

سنڌرس، احساسات، نور مال چلند او فکري وده



هر څوک يې د خپرولو، تر بل په هر شکل کې د رسولو او چاپ کولو
اجازه لري.

ژباړونکی : زکريا رحيمي

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

ويبپاڼه : <https://rahimiz.com>

ز هني روغتيا څه ده ؟

د ز هني روغتيا تعريف

د پېژندنې، چلند او احساساتي روغتيا لرنې يا نه لرلو ته ز هني روغتيا اصطلاح کارېږي. ز هني روغتيا د خلکو د فکر کولو له طريقې، احساس او چلند سره تړاو لري. ځيني خلک ز هني روغتيا کليمه د ز هني بې نظميو نشتون بنودلو لپاره کاروي.

ز هني روغتيا لرل يا نه لرل په اړيکو، په ورځني ژوند او فزيکي روغتيا اغيز لري. که چېرې تاسې ز هني روغتيا ولرئ او ساتنه يې وکړئ نو د ژوند له هرې تېرېدونکې لحظې به خوند واخلي. د ز هني روغتيا لرلو لپاره بايد د ژوند د فعاليتونو، مسوليتونو او د اروايي انعطاف د تر لاسه کولو لپاره د هڅو تر منځ توازن ولرئ. هر ز هني روغتيايي حالت لکه سټرس، ډېپرېشن، تشويش په ز هني روغتيا اغيز کولای شي او ورځني ژوند مو گډوډوالی شي. ډېری هغه بې نظمۍ چې ډاکټران يې ز هني بې نظمي گڼي په بدن کې فزيکي ريښې لري.

ز هني روغتيا يوازې د ز هني بې نظمۍ نشتوالی نه دی بلکې د خوښۍ او ښه اوسېدو لټون هم په ز هني روغتيا کې شامل دي.

د هر جنس، د هر قوم، د هر عايد، او د هر عمر انسان خپله ز هني روغتيا له لاسه ورکولای شي. ټولنيز، مالي حالتونه او بيولوژيکي فکتورونه د انسان ز هني روغتيا ته شکل ورکوي.

دوامداره ټولنيز او اقتصادي فشار

که چېرې مو مالي عايد محدود وي او يا هم د داسې قوم وگړي ياستی چې کنج ته تېل وهل شوی وي لکه پښتانه نو د ز هني روغتيا له لاسه ورکولو چانس مو ډېر دی. غربت او د ز هني روغتيا د درملنې مساواتو نشتون ډېری وگړي ناروغ پريښي. په ځينو ټولنو کې يوازې شتمن خلک د خپلې ز هني روغتيا د درملنې لپاره اسانتياوې لري غريبه طبقه د فقر له امله له درملنې محرومه پاتې وي.

په ټولنه کې د کار نشتوالی، د کم عايد لپاره بې کچې زياته بوختيا، په ټولنه کې له خلکو سره په هر څه کې کم گډون، د پوهې کمه کچه، د استوگنځي کيفيت، په ځينې ټولنو کې جنسيت او عمر د ز هني روغتيا له لاسه ورکولو عمده لاملونه گڼل شوي.

په ز هني روغتيا کې زموږ احساساتي، اروايي او ټولنيزه روغتيا شامل دي. زموږ ز هني روغتيا زموږ په احساس، د فکر کولو په بهير او عمل يا کړنو اغيز لري. ز هني روغتيا مو د سټرس اداره کولو، له نورو سره اړيکو جوړولو کې او د هر څه په انتخاب کې هم رول لري. ز هني روغتيا د ژوند په هر پړاو کې اړينه ده له کوچنيوالي تر ځوانۍ او تر پاڅه عمره پورې ز هني روغتيا زموږ په احساس کړنو او فکر خپل اغيز لري او زموږ د ژوند لارې ټاکي.

که چېرې د ژوند په اوږدو کې د ز هني روغتيا ستونزې تجربه کړی نو په مزاج، فکر او چلند مو اغيز کوي. ډېر لاملونه شته چې د انسان په ز هني روغتيا اغيز لري په دې کې لاندې ياد شوي هم شامل دي:

—بيولوژيکي لاملونه لکه جېن او د مغز کيميا

—د ژوند تجربې لکه د ناوره گټو قرباني کېدل
—د زهني روغتيا کورنۍ مخينه

په ۲۱ پېړۍ کې، په زهني روغتيا کې ستونزې لرل ډېر عام دي خو درملنه يې هم شته او ډېرې خلک بشپړ روغتيا تر لاسه کوي.

د زهني روغتيا د ستونزو لرلو تر ټولو لمړي علايم
—ډېر کم يا ډېر زيات خوراک او خوب
—له چارو او خلکو لرېوالی کول
—کمه انرژي يا هېڅ انرژي نه لرل
—بې حسه کېدل يا داسې کېدل چې هېڅ ارزښت نه لري
—نه تشرېح کېدونکي دردونه لرل
—ځان بېچاره يا نا هيلی احساس کول
—له هر بل وخت زيات د اعتياد په لور تمايل لکه سگريټ، کافي، الکول، مخدره مواد
—گډوډ احساس لرل، هېرول، غسه، خپه، اندېښمن او ويړه کې ځان احساس کول
—له ملگرو او کورنۍ سره د چغو وهلو حالت کې خبرې کول، شخړه کول
—نا ځايه په مزاج کې جدي بدلون کوم چې له نورو سره ستاسې په اړيکو اغيز لري
—داسې فکرونه او يادونه زهني راتلل له کومو چې تاسې تېښته نشي کولای او تل مو زهني وي

—غږ اورېدل يا داسې څه باندې زهني باور کول کوم چې حقيقت نه لري
—ځان يا بل ته د زيان اړولو په اړه فکر کول
—د ورځنيو چارو په تر سره کولو کې پاتې راتلل

څوک چې زهني روغتيا لري:

—خپلې وړتياوې پېژندلی شي
—له ژوند څخه رامنځته شوي ستړس سره مقاومت کولای شي
هره چاره کې بوختيا يې يوازې بوختيا نه وي بلکې د وخت په اغيزمنه توگه کارونه وي او پای کې يې چارې يوه پايله لري
—په خپله ټولنه کې له مانا ډک گډون کوي (نورو ته د خدمت ذريعه وي)

که تاسې غواړئ زهني روغتيا مو سالمه له ستونزو لرې پاتې شي نو:

—که چېرې ستونزې لری په خپل سر درمل مه کاروئ له مسلکي ډاکټر څخه خپله درملنه پيل کړئ
—له نورو سره د مينې او اخلاص پر بنسټ بې هدفه، بې تمې اړيکې ولرئ
—مثبت اوسئ

—په فزيکي توگه فعال اوسئ (سپورټ او ورځنيو چارو کې)
—له نورو سره تل مرسته وکړئ (انسان، بوټي او ژوي سره مرسته)
—په تياره کې، داسې ځای کې چې شور نه وي تر ۷ ساعته خوب وکړئ
—له هر څه سره د مقاومت لرلو وړتيا په ځان کې پيدا کړئ

څه د زهني ناروغۍ لامل کيږي ؟

د زهني ناروغيو پيدا کېدو لامل يوازې يو څو نه دي. ډېری شمېر لاملونه زهني روغتيا گواښلی شي لکه:

- په تېر وخت کې بدې تجربې لکه جنسي تېری، په کوچنيوالي کې جنسي اړيکه، په کوچنيوالي کې هر ډول ناوړه گټه، په بل ظلم ليدل
- د اوردمهاله ناروغيو له امله لکه سرطان او يا شکر
- بيولوژيکي لاملونه يا د مغز په کيمياوي توازن کې تغير
- د مخدره موادو يا الکولو کارونه
- د يوازېتوب احساس کول

ولې زهني روغتيا د ټولې روغتيا لپاره اړينه ده ؟

په انسان کې زهني او فزيکي روغتيا د ټولې روغتيا اړين اجزاء دي. د بېلگې په توگه ډېپرېشن په ډېرو خلکو کې د فزيکي ستونزو او روغتيايي حالتونو خطر پيدا کولای شي په ځانگړې توگه که چېرې اوردمهاله وي نو د د زړه ناروغۍ، شکر او سخته رامنځته کولای شي. همداسې که چېرې اوردمهاله فزيکي روغتيايي ستونزې يو کس ولري نو د زهني ناروغيو لامل کيدای شي.

د وخت له تېرېدو سره زهني روغتيا کې بدلون رامنځته کېدلای شي ؟

له وخت تېرېدو سره د انسان په زهني روغتيا کې تغير رامنځته کېدلای شي خو تغير يې له لاملونو سره تړاو لري. کله چې له يو کس داسې تمې وشي کومې چې د کس د مقاومت له وړتيا او سرچينو زياتې وي نو زهني روغتيا باندې يې اغيز کولای شي. د بېلگې په توگه يو کس تر ۸ ساعته زياته بوختيا لري، کور کې داسې ناروغ لري چې ټوله ورځ پاملرنې ته اړتيا لري، يا هم اوږد مهاله اقتصادي ستونزې لري دا ډول خلک ممکن کمزورې زهني روغتيا ولري.

زهني ناروغۍ څومره عامې دي ؟

په متحده ايالتونو کې د تر ټولو ناروغيو عامه ده. ۵۰ % کسان د خپل عمر په اوږدو کې له يوې زهني ناروغۍ کړيږي. په هر پنځو امريکايانو کې يو يې د کال په اوږدو کې له يوې زهني ناروغۍ سره تشخيص کيږي. په هرو پنځه کوچنيانو کې يې يو د زهني ناروغۍ جدي حالت سره مخ دي. په هرو ۲۵ امريکايانو کې يې يو له جدي زهني ناروغۍ سره ژوند کوي لکه بې پولر، سکېزوفرنيا او يا هم ډېپرېشن زهني ستړيا

هر هغه څوک چې اوردمهاله ستړس تجربه کړي زهني ستړيا باندې اخته کېدلای شي. زهني ستړيا مو له احساساتو تخليه يا خالي کوي او ستونزو کې ډوب شوی احساس درکي پيدا کوي. تاسې کې داسې احساس پيدا کوي چې فکر کوی خپلو مسوليتونو باندې نشی برلاسي کېدلای او خپلې ستونزې نشی هوارولای. په شخصي او مسلکي ژوند کې مو ويجاړی په هره برخه خپرېدلای شي او همداسې له خپل شخصي او مسلکي ژوند مو واټن درکولای او ورسره بې علاقي کولای شي. زهني ستړيا داسې حالت دی لکه دام کې نښتې ژوندی چې که هر څومره ځواکمن هم وي نو بيا هم د هر څه تر سره کول له دام نه په واټن کې دي نو دی يې نشي ترسره کولای.

د زهني ستړيا نښې او علايم
زهني ستړيا دواړه فزيکي او احساساتي علايم لري. همداسې ستاسې په چلند هم اغيز لرلای شي. ټول
علايم مو زهني روغتيا لرونکي په تاسې کې له بنودلو مخکې ليدلی او نوټ کولای شي او په دې
پوهېدلای شي چې زهني روغتيا نه لری. په هر کس کې يې علايم توپير لري او تل په تدريجي توگه
انسان کې وده کوي او کله مو هم چې د ستړس کچه زياته شي نو سملاسي تاسې کې ټول علايم
راڅرگندېږي.

ډېری خلک همدې حالت ته انگرېزي کې د (burnout) کلیمه کاروي د همدې کلیمې مانا د بې کچې
ستړس يا زيات کار له امله د زهن کار پرېښودنه ده نورې درې ماناگانې يې لاندې ولولئ.

۱ - د احتراق له امله د سون توکو يا تېلو تر پايه سوزېدنه

۲ - د بې کچې گرمېدو له امله د برېښنايې سوزېدنه

۳ - په نساجي کې په ټوټې د ډيزاين طريقه

د (burnout) کلیمه طبي اصطلاح نه ده بلکې عامه ژبه کې يې خلک همدې حالت ته کاروي.

د زهني ستړيا احساساتي علايم

- ډېرېښ

- تشوېش

- کينه او بد بيني

- په هر څه کې بې علاقي کېدل

- له هر څه واټن اخيستل

- غسه

- د ناهيلۍ يا نا اميدي احساس لرل

- د ويرې احساس لرل

- د انگېزې نشتوالی

- په کړنو او کارونو او هر ډول فعاليت کې کموالی

- په تمرکز کې ستونزه لرل

د زهني ستړيا فزيکي علايم

- سر درد

- په معده کې نا ارامي (معده کې گاز، په گېډه کې د گاز له امله پرسوب، نس ناستی او قبضيت،

کانگي او زړه بدوالی)

- بدن کې دردونه

- اوږدمهاله ستړيا

- په اشتيا کې بدلون

- بې خوبې

- د وزن زياتېدنه يا کمېدنه

- د ناروغيو زياتېدنه لکه زکام

د زهني ستريا په چلند اغيز او علايم يې
زهني ستريا تاسې دې ته اړ باسي چې داسې چلند غوره کړی کوم چې تاسې نه ياستی لکه:
- په چارو کې کموالی او يا ډېر کم فعاليت
- له ټولنې څنگ ته کېدل او يا ترې گيلمن کېدل
- د کار يا شخصي اصولو ته ژمن پاتې کېدو کې پاتې راتلل
- هر وخت له کار، ښوونځي يا پوهنتون د ناروغۍ په نوم رخصت اخيستل

د سترس او زهني ستريا ترمنځ توپير
سترس هر انسان تجربه کوي او په ۲۱ پېړۍ کې د ژوند يوه نورمال برخه ده. سترس هر منفي او مثبت حالت ته کوم حالت چې نوی، وپرونکی او يا خوبونکی وي د بدن طبيعي غبرگون دی. دا بيولوژيکي غبرگون په بدن کې د سترس د هورمونونو، ادرېنالين او کورتيزول د څپې رامنځته کېدو لامل کيږي. د هورمونونو دا څپه بدن سره مرسته کوي چې چټک عکس العمل وښي، زه ډېر ژر او چټک فکر وکړای شي خو کله چې له بدن څخه سترېسور لرې شي بدن مو نورمال حالت ته راځي.

زهني ستريا د اورېدمهاله او دوامداره سترس له امله پيدا کيږي. کله چې داسې حالت سره لاس او گريوان ياستی کوم چې ستاسې بدن سترس ته په غبرگون ښودلو هر وخت په دوامداره توگه اړ کوي نو د کورتيزول کچه مو لوړه پاتې کيږي او د کورتيزول لوړه کچه ستاسې د بدن په نورمال فعاليت کې مداخله کوي لکه هاضمه، خوب او د ايمني سيستم په فعاليت کې مداخله.

د زهني ستريا له امله رامنځته شوې فزيکي ستريا
فزيکي ستريا کوم چې ستاسې بدن له انرژي تخليه کوي د زهني ستريا په بدن اغيز دی. که چېرې د زهني ستريا له امله تاسې کې فزيکي ستريا هم رامنځته شي نو ډېرې وړې چارې ته هم ستاسې لويه بدن کې شته انرژي کافي نه ده، همداسې وړې چارې باندې ډېر زيات وخت او انرژي مصرفوی.

د زهني ستريا لاملونه
د ژوند په هره برخه کې اورېدمهاله او دوامداره سترس په انسان کې د زهني ستريا لامل کيږي خو په هر انسان کې يې د پيدا کېدو لامل توپير لري لاندې ياد شوي تر بل هر څه زيات د زهني سترس لامل کيږي:

- په زه ډ زيات فشار واردونکی فعاليت د بېلگې په توگه د پوهنتون يا ښوونځي استاد کېدل، اروا پوه کېدل يا هم اېمرجنسي کې کار کول
- فقر او مالي ستونزې لرل
- په دنده کې قناعت نه ترلاسه کول
- په کور داسې ناروغ لرل چې تل پاملرنې ته اړتيا لري
- له اورېدمهاله ناروغيو کړاو
- د نږدې کس مړينه
- د مور په توگه د ماشوم پالنه
- د زيات کار بدل کې کمې پيسې تر لاسه کول

—سخت کارونه —د ټولنیز ملاتړ نشتوالی

د زهني ستړیا له کړ او څرنگه ځان خلاصولی شو ؟

۱ -ستړېسور له منځه ویسئ

په دې مانا چې د ستړس هغه سرچینه ختمه کړئ کومه چې تاسې کې د دوامداره ستړس لامل کېږي. که چېرې کور یا کار ځای کې د مسولیتونو د بې کچې فشار لاندې یاستی نو په دواړو ځایونو کې له نورو د همکارۍ مرسته وغواړئ. که چېرې د ستړس د سرچینو نولړ جوړ کړئ نو له منځه وړلو کې مرسته در سره کولای شې. کوم خلک چې په لاس جنسي اړتیا پوره کوي دا خلک هم ډېر ژر په زهني ستړیا اخته کېږي یوازینی حل لار یې داده چې تر میاشتې مخکې دا ډول عادت تکرار نه کړي.

۲ -وقفه کول

له هر ډول فعالیت وقفه کول د زهني ستړیا د درملنې لپاره تر ټولو مناسبه لار ده. په اوږد سفر داسې ځای ته تلل چېرې چې د ژوند لپاره تفریحي چاپېریال موجود وي. څو ورځې له کار یا خپلو مسولیتونو رخصتي کول او همداسې د خپل ځان خیال ساتنې لپاره هره ورځ کمه اندازه وخت ټاکل.

۳ - سپورت

د سپورت لپاره ډېر خلک د روغتیا پر مهال هم انگېزه نه لري نو د زهني ستړیا پر مهال یې پیل کول او ادامه ممکن ډېر ستونزمن وي خو سپورت ډېرې ګټې لري یوه ګټه یې د زهني ستړیا مخنیوی او که چېرې پرې اخته یاستی ځان ترې خلاصول دي. سپورت تاسې کې د احساساتي او زهني روغتیا دواړو ساتنه کوي. د زهني روغتیا ساتلو لپاره تاسې کوم مسلکي یا درانده سپورت ته اړتیا نه لرئ بلکې هره ورځ له ۲۰ تر ۳۰ دقیقو د بدن خوځښت کافي دی. د سپورت نورې ګټې د ستړس کموالی، د تشویش کموالی، ښه مزاج لرل او ځواکمن ایمني سیستم لرل دي.

۴ - د زهن او بدن ارامولو تخنیکونه

د زهن او بدن ارامولو تخنیکونه تاسې کې د ستړس او تشویش کموالی رامنځته کوي، په وینه کې مو د کورتیزول کچه کموي او د کورتیزول کمېدنه د هغو ناروغيو د رامنځته کېدو خطر کموي کومې چې له ستړس سره تړاو لري.

د زهن او بدن ارامولو تخنیکونو بېلګې

—یوګا

—ژوره سا اخیستنه

—مساج

—اروما تېراپي

۵ - زیات خوب

د احساساتي روغتیا لپاره کافي خوب کول اړین دي. که چېرې تاسې کې زهني ستړیا شته وي هره شپه تر ۸ ساعته پورې داسې ځای کې چې تیاره وي او شور نشته وي خوب وکړئ. د شپې لخوا د ښه خوب کولو لپاره اړینه ده چې د ورځې لخوا په بستره کې یا هم هر بل ځای کې ځملاستلي بې خوځښته پاتې نشئ په دې مانا چې هر سهار له ۶ یا ۷ بجو وروسته په فزیکي توګه خپل فعالیت پیل کوئ. که چېرې د ورځې لخوا بې خوځښته او یا هم تر ناخسته په بستره کې پاتې شې هم د زهني ستړیا په رامنځته کېدو کې مرسته کوي. هره شپه له خوب کولو مخکې په بستره کې له ۱۵ تر ۳۰ دقیقو پورې مطالعه وکړئ.

۶ - لیکل

که چېرې زهني ستړیا تاسې کې د منفي فکرونو لامل کېږي تل له ځان سره قلم او کتابچه ولرئ او د منفي فکرونو پر مهال د خپل ژوند مثبت اړخونه وليکئ. کوم خلک چې د ژوند مثبت اړخ باندې لیکل وکړي نو تر نورو یې زهني روغتیا ښه پاتې کېږي، د فزیکي ناروغیو علایم یې نرم او کم وي، تر نورو کم سټرس تجربه کوي، تر نورو زیات خوښ وي، له نورو سره اړیکې یې ښې وي، ښه خوب کولای شي، فزیکي روغتیا یې هم ښه وي.

۷ - طبي درملنه

د پورته ټولو یادو شو تر څنګ طبي درملنه هم اړینه ده. ډاکټر ته مو علایم ووايئ تر څو داسې درمل درته نسخه کړي چې سټرس مو کم کړي او یا هم سخت وخت کې مو د سټرس کچه کمه کړي. همداسې مو له ډاکټر څخه د علایمو د مدیریت په اړه هم مشوره واخلي. د زهني ستړیا لپاره ډېری وخت د خوب، سټرس ضد او تشویش کمولو درمل نسخه کېږي

د ذهن کارولو وړتیا

- ۱ - د ټولو انسانانو مغز یو لوی ځواک دی خو یوازې یو څو یې کاروي ؛
- ۲ - هر انسان د خلاقیت وړتیا لري، د هوښیار فکر وړتیا لري ؛
- ۳ - مغز د حافظې، تصور کولو، نوښت او خلاقیت سرچینه ده.

ډېری خلک په دې وخت ضایع کوي چې د فکر کولو وړتیا ځان کې اضافه کړي. ځینې کسان فکر کوي چې د فکر کولو وړتیا طبیعي ده او له پیدا کېدو سره په ځینو کسانو کې موجوده وي او د نړۍ تر ټولو لوی فکر کوونکو طبیعي وړتیا لرله. خو اوسنۍ څېړنې ښي چې د هر انسان مغز لویه وړتیا لري او کله چې د ژوند له ستونزو سره مخ کېږو دا لویه پټه وړتیا کاروو.

کله چې انسان آرام کوي په دې وخت کې د بدن لخوا د تولید کېدونکې انرژي پنځمه برخه مغز اخلي، په دې اندازه انرژي په دوامداره توګه د لګېدونکي ۲۰ واټه ګروپ سره مساوي ده. مغز تقریبا له ۱۰۰ بیلونه حجرو جوړ وي، هره حجره له نورو ۱۰۰۰ مغزي حجرو سره وصل کېږي او د ټولو حجرو شمېر ۱۰۰۰۰۰ بیلونه زیات دی. د انسان په مغز کې د حجرو د اتصال ټکي د ټول کهکشان

له ستورو څخه زیات دي. که چېرې مغز او ټول کهکشان مطالعه شي نو انسان به د کهکشان په پرتله مغز زیات حیران کړي.

مغز یوازې درې پونده وزن لري او ۱۲ تریلونه عصبي حجرې پکې موجودې دي چې د ټولې نړۍ د خلکو له نفوس څخه دوه نیم ځلې یې شمېر زیات دی. په دې کې ۱۰۰۰ تریلونه مالیکولونه موجود دي او کولای شي ۳۰ بیلونه بایټه مالوماتو ته په یوه ثانیه کې پروسس وکړي. مغز ۱۰ بیلونه نیورونونه لري. تر اوسه د نړۍ په تاریخ کې هېچا ۱۰۰٪ مغز ندی کارولی.

د مغز د نه کارولو تر ټولو لوی لامل دادې چې مونږ مونږ ته له پلرونو په میراث پاتې شوو فرضیو باور کوو او وخت پرې ضایع کوو او همدا زموږ د فکر د کارولو محدودیت رامنځته کوي. ډېر خلک فکر کوي چې مونږ له موره هوښیا یا له عقله خلاص پیدا شوي یو او همدا هوښیاري او یا له عقله خلاصوالی ټول ژوند په مونږ کې پاتې کیږي. خو حقیقت دادې چې یوازې زموږ دودونه، فکرونه او منفي فرضیې د مغز وړتیا محدوده ساتي.

په ټولو ژونديو کې یوازې انسان دا وړتیا لري چې د تېر وخت، اوسمهال او راتلونکي په اړه فکر وکړي. یوازې انسان دا وړتیا لري چې خپله نړۍ په داسې یو طریقه تعبیر کړي چې خپله یې د تعبیر لپاره خوښه کړې وي. یوازې انسان دا وړتیا لري چې د منطقي ستونزو د ځواب لپاره خپل مغز وکاروي، د بې منطقه ستونزو لپاره فکر کې ځوابونه انځور کولای شو. مونږ په خپل مغز د نوښت او اختراع لپاره فکر کولای شو. مونږ په خپل مغز یو څه زده کوو، ځان کې بدلون او فکري پراختیا رامنځته کوو. مونږ مغز د تعبیر، او پوهې زیاتولو لپاره کاروو. مونږ خپل مغز د توکو د تجزیې یا ترکیب دواړو لپاره کاروو. له نورو ژونديو سره په توپیر کې مونږ خپل مغز د دې لپاره کاروو چې د خپل فکر په اړه فکر وکړو.

مخکې به چې کله خلک په کار گمارل کېدل نو د فکري وړتیا پر ځای به یې عضلاتي ځواک ته کتنه کېدله. لمړی به هغه کسان په کار گمارل کېدل چې لاسي کارونه به یې زده وو، په دویمه کچه هغه کسان چې ماشین به یې د کار لپاره کارولی شو او له دې ډلو وروسته به د فکر وړتیا لرونکي کس ته ترجیح ورکول کېده خو نن ورځ دې ترتیب کې لوی بدلون راغلی او لوی شرکتونه د عضلاتي ځواک پر ځای مغز ته اړتیا لري کوم چې د نړۍ د لویو اقتصادونو جوړونکی دی.

څرنگه په یوه دنده یا مسلک کې مغز کارولی شو؟

—تر هر څه لمړی باید په خپل مسلک کې زده کړې ولرو

—په هر پېښه کې حساس واسو

—په خپل ځان کې د څېړنې وړتیا، د ستونزو د حل کولو وړتیا، د پرېکړو کولو وړتیا او د قضاوت کولو وړتیا

—ټولنیزه وړتیا

—فعالیت او ستونزې ته موخیز ځواب

—خلاقیت

—ذهني چابکتیا

—د ځان په اړه پوهه

مثبت فکر

- ۱ - که چېرې فکر مو نه وي روزل شوی د فکر پایلې تشویش، ناسمې کړنې او ویجاړی وي ؛
 - ۲ - د روزل شوي فکر کس تل په ځان باور لرونکی، په خپلو چارو متمرکز او د مثبت فکر لرونکی وي ؛
 - ۳ - د انسان ذهن په هغه څه باور کوي چې انسان یې د باور کولو اجازه ورکړې وي او په خپل سره باور نه جوړوي ؛
 - ۴ - مثبت او منفي اندېښنه دواړه یو ډول پایلې لري نو د چارو پر وخت مو تمرکز د اندېښنو په ځای په چارو متمرکز کړئ ؛
 - ۵ - که چېرې تاسې غواړئ چې په خپل فکر گټورې او بريالۍ چارې ترسره کړئ نو خپل ذهن کې د خپل ځان مثبت انځور جوړ کړئ.
- ډېری وخت زموږ فکر مونږ کې د ماتې خوړولو فکر په ذهن کې راځي. زموږ فکر ډېری وخت عکس العمل بندونکی، په تشویش کې او له مربوطو چارو بې ربطه وي. د مخنیوي لپاره باید خپل ذهن ته مثبت روزنه ورکړو تر څو مو ذهن متمرکز اظهار کوونکی شي.
- نا روزل شوی فکر
- که چېرې مونږ له خپل ذهن سره د یوه نا پېژندل شوي کیفیت په څېر کوم چې مونږ نشو اداره کولای چلند وکړو نو ذهن نا رزول شوی فکر تولیدوي:
- ۱ - شکونه، ویره، که چېرې یو بد فکر ولرو نو ټول بنکلي فکرونه مو بد رنگ اخلي؛
 - ۲ - که چېرې فکر وکړو چې تر ټولو بده پېښه کېږي نو زموږ ټول فکرونه همدې لور ته متوجه کېږي ؛
 - ۳ - په تېر وخت کې د ماتې خوړلو په اړه فکر
 - ۴ - د روښانه موخې پر ځای تشویش لرل
 - ۵ - عادتې او محدود فکرونه
 - ۶ - د ذهن خپرېدنه او یا په سوچونو کې ډوبېدنه او له موخې بې تمرکز کېدل
- منحرف شوی فکر
- د منحرف شوي فکر زیات عام ډولونه موجود دي دلته یوازې څلور یاد شوي، لمړی منحرف شوی فکر نا راسته فکر دی، په دې ډول فکر کې زموږ کړنې عادتې کړنې وې او د خپل فکر په اړه فکر نه کوو د خپل فکر په اړه پوښتنه نه کوو او پوښتنو ته د نویو ځوابو موندلو هڅه نه کوو. دویم منحرف فکر اجباري او د اطاعت فکر دی په دې ډول کې زموږ ذهن کې یوازې یو فکر تاوېږي او د همدې یوه فکر تابع اوسو. د منحرف فکر درېم ډول کې مونږ ذهن د هر ورو، حتما او باید په څېر کلیمو لپاره کاروو، د خپل فکر او کړنو په اړه په دې ډول کلیمو قضاوت کوو. د منحرف فکر څلورم ډول تور او سپین فکر دی په دې ډول فکر کې مونږ په دې اند یو چې هر څه یوه دقیقه سم دي خو په بله دقیقه کې په هېڅ باور نشته او هر څه ناسم کېدلی شي. دا ټول د منفي فکرونو ډولونه دي او زموږ فکري وړتیا محدوده ساتي.
- ویره او شک ډیر کوچني دي خو تر هغو ستا له فکري وړتیا خپل ځان تغذیه کوي تر څو چې ستا وړتیا ختمه کړي او هر څه وډ کړي. فکر وکړی له کوره ښار ته ولاړی او لاره کې مو فکر کې شک پیدا شو چې کور کې مې گاز خلاص پاتې شوی هېر کړی نو ستاسې ۱۰۰ % فکر همدې لور ته اوږي نو تر بېرته را گرزېدو به مو هره کړنه ناسمه وي. لاندې یوه وړه کیسه د تشویش او شک په اړه ولولئ:
- یوه ښځه په اوږده سفر یوازې روانه ده. سفر یې له دې تشویش سره پیل کړ ” که چېرې لار کې مو تر

پنجر شي او شپه هم وي نو زه به په توره شپه کې څومره پياده مزل کوم چې څوک د مرستې لپاره پيدا کړم" په دې فکر کې روانه نا ځايه يې موټر ټکر کړ. منفي فکرونه، شکونه او تشويشونه تاسې ناسمو کړنو ته برابر وي او حل لار يې ذهن ډاډه کول او په خپلې وړتيا باورمند کول دي. بله د حل لار يې داده چې تاسې يوازې کينئ او د خپلو هغو فکرونو په اړه چې د تشويش په څېر مو په خپل سر ذهن کې ځای نيسي فکر وکړئ او د فکر کولو پر وخت په منطقي دلایلو دا ډول فکرونه له خپل ذهن څخه پاک کړئ. دا خبره په یاد ولرئ چې په ژوند کې د فکرونو په پرتله پېښې کمې کيږي نو ستاسې دا تشويشونه هم عملي پېښې ندي بلکې ستاسې ذهن کې توپان دی او هېڅ حقيقت نلري او نه به کله په حقيقت بدل شي.

بې تمرکز کړه کېدل

د انسان مغز له ۲۴۰۰۰ د غوړونو له فايبرونو سره وصل دی، له ۵۰۰۰۰۰ د لمس موندونکو سره وصل دی، له ۲۰۰۰۰۰ د تودوخې له سنسورونو سره وصل دی، له ۴ بيليونه د درد له سنسورونو سره وصل دی. مغز له دې ټولو په لويه کچه مالومات ترلاسه کوي او په دومره مالوماتو ترلاسه کولو کې مغز ته ستونزمنه چاره ده چې په يوه وخت کې په يوې چارې تمرکز وکړي. له همدې امله مونږ مخکې له دې چې د خپلو خبرو په اړه فکر وکړو چې څه بايد ووايو، هغه څه وايو چې زمونږ ذهن ته لمری راشي، مخکې له دې چې مغز مو موخې ته د تگ لار مالومه کړي مونږ ذهن قدم و هلو ته هڅو. که چېرې په دې کنټرول زده کړو د مغز او فکر کارولو وړتيا مو پراخېږي. تمرکز مو هم پياوړی کيږي.

ډېر وگړي له مثبت فکر څخه د منفي فکر لور ته تمايل لري. يوه دقيقه يې فکر مثبت وي په بله دقيقه کې يې فکر منفي وي. يوه بزگر د قلبي غويي لره نو غويي يې مړ شو يو دانا کس ته راغی په چغو چغو يې ورته وويل د قلبي غويي مې مړ شو دا تر ټولو لوی زيان ندی راوښتی؟ دانا کس ورته وويل "ممکن هو ممکن نه" بله ورځ يې په اس قلبه پيل کړه نو اس يې تر غويي ژر او ډېره قلبه کوله نو بيا يو ځل دانا کس ته د همدې کيسې لپاره راغی ورته يې وويل چې ما تر ټولو لويه گټه نده کړې؟ دانا کس ورته وويل "ممکن هو ممکن نه"، بزگر درې ورځې په خوبنيو کې ډوب وو په درېمه ورځ يې زوی له اس څخه وغورزېده او پښه يې ماته شوه او بيا يې په چغو پيل وکړ.

په ذهن کې د خپل ځان انځور لرل په فکر کې اړين رول لري. مونږ څوک يو؟ زمونږ فکر مونږ يو. د ځان په اړه له ځان سره خبرې زمونږ په ذهن کې زمونږ انځور جوړوي. زمونږ فکر هغه لور ته تمايل کې وي چې مونږ پرې باور کول غواړو. که چېرې مونږ دا ووايو چې مونږ رياضي کې تنبل يو زمونږ فکر به سمدلاسه د شواهدو لټونه پيل کړي خو که چېرې همدا باور ونلرو چې رياضي کې تنبل يو نو زمونږ فکر به هم له شواهدو لټولو تېر شي او هېڅکله به د شواهدو لټونه په خپل سر ونکړي. همداسې که مونږ فکر وکړو چې رياضي کې لايق يو نو فوري به ذهن د ثابتولو لپاره د شواهدو لټه پيل کړي. د همدې لپاره چې فکر مو مثبت، پياوړی او په حقيقت ولاړ وي او هر گام کې بهتر شو بايد خپل ذهن کې د خپلو لاسته راوړنو، کړنو له مخې د خپل ځان انځور جوړ کړو. او خپل ذهن يو داسې ملگری کړو چې له مونږ سره زمونږ په پېژندنه کې مرسته وکړي چې مونږ څوک يو. دا خبره په یاد کې ولرئ ژوند څه دی؟ ژوند زمونږ فکر دی!

کله چې انسان ستړس وي په مغز کې هيوکمپس برخه کومه چې د هرې ورځې د یاد او تازه زده کړو دنده لري کوچنۍ کيږي. د مغزي حجرو تر منځ وصل کونکي ريښې د ډېنډرايټس په نامه ياديږي او کله چې انسان منفي فکرونه کوي دا ريښې منفي فکرونو ته غبرگون ښي او غبرگون يې د دايمي کوچنيوالي لامل کيږي. خو له بلې خوا مينه، د مينې احساس او خوښي يادې ريښې ځواکمني کوي او په مونږ کې د ستونزو هوارولو وړتيا زياتوي. که چېرې تاسې له يوه منفي فکر کونکي

څخه چې د پيانو غږونکي وي پوښتنه وکړي چې د نړۍ تر ټول بڼه د پيانو غږونکي په څېر پيانو غږولای شي نو ځواب به نه هېڅکله امکان نلري وي خو که د مثبت فکر لرونکي پيانو غږونکي څخه همدا پوښتنه وکړي نو ځواب به يې تر اوسه يې نشم غږولای (په راتلونکي کې که هڅه وکړم نو امکان لري او هېڅ نا ممکنه ندي).

په مونږ کې ډېرو ته ډېره اسانه چاره اندېښنه کول يا اندېښمن کېدل دي، تل په دې فکر کې وي چې هره پيل کړې چاره يې له ماتې سره مخ کېدونکې ده خو ډېر کم خلک په دې فکر کې وي چې هره پيل کړې چاره يې د بريالور ته تگ دی. مثبت او منفي اندېښنه دواړه يو ډول پايلې لري. تر ټولو اړين ذهني چمتوالی دی.

مغز درې شيان غواړي: مينه، خوښي او بريال. په ټوله شلمه پېړۍ کې انسانانو چې کله مغز کاروه نو که چېرې پايله به بڼه وه نو ډېر بڼه او که چېرې به پايله ناسمه وه نو ډېر بد به گڼل کېده. خو اوس دا دود پای ته رسېدلای او هره تېروتنه يوه نوې زده کړه گڼل کيږي. که چېرې په يو څه پيل وکړي نو له لس تېروتنو وروسته يولسمه هڅه لاسته راوړنه کېدای شي. د کړنو پر وخت تېروتنې مه لټوي بلکې په بريالو تمرکز وکړي. د کړنو موخه مو روښانه تعريف کړي او بيا هڅه وکړي. د حافظې بڼه کول

۱ - کله چې يو څه هېر کړو لامل يې کمزوري حافظه نده بلکې مونږ د را په يادولو وړتيا نلرو؛

۲ - د را په يادولو لپاره زياتې طريقې موجودې دي، ټولې طريقې د مغز د بڼې برخې د انځور کوونې حصه کاروي؛

۳ - که چېرې له خپلو پنځو حسونو سره يو څه ته تړاو ورکړي نو په اسانۍ يې را په يادولای شو؛

۴ - له لنډ مهالې حافظې څخه اوږد مهاله حافظې ته د انتقال لپاره تکرار اړين دی.

ډېری کسان کله چې اړيني چارې يا شيان هېر کړي نو له خپلې حافظې شکايت کوي خو دا ډول هېرونه کمزوري حافظه نده. زموږ مغز هر هغه څه په ياد کې لري چې مونږ يې تجربه کوو. ستونزه په دې کې ده چې مونږ راياډولۍ نشو او نه را په يادېدل خپل لاملونه لري.

که چېرې مونږ چارې او يا نور څه ته له يوه ځانگړي بوي، غږ، ليد او يا خوند سره تړاو ورکړو نو په اسانۍ سره يې را په يادولای شو. په دې اړه څېړنې هم شوي: د يوه بنوځي هغو زده کوونکو ته چې د ازموينې لپاره يې چمتوالی نيوه د زده کړو پر وخت معطره شوی چاکليټ ورکړل شوی وو او د ازموينې په ورځ زده کوونکي په دوه ډلو ووېشل شول يوې ډلې ته بيا هماغه معطره يا بوی لرونکی چاکليټ ورکړل شو او دوېمې ډلې ته يې ورنکړل. کومې ډلې چې په دواړو ورځو چاکليټ خوړلی وو تر نورو يې زياتې پوښتنې ځواب کړې وې.

له بل څه سره يو څه ته تړاو ورکونه يوازې پنځه حسونه ندي بلکې له پېښو سره هم څه تړاو ولري په اسانۍ يې را يادولی شو لکه کمقوله کړنو سره د يو څه تړاو که چېرې داسې حالت بيا ووينو مونږ ته يې پخوانۍ بېلگې او ورسره مل نورې کړنې او خبرې را يادېږي. بله طريقه يو څه ته د بل څه نوم کارول يا د يوې ځانگړې کليمې کارونه لکه يوې شمېرې ته ۵۶۲ بېلگه ۵ = چمن ۶ = مېرې ۲ = شپونکۍ دا طريقه هم په حافظه کې د پرتو خبرو په راياډونه کې مرسته کوي. د راياډولو بله طريقه تکرار دی. څومره چې يو څه زيات تکرار کړی همدومره يې ژر را په يادولای شۍ. د فکر لارې بنډونکي

فکر کول لکه د خبرو اترو په څېر دي. مونږ غواړو چې ښه او لوی فکر کوونکي واوسو ځکه چې فکري وړتیا هر وخت د ټولو چارو لپاره کاروو. او غواړو چې پرته له ځانگړې هڅې سم فکر وکړو. یوازې فکر کولو او سم فکر کولو کې توپیر دی، لکه څرنگه چې خبرې کول او اغیزمنې خبرې کول توپیر سره لري همداسې فکر کول او سم فکر کول هم توپیر سره لري. دلته پوښتنه داده چې څه مو د سم فکر لارې بندونکي دي؟ د سم فکر تر ټولو لوی خنډونه کلتوري، چاپیریالي، احساساتي دي له دې پرته درک یا سم او ناسمه پیژندنه، پوهه یا مالومات هم خپله ونډ پکې لري.

۱ - فرضيې

فرض کوونه د ناراسته فکر یو ډول دی. په دې ډول فکر کې مونږ د ټولو مالوماتو تر لاسه کولو لپاره انتظار نه کوو تر څو سمې نتيجې ته ورسېږو. یو کس یو بانک ته ولاړ چې یو چپک په نغو بدل کړي، له نغو تر لاسه کولو وروسته بهر ولاړ او څو دقیقې وروسته بېرته بانک ته راوگرځېد او د بانک په کرسۍ ناست بانکدار ته یې وویل چې په نغو کې تېروتنه شوې، بانکدار سم د لاسه ځواب ورکړ چې اوس ډېره ناوخته ده هماغه وخت به دې حساب کړي وي او ویلي به دې وو چې په حساب کې تېروتنه شوې، یو ځل چې بهر ولاړ شي بیا مونږ هېڅ نشو کولای. د نغو تر لاسه کوونکي ورته مسکې شو او ویي وېل دسلو ډالرو زیاتو راکولو لپاره مننه کوم او بېرته ولاړ. دا خبره هېره نکړی تر پرېکړې کولو مخکې د ټولو مالوماتو تر لاسه کولو لپاره انتظار کوی.

په ځینو کلتورونو کې پلي کوونکي او پرېکړه کوونکي سره جلا وي، دواړه جلا بهیرونه وي او خپلمنځ کې ګډ فکر هم نلري. خو په ځینو کلتورونو کې فکر او د فکر پلي کوونه یو بهیر یا پروسه وي او د تازه مالوماتو په تر لاسه کولو دواړو ته تغیر ورکول کېدای شي. دلته تر ټولو اړینه دا ده چې فکر کوونکي باید د پرېکړو لپاره پلي کوونکي هم له ځان سره په پرېکړو کې شریک کړي.

عادتونه د فکر لارې بندونکي ګڼل کېږي اود دقیق روښانه فکر مخه نیسي. عادتې کړنې، فکرونه ناراسته فکر ګڼل کېږي. دا فکر که په تېر وخت کې یوڅه په یوه ځانگړې طریقه ترسره شوي هر وخت به په همدې طریقه ترسره کېږي.

د فکر کولو پر وخت د کوچنیانو په څېر فکر کوی. د کوچنیانو لرلید کې حدود نشته خو د لویانو په لرلید کې حدود او قضاوت دواړه شته وي له همدې امله کوچنیان تر لویانو زیاته د خلاقیت وړتیا لري لامل په قضاوت د خپل فکر محدود نه ساتل دي.

کله هم چې پرېکړه کوی نو د مالوماتو بشپړ انځور او تفصیل دواړه کاروی. شپږ رانده په هند کې روان وو په لار کې فیل مخې ته ورغی. یو یې په لکۍ لاس وواهه، بل یې خرطوم لمس کړ، بل یې پښې لمس کړې او بل یې غاښونو باندې لاس تېر کړ بلاخره هر یوه د فیل د انځور کوونې په اړه جلا نظر لره او خپله کې نه سره جوړېدل.

د هر انسان د فکر کولو طریقه توپیر لري او هر انسان له خپل فکر څخه یو ځانگړی له نورو سره په توپیر کې لرلید جوړوي.

منطقي فکر

منطقي فکر هغه فکر دی چې د پوهې پر بنسټ وي، په بله مانا هغه څه چې پرې پوهیږو، پرې مطمئن یو او ثابتولای یې شو منطقي فکر گڼل کیږي. په تېرو دوه پېړیو کې زیاته تکیه پر منطقي کېده او دهمدې تېرو دوو پېړیو پر بنسټ عصري ټکنالوجي جوړه شوې. خو په منطقي فکر کې نیمګړتیا دا ده چې منطقي فکر (conscious brain) باندې تکیه کوي. دا برخه د زموږ د فکر تر ټولو زیاته زیاته مننونکې او محدوده برخه ده.

د مغز په کین اړخ منطقي فکر کیږي. د مغز مختلفې برخې د مختلفو فعالیتونو مسولیت په غاړه لري.

د مغز کینه برخه:

- د بدن په بني اړخ تسلط لري
- د بني اړخ پر لید تسلط لري
- د داخل ته وارېدونکو لږیو سره کار لري
- د بشپړ پر ځای تفصیل ته کتنه کوي
- وخت درک کوي
- د خبرو اترو د وړتیا کارېدونکې برخه ده
- د منطقي او څېړنیز فکر لپاره کارېدونکې برخه ده
- د موخي ټاکلو، پلان جوړولو، بیا کتنې او مدیریت لپاره کارېږي
- د خبرو اترو ژبه فورمول کوي

د مغز بني طرف:

- د بدن په کین اړخ کنټرول کوي
- د کین اړخ پر لید کنټرول لري
- په ورته وخت کې له داخل ته وارېدونکو سره کار لري
- د تفصیل پر ځای بشپړ ته کتنه کوي
- واټن درک کوي
- د لید د وړتیا لپاره کارېدونکې برخه ده
- د تصور او د تصور شوو د کتنې مسولیت په غاړه لري
- سمبولونه او میتافورونه فورمول کوي

مدیریتي فکر

مدیریتي فکر د مغز د بني اړخ په پرتله زیات د کین اړخ فعالیتونه کاروي. د مغز کین اړخ فعالیت مالومات لټوي، مالومات څېړي، په میکانیکي بهیر کې یې تېروتنې لټوي، مالوماتو گوري او ازموینه یې کوي، د دې لټون کوي چې څه ناسم شوي، تنوع لټوي، په تېر وخت کې د پېښو په اړه فکر کوي چې څرنگه ترسره شوي او د دې پرېکړه کوي چې بل ځل باید تر پخوا څرنگه ښه ترسره شي. هغه مالومات ترلاسه کول غواړي چې د څه؟ څوک؟ چېرې؟ او کله؟ کلیمې ته ځواب وایي. ټولې

پورته يادې موضوع گانې په مالوماتو تکیه کوي او مالومات باید سم وي، مالومات باید بشپړ وي د پوهېدو وړ وي.

منطقي فکر

کله چې مونږ په معقولو، د تایید وړ، دقیقو مالوماتو کار کوو نو منطقي فکر په خپله رامنځته کېږي. دا ډول مالومات ساینس تصدیق کړي وي. دا فکر په شطرنج لوبه کې هم کارېږي ځکه چې په دې لوبه کې دقیق قوانین موجود وي.

دمنطقي فکر لپاره لاندې پنځه گامونه

—روښانه موخه یا حل

—سیستماتیک پلان

—د دقیقو مالوماتو کارونه

—دلایل

—پر پایلې تمرکز

په منطقي فکر کې لمړی گام روښانه موخه او د روښاني موخې په لور کار کول دي. ممکن ځینې پوښتنه وکړي چې روښانه موخه څه ډول وي ؟ روښانه موخه مالومه وي، د کچې وړ وي، د لاسته راوړنې وړ وي، حقيقي وي خیالي نه وي او د لاسته راوړنې لپاره یې مالوم وخت ټاکل شوی وي. دې ډول موخې ته سمارټ موخه او یا مدیریتی موخه هم وایي. په دې ډول موخه کې پر پلان گام په گام کار کېږي او د پلان په پلي کولو کې عمل او فکر دواړه سره مل وي. چارې له یوه ځانگړی د پیل له ټکي شروع کېږي، د کړنو له لړیو وروسته په لاسته راوړنې پای ته رسیږي.

سیستماتیک پلان

د موخې په لور دویم گام سیستماتیک پلان دی. په دې کې باید مونږ د ” څه ” پوښتنې لپاره ځواب ځکه ولرو چې موخه مو تعریف کړې ده. سیستماتیک پلان مونږ ته وایي چې ” څرنگه ” موخې ته ورسېږو. سیستماتیک پلان موخې ته د رسېدو لپاره سمې طریقې لټول دي، په منطقي توگه په یوه سم سیستم کې منطقي بهیرونه پلي کول دي. سیستماتیک پلان د کمپیوټر د پروگرام په څېر دی په کوم کې چې مونږ خپل فورمول لیکلای شو او خپل مالومات د پایلې د ترلاسه کولو لپاره پکې اضافه کوو.

د مالوماتو کارونه

د منطقي فکر بل گام د مغز د کین اړخ کارونه ده. د هر بهیر ترسره کولو لپاره مالومات خورا اړین دي. مونږ باید مالومات گروپ کړو، ترتیب یې کړو، په صفونو یې ووېشو، تفصیل یې په لوی انځور بدل کړو. مالومات باید دقیق او د تایید وړ وي.

د خلاقیت فکر

په ځینو کلتورونو کې پخوانی نظریې کارونه دود وي، هغه سیستمونه کارېږي چې مخکې ثابت شوي وي او خطر نلري او یا یې خطر کم وي. خو د بدلون پر وخت کله چې مونږ له لویو ستونزو سره مخ شو د حل لپاره باید مونږ د خلاقیت فکر ولرو ځکه چې پخوانی فکر او حل لارې د هرې ستونزې لپاره د حل لار نه وي. نوی نظر او نوې حل لارې د انسان د مغز ښی اړخ کاروي.

د کوچنيانو په څېر فکر کول

کوچنيانو تر لويانو زياته د خلاقيت وړتيا لري او لامل يې دا دی چې د کوچنيانو فکر په قضاوتونو او کلتورونو محدود نه وي. لويان د خپل فکر په بيانونو کې هڅه کوي چې ځان هوښيار وښي خو کوچنيان بيا په بې اختياره توگه کنجکاوه وي د فکر بيانول يې د هر څه په اړه ځان پوه کول وي. کوچنيان ډېر وخت په حال کې ژوند کوي خو د ډېرو لويانو حال تېر وخت او راتلونکي خوړلی وي.

که تاسې غواړئ د خلاقيت فکر ولرئ نو د پخوانيو ستونزو لپاره کومو ته چې مخکې نورو د حل لار موندلې وي او يا يې په اړه پوښتنې ځواب کړې وي همدې پخوانيو ستونزو ته نوې تشرېح او حل لارې ولټوئ. له نظرونو سره لوبې وکړئ او هر څه ته په داسې طريقه نظر وکړئ چې مخکې چا نه وي کړی. د خلاقيت لپاره تاسې کوم ديپلوم ته اړتيا نلری بلکې د موجودو نظرونو ترمنځ د هغې اړيکې موندلو هڅه کوی چې بل چا نه وي موندلې. هر څه ته په داسې طريقه نظر وکړئ چې تاسې فکر کولو ته اړ باسي. تل ټوکي وکړئ او له ټوکيانو سره اوسئ خندا کول د خلاقيت لوی راز دی. له حدودو بهر فکر وکړئ د فکر لپاره په هېڅ باندې حد مه ټاکئ. په گډه فکر کول

د يوازې فکر په پرتله دا غوره ده چې له نورو سره په گډه فکر وشي او ځينې گټې هم لري. په گډه فکر کولو کې لمری گټه داده چې نظرونه مختلف وي، هر کس که په يوه نظر خپل نظر ورکړي نو له نظر څخه تر ټولو ښه نظر جوړيږي. دوېمه گټه داده چې په دقت سره د نظر ازموينه کوو. درېمه گټه داده که گروپ کې زيات کسان يو نظر ته رايه ورکړي نو مونږ يې د بريالۍ کېدنې اټکل کولای شو. څلورمه گټه يې داده چې يوازې يوې ستونزې ته په ډېر کم وخت کې خورا زياتې د حل لارې موندلای شو.

