ځکه دغه خپله په یوه وخت کې د څوکارونو کول دي چې ستا د مهم کار مانع گرځي. هدف به دا وي چې دمخه تردي چې بل کار وکړي اول هغه کار خلاص کړي چې ستا مکمله توجه غواړي. چې دغه ته پوهان خلگ گټور حرکت وایی اواصل یی دادی چې دیوه کار په پوره کول موږ بل کار ته هڅوي.

په اخیره کې، ډیر سخت اومهم کارونه ته مهال ویش وټاکه. همدارنگه ته کولای سي چې یو معین وخت ورته غوره کړي او د هغه وخت په رارسیدوسره حتماً باید هغه کار را شروع کړي. که چیري تا یو کار ته ۱۰ بجي وخت ټاکلي وي هر هغه کار چې دغسي مهم نه وي پرېږده یوازې هغه ټاکلی کار وکړه.

«یو کار ته سل سلنه توجه کوه پدي سره کولای سي چې هغه کار ژر او ډیر بڼه وکړي.»

## کار وکره بهانه مه کوه

«خيني خلگ ناست وي او انتظار کوي، او پاته نور بيا ولاړېږي او کار کوي» (ستپين کينگ)

هره ورځ يو کار کول کيدای سي يو څه خسته وي خو د هغه ترسره کول عادي وي. مور انسانان يو او دا خوښو چي په ژوند کي يوه څه هوسايئ ولرو که څه اوس وي او که وروسته وي. په نړي کي که څه هم کاميابه اشخاص دي دا خوښوي چي يوه ورځ دخوبه راکښيني او هيڅ کار ونه کړي که څه هم ددوي ډير مهم او بېرني کارونه وي. په هر حال دکاميابو او کهاله خلگو ترمينځ عمده ترين توپير استقامت دي او هغه کار په هر حالت ترسره کوي هيڅ خبره نده چي هغه څومره بي خونده دي. دی پوهېږي چي هغه کار حتمي دی ځکه چي دی بايد هغه د وخت څخه مخکي خلاص کړي نو دی انرژي ښکاره کوي او هغه کار ترسره کوي که څه هم دی يئ نه خوښوي. د خلاصيدو وروسته شايد دا ووايي چي اسانه وو، مگر اصل دادی چي ځيني کارونه په لومړی سر کي سخت وي څه پېښېږي که پر هغه کار شروع کړي ددي ترمخه چي پوه سي تا د اول څخه پر داکار تمرکز کړيدی او په ثابت قدم سره جريان ورکړه. د مثال په توگه د يو مهم امتحان دپاره مطالعه کوي کوم چي دري ورځي وروسته دی ته په دي پوهېږي چي تکرار ته ضرورت لري ځکه چي ستا په درسي کتاب کي يوه مهمه موضوع ده چي تا درک کړي نه ده. په هر حال ته مطالعه کولو ته آماده نه يئ ستا په ذهن کي ډيري بهاني راگرځي لکه: ماته خوب راځي، وږي يم يا ډير خسته يم. که چيري تا کهالی ته وخت ورکړی نو ته به يو ددغو بهانو ته غاږه اېږدي، مگر که ته ريښتيا وغواړي چي ددي ځنډ مخه ونيسي خپل دمطالعي ځای جوړ کړه، کتاب او قلم راواخله، ځانته يو گيلاس قهوه جوړه کړه، يوڅه چاکليټ راواخله، خپل ميز ته کښينه او مطالعه شروع کړه.

«که څه هم ته آماده نه يئ ځواول قدم واخله، ځکه چي د نه شروع څخه به دي ډير کارونه ترسره کړي وي.»



## منظم تمرين وکره او يو ساعت تیری یې وگڼه

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

یوه مهمه گټه چې تاسو یې د تمرین څخه ترلاسه کوئ یوازې د جسم دپاره ښه نډه بلکې د دماغ دپاره هم ښه ده. څنگه چې ته خپل عضلات، هډوکي او د ویني سیستم جوړوي همداسې خپل دماغ جوړوي چې ځیرک، متمرکز او فعاله سي. دوزن بایلو او رنگ کښلو ترڅنگ تمرین ستا دکار گټه پر مخ وړي ځکه چې دا ستا دماغ ځیرک کوي او انرژي ډیروي. دا ځکه چې تمرین دماغ ته د ویني جریان چټکوي او متابولیزم گړندی کوي فکر وکړی چې تر تمرین وروسته تاسو څومره فعاله یاست.

