کهالي څنګه ختمه کړو؟

Ketabton.com

د کهالی اوځنډولو سره د مقابلي ۲۵ غوره لاري

لیکوالان: ایچ ټي کتابتون

ژباړه: ولی محمد انعام

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

دا کتاب به ستاسو سره څنګه کومک وکړي؟..1
د تنبلی عوامل پیداکړه 2
یواځي 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 پرمختګ 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 ګټور 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 وقفي 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. ډیر وختونه به تاسو د خپلي دندي، راپورجوړولو، کار او داسي نورو مسولیتونو پر ځای د خپلي خوښي کتاب لوستل یا تلویزون کتل غواړي.

په هر صورت که ته د عادي حالت څخه زیات د ستومانی احساس کوي نو ته مجبوره یي چي پدې اړه یو څه وکړي. او یا هم وخت ضایع کوونکي عادات په تا کي انکشاف کوي. ددې په اړه یو څه کول ډیر وخت نیسي. د دې عادت پریښودل به تاسو ته ډیر ستونزمن وي او ددې تشویش مه کوئ چي له کومه ځایه یی 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 زیات کړئ. د هري تګلاري په خلاصو سترګو ویلو ته اماده اوسه او د خپل شخصي ځانګړتیاوو سره برابرول یې زده کړه، په یاد ولره چې دغه ټولي کړنلاري په یوه وخت کي باید عملي نه کړئ. په حقیقت کی تشویق ددی مخالف دی. پریږده چې هر څه په خپل طبیعت 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. پریږده چې دغه کتاب د کهالی او وخت ضایع کولو سره د مقابلي لپاره ستا تر ټولو غوره اصلحه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټنبلی عوامل پیداکړه

«تر څو چې ورک سوي نه یو ایا خپل ځانونه پیژندلای سو» (هنري ډیوېډ تورو)

د یو شی په ترسره کولو کي د کهالی احساس په حقیقت کي غره ته ختل دي او پرینبودل یي هم ستونزمن دي. ته د هر هغه شي معلومولو ته ضرورت لري چي پټ دي نو تردي وروسته به ته وتوانیږي چي یو حل لاره یې پیداکړي. ستا د ټنبلی تر شا د حقیقت د پیداکولو لپاره دلته دري عمده لاملونه دي: ۱ دانرژی نه شتون ۲ انګیزه نه لرل ۳ علاقه نه لرل

۱) ډیره دماغي او جسماني ستړیا به تا د یو کار په ترسره کولو کي ډیر خسته کړي. موږمجبوره یو چي د استراحت لپاره وخت پیداکړو ترڅو د خپلو کارونو د ترسره کولو لپاره کافی انرژي ولرو. ډیر عوامل د انرژی په نه شتون کي رول لوبوي لکه د خوب اوخورک عادتونه. که ته په دا تیرو څو ورځو کي ډیر ستومانه یې دا ځکه چي ته د یوه کار په کولو کي خسته سوی یې. فکر وکړه چي ستا په ورځنیو چارو کي کوم تغیر راغلی دی لکه تر عادي وخت لږ خوب کول، غیرمنظمه ډوډۍ خوړل او تمرین نه کول. تر دې وروسته ته تغیرات راوستل شروع کولای سی.

۲) کله چي ته نه یي 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 امیدي شاید ستا د هغه ځنډونو یو ځای کول وي چي هغه وخت دي خپله انرژي پر تفریحي کارونو د مصرفولو غوره لاره بلل. که انګیزه نه لرل ستا د کهالی تر شا یو لامل وي نو دا کار تر هغو ځنډوه چي بیرته یي د انګیزي یوه لاره پیداکوي.

۳) که ته د یوه کار سره دلچسپي نه لري، نه یوازي داچي انګیزه نه لري بلکي ددي کار مکمله بي طرفي د خپل ژوند سره پیداکوي. لنډه دا چي ته دا کار نه خوښوي او نه د هغه څخه کومه ګټه درمعلومیږي. کله چي ته د داسی لامل سره مخامخ سي نو ته دوه انتخابونه لري: اول چي په هر حالت دغه کار خلاص کړه مګرځان مطمین کړه چي په اینده کي بیا دداسی حالت سره مخامخ نسي. دوهم چي دغه کار بل چاته وسپاره او هغه ته یي اجوره ورکوه.

«د خپلي کهالی تر شا د لاملونو په پیداکولو سره ته کولای سي چي څنګه د کارونو ځنډ له منځه یوسی»

(c) ketabton.com: The Digital Library

يواځې يې مقابله مه کوه بدل يې کړه

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

داچې ولي خلګ يوځه ځنډوي علت يې دادی چې دوی نه غواړي چې هميشه يو کار ترسره کړي نو ځکه دوی د هغو کارو دپاره ځنډوي چې د دوی ورسره علاقه وي او خوند ورکوي. بد بختانه کله چې تاسی دغه ځنډيدل او پرينبودل غوره کړی هغه ستاسی عادت ګرځي.

