

د وخت په قدر پوه شى چى د ژوند په قدر پوه شى

دغه كتاب د نوبت هغه سيستم ده چى تاسو ته وړتيا
درېښى چى خپل اهداف په كم وخت كى، په تيزى سره
د ژوند په هر برخه كى لاسته راوړى.

ژباړن: منورالدين لکنوال

ليکوال: براين تريسى

Ketabton.com

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

سریځه

د وخت مختلف ډولونه

آیا تاسو ته ژوند مهم دی؟ که ځواب مو هو اوسئ، نو وخت مه ضایع کوی ځکه وخت په خپله ژوند دی.

ویاند: بنجامن فرانکلین

ننی عصر کی ژوند کول یو غټ ویاړ او فرصت دی. په ټول انساني تاریخ کی تر دی حده فرصتونه نه وه لکه اوس چې شته دی د هر هغه څه د لاسته راوړلو لپاره چې تاسو یی تمه لری.

تاسو اوس کولی شئ چې اوږد ژوند په بهترینه بڼه وکړئ له هر هغه نسل څخه چې له تاسو څخه مخکې پیدا شوی وه یا یی ژوند کړی دی. مگر سره له دغه فوق العاده فرصتونو چې د کامیابی، شتمن کیدلو، اوږد ژوند او خوشحالی لپاره شته دی، شاید چې تاسو همچنان د زیاتره خلکو رقم فکر کوی:

وخت ډیر کم دی او کارونه او مسولیتونه یی انتها زیات دی.

څنگه چې معلوماتو، تکنالوژۍ، رقابت او د تغیر رامینځته کیدلو بی انتها وده کړی، او سرعت یی بی اندازی تیز شوی، نو زیاتره حالاتو کی زموږ له وسه نه کیږی چې ورسره رقابت وکړو یا ورسره ځان ایار کړو.

اوسنی عصر کی، مونږ نویو طریقو ته اړتیا لرو کله چې د وخت په اړه فکر کوو خاصاً هغه مختلف ډولونه د وخت چې دی.

مونږ په دی پوهیږو چې هر فعالیت او مسولیت د وخت څخه د استفادی پر اساس یوی مختلفی او ځانگړی طریقې ته اړتیا لری که چرته وغواړو چې بهترینی نتیجی لاسته راوړو له هر هغه څه څخه چې مونږ یی ترسره کوو.

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

کله چې هدف ټاکو یا د هغه څه په اړه تصمیم چې په ژوند کې یې غواړو یو رقم وخت ته ضرورت لرو، او بل رقم وخت ته ضرورت لرو کله چې لومړیتوبونه ټاکو، په ډیر با ارزښته فعالیتونو باندې توجه کوو، او یا یو څه ترسره کوو.

کله خبرې کوی، بحث کوی، مدیریت کوی یو رقم وخت ته ضرورت لری. کله چې خپلې کورنۍ سره اوسې یا ترټولو مهمو اړیکو مینځ کې وی نو بل رقم وخت ته ضرورت لری.

هغه مختلف قسمونه د وخت چې دی لکه د تیلو او اوبو مثال لری: دوی له یو او بل سره په صحیح بڼه نه مخلوط کیږی.

ستاسو د ژوند کیفیت

ستاسو د ژوند کیفیت یا ښوالی ستاسو د وخت په مدیریت او د هغه په کیفیت پورې تړلی ده. مگر دا باید په یاد ولری چې د وخت کنټرول د خپل شخصیت او د خپل ژوند کنټرول دی. که خپل وخت صحیح اداره نه کړی، د بل هرڅه کنټرول کول به تاسو ته سخت اوسی.

باید ووايم چې خوشبختانه، د نړۍ ترټولو کامیاب او شتمن خلک په یوه ورځ کې هماغه ۲۴ ساعته لری چې تاسو یې لری. د کامیابه او ناکامه خلکو ترمنځ فرق دغه دی چې کامیابه خلک د کمې وړتیا او کمو فرصتونو سره ډیر څه لاسته راوړی یا ترسره کوی یی، ځکه دوی خپل وخت په ډیر موثره ډول مصرفوی یا ورڅخه استفاده کوی.

