

ژوند در سونه

لاری چارې د برلاسۍ

مل مصطفى صفا

Ketabton.com

تنبلي څه ده؟



سسټي، ناغېږي، د کارونو ځنډول، مسؤليت ته غاړه نه اېښودل، له جدیت او ژمنتیا څخه لاس اخیستل، د انگېزې نشتوالی، بدبیني، جسمي او رواني مړاویتوب او د اړینو او ضروري کارونو پر ځای په نااړینو او سطحی کارونو وخت تېرول د تنبلی ځانگړتیاوې دي.

د کار او زیار فلسفه

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

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

○ ښه کار کول، ستاسې شخصیت درځلوي، پر خلکو دې گرانوي او ژوند درته خوندور کوي.

○ زرگونه کاله پخوا هم په سمڅو 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.

د ژوند فلسفه

د ژوند فلسفه دا ده چې موږ د ځلېدلو،
نوبت کولو، کمال ښودلو او برياليتوب
ته د رسېدلو لپاره پيدا شوي يو.

که مهم او فوق العاده نه شو،
دې نړۍ ته زموږ راتگ بهي گټې دي!



استعداد او وړتيا



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

تر خپل استعداد، وړتيا 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 گټورې پایلې وزيږوي.

يو بې استعداده، خو باپلانه کس
يوه بااستعداده، بې پلانه کس ته
ماتي ورکولی شي.



د ټنبلۍ لاملونه او درملنې

بدبيني او ټنبلي

د ژوند او چارو په باب بدبيني، د ټنبلي سبب کېږي.
بدبين کسان لاندې ځانگړتياوې 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 ځانگړې ستونزه هم ونه لري خفه وي.
- له خپلې روغتيا خوند نه شي اخيستلای، ځکه تشویش کوي چې هسې نه سبا ناروغ شم.
- کارونو او مسؤليتونو ته تر اندازې زياته اندېښنه کوي او د هغو د بریا تر عواملو او ستراتيژۍ، د هغو د ناکامۍ پر عواملو او ستراتيژۍ زيات فکر کوي.



پلمې او ټنبلې:



لټ او ټنبل کسان ډېرې پلمې او بهانې کوي. دوی په پلمو او بهانو جوړولو کې استادان وي او پر نورو شيانو د خپلې سستۍ او ناغېرۍ پرته په اسانه وراچولې 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...

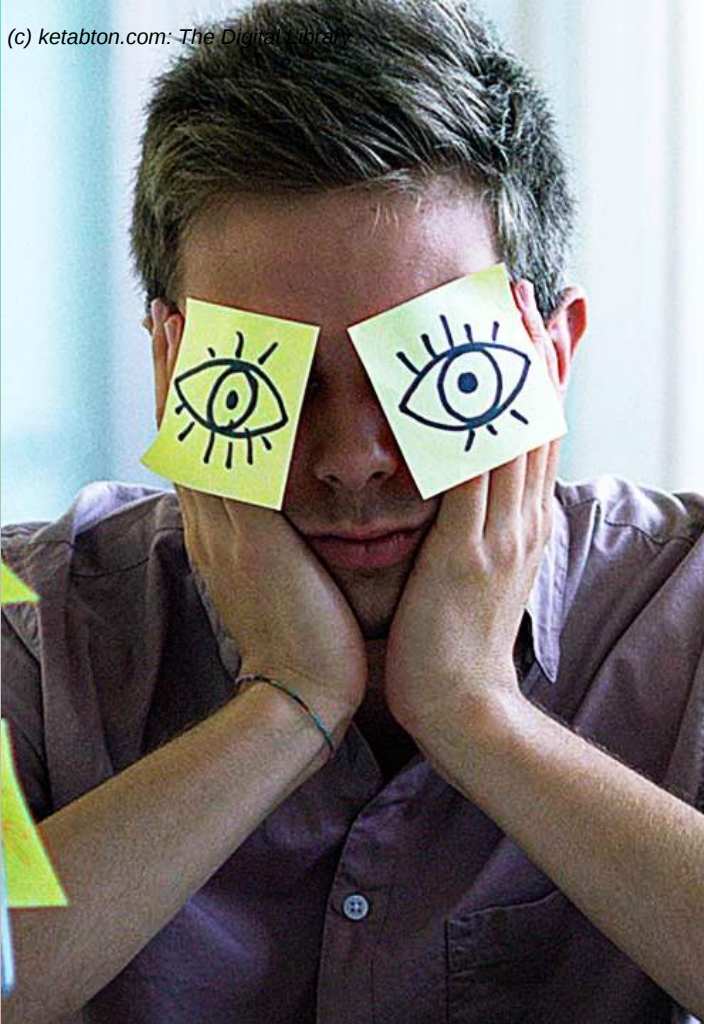
[انسان چې څومره بريالی وي؛ هغومره يې پلمې او بهانې کمې وي!]