دغه عادت به ستا روزمره کارونه کمزوري کړي او دا به نه يواځې ستا پر ننی ورځ بلکي پر راتلونکي ورځوهم بد او منفي اغيز اچوي. په اخيره کي ستا ټوله ژوند په کاشکي او شايد سره مخته ځي.

نو څنګه دا دکار ځنډول له منځه وړي؟ فقط داسي نه سی کولای چي يوه ورځ راکښيني او دا فيصله وکړي چي نور کار نه ځنډوم. د دا خبري کول خو تر عملي کولو اسانه دي. يو بد عادت له منځه وړل او ځای يي خالي پرينبول کيدای سی هغه بد عادت بيرته خپل ځای ډک کړي. مطلب داچي اوس يواځي دي فيصلي ته اړتيا نه لري چي نور کارونه نه ځنډوم ته د هغه ځای په يو ښه عادت ډکولو ته ضرورت لري، او دغه ښه عادت بايد ته هره ورځ عملي کړي.

د مثال په توګه ته غواړي چي سهار وختي راکښيني ځکه ته پوهيږي چي دا ستا دپاره ښه دی. که څه هم کله چي تاته ساعت د سهار وختي زنګ وهي نو کهالي تاته په غوږ کي وايي چي دا بند که(دا پنځه دقيقي تاوان نه لري) مګر که ته چيري دا کرار کرار خپل عادت وګرځوي {ووايي چي دا ساعت به نه بندوم او غواړم چي اوس دستي ولاړسم خپل مخ پريولم تر هغه وروسته د ځان دپاره خوندوره ناشته برابره کړم او داسي نور...} پدي سره به ستا دماغ کنټرول وي ددي پرځای چي نورو خبرو ته غوږ ونيسي. د کار ځنډول د ژوند لوی خنډ دی مګر که ته دغه خنډ په يو ښه عادت بدل کړي نو ته د يو کار کولو ته چمتو يي.

«يواځينی لاره چي بد عادت له منځه يوسی پرځای يې د ښه عادت راوړل دي»

(c) ketabton.com: The Digital Library

یو معلوم هدف ولره

« یو هدف پیدا کړه چي کار ورته وکړي نه د ژوند لپاره تګلاره » (کریس جمي)

د هرڅه کولو لپاره ستاسو هدف ددی لامل کیږي چي تاسو څه کولو ته اړتیا لری. د هدف نه روښانه کول دا درته اسانه کوي چي اوږي وښوروی او وواياست چي دا به وروسته وکړم او یا دا نه پيښيږي. د لوښو پریولل به د مثال په توګه وښیو، د ماښام د ډوډۍ وروسته ته پوهیږي چي باید لوښي پریولي او په تلویزون کي ستا د خوښي د پروګرام تر رارسيدو پوري تا باید لوښي پریول يې. په هر صورت یوه شپه چي دې ښه خوندوره ډوډۍ وخوړل او زړه دی نه غواړي چي لوښي پریولې نو د تلویزون مخته کښيني او چينلونه اړوي تر هغو چي ستا د خوښي پروګرام رارسيږي هغه هم مکمل ګوري او تر هغه وروسته د نیمي شپي خبرونه شروع کیږي هغه هم ګوري. ددی تر مخه چي پوه سي ډير ناوخته سوی وي. ناڅاپه دی لوښي در په یادیږي چي نه دي پریولل سوي نو راولاړیږي او پریولي يې دا له اول څخه ډير وخت نيسي ځکه لوښي لږ 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 يې. کله چي ته ددي هدف روښانه کړي چي ولي باید د تلویزون کتلو څخه مخکي لوښي پریولي نو بیا ته د شپي ښه خوب کولای سي. د هدف هیرول ستا په ژوند کي د کارونو دلړۍ پر غښتلتیا باندي تاثير کوي، ځکه نو دا ډير مهم دي چي د ځان څخه همیشه د یو خاص کار د اهمیت په اړه وپوښتو. ددي جواب چي څومره روښانه ليکلای سي وي ليکه او هغه وخت یې استعمالوه چي د تنبلی احساس کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه همیشه د پلان په جوړولو کې کومک کوي