هغه مهارت چې ستاسو لپاره ترټولو مهم کیدای شئ یا تاسو ته ترټولو زیاتې پیسې گټلې شئ، ستاسو د فکر کولو وړتیا ده. دغه مهارت تاسو د دی وړ کوی چې فرق وکولی شئ د مهم، زیات مهم او غیر مهم ترمنځ.

روانشناسان وایی چې ستاسو فکر د ځان خوښونې یا

(Self-esteem) په اړه ترټولو مهمه نقطه ده چې څرگندوی چې تاسو په خپل

ژوند کې څومره خوښ او راضی یاست.

د وخت په قدر پوه شى چې د ژوند په قدر پوه شى

دا چې له ځان څخه په لوړه اندازه راضى اوسو يا ځان خوښ كړو، بايد په ځان دغه باور ولرو چې مونږ كولى شو كامياب شو، خپل اهداف لاسته راوړو، خپلى دندى په صحيح بڼه ترسره كړو، او هغه نتايج لاسته راوړو چې له مونږ څخه توقع كيږي يا مونږ يې له ځان څخه كوو.

ستاسو تر ټولو با ارزښته اقتصادى سرمايه ستاسو د پيسو گټلو وړتيا ده. دا ستاسو هغه وړتيا ده چې د دغې په وسيلې سره هغه نتايج لاسته راوړلى شى چې په بدل كې خلك تاسو ته معاش يا پيسې دركوي. دا هر څه ستاسو د وخت په استفادې پورې تړاو لري چې مخكې له كار څخه يې څنگه كاروى او وروسته له كار يې څنگه كاروى.

څنگه چې تاسو د وخت په اړه فكر كوى او هغه مختلفې لارې چارې چې تاسو وخت پرې مصرفوى په زياته اندازه ستاسو د وخت موثريت او ستاسو د ژوند د هرې برخې كيفيت ټاكى.

يو لحظه خاموشتيا اختيار كړى او فكر وكړى

زياتره خلك په داسې يو محيط كې ژوند كوى چې هر رقم حالت كې زر غبرگون څرگندوى او زر ځواب ور كوى. كه د دوى شاوخوا كوم څه واقع كيږي، دوى سمدستي بدون له فكر كولو غبرگون څرگندوى او ځواب ور كوى او ځان د هغه لحظې غلام جوړوى.

ستاسو لپاره تر ټولو مهم راز چې بايد پرې پوه شى دغه ده چې په خپل وخت او خپل ژوند باندې كنټرول تر لاسه كړى او مخكې له دې چې كوم غبرگون وكړي، بايد فكر وكړي. مخكې له دې چې كوم غبرگون څرگند كړي، بايد اول مشخص كړى چې موجوده حالت كې بايد څه رقم رويه وكړي او د هغې مطابق بايد ځواب ووايي.

برتانوي تاريخ پوه ارنولډ ټونبي د هغه ۱۲ ټوكه بى سارى كتابوتو لپاره د نوبل جايزه وگټله،

A Study of History

دغه لړۍ د ۲۳ امپراطوريو د راپورته كيدو او د سكوت د ۲۵۰۰ كالونو په جريان كې څيړي. په دغه تحقيق كې ټونبي ويلي چې هرې امپراطورۍ خپل د پاچاهۍ دوران له پيل څرگندوو چې څومره دوام به وكړي.

د وخت په قدر پوه شوی چې د ژوند په قدر پوه شوی

په دغه جریان کې ټوټې یوه تیوري وړاندې کړه په نوم د

؛مشکل او د هغې Challenge and response theory of history
پروړاندې په تاریخ کې غبرگون څرگندول؛

هغه لیکلې چې هر لوی تمدن ډیر کمو خلکو سره پیل شوی حتماً له یو کلی څخه.
دوی له هر مشکل سره په ډیر ښه ډول باندې مبارزې کړې. په نتیجه کې یې
اندازې لوی شوی او په لویو ساحو باندې یې حکومت کړی دی.

د مغلو امپراطورۍ له دریو کسانو پیل شوه. له دغه وړوکي پیل، چانگیز خان په
چین، انډیا، زیاتره روسیه، او په منځینې ختیځ باندې سلطنت وکړ.