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

«په منظم تمرین سره به ته هوښیار او چالاکه سي چې پدې سره به دي ډیره گټه کړي وي او لږ به کهاله یې.»

## خپل وجود د قوت او دقت دپاره تغذیه کړه

«کله چې صحت نه وي هونښیاري ځان نه ښکاره کوي، هنر نه ښکاره کیږي، قوت مقابله نه کوي، شتمني یې فایده کیږي، او لیاقت نه تطبیقېږي.» (هیروفیلوس)

زموږ د انرژي منبع هغه غذا ده چې موږ یې خورو. که چیرې څوک د کالوري څخه خالي غذا وځوري نو دکهالی احساس کوي ځکه هغه به یوازي دوی وپرسوي او ستومانه به یې. دا چې ولي تاسو هغه غذا ته ضرورت لری چې د شحمیاتو او ویتامینولرونکي وي ترڅو خپله انرژي او تمرکز ته پرمختګ ورکړي. دغه مغز لرونکي غذاوي په ساینسي توګه ثابتې سویدی چې ستاسي میتابولیزم پر مخ وړي او تاسو ته د فکر کولو او ښه کار کولو توان درکوي.

هغه ټاکلي غذاوي چې انرژي په وړاندي کولو کې د یادوني وړ دي:

بران سیرل باید دسهارنی مهمه برخه وي ځکه داد کاربوهایدریتونومرکب درلودونکي دي تر څو تاته دوامداره انرژي درکوي د B مرکب ویتامینونه لري. لوبیا او نخود هم د B ویتامینونو او پروتینونو درلودونکي دي چې تاته ډیره انرژي درکوي هغه چې ته د یوې پروژي په جریان کې ورته ضرورت لري.

سالمون ماهی چې خوندور او په زیاته کچه داومیگا 3 او شحمیاتو منبع ده. هګۍ چې د B ویتامینو او کولین څخه غني ده کوم چې د نیورون د مرکزي برخي په منظم کار کولو کې کومک کوي. زرغونه سبزیجات چې باید د هر یوه به غاب کې وي ځکه دوی د ویتامینونو او مینرالونو څخه ډک دي او همدارنګه د C او K ویتامینونو، کلسیم فولیټ او بیتاکروتین لرونکي دي. ستروس میوي (نارنج، مالټه او لیمو) د C ویتامین څخه ډکي دي کوم چې د مهمي غذا انرژي پیدا کوي.

قهوه ددې لیست مهمه برخه ده ځکه چې ډیره ژر نتیجه ورکوي. که څه هم د قهوي حدود مهم دي چې باید سهار وختي یا په ځانست کې وچنبل سي او د غرمي څخه وروسته قهوه لرونکي څه باید ونه خوړل سي ځکه چې داد شپي د ښه خوب کولو سره مخالفت کوي.

به اخیره کې دا ډیره مهمه ده چې د ورځي په جریان کې په کافي اندازه اوبه وچنبل سي. په بدن کې د اوبو لږوالی کیدای سي دکهالی یو سبب سي، نو راو لاړسه یو ګیلاس یخي او تازه اوبه وچیننه چې ژر راکښیږي.

«خپل ځان په تازه او قوي غذا تغذیه کړه چې ټوله ورځ ځیرک او متمرکز سي.»

## گتوري وقفي واخله

«کله چي سترې سوي استراحت وکړه خپل ځان، جسم، دماغ او خپل روح تاند او تازه کړه او بيرته کار ته وگرځه» (رالف مارستون)

د څيرني مطابق د ۳۰ ثانيي وقفه/تفريح ديو چا گټه تر ۱۳ سلنه پوري د پرمختگ دپاره کافي ده دغه د وقفو اخيستل دورځي په جريان کسبي د ډير کارونو د تکميل دپاره مهمي دي. په ياد لره چي د وقفي اخيستل پدې معنا نه دی چي ته ځان کهالی ته ورکړي او کار وځنډوي په وقفه کي يوازي پدې اړه فکر کوه چي څنگه دخپل وخت څخه گټه واخلم. د وقفي يو په زړه پوري شی دادی چي وقفه بايد يو ساعت نه وي چي د هغي گټي له منځه يوسي. ډير فعاله اشخاص په هرو ۲ ساعتونو کار کي ۱۵ دقيقې وقفي سره دارامی احساس کوي، يا په يوه ساعت کي ۷-۸ دقيقې وقفه کوي. هغه څه چي استادانو وړاندي کړيدي ته ازمايلاي سي چي په هر ۸۰ دقيقو کار کي د ۶ دقيقو دپاره وقفه کول دي.