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

په ډیره اسانی سره د کهالی تلکې ته لویږي کله چې داسی فکر وکړي چې دا کار ډیر غټ یا اوس مهم نه دی. ته داسی غواړي چې دنن کارونه سبا ته پریږدي او پر ځای یې ستا د خوښې کارونه انتخابوي. مګر پدی ټولو ښه پوهیږي چې دا ښه کار نه دی. څه وخت چې داسې پیښ 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 پوهیږې چې څنګه او څه وخت یې شروع کړې. معلومداره ستا هدف د هغه کار مکمل کول دي چې خورک لږ او تمرین ډیر شروع کړې. دغه (لږ خوراک) او (ډیر تمرین) دواړه هغه کارونه دي چې په عملي کولو یې تا هیڅکله ځان نه دی ځورولی. ته غواړې چې ځان په دې پوه کړې چې څنګه خپل وزن ژر کم کړې، ځکه ډاکټر درته ویلي دی چې چاغ سوی یې. هغه کوم قدمونه دي چې ته یې باید عملي کړې؟ څنګه چې ته دوه کارونه کوې نو ته باید دوه لیستونه اماده کړې چې ستا سره د وزن په کمولو او د تمرین په ډیرولو کې کومک کوي. د پرهیزتر عملي پلان لاندې ته اوله نقطه دا ولیکه چې هغه خواړه لیري کړې کوم چې د چاغښت او ناروغی باعث ګرځي. دوهمه نقطه د یوه صحي متخصیص سره لیدنه کول څوک چې تاته د کوم څه خوړلو او نه خوړلو توصیه کوي، او د هري نقطې لپاره وخت هم وټاکه مثلاً اوله نقطه نن او دوهمه نقطه سبا یا داسی 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 جنتري کښیږدې او دهری نقطې د عملي کولو وروستی نیټه په نښه کړې، 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 نیټه ورکول به تا ژر کار کولو ته وهڅوي»

(c) ketabton.com: The Digital Library

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»(ډيوډ 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 اوهـ 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 پرينبولو 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 خوښوي مگر ضروري نه وي او نه بايد پر هغه کار وکړي.

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

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

دغه ميتود هر سهار يا مانبام 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.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تمرکز هنر پوخ کړه

«ټوله تمرکز دي پر اوسني کار وکړه، لمر هغه وخت یوشی سوځي چي وړانگي یې سره یوځای سي.»
(الیگزنډر گراهام 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 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 مهانعاتو څخه د خلاصون غوره لاره د هغه لیري کول دي. که کمپیوټر استعمالوی نو ټوله ځیړني 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 گوشکي د اواز د اوریدلو لپاره پیداکړه. که چیري 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 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 کښینستل او پر خپل تنفس پام کول دي. خپلي سترگي پټي کړئ او په عادي توگه تنفس واخلئ پر دي پام وکړه چي ستا سږو ته څنگه 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 گرځي ته هغه ویني او هم یي په موجودیت خبر یي خو نه یي 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 یي 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 دي باوري يم چي چيري اوسيږو هغه خلگ راڅخه جوړيږي» (اورپا وینفري)

کله چي ته د يو کار ځنډولو يا کهالی احساس کوي ته داسی څه ته اړتيا لري چي د دغه کار اهميت درپه ياد کړي همدغه يادولو ته الهام اخيستل (پارول) وايي. الهام په هر شکل او اندازه راتلای سي خو هميشه ستا اړتياوي درته په گوته کوي داکيدای سي خوشحالي، امن، مينه يا ځان ښوونه وي. چي هر شی وي د ځان سره يي يادانبت کړه او کولای سي چي په جيب کي يي درسره وگرځوي او هغه وخت ورته وگوري چي کله د خپل کار څخه خسته سي. که ته د خپل کور په پاکولو کي خسته سوي نو د پاکو او ښايستو کورونو عکسونه وگوره کوم چي تاته دا درپه يادوي چي ولي بايد يو ښه او پاک کور ولري. خپل د ميز پر مخامخ ستا د خوښي يوه غوره وينا وځړوه په مفهوم يي ځان پوه کړه او هغه په خپل دماغ کي وساته تر څو دا در په يادوي چي يوازي په سخت کار کولو سره ستا جسم او دماغ څومره وړتيا لري.

هر وخت چي ته د مطالعي يا کار کولو پر ځای انټرنيټ ته کښيني نو هغه ارام کور او ښه خواړه درپه ياد کړه چي ته يي په خپلو گټلو پيسو رانيسي او دا هر څه نه سي ترلاسه کولای که چيري ډير کار ونه کړي. هغه عکس له ځانه سره گرځوه چي د نا اميدی په وخت کي تا هڅوي. وايه چي ته خپل ټول قوت له دوی څخه حاصلوی او د هغه لپاره هر څه کوی ځکه ډيرو خلگو ښه شيان هغه وخت ترلاسه کړي چي د خپل موډل څخه يي الهام اخيستی.

« خپل ژوند د هغو يادونو 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.»

(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 ښیی 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 تېریدو 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 کښي 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 یوه 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 معلومول 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 معلومولو 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 يي. 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 څوک 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 چي يو شخص منظم سي نو دا پدي معنا چي دی په ځان کي ښه کړه وړه عملي کوي ځکه يو بل ځوک 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 چي 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 تنبلي 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 يواځنی 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 ځوک کولای سي یو شي ته نور هم ورنژدي سي. دا کولای سي چي یو ځوک مطالعي کولو، کار، اړیکو او خپل ځان ته نژدي کړي او همدارنگه څنگه د لتې 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 درباندي 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 ورتیا 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 پیشګویي 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، مګر که تاسي خوشبینه خلګو ته وګوری چي هغه خپله ورځ څنګه تیروي نو دا به درته معلومه سي چي دوی څنګه یو کار کولای سي که څه هم سخت کار وي؛ داځکه چي مثبت فکر په انسان کي د کار کولو توان پیداکوي.

