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

دغه کتاب د نوبنت هغه سیستم ده چی تاسو ته وړتیا دربښی چی خپل اهداف په کم وخت کی، په تیزی سره د ژوند په هر برخه کی لاسته راوړی.

ژباړن: منورالدین لکنوال

لیکوال: براین ټریسی

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریځه

د وخت مختلف ډولونه

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

ویاند: بنجامن فرانککین

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

ستاسو د ژوند کیفیت

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

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

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

روانشناسان وایی چی ستاسو فکر د ځان خوښونی یا

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

ژوند کی څومره خوښ او راْضی یاست.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

یو لحظه خاموشتیا اختیار کړی او فکر وکړی

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

ستاسو لپاره ترټولو مهم راز چی باید پری پوه شی دغه ده چی په خپل وخت او خپل ژوند باندی کنټرول ترلاسه کړی او مخکی له دی چی کوم غبرګون وکړی، باید فکر وکړی. مخکی له دی چی کوم غبرګون څرګند کړی، باید اول مشخص کړی چی موجوده حالت کی باید څه رقم رویه وکړی او د هغی مطابق باید ځواب ووایی.

برتانویی تاریخ پوه ارنولډ ټونبی د هغه ۱۲ ټوکه بی ساری کتابوتو لپاره د نوبل جایزه وګټله،

،A Study of History

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

؛مشکل او د هغی Challenge and response theory of history
پروړاندی په تاریخ کی غبرګون څرګندول؛

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

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

ستاسو انتخابونه او تصمیمونه هرڅه ټاکی

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

په زیاته اندازه ستاسو کامیابی په ژوند کی، هغه که اوږد مهاله یا لنډ مهاله اوسی، ستاسو هغه رویه یا غبرګون تعینوی چی تاسو یی د هغه مشکلاتو او سختیانو پروړاندی چی ستاسو په ژوند کی واقع کیږی اختیاروی. دغه رویه چی تاسو یی د مشکلاتو پروړاندی اختیاروی، دغه ته د ځواب وړتیا وایی یا په انګلیسی کی

وایی Response Ability

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

ستراتیجک پلان نیول او د هدف ټاکلو وخت

که څوک غواړی چی خپل اهداف لاسته راوړی باید یو خاصیت ولری او هغه هم د هدف مشخصوالی دی. هر فرد باید دغه علم ولری چی هدف یی څه دی او د هغه هدف د لاسته راوړلو لپاره باید قوی هیله ولری.

ویاند: نیپولین هیل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

د غریبانو او شتمنو خلکو ترمنځ څه فرق دی؟

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

یو فیصد خلک او ۹۹٪ خلک

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

وضاحت هرڅه دی

د یو ښکارکوونکی په اړه یو کیسه ده: یوه ورز یو ښکاری د ځنګل څنډو ورشی، خپلی سترګی بندی کړی او په خپل ښکاری توبک باندی د ځنګل په طرف ډز وکړی. بیا یی خپل ملګری ته مخ ورواړوه او وویل: په دی هیله چی دغه مرمی باندی کوم حیوان ولګی.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

غواړی چی انجام یی کړی یا غواړی چی وایی لری، ترټولو غوره د وخت د مدیریت مهارتونه یا وسیلی دی.

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

ځان ته په ژوره سترګه وګوری

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

هغه نشان چی د اپولو په کلیسا باندی په مسیر کی لګیدلی، پری لیکی یی دی، انسانه خپل ځان وپیژنه ځکه دا د هوښیارتیا پیل دی.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

هغه څه وکړی چی خوښیږی مو یا ورسره مینه لری

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library