په گډه د فکر کولو لاندې پنځه قوانين

- ۱ - د نظر ارزونه بايد ونشي
- ۲ - هر نظر طبيعي او وحشي وي
- ۳ - د نظرونو مقدار اړين دی
- ۴ - گډون کوونکي د يوبل په نظر بايد نظر ورکړي
- ۵ - يوازې پورته قوانين د لوبې قوانين دي

د فکر دا لوبه څرنگه ترسره کيږي؟

- ۱ - د نظر ليکنې لپاره له ځان سره کاغذ لرل
- ۲ - د فکر کوونکو لپاره ارام چاپېريال
- ۳ - له ټوکي پيل
- ۴ - په يو بل پکې تسلط نشته وي
- ۵ - ځان د نظرونو ورکولو لپاره تشويقول
- ۶ - له ۲۰ تر ۲۵ دقيقو پورې د وخت ټاکنه
- ۷ - کله چې نظر ورکونه پای ته ورسېږي پای کې د نظرونو ارزونه

د ستونزو حل

د فکري وړتيا تر ټولو لويه جوړونکي او کارېدونکي برخه د ستونزو حل دی. هر ډول حالت ته کوم چې د موخې لور ته مخکې د تلو لار ډېر کوي د ستونزې نوم ورکولای شو. ستونزه د مالوماتو د کمي، د نظر د کمي او د لرلید د نشتون له امله رامنځته کېږي. ډېرې ستونزې داسې وي چې مونږ له مخکې تلو لاس په سر کوي. خو کوم خلک چې فکري وړتيا لري د دوي لپاره ستونزه يوازې يوه ننگونه ده چې دوي بايد پرې غالب شي.

کوم خلک چې فکري وړتيا نلري نو له ستونزې له مخکېدو وروسته لاندې درېو يادو شو کې يو کوي

- ۱ – نا ارامه کېږي او هيله کوي چې ستونزه پای ته ورسېږي
- ۲ – د سملاسي ځواب موندنې احساس پيدا کوي
- ۳ – يو څوک ملامتوي او ورته وايي چې دا ټول ستا د لاسه

د ستونزو د حل لپاره کلاسيکه طريقه

ګام په ګام طريقه ده، د څېړنې لپاره د مغز کين اړخ کارونه ده، او د بني اړخ مغز د ترکيب په شکل ورسره يو ځای کوو.

- ۱ – لمړی په ستونزې ځان پوه کول
- ۲ – د ستونزې تعريف او د حل لارې تعريف
- ۳ – د خپلې پوهې په اړه سروې
- ۴ – تر ټولو د بني حلارې موندلو لپاره د نورو د نظر پوښتنه
- ۵ – د نورو د نظر ارزونه
- ۶ – کله مو چې تر ټولو غوره نظر پيدا کړ د حل لارې په توګه کار ترې اخيسته

ځينې خلک د ستونزو لټولو هڅه کوي او هر نوي رامنځته شوي حالت ته د ستونزې ګمان کوي، او دې نوي حالت ته د حلارې لټولو په نامه هڅې پيل کړي چې له هڅو يې خپله لويې ستونزې جوړې شي. لکه څومره چې ستونزې ته د حل لار تعريف کول اړين دي همدومره په دې هم پوهېدل اړين دي چې يو حالت ستونزه ده او که بدلون.

تر حل لارې لټولو مخکې درې پوښتنې ځواب کړئ:

- ۱ – ستونزه ده که د بهير په اوږدو کې نوی رامنځته شوی حالت؟
- ۲ – ستونزه ده او که يو پټ فرصت؟
- ۳ – که ستونزه ده نو موخې ته د رسېدو لپاره بايد پلارن کې تغير راوړم؟

اغيز، احساس، احساسات او مزاج څه ته وايي؟

احساسات کولای شي ځواکمن وي

مخکې تر دې چې احساسات وپېژنو لاندې لنډه کیسه کې د یو بیلونر احساساتو ته کتنه وکړئ

سټیو وین یو احساساتي بیلونر دی. خلک یې د عجیبو غریبو احساساتو او خلقي، ارامتیا بینونکي علاقې له امله پېژني. یوه ورځ یې په خپل نوم یو هوټل په ۲.۷ بیلونه ډالر جوړ کړ او د هوټل د افتتاح پر مهال یې وویل چې "دا تعمیر د نړۍ په ټول تاریخ کې تر ټولو پېچلې تعمیر دی" یوه ورځ یې وویل "لاس وېگاس لکه خدای چې پیسې لرلې وي او لاس وېگاس یې جوړ کړی وي" تاسې کله له بیلونر اجرایی مدیر دا ډول عجیبې غریبې ویناوې اورېدلې؟

د متحده ایالتونو په نیواډا ایالت کې ډېری خلک سټیو وین یو ځواکمن کس گڼي، د ځواکمن گڼلو لامل یې دا دی چې سټیو خلک ویرولای شي او داسې خلاق کارونه کولای شي چې خلک خپلې ستاینې ته اړ باسي. په سیاستپوهانو یې کنټرول تر کچې اوبستې یو سیاستپوه یا باید د سټیو لپاره کار وکړي او یا باید ځان چمتو کړي چې له خپل مقام لاس په سر او لنډ وخت کې لرې شي. د سټیو وین احساسات داسې دي که یې بهر کړي لکه چې له ځمکه چې اورشیندنه له داخل څخه بهر خپلې سطحې ته را وغورزوي.

تر هوټل مخکې یې د معراج په نامه کازینو لرله کله یې چې سټیو مشري کوله نو د امریکا تر ټولو بریالي مخکې تلونکي کازینو گڼل کېده. که چېرې یې تاسې یې بدلېدونکي احساساتي شخصیت له هوټل سره پرتله کړی نو دواړه له یو بل سره ډېر توپیر لري، هوټل یې د خلکو لپاره ارامتیا بینونکي دی خو له احساساتو ډک شخصیت یې د اور شیندنې په څېر وپړونکی دی. مونږ ټول د سټیو په څېر احساسات نه پلي کوو که چېرې مو پلي کولای مونږ به خپل مسلک کې بریا ته رسېدلي وای؟ خو دا هم څرگنده ده چې احساسات زموږ چارو کې اړین رول لري کوم ته چې په مسلک او مدیریت کې ډېر کم پام شوی. ولې ډېر کم پام ورته شوی؟ د دې لپاره لاندې دوه لاملونو ته کتنه کوو:

۱ - د مطلق او عقل افسانه او فلسفه ده: د ۱۹ پېړۍ پای کې د ساینسي مدیریت له راڅرگندېدو سره د کاري نړۍ پروتوکول دا وو چې په احساساتو پرده وغورول شي او کاري ځای کې په دې پروتوکول احساسات خپکۍ کړي. تر ټولو ښه اداره هغه گڼل کېده کومې چې کار کوونکو ته د احساساتو (غسې، ویرې، مینې، کرکې، خوښي، خپګان او ورته) بیانولو اجازه نه ورکوله ځکه چې دا ډول احساسات له عقل او منطق سره په تضاد کې شمېرل شوي خو له دې سره سره څېړونکي او مدیران پوهېدل چې احساسات له ورځني ژوند او کار څخه نشي جلا کېدلی خو بیا یې هم هڅه وکړه چې داسې ادارې جوړې کړي چې د احساساتو بیان پکې نشته وي. کوم چې پرته له شکه امکان نلري!

۲ - دویم لامل له ادارو څخه د احساساتو لرې کول دا وو چې گمان کېده هر ډول احساسات ویجاړونکي وي - په ځانګړې توګه غسه - ځکه چې څېړونکو گمان کوه احساسات د کار کوونکو د وړتیا کارولو مخه نیسي، دا گمان یې نه کوه چې احساسات رغونکي کېدای هم شي او د کار کوونکي

کاري تولید کي زیاتوالی هم رامنځته کولای شي.

له شک پرته ځینې احساسات په ځانګړې توګه که ناسم وخت او ناسم ځای کې بیان شي د کار کوونکو د وړتیا کارولو او د کاري تولید مخه نیسي خو دا د دې حقیقت نشي بدلولی چې کار کوونکي هره ورځ کار ځای ته خپل احساسات له ځان سره راوړي. اغیز، احساسات، مزاج

اغیز: په یو څه باندې تاثیر لرلو ته وايي، په یو څه کې د بدلون راوړلو لامل کېدو ته وايي. اغیز کې لوی شمېر احساسات کوم چې خلک تجربه کوي شامل دي او همدې ته عامه کارېدونکي اصطلاح ده. په اغیز کې دواړه احساسات او مزاج شامل دي.

احساسات: د ځواکمن احساس ټولګه ده کوم چې د یو کس او یا یو څه له امله رامنځته کیږي.

مزاج: د احساساتو په پرتله کم ځواکمن احساس دی، ډیری وخت یې رامنځته کوونکي لامل مالوم نه وي. ډیری پوهان په دې اند دي چې احساسات د مزاج په پرتله ژر تېرېدونکي وي. د بېلګې په توګه که چېرې یو کس تاسې سره ښه اخلاق ونکړي ممکن تاسې غسه شۍ او د غسې احساس ممکن تاسې کې ژر پیدا ولاړ او بېرته راوګرځي، تګ او بېرته راتګ یې ممکن څو ثانیو کې ترسره شي. که چېرې تاسې بد مزاج کې اوسۍ نو ممکن دا حالت تر څو ساعتونو یا ورځو پورې اوږد شي.

احساسات پېښو او خلکو ته غبرګون دی لکه د دوست لیدل او احساسات را پارېدل، لکه یوې پېښې سره مخ کېدل یا ګډون پکې کول او احساسات راپارېدل. تاسې هغه وخت خپل احساسات ښیې کله چې مو یو څه خوښ، غسه کړي او یا له یو چا یا یو څه ویره ولری. خو مزاج بیا د کس، پېښې او یا یو څه له امله نه رامنځته کیږي خو احساسات په مزاج بدلېدلی شي او دا هغه وخت امکان لري چې د احساساتو پارونکي باندې ستاسې تمرکز کم شي نو تاسې کې ښه یا بد مزاج ته لاره هوارېدې شي او مزاج کولای شي احساسات نور هم ځواکمن کړي.

که چېرې تاسې یوې اداره کې له چا سره خبرې کوی او بل همکار مو نیوکه در باندې وکړي چې خبرې مو ناسمي وي نو ممکن تاسې همکار ته غسه شۍ، وروسته مو همکار هېر شي غسه مو لاره شي مګر تاسې کم جراته کړي، د اوږد مهال لپاره ښه ونه اوسئ دلته مو لنډمهاله غسه احساسات دي او اوږدمهاله کم جراتي مزاج دی. دې حالت ته تاسې یوازې یوې پېښې سره تړاو نشی ورکولای او تاسې هغه نور مال خپل ځان هم پکې نه لری کوم چې ستاسې ریښتیني انځور دی. په کم جراته مزاج کې ممکن تاسې له کچې زیات غبرګون هرې پېښې ته وښی. دا بېلګه ښی چې اغیز، احساسات او مزاج خپلمنځي اړیکه لري.

اغیز کې احساسات او مزاج شامل دي او احساسات او مزاج یو بل سره توپیر لري. اغیز د احساس ټولګه ده کوم چې خلک په مختلفو شکلونو کې تجربه کوي، اغیز ممکن د احساساتو شکل کې یو کس تجربه کړي، ممکن د مزاج شکل کې یې یو کس تجربه کړي. احساسات د یوې ځانګړې پېښې له امله رامنځته کیږي، احساسات ډېر لنډ مهاله وي، احساساتو سره د مخ شکل کې تغیر هم ملتیا کوي، احساسات کړنو ته انسان هڅوي. د مزاج لامل عمومي او نا مالوم وي، د احساساتو په پرتله اوږد

مهاله وي، مزاج ښه او يا بد وي، د مخ شکل کې تغير ملتيا نه ورسره کوي.

څېړونکي په دې اند دي چې احساسات انسان کې د مخ د تغير له امله څرگند وي او انسان سملاسي کړنو ته اړباسي خو برعکس مزاج په مخ کې نه وي څرگند او د سملاسي کړنو په ځای انسان فکر کولو ته اړباسي. همداسې څېړونکي په دې اند دي چې مزاج او احساسات په يو بل خپل اغيز لرلای شي. د بېلگې په توگه د خپلې خوښې دنده تر لاسه کول تاسې کې د خوښې احساسات راپارولای شي او همدا لنډ مهاله احساسات کولای شي تاسې کې تر څو ورځو پورې ښه مزاج پيدا کړي. همداسې که چېرې تاسې د اور مهال لپاره ښه يا بد مزاج کې اوسې نو دا چاره تاسې کې ښه يا بدو ځواکمنو احساساتو ته لار هوارولای شي.

په تيوري کې اغيز، احساسات او مزاج له يو بل څخه د جلا کېدو وړ دي خو عملا يې جلا کول اسانه چاره نه ده. همداسې که چېرې تاسې د څېړونکو او مديرانو اداري نظرونه وگورئ نو ځينو يې د مزاج په اړه مطالعه او څېړنې کړي خو ځينې نورو بيا د احساساتو په اړه له همدې امله ځينې کسانو په يوه کافي نظر ليکلی او نورو په بل څومره احساسات موجود دي؟

انسان کې بې شماره احساسات موجود دي. په دې کې غسه، د بې ارزښته کېدو احساس لرل، شوق او علاقه، ويره، نا هيلی کېدل، شرمېدل، خوښي، بخالت، کرکه، هيله، مينه، وياړ، حيرانتيا او هيله شامل دي. رينې ديکارټ په دې اند دی چې مينه، کرکه، هيله، خوښي، خپگان او حرانتيا بنسټيز احساسات دي او نورو ټول احساسات يې فرعي ډولونه دي. ډيری خلک مينه نړيوال احساسات گڼي خو د مينې احساسات په اسانۍ سره د مخ په بدلون کې نشي ليدل کېدای.

۱ - د احساساتو بيولوژي

ټول احساسات د انسان د مغز له لمبېک سيستم سرچينه اخلي. لمبېک سيستم د غوزې کچې سره برابر د مغز له ساقي سره نږدې موجود وي. کوم خلک چې مثبت احساسات لري تر ټولو زيات خوښ وي خو که چېرې منفي احساسات يې په مثبتو احساساتو واکمن شي نو دا کس تر ټولو ناخوښ وي. لمبېک سيستم داسې لېنز چمتو کوي کوم چې د پېښو ژباړه يا تعبير کوي، کله چې فعال وي نو تاسې پېښې په منفي وړانگو کې وينی، کله چې غيرې فعال وي تاسې د پېښو مثبت انځور وينی.

د هر انسان لمبېک سيستم يو بل ته ورته والی نلري. کوم خلک چې په منځنۍ کچه ډېپرس وي د دوي لمبېک سيستم زيات فعال وي په ځانگړې توگه هغه وخت کې کله چې له منفي مالوماتو سره مخ شي. همداسې ښځې د نارانو په پرتله زيات فعال لمبېک سيستم لري له همدې امله ښځې د نر په پرتله په ډېپرېشن د اخته کېدو زيات چانس لري، له همدې امله ښځې له ماشومانو سره ژر اړيکه جوړوي. خو په طبيعي توگه دا په دې مانا نه ده چې يوازې ښځې په ډېپرېشن اخته کيږي او يا ناران له کوچنيانو سره اړيکې نه جوړوي بلکې ناران هم ډېپرس کېدای شي او د مور په څېر له ماشومانو سره نږدې اړيکې هم لرلای شي.

۲ - د احساساتو کچه

د احساساتو ورته راپارونکي ته مختلف کسان مختلف ډوله غبرگون ښي. د مختلف غبرگون ښودلو مسوليت د شخصيت په غاړه دی، همداسې غبرگون د يوې چارې سرته رسونې سره هم تړاو لري. هر کس د احساساتو د اظهار کولو د وړتيا په ارث کې له بل سره توپير لري. ممکن تاسې داسې

خلک هم پېژنی چې هېڅ د خپلو احساساتو اظهار نه کوي، ډېر کم وخت غسه کيږي، ډېر کم وخت له بل نه د غچ اخیستلو احساس ښي. خو ممکن تاسې داسې خلک هم پېژنی چې د احساسات په ریل گادي کې تل د احساساتو په پټلی سفر کوي، کله چې خوښ وي د نړۍ تر ټولو بې پروا خوښ کس ښکاري، کله چې خپه وي نو تر ټولو زیات ډېرېس او ناخوښ ښکاري.

د یوې چارې تر سره کول هم زمونږ د احساساتو په بیان خپل اغیز لري د بېلگې په توگه د هوايي ترافیک کنټرولونکي، جراح، د محکمې قاضي او داسې نور د خپلې دندې پر وخت یې تر سره کوونکي چارې دې ته اړ باسي تر څو خپل احساسات کنټرول کړي، حتا په ډېر نا ارامه له سترس ډک او یا خوښ حالت کې هم خپل احساسات نه بیانوي او د چارې ترسره کولو لپاره ارام پاتې کيږي. خو ځینې دندو کې تر سره کوونکي چارې د احساساتو له ځواکمن بیان سره تړاو لري لکه د سپورت د سیالۍ پر وخت د کوچ دنده، د عامه اعلاناتو د ادا کار دنده.

۳- د احساساتو تکرار او دوام

په دې لنډه کیسه کې پرې ځان پوه کړئ: توریالی ارام طبیعت لرونکی کس دی، د مالي پلان جوړونکي په توگه دنده ترسره کوي او له خپلې دندې سره مینه لري، خوله په خپله دنده کې اړ دی چې د خلکو په مخ کې وینا وکړي خو له وینا او د وینا پر مهال د خپلو احساساتو له ښودلو کرکه لري. توریالی د کار مالک ته وویل که چېرې زه هره ورځ وینا کولو ته اړ شم نو زه خپله دنده پرېښم ځکه چې زه نشم کولی هره ورځ د یوه ساعت لپاره داسې احساسات وښیم کوم چې ریښتیني نه دي. د کار مالک ورته وویل چې ته سم وایې ځکه چې دا دنده د داسې کس لپاره نه ده چې یوازې احساسات ښي بلکې باید احساسات یې هم ځواکمن او د اوږد مهال لپاره په مخ څرگند وي او همداسې هره ورځ یې تکرار هم ادامه ولري.

۴- احساسات له مونږ بې منطقه کس جوړوي؟

تاسې ممکن ډېری وخت اورېدلي وي چې تاسې یا کوم بل کس ته چا ویلي چې ته احساساتي شوی یې، له اورېدو سره مو ممکن خپل ځان توهین شوی احساس کړی وي. نامتو ستور پوه کارل ساگان وایي “چېرې چې ځواکمن احساسات لرو هلته ممکن خپل ځان خپله کمق کړو یا تېرباسو.” د کارل ساگان دا کتنه ښي چې احساسات او منطق خپله کې سره تضاد کې دي او که چېرې کړنې مو احساساتي اوسي نو ممکن کړنې مو هم بې منطقه اوسي.

یو لیکوال لیکي “که مونږ د خپل ځواکمن دومه ځواکمن کړو چې مونږ ژرولی شي نو داسې حالت کې اړینه ده چې کوټه پرېږدو او بهر ولاړ شو تر څو مو احساسات د نورو ننداره نشي.” لويس فرانکېل وایي “ښځې باید په کار کې د خپلو احساساتو کنټرول ولري او په ژړا نشي.” دا سپارښتنې ښي چې که چېرې کار ځای کې د نورو تر مخ خپل احساسات وښیو نو د نورو ذهن کې زمونږ کمزوری، بې دوامه، بې منطقه او ژر ماتېدونکي کس انځور جوړوي. خو برعکس څېړنې له پورته خبرو سره توافق نه کوي او د اروا پوهنې څېړونکي په دې اند دي چې له احساساتو پرته منطقي فکر او کړنې امکان نلري او د منطقي فکر لپاره احساسات اړین دي. اروا پوهانو موندلي چې که چېرې احساسات ونلرو نو ډیری پرېکړې او کړنې به مو بې منطقه او د ځان په زیان وي.

کومو کسانو چې مغز کې تپ تجربه کړی او د تپ له امله یې خپله احساساتي وړتیا له لاسه ورکړې

ډیری یې د پوهې خاوندان وو، له تپ وروسته یې هم پوهه لرله خو د احساساتو د نشتون له امله یې کړنې بې منطقه وې. د خپلې نړۍ په چاپېریال د سمو پوهېدو لپاره او دې نړۍ ته د مناسب غبرگون بنودلو لپاره احساسات لرل اړین دي. هره پرېکړه کې احساسات او فکر دواړه اړین دي. د بېلګې په توګه که تاسې یو کس نه خوښوی نو خپل دفتر کې یې په نډه هم نه لګوی، که چېرې مو یو کس خوښ وي او له چارو یې راضي یاستی نو ورسره د نږدې کېدو پرېکړه کوی. له احساساتو لرلو پرته به مو یو کس خوښ نه وي خو تاسې به ورسره د نږدې کېدو پرېکړه کړې وي.

۵ - احساسات څه رول یا دنده لري ؟

ولې مونږ احساسات لرو ؟ ولې احساساتو ته اړتیا لرو ؟ پورته برخه کې مو د احساساتو یوه دنده باندې رڼا واچوله چې د سمې او منطقي پرېکړې لپاره فکر کولو ته د احساساتو لرلو اړتیا ده. چارلز داروین وايي “د وخت له تېرېدو سره احساساتو تکامل وکړ تر څو انسان ستونزې پرې حل کړای شي.” داروین په دې اند دی چې احساسات د بقا لپاره اړین دي ځکه چې د کړنو لپاره انسان کې انګېزه پيدا کوي لکه د د خوړو پيدا کولو لپاره هڅه او زیار ویستل، د استوګنځای لپاره زیار وېستل، د جنسي نږدیکت لپاره جوړه پيدا کول، د ښکار کونکو لپاره چمتوالی او ځان ترې ساتنه، د نورو د چلند وړاندوینه، د زیان رسونکو پېښو مخنیوی کول. که چېرې انسان کې احساسات نه وای نو دا ټولې چارې به یې هم نه ترسره کولای او بقا به یې هم نه وای موندلې.

د تکامل د اروا پوهنې څېړونکي وايي چې مونږ باید احساسات ولرو که هغه مثبت احساسات وي او که منفي خو لرل یې اړین دي دواړه د یوې موخې په ترلاسه کولو کې کارېږي. د بېلګې په توګه بخالت کوم چې منفي احساسات دي خو د تکامل اروا پوهان گمان کوي چې بخالت ځکه د انسانانو ترمنځ موجود احساسات دي ځکه چې ګټوره موخه لري. ممکن یوه جوړه بخیل احساس ولري د کوم له لارې چې بل نسل ته خپل جېن انتقال کړي او د خپل جېن په ځای بل نسل ته سیال جېن انتقال نه کړي. همداسې مونږ گمان کوو چې غسه بد احساسات دي خو غسه زمونږ د هغو حقونو د خوندیتوب هڅه ده چې د نورو لخوا نقص شوي یا تیری پرې شوی وي. د بېلګې په توګه که چېرې یو کس له خپل همکار سره دوه مخیتوب وکړي نو ممکن همکار یې غسه شي نو دلته غسه د ورته چارې د نه تکرارېدو لپاره اخطار دی. بله بېلګه یې د رېڼا ویک ده د رېڼا د کار مالک په کار ځای کې رېڼا لمس کړې وه، د رېڼا غسه یوازې کار پرېښودل نه وو بلکې له ثبوت سره محکمې ته تګ وو او پای کې یې د کار له مالک څو میلیونه ټاوان اخیستل وو. دا هم په یاد ولری چې ناسم وخت او ځای کې غسه کول سم کار هم نه دی خو د نورو احساساتو په څنګ کې غسه بیا هم د یوې ګټورې موخې لپاره موجوده ده. د تکامل اروا پوهنه د ټولو احساساتو په اړه په زړه پورې تشرېح ګانې لري خو په هر حالت کې یې تشرېح د اعتبار وړ هم نه وي د بېلګې په توګه ویره انسان کې احساسات دي که چېرې تاسې له یوه ښکاري ژوي سره مخ شئ نو هرو مرو مو ویره تېښتې ته اړ باسي دا یې ګټوره موخه ده خو که چېرې یو کس د ویرې له وجې جام پاتې شي او ښکاري ژوی یې وډاري نو دا موخه ګټوره نشو ګڼلې.

مزاج د مثبت او منفي اغیز په توګه

د احساساتو د ډلبندي لپاره یوه طریقه په منفي او مثبتو احساساتو وېش دی. احساسات یا منفي وي او یا مثبت وي خو هېڅکله خنثی نه وي. کوم کس چې احساسات نلري خنثی ګڼل کیدی شي. ځینې احساسات منفي او مثبت وي. ډېری خلک په تېر وخت کې د ښو تجربو په پرتله بدې تجربې یاد کې

ساتي او هر وخت کې ژر ورياديږي لامل يې دادې چې ممکن مونږ فکر کوو بدې تجربې غيرې معمولي پېښې دي.

د مزاج سرچينې

په لاندې سرچينو کې د “مزاج” او “حکمه چې” تر منځ توپير ولټوئ. پېښې د مزاج په پرتله په احساساتو زيات اغيز لري. د مزاج سرچينې ډيری وخت په احساساتو هم اغيز لري.

۱- شخصيت

کله چې د تلویزیون مخې ته ناست یاستی او د خپلې خوبې د ټیم سیالي گوری او ټیم د لوبې بایللو حالت کې وي نو د تلویزیون مخکې چغې وهی؟ په ورته وخت کې خپل نور ملگري هم گوری چې د خوبې ټیم یې لوبه بایللو ته نږدې کړې خو ستاسې په څېر احساساتي نه دي او خپله ارامتیا یې ساتلې؟ همداسې توریالی او زمری دواړه همکاران دي، د شرکت لخوا ټول د نظر راغونډولو لپاره را ټول شوي توریالی چې خپل نظر وړاندې کړي او د ملگرو لخوا یې په نظر نیوکه وشي غسه کيږي خو زمری نیوکې ته د سمون او بهتره کېدو نظر کوي. دواړه مختلف غبرگونونه د شخصیت ښودنه کوي.

شخصیت ځینې کسان دې ته اړ کوي چې منفي او مثبت احساسات او مزاج تجربه کړي. د بېلگې په توګه ځینې کسان د نورو په پرتله ژر پېښمانه کيږي یا غسه کيږي خو نور خلک ممکن د احساساتو ورته هڅونکي ته ارام واوسي او هېڅ غبرګون ونه ښی. د بېلگې په توګه د ټیکزاس ایالت د ټیک په نامه د باسکېټ بال د ټیم کوچ مشهور دی چې رسنیو ته، اوریدونکو ته او د ټیم غړو ته اوږدې او سختې ویناوې کوي او ژر غسه کيږي خو برعکس د مایکروسافټ اجرایوي مدیر بېلګېټس نرم، له احساساتو خالي تحلیلي شخصیت لري او ډېر کم وخت یې وینا کې د ډېر لنډ مهال لپاره غسه کړې. د دواړو شخصیت ته په کتو شخصیت یې د مختلف مزاج تجربه کولو ته تمایل لري. همداسې ممکن ځینې خلک خپه فلم ته ممکن ډېر کم خپه شي او خندونکي ته ممکن یوازې مسکا وکړي خو نور ممکن د ماشوم په څېر ژړا او خندا ورته وکړي.

زیات خلک د خپل شخصیت له امله یو ځانګړی مزاج او یا ځانګړي احساسات په ځواکمنه کچه تجربه کوي.

۲- د اونی ځانګړې ورځ او ورځ کې ځانګړی وخت

ډیری خلک د اونی پنځه تر شپږو ورځو کار یا ښونځي کې بوخت وي یوازې د رخصت ورځو کې ارام او تفریح کولای شي. څېړنې ښی چې د اونی پیل کې ډیری خلک په لوړه کچه ځواکمن منفي مزاج او کمزوری مثبت مزاج لري خو رخصتي ته په نږدې کېدو د اونی پای کې برعکس ځواکمن مثبت او کمزوری منفي مزاج لري. همداسې د ورځې پیل کې په لوړه کچه ځواکمن منفي مزاج او کمزوری مثبت مزاج لري او د ورځې پای کې ځواکمن مثبت او کمزوری منفي مزاج لري. د ځینې خلکو لپاره برعکس وي.

۳- هوا

هوا هم په مزاج خپل اغیز لري. ځینې خلک شین اسمان او لمر کې خوښ مزاج لري، په ورېځ کې نارامه او ناخوښ وي، سارې او تودوخه زیاتېدل یا کمېدل، باد، باران او واوره وربدل یې مزاج کې

مثبت او منفي تغیر ته لار هواروي.

۴ – سترس

سترس په مزاج او احساساتو خپل اغیز لري. د بېلګې په توګه شاګردان تر ازموینو مخکې ډېره ویره لري خو کله چې د ازموینو سترس پای ته ورسېږي نو ویره هم ختمه شي. په کار کې سترس لکه ناخوښونکي ایمیل ترلاسه کول، داسې مهلت چې ډېر ژر راسپښونکي وي، د پلور له لاسه وتل، د کار د مالک لخوا جزايي کېدل کار کوونکو کې سترس پيدا کېدو ته لمن وهي او دا سترس يې په مزاج منفي اغیز لري. که چېرې کار کوونکي هره ورځ کمه اندازه هم سترس احساس کړي نو یو وخت پرې کم سترس هم لوی اغیز لرلای شي او مزاج کې يې بدلون رامنځته کولای شي.

۵ – ټولنیز فعالیت

که چېرې د میلې لپاره بهر ملګرو سره ولاړ شئ او یا هم د خوښۍ پېښو کې ګډون وکړئ خوښ احساس کوی؟ په ډېرو خلکو کې ټولنیز فعالیت مثبت مزاج پيدا کېدو ته لار پرانیزي. څېړنو موندلې چې ټولنیز فعالیت او فعل او انفعال په مزاج مثبت اغیز لري لکه له نورو سره ډوډۍ خوړل، بهر تلل، میله کې ګډون کول، د یو بل کره میلمانه کېدل او داسې نور... همداسې اوږد مهاله روغتيايي ګټې هم لري.

۶ – د ښه خبر شریکول

کله هم چې خوښونکو پېښو سره ژوند کې مخ شئ له نورو سره یې شریکوی. کوم خلک چې خوښ خبر له نورو سره شریکوي تر ټولو خوښ وي خو خبر ته مناسب کس لټوی، داسې کس چې ستاسې په خوښي د خوښي احساس لري، داسې کس سره خپل خبر مه شریکوی چې په شریکولو مو پښېمانه کړي.

۷ – خوب

په ځانګړې توګه په لویو ښارونو کې خلک تر پخوا کم خوب کوي او د خوب موده یې د وخت له تېرېدو سره نوره هم کمېدونکې ده. ډېری خلک تر ۷ ساعتو کم خوب کوي. کوم خلک چې په شپه کې تر ۸ ساعتو کم خوب کوي چلند کې یې کرکه، غسه، دښمني موجوده وي او د ورځې په اوږدو کې ستړیا احساس کوي. که چېرې د یو کس خوب ناسم وي او یا هم کم خوب کوي د ځینې منفي احساساتو له امله بد مزاج لري او منفي مزاج یې په پرېکړو اغیز کوي، همداسې بې وجې ځواکمن منفي احساسات تجربه کوي. په کار ځای کې نا ارامه وي، له کار ځای کرکه لري او چارو ته یې زهن چمتو نه وي.

۸ – سپورت

که چېرې تاسې غواړئ چې ښه او مثبت مزاج ولری نو سپورت یې د لرلو راز دی. کوم خلک چې ډېرېشن لري سپورت یې وړیا درملنه ده.

۹ – عمر

څېړنو موندلې چې څومره انسان زړېږي همدومره پکې منفي احساسات کمېږي.

۱۰ - جنسیت

عامه باور داسې دی چې ښځې د نر په پرتله له خپلو احساساتو سره نږدې او ځواکمنه اړیکه لري. هم په خپله احساساتي غبرگون ښي او هم د نر په پرتله د نورو احساسات لیدلې او پرې پوهېدلې شي. په خپل مخ د نر په پرتله د احساساتو شکل ډېر ښي. د مخ شکل کې یې تغیر له غسې پرته نور له ټولو احساساتو سره د نر په پرتله زیات مل وي خو نر بیا برعکس د نورو احساساتو په پرتله غسه ډېره ښي. څېړونکي په دې اند دي چې دواړو کې د احساساتو د توپیر لامل ممکن روزنه وي لکه نر داسې روزل کېږي چې باید کلک او زړور واوسي خو ښځې ته تر ډېره د پالنې په اړه روزنه ورکول کېږي او همدا لامل دی چې ښځې د نر په پرتله زیات دوستانه چلند لري او د غسې پر ځای ډېری وخت مسکا ښي.

د نرۍ په هر کلتور کې د احساساتو مانا هغه احساسات کوم چې د لوبو ځای کې د منلو وړ دي ممکن کار ځای کې د منلو وړ نه وي. همداسې کوم احساسات چې په یوه هیواد یا کلتور کې نورمال دي په نورو کې نا مناسب یا غیري نورمال دي. همداسې هره اداره کې هم ځینې احساسات د منلو وړ یا نه منلو وړ دي. هره اداره د احساساتو تعریف لري، د احساساتو رد یا منلو لپاره قاعده لري او د احساساتو د بیان لپاره د منلو کچه یا اندازه یې مالومه وي. د احساساتو د بیان لپاره کلتورونه هم پولي ټاکي. په هر کلتور کې احساسات خپله مانا او تعریف لري د بېلګې په توګه په لویدیځ کې مسکا کول د ښه راغلاست، د بل منلو مانا لري خو په ځینو کلتورونو کې د جنسي اړیکې لرلو تمایل یا هم د جنسي اړیکې نیولو ته د هو ځواب په مانا ده.

په اداره کې احساسات

په هره اداره کې د کار مالک یا مدیر په خپلو کار کوونکو کې د مثبتو احساساتو یوه مالومه کچه لټوي د کومو کار کوونکو دنده چې له خلکو سره وي او مسکا نشي کولی، د علاقې ښودلو لپاره خپل احساسات نشي ښودلې او یا داسې نور د مثبتو احساساتو د بیان کچه پکې نشته وي خپله دنده پر مخ نشي وړلاي. په متحده ایالتونو کې، په ادارو کې د منفي احساساتو بیان او د مثبتو ځواکمنو احساساتو بیان منع دی، په دې مانا چې کار کوونکي خپل منفي احساسات لکه کرکه، غسه او یا داسې نور نشي بیانولای او مثبتو احساساتو د بیان لپاره یې نورمال کچه مالومه وي تر څو یې د ځواکمن بیان مخه ونیول شي ځکه چې مدیریت یې د کار کوونکو د کاري تولید مخنیونکي ګڼي. د بېلګې په توګه د یو همکار د مړینې لپاره لنډ د خپګان پروګرام پکې نیول کېدی شي خو په ماتم او فاتحي بدلول یې منع دي.

ښودل شوي احساسات او احساس شوي احساسات

ممکن تاسې له داسې خلکو سره کار کړی وي چې له لیدو سره مو دا پلان جوړ کړی وي چې دا کس باید زما د خوبنې کس نه وي، ممکن زه نېکې مو د همدې کس شخصیت دومره زړې احساس کړی وي کوم چې موبنلو، تراشلو او هوارولو ته اړتیا لري، ممکن ته خبر یې چې پس شا یې تا پسې یې منفي خبرې کړي. له دې ټولو سره سره ته اړ یې چې دې کس سره هره ورځ ګډ همکار اوسي او فعل او انفعال ورسره وکړي. داسې حالت کې اړ یې چې خپل احساسات جعل کړي. که تاسې پرمختللو هیوادونو کې دنده ترسره کول غواړئ نو احساسات مو په ښودل شوو او احساس شوو احساساتو وویشتئ.

ښودل شوي احساسات هغه دي کوم چې د کار مالک په کار ځای کې له کار کوونکي غواړي. خو احساس شوي احساسات ستاسې حقيقي احساسات او فکري توليد دی. ښودل شوي احساسات په انسان کې زاتي يا فطري نه دي بلکې زده شوي احساسات دي. د بېلگې په توګه بایلوونکي خپل خپګان او نا هیلې په مسکا د نورو په مخ کې پټوي. همداسې انسانانو زده کړي چې که حتا خپه هم نه وي په جنازه کې خپګان وښي په واده کې که خوښ هم نه وي ځان خوښ وښي. ټول احساسات هغسې نه احساس کوو څرنگه یې چې ښیو.

کله هم چې انسان داسې احساسات ښي کوم چې ریښتیني نه وي نو دا کس اړ دی چې خپل حقيقي احساسات له منځه ويسي يا یې پټ کړي د بېلگې په توګه پېرودونکي ته غسه راتلل خو غسه نه کول. په داسې حالت کې ستاسې بهر لیدل کېدونکي عمل ستاسې داخلي احساسات پټوي.

په کړنو د احساساتو اغیز پورته لیکنه کې مو ولوستل چې احساسات مو د ژوند اړینه برخه ده، په ځانګړې توګه د کاري ژوند. اوس پوښتنه دا ده چې په دنده قناعت کولو او چارو مو احساسات څه ډول اغیز کوي؟ څېړنو موندلې چې کار کوونکي په کار ځای کې هغو پېښو ته احساساتي غبرګون ښي کوم چې کار ځای کې ور پېښیږي او دا چاره یې په کاري توليد او دنده کې په قناعت خپل اغیز لري.

د څېړنو د موندنې او پایلې پیل په دې جمله شوی ” په کاري چاپېریال کې احساسات یوې پېښې ته غبرګون دی ” په دې چاپېریال کې هر هغه څه شامل دي کوم چې تاسې سره چار چاپېره موجود دي – لکه د خودمختاري يا خپلښتوب کچه، له تاسې په دنده کې غوښتنې، د احساساتو د بیان لپاره اړتیا. چاپېریال کاري پېښې رامنځته کوي کومې چې ممکن نا ارامه کوونکې وي نا مناسبې وي او يا د مثبتو احساساتو پارونکې وي. د نا ارامه کوونکو پېښو بېلګه همکاران کوم چې له بل مدیر سره کار کوي همکاري نه کول، په کار کې، په کم وخت کې زیات کاري توليد. د مثبتو احساساتو پارونکې پېښې په کار کې ټاکلې هدف ته رسېدل، له همکارانو مرسته ترلاسه کول، د یوې موخې تر لاسه کېدو لامل ګڼل کېدل.

په کاري چاپېریال کې دا پېښې مثبت او منفي احساسات راپاروي. خو د کار کوونکي مزاج او شخصیت پېښو ته د ځواکمن او کمزوري غبرګون ښودلو کې خپل رول لري. ممکن یوې ورته پېښې ته یو کار کوونکي ډېر ځواکمن غبرګون وښي ممکن د بل شخصیت او مزاج یې دې ته اړ کړي چې همدې پېښې ته یې غبرګون کمزوری وي.

لاندې دوه بېلګو کې په کاري چاپېریال کې د احساساتو رول وګورئ:

تاسې د بوینگ له شرکت سره د انجنیر په توګه کار کوئ، بوینگ شرکت غواړي لس زره کسان له دندو ګوښه کړي، په دې نوملړ کې تاسې هم خپله دنده له لاسه ورکولای شئ، دا پېښه تاسې کې منفي احساسات راپارولی شي، په ځانګړې توګه ویره ځکه چې تاسې د عاید بنسټیزه سرچینه له لاسه ورکوئ، زیاته ویره تاسې کې د نا امنی احساس پیدا کولای شي. دوېمه بېلګه:

بوینگ شرکت پورته پرېکړه کړې تاسې د اطمینان ترلاسه کولو لپاره د کار مالک سره خبرې وکړې، د کار مالک تاسې ته ډاډ درکړ چې تاسې د لس زره کسانو نوملړ کې نه یاستی او دنده مو ادامه لري، په تاسې کې مثبت احساسات پیدا کوي او ډاډمن احساس کوی. د کاري زیات تولید انگېزه درکې پیدا کوي.

د احساساتو ریښې

مغز په خپل ځای کې دی، مغز خپل ځان کې له دوزخ نه جنت جوړوی شي او له جنت نه دوزخ جوړوی شي. — جان میلټون
ته همدا اوس څرنگه احساس لري؟

په دې پوهېدل چې اوس څه ډول احساس لرم د احساساتو د کنټرول په لور لمری ګام دی. ستاسې احساسات کولای شي ستاسې له ژوند لویه بدبختي جوړه کړي، کولای شي ژوند مو نیکمرغه کړي له همدې امله باید هر کس خپلو احساساتو ته ډېر پام وکړي. ستاسې احساسات ستاسې د ژوند د ټولو تجربو رنګ دی. کله هم چې مثبت احساسات ولری نو هر څه درته ښه ښکاري، په دې وخت کې تر بل هر وخت ښه فکر او مثبت فکر کولای شئ او تر بل هر وخت زیاته انرژي احساس کوی خو که چېرې منفي احساسات ولری برعکس د هر څه کولو لپاره ښې انگېزې کیږي. احساسات لارښونکي هم دي، ستاسې احساسات تاسې ته پیغام درکوي چې یو څه مو په ژوند کې سم یا ناسم دي او دې ته مو اړ کوي چې ژوند کې بدلون راولی.

د انسان د مغز دنده د بقا ممکن کول دي. مغز مو چاپېریال کې هر ډول خطر سکېن کوي. دا ډېره اړینه چې تاسې درک شوی یا تصور شوی او حقیقي خطر سره جلا کړئ. د مغز لمری دنده ستاسې خوښول نه دي بلکې ستاسې بقا ممکن کول دي نو له همدې امله تاسې باید داسې فکر ونه کړئ چې خوښ اوسېدل ستاسې طبیعي حالت دی او نا خوښ اوسېدل له طبیعي حالت څخه وتل دي.

کله چې د انسان د مغز په ځینې برخو کې ډوپامین ازاد شي نو خوند احساس کوي. کله چې تاسې سپورت کوی، جنسي اړیکه نیسئ، د ښه خوند لرونکې میوه یا نور خواړه خوری نو ډوپامین په دې برخو کې خپرېږي. د ډوپامین یوه دنده دا ده چې تاسې د خوړو لټولو ته اړ کړي تر څو له ولرې مړه نشئ، د جنسي اړیکې لپاره مو مخالف جنس لټولو ته اړ کوي تر څو مو نسل بقا پیدا کړي.

تاسې ولې ډېری وخت ټولنیزو رسنیو کې تېروی؟ ځکه چې د کتلو پر مهال یې ډوپامین ستاسې مغز کې ازادېږي او له همدې امله تل ټولنیزو رسنیو کې یاستی او د ژوند وخت مو ضایع کوي. د لغړو فلمونو کتل هم د ډوپامین خپرېدا ممکنه کوي او له همدې امله انسان پرې روږدی کیږي. خو له دې پرته هم مغز په خپله ډوپامین پرېږدي. په اوس وخت کې مارکیټ داسې خوند او خوښي تولیدوي او په مونږ یې پلوري چې زموږ د ناخوښي لامل ګرځي. دا ډول ډوپامین کولی شي روغتیا ته بدې پایلې ولري او د انسان د معتادي لامل شي لکه د ویډیو ګیم معتادي، لکه د مېایل معتادي، لکه تلویزیون ته ډېر ښې کچې زیات کیناستل. دا ډول خوښي مو د وخت له تېرېدو سره په ډېر ناخوښ کس بدلولی شي.

ستاسي زهن له نوي حالت سره ډېر ژر ځان همغږی کوي. خو کله هم چې د نوي حالت بنسټيزه خوښي پای ته ورسېږي د انسان زهن نورې خوښۍ لټوي. کله هم چې تاسې د نوي حالت سره زهن همغږی کړی نو د خوښي کچه مو ډېره ژر بېرته لمړي حالت ته راځي. د بېلگې په توگه تاسې غواړی یو موټر یا کور واخلي، له کور اخیستلو وروسته تاسې یوه اونۍ کې بېرته هماغه پخواني حالت ته ځی کوم حالت کې مو چې کور نه لره، دا خوښي مو تل پاتې نه وي. دا په دې مانا ده چې بهرنۍ پېښې ستاسې په داخل کې په خوښي ډېر کم اغیز لري. د سونجا په نوم لیکوال په خپل کتاب کې لیکلي چې پنځوس فیصده خوښي جنیټیک ټاکي، څلوېښت فیصده داخلي فکتورونه او یوازې لس فیصده خوښي ټاکونکي بهرني توکي او پېښې دي.

نوبت : د ژوند په لور چلند ستاسې خوښي ټاکي، څه چې ژوند کې تاسې ته پېښېږي ستاسې د خوښي ټاکونکي نه دي.

ممکن اوس تاسې پوه شوي یاستی چې د بقا میکانیزم مو څه ډول له ډېرې خوښي راگرځوي او په منفي توگه مو په احساساتو اغیز کوي. یوازې مو د بقا میکانیزم په احساساتو اغیز نه لري بلکې د خپل ځان هویت یا نفس مو هم په احساساتو خپل اغیز لري او ستاسې احساس ته په شکل ورکولو کې خپله ونډه اخلي. د دې لپاره چې په خپلو احساساتو کنټرول ولری اړینه ده چې د خپل ځان د هویت یا نفس په تعریف او دندې پوه شی.

د خپل ځان هویت یا نفس د ژوند په اوږدو کې ستاسې له مختلفو تجربو جوړ شوی وي. تاسې دا جوړښت ډیری وخت خپل ځان د ویاړ شکل کې څرگندوی. کوم څه چې ستاسې ژوند کې پېښېږي دا پېښې کومه ځانگړې مانا نلري بلکې تاسې یې زهن کې تعبیر کوئ او مانا ورکوئ. تاسې هم د خپل ځان او د ځان د هویت په اړه په هغه څه باور کوئ کوم چې تاسې ته خلکو ویلي لکه ستا نوم، ستا عمر، ستاسې باورونه، ستا سیاسي نظرونه، ستا دنده. دا ټول یاد شوي تاسې کې موجود دي او د تجربو لامل کېږي او دې تجربو ته تاسې مانا ورکوئ. کوم خلک چې کمه پوهه لري له دې نه وي خبر چې د ځان هویت یا نفس یې نورو جوړ کړی دی او پایلې یې دې هویت ته غلام کېدنه او مطیع کېدنه وي.

ستاسې د خپل ځان هویت خودخواه دی او د خپل ځان بقا غواړي. د بقا میکانیزم یې مغز ته ورته دی او د بقا لپاره هر څه کوي. د مغز په څېر مو د ځان هویت هم لمړۍ دنده یې ستاسې خوښول نه دي بلکې غواړي چې تاسې تل مخکې تگ وکړی، غواړي چې تاسې یو څه وکړئ، لاسته راوړنه ولری تر څو یو څوک شی.

د ځان هویت یا نفس په مارکیټ کې هم موجود دی په ځانگړې توگه د کپیټلېزم مارکیټ کې. مارکېټ ته د توکو عرضه کوونکی په دې پوهیږي چې خلک یوازې تولید اخیستل غواړي بلکې هغه تولید غواړي کوم سره چې د خلکو احساسات او د ځان هویت یا نفس هم نښتی. تاسې ډېری وخت داسې جامې یا موټر او یا هم کوم بل توکي اخلي چې نورو ته خپل د ځان هویت د ویاړ په توگه وښایاست. د ځان هویت هغه څه د خپلې بقا لپاره کاروي د کوم په ذریعه چې تاسې د ځان هویت د ویاړ په توگه نورو ته بنودلی شی.

ډېری خلک خپل ارزښت د خپل فزیکي بدن د ښکارېدو له څرنگوالي ټاکي. ستاسې د ځان هویت هم دا چاره بې کچې زیاته خوښوي ځکه چې د ښکارېدو څرنگوالی د ځان ښودلو لپاره تر ټولو اسانه طریقه ده. که چېرې تاسې د خپل بدن د فزیکي ښکارېدو له څرنگوالي سره دا ډول اړیکه جوړه کړی نو په ډیره اسانۍ د فزیکي درد او نا ارامۍ ښکار کېدای شئ.

ستاسې د ځان هویت په دې کې علاقه لري چې له بل کس یو څه ترلاسه کړي. د دې لپاره له نورو سره اړیکې جوړوي او نور خلک او اړیکې د ترلاسه کولو لپاره کاروي تر څو په دې چاره خپل ځان ځواکمن کړي. که چېرې ته له خپل ځان سره ریښتیني او صادق واوسي نو دا به درک کړې چې ډېر څه ته د دې لپاره کوي چې د نورو تصدیق د ځان په اړه تر لاسه کړي. تاسې غواړئ چې مور او پلار مو په تاسې وویاري، د کار مالک دې درته احترام وکړي، او ښځه دې مینه درسره ولري. په دې ډول حالت کې د خپل ځان هویت تاسې څرنگه په کړنو نا ارامه کوي او له خوښۍ مو لرې کوي لاندې یې تفصیل وگورئ.

د مور او پلار له خپلو اولادونو سره اړیکې او د خپل ځان هویت مور او پلار دې ته اړ کوي چې د خپلو بچیانو ژوند د لار ښوونې په ځای بې کچې زیات کنټرول کړي او بچیان دې ته اړ کړي چې هغسې ژوند وکړي لکه څرنگه یې چې مور او پلار په ځواني کې کوه. دا ډول مور او پلار گمان کوي چې بچیان یې ملکیت دی او باید ژوند او کړنې یې د مور او پلار فکر جوړې کړې وي خپله ژوند کې د کړنو لپاره د فکر حق ونلري.

خپل څنگ کې د چا لرلو ته اړتیا هم د خپل ځان د هویت اړتیا ده. انتوني میلو وایي: "یوازې ټوب د انسان په ملتیا پای ته نه رسیږي، بلکې د حقیقت په درک کولو پای ته رسیږي، په دې پوهېدلو پای ته رسیږي چې پوه شو مونږ د خلکو ملتیا ته اړتیا نلرو".

کله چې په دې انسان پوه شي چې د هیچا ملتیا ته اړتیا نلري نو له هغې وروسته د هر انسان له ملتیا خوند اخلي او ورسره مل کس خپل ملکیت نه گڼي. په داسې وخت کې ستاسې زهڼ دا لیدلې شي چې ماسره یو کس ملتیا کوي او له دې لیدلو ډډه کوي چې د خپل ځان د هویت ځواکمنولو لپاره د یو څه ترلاسه کولو لپاره ستاسې ملکیت ستاسې ملتیا کوي.

د خپل ځان هویت ستاسې باورونه هم کاروي تر څو خپل ځان نورو ته د ویاړ په توګه ځواکمن وښي. په ځینې مواردو کې خلک د خپل باور لپاره مرګ ته هم چمتو وي تر څو د خپلو ځان هویت محفوظ وساتي. همداسې کوم خلک چې له دوي سره مخالف نظر او باور لري ژوند یې اخلي. دا باورونه ممکن سیاسي وي، ممکن میتافزیکي وي او یا ممکن مذهبي وي.

ستاسې د خپل ځان هویت یا نفس د خپل ځان ځواکمنو لپاره او د ویاړ په توګه څرګندولو لپاره ستاسې نوم، ستاسې فزیکي بدن، جنسیت، تابعیت، کلتور، کورنۍ، ملګري، باورونه، شخصي کیسې لکه د تېر وخت د پېښو تعبیر، په راتلونکي کې تمې، ستاسې ستونزې، عمر، دنده، ټولنه کې مطرح کېدنه، په هر څه کې ستاسې رول، هر ډول توکي لکه جامې، موټر، کور او یا بل ملکیت او ستاسې هیلې کاروي.