همدارنګه 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 خلګو د خوشحاله کولو کوښښ مه کوه او یا هغه څوک جوړسي چي دوی یې غواړي. ددي پرځای ته باید دا فکر وکړي چي په ژوند کي څه کول غواړي پلان جوړ او عملي یې 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 خلګو 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 خلګ یی وایي؛ ته پوهیږي دوی کوښښ کوي چي تا کمزوری کړي ددی پر ځای د هغو خلګو خبري واوره چي تا تشویقوي او درته وایي چي ته یې کولای سي دا هغه قسم خلګ 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 توګه 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 چي ښنګه يې عقيده وي. که چيرې زه دا ووايم چي يو کار نه سم کولای دا امکان لري چي زه هغه کار وکړم خو حقيقت کی به مناسب نه وي. خو ددې برعکس که چيري پدي باور ولرم چي 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 چي تاسي ته داسي کار درکړل سي چي هغه مهارتونو ته ضرورت ولري کوم چي تاسي يې نلرې،کهالي او ځنډونه به نابېره منځته راسي. مهمه نده چي څومره پلان دي جوړکړيدی، که ته نه پوهيږي چي يوکار ښنګه وکړي نوته تشويش کوي. کله چي ته دداسي کارسره مخ سوي چي په اړه يې ته نه پوهيږي نو ته دوه انتخابه لري:

اول کولای سي چي داسي چاته يې ورکړي چي هغه په پوهيږي د مثال په توګه: په کور کي مو يو پيپ د مياشتو راهيسي ځوروي د هغه جوړول داسي چاته وسپاری چي هغه په پوهيږي. دوهم د هغه ترسره کول خپله زده کړي. زياتره خلګ دا وروستی انتخابوي ځکه دا دپيسو په ساتلو کی کومک کوي(ته کولای سي چي يو مات پيپ پخپله جوړ کړه ددي پرځای چي پيپکار ته زنګ ووهي) په دي سره به ته نوي مهارت ترلاسه کړي کوم چي پخپل ځان کي مکافات هم لري.

که چيري ستا څخه په وظيفه کي يو سيمنار وغوښتل لکن ته پدي نه پوهيږي چي په کمپيوټر کي سلايډونه ښنګه جوړکړي نو دا يو مهارت دی چي ته يې بايد زده کړي. وروسته يو مسلسل پلان جوړ کړه چي ښنګه دا مهارت زده کړي. په پورتني مثال کي: ته کولای سي دا معلومه کړي سلايډ څه شي دی او چيري يې جوړولای سي. دا ولي دومره مهم دي اساسي سلايډونه ښنګه جوړ کړي داسي نور...

کله چي دي انلاين زده کړه عملي کړه. ددي مهارت په زده کړه کي چي کوم پوښتني او لاسته راوړني دي هغه يادابنت کړه چي 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 توګه چي 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 چي تير کال دی ترسره کړيدي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې شروع دې کړل ختم يې کړه

«په اخيره کې هغه څه حسابل کېږي چې تکميل دې کړل نه هغه چې په غاړه دې اخيستي دي»(ډونلډټرمپ)

کهالي اکثره وخت د ناکامه تجارت ترشاه پرته وي او دا هغه وخت پيښيږي چې کله يو څوک يو کارپه جذبه سره شروع کړي. خو د هغه سره دده شوق يا جذبه کمه سي چې پر مخ ولاړسي او که يې پريږدي. د مثال په توګه: يو څوک غواړي چې خيالي کيسي وليکي ځکه دده سره يو څو نظريې يا افکار وي چې 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 چې هغه افکار د خپلي کيسي د پاره سره ومنبلوي نو دی د کيسي ليکل ځنډوي ددی پر ځای چې يو څه وخت تفريح وکړي.

که يو ځل کهالي خپل ځان ځای کړي نو هغه څه به هير کړي چې 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 چې داسی وختونه راسي چې ته پوهيږي هغه کار څه وخت پريږدي لکه هغه عادت چې ستا د صحت د پاره مضر وي لکه سګريټ يا خمار دا هغه شيان دي چې کله ئي شروع کوي پخپل ځان کي د ډېريدو قوت لري. تر هغو ودريږه چې تاته دهغه کار هدف ښکاره کيږي او د په ټينګار سره ځان ته په يادوه چې ولې دي اول شروع کړل.

