

ژوند درسونه

لارج پرنسپال

صل مصطفی صفا

Ketabton.com

تېبلي خه ده؟



سستي، ناغېري، د کارونو ځندول، مسئوليت ته غاره
نه اپښودل، له جديت او ژمنتيا څخه لاس اخيستل،
د انګېزې نشتولى، بدېيني، جسمي او روانې
مراويتوب او د اړينو او ضروري کارونو پر ځای په
نارینو او سطحي کارونو وخت تېرول د تېبلي
ځانګړتیاوې دي.

د کار او زیار فلسفه

دېر کله هغه کسان د ټنبلی غېږي ته پناه وړي
چې د کار او زیار په ارزښت یې چندان سر نه خلاصېږي.

○ کار مو ژوند ته معنا ببني. کار مو ځاني ارزښت لوړوي او په نړۍ کې خپل ځای درباندي پېژني.

○ بنه کار کول، ستاسي شخصیت درڅلوي، پر خلکو دي گرانوي او ژوند درته خوندور کوي.

○ زرگونه کاله پخوا هم په سمخو کي بنه ژوند هغوی کاوه چې بنه بسکار یې کولی شو. اوس هم هماغه کيسه ده؛ زموږ کورنۍ آرامتیا او ټولنیز موقف په کاري بریا پورې اړه لري.

د ژوند فلسفه

د ژوند فلسفه دا ده چي مور د څلپدلو،
نوبت کولو، کمال بسودلو او بریالیتوب
ته د رسپدلو لپاره پیدا شوي یو.

که مهم او فوق العاده نه شو،
دي نړۍ ته زمور راتګ بې گټې دی!



استعداد او وړتیا

تر خپل استعداد، وړتیا او قوت تیټ کار کول،
تاسې ته د ځان په اړه بد احساس درکوي.

تر خپل استعداد، وړتیا او قوت لږ کار کول، د
ځان په اړه ستاسي درناوی څپي. ته چې څه کوي
او څه باید وکړي، که دا ټول مو محدود کړل، نو
له روح به مو انرژي والوزي او په زړه کې به مو
ولولي او جذبې مړي شي.

استعداد هغه وخت استعداد بلل کېږي چې کله
په کار راشي او ګټورې پايلې وزيروي.



يو بې استعداده، خو باپلانه کس
يوه بااستعداده، بې پلانه کس ته
ماتې ورکولي شي.



د تېبلى لاملونه او درمنى

بدبیني او ټنبلی

د ژوند او چارو په باب بدبیني، د ټنبلی سبب کېږي.
بدبین کسان لاندې ځانګړتیاوې لري:

- د ژوند نعمتونه یې هېر کړي وي او ستونزه یوه یوه شماري.
- دا باور یې له ځانه سره پوخ کړي وي، چې ورڅ تر بلې بده رائې.
- په کوم وخت کې چې کومه ځانګړې ستونزه هم ونه لري خفه وي.
- له خپلې روغتیا خوند نه شي اخیستلاي، ځکه تشویش کوي چې هسې نه سبا ناروغ شم.
- کارونو او مسئولیتونو ته تر اندازې زیاته اندېښنه کوي او د هغو د بریا تر عواملو او ستراتیژۍ، د هغو د ناکامۍ پر عواملو او ستراتیژۍ زیات فکر کوي.



پلمي او ٿنپلي:

لٽ او ٿنبل کسان ڊپري پلمي او بهاني کوي. دوي په پلمو او بهانو جورولو کي استادان وي او پر نورو شيانو د خپلي سستي او ناغپري پره په اسانه وراچولي شي. دوي ته که وويل شي چي ولی دي هغه يا دغه کار ونه کر؛ نو معمولاً د داسي تكراري بهانو تر شا ھان پتيوي:



- وخت نه لرم!
- پوره پيسبي نه لرم!
- واسطه نه لرم!
- که مي د کور مسئوليت پر غاره نه واي!
- بخت ياري نه کوي...

[انسان چي خومره بريالي وي؛ هغومره ي پلمي او بهاني کمي وي!]