د خپل ځان د هویت ځانګړنې

- ستاسې د خپل ځان هویت له توکو سره اوسېدل غواړي
- ستاسې د خپل ځان هویت د نورو خلکو له نفس یا د خپل ځان له هویت سره پرتله کېدنه خوښوي
- ستاسې د خپل ځان هویت هېڅکله قناعت نه کوي، تل نور او نور څه غواړي
- ستاسې د خپل ځان هویت د نورو لخوا په تصدیق کې خپل ارزښت لټوي

د خپل ځان هویت تل دې هڅه کې وي چې ځان له نورو غوره احساس کړي. د دې لپاره تاسې اړ کوي چې لاندې چارې ترسره کړئ:

- د بل غیبت کول او ځان ترې غوره ګڼل
- ځان د هوښیارو، پوهه لرونکو او شتمنو ملګری ښودل او په دې چاره تر نورو خپل غوره ارزښت ټاکل

- خپلې هیلې داسې ښودل چې تر نورو یې موخې لوړې دي
- شهرت لټول
- تل ځان منطقي، په حقه او سم ګڼل
- تل له نورو شکایت او نور ناحقه، بې منطقه او ناسم ګڼل
- د نورو د پام جلبولو هڅه کول

اوس بېرته راګرځو د انسان احساساتو ته او په دې ځان پوه کوو چې ستاسې د خپل ځان هویت ستاسې په احساساتو څه اغیز لري. که چېرې تاسې په دې پوه شئ چې د خپل ځان هویت مو څه ډول دندې پر مخ وړي نو د خپلو احساساتو مدیریت به مو ډېر اسان کړی وي. ډېری وخت د خپل ځان هویت د منفي احساساتو ریښه وي، او کله چې د ژوند غوټې هغسې نه وي غوړېدلې لکه څرنګه چې ستاسې د ژوند شخصي داستان تمه او هيله وي نو تاسې کې خپګان او بل هر ډول منفي احساسات پاروي. کله هم چې څوک ستاسې د خپل ځان د هویت یوه برخه وننګوي تاسې برید کوونکي او دفاع کوونکي چلند خپلوی.

منفي احساسات مو بد او یا بیکاره او بې موخې نه دي. ممکن تاسې د خپلو منفي احساساتو پړه په خپلو تجربو او ځان واچوی. ممکن تاسې فکر وکړئ چې زه نن مو کمزوری دی، سره له دې چې ستاسې داخل کې غږ د بد احساس بیان وي خو بیا هم منفي احساسات بد نه دي. تاسې د احساساتو له امله له کړاو سره نه مخ کېږئ بلکې د احساساتو تعبیر، په حالت او ځان پړه اچول مو کړوي. ایلون موسک هېڅکله فکر نه کوه چې زه نن ماته به وخوري خو کله یې چې د ژوند له ملګري سره اړیکې ترینګلې شوي او اړیکه یې پای ته ورسېده نو زه نن سقوط سره مخ شو. ابراهم لینکلن د څو میاشتو لپاره په ډېپرېشن اخته وو خو ډېپرېشن وړاندې چې د متحده ایالتونو له ولسمشر کېدو یې راوګرځوي. منفي احساسات د یوې موخې لپاره انسان کې موجود وي. ډېری وخت تاسې د وینېدو لپاره غږ وي. تاسې ته د خپل ځان په اړه مثبت ټکي درېښي.

د منفي احساساتو مثبتې موخې

احساساتو مو د دې لپاره تاسې کې نه دي ځای شوي چې ژوند مو سخت کړي، احساسات مو د دې لپاره دي چې تاسې ته د یو څه په اړه پیغام درکړي، د یو څه په اړه مو خبر کړي او پوهه مو زیاته کړي. ممکن منفي احساسات تاسې کې درد پیدا کړي او د درد احساس مو خوښ نه وي. خو که چېرې درد نه وای نو ممکن تاسې تر اوسه پورې مړه شوي وای. درد دی چې تاسې ته وایي روغتیا

کې مو څه ناسم دي او مخکې تر دې چې ناروغي مو ژوند واخلي تاسې د درد پیغام اوری او ډاکټر ته د تشخیص لپاره مراجعه کوی که چېرې درد نه وای نو تاسې به له وخت مخکې مړه وای.

احساسات مو ژوند ته په لرلید او کړنو خپل اغیز لري. کله هم چې مثبت احساسات ولری نو ډېره انرژي احساس کوی. د هر فعالیت پر مهال په خپل ځان ډېر باور احساس کوی، ذهن مو د نوبت هڅه کوي، تر هر بل وخت غوره نظر او فکر تولیدوي او د خلاقیت په لټه کې وي. کله چې منفي احساسات ولری په ځان مو باور کمیري او په ځان کم باور مو په کړنو اغیز لري، کړنې او د کړنو لپاره مو انگېزه له منځه ځي، له تازه ننګونو سره مخ کېدو کې مو لیوالتیا کمیري، له خنډ سره د مخ کېدو پر مهال نا ارامه احساس کول او ذهن دې ته لیواله کېدل چې نور منفي فکرونه تولید کړي. د انسان ذهن کې، که چېرې یو منفي فکر پکې واچول شي نو ممکن پنځه سوه نور منفي فکرونه جذب کړي، ممکن د منفي فکرونو جذب څو ساعته دوام وکړي ممکن ټوله ورځ او یا څو ورځې دوام وکړي. همداسې که چېرې یو مثبت فکر او اراده ذهن کې واچول شي د مثبتو فکرونو څپه ترې جوړیږي. که تاسې ډېر بڼه ژوند هم ولری خو په ستونزو مو تل د ذهن تمرکز وي پایله به یې احساساتي نا ارامې، سټرس او ډېپرېشن وي. د دې لپاره چې منفي احساسات ارام او کم کړی باید په ذهن دا زده کړئ چې مسایل سره وویشي. ذهن مو دې ته مه پرېږدی چې له نا اړوند ستونزو ډرامه جوړه کړي.

ستاسې فکر او احساس له منفي او مثبت احساساتي حالت سره تړاو لري او یو په بل بدلول اسانه چاره نه وي. د بېلګې په توګه خپګان منفي احساسات دي، د خپګان پر مهال ممکن ستاسې ذهن کې مثبت فکرونه هم راشي خو تاسې یې ملتیا نشی کولای یا هم د خپګان احساس ته د مثبتو احساساتو ځای نشی ورکولای. ډېری وخت کله چې تاسې خپګان او یا هم ډېپرېس حالت کې یاستی نور تاسې ته د خوښې وړاندیز کوي خو خوښېدل اسان نه وي. منفي احساسات تل په غسې پای ته رسیږي. غسه یې پای دی.

ستونزې نشته خو ډېرې زیاتې موجودې دي

ستونزې نشته ځکه چې ستاسې د ذهن نه دی وړپام شوی. ستونزې شته ځکه چې ستاسې د ذهن وړپام شوی. ستاسې ذهن لرلید لري او کله هم چې د دې لرلید یو څه ته پام شي هغې ته د ستونزې تعریف ورکوي. ستونزه په وخت کې موجوده وي. یا تېر وخت کې وي یا هم راتلونکې کې وي. دا تېر وخت او راتلونکې یوازې ستاسې ذهن کې وي. د ستونزې په ګوته کولو لپاره تاسې خپل فکر کاروی او دا فکر مو یا راتلونکې کې وي او یا تېر وخت کې ډېری وخت اوسمهال کې نه وي. ستونزې ته تاسې نوم ورکوی. یو حالت د ستونزې شکل کې په ذهن او فکر تعریف کوی. که چېرې ستاسې حالت ته پام نشي، حالت په وخت کې په ګوته نه کړی او حالت ته نوم ور نه کړی نو ستونزه نشته. خو که چېرې مو دا چاره وکړه ستونزې ډېرې زیاتې دي.

احساسات پېچلي دي او کوم احساس چې تاسې لری د مختلفو فکتورونو له امله رامنځته شوي وي. په هغو عناصرو تاسې پوره کنټرول لری کوم چې تاسې کې مثبت او منفي احساسات پاروي. ډېری احساسات مو ذهن د پېښو له تعریف څخه په خپلېس رامنځته شوي وي. له دې پرته د احساساتو په رامنځته کېدو او کیفیت کې ستاسې د خوب اندازه، ستاسې خواږه، بدن، غږ خپل رول لري.

خوب

ټول هغه کسان چې تشویش او ډیپرېشن لري یوه ستونزه یې تر اووه ساعتو کم خوب دی. کوم کسان چې تر اووه ساعته کم خوب کوي د مړینې چانس یې ۱۳ % د نورو په پرتله زیات وي. په متحده ایالتونو کې چې کوم کسان په شپه کې تر ۷ ساعتو کم خوب کوي د دوي له امله متحده ایالتونه هر کال ۴۱۱ بیلونه ډالر زیان ویني. کوم کسان چې د شپې لخوا کم خوب کوي د مثبتو احساساتو تجربه کولو وړتیا پکې ختمیږي.

د احساساتو مدیریت

احساسات زموږ د ټولو د ژوند لویه برخه ده. هره ورځ مختلف ډوله احساسات تجربه کوو چې د هر یوه یې هر وخت کې کچه کمزوري یا ځواکمنه وي. د ځینو اداره کول یې اسانه چاره ده خو ځینې احساسات ډېر ځواکمن وي او مدیریت یې اسانه چاره نه وي. که چېرې د اور مهال لپاره مو منفي احساسات بې مدیریته پاتې شي نو ذهني روغتیا کې ستونزې پیدا کولای شي.

که یو کس د خپلو احساساتو مدیریت نشي کولای او دا ستونزه یې اوږد مهاله وي په انگریزي کې دې حالت ته (emotional dysregulation) وايي. او یوه اروايي ستونزه گڼل کیږي. په احساساتو کې د مدیریت نشتوالی د تشویش، ډیپرېشن، شخصیت بې نظمي، پسیکوسیس او سټرس بې نظمي لامل کیږي. هر انسان کولای شي د خپلو احساساتو مدیریت زده کړي او دا چاره په سالمه توګه ترسره کړي.

ټول احساسات اړین دي او هر یو یې یوه موخه لري. هر یو یې مونږ ته مالومات راکوي او دا مالومات زموږ پام هغو اړینو پېښو ته اړوي کومې چې زموږ ژوند کې ترسره کیږي. ممکن دا پېښه ډېره وړه وي او یا ممکن ډېره لوی او اړینه وي. مینه د احساساتو یو ډول دی او زیاته مینه مونږ ته رازده کوي چې د خپل اولاد خیال ساتنه وکړو. د بېلګې په توګه که ستاسې موټر د ناسم پارکینګ له امله جرمه شي تاسې غسه کیږئ او همدا غسه د احساساتو یو ډول دی او تاسې دې ته اړ کوي چې راتلونکې کې ورته چاره ترسره نه کړئ. اوس فکر وکړئ که تاسې احساسات نه لرلای نو څه به پېښ شوي وای؟

انسانان فکر کوي چې ښه او بد احساسات یا منفي او مثبت احساسات موجود دي. احساسات یا خوښونکي وي او یا ناخوښونکي وي خو دواړه اړینې موخې لري. هر ډول احساسات مونږ ته د ژوند مختلفو پېښو په اړه زده کړې راکوي او هره زده کړه مونږ په مختلفو طریقو غبرګون ته اړ باسي او غبرګون هم نیمه خودمختاره یا نیمه ارادي وي تر څو چټک عمل ترسره کړای شو د بېلګې په توګه ویره مونږ په نیمه ارادي توګه له حالت څخه تېښتې ته اړ باسي.

د احساساتو پوهه یا پیغام مونږ ته له درې لارو رسیږي:

۱ – بدن : د فزیکي حسونو له لارې

۲ – د ذهن له لارې : فکرونه، یادونه تصور کول

۳ - د چلند له لارې : کړنې

ټول احساسات مو په مختلفو طریقو په بدن، ذهن او چلند خپل اغیز لري. د بېلګې په توګه که چېرې یو کس ته غسه شو نو ممکن ذهن مو دا فکر ونیسي چې یو کس څه کوي، بدن کې مو د زړه ضربان تېز شي، چلند مو داسې کړنې ته اړ کړي چې له حالت سره مقاومت وکړو. که چېرې د یو پلټونکي په توګه د غسې په وخت کې خپلو یادو درې برخو ته پام وکړو نو بدلون پکې راوستی شو لکه ذهن ته ووايو چې ارزښت نه لري په اړه یې فکر وکړم، د زړه د ضربان کمولو لپاره ډوبه ساه واخلو او د کړنو مخه په یادو دوه چارو ونیسو او په دې چارو سره هم احساسات مدیریت کولای شو دویم خپله دا خوښه لرلای شو چې څرنګه احساسات ولرو او تجربه یې کړو.

لاندې ځینې احساساتو ته پام وکړئ او په بدن، ذهن او چلند یې اغیز ته کتنه وکړئ:

-احساسات : ویره

په ذهن یې اغیز : ذهن کې خپلسري فکرونه راتلل، بد حالت تصور کول ؛ په بدن اغیز : خوله کول، د زړه ضربان کې زیاتوالی، د عضلو تولیدنه یا نښلېدل، سا کې تېزوالی ؛ په چلند اغیز : په کړنو د حالت مخنیوی کول

۲ - احساسات : غسه

په ذهن اغیز : په ذهن کې د بل کس کړنې تصور کول ؛ په بدن اغیز : خوله کول، د زړه ضربان تېزېدل، بدن کې لږزه پیدا کېدل، تېزه سا اخیستل ؛ په چلند اغیز : مقابله کول

۳ - احساسات : خپګان

په ذهن باندې اغیز : ورور فکر، تکراري فکر، منفي فکر ؛ په بدن اغیز : ځان دروند احساس کول، ځان ستړی احساس کول، ځان خالي احساس کول ؛ په چلند اغیز کول : له خلکو او بل هر څه ځان ډډې ته کول

۴ - احساسات : خوښي

په ذهن اغیز : تېز فکر کول، په هر څه مثبت تمرکز لرل ؛ په بدن اغیز : ځان له انرژي پک احساس کول ؛ په چلند اغیز : له نورو سره نږدېوالی

که چېرې تاسې پورته ټولو احساساتو او اغیز ته یې کتنه وکړئ نو په دې پوهیږئ چې هر یو یې مونږ ته پوهه راکوي او د هر یوه پوهه د ژوند بقا او ادامه ممکنه کوي. همداسې که چېرې مونږ خپل احساسات ونه پېژنو، غبرګون کې یې ونه ښیو او مدیریت یې نه کړو نو د وخت له تېرېدو سره ممکن ډېر ځواکمن شي او په ذهني روغتیا مو منفي اغیز ولري.

کله احساسات په مونږ بد اغیز لرلای شي ؟ لاندې بېلګو کې پام ورته وکړئ

۱ - کله چې خپل احساسات ونه پېژنو : مونږ فکر کوو چې غصه یو خو اصل کې وېرېدلي یو

۲ - د ویرې له بیانولو ډډه وکړو داخل کې دا احساسات خښ کړو او په ځای یې غسه بیان کړو

۳ - مونږ احساسات ولرو خو له احساس کولو یې ډډه وکړو لکه خوښ یو خو خوښي ونه کړو، لکه

خپه یو خو ځان خوښ وښیو لکه ویرېدلي یو خو ویره له پامه وغورزو

تر ټولو اړینه داده چې داخل کې خپل احساسات وپېژني او له نورو احساساتو سره یې توپیر وکړي. دوهم گام کې پېژندل شوی احساسات په اغیزمنه توګه مدیریت کړي.

دا په یاد کې ولری چې احساسات ستاسې پام خپل ځان ته جلبوي او که چېرې تاسې خپلو احساساتو ته غوږ ونه نیسی نو هر وخت به ستاسې د پام جلبولو هڅه وکړي او که چېرې تاسې خپلې سرتیمبري ته ادامه ورکړی نو احساسات به هم ادامه ورکړي او کمزوري احساسات به مو په ځواکمنه توګه ځان په خپلسرې توګه ځان بیان کړي.

د احساساتو مدیریت زده کول : د زغم زون پېژندل

مونږ د احساساتو د مدیریت له زده کړې سره نه یو پیدا شوي بلکې مدیریت کول یې باید زده کړو. مونږ له خپل مور پلار، ملګرو، استاد او په ځانګړې توګه له ټولنې هر وخت زد کړه کوو، د وخت له تېرېدو سره ډېر څه تجربه کوو. ماشومتوب د احساساتو د ودې لپاره اړینه موده ده. که چېرې ماشومتوب کې احساسات ونه پېژنو مدیریت یې زده نه کړو نو وروسته اتومات شکل اخلي او بیا ورسره مقاومت کول اسانه چاره نه وي.

په ماشومتوب کې ماشومان مور او پلار یا نورو لویانو ته اړتیا لري چې ځواکمن بیانېدونکي احساسات یې مدیریت کړي لکه د ویرېدلو په وخت کې یې ډاډه کړي، د ژړا او خپګان وخت کې یې ارام کړي، د جنگ وخت کې یې له مقابلي کولو راوگرځوي. ماشومان ډېرې نیمګړتیاوې لري سمون یې د مور او پلار له چلند سره تړاو لري او یا د مور او پلار په ځای د روزنکي له چلند سره تړاو لري. په ځینې کورنیو کې ځینې احساسات د منلو وړ نه وي او په ماشومانو زهني او فزیکي فشار راول کيږي تر څو یې بیان نه کړي که چېرې یې د بیان د مخنیوي هڅه وشي او یا بیان ته پرېښودل شي خو سم مدیریت نشي نو وروسته په زهني روغتیا خپل اغیز لرلای شي.

په ځینې کورنیو کې بې کچې زیات احساسات بیانېږي او بیان یې هم پرته له مدیریت وي. دا په دې مانا ده چې د کورنۍ کسان په ځان ارام ساتلو یا ارامولو کې ستونزه لري. ځینې خلک د احساساتو مدیریت کوي خو د مدیریت طریقه یې سالمه نه وي او دا خپله انسان کې نورې اروايي ستونزې زېږولی شي.

انسانان له مختلف ځوی سره زېږېدلي او هر یو د بل په څېر ځوی نشي لرلای. په دې مانا چې هر کس په مختلفه کچه احساساتو ته حساس دی، او احساساتو ته یې غبرګون هم د حساسوالي له کچې سره تړاو لري. ممکن یو کس د خپلو احساساتو په بیان کې شرم وکړي او بل یې ډېر ژر بیان کړي، ممکن بل کس یې ډېر ځواکمن بیان کړي. له کوم ځوی سره چې مونږ زېږېدلي یو او په کوم چاپېریال کې چې مونږ لوی شوي یو او د احساساتو بیان مو پکې زده کړی وي د احساساتو په بیان او احساس کولو کې یې په توازن خپل اغیز لري. په دې ډول خلکو کې دا دوه خبرې هم په ډېره اسانۍ ستونزه پیدا کولای شي دوه خبرې : " یو کس څرنگه احساس کوي " او " نور خلک څرنگه دي " که چېرې د دواړو ترمنځ توپیر وي نو دا خلک ستونزمن کېدلای شي. ډیری دا ډول خلک وروسته بلوغیت کې د احساساتو مدیریت په نېشه اي توکو کوي او یا نورو نا سالمو طریقو باندې د احساساتو مدیریت

کوي.

۱ - ځينې خلک په احساساتو کې ډوب وي دا ډول خلک : احساسات حقايق گڼي، سملاسي يې احساسات په غبرگون بدليري، فکر نه کوي، له کنټرول وتلي وي.

۲ - ځينې خلک احساسات مني او زغمي دا ډول خلک : له احساساتو سره ملتيا کوي خو ځان په احساساتو کې نه ډوبوي، د خپلو احساساتو په اړه فکر کولای شي، د غبرگون په اړه خپله خوښه لرلای شي چې څرنگه غبرگون وښي.

۳ - په ځينې خلکو کې احساسات مړه شوي وي دا ډول خلک : له خپلو احساساتو سره يې اړيکه پرې وي، له خپلو احساساتو نا خبره وي او غبرگون هم نه ښي. دا ډول خلک خالي، ورو، بې انگېزې وي.

د انسان احساسات نه بايد دومره ځواکمن وي چې پکې ډوب شي او نه دومره کمزوري چې له خپلو احساساتو نا خبره شي. احساساتو سره ملتيا مونږ سره دا مرسته کوي چې مناسبې او منطقي پرېکړې وکړو، هر څه ته مو غبرگون مناسب او منطقي واوسي، له نورو سره مو فعل او انفعال سم وي، پېښې مو ياد کې پاتې شي او د هر څه په اړه مو فکر کول روښانه او واضح وي. که چېرې داسې نه وي نو ډېرې وړې پېښې کولای شي له مونږ هغه څه غبرگون کې بهر کړي کوم چې مونږ اصلي انځور نه دی او د ډېرو وړو چارو مدیریت هم مونږ ته لوی خنډ کړي.

د يو کس بې کچې زيات احساساتي کېدو او غبرگون ښودلو حالت ته انگېزۍ کې (hyperarousal) وايي. له دې ډول حالت تجربه کولو وروسته انسان ډېری وخت د تشوېش، زهني او فزيکي نا ارامتيا احساس کوي. که چېرې يو د يو کس له خپلو احساساتو سره اړيکه پرې وي دې حالت ته (hypoarousal) وايي او دا ډول کسان د ډېر پېښ احساس لري، په هر څه کې بې انگېزې وي، د هېڅ په اړه فکر نه کوي او يا يې زهني تکراري فکرونه وي، نه له خپل ځان سره اړيکه کې وي او نه له نړۍ سره اړيکه کې وي.

د هر انسان خوی له بل سره توپير لري، د احساساتو په اړه يې پوهه له بل سره توپير لري، په خپلو احساساتو کنټرول او د غبرگون طريقه يې له نورو سره توپير لري. کوم خلک چې له خپلو احساساتو سره ملتيا کوي او مناسب غبرگون ښي هم کله نا کله په احساساتو کې ډوب شوی وي او يا يې له خپلو احساساتو سره اړيکه وخت نا وخت پرې شوې وي. خو نور داسې خلک هم شته چې ډېرې گټورې او اغېزمنې لارې چارې يې زده کړي وي تر څو يې ځواکمن احساسات د ارام له زون څخه بهر نه کړي.

احساساتي غبرگون

احساساتي غبرگون په عمل يا خبرو کې د هغو احساساتو بهر کولو ته وايي کوم چې مونږ احساس کوو. که تاسې غواړئ چې احساسات مو مدیریت کړئ نو لمری تر ټولو اړينه ده چې د دې سوال ځواب پيدا کړئ ولي احساسات بايد مدیریت کړم ؟ دويم دا هم اړينه ده چې ځان په دې پوه کړئ چې کوم ډول احساساتو کې بدلون غواړئ. د بدلون طريقه باندې کار کول او د بدلون لامل موندل مو د

احساساتو مدیریت کی اسانتیا رامنځته کوي. همداسې په هغو پایلو هم زهن پوه کړی چې که چېرې غبرگون کې بدلون او مدیریت را نه وستل شي نو څه پایلې به ولري.

احساساتي ډیسپلین

د احساساتو څرنګوالی مو په ګړنو، فکر، خبرو او څرنګه چې ورځنی ژوند تجربه کوی ډراماتیک اغیز لري. احساساتي ډیسپلین څه ته وايي؟ احساساتي ډیسپلین دې ته وايي چې په ارادي توګه دا خوښه ولرلای شې چې زه باید څرنګه احساسات ولرم. لمری احساساتو ته او بیا ډیسپلین ته لنډه کتنه کوو تر څو په دواړو سم پوه شو.

احساسات

ځانګړی احساس دی کوم چې مختلف ذهني او فزیکي غبرګونونه پارولی شي. احساسات منظم غبرګونونه دي کوم چې له اروايي، د تجربوي سیستم او د هڅې یا انګېزې له پولو اوښتي. احساسات په بدن کې فزیکي عنصر لري لکه د بدن یوې برخه کې نا ارامتیا یا درد او د رامنځته کېدو لامل یې یوې منفي یا مثبتې پېښې ته غبرګون وي. همداسې مثبت احساسات خوښونکی احساس پیدا کوي. په بدن کې فزیکي درد یا نا ارامتیا سره ذهني فکر هم ملتیا کوي، د بېلګې په توګه که چېرې یو کس د خلکو مخکې خبرې کول غواړي ممکن له خبرو مخکې او د خبرو پر مهال د تشویش احساس ولري او دا احساسات یې له فزیکي نا ارامې سره مل وي. بل تعریف یې: احساسات د زهن په بدن کې انعکاس دی. احساسات له ذهني فعالیت سره تړاو لرونکی فزیکي حس دی. هر ډول احساسات فزیکي حس ته له کتلو مالومیدای شي. د مالومولو لپاره یې باید طبیعت، موقعیت او د ځواکمنتیا کچې ته کتنه وشي.

ډیسپلین

د زدکړې یا پوهې او تمرین یوه څانګه ده کومه چې د ځان کنټرول، شخصیت، نظم، او واک او اختیار ته تسلیم کېدلو، ... ته وده ورکوي. که چېرې مونږ په تعریف کې پوهې، زدکړې او تمرین ته کتنه وکړو نو سملاسي پوهیرو چې ډیسپلین اطاعت ته نه وايي او نه د خپلو خوښو محدودولو ته وايي بلکې د ځواکمنتیا رغونکي وړتیا ده. ډیسپلین زموږ د اوسمهال پوهې پراخېدنه کې مرسته کوي، ځواکمنو ځواکونو ته مو له نامناسب، بې اغیزه او بې ګټې غبرګون ښودلو راګرځوي. ژوند او کار ځای کې مو چارې په مناسبه طریقه تر سره کولو کې مرسته کوي. ډیسپلین له لاتیني کلیمې اخیستل شوې کلیمه ده او مانا یې زده کړیال ده.

ډیسپلین د ځان زدکړه زیاتول دي، تر لاسه شوې زده کړه تمرین کول دي تر څو په یوه اغیزمن کس بدل شو او په نړۍ کې د خپلې هرې تجربې کیفیت کې لوړوالی رامنځته کړو. ډیسپلین له ویرې ازادېدنه ده.

احساساتي ډیسپلین

مختلفې خوښې لرل او په دې کې یوه پلي کول یا ښودل دي. داسې خوښه چې اوسمهال کې ننګونې ته مناسب غبرګون وي او راتلونکې ته چمتوالی وي. په ځان کې هغه وړتیا زیاتول دي د کومې له مخې

چي ته د دې خوښه لرې چې څرنگه احساسات احساس او بيان کړي.

احساسات کولای شي له مونږ سره مرسته وکړي چې نامالوم حالت سره په بريالۍ توګه مخ شو، زهن کې مثبتې راتلونکې انځور کړو او پرېکړې چټکې کړو. احساسات مونږ سره مرسته کوي چې د منطقي او غېرې منطقي تر منځ پل جوړ کړو. خو که چېرې مو یوه حالت ته غبرګون نا مناسب وي یا حالت ته ځواب ویونکی نه وي نو مونږ د ناسم لوري، ناسمې پرېکړې په لور روانولی شي. له همدې امله مونږ د اړتیا له مخې په دوامداره توګه خپل احساساتي غبرګون تنظیم کوو تر څو مو په موخو ترلاسه کولو کې سمه مرسته وکړي.

د احساساتو تنظیم داسې پروسه ده چې یو ځانګړي وخت کې، د ځانګړې پېښې پر مهال مونږ پرېکړه کوو چې کوم ډول احساسات ولرو، دا احساسات څرنگه تجربه او بیان کړو. د همدې چارې له مخې کله هم چې منفي احساسات ولرو نو داسې چلند نه خپلوو یا یې د خپلېدو مخنیوی کوو کوم چې بې اغېزه وي.

که چېرې په سمه توګه د احساساتو ډیسپلین پلي کړو نو احساسات مونږ ته انرژي راکولی شي خو برعکس یې مونږ له انرژي خالي کولای شي. هر هغه څه چې تجربه کوو زموږ د احساساتو په څرنگوالي رنګ شوي. که چېرې بد مزاج ولرو نو نړۍ به مونږ ته ډېر تیاره ځای ښکاري، ځان په یوازېتوب کې احساس کوو او کړنې مو داسې کیږي کومې چې اوسمهال او راتلونکې کې زموږ ژوند او کار دواړه ستونزمن کوي.

که چېرې سټرس او د سټرس له امله پېدا شوی تشویش ولرو، خپل چاپېریال کې هر څه زموږ زهن ته ګواښونکي ښکاري او دا چاره مونږ په اروايي توګه فلج شوي او نا ارامه کوي. په داسې حالت کې د خپلې بریا لپاره له ګام اخیستلو ډډه کوو او هر مخکې پروت فرصت ته منفي نظر کوو. له ټولې نړۍ یو داسې صابون جوړیږي کوم چې زموږ له زهن او ژوند څخه خوښي مینځي او پاکوي. که چېرې همدا حالت ادامه پېدا کړي نو مونږ کې اروايي ستړیا پېدا کوي او همدا اروايي ستړیا د دې لامل کیږي چې مونږ داسې احساس ولرو چې هېڅ نشو کولای. له دې داسې ښکاري چې زموږ ټولنیز او کاري ژوند دواړه زموږ له احساساتو سره تړاو لري. دا اړینه ده چې پوه شو چې زموږ احساسات زموږ له کنټروله بهر نه دي، په کړنو او خبرو مو منفي اغېز نلري، له نورو سره مو اړیکې نه زیانمنوي. که چېرې دې خبرو ته سم پام وشي نو تاسې کورنۍ، ټولنه، کار ځای او ټول ملت کې له نورو سره ښې او پیاوړې اړیکې لرلای شئ او همدا اړیکې د یو بل په ګټه کارولې شئ. د احساساتو ډیسپلین له لاندې څلور اصولو سره تړاو لري:

- ۱ – د خپلو احساساتو مسولیت په بل مه اچوئ، د خپلو احساساتو مسول خپل ځان کړئ
- ۲ – په راتلونکې کې د احساساتو په احساس کولو خپله انرژي مه ضایع کوئ، په حال کې په خپلو کړنو او احساساتو تمرکز وکړئ
- ۳ – کوم حالتونو چې په احساساتي توګه ننګونکي دي، دې حالتونو ته مو غبرګونه په نوې طریقه او سالمه طریقه وښئ
- ۴ – کله هم چې په احساساتي توګه ننګونکی حالت پېښیږي، د احساساتو د احساس کولو لپاره خوښه ولرئ

احساساتي ډيسپلين له ځان سره ژمنه ده د کومې لپاره چې ته ځان چمتو کوي، د پلي کولو لپاره يې پوهه او تجربه ترلاسه کوي او دا چمتوالی، پوهه او تجربه د رغونکي غبرگون په توگه کاروي له ويجاړونکي غبرگون ډډه کوي.

تاسې دا وړتيا لری چې د سبزي په گټو ځان پوه کړی او د چاکلېټ او خوړو خوړلو په زیان ځان پوه کړئ، تاسې خوښه لری چې د چاکلېټ په ځای سبزي وخوړئ.

تاسې خوښه لری چې له یوه داسې همکار چې ستاسې نه خوښیږي یو څه نوي زدکړی او یا په خپلو منفي احساساتو له ځانه واټن ورکړی.

تاسې دا وړتیا لری چې د منفي احساساتو ارامول زدکړی او د مثبتو احساساتو په اغیزمنه توگه د غبرگون په توگه کارول زدکړی.

دا هم یاد کي ولری چې نړی له داسې خوښو ډکه ده کومې چې رغونکې دي، ژوند او کار ته ښکلا ښوونکې دي. نو تاسې د ويجاړونکي او رغونکو خوښو پیژندلو وړتیا لری او تاسې د خپلو خوښو لپاره خوښه هم لری.

په کار ځای کې احساسات

په کار ځای کې احساسات د خپلمنځي او بهر له نورو سره د خبرو او اړیکو د څرنگوالي ټاکنوکي دي. په کار ځای کې پېښې، په پېښې کې پر گډون کوونکو احساساتي اغیز لري. په کار ځای کې د احساساتي حالت پایلې او له دې رامنځته شوی چلند د افرادو، گروپ او ټولنې لپاره د پام وړ اهمیت لري. که چېرې کار ځای کې احساسات مثبت وي نو د هرې دندې د غني کېدو او د پام وړ لاسته راوړنې لامل کیږي. همداسې کار ځای کې منفي احساسات لکه ویره، غسه سټرس، خپګان، دشمني د کاري تولید د کموالي او له کار څخه د انحراف لامل کیږي.

احساسات معمولا له ځانگړو پېښو سره تړاو لري او ډېری وخت دومره ځواکمن وي چې د فکر کولو په بهیر خپل اغیز لري. له بلې خوا د انسان طبیعت یا مزاج، په انسان کې تل موجود عام احساس دی کوم چې ځواکمن حالت ته نه ځي او د فکر په بهیر اغیز نلري، په اسانۍ یې تحریکونکی هم نشي پیژندل کېدای. په کار ځای کې د ډېرو پېښو پایلې منفي احساسات رامنځته کولای شي او ستاسې په مزاج یا طبیعت اوږد مهاله اغیز لرلای شي. په ځینې دندو کې باید ستاسې احساسات د عامه خلکو کې لخوا د لیدو وړ وي او د عامه خلکو د خوښې احساسات وي.

په کار ځای کې پر احساساتو هر کال څیړنې کیږي او پرې کتابونه او مقالې لیکل کیږي تر څو انسان په کار ځای کې د احساساتو په رول ځان نور ډېر پوه کړي.

مثبت احساسات

په کار ځای کې پېښې لکه یوه لویه لاسته راوړنه په انسان کې مثبت احساسات رامنځته کوي او دا احساسات له نورو سره د اړیکو په څرنگوالي، په دنده کې په ترسره کوونکو چارو، مقاومت او د پوهې په ترلاسه کولو خپل اغیز لري. کوم خلک چې احساساتي ځیرکتیا یا استعداد لري، احساساتي ځیرکتیا یې خوشبیني، مثبت مزاج، په خپل ځان بسیا کېدنه او تکیه، احساساتي انعطاف گټل کیږي او په داسې حالاتو کې یې ساتنه کولای شي چې نامطلوب حالت وي.

په کار ځای کې د خوش بینی مانا : هره ماته خوړل له افرادو سره تړاو نلري بلکې له وضعیت او حالت سره تړاو ورکول کيږي کوم وضعیت چې په هڅه او بیا ځلې تمرکز بدلېدای شي. کوم کسان چې په کار ځای کې په مثبتو احساساتو مجهز وي په خپلو همکارانو کې په مطلوبه توګه نفوذ کولای شي. که چېرې د همکار د مثبتو احساساتو له امله ستاينه وشي نو په دې کس مثبت اغیز لرلای شي. په هغې دندې کې چې خدمات وړاندې کوي مستقیم برید کونکي چلند ته باید په ځنځی او بې بریده چلند باندې ځواب ووايي. په دې دندو کې چارې ترسره کونکي د نورو چلند په نظر کې نه نیسي. په کار ځای کې له مثبتو احساساتو رامنځته شوی مثبت مزاج او طبیعت د موندنې، نویو نظرونو او خلاقیت لامل کيږي. په کار ځای کې هغه مدیر تر نورو زیات بريالی دی کوم چې په جایزې او خبرو د کار کونکو مثبت احساسات پارولی شي.

احساساتي کار کونکي / احساساتي دنده

د متحده ایالتونو او د ټولې نړۍ لوی اقتصادونه له تولید په خدماتو د بدلېدو حال کې دي، دې چارې نوې ننگونې راولاړې کړي، په دې نویو ننگونو کې ډېری وخت په کار ځای کې د احساساتو پېچلي بهیرونه شامل وي. په اقتصاد کې بنسټیز بدلون د خدماتو په لور تګ وو (د پرچون پلورنې صنعت، سفر او ریستورانټونو په شمول)، دې چارې له پېرودونکو سره د احساساتي اړیکې په اړه علمي څېړنو ته لار پرانیسته. په دې څېړنو کې د احساساتو او د ادارې د موخې په لور پرمختګ ترمنځ هم اړیکې ته کتنه شوې.

دې ډول احساساتو ته مدیریت د سرچینې په توګه ګوري او ګمان کوي چې کنټرول کېدای شي، کار کونکي د دې ډول احساساتو لپاره روزل کېدای شي او د لار ښوونې لپاره په یوه مجله کې لیکل کېدای شي. په دې کې، په داسې طریقه خپل احساس له منځه وړل شامل دي کوم چې ستاسې بهرني فزیک ته داسې شکل ورکوي کوم چې نورو کې داسې احساس پیدا کوي چې په یوه دوستانه چاپېریال کې پام ورته شوی دی. د احساساتي کار کونکي له لوري ښودونکي احساسات د کار کونکي خپل احساسات نه وي بلکې د ادارې لخوا ورته سپارښتنه وي. څېړونکي په دې لټه کې هم دي چې د هغو احساساتو موندنه وکړي کوم چې د پېرودونکو د خوښې وړ وي.

په احساساتي دنده کې مدیریت احساساتو ته یوازې د اکت او اداکاري نظر نه کوي بلکې د ګټې مرکز یې ګڼي. د کوم کس چې احساسات په ډېره اسانۍ پارېزي خو په اسانۍ یې کنټرول او مدیریت نشي کولای دې ډول دنده کې چارې پر مخ نشي وړلای. کوم کس چې په اسانۍ خپل احساسات په سمه توګه مدیریت کولای شي نو له سټرس پیدا کونکي حالت سره مقاومت لري او د مراجعه کونکي کس په ستونزو یې هم فکر کار کولای شي.

منفي احساسات

په کار ځای کې منفي احساسات د ډېر کار د فشار او بار کېدو، د کار بدل کې د جازیزې د نشتوالي، د ټولنیزو اړیکو د نشتوالي پایله وي. له دې پرته کار ځای کې د خبرو له لارې په بل برید، په خبرو کې د بل توهین، جنسي زورونه، په فزیکي ژبه د بل توهین د منفي احساساتو لامل دی. کمزوری لیدېر شپې او مشري هم منفي احساساتو ته لار هواروي ځکه چې کمزوری لیدېر شپې د لارښوونې، ملاتړ او سمون وړتیا نلري. کمزوری لیدېر شپې د کار کونکو په کاري تولید او د سټرس په کچې هم اغیز لري.

پایلي

په دنده کې د بې امني احساس لرل د تشویش، ډېرېشن، د توکو په کارونه کې د افراط، د هاضمې په

سیستم کې د ستونزو لامل کیږي. یادي ستونزې د کار کوونکي په کورنۍ کې پر ماشومانو او د ژوند په ملګري هم بد اغیز لري. کار کوونکي د مسلکي او شخصي ژوند لپاره له انرژي خالي کولی شي.

د مثبتو احساساتو ارزښت

په ۱۹۳۰ لسيزه کې، په امريکا کې له څو انجونو د کورنۍ دندې په توګه لنډې داسې مقالې وغوښتل شوې چې د تېر ژوند په اړه پکې خپلې خاطري او پېښې وليکي. هرې انجلۍ لیکل وکړل او په هغه وخت کې يوازې ساده کورنۍ دنده پاتې شوه. شپېته کاله وروسته د ډېرو ليکنو لاندې ارشيف شوې دا ليکنې درې ارواپوهانو ته کومو چې د الزماېر ناروغي په اړه څېړنې پيل کړې وې د متحده ايالتونو د کښتياکي پوهنتون په ارشيف کې لاسته ورغلې.

دربارو اروا پوهانو ډېبورا ډېنر، ډېوېډ سنوډون او وېلس فريژن پرې پراخه څېړنې پيل کړې. په کورنۍ دنده کې چې کومه رسامي وه د ځينو يې د ژوند خپه او منفي اړخ، منفي فکر او منفي احساسات په ګوته کول د ځينو بيا برعکس د مثبتو احساساتو او فکر ښودونکي رسامي وه. د ځينو کورنۍ دندې د هيلو، علاقې، مينې او موخي ښودونکي وه خو د ځينو برعکس ناهيلي او ګډوډ بې هدفه ژوند ښودونکي رسامي وه. د پايلو په پای کې اروا پوهانو دا وموندله چې کومې انجونې چې د مثبت فکر ښودونکي وې تر نورو لس کاله اوږد عمر لرونکي او د بريا تر څوکو رسېدلي وې.

يوازې د انجونو دا کيسه نه ده بلکې لسګونه نورو ساينسپوهانو د خپلو څېړنو پايله کې دا موندلې چې مثبت فکر او احساساتو لرونکي کسان له ښې روغتيا سره اوږد عمر لرلای. ولې د مثبت فکر او احساساتو لرونکي تر نورو اوږد عمر او ښه روغتيا لري؟ له مثبتې اروا پوهنې د دې پوښتنې ځينې ځوابونه راڅرګند شوي. مارټېن سېليګ مېن چا چې تر ډېره زهني ناروغۍ مطالعه کړي يوه اصطلاح “زده شوې بې وسي” ابداع کړې تر څو دا پرې تشرېح کړي چې څرنگه ناهيلي په کلينيکي ډېپرېشن بدلېږي.

دا پوښتنه چې ولې خوښ خلک اوږد او روغتيا لرونکي عمر لري اروا پوهنې يې د ځوابولو هڅه کړې خو د ډېرو ځوابونو موندلو په ځای يې ډېرې نورې پوښتنې را پورته کړې. تر هر چا تاسې خپله د خپل ځان تر ټولو ښه اروا پوهان ياستی تر څو خپل منفي احساسات لکه غسه، خپګان، تشوېش او ناهيلي ووژنئ او د مثبت فکر او احساساتو بنياد ترې جوړ کړئ. د متحده ايالتونو د انډيانا پوهنتون دا موندلې چې په خودمختاره عصبي سيستم کې هر يو غسه، خپګان او وېره جلا غبرګون راپاروي خو مثبت احساسات بيا د خودمختاره عصبي سيستم د جلا غبرګونونو پارونه نه کوي. غسه د بريد انگېزه پاروي او همداسې د وېرې غبرګون ټينېته وي. کله هم چې انسان وېره احساس کړي نو د وينې لويه برخه د عضلو لويو ګروپونو ته بهېږي او ټينېته يا منډه ممکنه کوي.

احساسات او شخصیت

احساسات ډېر تعریفونه لري یو تعریف یې : احساسات پېچلی غبرگون دی، د کړنې لپاره چمتوالی دی په کوم کې چې فزیولوژیکي بدلون شامل دی. د احساساتو د پېچلتیا له امله د احساساتو تشرېح کول اسانه چاره نه ده. کله مو چې زه د یو څه کولو په لور هڅوي له دې سره احساسات تل مل وي او دا احساسات یې په ترسره کولو کې مونږ ته ځواک راکوي. په بله مانا د احساساتو ملاتړ مونږ کړنو ته هڅوي او یا مو له کړنو را گرځوي. همداسې مونږ له خپلو احساساتو او ملاتړ یې خوند اخلو خو ځینې وخت کې برعکس وي.

احساساتي کس هغه څوک دی چې احساسات په ډېره اسانۍ اغیز پرې کوي. دا ډېره اړینه ده چې خپل ځان او خپل شخصیت وپېژنو. ځینې خلک د نورو په پرتله زیات په خپلو احساسات وهدایت کېدونکي وي که چېرې دا خلک د ځان په اړه او د دې خلکو په اړه نور سم پوهاوی ترلاسه کړي نو د بې ځایه نا ارامۍ مخه به نیول شوې وي. که چېرې مونږ د احساساتي خلکو په نوملړ کې هم نه اوسو بیا هم احساسات لرو او منفي احساسات مو نا ارامه کولی او خوښ احساسات مو مثبت مزاج ته لار هوارولی شي. ممکن یو سهار ډېرېس شوی احساس ولرو او دا ټوله ورځ زموږ په مزاج خپل اغیز ولري، بله ورځ ممکن غسه له خوبه پاڅو خو بله ورځ ممکن له داسې احساس سره راوینښ شو چې خپل ځانته پکې تفکر نغښتی وي. هر انسان شخصیت لري او د هر مختلف ډوله شخصیت لرونکی کس یوه ورته حالت ته مختلف ډوله غبرگون ښیي.

د شخصیت څلور بنسټیز ډولونه

د شخصیت لمړی ډول (choleric) دی دا ډول خلک په خپل فطرت کې لیږ شپې یا مشري لري او غواړي چې په هر څه کنټرول ولري. یوه ښه ځانګړنه یې ځواکمني وړتیاوې لرل وي، کمزوری ټکی یې دا وي چې په بل امر کوي. په ټول ځواک د یوې موخې په لور خوځښت کې وي، نوي نظرونه او هر ډول ننګونې یې د انګېزې لامل وي.

د شخصیت دوهم ډول (phlegmatic) دی، دا ډول خلک خپل احساسات یا نه ښیي او یا یې ډېر کم ښیي. تر ټولو په زړه پورې خبر داده چې ډېری وخت د (phlegmatic) شخصیت لرونکی نر یا ښځه له (choleric) سره واده کوي. له واده وروسته دواړه تل وخت ته اړتیا لري چې د یو بل د توپیر په اړه زدکړه وکړي، دا توپیر ومني او یو بل سره په توافق کې فعالیت وکړي، داسې توافق چې د یو بل توپیر په پام کې نیول شوی وي. دا ډول خلک له واده وروسته یو بل ته تر هغو ډېره غسه کوي تر څو چې د یو بل درک کول زده کوي. یو احساساتي وي بل یې منطقي وي، یو یې په هر څه کې د شوق او علاقې اړخ لټوي بل یې د مسولیت اړخ لټوي. د (phlegmatic) شخصیت لرونکي هڅه کوي چې خپل باور وښیي او د یو څه اندازه احساساتو د بیان په لټه کې وي.

د شخصیت درېم ډول (sanguine) دی. دا ډول خلک بې کچې زیات احساساتي وي، دا ډول شخصیت لرونکی ډېری وخت د (choleric) شخصیت لرونکی کس نا ارامه کوي، ځکه یو ته یې موخه مالومه وي او د موخې په لور خوځښت کې وي دویم یې د احساساتو په بیان مزاحمت کوي. تل د ښه وخت لرلو په لټه کې وي.

د شخصیت څلورم ډول (melancholy) دی، دا ډول خلک فکر کوونکي وي، هر څه کې نظم

غواړي، دا ډول خلک فکر کوي چې د هر څه لپاره یو ځای موجود دی او هر څه باید په خپل ځای کې وي. واده هم ډېری وخت له درېم ډول شخصیت لرونکي کس سره کوي کوم چې ډېر په ډیسپلین او نظم باور نلري.

په ډیرو انسانانو کې د شخصیت دوه یا ډېرو ډولونو مخلوط موجود وي. په احساساتو تکیه کولو او یا احساساتو ته ډېر ارزښت ورکولو ته (emotionalism) وايي. تعریف یې ”بي کچې زیات احساسات ښودل او بیانول“ دی. په کوم کس چې د لامل او منطق په ځای احساسات حاکم وي په انګرېز کې ورته (emotionalist) وايي. که چېرې تاسې احساسات له پوهې، منطق، عقل او فکر سره پرتله کړی نو د دواړو ترمنځ یو توپیر ”مناسب وخت او ځای“ دی. پوهه، منطق، عقل او فکر تل د مناسب وخت او ځای لپاره انتظار کوي تر څو بیان او پلي شي خو احساسات تل انسان سملاسي کړنې ته تیل وې، احساسات پرته له دې چې د پرېکړې په پایلې تمرکز وکړي سملاسي د کړنې په لټه کې وي خو پوهه، منطق، عقل او فکر د کړنې په راتلونکي کې په پایلې تمرکز کوي، برعکس احساسات د راتلونکي په ځای په اوسمهال تمرکز کوي.

تاسې ممکن په احساساتي وخت کې ډېر څه ويلي او ترسره کړي وي خو وروسته مو بهي کچې زیاته پېښماني کړي وي. همداسې ممکن ډېری وخت مو د احساساتو له امله له کړنې او ویلو ډډه کړې وي او وروسته پرې پېښمانه شوي یاست.

هغه کس چې احساسات نلري، د خپلو احساساتو ښودلو وړتیا نلري، احساسات نه احساس کوي او یا یې احساسات ډېر کمزوري وي په انګرېزي کې ورته (emotionless) وايي. کومو خلکو چې تېر وخت کې بدې تجربې لرلې وي د خپل ځان داخل کې ديوالونه جوړوي تر څو د خپل ځان محافظت وکړي او دې ديوالونو یې احساسات پټ کړي وي. دا خلک هم د نورو په څېر احساسات لري خو د خپلو احساساتو بیان نه کوي. دا خلک د خبرو له لارې باید خپلې ستونزې هوارې کړي کنه نو احساسات به یې په ناسم ډول په خپل سر څرګندېدل پیل کړي.

زه ولې سټرس کیږم؟

په دې ټول پوهیږو چې سټرس څه ډول احساس دی خو ټول په دې نه پوهیږو چې سټرس څه دی. کله چې وایو زه سټرس یم یا دا سټرس کونکی دی نو دلته مونږ د لاندې دوه یادو شوو په اړه خبرې کوو:

—حالت یا پېښه : داسې وخت کوم کې چې باید ډېرې چارې ترسره کړو او یا چې څه پېښیږي کنټرول نه پرې لرو؛

—د فشار لاندې وخت کې زمونږ غبرګون : کله چې یو حالت له مونږ غوښتنه لري نو مونږ کې د فشار احساس پیدا کوي او مونږ فکر کوو چې مقاومت ورسره نا ممکن دی.

د فشار لاندې اوسېدل د ژوند نورمال برخه ده او دا چاره مو فعالیت کولو ته اړ کوي، د کړنو لپاره تاسې انرژي کاروی او د فعالیت پای کې پایله ترلاسه کوئ. خو که چېرې تل د فشار لاندې پاتې شئ په روغتيايي ستونزې بدلېدای شئ. سټرس کوم ذهني روغتيايي ستونزه نه ده خو سټرس په ذهني روغتيا کې ستونزه پيدا کولای شي او همداسې ذهني ناروغۍ د سټرس لامل کېدای شي.

د ستړس علایم ولې فزیکي علایم پیدا کوي؟ ځکه چې بدن په اوتمات توګه کورټیزول او ادرېنالین هورمون پرېږدي او که چېرې ستاسې ستړس دوامداره شي نو بدن کې د دې هورمون کچه لوړیږي او په بدن مو بد اغیز کوي.

ډیری خلک خپل غبرګون ته او ستړس ته د پام کولو او مدیریت کولو په ځای له حالاتو سر ټکوي. حالت تاسې کې ستړس نه پیدا کوي بلکې حالت ته ستاسې د غبرګون څرنگوالی ستړس پیدا کوي، د سر ټکولو په ځای د سالم غبرګون بنودلو طریقه زده کړئ. لکه بدلون ته غبرګون، لکه یو څه ته اندېښنه، لکه د یو څه پایلو باندې کنټرول نه لرلو ته اندېښنه او تشویش، لکه ژوند کې د کولو لپاره څه نرل او د بې کارۍ له امله زړه تنګي ته غبرګون او یا هم کم وخت کې ډېر کار ته غبرګون.

کله نا کله یوازې یو او لوی بدلون د ستړس لامل نه وي بلکې د وړو بدلونونو د مجموعې له امله انسان ستړس کیږي، داسې حالت کې د ستړس سرچینه موندل او مدیریت کول اسانه چاره نه وي، د ستړس لامل بیانول ستونزمن وي.

ولې مو ټولې پېښې نه ستړس کوي؟ هر حالت تاسې درک کوی، ستړس کېدل او نه ستړس کېدل مو د حالت د درک کولو له څرنگوالي سره تړاو لري. کوم حالت چې یو کس ستړس کوي ممکن بل کس ستړس نه کړي. د حالت درک کول ځانته له احترام سره، د تېروخت له تجربو سره، په خپل ځان له باور او د فکر له بهیر سره تړاو لري. ټول انسانان له یو بل سره په ورته یادو شوو کې توپیر لري له همدې ممکن یو حالت کوم ته چې تاسې ډېر بې تفاوته یاستی او خیال نه پکې راوړی ممکن د بل کس پام خپل کړي او غبرګون بنودلو او فعالیت ته یې اړ کړي.

د نورو هغو غوښتنو ته چې ریښتیني نه وي، بې وجې او بې منطقه وي “نه” ویل زده کړئ. دا چاره د ستونزمنو اړیکو جوړیدو مخه نیسي او د اړیکو له امله د ستړس رامنځته کېدو مخه ډب کوي.

ستړس کومه روغتیايي ستونزه نه ده او له همدې امله کومه درملنه نلري. خو که چېرې یې علایم بې کچې سخت وي ممکن ډاکټر د ارام خوب لپاره ډېر کمزوري درمل درته نسخه کړي. ممکن د خبرو له لارې مو درملنه وکړي. د سمون لپاره مشورې درکړي. له بوټو جوړ داسې درمل هم شته کوم چې په وینه کې د کورټیزول او ادرېنالین هورمون کچه کموي لکه د سیدي ستړس (sedistress) په نوم درمل. اروما تېراپي لکه د بوټو غوړ په ډیوه کې ګډول، ډیوه لګول او بوی کول او مساج هم د ستړس د علایمو ارامولو لپاره ګټور دي.