د ځنډ دله منځه وړلو دپاره ته د وقفي څخه گټه اخيستل او وقفي ته وخت ورکول دي. د مثال په توگه: تاته په کمپيوټر کي د يو مهم راپور جوړول درکړل سوي يې او ستا په فکر هغه به ۴ ساعته ونيسي نوته په خپل تلفون کی دوه د ساعت زنگونه سمولای سي يو د ۸۰ دقيقو او بل د ۶ دقيقو دپاره. د ۸۰ دقيقو وخت شروع کړه او پر خپل کار دي توجه کوه د لاندي شيانو په پريښودلو ټينگار کوه لکه ايميل کتل يا هغه فعاليتونه چي ستا په کار پوري اړه نلري هغه ټول به په وقفه کي ترسره کړي. کله چي دغه وخت خلاص سو نو بيا د ۶ دقيقو وخت شروع کړه او هغه ټول کارونه وکړه لکه دايميل کتل، دمسيجانو کتل، ولاړيدل، غځيدل اويايو گيلاس قهوه چنبل اوس بيا د هغو کارونو څخه ځان ساته چي د ۶ دقيقو وروسته کيږي. او همدارنگه دخپل تلفون انټرنیټ بند کړه چي کوم ملگری دی ميسج ونه کړي او دهغه سره په خبرو اخته نه سي.

«پرېرېده چي په وقفه کي خوشحاله يې مگر اوس په سخت کار کولو سره ځان مطمئن کړه چي د وقفي

مستحق سي.»

## د هر گټور کار دپاره ځانته انعام وټاکه

«د هر منظم کار دپاره زیات مکافات سته» (جیم روهن)

د کردار پوهانو له نظره په ارواپوهنه کې یو عمده نظریه تقویه ده چېری چې د ښه کردار دپاره جایزه او د بد کردار دپاره سزاوي استعمالیږي. هغه تجربې چې پدغه نظریه سویدی په هغه لاسته راوړنه پای ته رسېږي چې مجازات د لنډ وخت دپاره تاثیرکوي او مکافات د ډیر وخت دپاره د ښه کردار د پرمختگ دپاره گټور دی که څه هم مکافات ډیر لږ وي. دغه مفکوره چې د ورځي په جریان کې د مکافات ترتیب جوړ کړی دکهالی په ختمولو کې ښه کار کوي. دغه مکافات د هغو فعالیتونو په شکل کیدای سي چې تاسي ته دهغه ترسره کول خوند درکوي لکه: مطالعه، د ملگري سره انلاین خبري یا دخپلي خوښي یو څه اوریدل دغه کارونه باید ستا وخت ضایع نه کړي باید هغه وخت ترسره سي چې نور کارونه دي تکمیل کړل.

څنگه چې مو هدفونه لوړ وي مکافات موهم باید ډیر وي. پدغه کال کې د مهمو هدفونو د تکمیل سره باید مکافاتو انتظام هم ورسره ونیسئ فقط دومره ځان مطمین کړه چې مکافات مو هدفونو ته زیان ونه رسوي. دمثال په توگه: ستا هدف په ۶ میاشتي کې د ۶ پونډه وزن کمول دی ستا مکافات باید هغه خوراک نه وي چې بیرته مو چاغ کړي، ددې خوراک پر ځای یو ښایسته ځای ته سفر وکړه او یا کوم بل داسي کار وکړه چې ستا هدف ته زیان ونه رسوي.

په یاد مو وي چې د مکافاتو د جوړولو د سیستم څخه باید خوند واخلي مطلب دا چې هدف ته د رسیدو دپاره باید ځان وهڅوی او کوبښښ وکړی. خپله پوره هڅه وکړه چې د سخت کار څخه د لاس اړولو جایزه اخیستلو څخه باید ځان وژغوري په خاصه توگه ترڅو چې موکار نه وی تکمیل کړي، ځکه دغه به ستا د مکافاتو سیستم په راتلونکي کې بي اغیزه کړي.

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

## 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 گورډن)

ايا دخپل ځان بدلولو ته آماده 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 بي نتيجي ښکاري نو تاسي ټول غواړی چې هغه بل وخت ته پرېږدی مگر ته پوهېږي 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 څخه زده کړيدي. لکه ستا دپاره يو لوی فرصت دغه بدلونونه به تاته دخپل استعداد رابرسيره کولو او پيژندلو توان درکړي او پرمختگ به وکړي.

