کهالي څنګه ختمه کړو؟

Ketabton.com

د کهالی اوځنډولو سره د مقابلي ۲۵ غوره لاري

لیکوالان: ایچ تي کتابتون

ژباړه: ولی محمد انعام

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

دا کتاب به ستاسو سره څنگه کومک وکړي؟..1

د ټنبلی عوامل پیداکړه 2

یوائي یي مقابله مه کوه بدل یي کړه...3

یو معلوم هدف ولره 4

دغه همیشه د پلان په جوړولو کي کومک کوي 5

د لومړیتوبونو ترتیب زده کړه...6

د تمرکز هنر پوخ کړه...7

ځان ته یو موډل پیدا کړه 8

خپل پرمختگ وڅاره 9

د مهم کار کول انتخاب کړه...10

هره ورځ د فردي نظم تمرین کوه 11

ودریږه او فکر وکړه...12

(کولای ئي سم) د ځان عادت کړه 13

خاص او گټور مهارتونه زده کړه 14

چي شروع دي کړل ختم یې کړه...15

ورځ دي سمه شروع کړه 16

ټوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته 17

دکټورو اشخاصو په ټولنه کي اوسه 18

خپله کاري ساحه منظمه کړه 19

پر یوه وخت د څو کارونو دترسره کولو څخه ځان وساته 20

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا کتاب به ستاسو سره څنګه کومک وکړي؟

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

په هر صورت که ته د عادي حالت څخه زيات د ستومانی احساس کوي نو ته مجبوره يي چي پدې اړه يو څه وکړي. او يا هم وخت ضايع کوونکي عادات په تا کي انکشاف کوي. ددې په اړه يو څه کول ډير وخت نيسي. د دې عادت پريښودل به تاسو ته ډير ستونزمن وي او ددې تشويش مه کوئ چي له کومه ځايه يی شروع کړو؟ راتلونکي ۲۵ درسونه به تاسو ته دا لارښوونه وکړي چي څنګه خپل ژوند او دماغ برابر کړئ او همدارنګه د ستومانی احساس کم او ښه احساس زيات کړئ. د هري تګلاري په خلاصو سترګو ويلو ته اماده اوسه او د خپل شخصي ځانګړتياوو سره برابرول يې زده کړه، په ياد ولره چي دغه ټولي کړنلاري په يوه وخت کي بايد عملي نه کړئ. په حقيقت کی تشويق ددی مخالف دی. پريږده چي هر څه په خپل طبيعت جوړ کړي ترڅو د علم او پوهي خزانې خپلي کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټنبلۍ عوامل پيداکړه

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

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

۱) ډيره دماغي او جسماني ستړيا به تا د يو کار په ترسره کولو کي ډير خسته کړي. موږمجبوره يو چي د استراحت لپاره وخت پيداکړو ترڅو د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره کافی انرژي ولرو. ډير عوامل د انرژی په نه شتون کي رول لوبوي لکه د خوب اوخورک عادتونه. که ته په دا تيرو څو ورځو کي ډير ستومانه يې دا ځکه چي ته د يوه کار په کولو کي خسته سوی يې. فکر وکړه چي ستا په ورځنيو چارو کي کوم تغير راغلی دی لکه تر عادي وخت لږ خوب کول، غيرمنظمه ډوډۍ خوړل او تمرين نه کول. تر دې وروسته ته تغيرات راوستل شروع کولای سی.

۲) کله چي ته نه يي هڅول سوی که څه هم هغه کار ارزښت لري ته داسی محسوسوي چي دا اوس دومره مهم نه دی. په هر حال ناکامي او نا اميدي شايد ستا د هغه ځنډونو يو ځای کول وي چي هغه وخت دي خپله انرژي پر تفريحي کارونو د مصرفولو غوره لاره بلل. که انگيزه نه لرل ستا د کهالی تر شا يو لامل وي نو دا کار تر هغو ځنډوه چي بيرته يي د انگيزي يوه لاره پيداکوي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یواځې یې مقابله مه کوه بدل یې کړه

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

داچې ولي خلګ یوڅه څنډوي علت یې دادی چې دوی نه غواړي چې همیشه یو کار ترسره کړي نو ځکه دوی د هغو کارو دپاره څنډوي چې د دوی ورسره علاقه وي او خوند ورکوي. بد بختانه کله چې تاسی دغه ځنډیدل او پریښودل غوره کړی هغه ستاسی عادت ګرځي.