دا کار کيدای سی داسی ساده وي لکه د ګاراج پاکول پريږده چې دا ووايم چې ستا هدف دادی چې خپل ګاراج په يو شخصي کلب بدل کړي. هره ورځ چې ته د پاکيدو کار خلاصوي يوه ورځ د لاسه ورکوي کوم چې 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 ډېر تغير راوستلای سي.

«کله چې کار سختيږي نو هغه ختم کړه ددی پر ځای چې 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 گرمه 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 ځکه پر تا د کار ناوخته وي. که څه ستا وظيفه د شپي وي او په شپه کي کارکوي پدي وخت کي هم سهارني کارونه ترسره کولای سي ځکه چي ته راکښيني نو تا 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 خلگ وائي چي دا دورځي مهم ترينه غذا ده، دا هغه غذا ده چي تاته د ساعتونو پرهيز(نه خوراک) وروسته تقويه درکوي. چي څنگه کولای سي د سهار په ناشته کي يو صحي او قوي غذا انتخاب کړه ځکه ته به هغه ټول قوت او انرژي ته ضرورت لري په کوم سره چي کهالي ختم او ځان قوي کړي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټوله استراحت او دمه د خوب وخت ته وساته

«لکه یو ښه ورځ چي خوشحاله خوب راوړي همدارنګه یو ښه ژوند خوشحاله مرګ راوړي.»

(لیناړدو ډاوینسي)

زموږ بدنونه په سهار او ماپښين کي ښه انرژي مصرفوي او د شپې استراحت کوي. که ته په ورځ کي د ستوماني احساس کوي امکان لري چي تا د شپې کافي استراحت نه وي کړي. دا دهغو خلګو لپاره ډېره معمولي ده څوک چي هڅه کوي چي دشپې ناوخته بیده او سهار ناوخته راکښيني چي وخت ضایع کوونکي جوړسي. دا خپله یو بي لاري سلسله ده ځکه چي وخت ضایع کوونکي کوښښ کوي چي ټوله کارونه شپې ته پريږدي کوم چي یې باید دورځي په جريان کي خلاص کړي واى. د مثال په توګه یو چاته وظیفه ورکړل سویده چي د یولیکوال د ژوند او کارونو په اړه مقاله جوړه کړه. که چیري دى د ورځي پرلس بجي راکښيني دى عادتا د سهارنۍ ستومانی څخه نور هم استراحت کوي بیا د غرمي ډوډۍ خوري او یو څو د کمپیوټر ګیمونه کوي خو د مقالي په اړه هیڅ کار هم نه کوي. د شپې په رارسیدو سره په ده کي انرژي پیداکیږي او اخیره کي فیصله کوي چي مقاله ولیکي. ده ته دامعلومه ده چي داکار ډېر 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 راکښنستل 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 راکښيني 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 ډېر ښه کار دی کوم چي تا به ژر بیدیدلو ته جوړکړي. هیڅکله د ورځي په جريان 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 نا‌ارمي پريږده او بیده سه. راتلونکي ورځ وختي راکښنینه ته به ډېر لوی توپیر ووینې.

«د وختي بیدیدلو او وختي راکښینستلو اصل د کهالی او تنبلی 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 ووینې 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 داناممکنه 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 دښه 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 څومره 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

«زیات وخت د څو کارونو کول بې معنا وي، ته فکر کوې چې ډېر کارونه ترسره کوې مګرپه حقیقت خپل وخت ضایع کوې او له یوه کاره بل ته اوړې.»(بوسکوټیجان)

په یوه وخت د څو کارونو کول شاید ډېر ګټور معلومیږي خوپه حقیقت کې هغه کارونه چې همزمانه ترسره کیږي نتیجه یئ یوازې غلطې وي. د ډیرو کارونو ترسره کول په یوه وخت کې دکار کیفیت ورکموي چې دغه به تاته بې معنا اوستړې کوونکې تمام سي. کله چې دیوه بل کارکول وخت راورسیږي نوته به د هغه مخکنی کار دلچسپي د لاسه ورکړي، کهاله به سي او هغه کار به ځنډوي.

ددې عادت څخه د خلاصون لپاره ښه لاره داده چې په یوه وخت کې یو کار ترسره کړې. ددې په ترسره کولو به ته حیران سې چې تر هغه به ډېر کارونه خلاص کړې چې پر یوه وخت دې ترسره کول. یو بل مهم شې چې ته به حاضر یئ کله چې هغه کار کوې که څه هم ته یو کار کوې(اشپزې کول) او په دماغ کې دې نور څه وي(د بل کار په اړه فکر کوې) نو امکان یئ سته چې یوه غلطې وکړې او په اخیره کې به غذا یا سوځلې یا اومه وي. مه پریږده چې دیوکار په کولو سره دې بل شی مانع وګرځي. د مثال په توګه که چیرې ته په کمپیوټر کې کار کوې کوښښ وکړه چې د انټرنیټ او ایمیل د کتلو دپاره بله صفحه راخلاص نکړې ځکه دغه خپله په یوه وخت کې د څوکارونو کول دې چې ستا د مهم کار مانع ګرځي. هدف به دا وي چې دمخه تردې چې بل کار وکړې اول هغه کار خلاص کړې چې ستا مکمله توجه غواړي. چې دغه ته پوهان خلګ ګټور حرکت وایئ اواصل یئ دادی چې دیوه کار په پوره کول موږ بل کار ته هڅوي.