ستاسو انتخابونه او تصمیمونه هرڅه ټاکي

ترڅو تاسو په خپل ژوند کې د هغه جاري مشکلاتو او سختیانو پروړاندې چې
ستاسو په ژوند او کار کې راځي په صحیح ډول مبارزه وکړی، تاسو به په
جاري ډول په خپل ژوند کې لا هوښیار او لایقه شوی او دغه هوښیارتیا او
لایقوالی به تاسو خپل اخیری حد استعداد او لایقت ته ورسوی.

په زیاته اندازه ستاسو کامیابي په ژوند کې، هغه که اوږد مهاله یا لنډ مهاله
اوسی، ستاسو هغه رویه یا غبرگون تعینوي چې تاسو یې د هغه مشکلاتو او
سختیانو پروړاندې چې ستاسو په ژوند کې واقع کېږي اختیاروي. دغه رویه چې
تاسو یې د مشکلاتو پروړاندې اختیاروي، دغه ته د ځواب وړتیا وایي یا په
انګلیسي کی

Response Ability وایي

په دغه کتاب کې به تاسو یوه سلسله د وخت یا د وخت د مدیریت په اړه هغه
بهترین اصول زده کړه چې کشف یې ډیره ګټه کړی. او دغه اصول په دوامداره
ډول باندې د نړۍ کامیابترینو او خوش ترینو خلکو استفاده کړي او استفاده کوي
یې.

د دغه طریقو او تخنیکونو په استفادې سره به تاسو وکولی شئ چې پر خپل
وخت او ژوند باندې پوره کنټرول ترلاسه کړئ. او تاسو به همچنان وکولی شئ
په یو کال هغه لاسته راوړنې ولری چې خلک یې په ډیرو کالونو کې نشي
کولی.

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

لومړۍ څپرکۍ

ستراتیجک پلان نیول او د هدف ټاکلو وخت

که څوک غواړي چې خپل اهداف لاسته راوړي باید یو خاصیت ولري او هغه هم د هدف مشخصوالی دی. هر فرد باید دغه علم ولري چې هدف یې څه دی او د هغه هدف د لاسته راوړلو لپاره باید قوي هیله ولري.

ویاند: نیپولین هیل

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

يو د مهمترينو وختونو څخه هغه وخت دی چې يو فرد يې په فکر کولو، تصميم نيولو، او پلان نيولو تيروي د هغه څه په اړه چې غواړي لاسته يې راوړي.

ترټولو غټه د وخت ضايع هغه ده چې يو فرد بدون له کوم واضع او مشخص هدف پيل وکړي. زياتره خلک د ژوند ترټولو موثره وخت په خپل شاوخوا کې په هغه کارونو باندې ضايع کوي چې ډير کم اهميت لري. دوی خپل وخت د نورو خلکو د اهدافو په لاسته راوړلو کې ضايع کوي د دغه پرځای چې خپل ځان يا خپلو اهدافو ته کار وکړي.

يو وينا ده، 'مخکې له دې چې کوم څه وکړي، بايد بل څه ترسره کړي.'

The saying: Before you do anything, you have to do something else.

مخکې له دې چې د خپل هدف پر وړاندې پر سفر پيل وکړي، اول بايد دغه مشخص کړي چې هدف مو څه دی او چرته غواړي چې لاړ شي. او بڼه خبر بيا دغه دی چې په کومه اندازه فرصتونه چې ستاسو نسل د هدف لاسته راوړلو لپاره لري، بل هيڅ نسل نه درلودل. او بايد ووايم چې يوازي تاسو دغه حق لري چې خپل ځان لپاره هدف وټاکي.

د غريبانو او شتمنو خلکو ترمنځ څه فرق دی؟

يو فرق يې دغه دی چې ۸۵٪ شتمن خلک په خپل ژوند کې يو غټ هدف لري چې هغی ته هر وخت کار کوي. او د حيرانتيا خبره بيا دغه ده چې يوازي ۳٪ غريبان په ژوند کې غټ هدف لري او هغوی هم ډيري وخت د خپل هدف لاسته راوړلو لپاره کار نه کوي.