د ستړس پېژندل او د مخنیوي لپاره لارې چارې لټول

۱ – ستړس هر انسان باندې په مختلفه طریقه اغیز کوي. که چېرې په دوامداره توګه تاسې د ستړس د سرچینې پیدا کولو او تعقیب هڅه وکړئ نو د سرچینې پیدا کولو کې مو تجربه زیاتېږي، د خپل ځان په اړه مو پوهه زیاتېږي، په دې کې مو پوهه زیاتېږي چې بدن مو څرنگه ستړس ته غبرګون ښي. که چېرې تاسې دا چارې تر سره کړئ نو په دې پوهېدای شئ چې کله مو د ستړس کچه زیاتېږي او څه مو ستړس زیاتوي او په وخت یې مدیریت باندې پیل کوی.

۲ - د ستړس سرچینه پېژندل او مخنیوی اړین دی. په ځینې خلکو کې مثبت فعالیتونه د ستړس سرچینه وي. په دې ډول حالت کې ستړس ستاسې د پرمختګ مخه ډب کولای شي.

۳ - په اوسمهال کې له فزیکي احساس، احساساتو او ذهن کې له فکر د ځان خبرول زده کړی خو د ښه او بد قضاوت مه پرې کوی یوازې یې د ستړس د مدیریت لپاره وکاروئ. دا چاره مو تشویش کموي، یاد او پام کې مو ښه والی رامنځته کوي. همداسې که کوم کس اوږد مهاله درد لري د درد په مدیریت کې مرسته ورسره کولای شي.

۴ - په فزیکي توګه تل فعال اوسئ. فزیکي فعالیت د ستړس د مدیریت لپاره تر ټولو اغېزمنه لار ده. فزیکي فعالیت مو بدن کې اېنډورفین زیاتوي، د خوب نا ارامتیا له منځه وړي او خوب کې ښه والی رامنځته کوي. په منځنۍ کچه فزیکي فعالیت د ستړس د مدیریت لپاره تر ټولو اغېزمنه لار ده خو بې کچې زیات فزیکي فعالیت خپله د ستړس لامل کیږي.

۵ - د خوبونکو او تفریحي فعالیتونو نوملړ جوړ کړئ. څېړنو موندلې چې کوم څه چې کوو زموږ په احساس خپل اغېز لري. د ستړس کمولو او ځان خوبولو لپاره تفریحي کړنې اغېزمنه لار ده.

۶ - د ستړس ډېری علایم ځینې وخت د ستړس له امله نه وي د بلې ناروغۍ علایم وي. که مو چېرې ستړس ته ورته سخت علایم لرل نو ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

د ستړس علایم او د علایمو مخنیوی

ستړس زموږ د پېرۍ تر ټولو لویه ننگونه ده. د ستړس پیدا کونکي حالتونه بې شماره او بیا تکرارېدونکي او پېښېدونکي دي، ځینې حالتونه یې د کاروبار او ورځنۍ ژوند تل پاتې برخه وي. که چېرې حال کې دا حالت وپېژنو او راتلونکې کې یې په اړه وړاندوینه وکړای شو نو د ستړس کمولو یا له منځه وړلو کې مرسته کولای شي او په ډېره اسانۍ تاسې خپله ارامتیا ساتلی شئ.

ستړس څه دی ؟

ستړس په چاپېریال کې هر بدلون، محدودیت او تهدید ته د بدن غبرګون دی. ستړس په بدن کې په اوټومات او طبیعي توګه رامنځته کیږي بدن د فشار لاندې نیسي تر څو یو بهرني محرک ته غبرګون وښي. دا چاره زهڼ چمتو کېدو ته هڅوي، چمتو کېدنه یا ممکن منفي وي او یا مثبت وي. دا چمتو کېدنه بیولوژیکي، فزیولوژیکي او اروايي زنځیري غبرګون دی.

هغه محرک له کوم سره چې باید زهڼ او بدن ځان همغږۍ کې کړي، د پورته یاد شوي زنځیر د پیل ټکی دی او د سټرېسور په نوم یادېږي. د ستړس غبرګون نیورولوجیکي او فزیولوژیکي مېکانیزم دی د کوم په ذریعه چې بدن ځان له حالت سره مطابقت کې کوي. له دې وروسته چلند دی د کوم په ذریعه چې موږ خپل داخلي احساس بیانوو، تعبیر کوو او په تجربې بدلوو. د ستړس پیدا کونکي حالت ممکن ریښتیني او په حال کې وي او یا ممکن تصور شوی او راتلونکې کې وي په دواړو

حالتونو کې په بيولوژيکي او فزيولوژيکي کچه غبرگون سره برابر وي.

سترس او کړنې

سترس دوست دی که دشمن؟ سترس دوه ډوله دی یو ښه سترس دی او یو بد سترس دی. د یو کس کاري تولید د همدې کس د سترس له کچې سره خپلمنځي اړیکه لري. ښه سترس هغه دی کوم چې تاسې ته د عمل او عکس العمل اجازه درکوي، تاسې ته وړتیا درکوي چې متحرک واوسئ او د کړنو زون ته داخل شئ. که چېرې بدن کې د سترس هورمون کمه کچه خپره شي کوم زیان نه لري او تاسې ته د فعالیت وړتیا درکوي. خو که چېرې بدن کې د سترس د هورمون کچه زیاته شي تاسې کې تشویش، زهني نا ارامۍ او ستړیا پیدا کوي. نو په حقیقت کې ښه او بد سترس نشته بلکې د سترس ګټه او زیان ستاسې د غبرګون له کچې سره تړاو لري، په بدن کې مو د سترس د هورمون د ازادېدو یا خپرېدو کچه هم له غبرګون سره تړاو لري، د اوږدمهال لپاره په وینه کې د کورتیزول او ادرېنالین زیاته کچه زهني او زړه ته زیان اړونکي ده.

غبرګونونه او د سترس پړاونه

کله چې مونږ سترس اوسو نو زموږ بدن، زهني او احساسات مونږ ته د ګواښ سګنال راکوي. دا غبرګون مونږ ته وايي چې د عکس العمل ښودلو وخت دی، د عکس العمل ښودلو لپاره زموږ بدن په انرژي ډکيږي. دې حالت کې ممکن د سترس رامنځته کونکي حالت لند مهاله وي او سترس یې هم لند مهاله او بې زیانه وي او یا ممکن د سترس حالت بیا تکرارېدونکی او اوږد مهاله او زیان اړونکی وي.

خبرونکی پړاو

انسان سترس ته په چلند خپلولو چټک غبرګون ښيي، دا چاره انسان ته اجازه ورکوي چې له حالت سره په چټکۍ ځان همغږی یا تطابق کې کړي، انسان په رغونکې توګه خپلې سرچینې په کار اچوي.

د مقاومت پړاو

انسان له یو اوږدمهاله سترس کونکي حالت سره مخ کیږي. د چمتوالي لپاره چې کوم پیغام د غبرګون شکل کې ترلاسه کوي نور کار نه ورکوي، دې حالت کې انسان انرژي له لاسه ورکولو باندې پیل کوي او سترس یې اوږد مهاله سترس باندې بدلېږي.

د ستړیا پړاو

سترس کونکي حالت ادامه پیدا کوي، انسان په سترس کې ډوبوي، ستړیا یې له انرژي خلاصوي او بې انرژي بدن یې د ډېرېشن ښکار کیږي.

د سترس د زیان د مخنیوي لپاره اړینه ده چې د ګواښ سګنالونو ته غورځو شئ او له ځانه دا پوښتنه وکړئ چې زه څرنگه احساس کوم؟ د احساساتو، فزيکي بدن او زهني سګنال څه وايي؟ دا سګنالونه لنډمهاله دي او تګ او بېرته راتګ کوي؟ کوم حالت کې کله رامنځته کیږي؟ دا سګنالونه ماته زما د اړتیاو په اړه څه پیغام لري؟ څه کې باید بدلون راولم تر څو ښه احساس وکړم؟ څه د سترس لامل کیږي؟

د سترس سرچینې بې شماره دي او څرګندېدنه یې هم مختلف شکلونه لرلای شي. سترس ممکن د نړۍ یوه برخه وي او یا ممکن ستاسې د ژوند داسې حالت وي چې تاسې پکې اوسئ. په ځینې هیوادونو کې سترس د وسله والو شخړو له امله، د خوړو د نشتوالي او زیات قیمت له امله وي خو په

ځينې هيوادونو کې چېرې چې سوله ده او خواړه پرېمانه او ارزانه دي د سترس سرچينه سخته ورځ لرل يا هم نا ځايه زيات بيلونه راتلل او د ادا کولو توان نه لرل وي. سترس ممکن نړيواله سرچينه ولري، ممکن سرچينه يې شخصي او يا هم مسلکي وي.

کومې پېښې چې د سترس لامل کيږي:

- سياسي پېښې لکه کودتا، انتخابات، سياسي شخړې او بحران
- چاپېريالي پېښې لکه هوا، برېښنايي او ايلکټرو مقناطيسي څپې
- اقتصادي پېښې لکه مالي بحران
- ټولنيزې پېښې لکه بې امنۍ، ټولنيز خوځښتونه
- اداري پېښې لکه بنونځۍ، ازموينې، مسلکي کار او مسوليتونه
- روغتيايي پېښې لکه روغتيايي بحران، د وبا خپرېدنه
- ټکنالوجيکي پېښې لکه په ټکنالوجي کې ستونزې پېښېدل، زيان اوښتنه، تخنيکي ستونزې، په ټکنالوجي کې بدلون
- قانون

نورې پېښې لکه کورنۍ کې طلاق، شخړې، اولاد زېږېدنه، مړينه، شخصي اړيکې، گاونډيانو سره اړيکې، ناسم پوهاوی، د کار د مالک لخوا فشار، هوکړې، له هوکړې سره مخالفت، د ځان ډيسپلين نلرل، د پوهې نلرل.

د سترېسور پېژندنه

تاسې کولای شئ د خپل ځان روزونکي شئ، خپل سترېسور وپېژنئ، د سترس په سرچينې کار وکړئ. لمړی له ځانه دا پوښتنه وکړئ چې هره ورځ مو په خپلو اړيکو کې، کار ځای، لار، کور، شخصي او ټولنيز ژوند کې څه سترس کوي ؟

لاندې د سترس ځينې لاملونو ته کتنه وکړئ:

۱ - چاپېريالي لاملونه

- شور، تودوخه، رڼا، ګڼه ګڼه، ټولنيز فعل او انفعال، په ټولنه کې بې ادبه کړنې، هوا، عامه ټرانسپورټ، ترافيک

۲ - شخصي لاملونه

- په اړيکو کې شخړې، ناروغي، مالي ستونزې، د خوښۍ پېښې لکه واده، کوژده، له مينې جلا کېدنه، د يو څه په اړه خپګان

۳ - مسلکي لاملونه

- زيات کار، په دنده کې د چارو بدلون، له همکارانو سره ستونزه لرل، د وخت کموالی، له کاره وېستل

کله هم چې تاسې دا ډول يو نوملړ جوړ کړ نو له ځانه لاندې پوښتنې وکړئ:

- د سترس سرچینې او لاملونه خیالي دي او که ریښتیني؟
- دا سرچینې او لاملونه که ریښتیني وي، د تېر وخت دي، په حال کې دي او که د راتلونکې په اړه فرضيې دي؟
- د سترس حالت له غسې رامنځته کېږي؟
- د حل لارې لپاره یې سرچینې لرم او که نه؟
- د سترس د سرچینو په اړه چا سره خبرې کولای شم، د باور کس شته؟
- که چېرې سم او مناسب کار پرې وکړم نو حل لار شته؟
- څوک د مرستې لپاره لرم؟
- د مشورې لپاره د باور وړ کس شته؟

د سوالونو د ځوابولو لپاره ځانته کافي وخت ورکړئ.

کار او سترس

په پرمختللو هیوادونو کې سره له دې چې هڅه شوې داسې قوانین جوړ کړي چې د هرې ادارې کار کوونکي له اروايي ستونزو لرې وساتل شي خو له دې سره سره سترس په هره اداره کې موجود دی. سترس په ادارو کې د همکارانو ترمنځ د تړنگولو اړیکو لامل دی، د بیا تکرارېدونکو شخړو لامل دی، سترس د کاري تولید د کموالي لامل دی، سترس د غیر حاضري لامل دی. سترس د پرمختللو هیوادونو په ادارو کې له ریس نیولې تر مامور پورې د دوران حالت کې وي.

په کار ځای کې سترس ډېر پېچلی وي او پېچلی حالت یې رامنځته کوي لاندې متن کې یې پېچلتیا ته په زیر کتنه وکړئ:

په کار ځای کې سترس د توازن له نشتوالي رامنځته کېږي. د توازن دا نشتوالی ممکن ریښتیني وي او یا درک شوی وي. دلته پوښتنه دا ده چې په څه کې د توازن نشتوالی؟ د کار کوونکي د خپل سریتوب یا خودمختاري او ترې د پایلې په توګه د کېدونکي تمې ترمنځ په توازن کې نشتوالی. په دې مانا چې تمه ترې زیاته ده خو د فعالیت لپاره د پرېکړو اختیار یې کم دی. په کار ځای کې له کار کوونکي غوښتنې لویې وي خو د پرېکړو اختیار یې کم وي او همدا د سترس لامل او لویه سرچینه وي.

په کار ځای کې د سترس دویم لامل د یو کس د هڅو اندازه ده او د ادارې لخوا د جایزې نشتوالی دی. یو کس اداره کې هڅه کوي خو چې څه ترلاسه کوي د دواړو تر منځ د توازن نشتوالی د سترس دویمه لویه سرچینه ده. د سترس پایلې

په روغتیا اغیز

که چېرې د سترس سرچینې له منځه ولاړې نشي او یا هم یوه برخه یې لرې نشي، په بله مانا که د سترس پیدا کوونکي حالت ادامه ولري نو په روغتیا بد اغیز لرلای شي.

—په احساساتو اغیز: منفي احساساتو ته کم مقاومت، د منفي احساساتو نفوذ زیاتېدنه

—په زهني روغتيا اغيز : خپل ځانته د احترام کمېدل، په ځان باور کمېدل، د انگېزه کمېدل
—په فزيکي روغتيا اغيز : په عضلو کې نا ارامي پيدا کېدل، په بدن کې د شحمو کمېدل يا زياتېدل، په
هډوکو کې ستونزې پيدا کېدل، د بدن په ځيني نسجونو کې د ستونزو له امله نا ارامه کېدل
—فزيولوجيکي : د بدن ايمني سيستم کمزوری کېدل
—د مغز په هايپوکمپس برخه کې د سيناپتيک اړيکو کې بدلون رامنځته کېدل؛ په تمرکز، پام او
حافظه کې ستونزه پيدا کېدل

که چېرې په وخت باندې پورته يادو شوو ستونزو ته پام ونشي نو د وخت له تېرېدو سره په لاندې
يادو شوو ستونزو بدلېدای شي:

—اوردمهاله ستړيا، په هاضمه کې ستونزې لکه درد، سيلياک ناروغي، د معدې ټپ، د خوړو زغم
نلرل، په عضلو کې فايبرو مايالجيا، په تنفس سيستم کې سالنډي، د سږو داخل کې پرسوب. په غوړ
کې ستونزې پيدا کېدل، په پوستکي کې روغتيايي حالتونه، په خوب کې ستونزې او بې خوابي، په
ايمني سيستم کې ستونزې، د زړه ناروغۍ، زهني ناروغۍ.
—زهني نا ارامي، زغم نلرل، پرېکړې نه کول، نا خوښ اوسېدل، په تمرکز کې ستونزه، ادرس
ورکول، د تشويش بې نظامي، ډېرېشن، داسې څه ويل او درک کول کوم چې حقيقت نلري، نورو ته
زهن کې جزا گناې ټاکل.

سترس او چلند

سترس کولای شي ستاسې شخصيت کې لوی بدلون رامنځته کړي او يو بل شکل ورکړي

—دحقيقت منفي درک

—بې نظمه گډوډ اوسېدل

—د غير حاضري زياتېدل

—د يوازېتوب په لور تگ

—بې کچې زيات مېايل، کمپيوټر کارول

—د تباکو، کافي، چای، بورې او مخدره موادو معتاد کېدل

—د هر څه د پېښېدو مخنيوی کول

—نيمې نيمگړې خبرې کول

انسان تل له ستونزو سره مخ شوی او د حل لارو لپاره يې لټون کړی او هره ستونزه يې په فرصت
بدله کړې. د دې لپاره چې تاسې هم هره ستونزه په فرصت بدله کړی نو اړينه ده چې د سترس په
ميکانيزم ځان سم پوه کړئ تر څو سترس د لاسته راوړنو لپاره وکاروی نه چې برعکس ستونزه کې
نښتې پاتې شې او سترس مو کمزوري کړي .

د سترس د مخنيوي لپاره ستراتيژي

په ژوند کې ډېر داسې څه پېښېږي چې مخنيوی يې ناشونی وي، لکه ناروغي، طبيعي پېښې لکه
زلزله، سيلابونه، ټولنيز خوځښتونه او ورسره مل بدلونونه، ټکر، وبا. له پوهې او تجربې سره سره
يې تاسې وړاندوينه او مخنيوی نشی کولای. دا پېښې تحميل کيږي او زموږ غبرگون دې ننګونو ته
موږ د ځواب ويلو لپاره چمتو کوي. که چېرې د ستونزې پر وخت په ستونزه کې نښتې پاتې شو او

په فريادونو پيل وکړو نو سترس مو لاندې کوي او داسې څه درنه جوړوي چې نور نه د ځان لپاره گټور ياستی او نه د نورو لپاره خو که چېرې مو د حل لارې لټون وکړ نو فزيکي او اروايي روغتيا به مو کم زيان ليدلی وي او ورسره به مو ستونزه په فرصت بدله کړې وي. همداسې به مو د سترس پيدا کونکي حالت له منځه وړی وي.

له سترس د ځان ژغورلو لپاره تر ټولو اغيزمنه لار له ځان سره مرکه کول دي، د سترس سرچينه په گوته کول او بيا يې له منځه وړلو هڅه ده.

لس چارې نه ترسره کول

۱ - ډېر گډ اوسېدل : بې نظمه اوسېدل د سترس تر ټولو لويه سرچينه ده. دا اړينه ده چې له کار وروسته د ځان لپاره هم وخت ولری. وخت مو د ژوند او کار لپاره په دوه برخو ووېشي.

۲ - له يوې خورلو تېرېدل : د انرژي نشتوالی ستاسې په بدن او ذهن خپل اغيز لري، که چېرې د اوږد مهال لپاره تاسې دې عادت ته ادامه ورکړئ نو د تشويش او ډېپرېشن لامل کيږي. سهارنۍ د ورځې تر ټولو اړين خواږه دي، په غرمه کې داسې خواږه وخورئ کوم چې پروتين او کاربوهايډرېټ لري تر څو ټوله ورځ انرژي ولری. په ماينام کې مختلف ډوله سبزي خواږه کړئ.

۳ - له ډېرې کافي ځکلو ډډه وکړئ ځکه چې نا ارامتيا پيدا کوي او خوب مو خرابوي

۴ - له ډېرې بورې خورلو ډډه وکړئ، د بورې پوره کولو لپاره تازه ميوه وخورئ، په تازه ميوه کې د بورې تر څنگ فايبر او وېټامينونه هم موجود وي

۵ - له الکولو ځکلو او هر ډول مخدره موادو ډډه وکړئ دواړه انسان کې روغتيايي ستونزې پيدا کوي، د منفي فکرونو سرچينه گڼل کيږي او د وخت له تېرېدو سره انسان بريد کونکی چلند پيدا کوي

۶ - له کم خوب کولو ډډه وکړئ، که چېرې تاسې له ۷ ساعتو کم خوب وکړئ نو د احساساتي ستونزو، ذهني نا ارامي او فزيکي ستړيا لامل کيږي

۷ - ځان ډېر بې خوځېسته مه پاتې کوی، دوامداره سپورت د بدن د هورمونونو تنظيم کې مرسته کوي، د سترس د مدیریت لپاره سپورت گټور دی

۸ - له خپل ځان مخکې نورو ته لمړيتوب ورکول په دې مانا دي چې ته خپل ځان، خپلې خوښې، خپل ارزښتونه خاموش او بې غږه کوي، که چېرې دا چاره د اوږد مهال لپاره ادامه ولري نو تاسې ناخوښ کولای شي

۹ - په هر څه د کنټرول هڅه مه کوئ، که چېرې د هر څه کنټرول ته ادامه ورکړئ ستاسې داخل کې سرچينې تخليه کولای شي

۱۰ - بې کچې وړاندوينې مه کوئ، ډېره اندېښنه کول، د راتلونکې په اړه فرضيې او وړاندوينې، د راتلونکې په اړه بې کچې زيات تعبيرونه کول د سترس سرچينه ده، د دې په ځای په اوسمهال تمرکز وکړئ

له سترس سره مقاومت

کله چې سترس موجود وي او مونږ يې نور مخنيوی نشو کولای په داسې حالت کې بايد له سترس سره مقاومت وکړو، د خپل بدن د داخل او بهرنۍ غوښتنې وزغمو او کمې يې کړو، له دې حالت سره ځان تطابق کې کړو. د مقاومت لپاره لاندې خبرې سمې تحليل کړئ:

-ستونزه او د حل لارې لپاره تگلاره : خلک له ستونزو سره مخ کيږي، ځينې يې ستونزې ته د فرصت فکر کوي او له ستونزمن حالت ګټه کوي خو ځينې خلک د ستونزې گمان ورته کوي او حل

لار ورته لټوي، ځينې خلک په ستونزه کې نښتې پاتې کيږي نه يې د گټې لپاره فرصت گڼي او نه د حل لارې لټه کوي يوازې غندنو او فرياد کې بوخت وي.

—احساساتي کنټرول: د دوامداره سټرس پر مهال مو داخل کې منفي احساسات ارام وساتئ ځکه چې سټرېسور مو د بدن داخل کې احساسات توليدوي، په ذهن او بدن باندې د سټرس د بد اغيز د مخنيوي لپاره د توليد شوو احساساتو مديريت اړين دی.

—د ټولنيز ملاتړ هڅه کول: د سټرس پر مهال د دفاع او بريد کونکي چلند پر ځای له نورو د مرستې غوښتنه وکړئ.

سټرس مو ژوند کې فرصت او ننګونې اضافه کوي. سټرس او تشوېش مو له دې خبروي چې تاسې بايد ژوند کې يو څه کولو ته مخکې له مخکې چمتو واوسئ — له تشوېش نه موخه د تشوېش بې نظامي نه ده. د بېلګې په توګه سټرس او تشوېش مو دې ته چمتو کوي چې د ازموينو لپاره درس ته مخه کړئ. خو که چېرې سټرس هره ورځ او زيات وي او دا چاره د اوږد مهال لپاره ادامه پيدا کړي فزيکي او ذهني روغتيا ته مو زيان اړوي. که چېرې سټرس ډېر، اوږد مهاله او بيا تکرارېدونکې شي او اروايي بڼه ولري نو انسان کې ځانته احترام کموي، خپلمنځي او اکادميک اغيزمنتوب کموي، انسان خپل ځان هر څه کې گرم يا ملامت احساس کوي، انسان په خپل ځان او وړتياو شک کوي. له همدې امله اړينه ده چې د سټرس د مديريت لپاره اغيزمنې لارې چارې زده کړئ.

۱ — روغتيا ته زيان اړونکي سټرس سره د مقاومت لپاره په دې پوهېدل اړين دي چې کله مو د سټرس کچه لوړيږي. مونږ فکر کوو سټرس مو له بدن څخه يوې بهرنۍ پېښې رامنځته کړی په حقيقت کې پېښه د سټرس زېږونکې نه وي نو سټرس له کومه پيدا کيږي؟ سټرس همدې پېښې ته د کس له غبرګون او ذهن کې د پېښې له تعبير سره تړاو لري. په يو کس کې ممکن همدې پېښې ته غبرګون او ذهن کې د پېښې تعريف کم سټرس پيدا کړي مګر بل زيات سټرس کړي.

د سټرس سګنالونه په څلورو کټګوريو وېشل شوي:

—فکر (د پېژندنې يا درک بهير)

—مزاج يا طبيعت (احساسات)

—چلند (عمل)

—فزيکي غبرګون (د بدن غبرګون)

۲ — د سټرس سرچينه مو ممکن له مثبتو پېښو سره تړاو ولري ممکن له منفي پېښو سره تړاو ولري لکه مين کېدل، لکه بهر د زدکړو لپاره تللو ته چمتوالی، لکه موټر اخيستل. دا اړينه ده چې تاسې خپل ژوند کې سټرېسور يا د سټرس لامل کېدونکې وپېژنئ. سټرېسور يا د سټرس لامل ممکن چاپېريال وي لکه شور، ګڼه ګوڼه، ګډوډي او بې نظامي، د ژوند وضعيت؛ اکادميک لکه ضرب الاجل يا وروستۍ نېټه، ازموينې، کورنۍ دنده، پرېزنتېشن، سيالي، له استاد يا ټولګيوال سره د نظر مخالفت؛ مسلکي لکه د ډېر کار فشار، له همکار سره د نظر مخالفت، تر اته ساعتو زيات کار کول؛ مالي لکه بېلونه، پورونه، نا مناسب عايد، په مالي حالت کې بدلون؛ ټولنيز لکه د اړيکو پرې کېدل، د خپل احساس نه بيانول، ستونزمنې اړيکې، خپلمنځي د نظر شخړې، د ټولنيز ملاتړ نشتوالی او يا هم لکه د سپورت نه

کول، نا مناسب خواړه، په خوب کې نا ارامي، ناروغي؛ بدلون لکه د یو څه د پای پیل، لکه کډوال کېدل، د دندې له لاسه ورکول، په نوې دنده ګمارل کېدنه، نا اشنا ځای ته تلل.

۳ - کله مو چې د سټرس سرچینه او لامل وپېژندل له همدې سرچینې مو د سټرس کچه مالومه کړه نو د سټرس کنټرول او مدیریت دویم ګام دی. ځینې خلک د سټرس کمولو لپاره ناسالنه طریقې خپلوي، لکه بې وخته خوب، لکه غسه کول، لکه ډېر چای، کافي او سګرټ، لکه مخدره مواد یا الکول، لکه د خوب درمل کارول؛ خو ځینې خلک یې د کمولو لپاره ګټورې او روغتیا ساتونکې طریقې کاروي لکه پېښو ته د غیرې ضروري غبرګون له بنډلو ډډه کول، سپورت، لکه له ټولنې سره اړیکې او نورو سره مرسته کول، لکه په وخت د شپې له اووه تر اته ساعته پورې خوب، سترګې پټول اوږد غزېدل او ډوبه ساه اخیستل.

د سټرس علایم:

۱ - فزیکي علایم:

- نا ارامه معده، معده کې درد
- په ګېډه کې د خوړو د تګ غږ، نس ناستی او یا قبضیت
- په اشتیا کې بدلون (بې کچې زیات خوراک او یا اشتیا بندېدل) په وزن کې بدلون (د وزن زیاتېدل او یا کمېدل)
- هایپو ګلاي سېمیا یا په وینه کې د بورې کموالی
- د بندونو کلکوالی یا نښتل
- په عضلو کې نا ارامي او نښتل
- په څټ، ولیو، سینه یا ملا کې درد
- سر درد
- دوامداره تبه، تبې ته ورته احساس او زکام
- د وینې لوړ فشار
- حتا د ارام کولو پر وخت هم د زړه تېز ضربان
- لنډه ساه اخیستنه
- ناڅاپه نا ارامه خوځښتونه
- پوستکي کې روغتیايي حالتونه پيدا کېدل لکه بخار او داسې نور...
- سټریا او د انرژي نشتوالی
- پېښو او لاسونو کې سوږوالی

۲ - د سټرس اروايي او احساساتي علایم:

- ځان د مصروفیت او کارونو د بار لاندې احساس کول
- داسې احساس چې په خپل فکر او کړنو کنټرول نلري
- دوامداره اندېښنه
- تشویش
- داسې ویره لرل چې د تشرېح کېدو وړ نه وي

—بد خوبونه لیدل
—په ډېره اسانۍ غسه کېدل
—په مزاج او طبیعت کې بې وجې دوامداره بدلون
—هر څه کې، هر ځای کې، هر چا سره زړه تنګی احساس
—په داسې څه کې بې علاقي کېدل چې مخکې مو له کولو خوند اخیسته
—د یوازېتوب احساس
—ځان یو نا مناسب، بې وزله بېچاره کس احساس کول

۳ - د چلند علایم:

—بې کچې تلویزیون، ویډیوګیم، فیسبوک او یا بلې ټولنیزې رسنۍ کې بوختیا
—سګرېټ، الکول او یا مخدره موادو ته مخه کول
—بې کچې زیات یا کم خوراک کول
—له ښوونځي، پوهنتون او کار ته تللو ډډه کول
—زیات د هر څه کتل، ډېر پاکول، څو ځلې شمېرل، څو ځلې ترتیب او یا برعکس له دې چارو ډډه کول او هر څه ګډوډ پرېښودل
—نوکان چیچل، په ګوتو د وېښتو تاوول، لاسونه موبل
—بې کچې زیات فعالیت او داسې احساس لرل چې تاسې نشي ورور کېدلی
—جنسي ستونزې، ډېر سکس کول یا هم له سکس کولو ډډه کول
—په خوب کې ستونزې، ډېر ویده کېدل او یا ډېر کم ویده کېدل
—ځان له خلکو او ټولنې لرې کول
—بې پروا کېدل او بې ګټې بې منطقه خطر اخیستل

۴ - د پېژندنې یا درک په بهیر کې علایم:

—په پرېکړو کې ستونزه لرل، زړه نا زړه نا خبره او غیرې قاطع اوسېدل
—لوری ورکول
—په تمرکز کې ستونزه لرل
—لنډ تېر وخت کې تېرې شوې پېښې له یاده وتل، مالومات او تفصیل په یاد ساتلو کې ستونزه لرل
—تکراري فکرونه
—د نورو خبرو کې تکراري ناسم پوهاوی

د سترس د مخنیوي لپاره مثبتې ستراتیژي:

—داسې خواړه چې کافي ویتامینونه او منرالونه لري
—د بورې کم کارول
—له خوړو ډډه نه کول او یا بې کچې زیات خواړه نه خوړل
—نورمال مناسب وزن ساتل
—دوامداره سپورت لکه منډې وهل، په بایسکېل تګ، قدم وهل
—تیاره او آرام چاپېریال کې تر ۷ یا ۸ ساعتو پورې خوب

—د ستریا او فشار له احساس سره اوږد ځملاستل ډوبه ساه اخیستل، د بدن شخي وېستل
—د ورځې په اوږدو کې کوچنۍ وقفه کول
—له هغه کس سره چې تاسې مینه لری د خبرو لپاره وخت ورکړئ
—خپل ځان سره مینه لرل، خپل ځانته ته وخت ورکول
—تفریحي فعالیت
—د وخت مدیریت زده کول او پلي کول
—که چېرې ناروغ یې نو د لارو کوڅو په ډاکټر له درملنې او درملو نسخه کولو ډډه کول مناسب
ډاکټر ته تلل
—له بې کچې کافین لکه چای او کافي یا ورته توکو ډډه کول
—په سالمه توګه د خپل ځان قدر داني کول
—له مناسبو کسانو سره د اړیکو جوړول په ځانګړې توګه له داسې خلکو ډډه کول چې د نورو په کار
کې کار لري، خپلې ټولې ګړنې یې د دې لپاره وي چې د نورو زهن کې ځان مناسب، ښه، ځواکمن یا
غوره کس ګرځي
—د ورځې اوږدو کې د وخت یوه برخه د بې وزلو سره د مرستې لپاره، د ژو سره د مرستې،
درملنې یا پاملرنې لپاره غوره کول
—د خبرو اترو وړتیا زده کول او کارول
—داسې فعالیت کې بوختیا چې د کولو لپاره یې روزنې ته اړتیا وي
—د باور وړ کس سره د خپل احساس بیان
—زهني یا فزیکي فشار د احساس پر وخت د ساه اخیستنې او عضلو کش کول
—د څو شیبو لپاره له شور او ګڼې ګوڼې لرې تګ او یوازېتوب اختیار کول
—کله هم چې زهن کې منفي فکر تولیدیږي خپل زهن ته په مثبتو خبرو ډاډ ورکول
—له منفي خبرونو او پېښو ځان لرې ساتل
—لمریتوبونه او موخي ټاکل
—خپل مالي او بل هر ډول وضعیت منل یا قناعت پرې کول
—هغه څه هماغسې منل کوم چې ته نشي بدلولای
—خپل هغه عادتونه پېژندل او سمول چې زهني او فزیکي آرام ته مو نه پرېږدي
—خپل ارزښتونه ټاکل
—له خدای سره داسې مینه لرل چې د مینې په نوم مو بل انسان، ژوي او بوټي ته زیان نه وي اړولی
بلکې له خدای سره د مینې لرلو په نوم ښیګڼه مو ورسره کړې وي

د سټرس کمولو لپاره د ډوبې ساه اخیستنې طریقه
د ملا په تخته ځملاستل، خپل بدن اوږد غزول، زهن داسې آرام ساتل لکه خوب ته چې ځان
برابروي، خپلې عضلې مړ اوې پرېښودل، یو لاس په سینه بل په ګډه کېښودل او داسې ساه اخیستل
چې سږي مو ناڅاپه نه بلکې تر اووه ثانیو پورې په تدریجي توګه په بشپړ توګه وپرسول شي او
همداسې په تدریجي توګه بېرته نفس پرېښودل. کله مو هم چې کافي نفس واخیسته له هغې وروسته د
ټول بدن عضلې کش کول او د ټول بدن شخي وېستل.

معلومات او مثبت فکر

معلومات يوه بې نظمې ده، ممکن د پېژندلو بهير کې بې نظمې وي، ممکن په وده کې بې نظمې وي، ممکن فکري بې نظمې وي، ذهني، فزيکي او يا حسي بې نظمې وي او يا له يادو شوو څخه د څو بې نظميو ترکيب وي کوم چې د ورځني ژوند لپاره په فعاليت اغيز لري. که چېرې معلول کس کې د مثبت فکر په وده کار وشي نو په اروايي روغتيا يې مثبت اغيز لري همداسې يې د معلومات په اړه منفي فکرونه کموي، سترس ته يې د زړه او د وينې د رگونو د سيستم غبرگون کموي او دا چاره يې د روغتيا تر لاسه کولو کې مرسته کوي.

کوم کسان چې په لمړي ځل ژوند کې معلومات احساس کړي نو بې کچې سترس تجربه کوي، د ژوند له بدلون سره مقاومت پيل کوي، ارزښتونو کې يې بدلون رامنځته کيږي، له کلتوري مسايلو سره مخ وي، په ټوليزه توگه د معلومات پايلې احساس کوي، په کورنۍ او کار ځای کې د خپل ځای موندلو په لټه کې وي. د ځان ارزونه کې او د ژوند له بدلون سره د ځان تطابق کولو کې بوخت وي. اروا پوهنه له دې ډول خلکو سره د معلومات په هر پړاو کې له مخ کېدونکو ستونزو سره په هوارولو کې مرسته کوي پايله کې ځانته احترام کې لوړوالی او په ځان باور رامنځته کيږي.

په کومو ښوونځيو کې چې معلومات له نورو سره په گډه زدکړې کوي روغتيا لرونکو زدکړيالانو کې د معلوماتو په اړه پوهاوی استادان رامنځته کوي او د معلوماتو د قدرداني، ستاينه او مثبت هڅونه پرې زده کوي. همداسې معلوماتو ته استادان دا ورښي چې معلومات يې د هيلو مخنيونکي نه دي.

ډېری خلک له معلوماتو دا پوښتنه کوي چې "څه مرسته در سره وکړم". دا اړينه ده چې داسې چلند ورسره ونشي چې ستاسې چلند يې له نورو سره توپير وکړي ځکه چې معلومات اوس هم هماغه کسان دي کوم چې مخکې وو او يوازي جوړښت کې بدلون يې کوم بل څه نه ترې جوړوي. د يو انسان فکري بهير د هغه انسان د شتون لپاره يو بنسټيز عنصر دی او د ارگانونو په څېر يې اړين رول لري او که چېرې فکر يې له چاپېريال او ټولنې سره په شخړه کې بوخت شي نو ژوند نشي کولای نو دا اړينه ده چې له ټولنې او چاپېريال سره يې فکر په مثبت توگه تطابق کې شي. د هر څه روښانه اړخ ته پام وکړي په خبرو، چلند او احساس کې دې روښانه اړخ ته ځای ورکړي.

مثبت فکر داسې فکري چلند دی کوم چې د خوښې وړ ښې پايلې پام کې نيسي. د داسې فکرونو جوړولو بهير دی کوم چې خپله انرژي د لاسته راوړنو په حقيقت بدلوي. مثبت فکر د هرې کړنې بريالي پای ته منتظر وي. که چېرې تاسې له هر بريالي او موخو ته له رسېدلي کس د رسېدنې د راز پوښتنه وکړی نو تاسې ته به يې راز مثبت فکر ياد کړي.

کوم خلک چې منفي فکر لري د بې وخته مړينې چانس يې تر مثبت فکر لرونکو ۱۹ % زيات وي. د بدن ايمني سيستم يې کمزوری وي. د نشه اي توکو په لور مخه کوي او په کارونه کې يې تر مثبت فکر لرونکي ډېر افراط کوي. همداسې د منفي فکر لرونکي فزيکي روغتيا هم ستونزې لري.

د فعال اوسېدنې چلند څوک لري ؟

نړۍ کې درې ډوله خلک موجود وي : يو ډول يې هر څه پېښوي، دويم ډول يې د پېښو ننداره کوي او درېم ډول پېښو ته حيرانتيا کوي. په ۱۹۹۴ کې هامېل او پرا هالډ همدا خبر په بل ډول د شرکتونو په اړه کړې. دوي وايي د راتلونکې په لور لار کې پرېوران، سپرلۍ او لار کې د ټکر له امله مړه شوي کسان وي. په هره سوداگرۍ کې مديران تشويق کيږي چې فعال واوسي، همداسې شرکتونه غواړي چې خپله راتلونکې په فعاله توګه جوړه کړي. په ۱۹۹۸ کې رابرت کيلي شرکتونه او خلک پېښو ته په غبرګون ښودونکو او مخکې له مخکې په خپله پېښونکو باندې وېشلي. کله چې د فعال اوسېدنې کليمه وکارول شوه نو خلکو دا پوښتنه کوله چې مدیریت کې يو بل ژر تېرېدونکی موډ دی او که د وخت اړتيا ده ؟ که چېرې فعال اوسېدل په روښانه توګه تعريف او پلي شي نو تر هر وخت زيات په ۲۱ پېړۍ کې د مدیریت او د هرې بريا ترلاسه کولو لپاره اړتيا ده. د فعال اوسېدنې چلند په هر هيواد کې او په هر مسلک کې د بريا راز دی.

دوه کسان کوم چې په ورته دنده کې په ورته مقام کې کار کوي ممکن دواړه په ډېره مختلفه طريقه خپلې چارې ترسره کړي. فعال کس مسوليت اخلي، رغونکی بدلون او اصلاحات رامنځته کوي او هر څه په داسې طريقه پر مخ وړي چې مخکې له مخکې ترسره شوي او پلان شوي وي. پېښو ته غبرګون ښودونکی دويم کس ممکن کار ځای کې داسې چلند ولري لکه کوم کس چې د ډوبېدو حال کې وي او هڅه کوي سر له اوبو بهر وساتي تر څو سا واخلي او پای کې يې د اوبو جريان يا بهېدنه له ځان سره لاهو کوي. د اصلاحاتو او بدلون په ځای د هر وخت په څېر د عادت له مخې چارې پيل کوي او پای ته يې رسوي. فعال کس دا هيله لري چې وضعيت کې بدلون رامنځته کړي او داسې بدلون پکې رامنځته کوي د کوم چې لوری خپله فعال کس ټاکلی وي خو د دويم کس چارو په خپل سر خپل لوری ټاکلی وي. کوم کس چې فعال وي د ورته خلکو له ډلو سره توپير لري او کومه سوداګرۍ کې چې مدير وي نو سوداګري يې له نور مارکېټ سره توپير لري.

فعال کس بدلون رامنځته کوي او يا يې خپله طرحه کوي او پېښو ته غبرګون ښودونکی بدلې او نامالومي راتلونکې ته ځان د همغږي کولو يا تطابق کې بوخت وي. د فعال کس لمرۍ چاره په سوداګرۍ کې د ښه والي رامنځته کولو پيل وي. کوم کس چې پېښو ته غبرګون ښودونکی وي تل ځان وروسته کوي او بل ته اجازه ورکوي چې هر څه پېښ کړي او په دې هيله وي چې د نورو لخوا پرې تحميل شوي بدلون سره به ځان همغږی کړای شي او خپلې چارې به پر مخ يوړای شي.

ډېری خلک په کړنو کې بوخت وي او دا کړنې يې په ناغوبنښت شوي توګه د بدلون لامل کيږي. بدلون يې منفي او يا مثبت اغيز لري. دا خلک فعال نه وي او نه هم د فعال اوسېدو چلند دی. دويم ډول خلک بيا جوړښت ته مخه کوي د همدې بيا ځلې جوړښت پر بنسټ يو حالت ته نوی تعبير، مانا او چوکاټ لټوي. دا چاره هغه وخت ګټوره ده چې کله يو ګواښ ته د فرصت تعريف ورکړل شي، د ډېر ستړس پيدا کونکي حالت ته پرې د کنټرول کېدونکي حالت ګمان وشي. خو ځينې مديران يې د دې لپاره کاروي چې ريښتيني خطر پرې له پامه وغورزوي او ذهن کې د همدې بيا ځلې جوړښت پر بنسټ داسې فکر کوي چې د کار کولو وړتيا لري او مخه يې ډب کولای شي. دا ډول خلک د حقيقت له بدلولو پرته يوازې خپل ذهني درک بدلوي او دا خلک هم فعال خلک نه ګڼل کيږي.

درېم ډول خلک ارادي پرېکړې کوي تر څو له يوه حالته بهر شي او بل حالت ته داخل شي دا د فعال

اوسېدو چلند دی. دا خلک هر بدلون په مستقیمه او ارادي توګه په خپله رامنځته کوي او هېڅ بدلون ترې په خپلسر نه وي رامنځته شوی. د اوسني حالت لپاره بدیل حالتونه لټوي.

فعال خلک څه کوي؟ لاندې یې وګورئ:

۱ – لمړی د بدلون لپاره په ذهن فرصتونه سکڼ کوي. د ودې لپاره نوي فرصتونه لټوي. د همدې چارې لپاره دوامداره لټون کوي.

۲ – ټول تمرکز یې په ترسره کولو وي او د هرې چارې ترسره کول یې ریښتیني اغیز لري. تر ډېره د خپلو خدماتو او تولیداتو د پلور په فکر کې نه وي بلکې د پېرودونکو د ځواکمنتیا په فکر کې وي.

۳ – د ستونزو وړاندوینه کوي او تر پېښېدو مخکې یې مخنیوی کوي. د ستونزو مخنیوی یوازې په هیله لرلو نه کوي بلکې په ریښتیني توګه د مخنیوي لپاره اغیزمن ګامونه اخلي.

۴ – له نورو سره توپیر لرونکې چارې ترسره کوي او یا هم ورته چاره په داسې طریقه ترسره کوي چې له نورو سره یې د ترسره کولو طریقه توپیر لري. د یو څه ترسره کولو لپاره دودیزې طریقې نه کاروي.

۵ – ترسره کول کوي. ډېر څه یې په کولو زده کړي وي، د هر څه په کولو کې لمړي وي او له همدې امله تر نورو مخکې د ډېر څه مخکښ وي.

۶ – کله هم چې له خنډونو سره مخ شي نو ځان نه وروسته کوي بلکې خنډ له مخې لرې کوي. په دې اند وي که چېرې دې بس کړل نو یوازې بس کول نه دي بلکې ډوبېدل دي نو له همدې امله مخکې تګ کوي. وړې ننګونې د بریا راز ګڼي له کومو سره چې هره ورځ، هر اونۍ او هره میاشت مخ کيږي. ورته تخنیکونه او ستراتیژي نه کاروي بلکې خپل لوری د وخت له اړتیا سره بدلوي.

۷ – پایلې تر لاسه کوي.

کوم شرکتونه چې بدلون رامنځته کوي ګټونکي او کوم شرکتونه چې د بدلون ننداره کوي د بریا له نوملړ پاکيږي. کوم خلک چې د فعال اوسېدو چلند لري د ښې مشري وړتیا هم لري، تل د ګډون کولو هیله لري.

د فعال اوسېدو چلند لکه د نورو کاري چلندونو په څېر دی هر انسان یې په خپل ځان کې لرلای شي. دلرلو لپاره د طریقې خوښولو او روزنې ته اړتیا ده.

فعال اوسېدل Proactivity

په انگریزي کې ورته د فعال اوسېدو چلند (proactive behavior) هم وايي. خپله جوړ کړي داسې چلند ته رجوع کوي کوم چې د يوې ستونزې له رامنځته کېدو مخکې ستونزه حل کړي او يا د يو څه په خپلسر د پېښېدو په ځای د خپلې خوښې حالتونه پېښ کړي. د فعال اوسېدو چلند کې د راتلونکي يوه حالت باندې مخکې له مخکې عمل کول شامل دي. په يوه حالت کې مخکې له پېښېدو د بدلون له لارې کنټرول ته رجوع کوي. هېڅکله د څه د پېښېدو ته انتظار نه کوي بلکې هر څه خپله پېښوي.

غبرگون ښودنه (Reactivity) د فعال اوسېدنې چلند متضاد دی. غبرگون ښودنه يو عادي حالت يا مزاج دی کوم چې له يوه حالت او يا گڼون کوونکي سرچينه اخلي. دا ډول چلند لرونکي په خپلو قاعدو او شرايطو د پېښو مخه نه نيسي او يا هم ستونزې نه هواروي بلکې کړنې يې په خپلسر پېښېدونکو پېښو ته غبرگون ښودنه وي.

مخينه

په ۱۹۳۰ لسيزه کې د (pro-active) کليمه يوازې په تجربوي اروا پوهنه کې کارېده او مانا يې هم د اوس په څېر نه وه. د اکسفورډ قاموس په تعريف کې دوه کسان (Paul Whiteley and Gerald Blankfort) ياد شوي. دواړو ياده کليمه په ۱۹۳۳ کې داسې تعريف کړې: “په زدکړه کې ستونزه لرل يا په ځنډ سره زدکول او يا په ياد کې نه پاتې کېدل چې څه يې زده کړي.”
په ۱۹۴۶ کال کې د (Man's Search for Meaning) په نامه کتاب کې هم ياده کليمه وکارېده او (Dr. Viktor Frankl) يې تعريف داسې کړی وو “يو داسې کس چې د خپل ژوند مسوليت يې په خپله غاړه اخيستی وي او د خپلو مسوليتونو علتونه په بهرنيو پېښو، توکو او افرادو کې نه لټوي.” په دې مانا چې که يو څه يې ژوند کې پېښ شي لامل يې نور نه گڼي او نه هم د يو څه پېښېدو لپاره خلک، توکي او بله پېښه لټوي بلکې هر څه خپله کوي. همداسې ډاکټر ويکتور زياته کړې چې دا خلک جرات او استقامت لري. کړنې يې د حالتونو سره تطابق کې نه وي بلکې د هر څه کولو يا نه کولو لپاره خپله خوښه لري يا هم په بله مانا خوښه يې بهرني عوامل نه ټاکي بلکې خپل فکر يې ټاکي.

د فعال اوسېدنې چلند

فعال اوسېدل له نورو کاري چلندونو سره ممکن تضاد کې وي د بېلگې په توگه “ورتيا لرل” او يا هم “همغږي کېدل” لکه د نورو لخوا اداره يا کار ځای کې له بدلون راوستلو سره د همغږۍ وړتيا. که تاسې پام ورته وکړئ فعال اوسېدل د بدلون پيل کول دي او همغږي له بدلون سره تطابق کې کېدل دي.

هر کار کوونکی په ورکړل شوي رول کې کولای شي فعال واوسي او په اغېزمنه توگه چارې ترسره کړي او په دې چارې سره د فعاليت بهير کې اغېزمن بدلون رامنځته کړي. ځينې کسان ممکن خپلو چارو کې فعال واوسي او خپلو همکارانو ته مخکې تر دې چې د مرستې غوښتنه ترې وشي د مرستې کولو وړانديز وکړي. کوم خلک چې د فعال اوسېدو چلند لري مثبت، له انرژي ډک او هوښيار وي.

دمسلک د بریا لپاره ګامونه

هیڅوک مو موخي ته نشي رسولی، هیڅوک مو موخي ته د رسېدو مخه نشي نیولی.

په ځینې خلکو د ژوند هره ورځ تېرېږي خو ځینې خلک د ژوند د هرې ورځې وخت تېرولو لپاره هر څه خپله طرحه کوي. د ځینې خلکو ژوند کې هر څه خپله پېښېږي خو ځینې خلک هر څه په خپله پېښوي، که چېرې ژوند کې هر څه خپله پېښ کړی د پای ته رسولو لپاره به یې د انګېزې بله لمبه او کافي انرژي ولری خو که هر څه مو ژوند کې خپله پېښ شي خپګان، لټي او سټرس به تجربه کړی.

ځینې خلک یوازې بوخت وي خو د ځینې خلکو بوختیا چارې ترسره کوي د چارو پایله یې یو تولید وي، که تاسې غواړی چې چارې مو بې پایلې نه وي نو د چارې له پیل مخکې وړاندوینه، د عمل لپاره سیستم، پلان جوړول، د کړنو لپاره کافي پوهه ترلاسه کول او موخه ټاکل مه هېږئ.

زهن کې انځور کول دې ته وايي چې زهن کې هغه څه راوړی چې په سترگو نه لیدل کېږي او اوسمهال کې نشته وي. که چېرې تاسې په راتلونکې کې د خپل فعالیت او کړنو پایلې او لاسته راوړنې انځور کړی نو کاري انګېزه کې مو زیاتوالی راوستلی شي. که چېرې د کړنو پایله یا پای زهن کې انځور کړی نو په دې به پوهیدلي یاستی چې اوسمهال چېرته یاستی، په کوم لوري چېرې روان یاستی.

زمونږ شخصیت له مختلفو ځانګړنو جوړ وي او همدا ځانګړنې زمونږ احساسات، فکرونه، کړنې او چلند کنټرول کوي. د هر مختلف شخصیت لرونکی د مسلک مختلف انتخاب لري. که چېرې د خپل شخصیت په اړه، د خپلې خوښې او ناخوښې په اړه، د خپلې کمزورتیا او مقاومت په اړه کافي مالومات ولری نو د خپلې علاقې او د خپلې خوښې مسلک موندلو کې مو مرسته کولای شي.

کله هم که تاسې په دې پوه شئ چې ژوند کې څه غواړی نو تاسې د راتلونکې په اړه پلان جوړولو کې مرسته کوي، په سمو او مناسبو پرېکړو کې مو مرسته کوي، ستاسې لمریتوبونه در په ګوته کوي، د موخي ټاکلو کې مو مرسته کوي او هره کړنه مو په هغه لور یو ګام مخکې تګ کيږي چې تاسې پکې د راتلونکې او موخي په لور سفر کول غواړی.

که چېرې علاقه ونلرو نو د کړنو لپاره انرژي نشو لرلای او که چېرې انرژي ونلرو نو هېڅ نلرو.