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 څوک چې په لږ وخت کي د ډيرو کارونو دترسره کولو وړتيا لري.

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

## څنگه دغه کليدي نظريې د ښه نتيجي دپاره تطبيق کړو؟

د کهالی او ځنډونې سره د مقابلې دپاره ددغه کليدي نظريو خلاصه کومک درسره کوي او هم درته ښودل سویدی چې څنگه یې عملي کړي.

۱- د خپلي کهالی تر شا د لاملونو په پیدا کولو سره ته کولای سی چې څنگه ځنډ له منځه یوسي. هروخت چې کهاله سوي نو کښینه او دهغه د لامل په اړه فکر وکړه خپل فکرونه ولیکه او حل لاره یې پیدا کړه او هغه لاملونه پرېرده.

۲- یواځینی لاره چې بد عادت له منځه یوسی پرځای یې د ښه عادت راوړل دي. یوه ورځه پر دوو برخو وویشه پرچپه طرف یې هغه بد عادتونه ولیکه چې ته یې پرېردي لکه: د یوکار ځنډول، مضر خواړه خوړل او داسي نور... پر راسته طرف یې هغه ښه عادتونه ولیکه چې د هغو بدو عادتونو پر ځای یې راوړي لکه: ښه پلان جوړول، صحي او قوي خواړه خوړل او داسي نور...

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

۴- د قدم پر قدم عملي پلان جوړول او ټاکلي وروستی نېټه ورکول به تا ژر کار کولو ته وهڅوي. یو پلان چمتو کړه چې د هغو کارونولیسټ پکښي ولیکي چې ته یې ترسره کوي ترڅو یو خاص هدف مکمل کړي. دهر کار بغل ته یو معلوم وخت ولیکه ترڅو تا دهغه کار کولو ته وهڅوي او راتلونکي ته ونه ځنډېږي.

۵- 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 ورځه خپل ورځني کارونه دهغه اهمیت پر اساس ترتیب کړه پدې سره ته کولای سي چې خپل وخت او انرژي د ډیر وخت دپاره وساتي.

۶- د ځنډونو په له منځه وړلو او یوازي پر هغه څه چې باید ترسره یې کړی توجه کولو سره به ته وکولای سي چې خپل کار ژر خلاص او یو ډیره ښه نتیجه ترلاسه کړی. په راتلونکي کي که ته د یوکار سره مخامخ سوي او کهاله وي نو یو قدم شاته ولاړسه او پر خپل شاوخوا ممانعات معلوم کړه او وروسته هغه ځنډونه ولیکه او دهغوی د له منځه وړلو لاره پیدا کړه او عملي یې کړه چې په اخیره کي ته پر خپل کار توجه کولای سي.

۷- خپل ژوند د هغو یادونو ډک کړه چې ته څوک د ځان څخه جوړوي او ولي د هغه لپاره کار کوي دا به تاته پر کهای 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 کنبیرده ترڅو هغه تاته قوي احساس درکړي چې فعالیت وکړي.

۸- که ته په دي پوه سي چې څنگه پرمختگ کوي د راتلونکي پړاو د ترسره کولو لپاره نور هم تشویقېږي. په خپل کمپیوتر یا روزنامچه کي د خپلولاسته راوړنو پرمختگ یادابنت 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.

۹- خپل ځان ډیر کمزوری مه گڼه او مه خپل وخت بي ځایه مصرفوه، پر ډیرو مهمو هدفونو تمرکز کوه او هر څه پرېږده. هغه کارو ته (نه) ووايه چې سنا داصلي هدف څخه خلاف وي که چيري 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.

۱۰- فردي نظم د کهای 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 کیره فقط د خپلو غلطیو څخه یې زده کړه او بیا هڅه وکړه.

۱۱- د ځان په اړه فکر کول تاسي ته دا وړتیا درکوي چې خپل قوتونه او ضعفونه 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 ترڅوچي هر وخت د کهای احساس کوي د یوه ماخذ په شکل یې استعمالولای سي.

۱۲- 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 راولاړېږه چې سنا مثبت فکرونه راپاروي. هر وخت چې دکمزوری او ستومانی احساس کوي نو یو ژوره ساه واخله او خپل هغه وینا په زوره ووايه چې تا بیرته رابیداره کړي.

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

اورد مهاله پلان جوړ کړه چې دهغه په عملي کولوسره به ته هغه په تدريجي ډول زده کړی که څه هم په شروع کي سخت وي.

