

کهای

څنگه ختمه کړو؟

Ketabton.com

د کهای او ځنډولو سره د مقابلي ۲۵ غوره لاري

ليکوالان: ايچ ټي کتابتون

ژباړه: ولي محمد انعام

فهرست

- 1..... دا کتاب به ستاسو سره څنگه کومک وکړي؟
- 2..... د ټنبلۍ عوامل پيدا کړه
- 3..... يواځي يې مقابله مه کوه بدل يې کړه
- 4..... يو معلوم هدف ولره
- 5..... دغه هميشه د پلان په جوړولو کي کومک کوي
- 6..... د لومړيتوبونو ترتيب زده کړه
- 7..... د تمرکز هنر پوخ کړه
- 8..... ځان ته يو موډل پيدا کړه
- 9..... خپل پرمختگ وڅاره
- 10..... د مهم کار کول انتخاب کړه
- 11..... هره ورځ د فردي نظم تمرين کوه
- 12..... ودريږه او فکر وکړه
- 13..... (کولای ئي سم) د ځان عادت کړه
- 14..... خاص او گټور مهارتونه زده کړه
- 15..... چي شروع دي کرل ختم يې کړه
- 16..... ورځ دي سمه شروع کړه
- 17..... ټوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته
- 18..... دکټورو اشخاصو په ټولنه کي اوسه
- 19..... خپله کاري ساحه منظمه کړه
- 20..... پر يوه وخت د څو کارونو د ترسره کولو څخه ځان وساته

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

دا کتاب به ستاسو سره څنگه کومک وکړي؟

په عادي توگه هر وخت ستوماني احساسوئ. ډیر وختونه به تاسو د خپلي دندې، راپورجوړولو، کار او داسې نورو مسولیتونو پر ځای د خپلي خوښې کتاب لوستل یا تلویزون کتل غواړي.

په هر صورت که ته د عادي حالت څخه زیات د ستوماني 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 ستوماني احساس کم او ښه احساس زیات کړئ. د هرې تگلارې په خلاصو سترگو ویلو ته آماده اوسه او د خپل شخصي ځانگړتیاوو سره برابرول یې زده کړه، په یاد ولره چې دغه ټولې کړنلارې 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 پوهې خزانې خپلې کړي.

د خپل ځان د آماده کولو او د ښه شخص جوړولو دپاره تر اوس ښه وخت نسته. پریږده چې دغه کتاب د کهالې 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 یو ایا خپل ځانونه پیژندلای سو» (هنري ډیویډ تورو)

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

(۱) ډیره دماغی او جسماني ستړیا به تا د یو کار په ترسره کولو کې ډیر خسته کړي. موږ مجبوره یو چې د استراحت لپاره وخت پیدا کړو ترڅو د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره کافی انرژي ولرو. ډیر عوامل د انرژۍ په نه شتون کې رول لوبوي لکه د خوب او خورک عادتونه. که ته په دا تیرو څو ورځو کې ډیر ستومانه یې دا ځکه چې ته د یوه کار په کولو کې خسته سوي یې. 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 سئ.

(۲) کله چې ته نه یې هڅول سوي که څه هم هغه کار ارزښت لري ته داسې محسوسوي چې دا اوس دومره مهم نه دی. په هر حال ناکامي او نا امیدی شاید ستا د هغه ځنډونو یو 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 یو لامل وي نو دا کار تر هغو ځنډو چې بیرته یې د انگیزې یوه لاره پیدا کوي.

(۳) که ته د یوه کار سره دلچسپي نه لري، نه یوازې دا چې انگیزه نه لري بلکې ددې کار مکمله یې طرفي د خپل ژوند سره پیدا کوي. لنډه دا چې ته دا کار نه خوښوي او نه د هغه څخه کومه گټه درمعلومېږي. کله چې ته د داسې لامل سره مخامخ سي نو ته دوه انتخابونه لري: اول چې په هر حالت دغه کار خلاص کړه مگر ځان مطمئن کړه چې په آینده کې بیا دداسې حالت سره مخامخ نسي. دوهم چې دغه کار بل چاته وسپاره او هغه ته یې اجوره ورکوه.

«د خپلې 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 کړه

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

داچې ولي خلگ یوڅه ځنډوي علت يي 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 ځنډیدل او پریښودل غوره کړی هغه ستاسی عادت گرځي.

دغه عادت به ستا روزمره کارونه کمزوري کړي او دا به نه یواځی ستا پر ننی ورځ بلکي پر راتلونکي ورځوهم بد او منفي اغیز اچوي. په اخیره کي ستا ټوله ژوند په کاشکي او شاید سره مخته ځي.