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

نو څنګه دا دکار ځنډول له منځه وړي؟ فقط داسې نه سی کولای چې یوه ورځ راکښیني 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 یي خالي پریښول کیدای سی هغه بد عادت بیرته خپل ځای ډک کړي. مطلب داچې اوس یواځې دي فیصلې 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 توګه ته غواړي چې سهار وختي راکښیني ځکه ته پوهیږي چې دا ستا دپاره ښه دی. که څه هم کله چې تاته ساعت د سهار وختي زنګ وهي نو کهالي تاته په غوږ کي وایي چې دا بند که(دا پنځه دقیقي تاوان نه لري) مګر که ته چیري دا کرار کرار خپل عادت وګرځوي {ووایي 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 داسې نور...} پدي سره به ستا دماغ کنټرول وي ددي پرځای چې نورو خبرو ته غوږ ونیسي. د کار ځنډول د ژوند لوی خنډ دی مګر که ته دغه خنډ په یو ښه عادت بدل کړي نو ته د یو کار کولو ته چمتو یې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو معلوم هدف ولره

« يو هدف پيدا کړه چي کار ورته وکړي نه د ژوند لپاره تګلاره » (کريس جمي)

د هرڅه کولو لپاره ستاسو هدف ددی لامل کيږي چي تاسو څه کولو ته اړتيا لری. د هدف نه روښانه کول دا درته اسانه کوي چي اوږي وښوروی او ووایاست چي دا به وروسته وکړم او یا دا نه پيښيږي. د لوښو پريولل به د مثال په توګه وښيو، د ماښام د ډوډۍ وروسته ته پوهيږي چي بايد لوښي پريولي او په تلويزون کي ستا د خوښي د پروګرام تر رارسيدو پوري تا بايد لوښي پريول يې. په هر صورت يوه شپه چي دې ښه خوندوره ډوډۍ وخوړل او زړه دی نه غواړي چي لوښي پريولې نو د تلويزون مخته کښيني او چيلونه اړوي تر هغو چي ستا د خوښي پروګرام رارسيږي هغه هم مکمل ګوري او تر هغه وروسته د نيمي شپي خبرونه شروع کيږي هغه هم ګوري. ددی تر مخه چي پوه سي ډير ناوخته سوی وي. ناڅاپه دی لوښي در په يادیږي چي نه دي پريولل سوي نو راولاړيږي او پريولي يې دا له اول څخه ډير وخت نيسي ځکه لوښي لړ کلک سوی وي. په اخيره کي مو دا هر څه وکړل او غواړي چي بيده سی خو له پخوا ناوخته وي نو ځکه سهار تر ناوخته بيده يي. کله چي ته ددي هدف روښانه کړي چي ولي بايد د تلويزون کتلو څخه مخکي لوښي پريولي نو بيا ته د شپي ښه خوب کولای سي. د هدف هيرول ستا په ژوند کي د کارونو دلړۍ پر غښتلتيا باندي تاثير کوي، ځکه نو دا ډير مهم دي چي د ځان څخه هميشه د يو خاص کار د اهميت په اړه وپوښتو. ددي جواب چي څومره روښانه ليکلای سي وي ليکه او هغه وخت يي استعمالوه چي د ټنبلی احساس کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه همیشه د پلان په جوړولو کي کومک کوي

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

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

د یو عملي پلان لپاره لاندي نقطي مهمي دي:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لومړیتوبونو ترتیب زده کړه

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

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

۱) الف: د هغه ضروري کارونو برابرول دي چي په پرینښولو سره یې زیات مشکلات راپورته کیږي.