يو فيصد خلک او ۹۹٪ خلک

اوس وخت کې يو غټ بحث په دې باندې دی چې هغه يو فيصد خلک چې نړی کنټرولوي او دغه باقي ۹۹٪ خلکو ترمنځ څه فرق دی. زياتره خلک وايي چې دغه يو ۱٪ خلک له باقي ۹۹٪ خلکو څخه زيات شتمن يا سرمايه داره دي. که څه هم، دغه دغه غلطه ده. اصل فرق يې ۳٪ او ۹۷٪ دی چې ۳٪ يې سرمايه داره دي له ۹۷٪ خلکو څخه.

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

اصل سوال باید دغه اوسې چې ۳٪ خلک چې له هېڅ یې پیل کړی، څنگه د یو یا دوه نسلونو په جریان کې په دومره لوړه سطحه کامیاب شوی.

ځواب یې ساده دی: هغه ۳٪ خلک مشخص، لیکلي اهداف او پلانونه لری چې هره ورځ پری کار کوی. دوی په پوره وضاحت سره پوهیږی چې څوگ دی، څه غواړی او چرته روان دی. دوی خپلې نقشی، پلانونه لری چې په هر قدم کې هغه نقشی او پلانونه دوی په تیزی رهنما کوی د پوره وضاحت او دقت سره ترڅو د خپلې خوښې صحت، خوښی، شتمنی او سرمايه داری لاسته راوړی چې زیاتره خلک د دوی په لاسته راوړلو کې ټول ژوند هڅي کوی.

د دی له امله چې دوی واضع او لیکل شوی اهداف لری، دوی بی اندازی کم وخت ضایع کوی که چیرې له عادی خلکو سره مقایسه شئ. هغه خلک چې لیکلي اهداف او پلانونه لری له عامو خلکو څخه لس چنده زیاتی پیسی گټی په هماغه اندازه پوهی، لیاقت او تعلیم سره چې عام خلک یې لاری.

وضاحت هرڅه دی

د یو ښکارکوونکي په اړه یو کیسه ده: یوه ورز یو ښکاری د ځنگل څنډو ورشی، خپلې سترگی بندې کړی او په خپل ښکاری توپک باندی د ځنگل په طرف ډز وکړی. بیا یې خپل ملگری ته مخ ورواړوه او وویل: په دی هیله چې دغه مرمی باندی کوم حیوان ولږی.

زیاتره خلک خپل ټول ژوند داسی کوی لکه دغه پاس ښکاری. دوی خپل ژوند داسی کوی لکه یو سپی چې په روان موټر پسې مندی وهی چې هېڅ په لاس نه ورځی. ډیری خلکو بدون له کوم هدف ژوند کوی او هیله لری چې د دوی ژوند کی به کوم ښه څه واقع شی بدون له کوم پلان یا هدف. مگر په یاد ولری چې هیله کوم پلان یا سټراتیجی نده، د ناکامی یا مصیبت لپاره لاره هوارول دی.

ترڅو چې زیات وخت ولری، زیاتی پیسی ولری او زیاتی گټی یا انعامونه ترلاسه کړی، تاسو باید په دوامداره ډول باندی د خپلو اهدافو په اړه فکر وکړی، خاصاً په هغه حالت کی چې د سختی یا تیز تغیر په حال کی اوسی. تاسو باید یو هوښیار او قوی هدف ټاکوونکی اوسی. د هدفونو ټاکل، د پلانونو ټاکل یا جوړول، او خپل ژوند ایارول د هغه شیانو یا فعالیتونو شاوخوا چې تاسو

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

غواړی چې انجام یی کړی یا غواړی چې وایی لری، ترټولو غوره د وخت د مدیریت مهارتونه یا وسیلې دی.

د اهدافو ټاکلو او ستراتیجیک پلان جوړولو لپاره تاسو باید خپل اوسنی کار پریزی او یو څه رخصتی وکړی او له هر رقم مداخلو او بی توجو کیدلو لری پاتی شئ. او له ځان باید یو څه پوښتنی وکړی او هغه پوښتنو ته ځوابونه ورکړی ترڅو وکولی شئ چې تعین کړی چې تاسو څه غواړی چې په ژوند کی لاسته راوړی.

