

له بي فکړه او بي  
موخي ژوند د خان  
ژغورنه

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

هر څوڪ يې د خپرولو، تر بل په هر شكل كې د رسولو او چاپ كولو  
اجازه لري.

ژباړونكې : زكريا رحيمي

فيسبوڪ : <https://www.facebook.com/zaki.rahi.56>

وېبپاڼه

<https://rahimiz.com>

د خلاقیت وړتیا ته وده ورکول

ولې خلاقیت تر هر وخت ډېر اړین دی ؟

خلاقیت د نوي فکر او نظر د یو نوي څه رامنځته کولو لپاره کارونه ده. د مختلف توکو په مختلفو طریقو جوړولو ته خلاقیت وايي.

د انساني ټولنو له پیل تر اوسه هنر او خلاقیت د کلتورونو په وده کې مرکزي رول لرلای. له هغو خلکو چې په سمڅو کې اوسېدل او په ښکار یې خپل ژوند پر مخ بیوه د سمڅو په دیوالونو له انځورګري نیولې تر د مصر د اهرامو پورې او تر اوسني عصري مهندسي پورې هنر او خلاقیت خپل مرکزي رول لوبوي. هنر، طرحه او خلاقیت د انساني هڅو اوج دی او ټول هغه نظرونه رانغاړي کوم چې د نړۍ په هیوادونو او نسلونو کې موجود دي. هنر او خلاقیت سیاسي نظر، توکم، عمر، جنسیت، مذهب او ژبې ته له پام پرته انسانان سره یو ځای کوي. هنر او خلاقیت دواړه یو انرژي او احساساتي تجربه تولیدوي کومه چې د خلکو ترمنځ د اتصال لامل کیږي.

جورنال جوړونه

د خلاقیت وړتیا ته د ودې ورکولو لپاره یوه طریقه په یوه ځانګړي کتابچه کې درې پوښتنې لیکل او په مختلفو طریقو یې ځوابول دي. پیل یې له درې سوالونو وکړئ. دا طریقه تاسې د مغز له خودمختارې برخې سره وصل کوي. سوالونه لاندې لیکل شوي:

- ۱ – ولې زه د خلاقیت وړتیا ته په ځان کې وده ورکول غواړم ؟
- ۲ – کله چې زه په کار ځای او ژوند کې ډېر خلاق و اوسم له دې چارې د څه تمه ترې لرم ؟
- ۳ – په خلاقیت زه د څه لاسته راوړلو هیله لرم ؟

ډېری خلک له خلاقیت سره جوړ نه وي او لامل یې ځوان عمر کې یا هم په ټولګي کې ناکامه هڅه وي، دا ویره ده او په ویرې برلاسي کېدل په بیا بیا هڅې امکان لري. وېره انسان کې طبیعي ده او له مونږ سره په محفوظ پاتې کېدو کې له خطرې لرې کېدو کې مرسته کوي. کله هم چې وېره احساس کړو نو له درېو په یوې طریقي غبرګون ورته ښیو : مقاومت، تېښته او یا جام پاتې کېدنه. وېره انسان کې یو ډېر زوړ مېکانېزم دی کوم چې مونږ خپل چاپېریال کې محفوظ ساتي. پخوا وخت کې انسانان په خپل چاپېریال کې له ډېرو ګواښونو سره مخ وو خو په عصري وخت کې دا ګواښونه بدل شوي. ډېری وخت په مونږ

کي وېره موجوده وي خو مونږ يې نه درک کوو. دا ذهن کي ولري چي تاسي مو خپل فکرونه او وېره نه ياستي بلکي دواړه له وخت سره بدليري خو تاسي تل تاسي اوسئ.

که چېرې تاسي کي لکه د وېرې په څېر داسي نور کمزوري ټکي وي چي ستاسي د خلقيت د وړتيا مخه نيسي نو داسي سوالونه وليکئ او ځواب يې کړئ:  
— کوم فکرونه مي د خلقيت وړتيا د ودې ورکولو مخه نيسي؟  
— د هغو وېرو نوملړ جوړ کړئ کومې چي ستاسي د وړتيا مخه نيسي لکه زه په خلقيت کي ښه وړتيا نشم لرلای.  
— د خلقيت په اړه مو مثبت او منفي فکر دواړه وليکئ.

دا ډول ليک تاسي له خپل ځان سره اشنا کوي او دواړو کمزور ټکو او وړتياو ته مو وړپام کوي. مونږ ټول د خلقيت وړتيا لرو خو په ځينو کي د ښونځي ښونکو او ځينو کي خپلي کورني دا وړتيا وژلي وي او ځينو بيا د نه کاروني له امله دا وړتيا هېره کړې وي.

د خلقيت لپاره تر ټولو اړين لمړی خپل فکر ته اجازه ورکړئ چي هر ډول نظرونه توليد کړي. دوېم گام کي خپل پام بل لور ته له اوبنتو راوگرځوئ لکه ميايل کتلو، له خلکو سره له خبرو او داسي نور. که چېرې ستاسي پام بل لور ته واوري نو تر ۲۵ دقيقو بېرته په بشپړ توگه ټول پام خپلي چارې ته نشئ اړولی. د ځيني خلکو پام بهرني عوامل بل لور ته اړوي خو ځيني بيا خپل ذهن کي داخلي بي کچي زيات چورتونه او فکرونه لري او ياد فکرونه يې د تمرکز او پام بل لور ته اوبنتو لامل کيري. که چېرې تاسي په داخل کي د فکرونو او چورتونو ستونزه لري نو هره ورځ تر دېرش دقيقو پوري په اوسمهال کي د اوسېدو طريقه تمرين کړئ. په اوسمهال کي د اوسېدو طريقه ستاسي د مغز د دواړو نيمو کړو په فعاليت کي توازن رامنځته کوي.

د خلقيت د وړتيا ښه کولو لپاره هره ورځ خپل فکرونه که هغه د هر څه په اړه وي تر پنځلس دقيقو پوري ليکئ. دا ډول ليکل ستاسي مغز له اضافي فکرونو پاکوي او منظم کوي. له مغز مو د فکرونو توليد ته لار هواروي. په مغز کي زخيره اړينو مالوماتو او پوهي ته ستاسي لاسرسی پيدا کوي. په خپل فکر مو کنترول زياتوي او په نظرونو مو تمرکز ښه کوي.

