ژوند درسونه

لاري چاري

د برلاسی

مل مصطفی صفا

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټنبلي څه ده؟

سستي، ناغېړي، د کارونو ځنډول، مسئولیت ته غاړه نه ایښودل، له جدیت او ژمنتیا څخه لاس اخیستل، د انګېزې نشتوالی، بدبیني، جسمي او رواني ماراویتوب او د اړینو او ضروري کارونو پر ځای په نااړینو او سطحي کارونو وخت تېرول د ټنبلۍ ځانګړتیاوې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کار او زیار فلسفه

ډېر کله هغه کسان د تنبلۍ غېږې ته پناه وړي
چې د کار او زیار په ارزښت یې چندان سر نه خلاصېږي.

- کار مو ژوند ته معنا ښښي. کار مو ځاني ارزښت لوړوي او په نړۍ کې خپل ځای درباندې پېژني.
- ښه کار کول، ستاسې شخصیت درځلوي، پر خلکو دې ګرانوي او ژوند درته خوندور کوي.
- زرګونه کاله پخوا هم په سمځو کې ښه ژوند هغوی کاوه چې ښه ښکار یې کولی شو. اوس هم هماغه کیسه ده؛ زموږ کورنۍ آرامتیا او ټولنیز موقف په کاري بریا پورې اړه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژوند فلسفه

د ژوند فلسفه دا ده چې موږ د ځلېدلو، نوښت کولو، کمال ښودلو او بریالیتوب ته د رسېدلو لپاره پیدا شوي یو.

که مهم او فوق العاده نه شو،
دې نړۍ ته زموږ راتګ بې ګټې دی!

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعداد او وړتیا

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

تر خپل استعداد، وړتیا او قوت لږ کار کول، د ځان په اړه ستاسې درناوی ځپي. ته چې څه کوې او څه باید وکړې، که دا ټول مو محدود کړل، نو له روح به مو انرژي والوزي او په زړه کې به مو ولولې او جذبې مړې شي.

استعداد هغه وخت استعداد بلل کېږي چې کله په کار راشي او ګټورې پایلې وزیږوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تنبلۍ لاملونه او درملني

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدبيني او ټنبلي

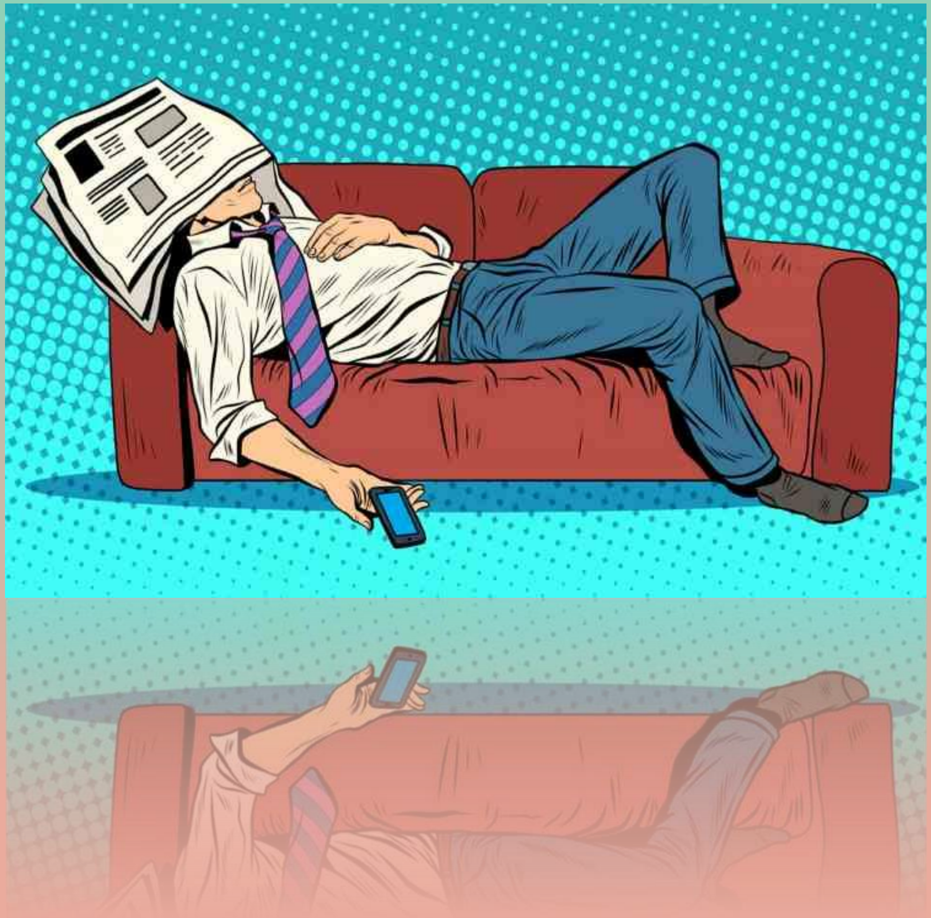
د ژوند او چارو په باب بدبيني، د ټنبلۍ سبب کېږي.