په اخیره کې، ډېر سخت اومهم کارونه ته مهال ویش وټاکه. همدارنګه ته کولای سې چې یو معین وخت ورته غوره کړې او د هغه وخت په رارسیدوسره حتماً باید هغه کار راشروع کړې. که چیرې تا یو کار ته ۱۰ بجې وخت ټاکلې وي هر هغه کار چې دغسې مهم نه وي پریږده یوازې هغه ټاکلی کار وکړه.

«یو کار ته سل سلنه توجه کوه بڼدې سره کولای سې چې هغه کار ژر او ډېر ښه وکړې.»

(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» (ستیپن 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 چي 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 چي 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 چي هغه څومره بي خونده دی. دی پوهیږي چي 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 رینښتیا 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 بلکې د دماغ دپاره هم ښه ده. څنګه چې ته خپل عضلات، هډوکي او د وینې سیستم جوړوې همداسې خپل دماغ جوړوې چې ځیرک، متمرکز او فعاله سي. 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 کیږي. 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 سي چې د لیفټ پر ځای د ځینو څخه کار واخلي او یا د کار څخه تر کوره پوري په پښو ولاړسي. 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 پدي سره به دي ډیره ګټه کړي وي او لږ به کهاله یې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل وجود دقوت او دقت دپاره تغذیه کړه

«کله چې صحت نه وي هوښیاري ځان نه ښکاره کوي، هنر نه ښکاره کېږي، قوت مقابله نه کوي، شتمني بې فایدې کېږي، او لیاقت نه تطبیقېږي.»(هیروفیلوس)

زموږ د انرژي منبع هغه غذا ده چې موږ یې خورو. که چیرې څوک د کالورۍ څخه خالي غذا وخوري نو دکهالی احساس کوي ځکه هغه به یوازې دوی وپړسوي او ستومانه به یې. دا چې ولې تاسو هغه غذا ته ضرورت لرئ چې د شحمیاتو او ویټامینولرونکي وي ترڅوخپله انرژي او تمرکز ته پرمختګ ورکړي. دغه مغز لرونکي غذاوي په ساینسي توګه ثابتې سویدي چې ستاسې میټابولیزم پر مخ وړي او تاسو ته دفکرکولو او ښه کارکولو توان درکوي.

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

بران سیرل باید دسهارنۍ مهمه برخه وي ځکه داد کاربوهایډریټونومرکب درلودونکي دي تر څو تاته دوامداره انرژي درکوي د B مرکب ویټامینونه لري. لوبیا او نخود هم د B ویټامینونو او پروټینونو درلودونکي دي چې تاته ډېره انرژي درکوي هغه چې ته د یوې پروژې په جریان کې ورته ضرورت لرې.

سالمون ماهي چې خوندور او په زیاته کچه داومیګا 3 او شحمیاتو منبع ده. هګۍ چې د B ویټامینو 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 په غاب کې وي ځکه دوی د ویټامینونو او مینرالونو څخه ډک دي او همدارنګه دC او K ویټامینونو، کلسیم فولیټ او بیټاکروټین لرونکي دي. سټروس میوې(نارنج، مالټه او لیمو) د C ویټامین څخه ډکې دي کوم چې د مهمې غذا انرژي پیداکوي.

قهوه ددې لیست مهمه برخه ده ځکه چې ډېره ژر نتیجه ورکوي. که څه هم د قهوې حدود مهم دي چې باید سهار وختي یا په څاښت کې وچښل 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 ډېره مهمه ده چې د ورځې په جریان کې په کافي اندازه اوبه وچښل سي. په بدن کې د اوبو لږوالی کیدای سي دکهالی یو سبب سي، نو راولاړسه یو ګیلاس یخې او تازه اوبه وچیښه چې ژر راکښیني.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګټوري وقفې واخله

«کله چې ستړی سوې استراحت وکړه خپل ځان، جسم، دماغ او خپل روح تاند او تازه کړه او بیرته کار ته وګرځه» (رالف مارستون)

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 چې د وقفې اخیستل پدې معنا نه دی چې ته ځان کهالی ته ورکړي او کار وځنډوې په وقفه کې یوازي پدې اړه فکر کوه چې څنګه دخپل وخت څخه ګټه واخلم. د وقفې یو په زړه پوري شی دادی چې وقفه باید یو ساعت نه وي چې د هغې ګټې له منځه یوسي. ډیر فعاله اشخاص په هرو ۲ساعتونو کار کې ۱۵ دقیقې وقفې سره دارامی احساس کوي، یا په یوه ساعت کې ۷-۸ دقیقې وقفه کوي. هغه څه چې استادانو وړاندي کړیدي ته ازمایلای سي چې په هر ۸۰ دقیقو کار کې د ٦ دقیقو دپاره وقفه کول دي.