ځينې خلک د ورځې په ځانگړي وخت کې چارې بڼې پر مخ وړي. که تاسې د خلاقیت په وړتیا کار کول غواړئ نو د ورځې په اوږدو کې هغه وخت پیدا کړئ کوم چې تاسې چارې سمې پر مخ وړلای شئ، تاسې پکې له انرژي ډک احساس لرئ او کړنو ته پکې چمتو یاستئ. داسې میوزیک ته غورځو شئ چې انگېزه موزیاتيوي. ځان مو په یوه وخت کې په ډېرو چارو کې مه بوخت کوئ بلکې په یوې ځانگړې چارې کار وکړئ. داسې چاره انتخاب کړئ چې نه ډېره اسانه وي او نه هم ډېره ننگونکې وي. د چارې روښانه موخه وټاکئ.

دوامداره سپورت د ذهني روغتیا، سالم فکر او خلاقیت لپاره تر هر څه ډېر اړین دی. له ماتې سره ملگرتیا جوړه کړئ. که چېرې تاسې له ماتې وېره ونه لرئ نو په دې مانا ده چې تاسې د نوي نظر له پلي کېدو وېره نه لرئ. هر بريالی کس له ماتې خوړلو په ویرې نه دی بريالی شوی بلکې د وېرې خطر يې په غاړه اخیستی او له ماتې سره يې مناسبه دوستي کړې او هر هغه نظر يې موندل چې مونږ يې په اړه لا تر اوسه فکر هم نه دی کړی. دا پام کې ونیسئ چې خلاقیت په ۲۱ پېړۍ کې نوي کرنسي ده کومه چې هر ځای کې هر څه اخیستلای شي.

### د مغز د څپې حالت او خلاقیت

د ذهن مناسبې او سمې فضا ته وړل او له ناسمو فکرونو لرې کول دي. دا چاره په اوسمهال کې په اوسېدو کېږي. له دې پرته د مغز د اندازه کوونې لپاره د (Muse) په نوم اله هم شته کومه چې تاسې ته بڼې چې مغز مو کومې څپې ته داخل شوی، یاده اله مو په اوسمهال کې د اوسېدو د تمرین پرمهال هر پړاو کې ستاسې د مغز د څپې حالت تاسې ته بڼې، د تمرین د دوام په صورت کې په سکرين تاسې ته مالومات په اتومات توگه بنودل کېږي. څېړونکي بیا د (EEG) په نوم د مغز د اندازه کولو اله کاروي.

د مغز د څپې مختلف حالتونه مختلفې اغیزې لري که چېرې مونږ له هر حالت او اغیز سره يې سم آشنا شو نو په دې پوهېدلای شو چې د خلاقیت لپاره د مغز کوم د څپې حالت وکاروو او نوي نظرونه پرې تولید کړو. د انسان مغز ډېر پېچلی دی او تقریبا تر ۱۰ واټه پورې برېښنايي ځواک تولیدوي. په جوړښتي توگه پرې هغه فکرونه کوم چې مونږ کوو، هغه احساسات کوم چې مونږ احساس کوو او هغه خبرې کومې چې مونږ بیانوو خپل اغیز لري.

همداسي ميليونونه چاري پر مخ وړي له کومو چي مونږ خبر هم نه يو. زمونږ مغز د هنر او خلاقيت لپاره هم کار کوي او فکر ورته توليدوي، نوي نظرونه يي په اړه توليدوي. مغز د احساس، چلند، پېژندنې او تجربې کور دی. که چېرې مونږ د خلاقيت لپاره د مغز روزنه زده کړو نو ډېر څه پرې کولای شو.

#### د مغز د څپې مختلف حالتونه

مونږ ممکن د ورځې په يوه ځانگړي وخت کې د نورو وختونو په پرتله ممکن زيات خلاق ووسو. دا ځکه چې د ورځې په اوږدو کې زهن د څپې له يو پړاو نه بل ته په دوراني شکل تگ کوي. د ټولو فکرونو په ريښه کې چلند او احساسات د نيورونونو ترمنځ پيغام رسونکي دي. د زهن څپې د همغږو شوو برېښنايي ضربانونه د نيورونونو له تنې رامنځته کوي او يو بل سره اړيکه کې وي. د زهن څپې په پنځه کټگوريو وېشل شوي هر يوه يې دېلتا، تېتا، الفا، بېتا او گاما دي.

#### دېلتا

DELTA (0.5–3Hz)

د مغز د څپې تر ټولو وړو حالت دی. ډېری وخت کله چې مونږ ډېر په ژوره توگه په اوسمهال کې د اوسېدو طريقه تمرين کوو او يا هم له خوب ليدلو پرته ويده يو مغز دې حالت ته ځي. په دې حالت کې ژوره بېرته رغېدنه او د حجرو بيا ځلي توليد رامنځته کيږي.

#### تېتا

THETA (3–8Hz)

تېتا د مغز د څپې حالت ته زمونږ مغز هغه وخت داخليږي کله چې خوب وينو. هغه که د ورځې وي او که د شپې. په دې وخت کې مونږ ډېر نظرونه لرلای شو. معمولا د مغز مثبت د څپې حالت دی. له درک ورهخوا تصور او خيال سره تړاو لري. په دې حالت کې مونږ حافظې او پوهه کې ښه والی راوستلی شو. ښه زده کړه پکې کولای شو او د خلاقيت وړتيا ته پکې وده ورکولی شو.

#### الفا

ALPHA (8–12Hz)

داسې حالت دی په کوم کې چې مغز بوخت نه وي لکه یوه چاره پای ته ورسوئ او له چارې وروسته دمه کوئ، یا هم طبیعت کې قدم وهئ. په دې حالت کې مغز آرام او خوښ احساس کوي. په دې وخت کې مغز نظرونه او لرلید داخل ته اخلي.

بېټا

BETA (18–30Hz)

بېټا حالت د چټک فعالیت حالت دی. دې حالت کې مونږ چمتو، متمرکز، پام کوونکي او د ستونزو هوارولو کې بوخت یو او یا هم پرېکړې کولو کې بوخت یو.

ګاما

GAMMA (25–100Hz and above)

د مغز ګاما حالت هغه وخت موجود وي کله چې د مغز له مختلفو برخو مالوماتو ته پروسېس ورکوو. د لوړې کچې د لرلید لرلو له حالت سره تړاو لري. په اوسمهال متمرکز حالت وي.

د خلاقیت لپاره د مغز د څپې د حالت کچه لوړول

د مغز د څپې هر حالت مختلفې دندې او اغیز لري. ځینې د څپې حالتونه تر نورو ډېر مسلط وي خو ټول په ګډه کار سره کوي تر څو د انسان احساسات، لرلید او وړتیاوې رامنځته کړي. څلور داسې طریقې شته چې ستاسې د مغز د څپې حالت لوړوالی شي او د چارو پایله مو ښه کولای شي.