نو څنگه دا دکار ځنډول له منځه وړي؟ فقط داسي نه سی کولای چې یوه ورځ راکښيني او دا فیصله وکړي چې نور کار نه ځنډوم. د دا خبري کول خو تر عملي کولو اسانه دي. یو بد عادت له منځه وړل او ځای يي خالي پریښول کیدای سی هغه بد عادت بیرته خپل ځای ډک کړي. مطلب داچې اوس یواځي دي فیصلي ته اړتیا نه لري چې نور کارونه نه ځنډوم ته د هغه ځای په یو ښه عادت ډکولو ته ضرورت لري، او دغه ښه عادت باید 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 وایي چې دا بند که(دا پنځه دقیقې تاوان نه لري) مگر که ته چیري دا کرار کرار خپل عادت وگرځوي {ووايي چې دا ساعت به نه بندوم او غواړم چې اوس دستي ولاړسم خپل مخ پریولم تر هغه وروسته د ځان دپاره خوندوره ناشته برابره کړم او داسي نور...} پدي سره به ستا دماغ کنټرول وي ددي پرځای چې نورو خبرو ته غوږ ونیسي. د کار ځنډول د ژوند لوی خنډ دی مگر که ته دغه ځنډ په یو ښه عادت بدل کړي نو ته د یو کار کولو ته چمتو یي.

«یواځینی لاره چې بد عادت له منځه یوسی پرځای يي 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 اوږې وښوروی او وواياست چې دا به وروسته وكړم او يا دا نه پېښېږي. د لوبښو پریولل به د مثال په توگه وښیو، د ماښام د ډوډۍ وروسته ته پوهېږي چې باید لوبښي پریولي او په تلویزون كې ستا د خوبښي د پروگرام تر رارسیدو پوري تا باید لوبښي پریول یې. په هر صورت یوه شپه چې دې ښه خوندوره ډوډۍ وخوړل او زړه دی نه غواړي چې لوبښي پریولې نو د تلویزون مخته كښیښي او چينلونه اړوي تر هغو چې ستا د خوبښي پروگرام رارسېږي هغه هم مكمل گوري او تر هغه وروسته د نیمي شپي خبرونه شروع كېږي هغه هم گوري. ددی تر مخه چې پوه سي ډیر ناوخته سوی وي. ناڅاپه دی لوبښي در په یادېږي چې نه دي پریولل سوي نو راوړلېږي او پریولي یې دا له اول څخه ډیر وخت نیسي ځكه لوبښي لږ كلك سوی وي. په اخره 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 باید د تلویزون كتلو څخه مخكې لوبښي پریولي نو بیا ته د شپي ښه خوب كولاى سي. د هدف هیروول ستا په ژوند كې د كارونو دلړۍ پر غښتلتیا باندي تاثیر كوي، ځكه نو دا ډیر مهم دي چې د ځان څخه همیشه د یو خاص كار د اهمیت په اړه وپوښتو. ددي جواب چې څومره روښانه لیکلای سي وي لیکه او هغه وخت یې 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 پریږدي 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. معلوماتداره 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 ليري 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 هرې 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 درسره کوي چې د میز پر سر یوه جنټري کنسېږدي او دهرې نقطې د عملي کولو وروستی نېټه په نښه کړي، په همدې وخت کې د هرې ورځې په تیریدو سره په هغه خانه باندې د چلیپا علامه راکش که دا به ستا سره د یوې نقطې په تکمیل او د بلې په شروع کې مرسته وکړي.

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

د لومړيتوبونو ترتيب زده کړه

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

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

(۱) الف: د هغه ضروري کارونو برابرول دي چي په پرينلولو سره يې زيات مشکلات راپورته کيږي.

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

(۳) ج: دا هغه کارونه دي چي ترسره کول يې خونبوي مگر ضروري نه وي او نه بايد پر هغه کار وکړي.

(۴) د: دا هغه کارونه دي نورو ته يې سپارلای سي، که څه هم مهم يي نه وي اړ چي هغه ترسره کړي.

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

دغه ميتود هر سهار يا ماښام د خوب څخه تر مخه تکرار کړئ، د هغو کارونو ليست لومړی جوړ کړی چي 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.»

د تمرکز هنر پوخ کړه

«ټوله تمرکز دي پر اوسني کار وکړه، لمر هغه وخت یوشی سوځي چي وړانگي يې سره یوځای سي.»
(الیگزندر گراهام بیل)