لمړی په دې تمرکز وکړئ چې نن ورځ چېرته یاستی او د فعالیت لپاره څه تاسې کې انګېزه پیدا کوي. که تاسې سهار کې له خوبه پاڅیږی او خپل مسلک او د ورځې چارو ته کافي انرژي نلری نو ممکن تاسې دې پوښتنې ته "زه چې څه کوم ولې یې کوم" مناسب ځواب نه وي موندلی. ټول انسان له یو څه کولو مخکې همدې پوښتنې ته د لامل موندلو اړتیا لري تر څو یې کولو او پای ته رسولو لپاره انګېزه پیدا کړي. که چېرې همدې پوښتنې ته مناسب ځواب ومومی نو د خپلې خوښې مسلک موندلو کې مو مرسته کولای شئ او که چېرې دې پوښتنې ته له ځواب موندلو پرته مو د پیسو ګټلو لپاره یوه دنده پیل کړې وي نو تاسې به هم د نړۍ د هغو ۷۳٪ خلکو په نوملړ کې اضافه شئ چې په خپله دنده او کاري چاپېریال کې ناخوښ دي.

څېړنو موندلې چې ۴۲ % هغو کسانو کوم چې له ۳۰ کالو زیات عمر و نه لري افسوس کوي چې کاشکې یې هغه څه ته د مسلک په توګه ادامه ورکړې وای چې په کوچنیوالي کې یې علاقه ورسره لرله. یو مسلک د کار له پیل څخه تر تقاوت پورې د ژوند ۳۲ % وخت نیسي نو که چېرې تاسې له خپل مسلک سره علاقه ونلری نو دنده مو په ژوند کې په لویې ستونزه بدلیدای شي.

که چېرې مسلک مو هغه انتخاب وي چې تاسې ورسره علاقه لری نو هر سهار مو له خوبه وینولای شي، د ورځې په اوږدو کې هره کړنه مو د ستړیا په ځای د انګېزې لمبه بلولای او دا لمبه تغذیه کولای شي.

هر انسان د یو څه کېدو هیله لري، خپل شخصي ارزښتونه لري، تر هر څه لمری خپل شخصي ارزښتونه وپېژنی او خپل ارزښتونه تعریف کړی د بېلګې په توګه خودمختاري همدا ارزښت د هر کس لپاره جلا مانا لرلای شي. ممکن کورنۍ، ملګري او ټولنه له تاسې تمې ولري خپل ارزښتونه مو د نورو له تمو سره مه تطابق کې کوی، د نورو د تمو په ځای په خپل احساس تمرکز وکړی تر څو هغه څه په ګوته کړی چې په ریښتیا یې تاسې کول غواړی.

د ژوند په هر پړاو کې زموږ لمریتوبونه تغیر کوي او دې چارې سره زموږ ارزښتونه هم تغیر کوي نو که چېرې مو مخکې خپل ارزښتونه په ګوته کړي هم وي بیا ځلې کتنه ورته وکړی. د شخصي ارزښتونو موندلو لپاره له خپل ځان څخه داسې پوښتنې وکړی: ماته څه ارزښت لري؟ له څه کولو پرته ژوند نشم کولای؟ د څه کول مې خوښوي؟ کله مو چې ورځ ناخوښه او ستړې وي لامل یې څه وي؟ کله چې خپه یې، غسه یې، د هېڅ کولو لپاره انګېزه نلري لامل یې څه وي؟

دې پوښتنو ته له ځواب وروسته د خپلو ارزښتونو داسې نوملړ جوړ کړی: خودمختاري، ژمنتیا، مهرباني، خلاقیت، شهرت، ازادي، ملګرتیا، سخت کار، له نورو سره مرسته، ریښتینولي، ټوکی، انصاف، باور، نظم، صبر، سوله، واک، احترام، محافظت، زغم هوښیاري،...

کله مو چې خپل ارزښتونه وټاکل هر یو ته یې د خپل لرلید له مخې مانا او تعریف ولټوی: لکه دا ارزښت ماته ژوند کې څه راکوي؟ که چېرې ما ژوند کې دا ارزښت نلری نو څه به پېښ شوي وای؟ زما ارزښتونه ژوند کې د پلي کېدو وړ دي او که نه؟ دا ارزښتونه به زما په ژوند او مسلک څه اغیز ولري؟

د علاقې موندلو لپاره له خپل ځان څخه داسې پوښتنې وکړی: له کاري وخت وروسته مې څه کول خوښیږي؟ په کور او کار ځای کې څه په ما کې د فعالیت انګېزه پیدا کوي؟ کله چې ماشوم او بلوغ ته رسېدلی وم له څه کولو سره مې مینه لرله؟ کومې تفریحي کړنې مې خوښیږي؟ خپل بیکاره وخت په څه تېروم؟ څه چې وکړم کوم یې ما ډېر جذبي او د وخت تېرېدو ته مې پام نه وراوړي؟

ځینې خلک د مغز کین اړخ کاروي او په یوه موضوع کې د هر څه په اړه پوښتنې کوي، منطق کاروي او مالومات راغونډوي، ځینې کسان د مغز ښی اړخ کاروي او هر څه ته په ټولیزه توګه کتنه کوي، هر څه په ټولیزه توګه زهڼ کې انځور کوي دواړه سم دي یوازې خپله کې توپیر سره لري.

که چېرې تاسې د مغز کین اړخ ډېر کاروی او هر څه کې د پوهې په لټه کې یاستی ممکن بریا ته رسېدل مو د نورو په پرتله زیات وخت ونیسي خو تر نورو ښې پایلې ترلاسه کولای شئ.

ځان پېژندنه

د خپل ځان پیدا کول د خپل ځان پېژندنه او له نورو سره یې اړیکه جوړونه ده. دا ساده چاره څرنگه ترسره کولای شو؟

هغه کس چې نور پېژني هوښیار دی خو هغه کس چې خپل ځان پېژني روښانه شوی. دلته د روښانه شوي مانا عصري فکر لرونکی، له هر څه خبر او منطقي ده.

کله کله مو دا حیرانوي چې په دې نه پوهیږئ تاسې څوک یاستی؟ داسې احساس کوی چې په دومداره توګه خپل ځان د نورو اړتیاو پوره کولو ته برابر وی یا یې له اړتیاو سره ځان تطابق کي کوی؟ په ژوند کې داسې رول ادا کوی چې ستاسې د فکر کولو بهیر یې ګډوډ کړی وي او تاسې یې له خطر سره مخ کړي یاستی؟ تاسې د خپل ځان له نورو سره هغسې په اغیزمنه توګه اړیکه نشئ جوړلای لکه څرنگه یې چې غواړئ؟

کله چې مونږ په نورو کې ځانګړتیاوې وګوره نو لاسونه ورته پریکوو او ځانګړنو ته یې الهام ښوونکي رهبري او جذابیت وایو. هر کس له بل سره توپیر لري او همدې توپیر ته یې ځانګړنه ویل کیږي نو همدا ځانګړنې چې په نورو کې وینو ولې یې په خپل ځان کې لیدنه نا ممکنه ده؟ ډېر ساده ځواب لري دا چې مونږ هوښیار یو نور پېژنو خو روښانه نه یو چې خپل ځان وپېژنو. ممکن د ځینې هوښیارو په ذهن کې دا پوښتنه پیدا شي چې څرنگه خپل ځان ورکوو او څرنگه ورک شوی ځان بېرته موندلی او پېژندلی شو؟

سقراط وایي “خپل ځان وپېژنه”

د پخواني یونان په دیلفي کې د اپولو په عبادت خونه لیکلي ځان وپېژنئ. د پخواني یونان فلسفيان په دې پوهېدلي وو چې د هر ډول هوښیارۍ لپاره تر هر څه لمری لازمي شرط د ځان پېژندنه ده. سقراط هڅه کوله چې خپل ځان وپېژني ځکه چې ګمان یې کوه که چېرې ځان ونه پېژني بهر ټوله نړۍ به یو کوچنی ټکی وي.

په کوچنیوالي کې انسان د پوهې په راغونډولو او د هر څه په پېژندلو تمرکز کوي خو ډېر لویان هم د کوچنیانو دا چاره په بلوغ کې ترسره کوي ډېر کم خلک د خپل ځان پېژندنې هڅه کوي. که چېرې تاسې په خپلې اروا پوهنې ځان پوه کړئ، خپل ځان وپېژنئ نو د خپل ځان خیال ساتنه هم زده کولای شئ. همداسې که چېرې خپل ځان ونه پېژني نو د خپل ځان خیال ساتنه نشئ کولای، که چېرې له ځان سره اړیکه جوړه نشئ کړای نو په ریښتیني توګه له نورو سره اړیکې نشئ جوړولای. د ودې او پرمختګ یوازینی لار خپل ځان پېژندنه ده او هیڅوک تاسې داسې نشي پېژندلی لکه څرنگه خپله چې خپل ځان پېژندلای شئ.

د انسان پېژندنه

د ځان پېژندنې لپاره لمړی اړین گام د نورو انسانانو هغه نظرونو باندې پوهېدنه ده چې د انسان پېژندنې په اړه یې لیکلي. د لسگونو پېړیو لپاره د انسان پېژندنې هڅې شوي خو اوسنۍ هڅې یې ساینسي بڼه لري. لاندې یې ځینو ته کتنه کوو:

د تکامل د بیولوژي پوهانو نظرونه:

داروین

له فزیولوژیکي او تکاملي نظره ټول انسانان لکه د نورو ژو په څېر د تکامل په ذریعه هدایت شوي تر څو خپل جنتیکي کوډ خپل بل نسل ته انتقال کړي — تر څو د مثل تولید وکړي. ممکن تاسې د داروین د بقا تیوري لوستې وي په دې نظریه کې داروین وایي چې د محدودو سرچینو لپاره هر ژوی یا د ژو ډول له نورو سره سیالي او مقابله کوي. په سیالي کونکو کې کمزوری مړ کیږي او ځواکمن پاتې کیږي او پاتې شوی یې خپل جېن بل نسل ته انتقالوي. نو تکامل د هغو په ګټه دی کوم چې له خپل چاپېریال سره په ښه او سمه توګه تطابق کي وي. که چېرې له چاپېریال سره دا تطابق کونکی یو ژوی وي او یا یو ډول وي د ټول ګروپ بقا ممکنه کوي.

که چېرې د داروین پورته تیوري ته ژوره کتنه وکړئ نو په دې به پوه شئ چې سیالي، مبارزه او شخړه او خپل ځان تر نورو مخکې کول په هر ژوندي کې طبیعي ځانګړنه ده. خو د تکامل دا نظر بیا هم د انساني ټولنې بشر تشرېح نکوي ځکه چې انساني ټولنه کې یو وګړی د بل خیال ساتنه کوي ډېری وخت د بل بقا ممکنه کوي.

ډاوکینز

په ۱۹۷۶ کې ریچارد ډاوکینز د (The selfish gene) په نامه کتاب کې د تکامل او د انسان د انګیزې په اړه نظریات خپاره کړل. په دې کتاب کې ډاوکینز لیکلي چې انسان خپله د مثل تولید کول نغواړي بلکې په انسان کې یاد جېن د مثل تولید غواړي. په بله مانا یاد ځانغوښتونکی جېن د خپل ځان بقا مطمینه کول غواړي. له همدې امله زموږ په ډي اېن کې بشر دوستي شتون لري ځکه چې د ځانغوښتونکي جېن یوازې د مثل تولید نغواړي بلکې له نورو سره چې جنتیکي شریک کوډونه لري د بقا لپاره یې خیال ساتنه غواړي، په کوم چاپېریال کې چې د مثل تولید کوي د همدې چاپېریال ساتنه کوي.

د انسان پېژندنې په اړه د اروا پوهانو نظر:

فروډ او یونګ

اروا پوهنې په دوامداره توګه هڅه کړې چې په دې پوهه شي څه مونږ کې انګېزه پيدا کوي. سیګمونډ فروډ ویلي چې په ناخبره ذهن کې ډېرې انساني انګېزې له خبر او پوه ذهن څخه پټې پرتې دي. فروډ وایي چې د انسان په ناخبره ذهن کې د انګېزې اصلي رامنځته کوونکی د جنسي اړیکې لپاره لیوالتیا ده.

دفرود شاگرد کارل یونگ چې خپله هم اروا پوهه وو د ژوند موخه شخصیت یا انفرادیت یاد کړی — په بشپړ توګه خپل ځان کېدنه — د بشپړتیا په لور خوځېد. د ژوند موخه یې په بشپړ توګه د خپل ځان په څېر کېدنه یاده کړې. که چېرې د کارل یونګ نظریې ته ژوره کتنه وکړو نو همدا طریقه د انسان د ودې او پرمختګ راز دی. په هر انسان کې لویه پټه خزانه موجوده ده کومه چې باید ازاده او وده ورکړل شي. د کارل یونګ لپاره د ځان پېژندنه د څو ورځو چاره نه ده بلکې د ټول ژوند موخه ده.

مسلو

په ۱۹۴۳ کې مسلو د انګېزې په اړه تیوري خپره کړه په دې تیوري کې مسلو ويلي چې د اړتیاو یوه لړۍ موجوده ده او هر انسان یې د پوره کولو لپاره انګېزه لري. د مسلو په تیوري کې د خپل استعداد پېژندنه، احترام، مینه او له نورو سره اړیکه، محافظت او فزیولوجیکي اړتیا ده.

هر انسان تر ټولو لمری د فزیولوجیکي اړتیا پوره کولو په هڅه کې وي لکه د اوبو، خوړو او د خوب لپاره د پناه ځای. دوهم ګام کې د محافظت په لټه کې وي چې په دې کې د یوې کورنۍ د غړي کېدو حق لرنه، عاید لرل او د عاید سرچینه له لاسه نه ورکول او بې خطرې چاپېریال کې ژوند او داسې نور راځي. په لويديځه نړۍ کې بیا محافظت فزیکي امنیت یا حفاظت ته نه وايي بلکې اروايي حفاظت ته د محافظت کلیمه کارېږي. په درېم ګام کې انسان د مینې او نورو سره د اړیکې په لټه کې وي په دې کې د انسان احساساتي اړتیاوې او خپلمنځي اړتیاوې نښتې. په دې کې د کورنۍ جوړونه، ملګري پیدا کول او داسې نور شامل دي. احترام په دوه ډوله دی د نورو لخوا احترام او خپل ځانته احترام. کوم کسان چې خپل ځانته احترام لري د دې کسانو لاسته راوړنې دوي ته د قناعت وړ وي، په خپلو لاسته راوړنو خوښ وي خو د نورو لخوا د احترام عامل بهرنی وي لکه شهرت، امتیاز او داسې نور. په پای کې مسلو وایي چې کله ټولې پورته یادې شي اړتیاوې یو انسان ترلاسه کړي نو د خپل ځان استعداد پېژندنې ته اړتیا لري کله چې انسان خپل ځان وپېژني نو په بشپړ توګه د خپل ځان کېدو په لور تګ پیل کوي. په دې وخت کې انسان د هغه څه کېدو هڅه کوي چې کېدای شي او همدا چاره زمونږ ژوند له بې مانا کېدو ژغوري.

مسلو وایي کوم کس چې خپل ځان وپېژني تر نورو خوښ وي، تر نورو زیات قناعت کوونکی وي، د نورو په پرتله په ښه توګه د یو څه مسولیت اخیستلی او پرې پوهېدلای شي او له نورو سره ښې اړیکې جوړولای شي.

د ځان پېژندنې په اړه د مدیریت تیوري

مدیریت درېم داسې لینز دی په کوم کې چې د انسان انګېزه لیدلای او پرې پوهېدلای شو. عصري مدیریت د صنعت د انقلاب دور کې پیل شو. په دې وخت کې مدیران په دې هڅه کې وو چې څرنګه کار کوونکي زیات تولیدونکي کړي، څرنګه کار کوونکو کې د زیات کار او زیات تولید لپاره انګېزه پیدا کړي.

اېم سي ګرېګور

په ۱۹۶۰ لسیزه کې اېم سي ګرېګور وړاندیز وکړ چې کاري ټیم کې هر کس یو چلند له خپل ځان سره کار ځای ته راوړي او په هر کس کې د همدې چلند له مخې انګېزه پیدا کېدای شي. ډوګلاس اېم

سي گربگور کاري ډله په دوه ډوله کار کوونکو وېشلې يوه ډله X او ډله Y.

د X ډله معمولا کار کول نه خوښوي او د دوي يوازينۍ انگېزه د مديرانو لخوا بهرنۍ فشار او کور ته د کار پای کې پېسې ورل وي. کوم مديران چې خپل کار کوونکي د X ډلې په توگه وپېژني د زيات کار او زيات توليد لپاره په دوي کې د جايزې او پيسو په ذريعه انگېزه پيدا کوي، له نږدې يې تل څارنه کوي، د زيات کار لپاره ورته تل کاري موخه ټاکي او که چېرې چارې ناسمي مخته تللي وي نو د ملامتولو په ذريعه په دوي کې انگېزه پيدا کوي.

د Y ډله کې انگېزه خپله کار پيدا کوي له کاري لاسته راوړنو چې کوم قناعت ترلاسه کوي په دوي کې انگېزه زياتوي. مديران دې ډول کار کوونکو ته زياتې ننگونکې چارې ورکوي، له دوي سره د باور فضا رامنځته کوي.

هېزبرگ

په ۱۹۵۹ کې فرېډريک هېزبرگ ويلي چې په کاري چاپېريال کې داسې عوامل شته چې کار کوونکو ته قناعت ورکوي او يا قناعت نه ورکوي: کوم عوامل چې د کار کوونکو قناعت ته زيان اړوي د کار کوونکو کاري انگېزه کموي لکه کم معاش، کاري شرايط، امنيت، د کار مالک او همکارانو سره اړيکې... کوم چې کار کوونکو ته قناعت ورکوونکي عوامل دي او کاري انگېزه زياتوي په خپله کار، کار کې لاسته راوړنې، وده او پرمختگ دی...

که چېرې پورته ټوله ليکنه کې تاسې وگورئ نو ځان پېژندنه او له نورو سره اغېزمنې اړيکې لرل د هرې لاسته راوړنې لپاره اړين دي او که چېرې تاسې ځان ونه پېژنئ له نورو سره اړيکې نشي لرلای.

څه مونږ کې انگېزه پيدا کوي؟

د هر کس لپاره د انگېزې لامل له بل سره توپير لري. د ژوند په هر پړاو کې لمړيتوبونه هم توپير سره لري.

د ژوند په مختلفو پړاونو کې انگېزه

هيله

کله چې انسان پيدا شي نو د مور له گېډې بهر يې په نړۍ کې ژوند پيل شي. په دې وخت کې ماشوم د نورو پاملرنې ته اړتيا لري تر څو خواږه ورکړي، د نا ارامۍ وخت کې آرام ورکړي، گرم يې وساتي او داسې نور. که چېرې کورنۍ يې ښه کورنۍ وي نو ټولې اړتياوې يې هم پوره وي. کله چې ماشوم د ۱۸ مياشتو شي نو په دې پوه شي چې له مور او پلار څخه جلا يو کس دی او دا زده کوي چې د نورو پاملرنې ته اړتيا لري او د نورو له پاملرنې پرته بقا نشي موندلای. په ورته وخت کې ماشوم د خپلې ازادۍ، غوښتنو او خوښې لپاره مبارزه کوي خو په دې هم ځان مطمئن کوي چې د مور او پلار پاملرنه ادامه لري.

په دې عمر کې د ماشوم لمړيتوبونه وده او په هر څه ځان پوه کول، له مور پلار پرته خپله ازادي

از موبینه، د چلند زده کړه او په ورته وخت کې په دې ځان مطمئن کول وي چې د نورو ملاتړ له ځان سره لري. لمړیتوبونه یې د دې زده کول وي چې څه مور او پلار خوښوي او څه یې خپه کوي. له دې وروسته یې انگېزه د ښه هلک کېدو یا ښې انجلۍ کېدو لپاره وي تر څو په دې هڅه خپل مور پلار خوښ کړي، په بل گام کې په خپلو زده کړو او ښوونځي کې تر نورو مخکې کېدلو لپاره انگېزه لري او د تر سره کولو لپاره یې مقر راتو ته غاړه ږدي.

کله چې ماشوم بلوغیت ته په رسېدو شي نو بدن کې یې لوی احساساتي او فزیکي بدلونونه رامنځته کېږي. په دې وخت کې انسان تر پخوا ډېره ازادي او خپل له نورو سره توپیر لرونکی د پیژندنې یا هویت په هڅه کې وي. ډېره هڅه یې دا وي چې د مور او پلار په پرتله ټولنه کې د ملگرو ترمنځ د منلو وړ کس شي. له یوې خپل هویت جوړول غواړي له بلې خوا په دې هڅه کې وي چې دا هویت په ټولنه او ملگرو ومنې.

کله چې د ۲۰ او ۳۰ کالو ترمنځ وي خپلې لوړې زده کړې پای ته ورسوي نو له مور او پلار څخه خپل ځان په هر څه کې ازاد احساس کوي او د بلوغ ته رسېدلي ژوند د اړتیاو پوره کولو په لټه کې وي. د بېلگې په توګه واده کول، که چېرې امکان ولري او اقتصاد یې ښه وي له خپلې کور ودانۍ سره جلا کور او که انجلۍ وي نو میړه کول، د ژوند د ادامې او ورځنیو اړتیاو لپاره پیسې گټل، په نوي چاپېریال کې د نویو ملگرو موندل، بچیان لرل او په خپل مسلک کې پرمختګ او لاسته راوړنې، په کاري چاپېریال کې، په همکارانو او د کار مالک ته منلو وړ کېدل. په دې وخت کې د انسان تمې او د تمو تر لاسه کولو لپاره شرایط او وضعیت له پخوا سره ډېر توپیر لري. عاید یې د ژوند په نورو برخو تسلط پیدا کوي.

کله چې انسان څلوېښت کلنۍ ته ورسېږي او د ژوند لپاره یې ټولې بنسټیزې اړتیاوې لکه دنده، عاید، کور، کور ودانه او که ښځه وي نو مېړه، بچیان یې ترلاسه کړي وي نو د ژور فکر خاوند شي او ممکن د خپل ژوند لوری په ډېرو برخو کې بدل کړي تر څو د لوړې په بدلولو هر څه پراخ کړي.

کله چې انسان زوړ شي او تفاوت واخلې په دې وخت کې یې د ژوند لمړیتوبونه بیا توپیر کوي. د ژوند لپاره نوې موخه او د نوې مانا په لټه کې وي.

د ژوند په پورته هر یاد شوي پړاو کې زموږ لمړیتوبونه او د تر لاسه کولو لپاره یې انگېزه توپیر کوي خو دوه شیان د ځان په څېر یو جلا کس اوسېدنه او په هر څه کې ځانګړې مانا لټونه تر پایه بې بدلونه پاتې کېږي له دې دوو پرته هر بدلون د ودې او پرمختګ لپاره اړین دی.

د هر کس لپاره انگېزه

طبیعي او تربیه شوی

ممکن ډېر خلک دا پوښتنه ولري چې څه مونږ ته د یو ځانګړي فرد یا کس شکل راکوي، زموږ هغه طبیعت دی چې مونږ سره زېږدلی او زموږ د راتلونکي د سفر په لارو حاکم دی او که تربیه ده. دواړه دانسان په جلا شخصیت جوړونه کې اړین رول لري. موزارت په ډېر کم عمر کې د میوزیک ډېرې ښکلې توتې لیکلې او کمپوز کړې. ډېرو خلکو گمان کوه چې نابغه دی او دا وړتیا یې طبیعي

ده. خو کله چې په دې پوه شول چې پلار يې ډېر بې کچې تشويقي، کار ورسره کوي او په موزارت د ميوزیک د ټوټو ليکلو لپاره فشار راوړي نو په دې پوه شول چې که چېرې په يوه طبيعي استعداد کار ونشي او وده ورنکړل شي په هېڅ بدليري.

په پورته بېلگه کې د انسان طبيعت او تربيه دواړه د انسان په جلا شخصيت او استعداد جوړېدنه کې خپلمنځي رول لري.

نور ته د منلو وړ کېدل
ټول نه خو د انسانانو اکثريت په دې هڅه کې دي چې نور مينه ورسره ولري، نورو ته د منلو وړ وي او د نورو لخوا په دې پوه شي چې کافي اندازه ښه دي. نورو ته د منلو وړ کيدنه مونږ کې د باورونو او ارزښتونو يو کتاب جوړوي، د یاد کتاب جوړېدنه مونږ کې د سم او ناسم، ښه او بد، څه د منلو وړ دي او څه د منلو وړ نه دي حس پيدا کوي. زمونږ د باورونو او ارزښتونو کتاب ممکن مرستندويه وي، ممکن ځپونکې او ويجاړونکې وي، ممکن ريښتيا پکې وي، ممکن هره پاڼه کې يې له حقيقت لرې افسانې وي. په ټوليزه توگه دا کتاب مونږ ته له مور او پلار، د کورنۍ له غړو، د ټولنې له ملگرو او خپله له ټولنې او شخصي تجربو په ميراث پاتې وي. د کتاب لويه برخه په قصدي ډول مونږ ته نه وي رازده شوې بلکې نورو ته په کتو مو بې اختياره زده کړې وي. کله چې يوه ټولنه کې د باورونو په اړه پرته له پوښتنو ځوابونه او يا پوهه خپرېږي حتی که حقيقت هم نه وي نو کم عمره هر وخت اورېدونکي ورته د حقيقت نظر کوي.

په هره ټولنه کې د هر انسان په داخل کې د هيلو ترمنځ او نورو ته د منلو وړ کېدو ترمنځ شخړه وي خو پايله کې نورو ته د منلو وړ کېدا له هيلو د شخړې سيالي گټي. هره ټولنه کې عامه قانون او دودونه موجود وي که چېرې هر انسان له خپلو هيلو قانون او مقررات جوړ کړي نو دا به نا ممکنه وي چې افراد خپله کې يوه ټولنه جوړه کړي. د بېلگې په توگه يو کس ډېر سخت وړی دی او په ورته وخت کې د ميوې د دکان ترڅنگ هم ولاړ دی داسې هېڅ امکان نلري چې فوري دې ميوه راواخلي او ځان دې تغذيه کړي حتی که پيسې هم ولري نو داسې نشي کولای چې لمړی مڼه وخورې او بيا پيسې ورکړي بلکې لمړی به پيسې ورکوي او بيا به مڼه اخلي ځکه چې د تر لاسه کولو لپاره يې ټولنه کې همداسې قانون ټاکل شوی له دې قانون سرغړونه غلا او جرم گڼل کيږي.

بله بېلگه يې دا چې د ۲۰ او ۳۰ کالو عمر کې د مور او پلار د کورنۍ د نورو غړو لخوا ټپل شوي فکرونه او هغې دندې يا کار ته ټېل وهنه وي کوم چې دوي د خپلو اولادو لپاره غواړي. همدا پړاو هغه پړاو دی چېرې چې مونږ خپل ځان ورکوو او د نورو له خوښو سره ځان تطابق کې کوو. په هغو هيوادونو کې چېرې چې بچيان په وهلو ډبولو د يو څه کولو ته هڅول کيږي دې ماشومانو له کوچنيوالي خپل ځان ورک کړی وي او په ټول عمر کې بيا په اسانۍ ځان پېژندلی او موندلی هم نشي. د داسې حالتونو په پای کې ډېر وخت هغه خلک چې هر حالت ته په کتو له فکره کار اخلي دا پيدا کوي چې دا کس زه نه يم بلکې د بل ټپل شوي خوښه ده.

څه ښه دي او څه د منلو وړ دي په ټولنه کې دا ډول نظر ډېر وخت د نورو له نظر سره ځان تطابق کې کول دي او د ځان ورکولو لمړی گام دی. کوم فکرونه چلند چې ستاسې مور او پلار زده کړي دي ته له خپلو پلرونو په ميراث پاتې که چېرې تاسې د مور او پلار څخه اخيستونکي ميراث د

ورځې له اړتيا سره اوسمهاليزه يا اپډيټ نكړی نو ټولې كړنې به مو د منسوخ شوي دور وي.

بدلون ته غبرگون

كه چېرې څو لسيزې مخكې ژوند ته پام وكړو له اوسني ژوند سره ډېر زيات توپير لري، په نړۍ كې تر پخوا هر وخت نفوس زيات دی، د تكنالوجي وده په چټكۍ سره پر مخ تلونكې ده، د سوداگرۍ په نړيوال طبيعت كې هم له پخوا سره ډېر توپير رامنځته شوی.

په ۲۰ پېړۍ كې انگلستان لويه امپراتوري لرله او تقريباً ټوله نړۍ باندې يې واک لره كله چې څو لسيزې او دوه نړيوالې جگړې تېرې شوې نو انگلستان د زوال په لور روان شو او متحده ايالتونه د نړۍ زېر ځواك شو. ډېر كم وخت وروسته كمونيزم ظهور وكړ او خلكو د ژوند كولو لپاره نوې طريقه اختيار كړه خو كمونيزم ډېر ژر بېرته پناه شو. له كمونيزم وروسته ډېر ژر جاپان د هدايت كاونكي اقتصاد په توگه را څرگند شو خو په ۲۱ پېړۍ كې د چين او د هند د چټكې اقتصادي ودې شاهدان يو. متحده ايالتونه په اوس وخت كې له زېر ځواك په سيال بدل شوی ځواك دی او په چين او هند د اغيز ساتلو لپاره او د بلاك جوړولو لپاره يې له اروپا سره يووالی رامنځته كړی.

ټول دا بدلونونه د يوه ژوند په اوږدو كې رامنځته شوي او ځينې د زيات عمر كسان د دې ټولو بدلونونو شاهدان دي.

هر چلند چې له يوه نسله بل ته پاتې كيږي بل نسل يې پرته له پوښتنې د پلي كاوني په ځای بايد د خپل وخت له اړتياو سره ازموينه وكړي او په اړه يې پوښتنې ځواب كړي. د بېلگې په توگه زمونږ نيكونو فكر كوه چې نړۍ هواره ده خو په ۲۱ پېړۍ كې اكثريت ځوانان په دې پوه دي چې نړۍ ګرده او په فضا كې د خوځښت په حال كې ده.

پايله

د ژوند په هر پړاو كې زموږ د انگېزې لامل توپير لري كوم عامل چې مونږ كې د ژوند تياره شپه كې انگېزه پيدا كوي د ژوند په سېاون كې دا عامل مراوې كيږي او بل تازه شين شوی يې ځای نيسي. نړۍ د بدلون حال كې ده كه چېرې مونږ ځان وپېژنو نو هغه څه چې مونږ كې موجود دي او په اوس وخت كې منسوخ يا له منځه تللي او يا د تېر وخت دي له ځانه لرې كولای شو او خپل فكر له بدلون سره اوسمهاليزه يا اپډيټ كولای شو.

مونږ څوك يو ؟

ټوله نړۍ د لوبې ميدان دی؛

او ټولې ښځې او نران يوازې لوبغاړي دي؛

دوي موجود دي او د لوبې ميدان ته د ننوتلو پرانيستي لارې لري؛

او يو كس په خپل وخت كې د ډېرو برخو لوبغاړی دی.

ويليم شيكسپير

زمونږ رول

مونږ ټول د خپل ژوند په اوږدو کې او په ژوند کې چې له کوم بدلونه تېرېږو په دې لوبه کې خپل رول لرو. د ژوند په هر پړاو کې اړتياوې بدلېږي او د اړتياو بدلون سره زمونږ د انگېزې عامل بدلېږي او دا ټول بدلونونه په هر پړاو کې زمونږ رول کې تغېر راولي.

مونږ له زېږېدو وروسته خپل ژوند کې د لور يا زوی رول پيل کوو، وروسته له دې سره د ورور کېدو يا خور کېدو رول اضافه کوو، وروسته د ملګري رول اخلو، کله چې قدم وهل پيل کړو نو د زده کوونکي رول اخلو، د بلوغيت په دوران کې د مېړه کېدو يا ښځې کېدو، کار کوونکي، په کار ځای کې د همکار، شریک، مدیر، مور او پلار، کاکا ماما، کاندید او يا بل کوم رول لوبوو.

په یاد هر رول کې مونږ دا زده کوو چې کوم رول کې څه ډول چلند وکړو خو همدا چلند بل رول کې ونکړو او يا هر رول کې څه ډول چلند وکړو څه ډول چلند ونکړو. د بېلګې په توګه د کار مالک سره هغه ډول چلند نه کوی کوم چې د کوچنيوالي له ملګري سره د تفريح او میلستيا وخت کې کوی.

په قاموس کې د رول مانا هغه څه چې له تا يې د کېدو تمه کېږي، په بله مانا ستاسې فعالیت او کړنو ته رول ويل کېږي. لکه څرنګه چې شپسکېپر په خپل شعر کې وايي هر لوبغاړی خپل ځانګړی رول او ټاکلی لوری لري. نور لوبغاړي له تاسې په دې رول کې د کړنو تمه لري تر څو په رول کې پاتې شی او دوي هم خپل رول ولوبوي. د وخت له تېرېدو سره هر یو کس د څو ډوله رول لپاره کړنې ترسره کوي.

د پلار په توګه د یوکس د رول په اړه فکر وکړئ. په سهار کې د خپلې میرمن تر څنګ د مېړه په توګه راوښیږي، له دې وروسته له خپلې مېرمنې سره په ګډه د پلار او مور په توګه خپل اولادونه له خوبه وښوي، له خپلې کورنۍ سره د مېړه او پلار په توګه سهارنۍ خوري، د کار لور تګ پیل کوي او په لار کې د لاروي رول لري، یو ساعت له سفر وروسته چې کله کار ته ورسېږي د کار کوونکي رول لري او ورځې په پای کې بېرته پورته یاد رول تکراروي. د رخصتي په ورځ یې رول زیات پلار او مېړه خو ډېر کم کار کوونکی وي. ممکن د کورنۍ یا ټولنې له نورو غړو سره وويني او د ملګري، کاکا، ماما يا بل څه رول ولري.

په ټولنه کې د رول لوبول اړین دی تر څو ټولنه روان کار وکړي. هر یو کس د لوبې په میدا کې موجود دی او د لوبې میدان ته د ن نوټلو لپاره پرانیستي لار لري. د انسان رول د انسان د کړنو او اړیکو ته رجوع کوي او تعریف یې په پراخو تړونونو کېږي کوم چې د هر د هر کس د محافظت ضمانت کوي. د هر کس رول له بل سره فعل او انفعال ته لار هواروي. که چېرې داسې کس سره مخ شو چې له هغه سره تعریف شوی رول نلرو نو لمری اړیکه ورسره جوړو له اړیکې وروسته اړیکې ته نوم ټاکو او بیا رول په غاړه اخلو.

د هر بريالي رول لپاره ډېر څه کولو ته اړتیا ده د بېلګې په توګه د ښې مور کېدو لپاره باید مور د ماشوم دروزنې لپاره له ماشوم سره بې کچې زیات وخت تېر کړي. همداسې په کار کې د بريالي رول لپاره تاسې باید په وخت کار ځای ته رسېدلي یاستی او خپل کاري رول ته هر ډوله اړینه ژمنتیا وښیئ. همداسې ممکن کار کې بوختیا زیاته شي او تاسې د خپلو ماشومانو له غوښتنو او تمې ته له

رسیدو پاتې کړي په یو وخت کې د څو ډوله رول په غاړه اخیستل هم وخت ته اړتیا لري او تر سره کول یې لویه ننگونه وي. په یوه رول کې فعالیت او کړنې هغه څه وي نور یې له مونږ تمه لري او یا یې مونږ له خپل ځانه تمه لرو.

کله چې هر رول کې خپل فعالیت ته کتنه وکړو نو په دې پوهېدلای شو چې دا څه کوم دا زه یم او که د بل تپل شوي خوښه؟ هر رول چې ادا کوو په مونږ کې په ځان باور جوړولو کې مرسته کوي. په رول کې ستاسې مقر رات او چلند باید هغه څه وي چې ستاسې په شان وي نه د بل تپل شوي خوښه.

نو مونږ په ریښتیا څوک یو؟

د انسان شخصیت د دې اېن له داخلي پروگرامینګ نه پیل کیږي او بیا څو لسیزې بهرني عوامل تغیر پکې راوړی کوم ته چې مونږ شخصیت وایو دا په خپله ناسم پېژندل شوی ځان دی هغه ځان دی چې د نورو خوښولو لپاره کارېږي، داسې ځان دی چې د نورو په اجندا کې تطابق کوي او زموږ چارچاپېره خلکو سره اړیکې جوړوي.

تاسې هغه وخت تاسې یاستی چې کله په دې پوه شئ ژوند مو ژوره مانا لري او یوازې په تیوريکي او کره توګه په لیاقت پوهی او استعداد مخکې نه دی روان شوی. یوازې په تیوريکي او کره توګه په لیاقت پوهی او استعداد ژوند کول ښه وي ځکه چې له همدې لارې موټر، کور، خواړه او داسې نورې اړتیاوې ترلاسه کوی خو ممکن تاسې د همدې شتمنۍ په داخل کې ځان ورک کړی او ناخوښ واوسی او ژوند کې قناعت ونکړی. ستا حقيقي ځان هغه دی چې غواړي خپل ځان تظاهر کړي، هغه داخلي ذخیره ده چې تر اوسه نه ده کارېدلې، هغه بې ساری ځان دی چې نور ورته جذابیت وايي او په اورېدو او لیدو سره یې ستاسې په لور جذب کیږي او یا هم تاسې ته پرې د نابغه نوم درکوي. که چېرې تاسې له دې خپل پټ ځان سره اشنا شئ او له اشنایي وروسته اړیکه ورسره جوړه کړی نو خپل او چار چاپېره د نورو ژوند کې لوی مثبت بدلون راوستی شئ.

ته شخصیت نه یې بلکې ته شخصیت لري که چېرې ته غواړي ته خپل ځان په خپل ځان وپېژني نو لتون یې پکار دی او که چېرې ته خپل ځان کې موجود شخصیت ته خپل ځان ووايي نو خپل ځان به دې ورک کړی وي او هغه څه به دې خپل ځان نوم ورکړی وي چې بهرنیو عواملو په تا کې د یوې برخې په توګه جوړ کړی. که چېرې تاسې د خپل ځان داخل کې خپل ځان ولټوی له وخت سره ستاسې له داخل ستاسې خپل ځان بهر قدم اېږدي او نور ورته د نابغوب، جذابیت، طبیعي استعداد او داسې نور نومونه ورکوي. دا هغه وخت امکان لري چې تاسې خپل ځان ته له بهر د یوه مستقل او ازاد کتونکي په توګه کتنه وکړئ. کله هم چې ځانته له بهر کتنه کوی نو خپل داخلي بهیر باندې ځان مه حاکم کوی او خپل ځانته د حمایت او ملاتړ نه ډکه کتنه کوی. په دې کتنه کې خپل حقيقي احساس، فکر، کړنو او چار چاپېره نړۍ انځور کوی. د کتنې په وخت کې ځان په دې پوه کړئ چې څه روان دي او که سمون ته پکې اړتیا وي داسې سمون پکې راولی چې تاسې پکې خپل ځان موندلی شئ. د ځان موندنې د همدې بهیر لپاره که چېرې نیوکه او وړاندیز اصطلاح هم وکارو نو مناسبه ده.

د ځان درک کول د خپل ځان په اړه پوهه کې زیاتوالی راولي. ستاسې په داخل کې تاسې ته هغه شخړې در په ګوته کوي چې د خپل ځان او بهرنیو عواملو ترمنځ وي. په دې توګه تاسې هغه بهرني باورونه، ارزښتونه او عادتونه چې تاسې نه یاست بلکې د ټولنې دود او ارث دی او تاسې ته یې له

کوچنیوالي د حقایقو په توګه در پېژندلي په ګوته کولای او له منځه وړلای شی. کله مو هم چې خپل ځان پیدا کړ ځان هماغسې ومني چې څرنگه یاستی د نورو د خوښولو لپاره پکې بدلون مه راولی.

د ودې او پرمختګ لپاره تر ټولو اړین د خپل ځان پېژندنه او د خپل ځان هماغسې منل دي څرنگه چې یو. د ځان منل د خپل ځان په اړه نظر کې بدلون راولي. کله هم چې بل سره اړیکې جوړې کړی نو په خبرو اترو کې د ځان په څېر دیالوګ تمرین کړئ او که چېرې تاسې دا چاره ترسره کړئ نو له نورو سره اغېزمنې اړیکې جوړولای شی.

هر انسان چې له بل سره اړیکې جوړوي نو تل یې لاس کې سپر نیولی وي تر څو د بل له لوري د تورې د وار کولو مخه ونیسي خو که چېرې تاسې بل ته په خپلو خبرو اترو کې دا وښایاست چې هماغسې څرنگه چې دي د منلو وړ دي نو د وخت له تېرېدو سره خپل سپر کوزوي او د دوه کسانو ترمنځ رېښتیني اړیکه جوړېږي.

له نورو سره اړیکې جوړول
کله چې په لمړي ځل له چا سره ووينو نو ډېر ژر یې په اړه قضاوت کوو او یوه پایله زه نې انځور کوو. ډېر ژر دا پرېکړه کوو چې دا دوست دی که دشمن. له ډېره پخوا یوازې د انسان په اړه نه بلکې انسان چې کله له ژو سره هم مخ شوی ډېر ژر یې په اړه همداسې پایله زه نې انځور کړې. په انسانانو کې دا دود چې د نورو په اړه په ډېرو کمو مالوماتو فرضیه جوړه کړي او د بل اړه قضاوت وکړي. همدې چارې ته مخکې له مخکې قضاوت، له فکر کولو پرته او یا هم لیدلو او د حقیقت له درک کولو پرته قضاوت وايي.

کله چې یو کس له بل سره ويني معمولا د دوي د کار په اړه پوښتنه کوي ممکن د مقابل کس ځواب دا وي چې زه د دوه بچیانو مور یم، زه دوکان کې پلور او یا کومه بله چاره ترسره کوم، زه په شرکتونو کې پانگونه کوم او له همدې ځواب څخه یې مقابل کس ممکن مخکې له مخکې د څرنگوالي په اړه د قضاوت یوه لویه لړۍ په زه نې انځور کړي. د قضاوت دا لړۍ ممکن د بل په اړه مثبت انځور وي ممکن منفي انځور وي. د انسان زه نې دا ډول کس په یو ځانګړي ګروپ کې اچوي او د همدې ګروپ له مخې د مقابل کس چې یو جلا فرد دی او له هر بل کس سره توپیر لري له نورو سره په پرتله کونې قضاوت کوي. همدا چاره د انسان په زه نې کې د ټولنې له طبقو سره، جنسیت سره، قومونو سره تعصب ته هم لار هواروي. له بلې خوا د رېښتیني پېژندنې په ځای زموږ زه نې فرضي کومي چې د بل په اړه حقیقت نلري ځای نیسي.

بېلګه : یو ښځه او میره د چا کره میلمانه وو هلته یې چې کله ږوږۍ وخوړه نو له خوړو وروسته یې د هغه کس کور ودانې ته وویل چې تاسې ډېر ښه خواړه پاڅه کړي وو زما ښځې ته یې هم د پخولو طریقه ورزده کړئ. کوربه ښځې ورته وویل دیګ ما نه دی پوخ کړی زما میره پوخ کړی. که چېرې موږ په فرضیو د بل کړنې او فعالیت ته کتنه وکړو او یا هم له ګروپ سره اړوند عمومیت باندې د دوي په اړه ښه یا بد قضاوت وکړو نو له حقایقو موندلو او رېښتیني پېژندنې به ډېر لري پاتې یو.

بله بېلګه د کار ځای په اړه که چېرې یو کس د اجرایی مشر په توګه کار ځای ته داخل شي نو ممکن

ډېر خلک يې د رول په اړه مخکې له مخکې قضاوت زهن کې انځور کړي. په داسې حالت کې کار کوونکي په خپل زهن کې رول ليدلی او درک کړی او داخل شوی اجرائي کس يې نه دی پېژندلی. يوازې يې دا ويره درک کړې چې رول کې ځواک موجود دی او شخصاً يې په هر څه اغيز لرلای شي په داسې حالت کې هر کس يو بل سره خبرې بس کوي، هر يو کس بوخت ښکاري، خپلو خبرو او خوځښت ته پام کوي. که چېرې تاسې رول زهن کې انځور کړی نو تاسې له رول سره اړيکه جوړه کړې بلکې ريښتيني کس سره مو اړيکه نه ده جوړه کړې له همدې امله مو اړيکه هغسې نه ده چې څرنگه يې تاسې غواړئ.

پايله

مونږ بل کس د لينزونو په يو لوی نوملړ کې گورو هر لينز يې جلا رنگ لري ممکن يو لينز کې تاسې د کس رول سره اړيکه جوړه کړې وي ممکن بل لينز کې تاسې له ريښتيني کس سره اشنا شوي ياستی. ډيری خلک لينز ځکه نه بدلوي چې په يوه لينز کې نورو ته په کتو عادت شوي وي او ډېر وخت يې يا رول وينې او يا يې هم ټولنيز اغوستی ماسک وينې.

ستونزو ته نوي حل لارې لټول څه ته وايي ؟

ډېرو خلکو ته په خلاقه توگه د ستونزې حل او نوښت داسې څه ښکاري کوم چې يوازې يو څو کسان کولای شي او خپله عادتې فکر باندې هر څه پر مخ بيايي.

که چېرې له يوه پيلوټ پوښتنه وکړې چې الوتکه څرنگه الوزول کيږي، که چېرې د توليد له مدير څخه پوښتنه وکړې چې توليد څرنگه کيږي او يا هم که له يوه پلورونکي پوښتنه وکړې چې پلور څرنگه کوي نو هر يو به د خپلو چارو بهير او هر پر او تاسې ته په بشپړ تفصيل کې ووايي خو که چېرې له همدې کسانو پوښتنه وکړې چې خلاقيت او نوښت څه دی نو دا کسان به يا ناسمي گډې وډې تشرېح ته مخه کړي او يا به هم د نورو تيوريانو ته مخه کړي. په ظاهره توگه هر کس فکر کوي چې د نوښت او خلاقيت وړتيا نه لري.

په هغه وخت کې د انسان په کړنو او فعاليت کې ښه والی رامنځته کيږي کله چې انسان په دې پوه وي چې څه کوي، دوهم گام کې په دې اړه فکر دی چې څرنگه يې په غوره طريقه وکړم. هر انسان د دې وړتيا لري چې په خلاقه توگه ستونزې حل کړي. په اصل کې تاسې ستونزې په خلاقه توگه هر وخت هواروی خو دومره ده چې ستاسې وړپام نه وي که چېرې مو وړپام شي نو تر پخوا يې په ښه توگه کولای شئ. په خلاقه توگه د ستونزې د هوارولو لپاره تاسې کوم څه زده کولو ته اړتيا نه لرئ. اروا پوهنه او نيورو ساينس له ډېره وخته د مغز مطالعه کوي تر څو د مغز په طبيعت ځان پوه کړي چې څرنگه کار کوي خو بيا هم له ډېر وخته د بدن تر ټولو کمه درک شوې برخه ده ځکه چې تر ډېره پخوانۍ د مغز مطالعه له بهر په کتنه شوې (چلند ته په کتنه شوې).

په خلاقه توگه د ستونزې هوارول له خپلو فکرونو لکه د کب په څېر فکر رانيول دي او په يوه حالت کې کارول او په حقيقت بدلول دي تر څو يوه نوې چاره په نوې طريقه ترسره کړي. خلاقيت د يوه نظر لرلو بهير دی. ستاسې مغز کې د برېښنا سپرغی د سينسپس په توگه رامنځته کيږي او د نيورون اتصال رامنځته کيږي له دې سره ستاسې په ارادي زهن کې فکر رامنځته کيږي په کوم چې تاسې د نظر نوم ږدئ.

نوبت کې تاسې مختلف نظرونه راخلې، نظرونه په نوې طريقه سره نېلوی او یو داسې مفهوم ترې جوړوی کوم چې یو ارزښت لري نوبت گڼل کيږي. ارزښت یې ممکن نځدي وي، ممکن د ژوند ژغورنې لپاره وي، ممکن د پېښو د مخنیوي لپاره وي. د بېلګې په توګه د یو کس نوبت د برېښنا اختراع وه د بل کس نوبت د برېښنا د اندازه کولو لپاره د ولټ اختراع وه. په خلاقه توګه د ستونزو هوارول هر ځای کې هر انسان کولای شي. په نوې طريقه د نړۍ په اړه فکر کولو ته خلاقیت وايي.

توله نړۍ له پېچلو رامنځته شوې پېچلتیا ده او په دې پېچلتیا کې د وخت له تېرېدو سره په چټکۍ بدلون رامنځته کيږي ډېر کم خلک پکې د مخکې تلو لپاره چمتوالی لري خو کوم خلک چې په بريالۍ توګه مخکې تګ ته چمتو وي بریا هم ترلاسه کوي. د بېلګې په توګه نوکيا موبایل له بدلون سره ځان تطابق کې نه کړ مارکېټ یې سمسونګ او ایفون ته وبایله همداسې ډیزلي موټر خپل مارکېټ پټرولي، پټرولي سي اېن جي ته او اوس ټولو برېښنايي موټر ته خپل مارکېټ بایللی. کوم کسان چې له دې بدلون سره ځان په بريالۍ توګه تطابق کې کوي بریا هم ترلاسه کوي.

دا پېچلتیا کومو پېچلو نظرونو نه ده رامنځته کړې بلکې په ساده توګه نړۍ ته په بدل نظر کتلو رامنځته کړې. ډېر خلک د پوهې ترلاسه کولو لپاره پېچلې لار خپلوي او په دې اند وي چې پېچلې نړۍ باندې پوهېدلو کې مرسته ورسره کوي او یا هم ستونزې ته په سم ځواب موندلو باندې پوهيږي او په ترلاسه کړو مالوماتو تر ټولو غوره ځواب موندلی شي کومه چې لویه تېروتنه ده خو ډېر خلک یې تر اوسه په ۲۱ پېړۍ کې هم ترسره کوي. دا په یاد کې ولرئ چې توله پوهه په فکر کولو او وړاندوینو یا هم فرضیو تر لاسه شوې. نوبت په یو څه پوهېدل نه دي بلکې د یو څه موندل دي.

یو ځل یې وکړه سم یې وکړه ډېره ناسمه جمله ده چې کار ځای او ژوند کې یې هره ورځ په تکراري ډول تجربه کوو. په همدې کې مونږ ډېر وخت دا برخه هېره کړې وي چې تېروتنه وکړه او له تېروتنې زدکړه وکړه تر څو چارو کې ښه والی رامنځته شي.

لاندې دوه بهیرونو ته پام وکړئ:

د دواړمداره ښه والي او پرمختګ بهیر
په پایله پوهېدل >د ترلاسه کولو لپاره یې قاعده او قانون جوړول >عملياتي بهیرونه کارول >
کیفیت کنټرول >بريالی موخه

په خلاقه توګه د ستونزې د هوارولو بهیر
فکر >بې بنسټه نظرونه >تجربې >ارزونه او زدکړه >نوې پایله

ډېری خلک د نن کار نن ختموي خو ځینې خلک نن د سبا د بریا لپاره کار کوي.

که چېرې تاسې داسې چاپېریال کې ژوند کوی چې تل پکې له ګواښ سره مخ یاستی نو په کړنو مو په مستقیمه توګه اغیز لري. هر انسان د ورځنیو چارو لپاره یوه اندازه انرژي لري او کله یې چې انرژي ختمه شي نو خوب ته اړتیا پیدا کوي. که چېرې تاسې له شخړې او ګواښونو ډک چاپېریال کې کار کوی خپله انرژي د کار په ځای په خپل محافظت او بقا مصروفوی.