۱ – له کومو خلکو سره چې تاسې وخت تېروئ

زهن د مخابراتي یا راديو تیرانز میټر په څېر دی، د مخابراتي په څېر کوم کسان چې زموږ چارچاپېره وي هغوي ته څپې لېږدوي. همداسې زهن مو په اتومات توګه له هغو خلکو سره ځان په همغږۍ کې کوي له کومو سره چې تاسې وخت تېروئ. له همدې امله ډېره اړینه ده چې له هغو خلکو لرېوالی وکړو کوم چې زهري فکر لري ځکه چې دا ډول خلک مو په ډېره چټکۍ له انرژي خالي کولی شي. دا اړینه ده چې داسې خلکو سره مو د ورځې وخت تېر کړئ کوم چې خپله هم ژوند او کار کول غواړي او نور هم یادو چارو ته هڅوي. همداسې که چېرې تاسې طبیعت کې قدم ووهئ نو د ونو او طبیعت انرژي مو چارچاپېره

چاپیریال جوړوي او په چاپیریال کې ژوي، ونې او بوټي تاسې ته انرژي درکوي.

## ۲ - خواړه

ځینې وخت کې خواړه د انرژي درکولو په ځای تاسې له انرژي او روغتیا دواړو خلاصوي او که یې چېرې له سالمو خوړو سره پرتله کړئ نو قیمت یې هم ډېر وي. د بېلګې په توګه خواړه خواړه او کافي تاسې ته موقتا انرژي درکوي خو له دې لنډمهالې انرژي وروسته سملاسي بې کچې زیات بې انرژي کیږي. له خوړو مو غوړ، بوره او وچه ډوډۍ بې کچې زیات کم کړئ او په ځای یې میوه لکه انګور، خټکې، هندوانه، مندتي، انار، گیلان، توت، سنزلی، منې، او په سبزي کې لکه مرچ، ملی، ملي سرخک، چغندر یا لبلبو، پودینه، دنیا، گندنه، پیاز، رومیان، کاهو، لیمو، بادرنګ او داسې نور ستاسې د زهني روغتیا ساتنه کې مرسته کوي.

سالم خواړه درمل دي خو ځینې خواړه زهر دي، له همدې امله باید د خوړو په اړه خوښي کې ډېر پام وکړو. کوم څښاک، وابنه یا خواړه چې کاروئ لمړی یې په اړه کافي مالومات ولرئ. کوم خلک چې لوېدیځو هیوادونو کې اوسي له انرژي څکلو او یا هم ډېلیو کې له ساتل شوو خوړو دې ډېره کلکه ډډه وکړي ځکه چې دا ډول خواړه نه یوازې مړه دي بلکې په کیمیاوي توکو یې ساتنه کیږي او یاد کیمیاوي توکي مو روغتیا ته بې کچې زیات زیان لرلای شي. د پروټینو لپاره تر ټولو ښه سرچینه هګۍ دي، په اونی کې دوه ځلې د کبانو خوړل، د چرګ سینه خوړل، او یا هم سره غوښه خوړل مو د روغتیا ساتنه کې مرسته کوي. کوم توکي چې له شیدو جوړ شوي لکه مستې، پنېر او داسې نور مو د هاضمې د سیستم روغتیا ساتي او بدن کې مو بې ویتامینونه پوره کوي.

## ۳ - خپلې خبرې، زهن او کړنې پاکول

خبرې، فکرونه او کړنې مو په طبیعي روغتیا او داخل کې فرېکوینسي مستقیم اغیز لري. ستاسې خبرې، کړنې، فکرونه او خواړه ستاسې په روغتیا خپل اغیز لري. هر منفي احساسات مو ژوند او روغتیا د بدرنگي په لور بیایي. له داسې فلمونو او سریالونو کتلو ډډه وکړئ چې تاسې کې منفي احساسات پیدا کوي، له داسې میوزیک اورېدو ډډه وکړئ چې په داخل کې مو د خپګان څپې رامنځته کوي او تاسې له انرژي او زهني روغتیا خلاصوي. داسې کتابونه ولولئ کوم چې ستاسې زهن په یوه مثبتې انرژي بدلولای شي. له خپلو خبرو ټولې زهري ویناوې لرې کړئ، د ناخوښونکو پېښو او خبرو په اړه فکرونه مه کوئ او هره



کړنه مو داسې څه کړی چې تاسې ترې خوند اخیستی شئ.

#### ۴- په اوسمهال کې پاتې کېدل تمرین کول

خبرې اترې او خلاقیت

ته د خپلو خبرو په اندازه ځواکمن یې په دې مانا چې هر څه مو خبرې کوي او که مو چېرې خبرې اترې د خبرو اترو له هنر سره برابري نه وي او یا ورسره په تکر کې وي نو تاسې واک او ځواک نشئ لرلای. له خلاقیت نه بریا جوړول د خبرو اترو هنر ته اړتیا لري. په کوم انداز کې چې خبرې کوي، څه چې وايي، کومې پوښتنې چې ته کوي، د غږ څرنګوالی دې او داسې نور ستا د لیډرشپ او خلاقیت په اړه بل ته ډېر څه وايي او ستا په اړه د نورو لرلید جوړوي.

د خبرو اترو د هنر لس طریقې:

- ۱- مخکې تر ویلو په دې پوهېږې چې څه وايي، په لنډو خو په روښانو جملو بل ته پیغام رسول، له پېچلي ژبې ډډه کول، سخت لغتونه نه کارول، په ساده شکل کې نظرونه تر بل رسول، په خبرو کې د غږ څرنګوالی ته پام او له بند بند کېدو ډډه کول.
- ۲- په خبرو کې فعالې زمانې وکاروئ د بېلګې په توګه زه د کتاب په لیکلو بوخت یم، ستا خبرې باید دا وښي چې ته هغه څه کوي د څه په اړه چې خبرې کوي، په خبرو کې په خپلې موضوع خبرې وکړه، خپلې کړنې خپلې وښیې، خلک له داسې خلکو سره کار کول غواړي کوم چې یوازې خبرې نه کوي بلکې خبرې په عمل کې پېښوي او یا یې په عمل بدلوي، خلک له داسې خلکو سره کار کول غواړي چې هر څه په خپل سر ورپېښ شوي وي نو دا اړینه ده چې خبرې مو تاسې د یو ځواکمن، پېښونکي یا په عمل بدلونکي لوبغاړي په توګه وښي؛ دې دوه بېلګو ته وګورئ، کوم کس ته چې هر څه په خپل سر ورپېښېږي داسې وايي (د اروپا لپاره پلان یو ګام مخکې بیول شوی یا یو ګام مخکې تللی) خو کوم کس چې د خبرو په هنر پوهیږي او ځان په خبرو کې پېښونکي لوبغاړی ښي همدا جمله داسې وايي (ما په اروپا کې د کار لپاره یو پلان جوړ کړ).