په دي ورځو کي معلومیږي چي د تمرکز (توجه کولو) عادت کمیږي او دا شاید زموږ په ژوند کي د ممانعو یا خنډونو کچه زیاته کړي. د نورو معلوماتو لپاره د انټرنیټ څخه استفاده وکړه ځکه چي تمرکز د هدفونو د ترتیب لپاره یوه گټوره 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 ممانعاتو څخه د خلاصون غوره لاره د هغه ليري کول دي. که کمپیوټر استعمالوی نو ټوله څیړني پریوه وخت ترسره کړه او د خپلو ټولو معلوماتو څخه عکسونه واخله او بیا انټرنیټ بند کړه. که دي پر شاوخوا غالمغال دی نو یو ښه ارام ځای او یوه جوړه گوشکي د اواز د اوریدلو لپاره پیدا کړه. که چيري دمطالعي یا کارکولو په وخت کي دي تلیفون مزاحم گرځي 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 دماغ 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 آرامی سره پر مخکې یا چوکۍ باندي کښینستل او پر خپل تنفس پام کول دي. خپلي سترگي پټي کړئ او په عادي توگه تنفس واخلي پر دي پام وکړه چي ستا سږو ته څنگه هوا داخل او خارجېږي. 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 ممانعات (خنډونه) ستا پر سر لکه وریځي گرځي ته هغه ویني او هم یې په موجودیت خبر یې خو نه یې پریږدي چي ستا پر کار کومه اغیزه وکړي. ددي تمرین په تکرار سره به ستا دماغ د ممانعاتو 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 یې کړی توجه کولو سره به ته وکولای سي چي خپل کار ژر خلاص او یو ډیره ښه نتیجه ترلاسه کړی.»

ځان ته يو موډل پيدا کړه

«زه په دې باوري یم چې چیري اوسپرو هغه خلگ راڅخه جوړېږي» (اورپا وینفري)

کله چې ته د یو کار ځنډولو یا کهالی احساس کوي ته داسی څه ته اړتیا لري چې 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 گوته کوي داکیدای سي خوشحالي، امن، مینه یا ځان ښوونه وي. چې هر شی وي د ځان سره یي یادښت کړه او کولای سي چې په جیب کي یي درسره وگرځوي او هغه وخت ورته وگوري چې کله د خپل کار څخه خسته سي. که ته د خپل کور په پاکولو کي خسته سوي نو د پاکو او ښایستو کورونو عکسونه وگوره کوم چې تاته دا درپه یادوي چې ولي باید یو ښه او پاک کور ولري. خپل د میز پر مخامخ ستا د خوښي یوه غوره وینا وڅپړه په مفهوم یي ځان پوه کړه او هغه په خپل دماغ کي وساته تر څو دا در په یادوي چې یوازي په سخت کار کولو سره ستا جسم او دماغ څومره وړتیا لري.

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

«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 کهالی د بري کیدلو قوت درکړي.»

خپل پرمختگ وڅاره

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

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

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

د مهم کار کول انتخاب کړه

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

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 کونښن ارزني نو ته مجبوره یي چې مقابلي ته یي وړودانګي. 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 لاندې کارونه ترسره کړی:

اول ضروري کارونه مشخص کړی ددې 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 لوبڼو پریول نه خوښوی ته څنګه کولای سي چې دغه د یو اوږد مهاله او ډیر مهم هدف سره ومنلوی. پدې حالت کي ته کولای سي چې د لوبڼو د پریولو 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 پدې 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 پیدا کړه چې هغه ته (نه) ووايي. خپل منفي جواب په ډیر ادبي توګه استعمال کړه او پرېږده 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 ووايي چې پدې کار کي څوک دده یا ددې 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 پرېږده.»

هره ورځ 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 ښه كړه وړه عملي كوي ځكه يو بل څوك يي مجبوره كوي. دمثال په توگه يو جنرال خپلي ټولۍ ته امرونه كوي كه هغه ټولۍ د جنرال امرونه عملي نه كړي نو هغوى ته سزا وركوي.

فردې 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 كنټرولولای 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 اچولای سي. كه غواړي چي نور هم پوه سي نو فردي نظم د كهالۍ او ټنبلې په وړاندي يوازينى وسيله ده. له دي ماسوا به هر شى بي گټي وي. د هغه څه څخه چي ډير خلگ بيرېري دادي چي فردي نظم په خيالي تصور نه راځي، موږ بايد د ډيرو سختو لارو تير سو چي په ساده ډول د ښه كار انتخاب دى.

مگر كه چيري تاسو ته وويل سي چي ستا په دماغ كي يو قوي اله ده چي ته كولای سي چي په هغه سره كهالي پورى 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 ورځ دهغه د استعمال كوښښ وكړي كه څه هم لږ وي دا به د خپله ځايه وښورېري او پر مخ به ولاړسي. او چي هر څومره فردي نظم تکراروي هغومره به اسانه كېږي، په منظم تمرين سره ته كولای سي دا قوت په يوه اشاره سره هم استعمال كړي.

دلته يو بل منطق(قياس) دى چي يو ډير ښه مثال كيدای سي: كوښښ وكړه چي د كيك پر ځاى د زردكو مربا وخوري او دا كار هره ورځ ترسره كوه ژرده چي ته به د زردكو مربا خوښه كړي او كيك به دي هير سي.

«فردې نظم د كهالۍ په وړاندي ډيره غټه اصلحه ده او ددي د قوي كيدلو يواځنى لاره په هره ورځ 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 یو څوک کولای سي یو شي ته نور هم ورنژدي سي. دا کولای سي چې یو څوک مطالعي کولو، کار، اړیکو او خپل ځان ته نژدي کړي او همدارنګه څنګه د لټې او کهایې مقابله وکړي.