۱۴- کله چې کار سختیږي نو هغه ختم کړه ددی پر ځای چې پریږدي. هر وخت چې دې پریوه کار شروع وکړه نو کوبنس وکړه چې ختم یې کړي. دهغه باور او مهارت څخه خوند واخله چې په مټ یې دغه کار ختموي.

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

۱۶- د وختي بیدیدلو او وختي راکبښستلو اصل د کهای او تښلی په ماتیدلو کي مهم رول لوبوي. د غرمي څخه وروسته قهوه لرونکي خوراک او په ورځ کي د خوب کولو څخه ځان وساته. د کهای پرځای خپله انرژي په خپلو کارونو باندي په توجه کولو مصرف کړه چې دغه به تا په سم وخت باندي بیده او همدارنگه صحتمند کړي.

۱۷- پریږده چې د کامیابه خلگو انرژي پر تا تاثیر وکړي تر څو ته هم د خپل وخت د ښه مصرفولو کوبنس وکړي. د مثبت فکر لرونکي خلگوسره ملگري سي څوک چې دښه کارکولو عادت لري. فوستونه وویاست دا دکامیابه خلگو ویدیو گاني وگورئ او پریږدی چې ددوی علاقه پرتاسو تاثیر کوي.

۱۸- یوه پاکه او جذابه کاري ساحه به همیشه ستا کار نور هم اسانه او خوشحاله کړي. هره ورځ پنځه دقیقي دکاري ساحي دتنظیم دپاره جلاکوي ترڅو په بیرته راگرځیدو سره دوه برابره گټه وکړي.

۱۹- یو کار ته سل سلنه توجه کوه پدي سره کولای سي چې هغه کار ژر او ډیر ښه وکړي. ددې ترمخه چې یوکار په غاړه واخلي، خپل سامانونه ليري کړئ. انټرنیټ بند کړئ که امکان وي نویو ډیر آرام ځای ته ولاړسئ. ترڅوتاسي یوازي په هغه یو کارتوجه وکړئ.

۲۰- که څه هم ته اماده نه یئ خو اول قدم واخله، ځکه چې د نه شروع څخه به دي ډیر کارونه ترسره کړي وي. هر وخت چې دیو نوي کار سره مخامخ سوي نو یو د پنځو دقیقو دپاره ساعت سم کړه او دهغه کار د شروع کولو دپاره یې وقف کړه داچي د هغو پنځو دقیقو په اخیره کي څه احساس کوي یادانبت یې کړه ددې ډیر احتمال سته چی ته به هغه کار کوي چې ختم یې کړي او یا ستړی سي.



۲۱- په منظم تمرین سره به ته هونبیار او چالاکه سی چې پدی سره به دی ډیره گټه کړي وي او لږ به کهاله یې. د خوب څخه د راپورته کیدو وروسته یو لنډه د تمرین تدریسی ویډیو وگوره او دهغه استاد لارښوونې تعقیب کړه، که څه هم پنځه دقیقې تمرین به تا دخپل ورځنی پلان عملي کولو ته د خوب څخه راپورته کړي.

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

۲۳- پرېږده چې په وقفه کې خوشحاله یې مگر اوس په سخت کار کولو سره ځان مطمین کړه چې د وقفي مستحق سي. خپل دماغ اړ کړه چې کارته دتعیین سوي وخت څخه داسې خوند واخلي لکه د وقفي څخه چې یې اخلي. د هغه یوه لاره داده چې داسې یو قوي زنگ وټاکي هغه چې تاسو ته دکار وخت درپه یادوي اود استراحت زنگ چې تاسو ته دتفریح وخت درښوي.

۲۴- د کار د ترسره کولو وروسته دمکافاتو څخه مه منحرف کیږه او د ذوق کارونه دي ترسره کړه. که چیرې دکار په مابینځ کې مو وغوښتل چې کار وځنډوي هغه ممانعات پر یوه ورقعه ولیکه او فکر وکړي چې تاسې دغه کارونه هغه وخت کوي چې کله ستاسې تفریح وي.

۲۵- د ښه کیدلو دپاره خپل ذهنیت او روش بدلول ستونزمن دي لیکن دغه همیشه د ډیر وخت دپاره گټور دی. د خوب څخه د راکښیستلو وروسته او دبیدیدلو مخکې ژوره ساه واخلي. پدغه وخت کې داسې تصور وکړه چې په هر تنفس اخیستلو سره ته مثبت فکر، انرژي او الهام اخلي. او هرې 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 چې هره ورځ ترسره سي.

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