- ۳- که هر ډول حالت وي د فشار لاندې ارام اوسئ، ځینې وخت کاري چاپېریال سترس کوونکی وي او کله هم چې فشار زیات شي نو د خوځښت او خبرو کنټرول مو په یاد کې ساتئ، تر څو نورو ته وښیې چې هر ډول حالت خپل کنټرول کې لرلای شي او حالت تا په

کنټرول کې نه اخلي.

- ۴ - خبرې ساده کوه، داسې څه پکې مه وايه چې ته نه يې.
- ۵ - کله هم چې خبرې کوي نو په نورو باندې د خپلو خبرو اغيز پام کې نيسه
- ۶ - سوال ته داسې لنډ ځواب وايه چې پوښتنې ته مستقيم ځواب وي او له داسې تشرېح پکې ډډه وکړه کومه چې مستقيم تر او ورسره نه لري.
- ۷ - پوښتنه يو ځواک دی او که تاسې يې په طريقه پوه شئ نو پوښتنې د دې لپاره کارولای شئ چې نور خلک ستاسې لپاره نظرونه توليد کړي.
- ۸ - د بدن ژبې ته مو ډېر پام وکړئ
- ۹ - په خبرو د کې د خوښونکو خبرو او په موخې خبرو کولو کې توازن وساتئ.
- ۱۰ - خبرو کې چې څومره امکان لري مثبت واوسئ.

خلاقيت او ماته خوړل

د نوښتگر يا خلاق کس يوه ځانگړنه دا وي چې که چېرې يوه کړنه يې له ماتې سره مخ شي پروا يې نه کوي. مونږ له مور او پلار، د ښوونځي له استادانو او ټولني دا زده کړي چې ماته خوړل يا تېروتنه کول بد دي. يو کس کيسه کوي وايي چې ښونکي د انگرېزي ژبې مضمون کې کورنۍ دنده راکړه او له کتلو وروسته يې په سرې کرښې ليکلي وو چې تېروتنه پکې شوې، د کتابچې تر لاسه کولو وخت کې يې راته وويل چې زه به هېڅکله ليکواله نشم خو اوس زه تر ټولو ښه ليکواله يم او زيات کتابونه لرم. ياد کس زياتوي چې کله هم مونږ تېروتنه وکړو دا تېروتنه مونږ ته ډېر ارزښتمن مالومات را زده کوي.

د تېروتنې کولو او ماتې خوړلو خطر په غاړه اخيستل کوم خلک چې بريالي دي خطر په غاړه اخلي او د ماتې او پايې په اړه د فکر په ځای خپل تمرکز په چارې ساتي. د نوو طريقو ازموينه کوي، په دې تمرکز نه کوي چې نوې طريقې يې د نورو په نظر کې څه دي. د مالوماتو راټولولو او منطق پسې د گرځېدو په ځای خپل مثبت احساسات کاروي. دې ته پام کوي چې څه بريالي شول او څه د چارې ناسموالي کې ونډه لرله او د سمون لپاره بيا چارې ته ادامه ورکوي.

لاندي خبرې په ياد کې وساتئ

مونږ د بريالۍ په پرتله زياته زده کړه له ماتې خوړولو او تېروتنې کوو.

—دومداره تمرین کول مو پوهې زیاتېدو او بریا کې مرسته کوي.  
—تېروتنې د نویو لارو پیدا کولو کې مرسته کوي.

د ځان خیال ساتنه او ناڅاپه بدلون

ته او هر بل انسان په ژوند کې بدلون تجربه کوي. ممکن بدلون د تمې خلاف وي، ممکن ناڅاپه بدلون وي، بدلون ممکن په کاري چاپېریال کې وي، ممکن ستاسې شخصي ژوند کې وي، ممکن په تنظیم کې بدلون وي، ممکن د کومې ناروغي تشخیص وي او یا هم ممکن د وبا له امله بدلون وي. ځینې کسان د تیوریانو لټون کوي، د داسې بهیر او پوهې لټون کوي کومه چې بدلون کې نوی ممکن نظم رامنځته کولای شي او د نوي نورمال په لور لار وي.

په ژوند کې زیاتې پېښې له ځان سره نوی بدلون رامنځته کوي، داسې بدلون چې نامطلوب وي، نا پلان شوی وي او د ژوند بدلونکی وي. ډېری وخت مونږ په دې هم نه پوهیږو چې رامنځته شوی بدلون به چېرې او کله پای ته رسیږي. په داسې حالت کې مونږ دا فکر نشو کولای چې نوی نورمال حالت مونږ ته منتظر دی او برعکس فکر کوو چې نورمال حالت تللی او نور نشته.

شاپېرک وویل چې “یوازې ژوند کول کافي نه دي، د ژوند لپاره باید لمر هم شته وي، ازادي هم ولرم او کوچنی گل هم موجود وي”  
هنس کرېسشن انډرسن

د ځان پاملرنه

د ځان پاملرنه د ژوند کولو لپاره د خپلو وجو ساتنه ده، په ځانگړې توگه هغه اړیکې کومې چې مونږ جوړو او هغه موخه چې د هرې ورځې لپاره یې ټاکو.

زهني حالت

زهني حالت د انسان مزاج او د انسان په چلند او فکر باندې د دې مزاج اغیز ته وايي. نیورو فزیولوجي د مغز د فعالیت په اړه څېړنې کړي او پایله کې یې د مزاج د رامنځته کېدو پېچلتیا ښودلې. زموږ په چار چاپېریال کې رامنځته کېدونکې پېښې او حالتونه د مغز په ځینو برخو خپل اغیز لري او یاد اغیز هغه مزاج رامنځته کوي چې تاسې یې تجربه

کوی.