فکر کول کیدای سي د یو موضوع لیکل، پلان جوړل او یا د ځان سره د خبروښکل ولري داسي چې تا له نورو څخه جلاکړي. په خاصه توګه د ځان څخه پوښتل چې څنګه 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 کې زه دغه کولای سم؟ او که دي جواب یا وي نو څه باید ترسره سي؟

که ته چیري ستومانه سوي داسي فکر وکړه چې ستا دژوند تر ټولو لوی خنډ کهایې ده. زیاتره 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 کهایې څخه انکار وکړي. به هر صورت چې کله ته دورځي په اخیره کې د ځان سره فکر وکړي دابه درته معلومه سي چې کهایې ستا په کارونو څومره اغیز کړیدی.

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

په اخیره کې تل هغه هوښیاري 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 وړتیا درکوي چې خپل قوتونه او ضعفونه په معقوله توګه وګوری کوم چې تاسي نور منظم کوي.»

(کولای ئی سم) د ځان عادت کره

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

کهالي دهميشه د يو کار په اړه د منفي فکر کولو څخه رامنځته کېږي 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 کونښن 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 بيرېږي 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 یی وايي؛ ته پوهېږي دوی کونښن 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 وتوانېږي، شايد داسي حالات هم وي چي کنترولولای ئی نه سي دا به دهغه دمقابلې 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 تيريدو 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 چيري پدي 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.» (مهتما گاندي)

هروخت چې تاسي ته داسي کار درکړل سي چې هغه مهارتونو ته ضرورت ولري کوم چې تاسي يې نلری، کهالي او ځنډونه به نابېره منځته راسي. مهمه نده چې څومره پلان دي جوړکړيدی، که ته نه پوهېږي چې يوکار څنگه وکړي نوته تشويش کوي. کله چې ته دداسي کارسره 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 کي مو يو پېپ د مياشتو راهيسي ځوروي 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 پېپ پخپله جوړ کړه ددي پرځای چې پېپکار ته زنگ ووهي) په دي سره به ته نوي مهارت ترلاسه کړي کوم چې پخپل ځان کي مکافات هم لري.

که چيري ستا څخه په وظيفه کي يو سيمينار وغوښتل لکن ته پدي نه پوهېږي چې په کمپيوټر کي 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 کي: ته کولای سي دا معلومه کړي سلايد څه شي دی او چيري يې جوړولای سي. دا ولي دومره مهم دي اساسي سلايدونه څنگه جوړ کړي داسي نور...

کله چې دي انلاين زده کړه عملي کړه. ددي مهارت په زده کړه کي چې کوم پوښتني او لاسته راوړني دي هغه يادښت کړه چې پدي 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 کی 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 کړل ختم يې کړه

«په اخيره کي هغه څه حسابل کيږي چي تکميل دي کړل 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 جذبه سره شروع کړي. خو د هغه سره دده شوق يا جذبه 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 سی 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 جذبه 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 ډيريډو 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 سی 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 کړه ددی پر ځای چي پرېږدي.»

ورځ دي سمه شروع کړه

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

ایا تر اوسه دي سهار وختي راکښستل تجربه کړيدي چي وروسته د خپلي خوښي کار وکړي لکه د پلان جوړول، د ځغاستي دپاره وتل، یو خوندوره گرمه کافي چنبل او یو یخ حمام کول. ښه، که دي داسي کړي نو ته په داپوهیدای سي چي ولي ښه سهارني کارونه د پاته ورځي دپاره د کهای امکانات کموي. او که دي تراوسه نه دي تجربه کړي نو اوس ئي وخت رارسیدلی چي د ځان لپاره ئي تجربه کړي.

د سهارني کارونه د فردي نظم د عملي کولو یوښه لاره ده او هم د ورځي د شروع دپاره انرژي درکوي. دا په حقیقت 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 وظیفه د شپي وي او په شپه کي کارکوي پدي وخت کي هم سهارني کارونه ترسره کولای سي ځکه چي ته راکښيني نو تا ۶ یا ۸ ساعته خوب کړی وي او کهایه ئي.

که چيري تاته دغه د سهارني کارونو نظریه نوي ده نو دغه ستا د پاره لارښوونه ده: په تمرین شروع وکړه، ورپسي ناشته وکړه، وروسته پلان جوړ کړه او اماده سه. تمرین باید ۴۵ دقیقې ځغاسته نه وي دا فقط ۵ دقیقې هم کیدای سي کله چي ته بیده ئي یا راکښيني. د تمرین عادت په خپلولو سره څه پېښېږي، تمرین ستا خوب له منځه وړي. یو څه وغځېږه، لږ څه چمپونه ووهه، اونور حرکات وکړه نو ته اماده ئي.