په شخړې کې لاندې یاد شوي شامل دي:

—رتبه اخیستل

—نورو ته غوږ نه ایښودل

—چا کې پام نه راوړل

—ننگونکو پوښتنو باندې بل کم راوستل

په ګواښونکي چلند کې لاندې یاد شوي شامل دي:

—د بل په نظر طنزي نیوکې کول او یا هم له پامه غورځول

—نظرونه ننگول

—د نورو نظر ته بدبیننه او منفي غبرګون

—نورو ته نصیحتونه کول

—غسه او اخطار

که چېرې پورته یاد شوي کاري چاپېریال کې موجود وي هر یو یې باور له منځه وړي او د باور له کمېدو سره کار کوونکي د کار په ځای په خپل محافظت او خپله بقا بوخت وي. د باور پر بنسټ رامنځته شوی چاپېریال د لاسونو د پرکا او جشنونو لپاره خوښ ځای نه وي بلکې یو متمرکز جوړښت وي، ډیسپلین شوی او قوانین پکې روښانه وي، مسولیت پکې په غاړه اخیستل شوی وي او هر کس ځواب ویونکی وي. خلاقیت او نوښت جوړښت او ډیسپلین ته اړتیا لري. داسې جوړښت او ډیسپلین ته چېرې چې د نظرونو توپیر ته احترام شته وي، درناوی یې کېږي او ارزښت لري.

تاسې تر هغې د سبا ورځې د بریا په لور ګام نشی اخیستلای تر څو چې نن فکر و نه کړئ او خپل فکر تجربه نه کړی.

د نړۍ په اړه باید څرنگه تر نورو بدل فکر وکړو تر څو نوښت رامنځته کړو او د سبا په اړه فکر کول څه ته وایي؟ د یو کس داسې ظرفیت ته وایي چې په مستقیمه توګه خطر مدیریت کړي کوم خطر چې په خلاقه توګه د ستونزو د هوارې له بریالي کېدو سره تړاو لري. په اوسنۍ نړۍ کې له خلکو داسې تمه کېږي چې باید یوه چاره ترسره کړي او کم از کم یا ډېرې لږ تېروتنې وکړي تر څو هغه پایله ترلاسه کړي د کومې چې وړاندوینه شوې. د نوښت لپاره څه اړین دي او له څه باید ډډه وشي لاندې ټکو کې پام ورته وکړئ:

—احساساتي انرژي: کله چې د یو څه په پایله نه یاستی خبر تحریک شوی او نا ارامه احساس دی، د علاقې او حرص احساس دی، د ویرې احساس دی.

—قمار: داسې نړۍ ده په کومه کې چې خلک ریښتیني خطر اخلي، د هغو کسانو لپاره محفوظ ځای نه دی کوم چې په خلاقه توګه ستونزې هواروي ځکه چې د ماتې خورلو پایله پکې لویه فاجعه وي. قمار انسان کې حرص او شوق پیدا کوي او له همدې امله انسان په احساساتو ډکوي، انسان په وسوسه ډکوي.

—بیوروکراسي : داسې سیستم ته وايي چېرې چې د رایو له لارې ټاکل شوی کانديد پرېکړې نه کوي بلکې د حکومت لخوا په رسمي دندو ګمارل شوي چارواکي یې کوي. په بیوکراسي کې د وړاندوینې وړ پایلې د ترلاسه کولو لپاره قاعده او قانون کارېږي. په دې ډول چاپېریال کې توپیرونو، فکرونو او نظرونو ته پام نه کیږي. په دې چاپېریال کې احساساتي انرژي کمه وي، خلک د انګېزې پر بنسټ خپلې چارې پر مخ نه وړي. بیوروکراسي داسې چاپېریال دی چېرې چې نوښت امکان نه لري او د نوښت لپاره چې کوم چاپېریال ته اړتیا ده د بیوروکراسي برعکس چاپېریال دی. په دې ډول چاپېریال کې ممکن خلک د خلاقیت او نوښت وړتیا ولري خو د کولو لپاره یې باید د انګېزې لمبه داخل کې بله شي او د چلند او فکر بدلولو لپاره مرسته ورسره وشي.

—له ځانه راضي کېدنه : داسې نړۍ ده چېرې چې نیوکه نه وي او خلک ټول راضي وي، دا ډول چاپېریال محفوظ ښکاري خو تر ټولو زیات خطرناک وي. ډېری له ځانه راضي شرکتونه ډېر ژر له ماتې سره مخ کیږي تر ټولو ښې بېلګې یې په انګلستان کې د موټر سایکل شرکتونه دي، په متحده ایالتونو کې د موټرو صنعت دی. دواړو خپل مارکیټ هغو هیوادونو ته وپایله کوم چې د ودې حال کې هیوادونه دي. کوم خلک چې له ځانه راضي وي ګمان کوي چې په خلاقه توګه د ستونزو هوارولو فکر ته اړتیا نشته. کوم خلک چې فکر نه کوي دا نشي لیدلی چې څه پېښ شوي او څه پېښېدونکي دي او څه یې د حل لار ده.

—تجربه کوونه : د تجربې چاپېریال د خلاقیت او نوښت لپاره تر ټولو مناسب چاپېریال دی. تجربه کوونه ځکه تر ټولو محفوظه طریقه ده ځکه چې تاسې پکې د ماتې خوړولو امکان تر حد اقل پورې کموی. تجربه د نوې زدکړې او په حقیقت بدلولو لپاره اړینه ده. توماس اېډېسن د ګروپ تر اختراع کولو او تولیدولو مخکې ۲۰۰ مختلف ډوله توکي کارولي وو. جېمز ډایسن له بریښنايي جارو تولیدولو مخکې ډېر توکي د اختراع او تجربې لپاره کارولي وو. هر مخترع کس تر اختراع مخکې تجربې کړي له همدې امله نوی فکر په لمړي ځل سم نه وي بلکې د تېروتنو یوه لړۍ وي او د دې لړۍ پایله نوې پوهه وي.

هر انسان یوه هیله لري، دا هیله یې له نورو بدل نظر وي. که چېرې نیوکه پرې وشي او یا هم هیلې پسې یې خندا وشي د نوښت مخه ډب کیږي. انشتین وايي د نوښت او خلاقیت لپاره فکر تر پوهې اړین دی او که چېرې فکر یې له لمړي بې بنسټه نظر نه وي پیل نو بیا له دې فکر د نوښت تمه نشته. والټ ډېزني ګمان کوه چې د نوښت او خلاقیت لپاره خوښي او ازادي ته اړتیا ده، دویم ګام کې د تمرکز لپاره نظم ته اړتیا ده.

فکر تر پوهې زیات اړین دی >بې مانا نظرونه >نظرونو کې نظر خوښول >که چېرې لمړی فکر بې بنسټه نه وي نو د نوښت تمه مه کوئ >مانا ورکول >خپل فکر او هیلې په حقیقت بدلول

مرغانو د انسانانو چار چاپېره له میلیونونو کلونو الوتنه کوله خو تر هغې انسان په دې نه وو توانېدلی چې د مرغه په څېر الوت وکړي تر څو چې یو کس دا ډول بې مانا او بې بنسټه فکر نه وو کړی نو که نن انسان د مرغه په څېر الوتنه کولای شي ځکه یې کولای شي چې یو چا دا بې مانا فکر کړی.

مثبت چلند ته وده ورکول

چلند یو فکر، احساس او باور دی کوم چې په عمل بدلیري. پیل له نورو پنا داخل کې وي او پای یې بهر نورو ته ښکارېدونکې عمل وي. کوم کس چې منطقي وي او ذهني روغتیا لرونکې وي داخل کې فکر، احساس او باور یې له کړنو سره همغږی کې وي.

هر انسان دواړه مثبت او منفي چلند لري. هر انسان یې د کنټرول کولو وړتیا هم لري. د مثبت یا منفي چلند لرلو خوښه هم لري. که تاسې غواړئ چې د کورنۍ داسې غړی له ځانه جوړ کړئ چې د ټولې کورنۍ خوښ وي، که په مسلکي چارو کې بریالیتوب غواړئ، په ښوونځي او پوهنتون کې بریا غواړئ، د هر کس د ځان لور ته جذبول غواړئ، که غواړئ چې هرې مخ کېدونکې ستونزې سره د ستونزې هوارونکې شی نو مثبت چلند انتخاب کړئ او ځان کې مثبت چلند ته وده ورکړئ. مثبت چلند تاسې خپله خوښ او بریالي ساتلی شي.

ډېر خلک ځانته درواغ وايي: “زه هېڅ نشم کولای، د هېڅ کولو وړتیا نلرم.” دا ډول درواغ یوازې تاسې کې ډېپرېشن نه پيدا کوي بلکې نورو ته هم ستاسې دا فکر او ډېپرېشن انتقالوي. زه نېکې باید تاسې د گټونکي په څېر فکر وکړئ او د موخې په لور کلک گامونه واخلي. د دې لپاره چې گټونکې چلند ولری ځینې چارې باید ترسره کړئ! دې چارو ته لاندې کتنه وکړئ!

هر انسان نیمگړتیاوې لري، په بله مانا د انسان کېدو لپاره نیمگړتیاوې لرل اړین دی او یا هم د انسان یوه برخه نیمگړتیاوې جوړوي. د مثبت چلند لرلو لپاره تر ټولو لمری گام او اړین گام دادی چې تاسې باید دا ومنئ چې هر څه کې او هر وخت کې بریا نه ترلاسه کوی.

دوهم گام دا دی چې هرې تېروتنې ته د سمون لپاره د فرصت او پوهې زیاتېدو فکر وکړئ. په سوداگریزه نړۍ کې مسلکي کسان خپل ځانته موخې ټاکي خو که چېرې موخې ته ونه رسیږي په دې مانا نه وي چې دا کس ماته خوړونکې دی. که چېرې یو فوټبالر په هر شوت باندې گول ونکړي په دې مانا نه ده چې فوټبالر نه دی او یا هم فوټبال نشي کولای. که چېرې یو ډاکټر د ټولو ناروغیو درملنه نشي کولای په دې مانا نه ده چې ډاکټر نه دی او یا هم که یو وکیل ټولې قضیې نشي گټلای نو په دې مانا نه ده چې په قانون نه پوهیږي.

ځینې مسلکي او غیری مسلکي کسان د ماتې زغم نلري، د سمون او تر پخوا د ښې چارې په ځای منفي چلند ته مخه کوي. مثبت چلند لرونکې لمری زه نېکې دا ساتي چې زیار او وخت هرې موخې ته د رسېدو لپاره اړین دی. د رسېدو بهیر کې خپلې تېروتنې مدیریت کوي او زدکړه ترې کوي. ځینې خلک په ځای د دې چې له تېروتنو زدکړه وکړي او سمون پکې راولي برعکس په تشویش، شرم، ځانته د احترام بایللو، له ځان او نورو سره شخړو او بد احساس کې بوخت وي. کوم کسان چې دې ډول منفي اروايي بهیر کې بوخت پاتې کیږي بلوغ ته نا رسېدلې یا هم له ودې لرې پاتې شخصیت لري، دا ډول خلک که یې عمر هم زیات وي فکري، اروايي ودې ته اړتیا لري تر څو د شکایت کولو په ځای اصلي ستونزه په نښه کړای شي او حل لار ورته ولټولای شي. کوم کسان چې فکري بلوغ ته رسېدلي وي په منفي اروايي بهیرونو کې نه ورگډیږي لامل یې دې دا وي چې دې ډول بهیرونو ته اړتیا نلري. مثبت چلند ته د ودې ورکولو دوهم اړین شرط د ستونزې پرمهال د شکایت په ځای حل لار لټول دي. مثبت چلند ژوند کې سخت حالتونه اسانه کوي.

په نړۍ کې داسې ریس جمهور، فنکار یا داسې بل کوم څوک شته چې ستاسې دځوښې وړ کس وي ؟ ستاسې پام یې جذب کړی وي ؟ تاسې تر اوسه له خپل ځان څخه پوښتنه کړې چې ولې مو دا کس خوښ دی ؟ ځکه چې سمې ویناوې کوي او کارونه یې سم یا د سمې وینا مطابق یا ورسره برابر وي. تاسې په اصل کې د دې کس له گټونکي چلند سره مینه لری. په دې خلکو کې د فکر، احساس، او کړنو ترمنځ همغږي موجوده وي. دا ډول خلک د باور وړ خلک وي ځکه چې د هرې کړنې بنسټ یې خپل مثبت ټاکلي ارزښتونه او باورونه وي.

مثبت چلند ته د ودې ورکولو لپاره درېم اړین گام دا دی چې تاسې زهن کې تل دا ولری چې نه له بل کم یاستی او نه له بل غوره یاستی. په خپل ځان کې ویاړ لرل او نورو ته ښودل پای ته ورسوئ. که څومره زیاته پوهه هم ولری نو بیا هم له نورو زدکولو ته په منطقي توگه لیاواله اوسئ. کوم کسان چې غرور او ویاړ ځان کې نه لري نو په دې اند وي چې هرې پوښتنې ته ځواب او پوهه نه لري او له همدې امله له نورو نوي نظر ترلاسه کولو ته لیوالتیا ښي او د نورو نظر کې پوهه او منطق لټوي.

ویره منفي احساسات دي، ځینې خلک یې د ځان را پرځولو لپاره کاروي او ځینې خلکو ته د یوه حالت په اړه د پیغام او مالوماتو مانا لري او د پرېکړې لپاره یې کاروي. د بېلگې په توگه دوه کسانو د ریاضي کورس پیل کړ یوه کس چې پانې وایولي په دې ویره کې شو چې چپټر کې ټول سخت او نوي مالومات دي زهن یې د ناکامېدو وېرې وښووه او بل کس ته سخت او نوي مالومات د پرېکړې لپاره پیغام دی، د بریا لپاره د زیاتې مطالعې پرېکړه. کله چې انسان له نوي یا نا اشنا حالت سره مخ شي ویره احساس کوي. مثبت چلند ته د ودې ورکولو لپاره په ویرې ځان پرځول او ستونزه کې ځان نښلول مه کوئ. ویره د پرېکړې لپاره وکاروئ.

ویاړ د خپل ځان د ارزښت ښودلو کې افراط کول دي. ځان داسې کس ښودل دي کوم چې تاسې نه یاستی، په بله مانا خپل حقیقت په درواغو پټول دي. ویاړ ممکن مثبته یا منفي ښه ولري. د ویاړ یو څو بېلگې : زه له دې ښه یم، ماته هیڅوک هېڅ نشي ویلای، زه په هر څه پوهیږم. ځانته احترام لرل او په ځان باور لرل له ویاړ سره لوی توپیر لري توپیر یې دا دی چې په ځان باور د حقیقت په پښو ولاړ وي او ویاړ په ویناو خپل حقیقت پټول وي. ویاړ او غرور د پوهې ترلاسه کولو مخه ډب کوونکی دی. مثبت چلند ته د ودې ورکولو لپاره څلورم اړین گام هغسې اوسېدل دي او هغسې ځان منل دي کوم چې ستاسې حقیقت وي. په خپل حقیقت شرم کوونکی ویاړ او غرور ته مخه کوي.

مثبت چلند ته د ودې ورکولو لپاره بل اړین گام خپل مسولیت ادا کول او کله چې نور خپل مسولیت ادا کړي ستاینه یې کول دي. د بل احترام او ستایل د مثبت چلند لپاره بنسټیز شرط دی. درناوی یا احترام ورکول کيږي نه بلکې گټل کيږي که یې تاسې گټل غواړی نو قیمت یې د نورو احترام کول دي. نورو ته احترام ممکن د هر کس لپاره جلا مانا ولري خو اروا پوهنه نورو ته احترام بل ته غور ایښودنه گڼي، کله چې بل کس خبرې کوي خبرو کې مداخله مه کوئ او په خبر د پوهېدو لپاره غور ورته ونیسئ. اروا پوهنه بل ته احترام د ژمنې او کړنې همغږي ته وايي، کله چې ووايي یو څه کوم نو هرو مرو یې وکړئ د بل تېر ویستل مه کوئ. اروا پوهنه بل ته احترام بل پسې نورو ته خبرې نه کول گڼي که ستاسې یو څوک خوښ هم نه وي چا پسې خبرې مه کوئ. اروا پوهنه د نورو په اړه قضاوت نه کولو ته احترام وايي. که تاسې غواړی چې نور مو احترام وکړي نو د نورو احترام کول

زدکړئ.

په دې پوه شوی چې مثبت چلند ته څرنگه وده ورکړی. اوس په دې هم ځان پوه کړئ چې ځان کې مثبت چلند ته د ودې ورکولو لپاره شخصیت لرل اړین دي، بلوغ ته رسېدلی شخصیت چې ځانگړنه یې د خبرو، باورونو او کړنو ترمنځ همغږي وي تر څو د نورو اعتماد او باور ترلاسه کړای شي، ځان له نورو کم یا غوره نه گڼل، زغم لرل، د نورو ستاینه کول، د چارو تر څنګ خلکو ته وخت لرنه او د نورو احترام کول یې ځانگړنه وي.

تشویش د پیغام په توګه کارول

تشویش د ویرې له احساس کولو پیدا کېږي او تاسې ته د یوه حالت په اړه مالومات درکوي، د مالوماتو پر بنسټ تاسې پرېکړه کوئ. که چېرې د خپل ځان داخل کې فکر ته غور شو، که خپل ځان سره تر پخوا مختلفه اړیکه جوړه کړو نو بهر تاسې د خپل چلند اختیار کولو کنټرول او خوښه لرلای شئ. په دې مانا چې خپل احساس ته نږدې کېدل او غور ورته کېښودل باید زدکړئ. تشویش هم یو احساس دی او تاسې ته پیغام درکوي. په تشویش برلاسه کېدل او د نوي احساس په توګه پیغام ترې جوړول تمرین ته اړتیا لري د کوم له لارې چې تاسې په ډېره اسانۍ تشویش له خپلې روغتیا خپلو راګرځولی شئ. که چېرې تاسې تشویش څخه نوی احساس او پیغام جوړ کړئ نو ستاسې په خپل ځان باور زیاتېږي، خپل ذهن کې د خپل ځان داسې انځور جوړوی کوم چې د وړتیا لرونکي کس وي او په دې پوهیږی چې د ډېر څه وړتیا لری. خو که چېرې دې احساس ډوب کړی نو د تشویش په بې نظمي اخته کېدای شئ او خپله ذهني او فزیکي روغتیا پرې گواښلی شئ.

ډېری خلک د تېر وخت د تجربو له امله تشویش لري. خلک خپلمنځ کې خپل احساسات د بیانولو له لارې شریکوي، ځینې خلکو کې د نورو لخوا بیان شوي احساس تشویش پیدا کړی وي. ځینې خلکو کې خپل چلند تشویش پیدا کوي. انسان په کم عمر کې د نورو په څېر د ژوند کولو طریقه زده کوي، د نورو په څېر چلند کول زده کوي، د نورو له نظر څخه خپل نظر جوړوي او په لوی عمر کې گمان کوي چې د نورو نظر، د نورو په څېر د ژوند طریقه او چلند یې خپل دي. که چېرې انسان خپل ځان وپېژني نو د نورو لخوا پکې رامنځته شوی نفوذ په ګوته کولای شي او له دې لارې د نوي او تر پخوا د مختلفې خوښې لرل زده کولای شي.

که چېرې له تاسې څوک له خپل ملګري سره د اړیکې په اړه پوښتنه وکړي ممکن تاسې یې د اړیکې بیانول په ډېره اسانۍ وکړئ. بیان ته ممکن رنگینې تشرېح گانې هم پیدا کړی لکه ښه کس دی، ما سره ښه دی، زه ورسره ښه یم، هر ځای کې حساب پرې کولای شم، دا یې خوښ دي، دا یې نا خوښ دي او داسې نور... خو که چېرې له تاسې پوښتنه وشي چې داخل کې له خپلو اروايي برخو سره یا له خپل ځان سره اړیکه تشرېح کړئ نو دا به ډېرو ته ستونزمنه چاره وي. لامل یې په عصري نړۍ کې خپور شوی لوېدیځ کلتور دی کوم چې تل په بهرني چاپېریال باندې د انسان ذهن متمرکز ساتي، په دې کلتور کې انسان زده کوي چې مخکې د لاسته راوړنو لپاره ذهن وکاروي، بهر نورو ته وګوري او خپل ذهن نورو سره د سیالي لپاره وکاروي، د ذهن ټول تمرکز یې په مادي توکو وي. د دې چارې دوام انسان ته دا ورزده کوي چې په خپل ځان کم تمرکز وکړي او یا تمرکز کولو ته کم ارزښت ورکړي. کوم خلک چې دې ډول ټولنو کې ژوند کوي خپلو اروايي برخو سره د اړیکې

جوړول د ټولنې له تمو بهر او يا له دوده بهر گڼي، تر څو چې سټرس، ډېپرېشن، زهني ستړيا او يا داسې نور حالتونه تجربه کوي او پای کې د حل لارې لټه کوي او بالاخره دې ته اړ کيږي چې بهر چاپېريال سره د اړيکې جوړولو تر څنگ له خپل ځان سره هم اړيکه جوړه کړي. کله چې له ځان سره اړيکه جوړه کړي نو بهر چاپېريال ته فکر او چلند کې يې هم سمون رامنځته کيږي.

تشویش مو داخل کې اروايي برخه ده. تاسې هغه وخت له دې برخې سره اړيکې جوړولی او د پيغام گمان ورته کولای شئ چې خپل ځان وپېژن او له پېژندلو وروسته اړيکه ورسره جوړه کړئ.

ویرې مو تاسې ته څه ويل يا يې د څه ويلو هڅه کوله؟ ته د همدې حالت په اړه د خپلې پوهې تجربې پر بنسټ څه نظر لري؟ دا هم په یاد کې ولری چې ډېر تشویشونه ستاسې د ژوند تر پایه په حقیقت نه بدليري ځکه چې حقیقت نلري يوازې ستاسې داخل کې ویره او تشویش وي. ستاسې دا تشویش يا ویره د حقيقي حالت په اړه پيغام دی او که ستاسې د اروايي برخې کومه چې تاسې له پامه غورزولي د دې برخې اوتومات توليد دی؟

که وېره مو خيالي وي همدومره کافي ده چې تاسې زه ن ته په مثبتو خبرو ارام ورکړئ، ډوبه ساه واخلي، د ټول بدن شخې وباسئ، زه ن ته پرې ارام ورکړئ. که چېرې د حقيقي حالت په اړه پيغام وي نو دلته ویره او تشویش احساسات دي، تاسې ته د حالت په اړه د خطر زنگ دی او ستاسې د ځان ساتنې غوښتنه ده. د دې لپاره د منفي احساساتو مدیریت باندې پوهېدل او له پوهېدو وروسته يې پلي کول اړين دي.

څه وکړو چې سټرس مو کم شي؟

۱ – د هغه سټرس مخنيوی وکړئ کوم چې غيرې ضروري دی:

د ټول سټرس مخنيوی ناشونی دی. که چېرې تاسې د داسې حالت مخنيوی وکړی په کوم پسې چې بايد رسېدنه وشي نو دا تر ټولو نا سالمه طريقه ده. خو په ژوند کې د هغو سټرسور يا د سټرس لامل کېدونکو مخ نيوی کولای شئ کومو ته چې هېڅ اړتيا نلری او تاسې کې بې کچې زیات سټرس پيدا کوي.

—دا زدکړی چې څرنگه “نه” ووايست — که چېرې مو ژوند کې يو کس د بې کچې زیات سټرس لامل کيږي او تاسې هم دې کس سره اړيکه په سالمه توگه نشئ رغولی نو دا اړينه ده چې دې کس ته ډېر کم وخت ورکړی او که چېرې داسې هم امکان نلري نو له دې کس سره په بشپړ توگه اړيکه پرې کړئ.

—په خپل چاپېريال بشپړ کنټرول ولری — که چېرې مو ماښام کې خبرونه نا ارامه کوي نو تلویزیون مو بند کړئ، که چېرې مو ټولنيزو رسنیو کې ناخوښونکي خبرونه خپه کوي نو له کارونې يې ډډه وکړئ او يا يې د کارونې موخه وټاکئ او تر خپلې موخې زیاته بوختيا پکې نا اړينه وگڼئ، که چېرې مو لار کې گڼه گڼه او ترافیک سټرس کوي نو اوږده لار باندې تگ وکړئ چېرې چې گڼه گڼه او ترافیک کم وي.

له تودو بحثونو ډډه وکړئ — که چېرې مو مذهبي او سياسي بحثونه سترس کوي، خپه او نا ارامه کوي نو په دې ډول بحث کې له گډون کولو ډډه وکړئ، که چېرې نور له تاسې سره په دې ډول مسايلو بحث کول غواړي په بحث کې له گډون کولو او نظر بيانولو ډډه وکړئ او د نه گډون کولو لپاره له دوي بېننه وغواړئ.

د ورځې، اوونۍ او مياشتې د فعاليت لپاره مو نوملړ جوړ کړئ — خپل مسوليتونه وپېژنئ د کولو لپاره يې وخت وټاکئ او نوملړ ترې جوړ کړئ، که چېرې مو کارونه بې کچې زيات وي نو د “حتما يا هروم مرو” او “بايد” يې سره وويشئ او لمړيتوب هرو مرو تر سره کېدونکو چارو ته ورکړئ. د هغو چارو له ترسره کولو تېر شئ چې اړينې نه دي.

۲ — حالت يا وضعيت کې بدلون راولئ:

که چېرې د يو سترس کونکي حالت مخنيو نشي کولای، په حالت کې د بدلون هڅه وکړئ. دې ته پام وکړئ چې تاسې څه کولای شئ چې په راتلونکې کې د ستونزې د بېرته راتلو مخه پرې ډب کړای شئ. د دې چارې لپاره ډېری وخت تاسې اړ کيږئ چې د خبرو اترو په طريقه کې مو بدلون راولي. د خپل احساس د پټولو په ځای خپل احساس بيان کړئ — که چېرې يو څه يا يو کس مو نا ارامه کوي نو خپل فکر دې ورته ووايه. که چېرې له خپل احساس نه غږ جوړ نه کړي نو لاندې به ناسته وکړي او بار به ترې جوړ شي، له يوې خوا به وضعيت په خپل حال پاتې شي او له بلې خوا به تاسې کې جمع شوی احساس تاسې نا ارامه کړي.

— ځان کې د جوړ جاړي ځانگړنه پيدا کړئ — که چېرې تاسې له يو کس د يوه حالت په اړه د بدلون غوښتنه کوی نو خپله هم دې ته چمتو اوسئ چې د هغه غوښتنې پام کې ونيولای شئ. — په بڼه او سمه توگه خپل وخت مديريت کړئ — که چېرې د وخت مديريت مو کمزوری وي نو د بې کچې زيات سترس لامل کيږي. که چېرې خپلو چارو پسې له وروسته منډې وهی نو دا ناشونې ده چې تاسې ارام احساس وکړئ. خو که چېرې د پلان او مهال وېش له مخې مو چارې پر مخ روانې کړې وي نو په يوه وخت کې به په يوه چاره کې په سمه توگه بوخت یاستی او له سترس لاندې کېدو به مو ځان ژغورلی وي.

۳ — ځان مو له سترس پيدا کونکو سره عادت کړئ:

که چېرې سترېسور يا د سترس پيدا کونکي نشي بدلولای نو خپل ځان بدل کړئ. تاسې کولای شئ خپل ځان له سترس کونکي حالت سره برابر يا تطابق کې کړئ او له دې لارې خپلې تمو او چلند کې بدلون راولي تر څو وضعيت کنترول کړای شئ.

— ستونزو ته بيا ځلې چوکاټ جوړ کړئ — سترس کونکي حالت ته په مثبت لرليد وگورئ، داسې حالت ته تل د يو فرصت نظر وکړئ، د بېلگې په توگه لار کې روان یاستی او لار گڼې گونې بنده کړې د سترس کېدو په ځای کتاب ولولئ، علمي وېبپاڼه ولولئ.

— هر څه کې د جزياتو په ځای لوی انځور ته کتنه کوئ — کله مو هم چې د يو څه لوی انځور ته کتنه وکړه نو دا مو فکر کې وساتئ چې يوه مياشت، کال پس يې پايلې گټورې دي او که نه ؟ که مو ځواب نه وي نو خپل وخت او انرژي مو بل ځای کې د بلې چارې لپاره وساتئ او هلته يې وکاروئ. — تاسې پوره نه یاستی نو له دې چارې ډډه وکړئ — په ځان کې د بشپړتيا کمال د زياتولو په ځای منطقي معيارونه وټاکئ.

د منفي په ځای په مثبت تمرکز وکړئ — ځانته وخت ورکړئ او ذهن کې مو د ژوند مثبت اړخونه تصور کړئ.

۴ — هغه څه چې تاسې نشي بدلولای هماغسې يې ومنئ لکه څرنگه چې دي: د سټرس د ځينو سرچينو مخنيوی ناشونی وي. د بېلګې په توګه کوم سټرېسور چې له مينې او مړينې سره، له ملي اقتصادي بحران سره، له سختې ناروغۍ سره تړلي تاسې يې مخنيوی نشي کولای. په داسې حالت کې له سټرس سره مقاومت وکړئ او حالت هماغسې ومنئ لکه څرنگه چې دی. ممکن منل يې ستونزمنه چاره وي خو له داسې حالت سره کوم چې تاسې بدلون پکې نشي راوستلی تر لاس ګرېوان کېدو يې منل غوره دي.

د نه کنټرول کېدونکو د کنټرول هڅه مه کوئ — په ژوند کې ډېر داسې څه شته چې زموږ له کنټروله بهر دي يوه بېلګه يې د نورو خلکو چلند دی. دا غوره ده چې تاسې په داسې څه خپل وخت او انرژي ضايع کړی چې بدلون پکې راوستلی شى او کنټرول پرې لری لکه ستونزې ته غبرګون. دېر څه دي مړ کوي نه بلکې ځواکمن کوي دي — که چېرې له لويو ننگونو سره مخ ياستی نو د خپل ځاني ودې لپاره يې فرصت وګڼئ. که چېرې مو کمزورو خوښو سټرس کوونکى حالت رامنځته کړی وي نو بيا ځلې فکر پرې وکړئ، له تېروتنې مننه وکړئ او له تېروتنې تاسې کې له رامنځته شوي پوهې دوه ځلې مننه وکړئ.

خپل احساس د باور وړ کس سره شريک کړئ — له داسې کس سره خبرې وکړئ چې بشپړ باور پرې لری او راتلونکې کې ستاسې کمزوري ټکي ستاسې ضد نه کاروي بلکې تاسې هماغسې مني لکه څرنگه چې ياستی. که چېرې داسې ملګری نه لری نو له اروا پوه سره وخت واخلئ او خپل احساس مو ورته بيان کړئ د سمون لپاره مشورې ترې واخلئ. بېنل زده کړئ — موږ په نيمګړې نړۍ کې ژوند کوو، ټول پکې نيمګړي يو او له همدې امله هر يو تېروتنې کوو نو بېنل زدکړئ. په دې چارې به تاسې د غسې مخه نيولي وي، بل ته به مو له تېروتنې زدکړې موقع ورکړي او خپله انرژي به مو له منفي احساساتو ازاده کړي او په مثبتو چارو کې بوخته ساتلي وي.

۵ — د تفريح او آرام لپاره وخت ولرئ: له نورو سره اړيکه کې شئ، هغه څه وکړئ چې له کولو يې خوند اخلي، ټوکي وکړئ ځان او نور دواړه وځنډوئ، شين طبيعي ځای کې له نورو سره قدم ووهئ، کورني ژوي وساتئ او وخت يې په پاملرنه تېر کړئ، که چېرې پټی يا باغچه لری کار پکې وکړئ، حمام وکړئ، کاميډي وګورئ.

۶ — دوامداره سپورټ، مناسب خواړه، د بورې، غوړو وچې ټوټې، کم کارول، سبزي او تازه ميوه زيات خوړل هم مه هيروئ.

سترس ويجارونکي دی که رغونکی؟

سترس کوم بد شی نه دی. که چیرې سترس نه وای نو د زیان اړونکي حالت مخنیوی به ناشونی وو. د بېلگې په توگه که چیرې لوگی احساس کړو نو هرو مرو کور گورو چې اور یې نه وي اخیستی. ستاسې بدن د ادرېنالین هورمون یوې کچې ته اړتیا لري تر څو فکر او خوځښت وکړي. د سترس یوه اندازه اړینه ده تر څو له هر ډول خطر ځان پرې خبر کړو.

کله چې د ويجارونکي سترس په اړه خبرې کوو نو موخه مو په ورځ کې د غیری ضروري سترس لوړه کچه وي. ډېری خلک د غیری ضروري یا نا اړین سترس کمولو لپاره په اوسمهال کې د اوسېدو لپاره یوازې ټوب اختیار کوي. ډېری خلک ځان د دې پاره هېروي او ورکوي تر څو کار او د کار له لارې پیسې پیدا کړي، مینه، کورنۍ او اړیکې وپالي خو پای کې یې ځان او د هغه څه په لټه کې چې وي دواړه له لاسه ورکړي وي په دې مانا چې خوښ نه وي. د دې لپاره چې د لاسته راوړنو پای کې تاسې ناخوښ احساس ونلری لمری باید ستړس وپېژنی او نا اړین ستړس څخه خپل ذهن لرې وساتی.

سترس څه شی دی؟

—د ستړس لامل کېدونکی یا ستړېسور: د ستړس لامل کېدونکی هر هغه څه او هر هغه کس چې تاسې ستړس کوي ستړېسور دی
—ستا ذهن چې د ستړېسور په اړه تاته څه وایي: د ستړس پیدا کونکي په اړه ستا فکر
—ستړس ته غبرگون: کس یا حالت ته تعریف لټول یا مانا ورکول، ستا د بدن احساس او ستړس ته عکس العمل

که چیرې ستا ذهن فکر کوي چې ته له گواښ سره مخ یې او دې حال ته ستا غبرگون دا وي چې ته ورسره مقاومت نشي کولای نو لنډمهال کې مو ممکن دا ډول ستړس زیات ستړي کړي او اوږدمهال کې بدې پایلې لرلای شي لکه ذهني او فزیکي روغتیا له لاسه ورکول، ژوند ډېر په نا مناسبه طریقه پر مخ وړل.

کورټیزول

کله هم چې ستاسې بدن ستړس ته غبرگون ښي بدن کې مو مرغړي کورټیزول هورمون تولیدوي. دا هورمون ستاسې بدن کې ډېر بدلونونه تنظیم کوي، اغیز پرې کوي او یا یې ځنډوي. په دې بدلونونو کې د وینې د بورې کچه یا د گولوکوز کچه، شحم، پروټین، د کاربوهایډرېټ میتابولېزم تر څو د وینې د گولوکوز ساتنه وکړي او د نورو ترمنځ د ایمني سیستم غبرگونونه شامل دي.

د کورټیزول هورمون ممکن کمه اندازه تولید شي، ممکن په کافي اندازه تولید نشي، ممکن ټول بدن مو د کورټیزول هورمون وي.

که چیرې تاسې ټول بدن د اوږد مهال لپاره په کورټیزول هورمون ډک شوی وساتی نو ممکن بدن مو د مغز هاپیو تالاموس او داخلي پېچوېټري برخې ته ووايي چې لږ آرام شی مونږ د بار لاندې یو او داسې حالت کې د بدن د نیوکې او وړاندیز سیستم مېکانېزم عجیب او غریب کيږي او که چیرې دا چاره ادامه پیدا کړي نو تاسې د (Myalgic Encephalopathy) روغتیايي حالت باندې اخته کېدای شئ کوم چې انسان نا توانه کوي په (Chronic Fatigue Syndrome and Post-Viral Fatigue)

(Syndrome) نومونو هم ياديږي. که چېرې سترس زيات او اوږد مهاله شي د ډېپرېشن لامل کيږي. د سترس زياته کچه د کورټيزول هورمون زياتوي او سپروتونين او مغز کې نور نيورو ټرانزميزر د ډوپامين په شمول کموي.

که چېرې داسې کارونه او فکرونه وکړئ چې بدن کې مو کورټيزول زيات او سپروتونين سره ډوپامين او نيورو ټرانزميزر کم شي د ذهني ناروغيو په لور گام اخيستل دي او که چېرې داسې کارونه وکړئ چې کورټيزول د اړتيا په اندازه توليد شي او د سپروتونين سره له نورو نيورو ټرانزميزر د ډوپامين شمول د توليد اندازه کمه نشي د روغتيا تر لاسه کولو او ساتنې په لور گام دی.

کله هم چې دا کيمياوي سيستم په نورمال توگه کار کوي نو بيولوجيکي بهيرونه لکه خوب، اشتيا، انرژي، جنسي خوند تنظيم کوي، د مثبتو احساساتو بيان او مثبت مزاج لرلو کې مرسته کوي.

کوم بدن کې چې روغتيا لرونکي ايمني سيستم موجود وي په هغه بدن کې د سرطان حجري وده نشي کولای. د دې لپاره چې بدن کې د سرطان حجري وده وکړي نو ايمني سيستم بايد بې کچې ستړی او يا بې اغيزه وي. اوږد مهاله سترس مو ايمني سيستم کمزوری کوي، کمزوری ايمني سيستم بدن کې پرسېدلې حجري پيدا کوي او پرسېدلې حجري سرطان پيدا کوي.

بي فکره ژوند کول څرنگه وي ؟

په ډېر هېوادونو کې خلک سهار وخته پاڅيږي، په منډه حمام وکړي، جامې په غاړه کړي، د کار په لور په منډه رهي شي، په وخت کار ته د رسېدو لپاره په لار کې د ترافيک څراغونو ته، په گڼې او گونې کې نورو موټرو ته، لارويانو ته او په بايسکېل سپرو ته په غسه وي. کله چې کار ځای ته ورسېږي د موټر درولو لپاره په يوه کوڅه کې درې څلور وارې تاوېږي تر څو د موټر درولو ته ځای پيدا کړي. له دې ټولې پرېشاني، سترس او غسې سره د کار ځای ته ولاړ شي. د کار ځای کې هم ورته چاره ترسره کوي. که چېرې تاسې خپل ذهن کې همدې چارې ته پام ونه کړئ نو دا مو د ژوند يوه قاعده، نورم يا برخه کيږي. په اونۍ کې د رخصتي ورځې يې د ارام په ځای، نا امنۍ کې نښتۍ ذهن په نورو اندېښنو کې بوخت شي لکه مالي اندېښنې او داسې نور... خپل حالت د خپلې کور ودانې او يا مېړه په مخ کې هم د بيان په توگه ويني، د څېرې اغيز يې په ماشومان هم پرېوتی وي. کله چې د خوب خونې ته ولاړ شي د ځملاستو پر مهال د خپلې ملا درد کوم چې د سترس له علایمو يو دی احساس کړي نو په دې اند شي چې وقفې ته اړتيا لري تر څو ذهن ته د ارام وخت ورکړي.

ممکن دا حالت د هر کس سناريو نه وي خو ممکن د نړۍ په هر ځای کې په بل ډول چاره کې دا ډول تجربه ولري. که چېرې تاسې هر کړنه په بې فکري مخکې يوسی او فکر مو ملتيا ورسره ونکړي چارې مو چټکې خو ناسمې او روغتيا ته مو زيان اړونکې وي.

ډېری خلک مخکې له مخکې بوخت شوي وي او مخکې له مخکې بوختيا يې پام بل چېرې وړی وي، کله چې کار لور ته ځي، چاپېريال کې گلان نه ويني، اسمان کې ورېځ نه ويني، دومره بوخت وي چې له خپل داخل بهر يې ذهن ته هېڅ نه ښکاري، له تېر وخت د اوسمهال پر لور او له اوسمهال د

راتلونکي په لور د ژوند سفر يې تياره تونل کې کوي.

په پرمختللو هيوادونو کې ډېری خلک کله چې سهار له خوبه پاڅېږي کاري ايميلونه گوري، ډېری خلک له ویده کېدو مخکې کاري ايميلونه گوري. نور ډېر خلک بيا په داسې څه کې بوخت وي کوم يې چې د ژوند لويه برخه ضايع کوي لکه فېسبوک او نورې ټولنيزې رسنۍ. دا چارې مونږ کې د زيات سترس لامل کيږي او په کاري توليد او د فکر کولو په بهيرونو مو خپل اغيز لري.

په پرمختللو هيوادونو کې له پنځه کاري ورځو وروسته دوه ورځې رخصتي ډېری خلک د ارام لپاره کاروي. په دې ورځو کې زه له کاري ټاکل شوي ضرب الاجل خلاصوي، فشار نه وي، د کار مالک نه وي، له ملگرو او کورنۍ سره د قدم وهلو لپاره پارکونو ته ځي، د خپلې خوښې رستورانونو ته تگ کوي او يا هم بل کس له ځان سره يو ځای کړي سينما کې هنري، تاريخي او مالوماتي او يا هم کومېدي فلمونه گوري. خو چې کله د يکشنبې ماښام شي، د بدن عضلي او زهني نا ارامتيا پيدا کړي. د يکشنبې ماښام يې د دوشنبې د سهار فکرونه ويجاړ کړي. زهني يې د سبا کار بوخت ساتلی وي، خوب او ارام يې راتلونکي خپلي وي. که چېرې فکر ونه کړئ دا مو د ژوند يوه برخه، نورم او قاعده کيږي. ممکن تاسې په ورته حالت کې نه ياستی خو په نورو چارو کې ورته تجربې ولری.

بي فکره ژوند د انسان کورنۍ، هيلې او ژوند له ويجاړېدو سره مخ کوي. په لويديځ کې دا ډول ژوند د ژوند د ملگرو تر منځ د شخړو او جلا کېدو لوی لامل دی. په کومو هيوادونو کې چې جلا کېدنه دود نه ده هلته بيا د شخړو ادامه د همدې ډول بي فکر ژوند لوی لامل دی. ځکه چې بي فکره ژوند زهني ستړی کوي، زهني ستړيا له زهني لار ورکوي او د لار ورکېدل د منفي غبرگون او چلند لامل کيږي، ادامه يې زهني روغتيا کې د ستونزو لامل کيږي. په لويديځ کې ډېری خلک د ډېرو پيسو گټلو لپاره له فکر کولو ډډه کوي او په داسې دنده کې له ۸ تر ۱۰ ساعته پورې کار کوي چې کرکه ترې لري او پای کې يې دا چاره د ناخوښۍ په لور بيايي.

کوم خلک چې اوسمهال کې نه وي، پام يې بل چېرې وي دا په دې مانا ده چې فکر نه کاروي. د کومو خلکو چې فکر په اوسمهال کې دی خو اوسمهال کې حالت يې خوښ نه دی، يا اوسمهال کې حالت ورته د منلو وړ نه دی او په ارادي توگه د اوسمهال په اړه فکر کول نغواړي دا په دې مانا ده چې دا خلک بي فکره ژوند پر مخ وړي.

ډېر کم خلک ټوله ورځ له فکر سره ملتيا کوي، ډېری خلک بي فکره ورځنۍ چارې او ژوند پر مخ وړي. کوم خلک چې بي فکره ژوند نه کوي هرې چارې او مسوليت ترسره کولو کې چارو ته کتنه کوي، د هر څه په اړه زهني پوښتنه او پوښتنې ته د پوهې او تجربې پر بنسټ منطقي ځواب لټوي.

لاندې د فکر کوونکي او بي فکره ژوند کوونکو په اړه بېلگې وگورئ:

—کوم کس سره چې فکر ملتيا کوي د لوست پر وخت له هرې جملې مانا اخلي او خپله پوهه زياتوي، بي فکره ژوند کوونکی له لوست وروسته له دې نه وي خبر چې څه يې ولوستل، څه يې زدکړل، څه يې هېر کړل.

—کوم خلک چې له خپل فکر سره ملتيا کوي د يو څه کولو کې بېره نه کوي، د ترسره کېدو بهير ته يې پام کوي، کوم خلک چې بي فکره ژوند کوي د يو څه ترسره کولو کې له بيړې کار اخلي او د

ترسره کېدو بهیر ته یې پام نه کوي، فکر یې بله چاره کې بوخت وي.

—کوم خلک چې له فکر سره ملتیا کوي، د خوړو اجزاو، د ښکارېدو څرنگوالي او خوند ته پام کوي، کوم خلک چې بې فکره ژوند کوي یوازې خواړه گېډې ته اچوي.

—بې فکره ژوند کوونکی خپل فکر تېر وخت کې د پېښو په خوند کې بوخت ساتي، د راتلونکي خیال پلونو کې ډوب وي، په اوسمهال کې په خپل سره پېښېدونکو پېښو ته منفي غبرگون ښي، له فکر سره ملتیا کوونکی په اوسمهال کې خپله هر څه پېښوي او له پېښېدو یې خوند اخلي، ژوند کې یې هېڅ پېښه په خپل سر نه رامنځته کیږي.

—له فکر سره ملتیا کوونکی خپل احساسات پېژني، منفي احساسات آرام ساتي، له منفي احساساتو مالومات اخلي او د پرېکړې لپاره یې کاروي، بې فکره ژوند کوونکی له خپلو احساساتو نا خبره وي او په نامناسبه توگه ترې بیانېږي.

د بې فکره ژوند کوونکي او فکر سره ملتیا کوونکي نور علایم:

—فکر سره ملتیا کوونکی لمړیتوبونه لري او خپلو لمړیتوبونو ته وخت لري، بې فکره ژوند کوونکی هېڅ ته وخت نلري.

—له فکر سره ملتیا کوونکی خپلو چارو ته انرژي لري، یوه چاره پیل کوي پای ته یې رسوي، بې فکره ژوند کوونکی هم انرژي نلري او هم یې چارې سر ته نه وي رسېدلي.

—فکر سره ملتیا کوونکی آرام او خوښ زهن لري، بې فکره ژوند کوونکی له ډېرېشن کږیږي.

—له فکر سره ملتیا کوونکی له هر بدلون سره ځان تطابق کې کوي، بې فکره ژوند کوونکی هر بدلون ستړس کړی او سخت نا ارامه کړی وي.

—له فکر سره ملتیا کوونکی ویرې او تشویش ته د منفي احساساتو نظر کوي، د مالوماتو ترلاسه کولو او پرېکړې لپاره یې کاروي، بې فکره ژوند کوونکی ورته د حقیقت نظر کوي او د تشویش په بې نظمي کې ډوب وي.

په اوسمهال کې د اوسېدو عملي طریقه

“انسان لکه رنگ شوي ښیینه داسې ده، که چېرې د لمر وړانګې پرې پرتې وي ځلېږي، خو چې کله تیاره خبره شي ریښتیني ښکلا یې هغه وخت څرگندېږي چې داخل کې یې رڼا وي.”

—اېلیزابېت کوبلر

په اوسمهال کې اوسېدنه، په اوسمهال کې خپل، احساس، فکر او کړنو ته پام دی. که مو چېرې یاد وي کوچنیوالي کې هر څه ممکن وو، ورځې اوږدې وې خو اوس دومره لنډې دي چې د ورځنیو چارو لپاره یې هم اوږدوالی کافي نه دی. د شپې مو خوب آرام وو او سهار به مو طبیعت تازه وو خو اوس خوب نه درځي. هره ورځ مو د خوښي ناڅاپه پېښې وې خو اوس داسې نه ده بلکې مسولیت دی او هر څه تصادف نه دی. له دې ټولو وروسته بیا د نړۍ له هر څه نا خبره بېرته په خوب ویده کېدلی.

دا ټول کله بدل شو؟ له کله چې تاسې دا اړتیا درک کړه چې مونږ کار او دندې ته اړتیا لرو او له دې لارې د خپل ځان او ممکن د کورنۍ ملاتړ وکړو. ایا امکان لري چې دا هر څه بېرته راوگرځوو؟ د

ژوند له ستړس او کار سره خپلو اړیکو کې بدلون امکان لري ؟ ایا امکان لري چې کار او مسولیتونو مو د ډیپرس کېدو په ځای په خوند اخیستو بدل کړی ؟

ډېری خلک په دې اند دي چې مونږ زیار یوازې د کار د مالک د گټې لپاره باسو، توپ له مالک سره وي او هر لور ته یې چې زړه وي توپ شوت کوي او مونږ میدان کې بې واکه او بې ارزښته ښکته پورته منډې وهو. ممکن تاسې له دې نه یاسنی خبر چې د کار مالک مو هم د کار مالک لري او همداسې یې د بې امنی او بې ارزښتي په احساس ډکوي. د بې امنی، بې ارزښتي دا ډول احساس له کار کوونکي پیل وي او په ټولو رتبو او مقامونو کې پورته روان وي او تر پایه پکې هېڅوک هم د ارزښت او امنیت احساس نه کوي. که چېرې تاسې داسې حالت سره مخ یاستی نو د خپلې نړۍ بیا ارزونه وکړئ، حالت ته بیا کتنه او فکر وکړئ.

په ۲۱ پېړۍ کې تر هرې بلې پېړۍ خلک ډېر له ستړس سره مخ دي لامل یې په سوداگریزه نړۍ کې لوی رامنځته شوي بدلونونه دي. کله هم چې د انسان پام بل ځای کې وي پایله یې ستړس وي او همداسې د ستړس له امله یې پام کې ستونزه رامنځته کیږي. ستړس په ملا کې درد، د وینې د لوړ فشار، د زړه د ناروغیو، سالنډي، زیات وزن، شکر، ډیپرېشن، تشویش، د هاضمې سیستم کې د ستونزو او کله نا کله په ځینې خلکو کې د سرطان لامل کیږي. که چېرې مو زهن روغتیا ولري نو د ستړس کچه به مو همدومره کمه وي.

په اسمهال کې اوسېدنه کومه نوې چاره نه ده. بودا ۲۵۰۰ کاله مخکې په دې اند وو چې “زهن مو یوازینی داسې برخه ده کومه چې نه مړه کیږي، زهن ستاسې له درک نه زیات ځواکمن دی او یوازینی برخه ده له کومې چې هر څه سرچینه اخلي”.

مونږ هغه وخت فکر کوو چې زهن مو کمزوری دی کله مو چې زهن په خپلسر له یوه فکره بل ته توپ کړي، له کنټرول پرته له یوه نظره بل نظر ته توپ کړي. بودا دې ډول زهن باندې د بېزو زهن نوم ایښی کوم چې د بېزو په څېر له یوې ځانګې بلې ته توپ اچوي. مونږ ورته بې فکري وایو. برعکس فکر له خپل چاپېریال سره په سوله ایزه توګه په اوسمهال کې اوسېدنې ته وایي. که چېرې مونږ اوسمهال کې واوسو او په سوله ایزه توګه واوسو په دې مانا چې پرته له قضاوته، پرته له شخړې، پرته له رد کولو، پرته له کنټرول کولو د خپل چاپېریال له ځان سره همهاله ومنو نو په اوتومات توګه مو ستړس کمیږي.

کوم کسان چې په دوامداره توګه د ستړس کمولو لپاره یوازې ټوب اختیار کوي، بدن یې له ستړس سره د انعطاف ځانګړنه پیدا کوي او په دې خلکو کې له نورو سره خواخوږي او مهرباني زیاتیږي. داسې یوازې ټوب اختیار کول چې انسان په اوسمهال کې وي نو په انسان کې احساساتو ته غبرګون کموي او دا چاره د بدن په هغو برخو د فعالیت په کمولو کوي چېرې چې منفي احساسات ثبت کیږي او هغې برخې کې فعالیت زیاتوي چېرې چې مثبت احساسات ثبت کیږي. په انسان کې له فکر کولو مخکې چټک غبرګون هم کموي، چټک غبرګون ته “مقاومت یا تېښته” هم وایي او په دې چارې مونږ کې ارامتیا زیاتوي، مونږ کې دا وړتیا پیدا کوي چې د فکر پر بنسټ خپله خوښه ولرو او هر چاره مو حالت سره مقاومت او یا له حالت تېښته نه وي. په اوسمهال کې د اوسېدنې لپاره یوازې ټوب اختیار کول زمونږ زهن ته دا ور زده کوي چې هغه څه ووینو کوم چې زمونږ چار چاپېره تېریږي، د چار

چاپېره پېښو په اوس مهال کې لیدل زه د ستونزو داسې حل لارې لټولو ته اړ کوي له کومې سره چې نوښت رامنځته کړي، زموږ زه د نویو نظرونو موندلو او منلو ته اړ کوي. په اوسمهال کې اوسېدنه په اوسمهال کې پام بوختول دي او پرته له قضاوته یې منل دي. په اوسمهال کې اوسېدنه او یوازېتوب اختیار کولو باندې ساینس هم څېړنې کړي او د خوښ اوسېدو د ادامې لپاره یې اړین گڼلي. په اوسمهال کې د اوسېدو لپاره خلک ډېر تخنیکونه کاروي. هر انسان ممکن خپله طریقه وکاروي. اړینه داده چې انسان خپل زه اوسمهال کې وساتي او له چاپېریال سره واوسي.