مهرباني، زړه سوی او له قضاوت پرته قدرداني کول څه ته وايي؟ مهرباني دې ته وايي چې تاسې پرته له کومې ځانگړې تمې لرلو د بل انسان يا حيوان کوم چې اړتيا کې وي مرسته کوئ. زړه سوی د بل په څېر احساس لرنې ته وايي او يا د بل لپاره د همغه په څېر احساس لرنې ته وايي، د بل په درد، غم او خوښي کې شريکېدنې ته وايي او يو ډېر مثبت احساس گڼل کېږي. ځيني انسانانو دا زده کړي وي چې په نورو زړه سوی وکړي او ورسره مهربانه واوسي خو له خپل ځان سره مهربانه اوسېدل او په ځان زړه سوی کول يې هېر کړي وي او يا يې نه وي زده کړي او يادې چارې يې په چلند او احساساتو خپل اغيز لرلای وي. ځينو بيا دواړه زده وي خو تر خپل ځانه يې نورو ته لمړيتوب ورکړی وي خو ته هېڅکله له بل سره مرسته نشي کولای تر څو له خپل ځان سره مرسته کول زده نه کړي د بېلگې په توگه که کار ځان کې لمړی ته خپل ځان اداره نه کړي نو نور هم نشي اداره کولای.

بې تمې او بې قضاوته قدرداني باندې تر اوسه ډېر کم خلک پوهیږي. ډېری کسان د قضاوت او قدرداني يا ستاينې په اړه کافي مالومات نه لري. بل ته له قضاوت پرته غور اېښودنه يوه وړتيا ده او د بل په منلو تکیه کوي؛ په دې مانا چې ستا ذهن کې خلک اجازه لري چې د خپل فکر پر بنسټ خپله نړۍ جوړه کړي او ته خپله اجازه لري چې د خپلې خوښې او خپل فکر پر بنسټ خپله نړۍ جوړه کړي.

قدرداني کول ارزښت ورکونې ته وايي، په دې مانا چې ته نورو کې او چارچاپېره نړۍ کې د غوروالي د پېژندلو هڅه کوي. که چېرې تاسې بدلون سره مخ یاستی نو په ريښتيني توگه ځان پېژندل او قدرداني يې کول اړين دي، همداسې له ځان سره مهرباني او زړه سوی له بدلون سره د تطابق لپاره يوه اړتيا ده. که چېرې تاسې په ځان زړه سوی، له ځان سره مهربانه اوسېدل او د خپل ځان قدرداني کول نه وي زده کړي له بل سره هم يادې چارې نشي ترسره کولای. همداسې بدلون کې د نوي رامنځته کېدونکي نورمال حالت لار هم نشي موندلی او فکر کوی چې نور حالت تېر وخت کې وو کوم چې نور نشته.

## فکري وده او بریا

ستاسي د زهن وړتيا هغه وخت محدوده کيږي کله چې تاسي د خپل ځان په اړه د ټولني او کلتورونو نظرونه په خپل زهن وټيئ، په دې مانا چې د هغه څه منل کوم چې کلتور او ټولنه ستا په اړه تاته وايي. ټول انسانان د دې وړتيا لري چې د نورو له نظرونو بهر را ووځي او خپل ريښتيني ځان وويني خو ډېر کم خلک دا هڅه کوي.

بريالي کېدل او يا بریا څه ته وايي؟ ډېری خلک په دې هڅه کې دي چې ياده پوښتنه ځواب کړي. د يادو خلکو تر ټولو لويه تېروتنه دا وي چې خپل ځان له نورو سره پرتله کوي او د بریا لپاره د هغوي تعريف تعقيبوي. خو ياد کس بریا ته رسېدنه په داسې لار کې لټوي په کومه کې چې دا کس بلد نه وي او ياده چاره مو له ماتې سره مخ کوي، له ماتې سره مخ کېدنه مو په ځان باور له منځه وړي. تاسي بریا ته د رسېدو لپاره خپل تعريف او لارې جوړولو ته اړتيا لری او د جوړولو لپاره يې د هيچا لارې کاپي کولو ته اړتيا نه لری. د بریا لار او تعريف مو بايد له ټولنيز او کلتوري خنډونو اغيزمن نه وي. ياده چاره تر سره کول تر هغې امکان نه لري تر څو مو چې خپل ځان نه وي پېژندلی او ځان هغه وخت پېژندلی شی کله چې خپله موخه وټاکئ او تعقيب يې کړئ.

## بنسټيز ارزښتونه

بنسټيز ارزښتونه بنسټيز باورونه دي د کوم پر بنسټ چې ستاسي ورځنی پرېکړې، کړنې ترسره کوئ، چلند يې پر بنسټ اختيار کوئ او خپلې موخې ته لوری پرې ټاکئ. ستاسي بنسټيز ارزښتونه د ځان په اړه له پوهې رامنځته کيږي او که چېرې مو د ځان په اړه پېژندنه د ټولني او کلتور نظر وي نو هېڅکله بریا ته نشي رسېدلی. کله هم چې تاسي له نامالومي راتلونکې سره مخ شی د پرېکړو لپاره بنسټيز ارزښتونه کاروی. څومره چې له ځان سره بڼه اشنا شی، خپل ارزښتونه سم وپېژنئ او مثبت بدلون پکې راولئ همدومره بڼې او اغيزمنې پرېکړې کولای شی. کله هم چې تاته خپل ارزښتونه روښانه وي نو همدومره پرېکړې کول هم اسانه وي.

خپل هر ارزښت تعريف کړئ. د بېلگې په توگه تاسي درې ارزښتونه (ازادي، ټولنه او خدا) لری د هر يو تعريف ته لاندې کتنه وکړئ:

-ازادي : ازادي ماته دا وړتيا راکوي چې هرڅه چې وغواړم، هر وخت يې چې وغواړم او

له هر چا سره يې چې و غواړم کولای يې شم.  
-ټولنه : که چېرې خلک زما چار چاپېره موجود وي له پوښتنې پرته وړتيا مرسته او ملاتړ ترلاسه کولای شم.

-خدا : کله هم چې ژوند سخت پړاو کې وي نو خدا وړيا خوښي او ښه احساس راکوي.

بنسټيز ارزښتونه ټاکل او تعريف کول ښه دي خو تر هغې بې ارزښته دي تر څو مو چې پلي کړي نه وي. له ټاکلو او تعريف کولو وروسته يې د عملي کولو گام پورته کړئ.

### خوښه لرل

سمه او ناسمه خوښه لرل نشته. يوازې توپير يې دادی چې ستا خوښه ده او د بل نه ده. د بېلگې په توگه يو کس غواړي ساينسي فلمونه وگوري او يو څه ترې زده کړي خو بل غواړي ساينسي کتابونه ولولي. تاسې دواړه ترسره کولای شئ خو خوښ مو يو دی. که چېرې تاسې له خپلې خوښې سره ځان اشنا کړئ نو په کولو کې يې انگېزه لوړوالی شئ.