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

د ورځي پلانونه په سهار کي تر ډیره هغه دري مهم او فوري کارونه شمیرل دي چي په هغه سره شروع کېږي او یا باید د ورځي تر نیائی ترسره سي. اماده گي پدی معنا ده چي دهغو درو مهمو کارو دپاره وخت تعینوي. دغه لیست د ځان سره هر وخت گرځوه ترڅو تاته دا در په یادوي چي کارونه مه ځنډوه او هم دادي چي خپل سهارني کارونه څنگه ترسره کړي. ته همیشه کولای سي دغه لیست د خپل ځانگړتیاوو پرمطابق برابر کړي. یوازینی هدف به دي داوی چي ددغه لیست څخه ډیره 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 ماښام 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 کړې. دا دهغو خلکو لپاره ډیره معمولي ده څوک چې هڅه کوي چې د شپې ناوخته بیده او سهار ناوخته راکښیني چې وخت ضایع کوونکي جوړېږي. دا خپله یو ښه لارې سلسله ده ځکه چې وخت ضایع کوونکي کونښن کوي چې ټوله کارونه شپې ته پرېږدي کوم چې یې باید دورځي په جریان کې خلاص کړي وای. د مثال په توګه یو چاته وظیفه ورکړل سویده چې د یولیکوال د ژوند او کارونو په اړه مقاله جوړه کړه. که چیرې دی د ورځې پر لاس بجي راکښیني دی عادتاً د سهارنۍ ستوماني څخه نور هم استراحت کوي بیا د غرمې ډوډۍ خوري او یو څو د کمپیوټر ګیمونه کوي خو د مقالې په اړه هیڅ کار هم نه کوي. د شپې په رارسیدو سره په ده کې انرژي پیدا کېږي او اخیره کې فیصله کوي چې مقاله ولیکي. ده ته د معلومه ده چې دا کار ډیر دی خو سبا سهار ئې اخیرې نېټه ده ځکه نو دی بله چاره نه لري چې خلاص ئې نه کړي. ټوله شپه پڼوي او اخیر دوو بجو ته مقاله خلاصوي او بیا ئې استاد ته استوي او بیدېږي او دغه سلسله بیا هم دغسې جریان لري.

ددې کهای څخه د خلاصون یوه لاره سته چې د خوب څخه وختی راکښستل دي د دي ورځې 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 وختی 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 او مهم کار کولو مصروفه کوي تر مخه ددي چې کوچني کارونه وکړي. کله چې د ورځې 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 ورځې په جریان کې مه بیدېږه 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 وختی راکښینه ته به ډیر لوی توپیر وويني.

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

دکتور و اشخاصو په ټولنه کې اوسه

«اساسي خبره داده چې د هغه خلکو سره اوسه چې شتون ئې ستا پر پرمختګ تاثیر کوي.» (ایپیکتیتس)

پرځان دداسې خلکو راتلولو څوک چې کهاله او هر کارځنډوي د خپل پلان پرینودلو په رقم تاواني او زیانمن دي. کهالي یو ساري مرض دی په خاصه توګه که ستا یو ملګری تاته ووايي چې یوازي ساعت تیروه اوس د ژوند دومره پروا مه کوه که دداسې یو حالت سره مخامخ سوي ته دیوي نوي ډلي پیدا کولوته ضرورت لري. د پر مختګ علاقمندان هم داسې ساري کیدای سي لکه کهاله چې دي. که ته چیري یو لاسته راوړونکی ملګری یا دکورنۍ غړی وويني چې خپل وخت کې ښه کارونه کوي دا تا هم تشویقوي چې خپل وخت ښه وکاروي. همدارنګه ته کولای سي چې نور دوخت اراده کول او د هونښاری 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 چې د یوې ټولنیزې ډلې سره یوځای سي لکه د یو پروګرام یا تمرین کوونکي ګروپ سره یوځای کیدل. دا داسې ډلي دي چې په خپل راس کې ډیر غړي لري او ډیر کارونه ترسره کوي. داپه دي معنا نه ده چې د خپل ملګرو سره په قطعي توګه اړیکې پري کړه دا امکان لري چې دوی هم یوڅه تحریک ته ضرورت لري ترڅو دځنډوني له تفر څخه راوولاسي ته کولای سي چې ددوی لپاره یو لاسته راوړنکي جوړ سی کوم چې دوی ضرورت ورته لري.

که چیري داناممکنه ده چې یو ښه تشویقوونکی ملګری پیدا کړي نو بیا د یوښه نموني په لټه کې سه په انټرنیټ کې آنلاین ډیر خلګ سته لکه د کتابو لیکوالان او نور ښوونکي چې ددوی د کامیابۍ تجربې، تګلاري او ماخذونه درته وړاندې کوي. ته کولای سي چې ددوی اخبارونه، الهام بڅښوونکي لیکنې او کیسې په منظمه توګه تعقیب کړی. ته کولای سي خپله ورځ ددوی په فستونو او ویدیوګانو شروع کړي دا په خپلو کارونو کې د انرژۍ د حاصلولو تر ټولو یو ښه لاره ده.