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

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

۴) د: دا هغه کارونه دي نورو ته یې سپارلاي سي، که څه هم مهم یي ته نه یي اړ چي هغه ترسره کړي.

۵) هـ: دا بیا هغه کارونه دي چي ته یې په خپل لیست کي 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 چي تر سره کوی یې د میتود له مخي یې ډله بندي کړئ او د اهمیت له مخي یې ترتیب کړئ.

«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.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تمرکز هنر پوخ کړه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان ته یو موډل پیدا کړه

« زه په دې باوري یم چې چیري اوسېږو هغه خلګ 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 ګوته کوي داکیدای سي خوشحالي، امن، مینه یا ځان ښوونه وي. چې هر شی وي د ځان سره یې یادانښت کړه او کولای سي چې په جیب کي یي درسره وګرځوي او هغه وخت ورته وګوري 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 وګوره 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 وځړوه 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 خواړه درپه یاد کړه چې ته یي په خپلو ګټلو پیسو رانیسي او دا هر څه نه سي ترلاسه کولای که چیري ډیر کار ونه کړي. هغه عکس له ځانه سره ګرځوه چې د نا امیدی په وخت کي تا هڅوي. وایه چې ته خپل ټول قوت له دوی څخه حاصلوی او د هغه لپاره هر څه کوی ځکه ډیرو خلګو 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.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل پرمختګ وڅاره

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مهم کار کول انتخاب کړه

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هره ورځ د فردي نظم تمرين کوه

«د نظم لپاره يوه لاره تعقيب کړه، د فردي نظم لپاره يوه غوره لاره تعقيب کړه.» (کوريټا کينټ)

کله چې يو شخص منظم سي نو دا پدې معنا چې دی په ځان کي ښه کړه وړه عملي کوي ځکه يو بل څوک يي مجبوره کوي. دمثال په توګه يو جنرال خپلي ټولۍ ته امرونه کوي که هغه ټولۍ د جنرال امرونه عملي نه کړي نوهغوی ته سزا ورکوي.

فردي نظم بيا بيل پړاو دی په کوم کي چې تا هيڅوک د کوم کار نه وايي. دا يوازي په تا پوري اړه لري چي څنګه خپل ځان کنټرولولای سي او هغه څه ترسره کړي چي صحيح دي. هيڅوک ستا دپاره فيصلي نه کوي او نه هم کوم جنرال سته چي درته ووايي دغه کوه اودغه مه کوه. ته يوازي يي.

د فردي نظم زده کول يو څه مشکل دی ځکه خلګ تاسي په اسانی سره په وهم کي اچولای سي. که غواړي چي نور هم پوه سي نو فردي نظم د کهالی او ټنبلي په وړاندي يوازينی وسيله ده. له دي ماسوا به هر شی بي ګټي وي. د هغه څه څخه چي ډير خلګ بيربړي دادي چي فردي نظم په خيالي تصور نه راځي، موږ بايد د ډيرو سختو لارو تير سو چي په ساده ډول د ښه کار انتخاب دی.

مګر که چيري تاسو ته وويل سي چي ستا په دماغ کي يو قوي اله ده چي ته کولای سي چي په هغه سره کهالي پوری وهي تر څوپه تاکي ډير ګټور قوت پيداسي. په حقيقت کي دا د فردي نظم قوت ستا په دماغ کي سته، او همدارنګه چي دغه قوت هرڅومره لږ استعمالوي هغومره زنګ نيسي او دا شايد تاته سخته وي چي هغه ته حرکت ورکړي. مګر که ته چيري هره ورځ دهغه د استعمال کوښښ وکړي که څه هم لږ وي دا به د خپله ځايه وښوريږي او پر مخ به ولاړسي. او چي هر څومره فردي نظم تکراروي هغومره به اسانه کيږي، په منظم تمرين سره ته کولای سي دا قوت په يوه اشاره سره هم استعمال کړي.

دلته يو بل منطق(قياس) دی چي يو ډير ښه مثال کيدای سي: کوښښ وکړه چي د کيک پر ځای د زردکو مربا وخوري او دا کار هره ورځ ترسره کوه ژرده چي ته به د زردکو مربا خوښه کړي او کيک به دي هير سي.