بدبين کسان لاندې ځانګړتياوې لري:

- د ژوند نعمتونه يې هېر کړي وي او ستونزه يوه يوه شماري.
- دا باور يې له ځانه سره پوخ کړی وي، چې ورځ تر بلې بده راځي.
- په کوم وخت کې چې کومه ځانګړې ستونزه هم ونه لري خفه وي.
- له خپلې روغتيا خوند نه شي اخيستلای، ځکه تشويش کوي چې هسې نه سبا ناروغ شم.
- کارونو او مسئوليتونو ته تر اندازې زياته انديښنه کوي او د هغو د بريا تر عواملو او ستراتيژۍ، د هغو د ناکامۍ پر عواملو او ستراتيژۍ زيات فکر کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پلمې او تنبلي:



لټ او تنبل کسان ډېرې پلمې او بهانې کوي. دوی په پلمو او بهانو جوړولو کې استادان وي او پر نورو شیانو د خپلې سستۍ او ناغېړۍ پړه په اسانه وراچولی شي. دوی ته که وویل شي چې ولې دې هغه یا دغه کار ونه کړ؛ نو معمولاً د داسې تکراري بهانو تر شا ځان پټوي:

- وخت نه لرم!
- پوره پیسې نه لرم!
- واسطه نه لرم!
- که مې د کور مسئولیت پر غاړه نه وای!
- بخت یاري نه کوي...

[انسان چې څومره بریالی وي؛ هغومره یې پلمې او بهانې کمې وي!]