ټنډلي او د انگېزې نشتوالی:

ټنډل کسان د کار، مسئولیت او هلو ځلو پر وړاندې پوره باطني پارېدنه، لېوالتیا او تحرک نه لري، یا د انگېزې له نشتوالی سره مخ وي. پوهانو د بې انگېزه 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 انگېرنې





سترس او ټنېلي

ځينې کسان ټنېل نه وي، له ستړس او رواني فشار سره مخ وي.

(د ورځني ژوند د يو لړ چارو او پېښو پر وړاندې د يوه کس هغه ذهني او بدني غبرگون ته ستړس يا رواني فشار ويل کېږي چې د نوموړي کس د وېرې، تشوېش، بې انگېزه توب، اندېښنې او ناکرارۍ سبب شي.)

موږ د هر يوه کار لپاره څه ناڅه تشوېش او ذهني فشار لرو، دغه تشوېش او فشار تر يوه بريده گټور 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 اوږي چې ستړس ورته ويل کېږي.

د ستړس او رواني فشار په دوام سره د بدن انرژي او ځواک کمېږي او په بدن کې سستي او بې حوصله گي وده مومي.

ستړيا او ټنبلي



○ د ټنبلي او سستۍ يو اصلي لامل دا هم دی چې د ستړيا په وخت کې کار کوي. د ستړيا په وخت کې کار کول داسې مثال لري، لکه سهار وختي چې په يخ کې موټر چلانو او هغه نه چلانېږي.

○ کله چې تاسې د شديدې ستړيا احساس کوي، ښه ده چې په دې وخت کې که څه هم ضروري کارونه درته پراته وي او وخت مو هم کم وي، خپل کارونه ودرئ. ژر کور يا استراحت ځای ته لاړ شئ، چای وخورئ او يا څو ساعته ویده شئ. دغه کار تاسې ته نوی ځواک درېښي او بيا کار ته په ډاډه زړه راتللی شئ.

د کارونو ځنډول

○ په کار کې وخت ضایع کول، ستاسې کار نه کموي. کارونه مو شپه په شپه 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 ټنډلي 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 کېږي.

○ په مهمو او بېرنيو کارونو تمرکز وکړئ. ځینې کارونه نه مهم وي او نه بېرني، هغو ته لومړیتوب مه ورکوي. تاسې باید تل مهم کارونه ترسره کړئ او باید هېڅ کار درنه بیرني 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.

پر ټنبلی د برلاسی یو راز

○ پر ټنبلی 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 میز یا کاري چاپیریال ته پام وکړئ، هغه چې څومره منظم او منسجم وي، هغومره مو پر ځان باور لوړېږي او مثبت احساس پیدا کوي. همدا نن پرېکړه وکړئ، خپل کاري میز یا هر هغه ځای چې کار پکې کوي، پاک او منظم کړئ. د کار په لړ کې به د یوه اغېزناک کارمن او بريالي شخص احساس وکړئ.



نظم او ډسپلین

○ هره ورځ هدف درلودل او خپل ټاکلی کار په ټاکلي وخت سر ته رسول، په خپله نظم دی او همدا وړتیا 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 ووېشو، خو په هر ځل د نوموړي کار یوه یوه برخه سر ته ورسوو.

○ د کاري نظم د ایجاد یوه بله لار دا ده چې کله یو نوی کار پیلوو، نو مخکنی یا زوړ کار مو باید خلاص کړی وي.



پلان جوړول

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

○ کله چې ته په خپل لېست د شپې او یا هم ماښام کار کوي، 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 نوي حللارې ولری.

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



د سترس کنترول:

❖ آرام خوب وکړئ.

❖ کار ته په خپل وخت ولاړ شئ، د نظم او پلان له مخې پیل وکړئ او زیات مه وراخطا کېږئ.

❖ په ځینو حالاتو کې له دوستانه سره مزاحیه مجلس، زموږ ورځنۍ ذهني ستړیاوې راکموي او له سترس 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 کوی، د کار په وخت کې کار وکړئ او د استراحت پر مهال استراحت. د کار فکرونه او جنجالونه د استراحت شپږو 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 بیايي. د دې پر ځای له بریالیو او مثبتو کسانو سره ناسته پاسته وکړئ او له هغوی مشورې واخلي.

د ټنبلی څو نورې درملنې:

□ هدفمن ژوند کول.

□ د ټنبلی پر مهال د کار پای ته فکر کول، د کار پای محسوسول ځانگړی 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، موږ د کار دوام ته په رواني توگه 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 ټنبلی او گډوډۍ مخنیوی کوي.

□ د هر کار د پای ته رسېدو لپاره خپل ځان ته یوه جایزه وټاکئ. جایزه بېلابېل ډولونه لري؛ مثلاً: (ځان 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...

خوبنن اوسئ!



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