« فردي نظم د کهالی په وړاندي ډيره غټه اصلحه ده او ددي د قوي کيدلو يوائځنی لاره په هره ورځ تمرين کي ده.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ودریږه او فکر وکړه

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

(کولای ئي سم) د ځان عادت کړه

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خاص او ګټور مهارتونه زده کړه

«انسان اکثره وخت هغه څه جوړېږي چې څنګه يې عقيده وي. که چيرې 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 پيداکړم که څه هم په شروع کی يې نه لرم.»(مهتما ګاندي)

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 پوهيږې چې يوکار څنګه وکړې نوته تشويش کوي. کله چې ته دداسي کارسره مخ سوي چې په اړه يې ته نه پوهيږې نو ته دوه انتخابه لرې:

اول کولای سې چې داسي چاته يې ورکړې چې هغه په پوهيږي د مثال په توګه: په کور کي مو يو پيپ د مياشتو راهيسي څوروي د هغه جوړول داسي چاته وسپارې چې هغه په پوهيږي. دوهم د هغه ترسره کول خپله زده کړې. زياتره خلګ دا وروستی انتخابوي ځکه دا دپيسو په ساتلو کی کومک کوي(ته کولای سې چې يو مات پيپ پخپله جوړ کړه ددې پرځای چې پيپکار ته زنګ ووهې) په دې سره به ته نوي مهارت ترلاسه کړې کوم چې پخپل ځان کي مکافات هم لري.

که چيري ستا څخه په وظيفه کي يو سيمنار وغوښتل لکن ته پدې نه پوهيږې چې په کمپيوټر کي سلايډونه څنګه جوړکړې نو دا يو مهارت دی چې ته يې بايد زده کړې. وروسته يو مسلسل پلان جوړ کړه چې څنګه دا مهارت زده کړې. په پورتني مثال کي: ته کولای سې دا معلومه کړې سلايډ څه شي دی او چيري يې جوړولای سې. دا ولې دومره مهم دي اساسي سلايډونه څنګه جوړ کړې داسي نور...

کله چې دي انلاين زده کړه عملي کړه. ددي مهارت په زده کړه کي چې کوم پوښتني او لاسته راوړني دي هغه يادابنت کړه چې پدي سره ته کولای سې هغه پر مخ يوسې. يوازې د هغه خاص مهارت په زده کولو باندي تمرکز کول ډير مهم دي، په خاصه توګه چې هغه په يو معلوم وخت کی زده کول غواړې. يوازې په هغه خاص مهارت باندي په تمرکز کولو سره به په يو څو ورځو کی زده او عملي کړې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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»(ډونلډټرمپ)

کهالي اکثره وخت د ناکامه تجارت ترشاه پرته وي او دا هغه وخت پيښيږي چي کله يو څوک يو کارپه جذبه سره شروع کړي. خو د هغه سره دده شوق يا جذبه کمه سي چي پر مخ ولاړسي او که يې پريږدي. د مثال په توګه: يو څوک غواړي چي خيالي کيسي وليکي ځکه دده سره يو څو نظريې يا افکار وي چي په هغه سره دی ډېره 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 ومنښلوي 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 ډېره جذبه سره شروع کړل او بيرته به پخواني حالت ته ولاړ سي. دی شايد خپل مکمل ذوق ته تغير ورکړي مګر د بايللو عادت به هر وخت ورسره وي. کله چي داسی وختونه راسي چي ته پوهيږي هغه کار څه وخت پريږدي لکه هغه عادت چي ستا د صحت د پاره مضر وي لکه سګريټ يا خمار دا هغه شيان دي چي کله ئي شروع کوي پخپل ځان کي د ډيريدو قوت لري. تر هغو ودريږه چي تاته دهغه کار هدف ښکاره کيږي او د په ټينګار سره ځان ته په يادوه چي ولي دي اول شروع کړل.