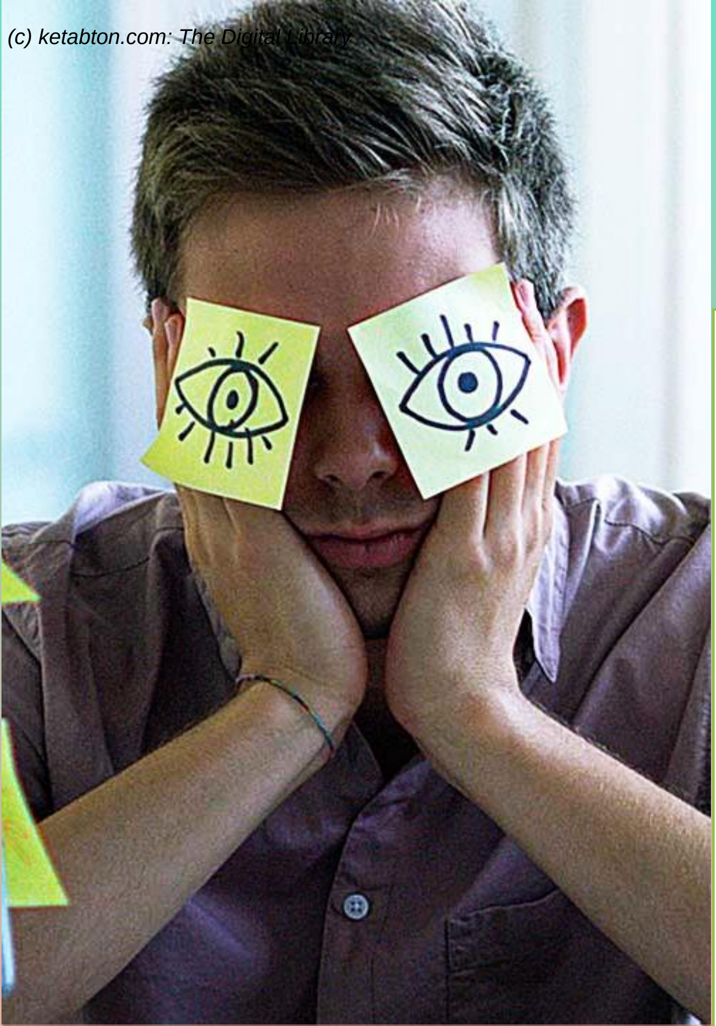
(c) ketabton.com: The Digital Library

ټنبلي او د انګېزې نشتوالی:

ټنبل کسان د کار، مسئولیت او هلو ځلو پر وړاندې پوره باطني پارېدنه، لېوالتیا او تحرک نه لري، یا د انګېزې له نشتوالی سره مخ وي. پوهانو د بې انګېزه توب لاملونه په لاندې ډول یاد کړي:

- پر ځان ټیټ باور
- د لومړیتوبونو نشتوالی
- د نورو کسانو منفي نیوکې
- له صلاحیت پرته مسئولیت
- د پوهې او مهارت کمښت
- پرله پسې ماتې او ناکامۍ
- بدبیني او منفي انګېرنې

(c) ketabton.com: The Digital Library



سټرس او ټنبلي

ځينې کسان ټنبل نه وي، له سټرس او رواني فشار سره مخ وي.

(د ورځني ژوند د يو لړ چارو او پېښو پر وړاندې د يوه کس هغه ذهني او بدني غبرګون ته سټرس يا رواني فشار ويل کېږي چې د نوموړي کس د وېرې، تشويش، بې انګېزه توب، انديښنې او ناکرارۍ سبب شي.)

موږ د هر يوه کار لپاره څه ناڅه تشويش او ذهني فشار لرو، دغه تشويش او فشار تر يوه بريده ګټور هم دی. ځکه که فشار نه وي، موږ کار هم نه کوو؛ خو که فشار تر حد زيات او دوامدار شي، په يوه رواني او بدني کړکېچ اوړي چې سټرس ورته ويل کېږي.

د سټرس او رواني فشار په دوام سر ه د بدن انرژي او ځواک کمېږي او په بدن کې سستي او بې حوصله ګي وده مومي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستړیا او ټنبلي

- د ټنبلۍ او سستۍ یو اصلي لامل دا هم دی چې د ستړیا په وخت کې کار کوئ. د ستړیا په وخت کې کار کول داسې مثال لري، لکه سهار وختي چې په یخ کې موټر چلانوو او هغه نه چلانیږي.

- کله چې تاسې د شدیدې ستړیا احساس کوئ، ښه ده چې په دې وخت کې که څه هم ضروري کارونه درته پراته وي او وخت مو هم کم وي، خپل کارونه ودروئ. ژر کور یا استراحت ځای ته لاړ شئ، چای وخورئ او یا څو ساعته ویده شئ. دغه کار تاسې ته نوی ځواک دربښي او بیا کار ته په ډاډه زړه راتللی شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کارونو ځنډول

○ په کار کې وخت ضایع کول، ستاسې کار نه کموي. کارونه مو شېبه په شېبه زیاتېږي. د کار ختمولو ټاکلې نېټه رانږدې کېږي او په پای کې بیا داسې کار کولو ته اړ کېږئ چې لویې تېروتنې به پکې وي.