### خپل انځور يا هم ځان انځور

مونږ خپل ځان څرنگه تعريف کوو ؟ له کومو کړنو چې زمونږ ژوند جوړ دی همدا کړنې بېرته د هيندارې په څېر مونږ ته د خپل ذهن په لور انعکاس راکوي او زمونږ ذهن پکې خپل ځان ويني. همدا کړنې زمونږ ذهن ته پيغام ورکوي چې څه کولای شو او په خپلو کړنو څه ترلاسه کولای شو ؟ دا چاره تاسې په دې پوه کوي چې تاسې له څه خبر او له څه ناخبره ياستئ. که چېرې د خپل ځان په اړه يوازې منفي نظر ولرئ نو ذهن مو ټول په منفي اړخ تمرکز کوي. تاسې تر ډېره خپل نيم او منفي انځور ويني او خپلو وړتياو ته پام نه کوئ. که چېرې تاسې خپلو وړتياو ته هم پام وکړئ نو د يو څه ترلاسه کولو لپاره يې کارولی شئ .

په داسې نړۍ کې ژوند چې هر کس پکې په لور غږ د خپلو لاسته راوړنو او په ځان د باور خبرې کوي ؛ که چېرې مونږ پکې د خپل ځان په اړه منفي ذهنيت ولرو او يا هم د کلتور او ټولني فکر کوم چې محدود باورونه دي خپل ارزښتونه ترې جوړ کړو نو خپلو کړنو کې يوازې د ځان نيم انځور ليدلای شو. ځان مو له هغو تعريفونو ازاد کړئ کوم چې تاسې سره د موخې په ترلاسه کولو کې مرسته نه کوي. د خپل ځان په اړه ذهنيت مو خپل کنټرول کې

وساتئ، ستاسي په اړه د نورو له ليد څخه د خپل ځان تعريف او ذهن کي انځور مه جوړوئ. په خپلو وړتياو تمرکز وکړئ او په دې فکر وکړئ چې په خپلو وړتياو څه ترلاسه کولای شئ .

په ځان د باور ژبه

د باور شکل او کچه په هر چا کي توپير لري. په ځان د باور په اړه هر کس مختلف تعريف لري او تعريف يې له شخصيت سره تړاو لري خو په توليزه توگه په ځان باور په خپل داخل کي په خپلو وړتياو، خپل ارزښت او خپل ارزښتونو باور دی. کله هم چې تاسي کي ياد باور د کړنو مرکز وي نو تاسي په دې اند ياستی چې په کومو چارو کي چې پوهه، تجربه او وړتيا لرئ ترسره کولای يې شئ. دا ډول خلک د خپل ځان او کړنو په اړه د بل تصديق ته او يا نظر ته اړتيا نه لري. په ځان باور په دې مانا نه دی چې ته لوی اتل يې او هر څه پرته له ستونزي ترسره کوي. په ځان باور لرونکی کس خپلي نيمگړتياوي هم پېژني او د سمون لپاره يې له نورو مرسته هم غواړي او ننګونې هم ورته مالومي وي. په دې باور وي چې خپلو ټولو نيمگړتياو کي سمون راوستل هم امکان نه لري خو تر پخواني حالت د غوره حالت په لور تگ ورته نا ممکنه نه وي. همداسې هغو خلکو سره نږدې اړيکي جوړوي کوم يې چې په نيمگړتياو کي مرسته ورسره کولای شي.

احساساتي زیرکتيا ته وده ورکول

احساساتي زیرکتيا ته وده ورکول هغه وخت امکان لري کله چې تاسي په خپلو کړنو او چلند تمرکز ولرئ. که چېرې تاسي په خپلو کړنو او چلند تمرکز وکړئ نو دا چاره مو د اړيکو مدیریت ته، ځان پېژندنې يا له ځان خبرېدنې ته، د ټولني پېژندنې ته او د ځان مدیریت ته اړ کوي. دا چاره تاسي د فکري انعکاس د دوران په لور بيايي او تاسي اړ کوي چې په دې پوه شئ چې کوم احساسات مو لرل او کوم گټور او کوم ويچارونکي وو. همداسې تاسي دا زده کوئ چې د احساساتو له امله تاسي کي کوم چلند رامنځته شوی وو او په کوم حالت کي چې تاسي وی په هغه حالت يې څه اغيز لرلای وو. همداسې تاسي ته دا در زده کوي چې که تاسي بل ډول چلند ياد حالت ته اختيار کړی وای نو پایله باندې به يې اغيز څه وو. تاسي ته دا در زده کوي چې راتلونکي کي کوم ډول چلند اختيار کړئ او څه ډول خپل احساسات مدیریت کړئ .

د تېر وخت د احساساتو په اړه خپل د فکري انعکاس دوران داسې جوړ کړئ:

-د تېر وخت بڼه يا بده پېښه در ياد کړئ .

-د پېښې له امله خپل احساس وليکئ.

-تر لاسه شوي پايلې باندې مو د خپل احساس اغيز وليکئ.

-اوس دا وليکئ چې څه مو بايد کړي وای چې پايله يې مثبتې شوې وای او يا هم تر دې

غوره وای ؟

-د راتلونکې لپاره بدلون وليکئ.

که چېرې تاسې پورته چاره هر وخت تمرين کړئ نو له هغه نا مطلوب چلند اختيار کولو مو راگرځوي کوم چې تاسې له خپلې موخې او بريابل لور ته بيابې .

له ځان خبرېدنه

له ځان خبرېدنه دې ته وايي چې احساسات او له امله يې رامنځته شوی چلند په تاسې څه اغيز لري، له نورو سره په فعل انفعال څه اغيز لري او په نورو يې اغيز څه دی، په نورو کې څه ډول احساسات رامنځته کوي او تاسې سره کوم ډول چلند اختيار کوي .

له ځان خبرېدنه اړينه ده ځکه چې : تاسې هر ډول احساسات تجربه کولای شئ، په يوه وخت کې څو ډوله احساسات تجربه کولای شئ، کله هم چې تاسې په ستړس حالت کې اوسئ نو د خپلو احساساتو او له امله يې رامنځته کېدونکي چلند باندې ځان خبرول اړين دي تر څو په بي اختياره توگه نامطلوب چلند اختيار نه کړئ .