دا کار کيدای سی داسی ساده وي لکه د ګاراج پاکول پريږده چي دا ووايم چي ستا هدف دادی چي خپل ګاراج 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، مګر 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 پريږدي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځ دي سمه شروع کړه

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته

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

(لیناردو داوینسي)

زموږ بدنونه په سهار او ماپښین کي ښه انرژي مصرفوي او د شپي استراحت کوي. که ته په ورځ کي د ستوماني احساس کوي امکان لري چي تا د شپي کافي استراحت نه وي کړي. دا دهغو خلگو لپاره ډېره معمولي ده څوک چي هڅه کوي چي دشپي ناوخته بیده او سهار ناوخته راکښیني چي وخت ضایع کوونکي جوړسي. دا خپله یو بي لاري سلسله ده ځکه چي وخت ضایع کوونکي کوښښ کوي چي ټوله کارونه شپي ته پریږدي کوم چي یې باید دورځي په جریان کي خلاص کړي وای. د مثال په توگه یو چاته وظیفه ورکړل سویده چي د یولیکوال د ژوند او کارونو په اړه مقاله جوړه کړه. که چیري دی د ورځي پرلس بجي راکښیني دی عادتا د سهارنۍ ستومانۍ څخه نور هم استراحت کوي بیا د غرمي ډوډۍ خوري او یو څو د کمپیوټر گیمونه کوي خو د مقالي په اړه هیڅ کار هم نه کوي. د شپي په رارسیدو سره په ده کي انرژي پیداکیږي او اخیره کي فیصله کوي چي مقاله ولیکي. ده ته دامعلومه ده چي داکار ډیر دی خو سبا سهار ئي اخیري نیټه ده ځکه نو دی بله چاره نه لري چي خلاص ئي نه کړي. ټوله شپه ړنوي او اخیر دوو بجو ته مقاله خلاصوي او بیا ئي استاد ته استوي او بیدیږي او دغه سلسله بیا هم دغسي جریان لري.

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

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

«د وختي بیدیدلو او وختي راکښینستلو اصل د کهالی او ټنبلی په ماتیدلو کي مهم رول لوبوي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

دکتورو اشخاصو په ټولنه کي اوسه

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپله کاري ساحه منظمه کړه

«کله چي کاري ساحه ترتيبوی استراحت او ارامي لومړی هدف نه دی دا دىنه او تاثير گذاره کار لپاره دی چي ځومره کاري ساحه منظمه او پاکه وي هغومره به په خپله وظيفه کي ښه يئ.»(پيټر والش)

ته فکر وکړه چي يو گډيوډي کاري ساحي ته روان يئ: کاغذان کوټه پراته وي، قلمان، سنجاقونه او نور شيان پر ميز پاشلي وي. د کمپيوټر پر مخ ايکنونه گډوډ پراته وي ته به څنگه احساس وکړي؟ طبعاً ددي بي نظمی په ليدو سره به ته نااميده او وارخطاسي. دا نور عادي کارونه هم سختوي او داد کهالی باعث گرځي.

اوس د يو منظم کاري ساحي په اړه فکر وکړه : دوسيي پاکي او په منظمو بکسو کي جلاسوی يئ قلمان په خپله قطعی کي وي، سنجاقونه په يوه کوچنی مرتبانه کي پراته وي يو پاک او تش ميز او د کمپيوټر پرسکرين چي يو څو داني ايکنونه د خپلو نومانو سره تا نه هڅوي چي خپل کار شروع کړي؟ که چيري ته يو غير منظمی کاري ساحي سره مخامخ سوي لومړي ته کولای سي چي ټول شيان به يوصندوق کي واچوي وروسته ددي فيصله کول چي کوم شی چيري اينبودل کيږي، هغه شيان بايد تر سترگو لاندي کښيږدی چي ډير مو په کاريږی ترڅود هغه دترلاسه کولو لپاره نور شيان سره ونه پاشي. دهغو شيانو ليست واخله چي د نظم لپاره يئ بايد رانيسي لکه د جابو ويشوونکی، ددوسيو صندوقونه، دقلمانوقطعی، يوه کوچنی مرتبانه دميده شيانو لپاره او داسي نور... او همدارنگه هرشی بايد پر خپل ځای کښيږدي کوښښ وکړه چي هغه څه استعمال چي درسره موجود وي يا ځيني شيان د تنظيم او ترتيب لپاره ايسته کړي دمثال په توگه: ته کولای سي چي يو تش ټيمکي دبلی دقلمانو د قطی لپاره وکاروی هغه ته فقط يوازي يو کاغذي پوښ ورکړه ترڅونور ښايسته سي. خپله کاري ساحه چي ځومره امکان لري منظمه کړه! که چيري هغه کارونه ونه کړي کوم چي نن بايد وسي نوته داپريږدي ددي د ترسره کولو لپاره يو ښه لاره دخپل کاري ساحي منظمول دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر یوه وخت د څو کارونو دترسره کولو څخه ځان وساته