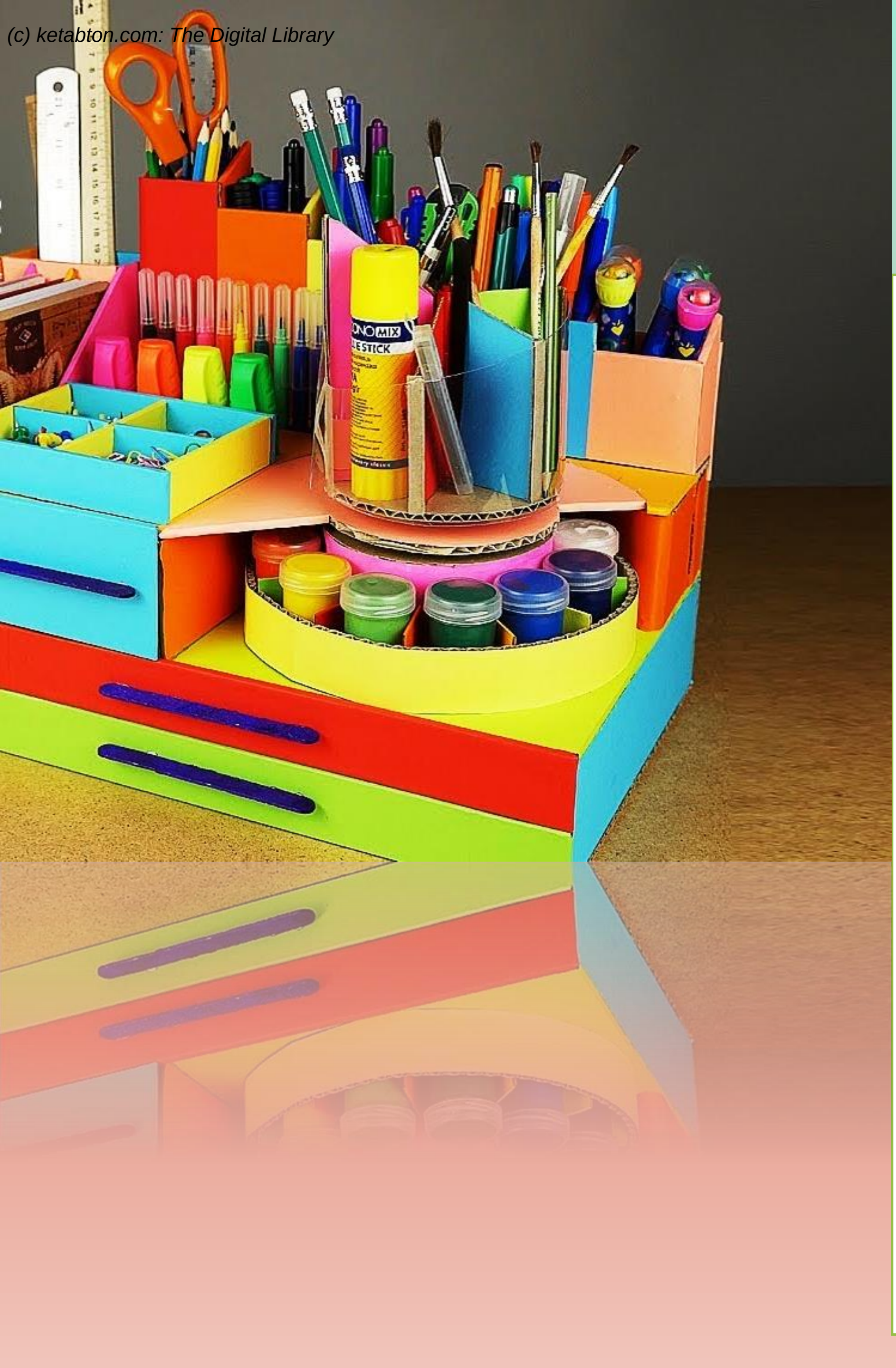
پوهان وايي: «ان که سمه پرېکړه هم په ځنډ وشي، ناسمه پرېکړه ده.»

○ هغه کسان چې ټنبلي او د کارونو په ترسره کولو کې د ځنډ له امله مهلت ټاکي، په سټرس یا «رواني فشار» اخته کېږي او په پایله کې له ماتې سره مخ کېږئ.

○ په مهمو او بېړنیو کارونو تمرکز وکړئ. ځینې کارونه نه مهم وي او نه بېړني، هغو ته لومړیتوب مه ورکوي. تاسې باید تل مهم کارونه ترسره کړئ او باید هېڅ کار درنه بیړنی نه شي.

○ کار ته لږ وختي راځئ، لږ څه زیار کاږئ او لږ ناوخته ځئ. دا کار به مو تر خپلو سیالانو دومره مخکې کړي، چې بیا به مو رانیولی نه شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



پر ټنبلۍ د برلاسی یو راز

- پر ټنبلۍ باندې د غلبې او د کار د ژر ترسره کولو لپاره غوره لاره دا ده چې د کار له پیل وړاندې باید ټول هغه شیان چې د کار لپاره ضروري دي، چمتو کړئ.