د ځنډ دله منځه وړلو دپاره ته د وقفې څخه ګټه اخیستل او وقفې ته وخت ورکول دي.د مثال په توګه: تاته په کمپیوټر کې د یو مهم راپور جوړول درکړل سوي یې او ستا په فکر هغه به ۴ ساعته ونیسي نوته په خپل تلیفون کی دوه د ساعت زنګونه سمولای سې یو د ۸۰ دقیقو او بل د ٦ دقیقو دپاره. د ۸۰ دقیقو وخت شروع کړه او پر خپل کار دې توجه کوه د لاندې شیانو په پریښودلو ټینګار کوه لکه ایمیل کتل یا هغه فعالیتونه چې ستا په کار پوري اړه نلري هغه ټول به په وقفه کې ترسره کړې. کله چې 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 چې د ٦ دقیقو وروسته کیږي. او همدارنګه دخپل تلیفون انټرنیټ بند کړه چې کوم ملګری دی میسج ونه کړي او دهغه سره په خبرو اخته نه سې.

«پریږده چې په وقفه کې خوشحاله یې مګر اوس په سخت کار کولو سره ځان مطمین کړه چې د وقفې مستحق سې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هر ګټور کار دپاره ځانته انعام وټاکه

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

د کردارپوهانو له نظره په اروپوهنه کي یو عمده نظریه تقویه ده چیري چي د ښه کردار دپاره جایزه او د بد کردار دپاره سزاوي استعمالیږي. هغه تجربي چي پدغه نظریه سویدي په هغه لاسته راوړنه پای ته رسیږي چي 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 چي د ورځي په جریان کي د مکافاتوترتیب جوړ کړی دکهالی په ختمولو کي ښه کار کوي. دغه مکافات د هغو فعالیتونو په شکل کیدای سي چي تاسي ته دهغه ترسره کول خوند درکوي لکه: مطالعه، د ملګري سره انلاین خبري یا دخپلي خوښي یو څه اوریدل دغه کارونه باید ستا وخت ضایع نه کړي باید هغه وخت ترسره سي چي نور کارونه دي تکمیل کړل.

څنګه چي مو هدفونه لوړ وي مکافات موهم باید ډیر وي. پدغه کال کي د مهمو هدفونو د تکمیل سره باید مکافاتو انتظام هم ورسره ونیسئ فقط دومره ځان مطمین کړه چي مکافات مو هدفونو ته زیان ونه رسوي. دمثال په توګه: ستا هدف په ٦ میاشتي کي د ٦ پونډه وزن کمول دی ستا مکافات باید هغه خوراک نه وي چي بیرته مو چاغ کړي، ددي خوراک پر ځای یو ښایسته ځای ته سفر وکړه او یا کوم بل داسي کار وکړه چي ستا هدف ته زیان ونه رسوي.

په یاد مو وي چي د مکافاتو د جوړولو د سیستم څخه باید خوند واخلئ مطلب دا چي هدف ته د رسیدو دپاره باید ځان وهڅوئ او کوښښ وکړئ. خپله پوره هڅه وکړه چي د سخت کار څخه د لاس اړولو جایزه اخیستلو څخه باید ځان وژغوري په خاصه توګه ترڅو چي موکار نه وی تکمیل کړي، ځکه دغه به ستا د مکافاتو سیستم په راتلونکي کي بي اغیزه کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدلون ته خوشبين اوسه

«داپدې 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 کړي په خاصه توګه کله چې دي د پخواني عادت سره ډير وخت تير کړي وي مګر ته د بدلون نظريه محسوسوي؟ بدلون غواړي چې کهالي او ځنډ ته په مکمله توګه (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 پريږدی مګر ته پوهيږي 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 پرمختګ به وکړې.

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 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 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 یي 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 ځکه 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 تاکلي وروستي نیته ورکول به تا ژر کار کولو ته وهڅوي. یو پلان چمتو کړه چي د هغو کارونولیست پکښي 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 مانعات 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 شوک د ځان څخه جوړوي او ولي د هغه لپاره کار کوي دا به تاته پر کهالی د بري کیدلو قوت درکړي. همیشه د خپل کار ځای سره یوه انګیزه لرونکي خبره، د یوچا یا دیوه شي عکس چي تاته الهام درکوي کښېږده ترڅو هغه تاته قوي احساس درکړي چي فعالیت وکړي.