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کار وکړه بهانه مه کوه

«خیني خلګ ناست وي او انتظار کوي، او پاته نور بیا ولاړیږي اوکار کوي» (سټیپن کینګ)

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

منظم تمرین وکړه او یو ساعت تیری یې وګڼه

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

یوه مهمه ګټه چې تاسو یې د تمرین څخه ترلاسه کوئ یوازې د جسم دپاره ښه نده بلکي د دماغ دپاره هم ښه ده. څنګه چې ته خپل عضلات، هډوکي او د ویني سیستم جوړوې همداسې خپل دماغ جوړوې چې ځیرک، متمرکز او فعاله سې. دوزن بایللو او رنګ کښلو ترڅنګ تمرین ستا دکار ګټه پر مخ وړي ځکه چې دا ستا دماغ ځیرک کوي او انرژي ډیروي. دا ځکه چې تمرین دماغ ته دویني جریان چټکوي او متابولیزم ګړندی 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 اسانی سره نه خسته او کهاله کیږې. ستا دماغ به هم صحتمند وي ځکه چې تمرین ستا په دماغ کي 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 توګه چې ستا نه وي خوښ. په ساده ډول ته کولای سې چې د لیفټ پر ځای د ځینو څخه کار واخلي او یا د کار څخه تر کوره پوري په پښو ولاړسې. او کله چې اماده یې ته کولای سی چې ساده یوه جوړه د تمرین بوټونه رانیسي د ځغاستي، چکر وهلو، بایسکل چلولواو یاهم بل ستا د ذوق کار کولو کوښښ وکړي.

«په منظم تمرین سره به ته هوښیار او چالاکه سي چې پدې سره به دې ډیره ګټه کړې وي او لږ به کهاله یې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل وجود دقوت او دقت دپاره تغذیه کړه

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

زموږ د انرژي منبع هغه غذا ده چي موږ يې خورو. که چيري څوک د کالورى څخه خالي غذا وخوري نو دکهالى احساس کوي ځکه هغه به يوازي دوى وپړسوي او ستومانه به يې. دا چي ولي تاسو هغه غذا ته ضرورت لرى چي د شحمياتو او ويټامينولرونکي وي ترڅوخپله انرژي او تمرکز ته پرمختګ ورکړي. دغه مغز لرونکي غذاوي په ساينسي توګه ثابتي سويدي چي ستاسي ميټابوليزم پر مخ وړي او تاسو ته دفکرکولو او ښه کارکولو توان درکوي.

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګټوري وقفي واخله

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هر ګټور کار دپاره ځانته انعام وټاکه

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدلون ته خوشبين اوسه

«داپډې معنا نه ده چې ځيني خلګ قوت لري او ځيني يې نلري هغه دادی چې ځيني خلګ بدلون ته تيار دي او ځيني نه دي.» (جيمز ګورډن)

ايا دخپل ځان بدلولو ته اماده يې؟ دا کيدای سي ستونزمنه وي چې يو نوی عادت خپل کړې په خاصه توګه کله چې دي د پخواني عادت سره ډير وخت تير کړې وي مګر ته د بدلون نظريه محسوسوې؟ بدلون غواړې چې کهالي او ځنډ ته په مکمله توګه (نه) وايې. دا به هغه وخت ډيراسانه وي کله چې ته ډير هڅول سوی يې. په هر صورت داسي وختونه به وي چې کله يو کار ډير سخت او بې نتيجې ښکاري نو تاسي ټول غواړې چې هغه بل وخت ته پريږدی مګر ته پوهيږې 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 راولې 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 پرمختګ به وکړې.