- هر څومره چې ستاسې کارځای پاک او منظم وي، هغومره تاسې ته د کار پیل 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 ځان باور لوړېږي او مثبت احساس پیدا کوی. همدا نن پرېکړه وکړئ، خپل کاري مېز یا هر هغه ځای چې کار پکې کوی، پاک او منظم کړئ. د کار په لړ کې به د یوه اغېزناک کارمن او بریالي شخص احساس وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نظم او ډسپلین

- هره ورځ هدف درلودل او خپل ټاکلی کار په ټاکلي وخت سر ته رسول، په خپله نظم دی او همدا ورټیا له تاسو قوي، هدفمن او زیارکښ انسان جوړوي.

- پر ټنبلۍ 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 وړو وړو برخو وویشو، څو په هر ځل د نوموړي 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 زوړ کار مو باید خلاص کړی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پلان جوړول

- د فکر کولو او پلان نیولو هر اقدام ستاسي د ذهن د غوړېدا سبب ګرځي، ستاسي خلاقیت تخنوي او ستاسې عصبي او فزیکي انرژي زیاتوي.

- کله چې ته په خپل لېست د شپې او یا هم ماښام کار کوئ، نو ټوله شپه به مو د خوب پر مهال تحت الشعور پر همدغو کارونو کار کوي، کله چې له خوبه راپاڅئ، تاسې به د خپلو کارونو د اجرا لپاره له ځان سره نوي سوچونه او نوې حللارې ولرئ.

- پلان نیول سخت کار نه دی! یوازې قلم او د کاغذ یوه ټوټه راواخلئ... کوم کارونه؟ په کوم وخت کې؟ په کومه طریقه؟...

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سټرس کنټرول:

- ❖ آرام خوب وکړئ.
- ❖ کار ته په خپل وخت ولاړ شئ، د نظم او پلان له مخې پیل وکړئ او زیات مه وراخطا کیږئ.
- ❖ په ځینو حالاتو کې له دوستانه سره مزاحیه مجلس، زموږ ورځنۍ ذهني سټریاوې راکموي او له سټرس او ذهني بوج څخه مو ساتي. څېړنو ښودلې چې په سختو شرایطو کې خوشحاله طبعه درلودل او نسبتاً شوخ مزاج، د بدن مقاومت لوړوي او د ناسمو پېښو پر وړاندې یې زیانمنېدلو نه پرېږدي.
- ❖ څو کارونه په یو وخت کې مه یو ځای کوئ، 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 ډډه وکړئ، چې همېشه منفي لید لري، منفي خبرې کوي او په خپلو منفي باورونو تاسې د ناهیلۍ او وارخطایۍ خوا ته بیایي. د دې پر ځای له بریالیو او مثبتو کسانو سره ناسته پاسته وکړئ او له هغوی مشورې واخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټنبلۍ څو نورې درملنې:

- ❑ هدفمن ژوند کول.
- ❑ د ټنبلۍ پر مهال د کار پای ته فکر کول، د کار پای محسوسول ځانګړې لذت لري. د کار پای ته رسېدل یو ښه حس انسان ته ورکوي، له دې امله د کار په پیل کې هماغه حس درلودل، یا یې مجسم کول، مور د کار دوام ته په رواني توګه چمتو کوي.
- ❑ د لېست له مخې کار کول، د ورځنیو کارونو لېست، د اونیزو کارونو لېست، د مهمو او نامهمو کارونو لېست او د هغو له مخې کار کول، تمرکز زیاتوي او د ټنبلۍ او ګډوډۍ مخنیوی کوي.
- ❑ د هر کار د پای ته رسېدو لپاره خپل ځان ته یوه جایزه وټاکئ. جایزه بېلابېل ډولونه لري؛ مثلا: (ځان ته یو څه اخیستل)، (چای یا قهوه خوړل)، (له یوه دوست سره بنډار کول)، (لوبه کتل، یا فلم کتل)، (چېرته تفریح ته وتل) او نور...

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوبن اوسئ!

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