«پرېږده چې د کامیابه خلکو 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 یئ.» (پیتر والش)

ته فکر وکړه چې یو ګډیوډي کاري ساحې ته روان یئ: کاغذان کوټه پراته وي، قلمان، سنجاقونه او نور شيان پر ميز پاشلي وي. د کمپیوټر پر مخ ایکنونه ګډوډ پراته وي ته به څنګه احساس وکړي؟ طبعاً ددې بې نظمۍ په لیدو سره به ته ناامیده او وارخطاسي. دا نور عادي کارونه هم سختوي او داد کهالۍ باعث ګرځي.

اوس د یو منظم کاري ساحې په اړه فکر وکړه: دوسیې پاکي او په منظمو بکسو کې جلاسوی یئ قلمان په خپله قطعۍ کې وي، سنجاقونه په یوه کوچنۍ 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 چیرې ته یو غیر منظمۍ کاري ساحې سره مخامخ سوي لومړي ته کولای سي چې ټول شيان به یو صندوق کې واچوي وروسته ددې فیصله کول چې کوم شی چیرې ایښودل کېږي، هغه شيان باید تر سترګو لاندې کنسېرډي چې ډیر مو په کارېږي ترڅود هغه دترلاسه کولو لپاره نور شيان سره ونه پاشي. دهغو شيانو لیست واخله چې د نظم لپاره یئ باید رانیسي لکه د جابو ویشوونکۍ، ددوسیو صندوقونه، دقلمانو قطعۍ، یوه کوچنۍ مرتبانه دمیده شيانو لپاره او داسې نور... او همدارنګه هرشی باید پر خپل ځای کنسېرډي کونښن وکړه چې هغه څه استعمال چې درسره موجود وي یا ځینې شيان د تنظیم او ترتیب لپاره ایسته کړي دمثال په توګه: 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 چیرې هغه کارونه ونه کړي کوم چې نن باید وسي نوته داپرېږدي ددې د ترسره کولو لپاره یو ښه لاره دخپل کاري ساحې منظمول دي.

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

پر يوه وخت د څو کارونو ترسره کولو څخه ځان وساته

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

په یوه وخت د څو کارونو کول شاید ډیر ګټور معلومېږي خو په حقیقت کي هغه کارونه چي همزمانه ترسره کېږي نتیجه یی یوازي غلطې وي. د ډیرو کارونو ترسره کول په یوه وخت کي د کار کیفیت ورکوي چي دغه به تاته بي معنا اوسټري کوونکي تمام سي. کله چي دیوه بل کارکول وخت راوړسېږي نوته به د هغه مخکنی کار دلچسپي د لاسه ورکړي، کهاله به سي او هغه کار به خنډوي.

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

په اخیره کي، ډیر سخت اومهم کارونه ته مهال ویش وټاکه. همدارنګه ته کولای سي چي 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 چي دغسي مهم نه وي پرېږده یوازي هغه ټاکلی کار وکړه.

«یو کار ته سل سلنه توجه کوه پدي سره کولای سي چي هغه کار ژر او ډیر ښه 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. موږ انسانان يو او دا خوښو چي په ژوند کي يوه څه هوسايي 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 نه خوښوي. د خلاصيدو وروسته شايد دا ووايي چي اسانه وو، مگر اصل دادی چي ځيني کارونه په لومړي سر کي سخت وي څه پېښېږي که پر هغه کار شروع کړي ددي ترمنځه 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 ورکړئ نو ته به يو ددغو بهانو ته غاړه 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 خواول قدم واخله، ځکه چي د نه شروع څخه به دي ډير کارونه ترسره کړي وي.»

منظم تمرين وکړه او يو ساعت تيری يې وگڼه

«جسمي روغتيا يوازي د صحت مهمه کيلي نه ده، دا د فعاليت او ځيرکتيا اساس دی.» (جان کينډي)

يوه مهمه گټه چې تاسو يې د تمرين څخه ترلاسه کوئ يوازي د جسم دپاره ښه نډه بلکي د دماغ دپاره هم ښه ده. څنگه چې ته خپل عضلات، هډوکي او د وينې سيستم جوړوي همداسي خپل دماغ جوړوي چې ځيرک، متمرکز او فعاله سي. دوزن بایللو او رنگ کښلو ترڅنگ تمرين ستا دکار گټه پر مخ وړي ځکه چې دا ستا دماغ ځيرک کوي او انرژي ډيروي. دا ځکه چې تمرين دماغ ته دويني جريان چټکوي او متابوليزم گرندی کوي فکر وکړی چې تر تمرين وروسته تاسو څومره فعاله ياست.