تنهلي او د انگېزې نشتوالي:

تنهل کسان د کار، مسئولیت او هلو چلو پر وړاندې پوره باطنې پارېدنه، لپوالتیا او تحرک نه لري، یا د انگېزې له نشتوالي سره مخ وي. پوهانو د بې انگېزه توب لاملونه په لاندې ډول یاد کړي:



- پر چان ټیت باور
- د لوړیتوبونو نشتوالی
- د نورو کسانو منفي نیوکې
- له صلاحیت پرته مسئولیت
- د پوهې او مهارت کمنبت
- پرله پسې ماتې او ناکامۍ
- بدینې او منفي انګېرنې



سترس او تنبلي

خينې کسان تنبل نه وي، له سترس او روانی فشار سره مخ وي.

(د ورخني ژوند د يو لړ چارو او پېښو پر وړاندې د يوه کس هغه ذهنې او بدني غږګون ته سترس یا روانی فشار ويل کېږي چې د نوموري کس د وېړې، تشویش، بې انګېزه توب، اندېښنې او ناکرارۍ سبب شي.)

مورد د هر يوه کار لپاره خه ناخه تشویش او ذهنې فشار لرو، دغه تشویش او فشار تر يوه بریده گتیور هم دي. ځکه که فشار ټه وي، مورد کار هم نه کوو؛ خو که فشار تر حد زیات او دوامدار شي، په يوه روانی او بدني کړکېچ اوړي چې سترس ورته ويل کېږي.

د سترس او روانی فشار په دوام سر ھ د بدن انرژي او څواک کمېږي او په بدن کې سستي او بې حوصله گېي وده مومي.

ستړیا او ټنېلې



- د ټنېلې او سستې یو اصلی لامل دا هم دی چې د ستړیا په وخت کې کار کوي. د ستړیا په وخت کې کار کول داسې مثال لري، لکه سهار وختي چې په یخ کې موټر چلانوو او هغه نه چلانېږي.
- کله چې تاسي د شدیدي ستړیا احساس کوي، بنه ده چې په دې وخت کې که څه هم ضروري کارونه درته پراژه وي او وخت مو هم کم وي، خپل کارونه ودروي. ژر کور يا استراحت ځای ته لار شئ، چای وxorئ او یا خوش ساعته ویده شئ. دغه کار تاسي ته نوى څواک درښې او بیا کار ته په ډاده زړه راتللې شئ.

د کارونو ڇنڌول

- په کار کي وخت ضايع کول، ستاسي کار نه کموي. کارونه مو شپهه په شپهه زياتپري. د کار ختمولو ٿاکلپي نپته رانپردي ڪپري او په پاي گپي بيا داسپي کار کولو ته ار ڪپري چپي لوبي تپروتنپي به پکي وي.
پوهان وايي: «ان که سمه پرپکره هم په ڇنڌ وشي، ناسمه پرپکره ده.»
- هغه کسان چي ٿين bli او د کارونو په ترسره کولو کي د ڇنڌ له امله مهلت ٿاکي، په سڀرس يا «رواني فشار» اخته ڪپري او په پايله کي له ماتپي سره مخ ڪپري.
- په مهمو او بېرنيو کارونو تمرکز وکړئ. چيني کارونه نه مهم وي او نه بېرني، هغو ته لومړيتوب مه ورکوي. تاسي بايد تل مهم کارونه ترسره کړئ او بايد هېڅ کار درنه بيړني نه شي.
- کار ته لبر وختي رائي، لبر خه زياري کاري او لبر ناوخته حئي. دا کار به مو تر خپلو سيالانو دومره مخکي کړي، چپي بيا به مو رانيولي نه شي.



پر ټنبلی د برلاسی یو راز

- پر ټنبلی باندی د غلبي او د کار د ژر ترسره کولو لپاره غوره لاره دا ده چې ڈکار له پيل وړاندې بايد ټول هغه شيان چې د کار لپاره ضروري دي، چمتو کړئ.
- هر څومره چې ستاسي کارهای پاک او منظم وي، هغومره تاسي ته د کار پيل کول او ادامه اسانېږي.
- په کار او یا دفتر کې مو خپل کاري مېز یا کاري چاپېریال ته پام وکړئ، هغه چې څومره منظم او منسجم وي، هغومره مو پر څان باور لوړېږي او مثبت احساس پیدا کوي. همدا نن پرېکړه وکړئ، خپل کاري مېز یا هر هغه څای چې کار پکي کوي، پاک او منظم کړئ. د کار په لړ کې به د یوه أغېزناک کارمن او بریالي شخص احساس وکړئ.