کهالي به تا هيڅ چيري ونه رسوي بيله دي چې يوازې 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 نبه کيدلو دپاره خپل ذهنيت او روش بدلول ستونزمن دي ليکن دغه هميشه د ډير وخت دپاره ګټور دی.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه دغه کلیدي نظریې د ښه نتیجي دپاره تطبیق کړو؟

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷ـ خپل ژوند د هغو یادونو ډک کړه چي ته څوک د ځان څخه جوړوي او ولي د هغه لپاره کار کوي دا به تاته پر کهالی د بري کيدلو قوت درکړي. همیشه د خپل کار ځای سره يوه انگیزه لرونکي خبره، د يوچا یا ديوه شي عکس چي تاته الهام درکوي کښیږده ترڅو هغه تاته قوي احساس درکړي چي فعالیت وکړي.

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

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

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

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

۱۲ـ هره ورځ چي څومره کولای سي مثبت فکر وکړه او پر خپلو وړتیاوو باور ولره چي کارونه تکمیل کړي. هره ورځ د خپل یا دبل چا دداسي وينا سره راولاړيږه چي ستا مثبت فکرونه راپاروي. هر وخت چي دکمزوری او ستومانی احساس کوي نو يو ژوره ساه واخله او خپل هغه وينا په زوره ووايه چي تا بيرته رابيداره کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۴ـ کله چي کار سختیږي نو هغه ختم کړه ددې پر ځای چي پریږدي. هر وخت چي دې پریوه کار شروع وکړه نو کوښښ وکړه چي ختم یې کړي. دهغه باور او مهارت څخه خوند واخله چي په مټ یې دغه کار ختموي.

۱۵ـ د سهارني کارونو عادت جوړ کړه هغه به تا دپاتي ورځي دپاره فعاله کړي. انلاین خیړنه وکړه چي نور خلګ خپله ورځ څنګه شروع کوي او د هغوی څخه یې زده کړه. تر هغو وروسته خپلي ورځي ته راسه. د مخه تردې چي نن شپه بیده سې د هغه څه په اړه فکر وکړه چي دسبا دپاره دې پلان کړي لکه: د خوب څخه راولاړیدل، او داسي نور کارونه کول. چي دغه فکر کول به تاوهڅوي چي کارونه ونه ځنډوي.

۱٦ـ د وختي بیدیدلو او وختي راکښینستلو اصل د کهالی او ټنبلی په ماتیدلو کي مهم رول لوبوي. د غرمي څخه وروسته قهوه لرونکي خوراک او په ورځ کي د خوب کولو څخه ځان وساته. د کهالۍ پرځای خپله انرژي په خپلو کارونو باندي په توجه کولو مصرف کړه چي دغه به تا په سم وخت باندي بیده او همدارنګه صحتمند کړي.

۱۷ـ پریږده چي د کامیابه خلګو انرژي پر تا تاثیر وکړي تر څو ته هم د خپل وخت د ښه مصرفولو کوښښ وکړي. د مثبت فکرلرونکي خلګوسره ملګري سي څوک چي دښه کارکولو عادت لري. فوستیونه ووایاست دا دکامیابه خلګو ویډیو ګاني وګورئ او پریږدی چي ددوی علاقه پرتاسو تاثیر کوي.

۱۸ـ 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 راګرځیدو سره دوه برابره ګټه وکړي.

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

۲۰ـ که څه هم ته اماده نه یئ خو اول قدم واخله، ځکه چي د نه شروع څخه به دي ډیر کارونه ترسره کړي وي. هر وخت چي 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 یاداښت یې کړه ددې ډیر احتمال سته چې ته به هغه کار کوي چي ختم یې کړي او یا ستړی سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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