منظم تمرين د ښه صحت دپاره ضروري دی مطلب دا چې که ستا پروژهر څومره هم غټه وي ته ښه زغم ورته لري، کله چې ته د يو سخت کار سره مخامخ سي نوته په اسانۍ سره نه خسته او کهاله کيږي. ستا دماغ به هم صحتمند وي ځکه چې تمرين ستا په دماغ کي هغه نيورونونه فعاله کوي چې تا خوشحاله کوي او د ذهني فشار سره په چکش سره مقابله کوي. دامهمه نه ده چې ته بايد د يو کلب غړيتوب ولري په خاصه توگه چې ستا نه وي خوښ. په ساده ډول ته کولای سي چې د ليفټ پر ځای د ځينو څخه کار واخلي او يا د کار څخه تر کوره پوري په پښو ولاړسي. او کله چې اماده يې ته کولای سي چې ساده يوه جوړه د تمرين بوتونه رانيسي د ځغاستي، چکر وهلو، بايسکل چلولو او يا هم بل ستا د ذوق کار کولو کونښن وکړي.

«په منظم تمرين سره به ته هوښيار او چالاکه سي چې پدې سره به دي ډيره گټه کړي وي او لږ به کهاله يې.»

خپل وجود د قوت او دقت دپاره تغذیه کړه

«کله چې صحت نه وي هوسنپاري ځان نه ښکاره کوي، هنر نه ښکاره کېږي، قوت مقابله نه کوي، شتمني بې فايدي کېږي، او لياقت 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 وړاندې کولو کې د یادوني وړ دي:

بران سیرل باید دسهارنی مهمه برخه وي ځکه داد کاربوهایدریتونو مرکب 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 پروژې په جریان کې ورته ضرورت لري.

سالمون ماهی چې خوندور او په زیاته کچه داومیګا 3 او شحمیاتو منبع ده. هګۍ چې د B ویتامینو او کولین څخه غني ده کوم چې د نیورون د مرکزي برخې 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 بیتاکروټین لرونکي دي. ستروس میوي (نارنج، مالټه او لیمو) د C ویتامین څخه ډکي دي کوم چې د مهمې 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 غرمې څخه وروسته قهوه لرونکي څه باید ونه خوړل سي ځکه چې داد شپې د ښه خوب کولو سره مخالفت کوي.

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

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

گټوري وقفې واخله

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

د څیړنې مطابق د ۳۰ ثانيې وقفه/تفریح دیو چا گټه تر ۱۳ سلنه پورې د پرمختګ دپاره کافي ده دغه د وقفو اخیستل دورځي په جریان کې د ډیر کارونو د تکمیل دپاره مهمې دي. په یاد لره چې د وقفې اخیستل پدې معنا نه دی چې ته ځان کهای ته ورکړي او کار وځنډوي په وقفه کې یوازي پدې اړه فکر کوه چې څنگه دخپل وخت څخه گټه واخلم. د وقفې یو په زړه پوري شی دادی چې وقفه باید یو ساعت نه وي چې د هغې گټې له منځه یوسي. ډیر فعاله اشخاص په هرو ۲ ساعتونو کار کې ۱۵ دقیقې وقفې سره دارامی احساس کوي، یا په یوه ساعت کې ۷-۸ دقیقې وقفه کوي. هغه څه چې استادانو وړاندې کړيدي ته ازمايلاى سي چې په هر ۸۰ دقیقو کار کې د ۶ دقیقو دپاره وقفه کول دي.

د ځنډ دله منځه وړلو دپاره ته د وقفې څخه گټه اخیستل او وقفې ته وخت ورکول دي. د مثال په توگه: تاته په کمپیوټر کې د یو مهم راپور جوړول درکړل سوي یې او ستا په فکر هغه به ۴ ساعته ونیسي نوته په خپل تلفون کې دوه د ساعت زنگونه سمولای سي یو د ۸۰ دقیقو او بل د ۶ دقیقو دپاره. د ۸۰ دقیقو وخت شروع کړه او پر خپل کار دي توجه کوه د لاندې شیانو په پریښودلو ټینگار کوه لکه ایمیل کتل یا هغه فعالیتونه چې ستا په کار پوري اړه نلري هغه ټول به په وقفه کې ترسره کړي. کله چې دغه وخت خلاص سو نو بیا د ۶ دقیقو وخت شروع کړه او هغه ټول کارونه وکړه لکه دایمیل کتل، دمسیجانو کتل، ولاړیدل، غځیدل او یا یو گیلان قهوه چنبیل اوس بیا د هغو کارونو څخه ځان ساته چې د ۶ دقیقو وروسته کېږي. او همدارنگه دخپل تلفون انټرنیټ بند کړه چې کوم ملگری دی میسج ونه کړي او دهغه سره په خبرو اخته نه سي.

«پرېږده چې په وقفه کې خوشحاله یې مگر اوس په سخت کار کولو سره ځان مطمین کړه چې د وقفې

مستحق سي.»

د هر ګټور 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 سويدي په هغه لاسته راوړنه پای ته رسیږي چې مجازات د لنډ وخت دپاره تاثیرکوي او مکافات د ډیر وخت دپاره د ښه کردار د پرمختګ دپاره ګټور 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 ملګري سره انلاین خبري یا دخپلي خونې یو څه اوریدل دغه کارونه باید ستا وخت ضایع نه کړي باید هغه وخت ترسره سي چې نور کارونه دي تکمیل کړل.