۸ـ که ته په دي پوه سي چي څنګه پرمختګ کوي د راتلونکي پړاو د ترسره کولو لپاره نور هم تشویقیږي. په خپل کمپیوټر یا روزنامچه کي د خپلولاسته راوړنو پرمختګ یادانښت ساته، دا کیدای سي د یو چوکاټ، عکسونه، دوسیي یا ځیني نورو په شکل وي. هر وخت چي یو څه لاسته راوړي نو ژر یې په هغه لیست کي اضافه کوه.

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

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 یې. دغه به تا وګټلو ته تشویق کړي. په هر صورت که ته په یوه موضوع کي بند راغلي نو مه وارخطا کیږه فقط د خپلو غلطیو څخه یې 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 توګه وګوری کوم چي تاسي نور منظم کوي. د هري ورځي په اخیره کي دبیدیدلو ترمخه فکر وکړه چي نن ورځ دي څنګه تیره کړه هره بریا دي روښانه او دغلطیو څخه یې زده کړه چي ته یې په راتلونکي کي تر هغه ښه ترسره کولای سي. په خپل روزنامچه کي یې ولیکه ترڅوچي هر وخت د کهالۍ احساس کوي د یوه ماخذ په شکل یې 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 وینا سره راولاړیږه چي ستا مثبت فکرونه راپاروي. هر وخت چي دکمزوری او ستومانی احساس کوي نو یو ژوره ساه واخله او خپل هغه وینا په زوره ووایه چي تا بیرته رابیداره کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږد مهاله پلان جوړ کړه چې دهغه په عملي کولوسره به ته هغه په تدريجي ډول زده کړې که څه هم په شروع کې سخت وي.

۱۴ـ کله چې کار سختيږي نو هغه ختم کړه ددې پر ځای چې پريږدې. هر وخت چې دې پريوه کار شروع وکړه نو کوښښ وکړه چې ختم يې کړې. دهغه باور او مهارت څخه خوند واخله چې په مټ يې دغه کار ختموې.

۱۵ـ د سهارني کارونو عادت جوړ کړه هغه به تا دپاتي ورځې دپاره فعاله کړي. انلاين ځيرنه وکړه چې نور خلگ خپله ورځ څنگه شروع کوي او د هغوی څخه يې زده کړه. تر هغو وروسته خپلې ورځې ته راسه. د مخه تردې چې نن شپه بيده سې د هغه څه په اړه فکر وکړه چې دسبا دپاره دې پلان کړې لکه: د خوب څخه راولاړيدل، او داسې نور کارونه کول. چې دغه فکر کول به تاوهڅوي چې کارونه ونه ځنډوې.

۱٦ـ د وختي بيديدلو او وختي راکښينستلو اصل د کهالی او تنبلی په ماتيدلو کې مهم رول لوبوي. د غرمې څخه وروسته قهوه لږونکي خوراک او په ورځ کې د خوب کولو څخه ځان وساته. د کهالۍ پرځای خپله انرژي په خپلو کارونو باندې په توجه کولو مصرف کړه چې دغه به تا په سم وخت باندې بيده او همدارنگه صحتمند کړي.

۱۷ـ پريږده چې د کامیابه خلگو انرژي پر تا تاثير وکړي تر څو ته هم د خپل وخت د ښه مصرفولو کوښښ وکړې. د مثبت فکرلرونکي خلگوسره ملگري سې څوک چې دښه کارکولو عادت لري. فوستيونه ووایاست دا دکامیابه خلگو ويډيو گاني وگورئ او پريږدی چې ددوی علاقه پرتاسو تاثير کوي.

۱۸ـ يوه پاکه او جذابه کاري ساحه به هميشه ستا کار نور هم اسانه او خوشحاله کړي. هره ورځ پنځه دقيقې دکاري ساحې دتنظيم دپاره جلاکوي ترڅو په بيرته راگرځيدو سره دوه برابره گټه وکړې.

۱۹ـ يو کار ته سل سلنه توجه کوه پدې سره کولای سې چې هغه کار ژر او ډير ښه وکړې. ددې ترمخه چې يوکار په غاړه واخلئ، خپل سامانونه ليري کړئ. انټرنيټ بند کړئ که امکان وي نويو ډير ارام ځای ته ولاړسئ. ترڅوتاسې يوازې په هغه يو کارتوجه وکړئ.

۲۰ـ که څه هم ته اماده نه يئ خو اول قدم واخله، ځکه چې د نه شروع څخه به دې ډير کارونه ترسره کړي وي. هر وخت چې ديو نوي کار سره مخامخ سوې نو يو د پنځو دقيقو دپاره ساعت سم کړه او دهغه کار د شروع کولو دپاره يې وقف کړه داچې د هغو پنځو دقيقو په اخيره کې څه احساس کوي يادانښت يې کړه ددې ډير احتمال سته چې ته به هغه کار کوي چې ختم يې کړې او يا ستړی سې.

(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 لږ 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 ښځوه 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 مېانعات پریوه ورقعه ولیکه او فکر وکړي چي تاسي 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