په ۱۹۷۹ کې پروفیسور جان کبات زېږ په طب کې، په اوسمهال کې د اوسېدنې کارول پیل کړل او زیاته یې کړه چې اوسمهال کې اوسېدل او یوازېتوب اختیار کول په دواړو اروايي او فزیکي علایمو کې ښه والی رامنځته کوي. ډاکټر گولمېن وايي، “له ځانه خبر کسان په ارادي توګه عمل کوي، عمل یې پېښو ته غبرګون نه وي.” په اوسمهال کې اوسېدنه مونږ ته دا را زده کوي چې څرنگه فکر وکړو او کوم فکر زه کې پرېږدو او کوم پرېږدو. زموږ د فکر طریقه زموږ تقدیر جوړوي که مو د فکر طریقه ګډه وډه او د زهني روغتیا ګواښونکي وي نو تقدیر مو هم هماغسې وي لکه ګډ وډ زه کې فکرونه.

په هره ټولنه کې کلتور او مذهب رول لري، دواړه په لوړه کچه کنټرول کوونکي منظم جوړښت لري او د هرې ټولنې په لویه برخه حاکم وي. خو ساینس هم د کلتور او مذهب په څېر د ټولنې کنټرول کوونکې دی. ساینس هم مونږ ته وايي چې څه خوړو او څه ونخورو، کوم درمل وکارو، څرنگه فکر وکړو، څه ډول جامې واغونډو، څرنگه خبرې وکړو، څه مطالعه کړو، چا ته رایه ورکړو، له چا سره واده وکړو او څومره بچیان ولرو. د ټولنې په نورمونو کې تل مونږ د خپل فکر، بدن او زه د استقلال او ازادۍ په هڅه کې یو.

ډېری انسانان هغه څه کوي کوم چې مخکې ترسره شوي وي، په ترسره کولو کې یې د منطق په اړه له خپل زه څخه پوښتنه هم نه کوي. د دې لپاره د یوې وړې انجلی کیسې ته پام وکړئ کومې چې خپله مور په پخلنځي کې د پخلي پر مهال څارله.

مور به یې اوونۍ کې یو ځل غوښه غوړو کې سره کوله، په کړایي کې تر اچولو مخکې به یې د غوښې یو څنګ او بل څنګ پرې کوه او بیا به یې غوړو کې اچوله. ډېر کلونه تېر شول انجلی لویه شوه او واده یې وکړ. یوه ورځ یې له خپل مېړه سره غوښه سره کوله نو د غوښې یو بل څنګ یې پرې کړ او بیا یې په کړایي کې واچوله نو مېړه یې پوښتنه ترې وکړه چې دا دې ولې داسې وکړل؟ یوه دقیقه یې له ځان سره فکر وکړ بیا یې مېړه ته ځواب ورکړ “نه پوهېږم چې ولې خو مور مې ډېره ښه اشیزه وه او هغې به ډېری وخت همداسې کول نو فکر کوم چې سم کار به وي.” څو ورځې وروسته د مور کره ولاړه او له مور یې پوښتنه وکړه چې ولې دې غوښه یو بل اړخ کې تر پخولو مخکې پرې کوله؟ مور یې ورته وویل “ځکه چې پلار دې داسې غوښه راوړله کوم چې پراخه نه وه او بونټۍ وه د پراخېدو لپاره مې پرې کوله.”

مونږ انسانان د زه له ملتیا پرته په ژوند کې د راتلونکي په لور ګامونه اخلو او د یو څه کولو یا نه کولو لپاره له ځان څخه د ولې پوښتنه نه کوو.

په انگرېزۍ کې (consumerism) د کارونکو یا مصرفونکو د ګټو ساتنې او ودې ورکولو ته وايي. تولیدونکي مونږ د اعلاناتو په بې کچې مالوماتو بمبار کوي او په فعاله توګه مو دې ته هڅوي چې تر پخوا نوی، لوی، ښه، ځلېدونکی او ډېر وغواړو. دا چاره مونږ پای کې ډېر زیات ستړي کوي ولې او څرنگه مو ستړي کوي؟ ډېری خلک د اېلون ماسک او داسې نورو خلکو په څېر نامتو څېرې ګوري او هغو مالوماتو پسې ټولنېزې رسنۍ ګوري کوم چې ستاسې د هېڅ درد لپاره نه دوا کیږي، دا چاره مو دې ته اړ کوي چې تاسې د نورو په څېر جامې واغونډۍ، د نورو په څېر کارونه وکړۍ، د نورو په څېر خبرې او اکتونه وکړۍ، د نور په څېر باور ولرئ او له دې ټولو د خپل ځان هویت جوړ کړئ داسې هویت کوم چې تاسې نه یاستۍ. د همدې چارې لپاره تاسې له ځان پېژندلو تېښته کوۍ، د ځان په څېر له اوسېدلو تېښته کوۍ او پای کې مو دا چاره دومره ستړی کړي چې بلاخره په دې پوه شۍ چې نه د خلکو په څېر شوي نه د ځان په څېر، نه خلک خوښ دي او نه هم ته خوښ یې.

له پورته حالت نه د ځان ژغورنې لپاره “زه یې باید وکړم” په “زه یې خوښوم” بدل کړئ. که چېرې زمونږ خوښه د یو څه کول یا نه کول شي نو فکر له کړنو سره ملتیا کوي او زه نن مو د تکراري کړنو په ځای د خلاقیت لپاره نوې لارې چارې لټوي.

که تاسې په اوسمهال کې د اوسېدو لپاره یوازې ټوب اختیار کړئ نو زه نن ته مو د خوښې لرلو طریقه ورزده کولای شۍ، په اوسمهال کې د پاتې کېدو طریقه، د قضاوت نه کولو طریقه او د همدې لپاره د خپلې خوښې لرلو طریقه. د خلکو په څېر د ژوند نه کولو طریقه یوه بېلګه لاندې وګورئ چې تاسې فکر کولو ته اړ کوي او فکر مو خوښې لرلو ته لار هواروي.

—د خلکو په څېر خواړه نه خورم، داسې لارې پیدا کوم چې خواړه مې په مناسبه طریقه روغتیا ساتونکي کړم.

—د خلکو دودونو ته لمړیتوب نه ورکوم، هغه څه ته لمړیتوب ورکوم چې زه یې غواړم.

—د نورو خلکو فکر ته ښه ښکارېدونکې وزن نه جوړوم، بلکې نورمال وزن د خپلې روغتیا لپاره ساتم.

—که زه د هر څو کالو ویم، خپل عمر عیب نه ګڼم.

—خپلو فکرونو ته پام کوم او د منفي فکر له پلي کولو ډډه کوم، د منفي فکر پلي کولو ته د ټولنې د نورمونو نومونه نه ورکوم او ویاړ نه ترې جوړوم لکه بل ته د زیان اړولو ته د غیرت نوم ورکول. —د ټولنې په څېر پیسو پسې یوازې مندې نه کوم، د ژوند ممکن کولو تر څنګ پوهې زیاتولو ته هم هر عمر کې لمړیتوب ورکوم.

—په خپل مسلک کې د دندې ترڅنګ نورو زدکړو هڅه کوم.

—خپلو بچیانو ته د پوهې زمینه برابرېم او هغه څه ته یې نه اړ کوم چې زه غواړم، د فکر کولو حق ورکوم.

—مور او پلار د هغو ټولو لپاره ښم چې زما د خوښې خلاف یې په ما کړي، زه نن ته دا وایم چې ممکن دوي زما لپاره په کمه پوهه، زاړه فکر ښه راتلونکې غوښتله.

—په خپلو همکارانو د برید په ځای، ښه چلند ورسره کوم.

—د هر کس او هر حالت په اړه مثبت فکر کوم، زه نن کې د هېچا او هېڅ حالت په اړه منفي تعریف نه کوم.

—په خپل ژوند کې د هر څه مسولیت په خپله اخلم، خپل مسولیتونه د نورو په وړو نه بار کوم.
—له سگرت څکولو، نسوارو اچولو او له درملو خوړلو ډډه کوم.
—نڅا، لامبا، منډه، فوتبال، کریکټ او داسې نورو سپورټونو ته مخه کوم.
—خپلو بچیانو باندې نیوکې نه کوم، که چېرې یې کارونه زما د خوښې په څېر نه وي له وهلو ډډولو،
توهین کولو یې ډډه کوم.
—په نورو پسې خبرې نه کوم.
—په خپل ژوند کې د هرې پېښې پرته په نورو نه اچوم.
—د نورو د مثبتو کړنو ستاینه کوم.
—هغه څه چې زه یې نشم بدلولی ورسره له لاس گریوان کېدو ډډه کوم او هماغسې یې منم لکه چې دي.

کوم څه چې ستاسې ژوند کې پېښېږي تاسې یې ۱۰۰٪ مسول یاستی، کوم څه چې نه دي پېښ شوي تاسې یې د نه پېښېدو ۱۰۰٪ مسولیت په غاړه لری. په دې مانا چې ژوند کې ټولې پېښې رامنځته کېدل ستاسې د فکر له کارولو او نه کارولو سره تړاو لري.

کار او ژوند

مونږ کار د دې لپاره کوو چې د ژوند د هرې برخې اړتیا پرې پوره کړو. هر ډول اندېښنې ته د حل لار پیدا کړو. د کار په عاید کورنۍ ژوند یا شخصي ژوند جوړو. د کار عاید د ژوند د هر پړاو نه په بريالۍ توګه د تېرېدو لپاره کاروو. د همدې موخې لپاره هره ورځ خپله انرژي کاروو او بیا ځلې ځان په انرژي ډکوو. که چېرې د کار او ژوند ترمنځ مو وخت کې توازن نشته وي نو لمری دا چې زمونږ موخه ژوند کول دي، د وخت له تېرېدو سره به دا درک کړو د څه لپاره چې کار کوو نور یې نلرو، او دا درک به مو له انرژي خالي کړي، په بله مانا د کومې موخې لپاره چې کار کوو نور به دا موخه نشته وي او یا به بې ودې پاتې وي او دې چارې به زمونږ د بیا ځلې په انرژي د ډکېدو مخه نیولې وي.

د کار او ژوند ترمنځ توازن جمله کې، کار د ژوند متضاده مانا نلري بلکې کار هم د ژوند یوه برخه ده. خو که چېرې یوازې د ژوند یوې برخې ته پام وکړو او نوره لویه برخه لکه کورنۍ، ټولنه، کلتور او داسې نور له پامه وغورځو نو ژوند به مونږ ډیر نیمګړی وي. د کار او ژوند ترمنځ توازن په دې مانا ده چې له کار وروسته څه تر سره کول امکان لري؟ په دې مانا چې ژوند له دوه عناصرو جوړ دی کار او له کار وروسته ټولنیز ژوند او د دواړو ترمنځ همغږۍ او توازن ته اړتیا ده. د یو عنصر نوم مسلکي ژوند دی د بل عنصر نوم شخصي ژوند دی.

ډیر خلک د دواړو ترمنځ پوله نلري او دواړه ترې له یو بل سره ګډ شوي وي کوم چې د وخت له تېرېدو سره ناوړه پایلې لرلای شي. د بېلګې په توګه له کاري ساعتونو وروسته ایمیلونه ځوابول، د رخصتۍ په ورځ پرېزنتېشن جوړول؛ ځینې خلک برعکس په کاري ورځو کې شخصي کارونه پر مخ وړي، په کار ځای کې له کورنۍ سره چټ کول، ټیلیفوني خبرې کول، د کار وخت کې شخصي پیغامونه کتل او لیرل.

که چیرې د دواړو ترمنځ توازن شته وي نو د اوږدمهاله سترس مخنیوی پرې کیدای شي، له کار او شخصي ژوند څخه خوند اخیستو ته وده ورکول کیدای شي او بیا ځلې انسان د دواړو لپاره ځان په انرژي ډکولای شي.

مخکې تر دې چې د کارو او ژوند ترمنځ توازن باندې خبرې وکړو ځینې مالومات ته کتنه کوو تر څو په دې موضوع سم پوه شوو.

نړیوالتوب

- نړیواله سیالي کې زیاتوالی
- د تولید د دوران په موده کې لنډوالی
- نړیوالې پروژې، نړیوال کار کوونکي
- په ټوله نړۍ کې کار کوونکي لرل
- نړیوال ترانسپورت او د تولید د وېش لپاره نړیوال چینلونه
- په ټوله نړۍ کې ځانګې لرل

ډیموګرافیک تکامل

- د زیات عمر لرونکو کار کوونکو په شمېر کې زیاتوالی
- د تفاوت اخیستلو لپاره د مودې اوږدېدل
- د کمو اولادونو زیږولو له امله په ځینې هیوادونو کې د کار کوونکو نشتوالی

نوي ټکنالوجي

- د ډاټا لاین کارونه، مېایل، راډیو او سټلايټ
- د رېوټ او سایبورګ ټکنالوجي کارونې زیاتېدنه
- د نانوټکنالوجي کارونې زیاتېدنه
- د وېشل شوي لیجر ټکنالوجي ته نوره وده ورکول، د لیرېدونکو توکو محفوظ تعقیب ممکن کول
- د بلاک چین سیستم ته وده ورکول، له سایبېري برید یې محفوظ ساتل

ډیجیټلي کېدنه

- د ډیجیټلي اېزارو کارېدنه
- د انټرنټ کارېدنه کې زیاتوالی
- د اوتومات پوهې خپرونې لپاره د مصنوعي زیرکټیا کارېدو کې زیاتېدنه
- هولوګرام
- له واټن د کمپیوټر کارونه

پورته ټول یاد شوي بدلونونه په دواړو مسلکي او شخصي ژوند کې بدلون رامنځته کړی. د کار کوونکو او د کار د مالک لپاره یې نوې غوښتنې او اړتیاوې زیاتې کړي او د کاري او مسلکي ژوند په توازن یې خپل اغیز لرلای. د کار مالکان داسې کار کوونکي لټوي کوم چې مسولیت په غاړه

اخيستی شي، په مستقله توگه فعاليت کولای شي، په تيم کې د کار وړتيا لري، د همکاري کولو وړتيا لري، وخت په مناسبه توگه مدیریت کولای شي، د نوې زدکړې لپاره ليواله وي، په سافټویر او ای ټي کې مالومات لري، د پرېکړو د بهیر په اړه پوهه لري، د مدیریت په اړه پوهه لري او په نورو ژبو پوهیږي.

د سټرس یو لامل دا دی چې چارې په خپل وخت سرته ونه رسیږي او کار کوونکي له کاري ساعتونو وروسته هم کار ته ادامه ورکوي تر څو موخې ته ورسېږي. د دې لپاره باید ټول هغه بهیرونه کوم چې وخت ضایع کوي په گوته شي او سمون پکې راوستل شي.

د ځان مدیریت

- موخې ټاکل کومې چې یوازې مانا لرونکې نه وي بلکې په حقیقت بدلېدونکې حقیقي هم وي
- چارې پېژندل او له موخې سره تړاو ورکول
- لمریتوبونه پېژندل
- د ځان کنټرول
- د موخې لپاره پلان لرل
- انگېزه

کله هم چې تاسې له کار ځایه بهر ووتلی نو یوازې محدود چارو کې مه بوخت کیږئ. داسې ادارې پیدا کړئ یا یې خپله بنسټ کېږدئ کومې چې د ژو ژ غورځنه کې مرسته کوي، د ژو د روغتیا پالنه کوي، له بې وزلو خلکو سره مرسته کوي، ټولنیز وړیا خدمتونه ترسره کوي، د ماشومانو د حقونو خوندیتوب ته کار کوي، د کډوالو حقونه ساتي او مرسته ورسره کوي. له دې پرته کولای شئ د سپورت کلبونو کې داخله وکړئ. د طبیعت ساتنې او پراخونې کې ونډه واخلي.

کتاب اخيستلو، لوستلو او بل ته د کتاب ډالۍ کولو لپاره وخت وټاکئ. ساينسي مستند لنډ له ۴۰ دقيقو تر ۶۰ دقيقو پورې ويډيوگانې وگورئ. له ملگرو يا کورنۍ سره که چېرې ماشومان لری نو له ماشومانو سره بهر د قدم لپاره ولاړ شئ. هر ورځ يوه چاره په تکراري ډول مه ترسره کوئ بلکې مهال وېش ورته جوړ کړئ او بدلون پکې راولئ.

يوه ورځ د خپل ځان، کړنو د تفکر لپاره وټاکئ او يوازېتوب پکې غوره کړئ. د يوازېتوب پر مهال له ځان دا ډول پوښتنې وکړئ او خپلو پوښتنو ته ځوابونه پيدا کړئ: ما څرنگه او له څه تجربه ترلاسه کړه؟ څه مې خوښوي، بېکاره وخت کې يې کول امکان لري؟ څه مې خوښیږي، څه مې نه خوښیږي؟ په څه کې ښه يم او په څه کې ډول ستونزې لرم؟ برياوې او ماتې؟ زما کمزوري ټکي او وړتياوې؟ د اوسني حالت نه د مخکې تلو لپاره څه کول اړين دي؟ نور په ما کې څه خوښوي څه نه خوښوي؟ په اړیکو کې ما ته څه اهميت لري؟ د ځينې حالتونو د مخنيوي لپاره زه څه کولای شم؟ کومې تجربې مې کړي پایلې يې څه وې؟

ځانته احترام

د خپل ځان قدرداني کولو ته وايي. که چېرې تاسې له خپل ځان څخه نا راضه اوسئ نو هېڅکله خوښ ژوند نشئ لرلای. که چېرې تاسې ځانته احترام ونلری نو په دوامداره توگه به مو زهڼ کې دا

وي چې نور به ستا په اړه څرنگه فکر لري. دا ډول خلک تل له نورو په تېښته کې وي. که چېرې تاسې خپلې نيمگړتياوې ومني او خپلې وړتياوې هم وپېژنئ د نورو په ليد خپل ځانته احترام جوړ نه کړئ نو له ځان سره به مو ښيگره کړې وي.

څرنگه ځان په يو فعال کس بدلولاى شو ؟

په انگرېزي کې دوه کلیمې (proactive and reactive) مختلفې مانا گانې لري. د (proactive) مانا "يو کس، پالیسي يا کړنه کوم چې يو حالت کنټرول کوي او دا کنټرول د پېښې د رامنځته کېدو ته په غبرگون نه کوي بلکې خپله پېښې رامنځته کوي او کنټرول يې کوي." د (reactive) مانا "يو محرک يا پېښې ته غبرگون ښودونکى دى، په دې مانا کله چې يو څه په خپلسر پېښ شي غبرگون ورته ښي".

فعال کس داسې کس ته وايي چې مخکې تر پېښېدو عمل کوي. فعال کس اوسمهال کې فعاليت کوي تر څو په راتلونکې کې هرې پېښې ته چمتو او پرې برلاسى وي. ډېرى وخت راتلونکې په خپلو کړنو هغسې بدلوي لکه څرنگه يې چې غواړي. کوم کسان چې ډېر فعال وي تل په راتلونکې کې د فعاليت، پروژو، پېښو، ستونزو او د اړتياو په اړه فکر کوي. د راتلونکې لپاره موخې ټاکي او د ترلاسه کولو هڅه يې کوي. د چارو او موخې لپاره ټاکل شوي ضرب الاجل ته د مرستندويه پیر او نظر کوي او، د موخې ترلاسه کولو لپاره ټاکل شوي وخت ته د سترس د سرچینې يا خنډ په نظر نه گوري.

فعال کس تر هر چا د وخت ښه مدیریت کوونکى وي. په راتلونکې کې يې د ټولو موخو د ترلاسه کولو لپاره وخت ټاکلى وي، د ملاقاتونو لپاره يې وخت ټاکلى وي، هغو چارو ته يې لمریتوب ورکړى وي کومې چې د موخې ترلاسه کولو په لور اغيزمن گام وي. ډېر کم وخت سترس حالت کې وي ځکه چې تل يې د يوې چارې ترسره کولو لپاره تر هغې ډېر وخت ټاکلى وي په کوم کې چې چاره ترسره کېدای شي.

فعال کس اوسېدنه يوه وړتيا او يو چلند دى، د کولو طريقه ده، د فکر کولو طريقه ده، کله هم چې سره يو ځای شي فعال کس کېدنه ده. — کریسي سيويک

پېښو ته د غبرگون ښودونکي کس فعاليت نوي رامنځته شوي حالت ته عکس العمل وي. تل بې نظمه وي ځکه چې رامنځته شوي حالت کې بوخت وي او د ډيجيټلي اسنادو يا کاغذي اسنادو د تنظيم لپاره وخت نلري، د يوه سيستم جوړولو او پلي کولو لپاره وخت نلري. ډېر وخت يې د توکو په لټولو او د ورقو په اړولو تېريري. کار ځای کې يې هر څه گڼود پراته وي او د هېڅ لپاره ځای نه وي. په راتلونکې کې يې هېڅ کړنې ته په وخت او مهال وېش کې لمریتوب نه وي ورکړى. تل په اوسمهال کې په بېرنيو چارو کې بوخت وي.

پېښو ته غبرگون ښودونکى کس د ستونزو حل کوونکى وي، له ستونزو تېښته نه کوي. تل منتظر وي چې يو څه پېښ شي او پېښې ته د غبرگون لپاره په فعاليت پيل وکړي. د دې ډول خلکو ډېرى شمېر په دې اند وي چې په سترس کې ښه کار کولاى شي په خپل بدن کې د ادرېنالين او کورتيزول له

لورې کچې خوند اخلي خو د وخت له تېرېدو سره يې سټرس په روغتيا، ارام او کاري توليد بد اغيز کوي.

د دواړو ترمنځ توپير: د فعال کس د ذهن يوه پښه په حال کې وي بله په راتونکې کې او پېښو ته د غبرگون ښودونکي د ذهن دواړه پښې د اوسمهال په ستونزو کې نښتې وي. يو يې خپله دنده او چارې کنټرول کړې وي خو بل يې برعکس دندې او چارو کنټرول کړی وي. يو يې د هغو ستونزو په مخنيوي بوخت وي چې هېڅکله بايد نه وای رامنځته شوې او بل يې د چارو پر مخ وړلو بوخت وي. يوې د ملاقاتونو په ترسره کولو بوخت وي بل يې د ملاقاتونو د غېر حاضري په ترميم بوخت وي.

د سټرس لاندې انسان ښه کار نه کوي بلکې تېز کار کوي او کار کې تېزوالی يې د هېرېدو او تېروتنو لامل کيږي.

فعال کس د پېښېدو په انتظار نه وي بلکې هر څه خپله پېښوي. هر څه چې پېښوي له پېښولو مخکې يې پايلې، خطر، گټه، فرصت، ممکن بدلون ارزولی وي او په دې چارې يې ځان له بې ضرورته بوختيا ژغورلی وي.

د فعال کس اوسېدنې بېلگې

ډېری خلک د دندې موندلو لپاره پېښو ته د غبرگون ښودونکي کس طريقه کاروي. تر هغې منتظر وي چې يو پوست په ورځپاڼه، انلاين ويبپاڼه کې خپور شي او بيا دوي دندې ته درخواست وکړي. دندې ته په درخواست کې بايد له هغو نورو کسانو سره هم سيالي وکړي کومو چې همدې دندې ته خپله سي وي لېږلي. په دې کې ډېری کسان حتا تر انټرويو يا مرکې پورې هم نه رسېږي.

برعکس فعال کس دې ته انتظار نه کوي چې له پوهنتون فارغ شي دندې ته اړتيا پيدا کړي او بيا دندې ته منتظر شي تر څو يو پوست طرحه شي او فعال کس خپله سي ورته پوست کړي، فعال کس له پوهنتون فارغېدو مخکې په خپله رشته کې دنده لټوي. فعال کس مخکې تر دې چې دندې ته اړتيا پيدا کړي په هره اداره کې د کار پوښتنه کوي او بالاخره په خپله ځانته يې د يو پوست طرحه کېدو لامل کيږي.

که چېرې دنده کې مو خلک او يا معاش د سټرس لامل وي نو دې ته انتظار مه کوئ چې سټرس مو ناروغ او بيا له دندې لاس په سر شي. ځکه چې:

”ته هغه څه نشي بدلولاى کوم دې چې کړي وي خو هغه څه بدلولاى شي چې تر اوسه دې نه وي تر سره کړي.“ — سوز اورمان

د دندې لټولو پر مهال د فعال کس طريقه وکاروئ او د هغو ادارو نوملړ جوړ کړئ د کومو لپاره چې تاسې کار کول غواړئ. د ادارې له هغه مدير سره اړيکه کې شئ کوم چې په دنده گمارنه کوي او دا ورته ووايئ چې ستاسې پوهه او تجربه د ادارې لپاره ولې او څرنگه گټوره ده.

”هېڅ مه کوه، هېڅ نه پېښيږي، که يو څه وکړي نو يو څه پېښيږي.“ — بينجامين فرانکلين
د فعال کس عادتونه

فعال کس خپلو اووه عادتونو ته وده ورکوي تر څو له نورو سره توپیر ولري:

- ۱ - په راتلونکي کي د ټولو پېښېدونکو پېښو، پروژو او چارو لپاره چمتوالی نیسي.
- ۲ - خپلو ژمنو ته پابند وي.
- ۳ - انتظار نه کوي، وړاندوینه کوي.
- ۴ - د خپل وخت په کارولو کنټرول لري.
- ۵ - د بېرته را په یادولو وړتیا باندې کار کوي.
- ۶ - د تجربې په زیاتولو خپل ژوند کې ښه والی رامنځته کوي.
- ۷ - د فعال کس اوسېدنې چلند ته ادامه ورکوي.

د نفوذ کولو او هڅونې وړتیا

۱ - نفوذ کول او هڅونه د خبرو اترو یو شکل دی
د انسانانو هر ډول فعل او انفعال د خبرو اترو یو شکل دی. په سوداگریزه نړۍ کې، د اغیزمنو خبرو اترو له لارې له نفوذ او هڅونې پرته هېڅ هم نشي ترلاسه کېدای. که چېرې د نړۍ تر ټولو بريالی سوداگری په اړه څېړنې وکړي نو د بریا راز یې تل د نفوذ کولو او هڅونې وړتیا وي. تاسې به په دې پوه شئ چې د خبرو طريقه کې، د خبرو ښې طريقه کې د اغیزمنو خبرو اترو له طريقې سره لوی توپیر موجود دی. کوم کسان چې د اغیزمنو خبرو اترو وړتیا لري یوازې په دې نه پوهیږي چې له نورو سره څرنگه خبرې وکړي بلکې په دې هم پوهیږي چې د خبرو له لارې په نورو کې څرنگه نفوذ وکړي او څرنگه یې یو څه ته وهڅوي. د اغیزمنو خبرو اترو وړتیا د وړتیاو لویه ټولګه ده کومه چې هر عام کس نلري. د وړتیاو دا ټولګه زده کيږي او تمرین کيږي.

ځینې خلک په نورو کې د غوره مالي یا برید کوونکي چلند له لارې نفوذ کوي، دوي ممکن وخت نا وخت د نورو توافق یا هوکړه ترلاسه کړي خو د هوکړې لاندې ممکن غیږې فعال یا غیر مسکتیم مخالفت موجود وي کوم چې په ټیم وروسته خپل اغیز لرلای شي. په نورو کې نفوذ او یو څه ته هڅول هغه وخت په سالمه توګه امکان لري کله چې ستاسې نظر د تعقیب او پلي کولو ارزښت ولري، تاسې خپل نظر ته په غوره مالي یا برید کوونکي چلند ارزښت نشی وربښلی. د اغیزمنو خبرو اترو وړتیا لرونکی کس په دې پوهیږي چې یو کس د څه اورېدو ته اړتیا لري، په څه باور کولو ته اړتیا لري، د څه لیدو ته اړتیا لري تر څو نفوذ پکې امکان ولرلای شي او یو څه کولو ته وهڅول شي. د دې وړتیا لرونکي کسان په دې فکر نه کوي چې څه باید څرنگه ووايي بلکې په دې فکر کوي چې نور خلک د څه اورېدو ته اړتیا لري. په وړتیا د نورو کنټرول یا اداره کول یا هم لاسوهنه کولو له نفوذ او هڅونې سره توپیر

ځینې خلک په دې اند دي چې نفوذ او هڅونه لاسوهنه او یا په وړتیا د نورو کنټرول دی. دا خلک د لاسوهنې منفي مفهوم په ذهن کې لري. د لاسوهنې مانا په خپله خوښه او خپلې ارادې په یو څه کې بدلون دی. لاسوهنه هغه وخت یوه منفي چاره ده چې بل ته د زیان اړونې له لارې د خپل ځان په ګټه یو څه کې بدلون وي. په نورو کې د نفوذ او هڅونې موخه تل مثبت هدف لري. د بېلګې په توګه که چېرې مو یو همکار منفي چلند لري تاسې یې د چلند بدلولو هڅه کوئ نو په ډېره روښانه توګه د

خبرو اترو له لارې په دې کس کې نفوذ کوی او د چلند بدلولو ته یې هڅوی. د دې لپاره باید تاسې په دې پوه اوسې چې چلند یې په ټیم او موخې څه ډول اغیز لري او دا کس څه اورېدو ته اړتیا لري تر څو یو څه کولو ته وهڅول شي، دا ټول باید په مثبتو او روښانه توګه بیان شي.

د نفوذ کولو او هڅونې لپاره اړیکې جوړول

د نفوذ کولو لپاره سالمې اړیکې جوړو تر هر څه اړینه چاره ده. تاسې زهڼ کې فکر وکړئ چې یو کس مو خوښ او بل کس مو نه وي خوښ نو تاسې د کوم یوه لخوا نفوذ کول او یو څه ته هڅونه منی؟ همداسې که یو کس سم پېژنی او بل تر اوسه نه پېژنی نو د اشنا او که نا اشنا کس لخوا نفوذ کول او یو څه ته هڅونه منی؟ ټول انسانان لمړی یو کس سره د اړیکو په جوړولو اشنا کېږي او له هغې وروسته توافق یا هوکړه ورسره کوي. اړینه نه ده چې اشنا کس مو باید د نړۍ تر ټولو خوښ کس وي تر څو هوکړه ورسره وکړای شو.

—کله هم چې چا سره خبرې اترې کوی نو ارام اوسئ

—په دې ځان ډاډه کړئ چې د خبرو له لارې مو موخه، ارزښت او یا مطلوبه پایله شریکه کړې یا بیان کړې

—داسې احساس ولرئ چې بل کس تاسې اورېدلي یاستی

—بل کس ته خبرو کې احترام ولرئ او بېرته ترې د احترام تمه ولرئ

۲ — د پیغام استولو مخنیونکي خنډونه

د خبرو اترو په هنر کې د پیغام رسولو مخنیونکي خنډونه مختلف کلتور، مختلفې تمې، مختلفې تجربې، لرلید، د خبرو اترو مختلفې طریقې او داسې نور ډېر ... ګڼل کېږي. د خبرو اترو پر مهال ممکن تاسې له یوه خنډ سره مخ شئ، ممکن له ټولو خنډونو سره یو ځای مخ شئ. کوم کسان چې د اغیزمنو خبرو اترو وړتیا لري په دې پوهیږي چې پیغام لار کې یې پورته یاد شوي خنډونه هم موجود دي، د دې وړتیا په ټولګه کې یوه وړتیا داده چې د پیغام رسونې لپاره کس د دې خنډونو په لارې کې هم تجربه لري. له شک پرته چې خبرې اترې یو طرفه لار نه ده بلکې دوه طرفه لار ده او مقابل کس هم هڅه کوي تاسې ته خپل پیغام ورسوي او همداسې د مقابل کس د پیغام لار کې هم پورته یاد شوي خنډونه پراته وي. د اغیزمنو خبرو اترو د وړتیا په ټولګه کې دا هم شامل دي چې د مقابل کس په پیغام ځان په روښانه توګه پوه کړي. د دې لپاره چې خبرې اترې د نفوذ او هڅونې لپاره وکارولای شئ په دې پوهېدل اړین دي چې پورته یاد شوي خنډونه یوازې په یوه ځای کې د پیغام رسېدو مخنیوی نه کوي بلکې په مختلفو ټکو کې د پیغام لپاره خنډ کیدای شي. د دې لپاره باید د خبرو اترو په بهیر سم ځان پوه کړو.

د خبرو اترو بهیر:

۱ — د خبرو اترو سرچینه: د خبرو اترو سرچینه د پیغام لیږونکي دی. د دې لپاره چې ښه سرچینه واوسې نو اړینه ده چې پیغام مو روښانه وي. په دې باید پوه واوسې چې د څه کولو لپاره بل هڅوی او ولې یې هڅوی. په هڅولو یې تاسې د څه ترلاسه کولو تمه لری. که برعکس وي تاسې بل کې نفوذ نشئ کولای او یو څه کولو ته یې نشئ هڅولی.

۲ — پیغام: هغه مالومات دي چې تاسې یې تر بل رسول غواړئ. د مالوماتو رسولو کې اړین د مالوماتو لنډیز کول دي.

۳ - د پیغام کوډ کول : د پیغام کوډ کول د مالوماتو په یو ځانګړي چوکاټ، شکل یا بڼه کې بل ته د لیږلو بهیر دی. مالومات له لیږلو مخکې لیږلو ته د چمتو کولو بهیر دی تر څو یې ترلاسه کونکي ستاسې پیغام باندې ځان پوه کړای شي. که چېرې مالومات کوډ نه کړل شي نو تاسې به مالومات لیږلي وي خو خپل پیغام به مو د مالوماتو له لارې بل ته نه وي رسولی.

د دې لپاره چې مالومات سم کوډ کړی اړینه ده چې تاسې فکر وکړئ چې بل کس باید په څه پوه شي. په دې لنډیز کې تاسې ټول مالومات راغونډ کړي تر څو مقابل کس ترې لوی انځوی تصور کړای شي ؟ کلتوري ژبې ته مو پام پکې کړی تر څو د ناسم پوهاوي لامل نشي ؟ د پیغام د کوډ کولو لپاره تاسې دې ته اړتیا لرئ چې په دې پوه شئ چې مقابل لوری مو په څه پوهېدو ته اړتیا لري. د مالوماتو لپاره داسې ژبه کارول اړین دي چې مقابل لوری پرې پوهیږي. که چېرې د ژبې کارولو تفصیل ته سمه پاملرنه وکړئ نو د نفوذ کولو او هڅونې ته به مو لار هواره کړې وي.

۳ - چینل : د پیغام رسونې لپاره لارې یا طریقې ته وايي. د خبرو اترو چینل ممکن یو بل سره مخامخ خبرې وي، ممکن د ټیلیفون له لارې وي، ویډیو کنفرانس، ایمیل او یا فکس وي. هر چینل خپلې ګټې او زیانونه لري خو د اړیکو جوړولو لپاره، د پیغام رسولو لپاره تاسې هر چینل کارولی شئ.

۴ - د کوډ لري کول : له پیغام ترلاسه کولو وروسته په پیغام د لوست له لارې ځان پوه کول، د اورېدو له لارې ځان پوه کول او یا په پوښتنې د نورو مالوماتو له لارې ځان سم پوه کولو ته وايي.

۵ - د پیغام ترلاسه کونه : کله هم چې تاسې یو پیغام بل ته استوئ، تر لاسه کونکي له یو بل سره په نظر، تجربې او تمه کې توپیر لري او د نظر، تجربې او تمې له مخې پیغام ترلاسه کوي. اړینه ده چې ګروپ کې تر کلیدي کسانو پورې خپل پیغام رسولو ته پام وکړئ.

۶ - نیوکه او وړاندیز : د نورو لخوا نیوکه او وړاندیز ډېری خلک د دې لپاره کاروي چې ځان په دې پوه کړي چې پیغام یې څومره اغیزمن وو. له دې لارې د لیږل شوې پایلې ارزونه کوي. په خپلې وړتیا کې یې د سمون لپاره کاروي.

۳ - ستاسې ذهن کې پیغام جوړېدل او د بل کس تر ذهن پورې د پیغام رسېدل، د دواړو ذهنونو ترمنځ د پېښو رامنځته کېدل : خبرې اتري د مالوماتو په ترلاسه کولو ترسره کیږي. کوم څه چې ستاسې ذهن د سترګو او غوږونو له لارې ترلاسه کوي، تاسې یې په خپلو تجربو فلټر او تعبیر کوی او ذهن کې له ترلاسه شوو مالوماتو مانا اخلي. د بېلګې په توګه تاسې د یو غسه کس مخ ته ګوری سملاسي ذهن کې مانا ترې اخلي او بېرته د غسې، ویرې یا مقاومت په توګه غبرګون ورته ښیي. غبرګون مو مقابل کس ته ځواب وي. د نفوذ کولو او هڅونې وړتیا لرونکي کس په دې پوهیږي چې پیغام ته یې ستاسې غبرګون او ځواب څه دی.

د انسان ذهن په دوامداره توګه بې شماره مالومات ترلاسه کوي. د مالوماتو ترلاسه کولو بهیر یا په ارادي توګه وي لکه د بل خبرو ته غوږ ایښودل، د کتاب لوستل او یا په غیرې ارادي توګه وي لکه د ګڼې ګونې اوازونه اورېدل. په دواړو حالتونو کې مغز په اسانۍ مالوماتو ته پروسس نه ورکوي او

لامل يا خو مالومات اړين نه وي تر څو زموږ پام جلب کړي او يا هم مغز نه غواړي بې کچې زيات د مالوماتو په پروسېس کولو بوخت شي.

د انسان مغز له پنځه لارو مالومات ترلاسه کوي د ليد له لارې، د اورېدو له لارې، د لمس له لارې، د مزې يا خوند او بوي له لارې. په سوداګرۍ کې د مالوماتو او پيغام ليرلو لپاره د خوند او بوي طريقه هغه وخت کارېږي چې د خوړو يا عطرو سوداګري وي. نورې درې طريقې يې تقريبا هره سوداګري کاروي.

د انسان زهن فلټرونه لري او د ترلاسه کونکو مالوماتو ته د پروسېس ورکولو لپاره يې کاروي. کله هم چې زهن مالومات ترلاسه کړي نو مانا کې يې بدلون رامنځته کوي او ممکن مانا يې د هغې موخې په څېر نه وي د کومې لپاره چې زموږ زهن ته مالومات رالېږل شوي. ټولو مالوماتو ته د مانا ورکولو طريقه زموږ د زهن له فلټرونو سره تړاو لري او هر انسان کې دا فلټرونه له بل سره توپير لري. د دې فلټرونو له امله زهن لاندې درې چارې ترسره کوي:

- مالومات ډيپليټ کوي او د ډيپليټ کولو لامل يې مالومات "د منلو وړ" نه وي او يا "اړين" نه وي.
- مالوماتو ته انحراف ورکول، مالوماتو کې د مانا اضافه کول، د مالوماتو شکل بدلول
- عام کول، په داسې حالت کې زهن له مالوماتو سره اشنا دی او مخکې يې تجربه کړي. په داسې حالت کې زهن مالوماتو ته د پخوانۍ تجربې مانا ورکوي.

زموږ فلټرونه مختلفې سرچينې جوړوي په دې سرچينو کې زموږ ټولې تجربې شاملې دي. په دې کې ارزښتونه، باورونه، د تېر وخت تجربې، تعصب، احساس او چاپېريال شامل دي.

کله هم چې زهن د فلټرونو په مرسته له مالوماتو انځور جوړ کړي نو د تېر وخت له اشنا انځورونو سره يې پرتله کوي که چېرې مالومات نوي وي نو د نوي انځور په توګه يې ساتي. له دې وروسته تاسې مالوماتو ته غبرګون او چلند اختيار کوي. د مالوماتو ترلاسه کول، فلټر کول، مانا ورکول، غبرګون او چلند ورته اختيار کول که چېرې تاسې په دې پروسه سم ځان پوه کړی نو په نورو کې د نفوذ کولو او يو څه ته د هڅونې وړتيا ځان کې اضافه کولای شئ.

۴ - د اړيکو جوړولو تخنيک

د خبرو اترو په طريقه مو پورته ځان پوه کړ چې څرنگه اړيکې جوړوي. اوس په دې بايد پوه شو چې څرنگه د يو کس په احساس د خپل ځان په اړه اغيز لرلای شو کوم چې د نورو هڅونه کې مرسته کولای شي. دا ډول اړيکه جوړونه له نا خبره د ورته والي له احساس لرني له امله رامنځته کېږي. کله هم چې تاسې له يو چا سره سملاسي اړيکه لرل احساس کړی لامل دا دی چې تاسې داخل کې فکر کوی چې په يوه نه يوه طريقه دا کس ستاسې په څېر دی.

له بل سره د ځان ورته ښودلو لپاره لاندې ټکي پام کې ونيسئ:

- د بل فزيولوجي ته ورته والی
- د بل غږ ته ستاسې د غږ ورته والی
- د بل ساه اخيستني طريقې ته ستاسې د ساه اخيستني طريقې ورته والی
- مالوماتو کې ګډ ټکي ورسره لرل

—یو بل سره گډې تجربې شریکول
—د ځواکمنې اړیکې لپاره شریک ټکي لټول

ښه چلند ښې پایلې لري

ډېری خلک په خپل وخت کم کنټرول لري او گمان کوي چې ژوند یې پېښو بوخت او کنټرول کړی. د دې خلکو ژوند په ریښتیا خلکو او پېښو نه وي کنټرول کړی بلکې یوازې دوي زهن کې په دې اند وي او له همدې امله په یوه موضوع زیاتې پوهې لپاره کتاب لوستلو ته هم وخت نلري. ډېری خلک د حقیقي حالت ناسم انځور زهن کې لري کوم چې په چارو کې د ماتې لامل کیږي او څوک چې حقیقي انځور ویني بریا ترلاسه کوي. ډېری خلک د وخت د مدیریت لپاره تخنیکونه، سیستمونه او نظرونه کاروي کوم چې دوهم ارزښت لري. د وخت د مدیریت لپاره لمړی ستاسې چلند دی کوم چې کار ځای کې ستاسې اړیکې ښې کولای شي، سترس مو کموي، د مشري وړتیا درکې پیدا کوي، شخصي او مسلکي ودې کې مو چټکوالی رامنځته کوي، په روغتیا مو د بدو اغیزو مخنیوی کوي. چلند داسې څه نه دي چې تاسې یې لری یا یې نه لری، هر انسان کې موجود دی یوازې ستاسې د زهن ځواک وده ورکوي.

ډېری کوم خلک چې تخنیکي دندې لري ټولنیز چلند یې د نورو په پرتله کمزوری وي لامل یې یوازې تخنیکي دنده پر مخ وړل دي کومې کې چې د نظر شریکول نه وي شامل. بریالی مدیر په دې پوهیږي او خپل ټیم ته یې هم ور زده کوي چې تر پوهې او وړتیا مثبت چلند اړین دی. په ډېرو ټولپوښتنو کې کاري ټیم تر ۹۴٪ پورې مثبت چلند ته رایه ورکړې او نور ۶٪ یې پوهې او وړتیاو ته رایه ورکړې. چلند کې صبر، استقامت، ژمنه، جرات، خوشبیني، باور هیله او داسې نور ډېر څه شامل دي.

“زه فکرونه نه تولیدوم، زما فکرونه مې تولیدوي.”
—چارلز جکوبس

د پورته جملې مانا داده چې څه مې چې فکرونه دي زه هماغسې یم او هره ورځ د خپلو فکرونو په څېر کیږم، که ښه یم او که بد یم دا ځکه یم چې یا بد او یا ښه فکر لرم. که تاسې په خپل فکر کنټرول ولری نو خپل چلند کنټرول کولای شئ. څومره چې تاسې د راتلونکې په اړه مثبت فکر ولری همدومره په ژوند کې خنډونه په اسانۍ مدیریت کوی.

ډاکټر ایډوارډ کریگن خپل کتاب کې لیکلي ته بد بڼه به ولې زما ناروغ نه یې؟ هرو مرو به یې ځکه چې تر خوشبڼه کس ۱۹٪ د مرګ له خطر سره ډېر مخ یې. ډاکټر بېرني همدا مطلب خپل کتاب داسې لیکلی چې زما هغه ناروغان چې د ژوند لپاره یې هیلې لرلې ۷۵٪ د نا هیلو په پرتله د روغتیا چانس لره. مثبت چلند ستاسې د روغتیا او ژوند ساتنه کوي.

“مثبت کارونه له مثبتو فکرونو رامنځته کیږي.”
—جو اوېن

تاسې خوښه لری چې ووايي گيلاس نیم خالي دی یا گيلاس نیم ډک دی. فکر وکړئ گيلاس مو ژوند دی، خالي برخه يې منفي فکر او نا هيليتوب دی او ډکه برخه يې مثبت فکر او مثبت چلند دی. اوس نو دا ستاسې لاس کې ده چې د ذهن تمرکز په خالي برخه کوی او که په ډکه برخه.

په انسان کې منفي چلند د دوامداره ستړس او کمزوري ايمني سيستم لامل کيږي. د هارورډ پوهنتون سروې بني د منفي چلند لرونکو اکثريت له څلوېښت تر شپېته کلنۍ پورې ډېرې ناروغۍ نيسي. که له يوې ناروغۍ ښه شي بل روغتيايي حالت يې روغتيا ځپلې وي. منفي چلند له منفي تجربو رامنځته کيږي خو تاسې دا منفي تجربې په مثبت چلند هم بدولای شۍ. تر څو تاسې خپل استعداد نلری تر څو يې چې د لرلو فکر ونه کړی.

“ژوند يوه تحفه ده، دا به ډېره د خپګان خبر وي چې دا تحفه مو تر لاسه کړې وي خو د تحفې پوښ مو نه وي خلاص کړی او منځ مو نه وي کتلې.”
— کېوبېن اېم سي کاتي

که چېرې مو فکر مثبت وي نو موخې ته د رسېدو لپاره تاسې کې انگېزه پيدا کيږي. خو يوازې مثبت فکر لرل موخې نه تر لاسه کوي بلکې د فکر په چلند او فعاليت بدلول يې تر لاسه کوي. يوازې د هر څه د پېښېدو په هيلو لرلو هېڅ نه پېښيږي بلکې تاسې يې پېښوی. که چېرې يې تاسې پېښ نه کړی نو هر څه به په خپلسر پېښ شي او په خپلسر پېښ شوي ستاسې د فکر او هيلې په څېر نه وي ډېری وخت ستونزې وي.

مثبت چلند تاسې کې دا وړتيا هم پيدا کوي چې نورو خلکو ته د دې اجازه ورنکړی چې په خپلو احساساتو مو کنټرول کړي او اغيزمنتوب ته مو ستاسې په احساساتو زيان واړوي. د بېلګې په توګه که مو يو څوک د توليد اخيستل رد کړي او يا هم شخصا په تاسې نيوکه وکړي نو نيوکه او يا رد کول په تاسې هېڅ اغيز نلري. نيوکې او رد کولو ته ستا خپل غبرګون په تا اغيز لري. نورو ته اجازه مه ورکوی چې دا وټاکي چې ته بايد څرنگه احساس ولري.

څرنگه خپل ځان کې مثبت چلند پيدا کړو ؟
خپل ذهن ته دا ووايي چې تاسې څه غواړی. د نيورو ساينس څېړنې بني چې مونږ خپل ذهن کې په مثبتو خبرو بدلون راوستلی شو.

“يو کس هغه څه دی چې د ورځې اوږدو کې يې دا کس فکر کوي.”
— رالف والدو اېمېرسن

ستاسې ذهن د ژوند په اوږدو کې باورونه جوړوي، دا باورونه له تجربو او د چاپېريال له نفوذ کولو جوړ شوي وي. که چېرې د يادو فکتورونو پايله منفي فکر او چلند وي تاسې يې د خپل ذهن په مديريت کولو په مثبت فکر او چلند بدلولای شۍ. تاسې د دې وړتيا لری چې د خپل مغز نيورولوجيکي سينګار کې بدلون رامنځته کړی. له همدې امله د فکر کولو لپاره خلک يوازې بېتوب اختيار کوي. يوازې مو ذهني فکر په مغز اغيز نلري بلکې مغز مو په بدن خپل اغيز لري او بدن مو

په مغز خپل اغیز لري. که چېرې مو زهن ستاسې مغز ته مثبت فکر ووايي نو بدن کې د منفي احساساتو حس کېدنه کمېږي او بدن مو خوښ پاتې کېږي.

فکر په فعالیت بدلول د موخې او بریا تر لاسه کولو اجزا گڼل کېږي. د فعالیت لپاره په مغز تکیه کوو او روغتیا لرونکي مغز تل د موخې ټاکلو، د تر لاسه کولو لپاره فعالیت ته چمتو وي.

“مخکې تر دې چې یو څه وکړې لمری یې باید له ځانه د کولو تمه ولري.”
—مایکل جورډن

لکه څرنګه چې کمپیوټر د فعالیت لپاره په کارونکي تکیه کوي همداسې ستاسې مغز د فعالیت لپاره په تاسې تکیه کوي. که تاسې یې کارول ونه غواړئ او د فعالیت لپاره خپل فکر ورته بیان نه کړئ نو مغز به هېڅکله هم ونه کارېږي. که چېرې یې ناسم وکاروئ نو د کمپیوټر په څېر ویروس نیولی شي لکه ډېپرېشن، لکه غسه او داسې نور... که مو چېرې مغز کې باورونه زاړه او له کاره لوېدلي وي داسې به وي لکه په ۲۰۲۱ کې د ۱۹۹۸ ویندوز په لپ ټاپ کې کارول.

انسان د مثبتو پېښو په پرتله منفي پېښې ژر وریادوي او په یاد کې یې په اسانۍ ساتي. مثبتې پېښې هغه وخت په اسانۍ زهن کې ساتلې شي کله چې احساسات ورسره مل وي. لکه له داسې کس سره د واده لمری ورځ چې تاسې مینه ورسره لرئ. کوم کسان چې په دوامداره توګه له منفي پېښو سره مخ وي او هر وخت یې تجربه کوي نو په زدکړې، حافظې، په پام او د هر څه په اړه په قضاوت یې اغیز لري. څېړنو موندلې چې هر ډول منفي دوامداره تجربې روغتیا ته زیان لري او هر ډول مثبت چلند د روغتیا ساتنه کوي. د انسان مغز د مثبتو پېښو په پرتله په منفي پېښو ډېر تمرکز کوي او ممکن لامل یې د بقا مېکانېزم یا د خطر پېژندل او ځان ترې ژغورل وي. څومره چې انسان خپل پام منفي پېښو ته اړوي همدومره ورته خطر ریښتیني ښکاري. که مو چېرې زهن ته اجازه ورکړئ نو بهی کچې زیاتو منفي پېښو ته به پروسېس ورکړي.

د مغز یوه برخه داسې پروګرام شوې چې فعالیت یې مونږ ژوندي ساتي. دا برخه خودمختاره ده او په خپلسر فعالیت کوي. لکه د خوب وخت کې ستاسې سږو ته د ساه اخیستنې امر کوي، زړه ته د ضربان د ادامې امر کوي. کله هم که تاسې خطر احساس کړئ نو لمری غبرګون ښیي او وروسته بیا فکر کوی. په دې پروګرام شوې برخه تاسې واک هم لری؟ د دې پوښتنې په ځواب دې بېلګه کې ځان پوه کړئ: تاسې له مار سره مخ شوی د مغز دا برخه مو د امیګدالا له لارې لنډه لار خپلوي، که چېرې امیګدالا له دې حالت سره اشنا وي نو سملاسي د مغز ساقې ته خبر لیري او په انسان کې دا چاره د تېښتې یا مقاومت غبرګون فعالوي او د خطر زنگ وهي. ته مخکې له دې فکر وکړې ولې؟ نو سملاسي وروسته ټوپ وهي. که چېرې وروسته له تا پوښتنه وشي چې ولې دې ټوپ ووهه نو ستا ځواب به دا وي چې یا مار وو او یا ما فکر وکړ چې مار دی. خو تا مخکې له دې ټوپ وهلی چې په دې پوه شي چې په حقیقت کې مار دی. همدې چارې ته چټک غبرګون وایي. ډېری خلک مخکې تر دې چې د یوه حالت په حقیقت ځان پوه کړي چټک غبرګون ښي او د ځان محفوظ ساتلو لپاره منفي حالت زهن کې انځور کوي. چټک غبرګون یې ممکن په حالت برید وي او یا له حالت تېښته وي. که چېرې په دې ډول طبیعي چټک غبرګون باندې خپل ژوند روان کړئ نو تاسې به ډېر کم وخت مثبت فکر ولری، د مثبتو احساساتو مخه به په بشپړ ډول ډب شوې وي.