خان ته په ژوره سترګه وګوری

اول سوال چې باید له خان څخه یی وکړی دغه دی، زه څوک یم؟ ستاسو هغه ځواب چې تاسو یی دغه سوال ته ورکوی ستاسو ځان پیژندنه څرګندوی چې تاسو څوک یاست او د ځان په اړه څه فکر لری. تاسو څنګه چې درونی یاست هماغه شان به ستاسو بیرونی نړی هم اوسی.

هغه نشان چې د اپولو په کلیسا باندی په مسیر کی لګیدلی، پری لیکي یی دی، انسانه خپل ځان وپیژنه ځکه دا د هوښیارتیا پیل دی.

سقراط وایی، هغه ژوند چې په دقیق ډول تحلیل نشی د دی وړ ندی چې ژوند وبلل شئ. ترڅو چې وخت ونه باسی او خپل ژوند، اهدافو، او خپلو حالاتو په اړه پوره ځان مطمئن نه کړی، تاسو به خپل ټول ژوند په بی پروایی کی تیر کړی او د دغه پرځای چې ځان ته کار وکړی، نورو ته به کار کوی.

د اهدافو تحلیل باید په دغه فکر سره پیل کړی چې تاسو یو بی مثاله او فوق العده شخص یاست. هیڅ کله به نه پیدا شئ او نه هم شته ستاسو په رقم شخص. تاسو بی ساری یاست. ته ته اوسه ځکه بل هر څوک نیول شوی او تاسو بل څوک نشی کیدای.

تاسو یو خاص او ځانګړی جوړښت د علم، تجربو، پوهی، استعدادونو، دلچسپیو، جذباتو، او دارونو یاست. هدغه شان، تاسو له ماشومتوب یو مشخصه لړی تجربی ترسره کړی چې له تاسو څخه یی دغه شخص جوړ کړی چې اوس یاست.

تاسو خاص قدرتونه، او وړتیاوی لری او له داسی وړتیا سره پیدا شوی یاست چې کولی شئ په یو یا څو شیانو کی بیخي عالی اوسی. تاسو باید خپل هغه غټ

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

هدف مشخص کړئ د کوم لپاره چې دغه دنیا ته راغلی یاست. خپل لید، د ژوند هدف، او د زړه غوښتنه مو باید تاسو ته معلومه اوسئ.

هغه څه وکړئ چې خوښیږئ مو یا ورسره مینه لری

یو له لویو مسولیتونو څخه ستاسو مسولیت دغه دی ترڅو مشخص کړئ چې تاسو له څه سره مینه لری او وروسته په هماغه کی ځان تر اخیږه حده پوری په کی ورسوئ.

ستاسو د ځوانی او ستاسو د مسلک په جریان کی باید تاسو یو لری سوالونه جواب کړئ. ستاسو دغه ځوابونه به د وخت په تیریدو او تجربو سره بدلېږی. تاسو باید دغه سوالونو ته همیشه واضح ځوابونه ولری او د وخت په تیریدو سره که چرته د حالاتو مطابق تغیر ته ضرورت وه، باید بدل یی کړئ.

فکر وکړئ چې تاسو هیڅ ټاکلی حد نه لری د یو څه په لاسته راوړلو کی. فکر وکړئ چې تاسو سره یوه د جادو لښته ده چې په استفادی سره یی هر رقم چې وغواړئ خپل ژوند ایارولی شئ. له ځان دغه پوښتنی وکړئ:

۱: زه په خپل ژوند کی څه غواړم چې ترسره کړم؟ (زما ژوند د څه لپاره راکړل شوی؟)

۲: دغه ژوند کومه غټه لاسته راوړنه کړئ یا یی باید وکړئ؟

دغه سوالونه به تاسو ته اختیار درکړئ ترڅو په ژور ډول خپل ژوند وڅیړئ. او په دغه طریقی تاسو کولی شئ چې خپل ترټولو قوی پټ استعداد یا وړتیا رابرسیره کړئ.

د وخت په قدر پوه شئ چې د ژوند په قدر پوه شئ

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