ډېری خلک د ځينې احساساتو له تجربه کولو ډډه کوي لکه وېره او غسه ځکه چې دوي په دې اند دي چې ياد احساسات يو ډول کمزورتيا يا نيمگړتيا ده. ياد احساسات په اداري کلتور کې هم د منلو وړ نه دي. د احساساتي زيرکتيا د ودې او د احساساتو د مديریت لپاره تل داسې نوټ له ځان سره وليکئ تر څو له ځان څخه د خبرتيا وړتيا ته وده ورکړئ : له چا سره مو خبرې اترې کولې ؟ د دې کس له تا سره اړيکه، د څه په اړه مو خبرې کولې ؟ موضوع، څه ډول احساسات مو لرل ؟ منفي که مثبت، د احساساتو احساس کول مو څومره ځواکمن وو؟ د احساساتو په بيان مو کنترول لره او که نه ؟



که تاسې چېرې يادې چارې هر وخت تر سره کړئ نو په دې پوهېدلی شې چې کوم ډول خلک تاسې کې منفي احساسات پاروي او کوم ډول خلک تاسې کې مثبت احساسات پاروي، کوم ډول پېښې کوم ډول احساسات تاسې کې رامنځته کوي، په دې مو پوهوي چې چېرې بايد تاسې خپل کوم ډول احساسات ځواکمن بنودلي او بيان کړي وای او يا مو له بيانولو ډډه کړي وای کوم چې تاسې پکې نه دي کړي .

څرنگه تاسې ځان خبرولای شې چې بل منفي احساسات تجربه کوي په مستقيم او يا غيري مستقيم شکل يې بيانوي ؟ د نورو چلند کې دا ډول بېلگې ولټوي : تعطيل يا بل وخت ته ځنډول، داسې توکې چې برید پکې وي، مرور مخ نيول، په خبرو کې زړه نا زړه کېدل، سر تمبه کېدل، په ارادي توگه ماتې ته لار هوارول. تاسې خپل ځان کې هم ورته چلند مطالعه کولی او لامل کېدونکي احساسات يې موندلی او ځان پرې پوه کولی شئ. دا ډول خلک دوه چارې نشي کولای : لمړی خپل احساس او نظر نشي بيانولی او دويم بل ته او د بل نظر ته احترام نشي لرلای خو يو کار ډېر ښه کولای شي او هغه دا چې ځان قرباني بنودل په دې مانا چې هر ورپېښېدونکی حالت د نورو خلکو يا پېښو له امله بيان کړي او د خپل حالت ځان هېڅکله مسول نه کړي، همداسې د خپلو لاسته راوړنو لامل هم نور خلک گڼي او خپله خپل ژوند کې هېڅ رول نه لري. د ډول منفي احساسات او له امله يې اختيار شوی چلند له تاسې خپلې نيمگړتياوې او وړتياوې پټوي او له فعاليت يا يوې موخې ته له رسېدو مو راگرځوي .

ستاسې ژوند کې ځينې چارې هم ډېرې وخت د منفي احساساتو لامل کيږي او تاسې کې غيري نورمال چلند اختيار کوي د بېلگې په توگه داسې چارو کې ډېر بې کچې زيات وخت تېرول کوم چې ارزښت نه لري، بې کچې زيات او يا له اړتيا ورهخوا د مېايل، کمپيوټر يا ټلويزيون کارول، په مېايل يا کمپيوټر کې گېم يا لوبې، ټوله ورځ د ټولنيزو رسنيو کارول لکه فېسبوک او يوټيوب يا داسې نور، ... هر يو يې تاسې له دې راگرځوي چې له ځان څخه خپل ځان خبر کړئ، خپل منفي احساسات او له امله يې رامنځته شوی چلند وپېژنئ او سمون پکې راولئ. ستاسې مثبت او منفي احساسات او ترې رامنځته شوی چلند په نورو کې هم د احساساتو او چلند رامنځته کېدو لامل کيږي او بېرته ستاسې په لور انعکاس کوي .

د خپل ځان مدیریت

که چېرې تاسې خپل ځان سم وپېژنئ نو د خپل ځان مدیریت هم کولای شئ، داسې وړتيا

لرلای شی چی نور مو خپل احساسات کنترول نه کړي بلکې تاسې احساسات کنترول کړئ. د ځان مدیریت مانا دا ده چې خپل احساسات وپېژني او داسې یې مدیریت کړي چې له نورو سره د مثبت فعل انفعال لامل شي، له دې پرته په هر ډول حالت کې د موخې د لاسته راوړنې لپاره ځان کې د انگېزې کچه لوړه وساتي. په خپل چلند او کړنو بشپړ کنترول ولري. په اداره کې هر مدیر باید د خپل ځان پېژندنې او د ځان د مدیریت وړتیا ولري که چېرې داسې نه وي کړنې او خبرې به یې له مزاج سره په بې اختیاره توګه بدلېدونکې او له موخې څخه انحراف کې وي او دې ډول ادارو یا مدیرانو سره وړتیا لرونکې خلک کار هم نه کوي. په تېر وخت کې دا ډول مدیران هره اداره کې پرېمانه وو او په غسې، توهین او کنزولو یا لوړ غږ خبرو به یې موخې ترلاسه کولې خو په عصري ادارو کې دا ډول خلک هېڅ ځای نه لري ځکه چې له یوې خوا د هر هېواد قانون دې ډول چلند ته اجازه نه ورکوي او له بلې خوا کار کوونکي هم په خپل حق پوهیږي .

د ځان مدیریت په دې مانا نه دی چې ته به هېڅکله نه غسه کيږي، ممکن داسې حالت هم وي چې غسه پکې یوازینی احساساتي غبرګون امکان ولري خو اړینه داده چې په دې پارول شوي غسې کنترول ولرو او کومې ستونزې چې رامنځته کړي وي ستونزه حل کړو په دې مانا چې غسه ځانته د یوه پیغام په توګه وکاروو .

ځینې خلک د یوه مثبت حالت په اړه هم داخل کې منفي نظر او منفي احساسات لري لکه له یو کس سره د لیدو په اړه وېره لرل. که چېرې تاسې هم ورته حالت تجربه کوئ نو د فکري انعکاس دوران وکاروئ. لمری خپل احساس وپېژنئ، په دې ځان پوه کړئ چې څرنگه احساس کوئ، دوهم ګام کې یې لامل په ګوته کړئ او درېم ګام کې یې د سمون لپاره لاس په کار شی .

که چېرې له نورو سره په فعل او انفعال کې تاسې خپل احساسات کنترول نه کړئ نو نور خلک به هم د خپلو احساساتو د کنترول لپاره هېڅ وجه ونه لري او دا چاره د خلکو ترمنځ د ډیسپلین د نشتوالي لامل کیږي. دا ډول حالت د ذهن کارولو په ځای د احساساتو کارولو ته لار هواروي او د احساساتو کارونه تاسې له موخې منحرف کوي او حالت ته مو له ریښتیني کتنې راګرځوي. مخکې تر دې چې ستونزې په لوی لاس ویجاړونکې کړئ نو اړینه ده چې خپل احساسات او ترې رامنځته شوی چلند کنترول او د حل لارې د لټې لپاره ذهن وکاروئ .