څنګه 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 توګه: 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 توګه ترڅو چې موکار نه وی تکمیل کړي، ځکه دغه به ستا د مکافاتو سیستم په راتلونکي کې بې اغیزه کړي.

«د کار د ترسره کولو وروسته دمکافاتو مه منحرف کیږه 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 کهالۍ او ځنډونې سره د مقابلې دپاره ددغه کليدي نظريو خلاصه کومک درسره کوي او هم درته ښودل سويدي چي څنگه يې عملي کړي.

۱- د خپلي کهالۍ تر شا د لاملونو په پيداکولو سره ته کولای سۍ چي څنگه ځنډ له منځه يوسي. هروخت چي کهاله سوي نو کښينه او دهغه د لامل په اړه فکر وکړه خپل فکرونه وليکه او حل لاره يې پيدا کړه او هغه لاملونه پرېږده.

۲- يواځينۍ لاره چي بد عادت له منځه يوسي پرځای يې د ښه عادت راوړل دي. يوه ورځه پر دوو برخو ووېشه پرچپه طرف يې هغه بد عادتونه وليکه چي ته يې پرېږدي لکه: د يوکار ځنډول، مضر خواړه خوړل او داسي نور... پر راسته طرف يې هغه ښه عادتونه وليکه چي د هغو بدو عادتونو پر ځای يې راولي 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 چي وغواړي چي يوکار وځنډوي نو دهغه کار پر اصلي هدف فکر وکړه چي ولي يې اوس ترسره کوي ويې ليکه او وروسته يې په زوره ووايه نوتاته به دهغه اهميت ښکاره او درپه ياد سي.

۴- د قدم پر قدم عملي پلان جوړول او ټاکلي وروستۍ نيټه ورکول به تا ژر کار کولو ته وهڅوي. يو پلان چمتو کړه چي د هغو کارونوليسټ پکښي وليکي چي ته يې ترسره کوي ترڅو يو خاص هدف مکمل کړي. دهر کار بغل ته يو معلوم وخت وليکه ترڅو تا دهغه کارکولو ته وهڅوي او راتلونکي ته ونه ځنډېږي.

۵- 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. هميشه پر يوه ورځه خپل ورځني کارونه دهغه اهميت پر اساس ترتيب کړه پدې سره ته کولای سي چي خپل وخت او انرژي د ډير وخت دپاره وساتي.

۶- د ځنډونو 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. په راتلونکي کي که ته د يوکارسره مخامخ سوي او کهاله وي نو يو قدم شاته ولاړسه او پر خپل شاوخوا ممانعات معلوم کړه او وروسته هغه ځنډونه وليکه او دهغوی د له منځه وړلو لاره پيدا کړه او عملي يې کړه چي په اخيره 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 کښېرډه 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 تشویقيږي. په خپل کمپیوتر یا روزنامچه کي د خپلولاسته راوړنو پرمختگ یادښت ساته، دا کیدای سي د یو چوکاټ، عکسونه، دوسي یا ځيني 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 ستا 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 کېږه 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 راوړلایږه چې ستا 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 کونښن 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 د هغوی 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 راوړیدل، او داسي نور کارونه کول. چې دغه فکر کول به تاوهڅوي چې کارونه ونه ځنډوي.

۱۶- د وختي بیدیدلو او وختي راکښینستلو اصل د کهای او تنبلی 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 باندې په توجه کولو مصرف کړه چې دغه به تا په سم وخت باندې 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 کونښن 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 دقیقې دکاري ساحي دتنظیم دپاره جلاکوي ترڅو په بیرته راگرځیدو سره دوه برابره گټه وکړي.

۱۹- یو کار ته سل سلنه توجه کوه پدې سره کولای سي چې هغه کار ژر او ډیر ښه وکړي. ددې ترمنځه چې یوکار په غاړه واخلي، خپل سامانونه ليري کړئ. انټرنیټ بند کړئ که امکان وي نویو ډیر ارام 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 داچې د هغو پنځو دقیقو په اخیره کي څه احساس کوي یادانیت 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 هوښیار او چالاکه سي چې پدي سره به دي ډیره گټه کړي وي او لږ به کهاله یې. د خوب څخه د راپورته کیدو وروسته یو لنډه د تمرین تدریسي ویدیو 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، تاسي 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 وقفې مستحق سي. خپل دماغ اړ کړه چې کارته دتعیین سوي وخت څخه داسي خوند واخلي لکه د وقفې څخه چې یې اخلي. د هغه یوه لاره داده چې داسي 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 پریوه ورځه ولیکه او فکر وکړي چې تاسی دغه کارونه هغه وخت کوي چې کله ستاسي 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 راکښښتلو وروسته او دبیدیدلو مخکې ژوره ساه واخلي. پدغه وخت کې داسي تصور وکړه چې په هر تنفس اخیستلو سره ته مثبت فکر، انرژي او الهام اخلي. 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 چې هره ورځ ترسره سي.

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