نظم او د سپلین

- هره ورخ هدف درلودل او خپل ټاکلی کار په ټاکلی وخت سر ته رسول، په خپله نظم دی او همدا وړتیا له تاسو قوي، هدفمن او زیارکښ انسان جوروی.
- پر ټېبلي د بري او د نظم د ایجاد یوه غوره لار دا ده چې د کارونو په سر ته رسولو کې باید لوی کارونه په کوچنیو او ورو ورو برخو ووپشو، څو په هر څل د نوموري کار یوه یوه برخه سر ته ورسوو.
- د کاري نظم د ایجا یوه بله لار دا ده چې کله یو نوی کار پیلوو، نو مخکنی یا زوره کار مو باید خلاص کړي وي.



پلان جوړول



- د فکر کولو او پلان نیولو هر اقدام ستاسي د ذهن د غورېدا سبب گرئي، ستاسي خلاقيت تخنوي او ستاسي عصبي او فزيكي انرژي زياتوي.
- کله چې ته په خپل لېست د شپې او یا هم مابنام کار کوي، نو ټوله شپې به مو د خوب پر مهال تھت الشعور پر همدغو کارونو کار کوي، کله چې له خوبه راپاخئ، تاسي به د خپلو کارونو د اجرا لپاره له چان سره نوي سوچونه او نوي حللاړي ولري.
- پلان نیول سخت کار نه دي! یوازې قلم او د کاغذ یوه توتنه راواخلي... کوم کارونه؟ په کوم وخت کې؟ په کومه طريقه؟...

د سټرس کنټرول:

- ❖ آرام خوب وکړئ.
- ❖ کار ته په خپل وخت ولاړ شي، د نظم او پلان له مخې پیل وکړئ او زیات مه وراخطا کېږئ.
- ❖ په ځینو حالاتو کې له دوستانه سره مزاحیه مجلس، زموږ ورځنۍ ذهنی سترياوي راکموي او له سټرس او ذهنی بوج څخه مو ساتي. څېړنو بنسودلي چې په سختو شرایطو کې خوشحاله طبعة درلودل او نسبتاً شوخ مزاج، د بدن مقاومت لوړوي او د ناسمو پېښو پر وړاندې یې زیانمنډلو نه پرېږدي.
- ❖ خو کارونه په یو وخت کې مه یو ځای کوي، د کار په وخت کې کار وکړئ او د استراحت پر مهال استراحت. د کار فکرونه او جنجالونه د استراحت شېبو ته مه درسره وړئ.
- ❖ د هغو مزاحمو کسانو له ملګرتیا ڈډه وکړئ، چې همېشه منفي لید لري، منفي خبری کوي او په خپلو منفي باورونو تاسي د ناهيلی او وارخطايی خوا ته بیايو. د دې پر ځای له بریاليو او مثبتو کسانو سره ناسته پاسته وکړئ او له هغوى مشوري واخلئ.

د ټنبلی څو نوري درملنې:

- هدفمن ژوند کول.
- د ټنبلی پر مهال د کار پای ته فکر کول، د کار پای محسوسول چانګړي لذت لري. د کار پای ته رسپدل یو بنه حس انسان ته ورکوي، له دې امله د کار په پیل کې هماغه حس درلودل، یا یې مجسم کول، موبز د کار دوام ته په روانی توګه چمتو کوي.
- د لېست له مخي کار کول، د ورځنيو کارونو لېست، د او尼زو کارونو لېست، د مهمو او نامهمو کارونو لېست او د هغو له مخي کار کول، تمرکز زیاتوي او د ټنبلی او گډوډي مخنيوي کوي.
- د هر کار د پای ته رسپدو لپاره خپل چان ته یوه جایزه وټاکي. جایزه بېلاښل ډولونه لري؛ مثلا: (چان ته یو څه اخیستل)، (چای یا قهوه خوړل)، (له یوه دوست سره بندار کول)، (لوبه کتل، یا فلم کتل)، (چېرته تفریح ته وتل) او نور...

خوبین اوسي!



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