د ځان د مدیریت لپاره له لاندې یاد شوي چلند اختیار کولو ډډه وکړئ :  
- بي اړتیا د نورو د اغیز لاندې اوسېدل  
- وړاندوینې  
- په هر چا او هر څه نیوکې  
- نورو باندې پیره اچول  
- تل فکر کول او یا هېڅکله فکر نه کول  
- مخکې له مخکې منفي نظرونه او وړاندوینې  
- بي کچې زیات مسولیت اخیستل

کله هم چې تاسې د ځان د مدیریت پر وخت د ځان په اړه منفي موندنې ولرئ نو د سمون لپاره یې مثبت گام واخلي او هغه چلند په گوته کړئ کوم چې ستاسې منفي احساسات تغذیه کوي. تل د نورو د خوښولو هڅه کې مه اوسئ ځکه چې هېڅ امکان نه لري چې تل ټول خوښ کړئ. که تاسې کار ځای کې ۹۵ % بریالي هم اوسئ نو ۵ % ماته به مو تر بریا په لوړ غږ ووبل شي نو تل هڅه وکړئ چې په خنثی رڼا کې نیوکې وویئ او د مالوماتو په توگه یې د سمون لپاره وکاروئ .

د ټولني پېژندل

که چېرې تاسې له ټولني سره اشنا شئ نو په دقیقه توگه خلک او وضعیت مطالعه کولای شئ، همداسې د خلکو احساسات درک کولای او ورسره پکې شریکېدلای شئ. مدیریت داسې دنده په کومه کې چې ته څه غواړې په نورو یې ترسره کوي او یا هم په بله مانا ستا فکر د نورو کړني وي. که چېرې له نورو سره کم یا هېڅ اشنا نه اوسي نو اړیکې نشي ورسره لرلای او له یو چا سره چې گډ فکر اړیکې جوړې نه کړي نو ستا فکر په کړنو نشي بدلولای او ته په یاده دنده کې مخکې نشي تللای. په مدیریت کې تر ټولو اړینه وړتیا د نورو درک کول او څرنگه چې احساس کوي او یا هم چې څرنگه دي قدرداني کول دي .

د اړیکو مدیریت

د نورو له احساساتو خبرېدنه او خپلو احساساتو ته پام کوونه ستاسې له نورو سره بني او ټینګې اړیکې جوړوي او که چېرې پام ورته ونشي نو اړیکې مو ترینګلې کوي. که چېرې

تاسي اړيکو کې ريښتيني واوسئ نو تاسي ته د نورو د لارښوونې وړتيا هم درکوي. په اړيکو کې پيغام تر بل پورې په اغيزمنه توگه رسول او ترلاسه کول، د مخالفونو يا شخړو هواری او له نورو سره په گډه د يوې گډې موخې لپاره کار کول دي. د اړيکو مدیریت په هر څه کې ستاسې له بریا سره خپلمنځي اړيکه لري. په ځانگړې توگه په اداره کې مدیریت چارې په نورو ترسره کول دي او د گډې موخې په لور په گډه تگ کول دي او که چیرې د ټیم ترمنځ اړيکې ترينگلې وي نو موخې ته رسېدل نا ممکنه خبر ده .

-نفوذ : ستاسې داسې وړتيا چې د خلکو ترمنځ همغږي رامنځته کړئ او د ټولو ملاتړ ترلاسه کړئ، په هغه څه تمرکز وکړئ چې نورو ته اړين دي .

-مشري : هغه کس له ځانه جوړول چې نور يې د تعقيبولو لپاره خوښ کړي .

-د نورو په وده کې ونډه اخيستل : د نورو وړتياوې پېژندل او د ودې لپاره يې وړانديز کول .

-د هغو نظرونو په اړه پوښتنې را پورته کول کوم چې پلي کيږي او که چیرې بدلون ته اړتيا وي نو بدلون ته لار هوارول .

-د شخړو مدیریت : که چیرې يو حالت د شخړې په لور تگ کوي سملاسي يې په گوته کول او د هوارې لپاره يې قطعي او پرېکړه کوونکي گامونه اخيستل .

-خپله بریا مو په داسې طريقه تعريف کړئ چې په ترلاسه کولو کې يې ټول ټيم گډون کولای شي .

د نفوذ لپاره ټولنيزه وړتيا اړينه ده. که چیرې خلک فکر وکړي چې ته د باور وړ او مثبت فکر لرونکی کس يې نو په ډېره اسانۍ يې د خپل نظر خپلولو يا تعقيب کولو ته هڅولی شي. دوي بايد فکر وکړي چې ستا نظر کې د دوي گټې په نظر کې ساتل شوي دي. که چیرې يو کس باندې نفوذ ونه کړئ نو د يادو افرادو مشري او لارښوونه هم نشي کولای. په عصري حکومتولۍ او اداره کې هغه کس بريالی دی چې مشري ته نورو انتخاب کړی وي. که چیرې تاسې د نفوذ کولو وړتيا ونه لرئ نو ټيم کې به مو د خلکو کړنې ستاسې له نظر سره تل ټکر کې وي او تاسې به د کوچنيو کړنو سمون او کنټرول ته اړ کړي او پایله کې به له تاسې د مشري دنده پاتې وي .

که چیرې تاسې فکر کوئ چې له ټيم سره مو له اوږدې مودې کار کړی او تاسې يې پېژنئ

نو ممکن د تیم په کار کونکو کې مختلف ډوله وړتیاوې شته وي کومو ته چې خپله د کار کونکو نه وي پام او د ودې لپاره یې کار نه وي پرې کړی. د پټو وړتیاو موندنو لپاره تاسې پسیکومیټریک طریقې کارولی شئ. پسیکو میټریک ازموینې آنلاین په انټرنټ کې شته دي خو تر ډېره وړیا نه دي .

مدیریت کې تر ټولو اړین خپل موخه په روښانه توګه خپل ځان ته تعریف کول دي او که چېرې یې تاسې په روښانه توګه تعریف کړئ نو په اړه به یې ستاسې خبرې هم متمرکزې او مختصرې یا لنډې وي.

سر چینی

<https://bookboon.com/premium/books/quiet-confidence>

<https://bookboon.com/premium/books/how-to-develop-emotional-intelligence>

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**