“ستا خوښي ستا تقدير ټاكي، ستا قسمت يې نه ټاكي.”

—جين نېډېچ

ډېری خلک په ژوند کې د هر حالت لپاره يوازې په طبيعي توګه پروګرام شوي برخه کاروي او د مغز پريفرنټل کورټېکس برخې ته د منطقي فکر لپاره رجوع نه کوي. او يا هم مغز کې د مطالعې او تجربې له لارې کافي پوهه نه وي تر څو رجوع ورته وکړي او منطقي فکر ورڅخه جوړ کړي. لاندې د يو کس د ريښتيني ژوند تجربې ته کتنه وکړئ.

زه له ۵۰ کالو د خبرو اترو مسلک او د سيمينار ليډر شپې کې دنده پر مخ وړم. کله به هم چې زما شيتونو يا پانو ته د رايې له لارې د بدې درجه بندۍ نرخ ورکړل شو نو زما ټوله ورځ او ماښام به يې خراب کړ. سره له دې چې نورو شيتونو کې به د خلکو نظر مثبت وو زما ذهن به منفي رايو بوخت کړی وو. زما خبرې کول خوښيري خو د خبرو پر مهال به مې ذهن منفي نظرونه راياد کړل. دې چارې تر هغو ادامه لرله تر کومې چې ما دا حقيقت ومانه چې زه په خپلو چارو ټول خلک نشم خوښولی. اوس چې کله هم په خپل ځان او يا وړتياو د نورو د خبرو له امله شک وکړم نو ذهن مې دا عادت اخيستی چې د نا ارامه کېدو په ځای په خپلو برياو او لاسته راوړنو تمرکز کوي. له ژوند مې دا زدکړل چې څومره ذهن د منفي فکر لپاره کاروي همدومره په ستونزه کې نښلې او څومره چې مثبت فکر کوي نو يو فرصتونو ته دې پام کيږي. د منفي تجربې پر وخت زه خپلې لاسته راوړنې او برياوې نه هېروم.

که چېرې نړۍ کې خوشبينه کسان نشته وای نو د بدبينه په ځان او ژوند او په هر حالت باندې د شک له بدبختي به پرده نه وای پورته شوې. څېړنو موندلې چې خوشبينه کس که چېرې چارو کې مقاومت وکړي تل بریا ترلاسه کوي. بدبينه کس له مقاومت سره هم د ماتې په لور ګام ايښی وي. بيا ځلي چوکاټ کې اچول د يو مفهوم، نظر يا توليد په مختلفه طريقه بيانولو ته وايي. کله هم چې د يوه حالت په اړه خپل نظر بدل کړو نو حالت هماغسې پاتې کيږي، يوازې حالت ته زموږ نظر کولو کې بدلون رامنځته کيږي. همداسې کله هم چې تاسې ننګونکي منفي حالت سره مخ شئ، تاسې کولای شي حالت کې د زيان په ځای د ګټې لټولو فکر وکړئ. په دې مانا چې د حالت حقيقت هماغسې پرېږدئ لکه څرنگه چې وي يوازې د حالت په اړه خپل فکر او نظر کې بدلون رامنځته کړئ. که چېرې دا چاره زده کړی نو ژوند کې له ډېرو منفي چوکاټونو هيله بښونکي فرصتونه جوړولای شئ.

“خوشبينه چلند ترلاسه کيږي، له مور او پلار څخه ارث نه وي، او ډېر خلک يې ترلاسه کولای شي.”

—الن لوی میک ګېنېس

مارکېټ کې د پلورل کېدونکو خوړو سوداګر په خوړو داسې نه ليکي چې %۱۰ غوړ يا وازده پکې کارېدلي بلکې ليکي چې %۹۰ بې وازدې يا بې غوړو خواړه دي. ډېر خلک همبرګر د دې لپاره اخلي چې %۷۵ خواړه پکې بې غوړو وي. پلورونکي يې په خوړو نه ليکي چې %۲۵ غوړ پکې دي. تاسې هم هر حالت کې په خبرو او فکر ورته بدلون رامنځته کولای شئ. خلک غوړو کې زيان ويني او که تاسې خلکو ته ووايئ چې %۲۵ غوړ پکې دي هر کس به له خوړو ډډه وکړي. ډېری سوداګر د توکو په پاکټونو ليکي چې څلور په ۸ ډالره دي، داسې پرې نه ليکي يو پاکټ په دوه ډالره

دی. که چېرې دواړه ډوله لیکل پرې وکړل شي په حالت (قیمت) کې کوم بدلون نه رامنځته کېږي یوازې د پېرودونکي په نظر کې بدلون رامنځته کوي. پېرودونکي ممکن بیا یو پاکټ واخلي او یا هم گمان وکړي چې قیمت یې زیات دی.

مارتین لېنډ سټروم خپل کتاب کې لیکي چې نیورو مارکېټینګ د انسان په ذهن نظرونه ټپل نه کوي او نه یې دې ته اړ کوي چې هغه څه واخلي کوم چې دوي اخیستل نغواړي، یوازې د دوي ذهن کې له موجودو نظرونو پرده پورته کوي او د دوي وړیام کوي تر څو خپل نظر مارکېټ کې په عمل بدل کړي. ټول بازار موندونکي سوداګر درواغجن دي او هر څه بیا ځلې چوکاټ کې اچوي حتا ادبیات یې هم درواغ وي لکه د کثافاتو غوندونکي ته د حفظ الصحې انجنیران یا د روغتیا ساتونکي انجنیرانو نوم کارول.

“زه له اوږدې تجربې په دې پوهېږم کوم څه چې خلک وایي چې دوي یې کوي، څه چې وایي کړنې یې توپیر ورسره لري.”

—پاکو انډر هېل

د وخت په مدیریت کې، د بیا ځلې چوکاټ کې اچولو مفهوم یو لیکوال لیکي چې په ۱۹۵۶ کې کله چې د وخت د مدیریت مفهوم باندې شرکتونو خپل کار کونکي پوه کول نو کار کونکو له دې سره مخالفت وښود. ځکه چې کار کونکو فکر کوه چې د وخت د مدیریت مانا “په لږ وخت کې ډېر کار کول” ده او شرکت غواړي له مونږ څخه ډېر کار واخلي. لیکوال زیاتوي چې ما دا نظر بیا ځلې چوکاټ کې واچوه او “په لږ وخت کې ډېر کار کولو” په ځای مې ولیکل داسې طریقه چې “لږ چارې خو اړینې چارې” په دې مانا چې نا اړینو چارو کې وخت نه ورکول د وخت مدیریت دی. موخه دا وه چې اړینې چارې پېژندل او وخت کې لمریتوب ورکول تر څو د موخې په لور تګ کې، په نا اړینو چارو د وخت ضایع کېدو مخه ډب شوې وي. په بله مانا د سخت کار کولو په ځای له کار سره د فکر ملتیا باندې چارې اسانه کول او د وخت ژغورل.

“په ادارو کې چې څومره تاسې لوړ مقام ته ترویج کیږی همدومره مو د نرمو وړتیاو او چلند رول ډیرېږي — څرنگه چې تاسې د نورو په حضور یا موجودیت کې فکر، احساس، او چلند کوی اړین رول لري.”

کوم خلک چې مثبت فکر او چلند لري ورځنې ژوند کې هر وخت سټرس کونکي حالت بیا ځلې په چوکاټ کې اچوي تر څو خپل ذهن کې منفي فکر په یو فرصت بدل کړي، په حالت کې د زیان لیدلو په ځای ګټه وويني. د دې لپاره چې بیا ځلې چوکاټ کې اچونه یې په مناسبه توګه ترسره کړي وي له خپلې رشتې پرته په نورو موضوع ګانو هم کتاب لولي او زدکړې ته پکې لیاواله وي.

“خوشبینه کس په دې پوهیږي چې څرنگه انګېزه ځان کې ژوندی وساتي، د انګېزې ژوندی ساتلو لپاره زه یې کولای شم فلسفه کاروي.”
الن لوی مک ګېنېس

څرنگه د یو څه یا یو حالت بیا ځلې چوکاټ کې اچولی شو؟ د دې چارې لپاره تاسې د خلاقیت وړتیا ته، د فکر کولو طریقي کې بدلون ته، د ځان کنټرول ته، مثبت فکر او چلند ته، د مغز پریفرنټل

کورټیکس برخې کارونې ته او په دې برخې د منطق بیان ته، احساساتي کنټرول او مدیریت ته، په ژوند او کار کې د موخې لرلو ته اړتیا لري.

د هرې چارې لپاره ډېره اړینه ده چې ستاسې زهن او فزیکي بدن حال کې واوسي. که مو بدن کار کې او زهن مو د کور کومې چارې کې بوخت وي نو ستاسې د وړتیا کارولو مخه نیسي. ساینس پوهان په دې اند دي چې په اوسمهال کې اوسېدنه د مغز فعالیت لوړوي او د سټرس کچه کموي. کله هم چې زهن له یوې چارې بلې باندې چاره پیل کوي په دې دوران کې یې د خلافت او نوښت وړتیا کمه وي. زهن مو په دې عادت کړی چې په اوسمهال کې کړنې تجربه کړي او د تېر وخت تجربې او یا د راتلونکې پېښې تصور نه کړي. د بېلګې په توګه تاسې شنه سیمه کې یاستی هڅه وکړئ زهن مو د سیمې ښکلا درک کړي، له کورنۍ سره یاستی، د کورنۍ له خبرو اترو خوند واخلي، کار ځای کې یاستی، د خپلو وړتیاو له کارولو خوند واخلي.

په نورو ستاسې د چلند اغیز

په سوداګرۍ کې، که تاسې مدیر، د کار مالک او یا کار کوونکي یاستی نو اړینه ده چې مثبت چلند ولری. ستاسې چلند په چارچاپېره کسانو خپل اغیز لري. ستاسې زهن د هیندارې په څېر د نورو د خبرو، کارونو، چلند او هر بل څه منعکس کوونکی دی. کله چې یو بل کس درد احساس کوي او تاسې یې وینی نو تاسې کې هم د مغز هماغه برخه فعالیت کومه چې د درد احساس کوونکي کې فعاله شوې وي. همداسې که چېرې ستاسې چلند منفي وي، د کړنو سرچینه مو سټرس وي، کاري چاپېریال کې مو د منفي احساساتو بیان وي نو ستاسې په همکارانو خپل اغیز لري. په بله مانا ستاسې چلند ساري بڼه لري.

د تشویش بې نظمي څه ته وايي؟

تشویش سټرس ته د بدن طبیعي غبرګون دی. د یو څه د پېښېدو په اړه د ویرې احساس دی. لکه یوه ښونځي ته په لمړۍ ورځ د استاد په توګه تلل، د دندې لپاره مرکه (انټرويو)، د عامه خلکو په مخ کې خبرې. خو که چېرې ویره مو اوږد مهاله وي، تر شپږ میاشتو زیات دوام وکړي، او ویره مو د ورځني ژوند مخه ډېر کړي نو ممکن تاسې د تشویش بې نظمۍ لری.

هغه خواره چې د تشویش علایمو کمولو کې مرسته کوي سالمون کب، کمومایل، زرچوبه، تور چاکلېټ، مستې او شین چای دی.

د تشویش بې نظمۍ څه ده؟

دا نورمال ده چې پیل کې په هر څه کې یوه اندازه سټرس او ویره احساس کړی. په پیل کې ویره ناخوښونکې ده خو ممکن تاسې کې د ډېر کار لپاره انگېزه پیدا کړي او د هر څه سمون ته مو وهڅوي. عامه ویره د ویرې احساس دی کوم چې موقتاً پېدا کېږي او بېرته ځي خو د تشویش بې نظمۍ له انسان سره هر وخت مل وي، ویره بې کچې زیاته وي او انسان نا توانه او کمزوری کوي. دا ډول ویره تاسې له هغو کړنو راګرځوي چې تاسې یې له کولو خوند اخلي خو که چېرې بې کچې زیاته شي نو تاسې لیفت کې له ختلو کوزېدلو راګرځوي، د سرک له یوې بلې خوا ته له اوښتو مو راګرځوي، ځینې وخت مو دې ته اړ باسي چې له کوره هم بهر تګ ونه کړئ. که چېرې یې درملنه ونشي نو تشویش مو له یوې بلې ورځې ته زیاتېږي. د تشوې بې نظمۍ د احساس د بې نظمۍ تر ټولو عام شکل دی. په هر جنسیت په هر عمر کې اغیز کولای شي. د ویرې بې نظمۍ د نرانو په پرتله په ښځو کې زیاته وي.

سترس او تشویش د یوې سکې دوه مخونه دي. سترس له ذهن او بدن څخه د یوې پېښې یا فعالیت غوښتنه ده او همدې غوښتنې ته بدن او ذهن کې پیدا شوې ویره تشویش دی. که چېرې دواړه سره مل وي علایم یې:

- سر درد
- نا ارامه گېډه
- تېزه ساه اخیستننه
- خوله
- سر گرزېدنه
- د عضلاتو نا ارامی
- په تمرکز کې ستونزه وي
- د تشویش د بې نظمۍ ډولونه

تشویش د ډېرو بې نظمیو عمده برخه ده:

- بې وجې ویره (panic disorder) په داسې وخت کې ویره پېدا کېدل دي چې د نورو لخوا یې هېڅ تمه په دې وخت کې نه کېږي، همداسې خپله کس یوازې له هر څه بې وجې ویره نه کوي بلکې دا ویره هم ورسره وي چې بیا به د وېرې احساس ولرم
- فوبیا (phobia) له ځانگړو توکو، حالتونو او فعالیتونو بې کچې ویره ده
- ټولنیزه د ویرې بې نظمې (social anxiety disorder) په ټولنیزو ځایونو کې بې کچې ویره چې د نورو لخوا به یې په اړه قضاوت وشي
- د وسواس بې نظمې (obsessive-compulsive disorder) په دې ډول تشویش کې د انسان ذهن ته بې منطقه فکرونه راځي او دا بې منطقه فکرونه یې د یوې چارې بیا ځلې ترسره کولو ته اړ باسي، تکراري چلند خپلوي
- د جدایې یا جلا کېدنې تشویش (separation anxiety disorder) په دې ډول تشویش کې له کورنۍ یا له هغه کس د جلا کېدو ویره انسان کې وي چې مینه ورسره لري
- مخکینۍ نوم هایپوکاندريا (hypochondria) اوسنی نوم یې (illness anxiety disorder) دی داسې احساس لرل چې ناروغ دی دا ډول تشویش لرونکی تر دوه درې سوه د زیاتو ناروغيو علایم احساس کوي او فکر کوي سخت ناروغ دی
- له پېښې وروسته ویره (post-traumatic stress disorder) له یوې پېښې وروسته د ویرې او تشویش احساس لرل

د تشویش علایم څه دي ؟

د تشویش او ویرې احساس په هر انسان کې توپیر لري ځینې په یوه طریقه تجربه کوي ځینې نور یې په بل ډول تجربه کوي. په معده کې له نا ارامۍ نیولې د زړه تر تېز ضربان پورې احساس شامل وي. د تشویش نورې طریقې بد خوبونه لیدل، بدې خاطري یا یادونه په کوم چې تاسې کنټرول نه لری خو ځینې خلک بیا له ځانگړو پېښو او ځایونو وېره لري.

د عام تشویش عام علایم:
—د زړه تېز ضربان
—ساه اخیستنه کې تېزوالی
—نا ارامي
—په تمرکز کې ستونزه
—په ویده کېدو کې ستونزه

ډېرو خلکو کې ویره په ځنډ سره رامنځته کېږي خو کله چې داسې پېښې رانږدې شي کومې سره چې سټرس ملتیا کوي نو په تشویش لرونکي کس کې ویره هم ورسره زیاتېږي. په هر کس کې د هر ډول ویرې علایم توپیر لري، په یوه کس کې یې علایم له وخت سره بدلون پیدا کوي.

د تشویش عام علایم:
—ځان بې واکه کمزوری احساس کول
—لنډه ساه
—وچه خوله
—خوله کول
—د رنګ بدلیدل
—ویره
—نا ارامي

څه د تشویش لامل کېږي ؟

څېړنو تر اوسه دا نه ده موندلې چې څه د تشویش لامل کېږي. پیدا کېدنه یې یو فکتور نه دی بلکې د فکتورونو ټولګه ده. په دې کې جنتیکي فکتورونه، چاپېریالي فکتورونه او د مغز کیمیا شامل دي. څېړونکي په دې باور دي چې یاد فکتورونه د مغز په هغې برخې اغیز لري کومه چې ویره کنټرول کوي. اوسنۍ څېړنې تر ډېره د مغز هغو برخو ته کتنه کوي کومې چې تشوی کولو کې ونډه اخلي.

د تشویش لپاره ازموینې او تشخیص شته ؟

یوازې یوه ازموینه د ویرې تشخیص نشي کولای. تشخیص یې یو اوږد بهیر دی په دې کې فزیکي ازموینه، د ذهني روغتیا ازموینه او اروايي پوښتنې شاملې وي. ځینې ډاکټران ممکن د خالي ادرارو او وینې ازموینه هم وکړي تر څو په دې پوه شي چې کومه روغتیايي ستونزه خو به تاسې کې د تشویش لامل نه وي. همداسې د تشویش د کچې لپاره هم ځینې ازموینې ترسره کېږي.

د تشویش درملنه څه ده ؟

د ډېرو خلکو لپاره درملنې ته اړتیا نه وي او یوازې د ژوند په طریقه کې بدلون کافي وي تر څو تشویش او علایم یې کنټرول کړي. خو که چېرې تشویش بې کچې زیات وي نو درملنه یې اړینه ده تر څو یو کس د ویرو په ځای په هره ورځ کې ژوند وکړي. درملنه یې له اروا پوه سره په لیدلو او د ځینې کړنو زده کړه او په درملو کېږي. ډېری وخت د خوب او سټرس ضد درمل ورکول کېږي ځکه چې دواړه د مغز په کیمیا کې توازن رامنځته کوي، د تشویش او علایمو مخنیوی یې کوي.

طبیعی درملنه

په طبیعی درملنه کې دوه لویې برخې شاملې دي: د ژوند په طریقه کې بدلون او دویم د ځان خیال ساتنه. هغه عادتونه له منځه وړل چې روغتیا ته مو زیان اړوي او هغه څه کول چې روغتیا ته ګټور دي لکه:

—کافي او آرام خوب

—د ورځې په ځانګړي وخت کې یوازیتوب اختیار کول

—د ورځې لخوا فعالیت کول او سپورت

—د شپې وینښ نه پاتې کېدل او د ورځې په هېڅ وجه خوب نه کول

—چای، کافي، الکول، سګرټ او هر ډول نشه ای توکي پرېښودل

تشویش او ډېپرېشن

که چېرې یو کس د تشویش بې نظمي ولري ممکن ډېپرېشن هم تجربه کړي خو دواړو کې په یوه حالت هم یو کس اخته کېدلای شي. مګر دواړه په یو وخت کې هم پېښېدلای شي. همداسې امکان لري چې تشویش د ډېپرېشن له علایمو یو وي. که چېرې یو کس له ډېپرېشن سره تشویش ولري نو علایم تر هغو کسانو چې یوازې ډېپرېشن لري زیات سخت او جدي وي. که چېرې تشویش زیات شي او درملنه یې ونشي نو د ډېپرېشن پیدا کېدو لامل کیږي. د دواړو درملنه د ژوند د طریقي په بدلون، په ورته درملو او د اروا پوه په لارښوونو کیږي.

په ماشومانو کې تشویش

په هره اتو ماشومانو کې یو د تشویش بې نظمي لري. خو که چېرې د ماشوم سمه پالنه او روزنه وشي، خبرو ته یې غور کېښودل شي او د هرې تېروتنې پر مهال مناسبه لارښوونه ورته وشي د وخت له تېرېدو او ودې سره دا زده کوي چې له تشویش سره څرنگه مقاومت وکړي او ځان ترې خلاص کړي خو که چېرې داسې نه وي نو کوچنیانو کې تشویش اوږدمهاله کیږي او د ورځني فعالیت مخه یې نیسي، له کورنۍ د فعل انفعال مخه یې ډب کوي.

په کوچنیانو کې د تشویش علایم

—زړل کول

—نا آرامي کول

—بې خوبی

—د ویرې احساس

—شرم

—د یوازیتوب احساس کول

که چېرې کوچنیانو کې تشویش په اوږدمهاله بې نظمي بدل شوی وي درملنه یې د پېژندنې په خبرو او درملو کیږي.

ځوان بالغ کې تشویش

ځوان بالغ کې ویره ډېری وخت وجې لري او وجې یې هم تر یوې کچې منطقي وي لکه ازموینو کې د ناکامېدو ویره، د زده کړو او مینېدو او بیا یې له لاسه ورکولو ویره او داسې نور ... په ځوان بالغ

کې که چېرې تشویش ادامه پیدا کړي او په بې نظامي بدل شي نو د یوازې کېدو چلند اختیار کوي، هر څه کې د شرم احساس لري، د هر څه کولو او یا پېښېدو مخه ډب کوي. دا چاره یې په زده کړو اغیز لرلای شي، له ټولنیزو مجلسونو ډډه کوي او نسوارو، سگرتو یا نورو نشه ای توکو ته مخه کوي. کوم خلک چې د افغانستان په څېر هیواد کې ژوند کوي چېرې چې د بل احساس هیچا ته اهمیت نلري او یا هم ډېری وخت بل انسان نه درک کيږي نو ځوان بالغ کې تشویش په ډېره اسانۍ په ډېپرېشن بدلېږي. د درملنې لپاره یې باید لمری اروا پوه ته مراجعه وشي او د عصاډو ډاکټر ته د درملو لپاره مراجعه وکړي.

اداري وړتیاوې

ډیری خلک گمان کوي چې اداره کاغذ پراني ده، د فرمان او د دستورونو صادرونه ده، د کړنو کم ابتکار او یو څو وړتیاو ته اړتیا لري. په قاموس کې مدیر داسې کس ته ویل شوی چې د عامه چارو یا سوداګرۍ مدیریت کوي، فعالیتونه او سرچینې تنظیم کوي. ډیری خلک له همدې لنډ تعریف څخه په ذهن کې د ادارې لوی انځور جوړوي.

ناظر یا سوپروایزر څوک دی ؟

سوپروایزر هغه مدیر دی څوک چې:

— د خپل لاس لاندې کار کوونکو سره یو ځای کار کوي ؛

— هغو کسانو ته کاري لارښوونه کوي چې په مستقله توګه یوه چاره پر مخ وړي.

سوپروایز مختلفې دندې لري. ممکن د بودیجې چمتو کول یې دنده وي، ممکن پلان جوړونه او د تکتیکي ستونزو هوارونه یې دنده وي، ممکن په نورو کار کوونکو باندې ناظر وي.

د سرچینو مدیریت

یو مدیر د مختلفو سرچینو مدیریت په غاړه لري او دا دنده د خپل ټیم له همکارۍ او ګډون پرته نشي ترسره کولای.

۱ — خلک : د دې سرچینې مدیریت تر ټولو ستونزمنه چاره ده ځکه چې خلک یو بل سره توپیر لرونکي اړتیاوې او وړتیاوې، یو بل سره توپیر لرونکي چلند او یو بل سره توپیر لرونکي شخصیت لري او هر یو یې ثابت نه دی بلکې د وخت له تېرېدو سره تغیر کوي. یو ښه مدیر نیمګړتیا کموي او وړتیا زیاتوي.

۲ — وخت : دا د سرچینو تر ټولو دیموکراتیکه سرچینه ده. په دې سرچینې اداري موثریت ټاکل کيږي.

۳ — مالیات : ټول مدیران تر یوې کچې په بودیجه او د بودیجې په لګښت کې ونډه لري.

۴ — تجهیزات یا وسایل : په دې کې میز، چوکۍ، تیلیفون، کمپیوټر، د فوتوکاپي ماشین او داسې نور شامل دي او مدیر باید ځان مطمئن کړي چې ټیم یې کافي وسایل د خپلو اړتیاو لپاره لري. دا هم باید ذهن کې ولري چې بیکاره وسایل بې تولید شتمنۍ ده.

۵ — مالومات : دا اړینه ده چې ټولو ترلاسه شوو مالوماتو ته مناسب اولویت ورکړي او په مناسبه توګه یې د ټیم د مرستې لپاره وکاروي.

اداري موثریت

په دې پوهېدل اړین دي چې ولې ځینې مدیران اغیزمن یا موثر دي او ځینې نه دي او د ټیم له غړو سره د دوي ریښتینولي څرنگه د ادارې په بریا اغیز لرلای شي.

د اغیزمنتوب یا موثریت کچې

۱ - د خپل لاس لاندې له کار کوونکو د مدیرانو تمه او له دوي سره چلند دواړه د کار او مسلک پروسه ټاکي (د کړنو او د مسلک طریقه ټاکي).

۲ - ښه مدیر کار کوونکو کې داسې وړتیا پیدا کوي چې د لوړې کاري تمې لامل کیږي.

۳ - که چېرې مدیر اغیزمن نه وي نو له د ټیم څخه یې لوړه کاري تمه هم نشي کېدای.

د ودې دوران

-مدیر چې کوم رول د خپل ټیم د ودې او چمتووالي لپاره لري اړین دی. ډیر وخت مدیران د خپل کاري ټیم د چارو مسولیت په غاړه نه اخلي، په ځانگړې توگه کله چې چارې ناسمې وي ؛
-که چېرې مدیر په دې وتوانیږي چې د خپل ټیم د چارو سم مدیریت وکړي نو ټیم به یې په لوړه کچه چمتو او په اداري فعالیتونو کې ونډه اخیستی شي ؛
-کله چې مدیر له داسې کس سره کار کوي چې د خپل کاري چلند په هدایت کې کمه تجربه لري نو اړینه ده چې مدیر له نږدې څارنه او لارښوونه ورته وکړي.
-کله چې مدیر له نورو ډلو سره له نږدې کار کوي نو نور یې په دنده کې ونډه ورسره اخلي او د مدیر زیاته کاري برخه ټیم پر مخ وړي.

په اوس وخت کې له ورځې سره برابر شوی د سوپروایزر رول ډېرو تخنیکي وړتیاو ته اړتیا لري لکه دانسانانو د اړیکو وړتیا، د فعالیت او تولید د لارښوونې مسولیت او داسې نور ... په اوسني وخت کې د سوپروایزر رول په تولید او فعالیت تاکید کوي خو په ورته وخت کې نورو د مورال ساتنه باندې هم تاکید شوی. سوپروایزر د ټیم او په ټیم کې د هر غړي، د ټیم او د هر غړي د چارو مسولیت په غاړه لري. په اغیزمنه توگه د موخې د ترلاسه کولو لپاره مدیران د با ثباته فشار لاندې ځان احساس کوي.

پلان

پلان د مدیریت بنسټیز فعالیت دی. د ادارې د مختلفو موخو د ترلاسه کولو لپاره پلان د کړنو یوه مالومه یا ټاکل شوې لړۍ وي. څه به کوو، کله به یې کوو، څوک به یې کوي د همدې پوښتنو مخکې له مخکې ځواب ته پلان وایي. پلان یو داسې بهیر دی چې له کړنو مخکې فکر پکې کیږي، پلان داسې بهیر دی چې له حال څخه د راتلونکې لور ته پکې کتنه کیږي. د پلان اصلي او بنسټیز موخه ښه لاسته راوړنه او ښې پایلې دي.

په پلان کې د ادارې د پراختیا پالیسي، د ادارې پروسیجر، بودیجه، ستراتیژي او موخې شامل وي. پلان دوامداره بهیر دی کوم چې د مدیریت په ټولو کچو یا برخو کې ترسره کیږي. کله چې سوپر وایزر یا مدیر د دې په اړه فکر وکړي چې اداره به بله اوونۍ کومې چارې پر مخ وړي نو په پلان جوړولو پیل کوي. تشرېحي پلان د کړنو په پیل کې جوړیږي خو د پلان د پلي کولو پر وخت د نوو

مالوماتو پر بنسټ په پلان کې مناسب بدلون رامنځته کيږي. پلان مختلف ډولونه لري لکه لنډ مهاله پلان، منځمهاله پلان، اوږد مهاله پلان، د يو ځل لپاره پلان، ستراتيژيک پلان، اداري پلان، فعاليتي پلان.

د پلان بهير کې څو گامونه شامل وي:

۱ - د مالوماتو راغونډونه

۲ - د موخو ټاکنه

۳ - د بدیلو کړنو ازموینه

۴ - د کړنو ارزونه

۵ - محدودیتونو ته بیا کتنه

۶ - د پلان پلي کوونه

تنظيم او اداره

هره اداره د مختلفو کسانو خدماتو ته اړتیا لري تر څو د اداري مختلفو اړخونو ته کتنه وکړي. مدیریت موخې ټاکي تر څو یې پرسونل ترلاسه کړي. د موخو ترلاسه کولو لپاره د ټیم د هر وگړي انرژي چینل شوې وي. په دې چارو کې تنظیم او اداره د ترتیب، لارښوونې، همغږي رامنځته کوونې او د ادارې د کړنو د کنټرول په مانا ده. اداره او تنظیم داسې یو چوکاټ جوړوي په کوم کې چې د ادارې کار کوونکي د موخو ترلاسه کولو لپاره سره یو کیږي. اداره او تنظیم چارې طرحه کوي او کار کوونکو ته د طرحې شوو چارو روزنه ورکوي.

د ادارې او تنظیم بهیر کې لاندې گامونه شامل دي:

۱ - د هغو چارو په گوته کول چې باید ترسره شي

۲ - د چارو په گروپونو یا طبقو کې وېشل

۳ - ځانگړو کسانو ته د گروپ شوو چارو سپارل

۴ - روزنه

۵ - هر کس ته د واک یا اختیار سپارل، د هر کس مسولیت ټاکل

۶ - د مختلفو گروپ شوو کړنو د واک او مسولیت لرونکو ترمنځ همغږي رامنځته کول

لار ښوونه

لارښوونه د جوړ شوي پلان د ادامې لپاره کیږي. لارښوونه د تنظیم شوو او پلان شوو کړنو د پیل کولو او ادامې لپاره کیږي. لارښوونه که سمه وي نو د ټیم کړنې به هم موثر فعالیت وي. د لارښوونې بل نوم "مدیریت په عمل کې" دی. سوپر وایزر هغه وخت لارښوونه کوي کله چې ټیم ته انگېزه یا مشوره ورکوي او یا ټیم کې نظم رامنځته کوي.

کنټرول کوونه

پلان جوړیږي او کړنې د پلان مطابق ترسره کیږي د کنټرول کوونې موخه دا وي چې کړنې وگوري چې د پلان سره مطابقت لري او که نه. د ادارې د موخو د ترلاسه کولو لپاره کنټرول بنسټیز فعالیت دی. که چېرې کړنې د مخکې له مخکې ټاکل شوي معیار مطابق نه وي نو مدیریت د سمون لپاره گام

اخلي. همداسې کنټرول یو داسې بهیر دی د کوم له لارې چې مدیریت خپله پالیسي پلي کوي. پلان د کړنو لپاره مخکې لور ته کتنه کوي کنټرول وروسته لور ته کتنه کوي. بې پلانه کنټرول ممکن نه دی او بې کنټروله پلان بې مانا دی.

د کنټرول په بهیر کې لاندې ګامونه شامل دي:

- ۱ – د فعالیت معیار رامنځته کونه
 - ۲ – د ترسره شوي فعالیت کچه کونه
 - ۳ – د ترسره شوي فعالیت له ټاکل شوي معیار سره پرتله کونه
 - ۴ – که چېرې څه ناسم وي نو د سمون لپاره ګام اخیستنه
- د سوپر وایزر مسولیتونه

مدیریت ته

مدیریت له سوپر وایزر څخه تمې لري او د تمو پوره کولو لپاره سوپر وایزر له نورو ډلو سره فعل او انفعال کوي. په هر رول کې د چارې پوره کولو لپاره له نورو سره همغږۍ ته اړتیا وي.

کار کوونکو ته

د سوپر وایزر د دندې لویه برخه کار کوونکو ته د مسولیت انتقال دی. په مناسبه توګه د دې مسولیتونو خالي کونه یا سپارنه د هغو تمو سپارل دي چې مدیریت یې له سوپر وایزر څخه لري. په ورته وخت کې کار کوونکي هم له سوپر وایزر څخه د سمې لارښوونې او ملاتړ تمه لري، له خپل سوپر وایزر څخه د دې تمه کوي چې په مدیریت کې د کار کوونکو استازی وایوسي، اړتیاوې یې پوره کړي (ټولنیزې او شخصي اړتیاوې). معمولاً کار کوونکي باید دا ډول تمې له خپل مشر څخه ونلري خو بیا یې هم لري. د سوپر وایزر دنده ده چې له دې ډول تمو سره معامله وکړي.

سوپر وایزر باید څه وکړي؟

- ۱ – کاري چاپیریال د باور پر بنسټ جوړ کړي.
- ۲ – ممکن یو کار کوونکی د ملګري واده ته شخصي رخصت غواړي په دې ډول غوښتنو کې د کار کوونکو خیال وساتي
- ۳ – ممکن یو کس داسې وي چې د بل په پرتله زیات د خوښې وړ وي خو د کار کوونکو ترمنځ په اړیکو کې یو ته زیات بل ته کم نږدېوالی ونکړي
- ۴ – ټولو کار کوونکو ته د کار په اړه روښانه تشرېح ورکړي
- ۵ – کار کوونکو ته د دندې اړوند وړتیاو روزنه ورکړي
- ۶ – که چېرې بې تجربې کار کوونکي وي د چارو په لارښوونه کې مرسته ورسره وکړي
- ۷ – د قناعت وړ مورال په ټیم کې جوړ کړي، دلته د مورال کلیمې مانا مثبت چلند او احساس دی.
- ۸ – که چېرې مشران له کار کوونکو سره ناسم چلند کوي سوپر وایزر باید د کار کوونکو ملاتړی وایوسي

له همکارانو سره مسولیت

که چېرې سوپروایزر بې کچې مستقل اکت وکړي نو د ټیم په توګه کار پر مخ وړل ناممکنه کیږي. سوپروایزر همکاران هم لري خو له دوي سره دومره اړین مسولیتونه نه وي ورپخاړه لکه مدیریت او د خپل لاس لاندې کار کوونکو ته یې چې لري خو بیا هم له نورو څانګو سره یې همغږي اړینه ده تر څو د ټیم شکل اختیار کړي لاندې یې وګورئ:

—د سوپروایزرانو ترمنځ د اسنادو تبادله

—له نورو څانګو سره د ستونزو یا اړتیاو په اړه اړیکې نیول

—له نورو څانګو سره د پالیسي همغږي کوونه

د سوپروایزر وړتیاوې

په مناسبه طریقه د خپلې دندې پر مخ وړلو لپاره سوپروایزر د مدیریت پنځو وړتیاو ته اړتیا لري دا وړتیاوې تخنیکي یا فني، بشري، ادراکي، تشخیص او سیاسي وړتیاوې دي.

تخنیکي وړتیا

تخنیکي وړتیا په یوه کار کې کافي پوهه لرلو ته وايي داسې کار کوم چې ترسره کولو کې یې طریقې، بهیرونه، پروسیجرونه او تخنیکونه شامل وي. په ټیم کې هر وګړی له سوپروایزر د تخنیکي مرستې تمه کوي.

بشري وړتیا

له ټیم او د ټیم له هر غړي سره خبرې اترې دي، د ټیم او د ټیم هر غړي ته انگېزه ورکول دي او د دوي درک کول دي. د دوي ترمنځ مخالفت او شخړو ته حل لار لټونه ده، د دیسپلین رامنځته کول دي. سوپروایزر په دوامداره توګه له خلکو سره فعل او انفعال کوي او له همدې امله باید بشري وړتیا ولري.

ادراکي وړتیا

ادراکي وړتیا په نظریاتو د پوهېدو لپاره اړینه ده، د دې وړتیا لرونکی سوپروایز کولای شي ځانګړي نظرونه په ځانګړونو حالتونو کې وکاروي. ادراکي وړتیا دې ته هم وايي چې سوپروایزر په دې وپوهیږي یوه چاره په ټولې ادارې څه ډول اغیز لرلای شي. ممکن یو کړنه په اداره کې ترسره شي خو اغیز بل چېرې وي د اغیز ځای په ګوته کول یې ادراکي وړتیا ته اړتیا لري.

د تشخیص وړتیا

که چېرې له خلکو سره ستونزه رامنځته شي، په یو څه کې ستونزه پیدا شي او یا هم له یوې نظریې ستونزه پیدا شي د ستونزې په طبیعت د پوهېدو لپاره سوپروایزر د تشخیص وړتیا ته اړتیا لري. کله چې یوه ستونزه رامنځته شي د کچې کولو لپاره یې سوپروایزر ته دنده سپارل کیږي تر څو د سمون لپاره مناسب ګام واخیستل شي.

سياسي وړتيا

سياسي وړتيا په خپلو وجو باندې د بل گټل دي. په دې وړتيا مونږ هغه ځواک تر لاسه کوو د کوم په ذريعه چې موخې تر لاسه کيږي.

د مدير اړينې چارې:

- ۱- د ټيم روښانه لارښونه
 - ۲- د مالومو موخو او معيارونو ټاکل
 - ۳- هر کاري گروپ ته د چارو سپارل
 - ۴- د موخو په ټاکلو کې نورو ته ونډه ورکول
 - ۵- له خلکو سره د فعل او انفعال پر وخت ازاد فکره اوسېدل
 - ۶- ريښتيني اوسېدل
 - ۷- د باور چاپېريال رامنځته کول
 - ۸- د نورو ملاتړ
 - ۹- د بې ناسم فعاليت پر وخت سمون رامنځته کول
 - ۱۰- په پرمختگ کې د ټيم مرسته کول
 - ۱۱- د نيوکو په پرتله سمو چارو ته ډېره پاملرنه کول
 - ۱۲- سمو فعاليتونو ته د جايزې ټاکل
 - ۱۳- نيوکه او د سمون وړانديز
- د اغيزمنو خبرو اترو وړتيا

د مدير او کار کوونکو ترمنځ د ښې مسلکي اړيکې جوړونې لپاره مدير ته د اغيزمنو خبرو اترو وړتيا لرل اړين دي. که چېرې د دوه ډلو ترمنځ خبرې اتري روښانه وي نو چارو کې اسانتيا رامنځته کيږي.

بل ته د خپل پيغام رسونه

اغيزمني خبرې اتري دوه اړخيزه بهير دی: په اغيزمنو خبرو اترو کې خبرې کوونکی اورېدونکي ته د پوښتنو فرصت ورکوي او وېل شوو خبرو باندې خپل نظر ورکوي او پوښتل شوې پوښتنه يا وينا روښانه کوي. که چېرې دا بهير ترسره نشي نو دې ته خبرې اتري او يا هم اغيزمني خبرې اتري نه ويل کيږي بلکې بل ته په ناسمه توگه مالومات ورکول گڼل کيږي.

که چېرې اورېدونکی په خبره باندې خپل نظر ورنکړي نو بايد خبرې کوونکی يې نظر ورکولو ته وهڅوي او يا يې د نظر په اړه پوښتنه ترې وکړي. هېڅکله داسې مه ورته وايئ چې "پوه شوي؟" پوه نشوي؟" "څه پوه شوي؟" ډېر خلک که پوه شوي هم نه وي دې ډول پوښتنې ته د "هو" ځواب وايي. د دې ډول پوښتنې په ځای د خپلې خبرې په اړه پوښتنه ترې وکړئ چې خبره روښانه ده او که نه ده.

خبرې اتري څه مانا لري؟

خبرې اتري له نورو سره فعل او انفعال ته وايي ترڅو:

- تفاهم رامنځته کړای شي؛

—يوې پايلې ته سره ورسيري ؛
—د يوه فعاليت لپاره بل ته مالومات ورسوي.

خبرې اترې يوازې په خبرو نه كيږي بلكې په اشارې، د مخ د حالت په بيان، په سترگو، احساس اخيستلو او بل ته يې په خپلو كړنو كې په ښكاره كولو هم كيږي.

ولي خبرو اترو ته اړتيا لرو ؟
ممکن ډېر خلک په دې اند وي چې که چېرې مونږ خبرې اترې نه کولای نو ټول ژوند به مو ډېر خوښ تېر شوی وای. مونږ د ژوند تر پایه خبرې اترې کوو، خبرې اترې د ژوند بنسټیزه برخه گڼل کیږي. کوچنيان هم چې کله وږي شي د خپلې مور د پام خپلولو لپاره ژړا کوي. مونږ د ژوند لویه برخه له کوچنیوالي د ژوند تر پایه په خبرو اترو تېرو او له همدې امله خپلې ټولې اړتیاوې پوره کوو نو ځکه باید زموږ خبرې اترې ډېرې اغیزمنې واوسي.

ډېر وخت خلک خبرې کوي خو بل نشي پرې پوه کولای او یا هم اورېدونکي په ترلاسه شوي پیغام ځان نشي پوه کولای. که چېرې مونږ په دې پوهیدای چې بل د څه ویلو هڅه کوله نو ژوند به ډېر اسان وای. اغیزمنې خبرې اترې د هر ځای په پرتله په کاري چاپېریال کې ډېرې اړینې دي. په کاري چاپېریال کې مونږ د خبرو اترو له لارې حیاتي مالومات تر نورو رسوو او نور یې ترمونږ را رسوي. په سوداګرۍ کې که خبرې اترې اغیزمنې نه وي سوداګري ډېر ژر په لوی تاوان بدلیږي.

مخامخ خبرې اترې
د خبرو تر ټولو اسانه طریقه ده. په دې طریقه کې تاسې چې څه ویل غواړئ بل ته یې تشرېح کوی او که چېرې اورېدونکي مو په خبره پوه نشي نو له ځانه لاندې پوښتنې وکړئ:
—زه داسې کلیمې کاروم چې اورېدونکي پرې پوهیږي او که نه ؟
—زما په نظریاتو یې سر خلاصیږي او که نه ؟

په مخامخ خبرو کې لاندې ټکو ته پام کول اړین دي:
—کلیمې یا لغات : هغه څه چې ته یې وایې ؛
—د غږ انداز یا ټون : څرنگه یې وایې ؛
—د وجود ژبه : د خبرو پر وخت څرنگه ښکاري.

د مخامخ خبرو اترو گټې:
—خلک ستاسې له لیدو څخه په دې پوهیږي چې څه وېل غواړئ ؛
—د سترگو اړیکه تاسې په دې پوهولی شي چې مقابل کس ستاسې په خبرو پوهیږي او که نه ؛
—ستاسې د وجود ژبه مرسته کوي چې بل مو په خبرو باور وکړي.

د مخامخ خبرو اترو تاوان:
—خپل ریښتیني احساس بل ته ښودل ؛
—بل کس مو ممکن په ځینو مسلکي کلیمو پوه نشي ؛

—ممکن د ویلو طریقه او ستاسې د وجود ژبه یې خوښه نشي.

د اورېدو وړتیاوې

د روښانه خبرو اترو لپاره د غور کېښودلو هنر باندې پوهېدل اړین دي. همداسې د بريالي مدیریت لپاره روښانه خبرې اترې اړینې دي. اورېدل او غور کېښودل یا غور نیول خپله کې توپیر سره لري مونږ هر شور او اواز اوږو خو غور نه ورته نیسو.

—غور کېښودل اړین دي نه یوازې اورېدل

—غور کېښودل هغه وخت امکان لري چې کله تاسې و غواړی یو چا ته غور شی

—لکه څرنگه چې خبرې کول د خبرو اترو نیمه برخه ده همداسې خبرو ته غور کېښودنه د خبرو اترو نیمه برخه ده.

کله چې خبرو ته غور نیسی نو:

—ټول پام مو خبرو ته کړئ

—داسې مه فرض کوئ چې بل څه وایي ته ترې خبر یې

—بل ته د غور نیولو پر وخت ذهن کې ځواب مه فورمول کوئ

—د سترگو په اړیکه او په خپلې خبرې دا ورته وښیئ چې تاسې ته د خبرې کونکي خبرې اړینې

دي او تاسې ورته غور نیولی

—که چېرې خبرې اوږدې وي نو تاسې یې ځانگړي ټکي نوټ کولای هم شی

په ټیلیفون یا مېایل خبرې کول

کله هم چې کار ځای کې په ټیلیفون یا مېایل خبرې کوی نو:

—په ډېر دقت سره خبرو ته غور شی او په دې ځان پوه کړئ چې څه وویل شو

—چارچاپېره که کوم کس داسې شور وکړي چې ستاسې د اورېدو وړتیا له منځه وړي نو د شور نه

کولو غوښتنه ترې وکړئ

—د خپل غږ انداز او خبرې مو داسې کړئ چې بل په دې پوه کړئ چې تاسې یې په خبرو پوه شوی

—ټیلیفون کونکي په داسې کلیمو لکه هو، نه، ښه، ډېر ښه باندې په دې پوه کړئ چې تاسې یې خبرو

ته غور یاستی

د پوښتنو تخنیک

د یو څه د روښانه کولو او ځان پرې کولو لپاره پوښتنه کيږي. پوښتنې په څو کټگوريو کې وېشل

شوي او هره کټگوري یې د ځانگړو مالوماتو ترلاسه کولو لپاره کارېږي.

د پوښتنو کټگورۍ:

—د جزایاتو پوښتنې: د لادېرو مالوماتو ترلاسه کولو لپاره کيږي

—د تشرېح پوښتنې: د نورو تفصیل غوښتلو لپاره دا ډول پوښتنې کيږي

—د احساس پوښتنې: کله چې په یوکس باندې د یو څه احساساتي اغیز باندې تاسې پوهېدل غواړی دا

ډول پوښتنې کيږي

د چلند پوښتنې : دا ډول پوښتنې هغه وخت کيږي چې تاسې په تېروخت کې د يو چا په چلند پوهېدل غواړئ، د تېروخت چلند په راتلونکې کې د چلند تشرېح کوي.

د ليک يا خط ليکلو موخې
مونږ يو ليک د دې لپاره کوو تر څو د ليک له لارې
—تر نورو مالومات ورسو
—خپل لرليد مو د دوي لرليد کړو، يا هم زمونږ لرليد پلي کړي
—يوې کړنې ته يې وهڅوو
—يو څه روښانه يا تشرېح کړو
—په يو څه کې سمون رامنځته کړو
—نورو ته خپل ځان ور وپېژنو

د خط جوړښت

—سلا مونه
—سرليک
—مقدمه
—مالومات
—پايله

ليکل شوي خط کې مالومات بايد دقيق، لنډ او روښانه وي.

د خبرو اترو مخه ډېب کوونکي
د خبرو اترو د مخه ډېب کوونکو د لرې کولو لپاره بايد پيغام فلټر کړو. کله چې کافي فلټر کوو نو د کافي هغه څه چې مونږ اړتيا نه ورته لرو په فلټر کې پاتې کيږي او د کثافاتو په ډېلي کې يې اچو خو لاندې تويه شوې کافي ځکو.

د خبرو اترو مخه ډېب کوونکي او فلټرو کوونې سره لاندې ټکو کې ځان بلد کړئ

د پام فلټر

—بل لور ته پام تلل
—شور لکه ميوزيک، د نورو خبرې، د ټيليفون زنگ، ترافيکي شور
—چاپېريال کې کمه رڼا، زياته تودوخه، زيات ساړه
—د بل کس مداخله
—دوه ځايونو کې د ذهن بوختيا لکه کم وخت لرل، بل چېرې تللو ته پام

احساساتي فلټر

—له يو کس سره تعصب يا د کس نه خوښېدل، د کس جامې نه خوښول
—د بل کمزوری مقام لتول، بل له ځانه پورته يا ټيټ گڼل

—مخکي له یو کس سره د ناسمو جنجالي خبرو اترو تجربه
—د بل د خبرو په اړه فرضيې
—په خپلو ارزښتونو او باورونو د بل خبرې تلل

د کلیمو فلتر

—ډیر کم خلک نیوکه خوښوي نیوکه نه کول
—مورال ورکونه یا مورال ښکته لکه تا باید داسې نه وای کړي
—امرونه
—تهدید
—نصیحتونه
—د بل له خبرو تېرېدنه لکه سمه ده خو ما وېل چې...

پورته فلترونه د خبرو په دوه اړخیز بهیر کې وکاروئ په دې مانا چې که تاسې خپله خبرې کوئ او که د بل خبرې اوری یا لولۍ نو فلتر یې کړئ تر څو په مطلب پوه شئ.
په چلند پوهېدنه

په نورو باندې د یو څه ترسره کولو لپاره مدیر باید د خلکو د چلند په لامل پوه شي. په تېرې وخت کې د نورو د چلند په لامل پوهېدنه د دې لپاره اړینه ده چې په راتلونکې کې پرې د چلند وړاندوینه وشي او په ځانگړو چارو کې یې وړتیا اضافه شي. که چېرې په دې پوه شئ چې یو کس پرون ولې یوه چاره ترسره کړې وه د همدې له لارې یې تاسې د سبا د چارو په اړه وړاندوینه کولای شئ.

یو ښه مدیر کولای شي د یو کس د چلند لارښوونه او کنټرول وکړي، په چلند کې یې بدلون راورې. ټول انسانان مختلفې اړتیاوې لري او د هر کس اړتیاوې بیا له یو بل سره توپیر لري مدیر باید په دې پوه شي چې یو کار کوونکی له خپلې دندې کومې اړتیاوې پوره کوي تر څو کار کوونکي ته انگېزه ورکړي.

که چېرې یو مدیر له یو کس څخه د یوې نوې چارې ترسره کولو غوښتنه وکړي او په ورته وخت کې په چاره کې مرسته او لارښوونه هم نه ورسره کوي نو مدیر کار کوونکي ماتي خوړلو ته برابر کړي. مدیر باید دا په یاد ولري چې هیڅوک د مدیرانو په شمول پرته له زده کړې، مرستې او لارښوونې په لمړي ځل یوه چاره پر مخ نشي وړلای.

د هر څه پایله کړنې ته ستاسې غوره کړي چلند سره تړاو لري. که تاسې خپله یوه کړنه ترسره کوی او یا هم د یو بل کړنې ته غبرگون ښیي نو درې ډوله چلند اختیار کوی:

۱ - مطیع چلند

۲ - برید کوونکی چلند : مستقیم یا غیرې مستقیم برید

۳ - د پیاوړي شخصیت لرونکي کس په څېر چلند

تاسې هغه وخت مطيع ياستی کله چې
—اوسني حالت ته دوام ورکول غواړی
—نور ستاسې په ځای پرېکړې کوي
—که ستاسې خوښه هم نه وي نورو سره موافق اوسېدل يا هو ويل

مطيع کس تر ټولو وروسته ولاړ وي، له نورو سره د سترگو اړيکه نلري، که ناخوښ هم وي په مخ
يې مسکا وي، د بدن خوښت يې نا ارامه وي، تل بېنې غواړي، خبرې يې دقيقې نه وي هر څه په
مبهم شکل وايي، له خپل ځانه کرکه لري. په خپل داخل کې داسې احساس کوي چې نور يې د خپلې
گټې لپاره کاروي، په داخل کې تل بد دردونکی احساس لري، تشویش لري، غسه وي، ځان بې ځواکه
او بې واکه احساس کوي. دا ډول خلک فکر کوي چې د نورو د کړونو قرباني دي، هر څه چې ورته
پېښ شوي وي پړه يې په نورو اچوي.

تاسې هغه وخت برید کوونکي ياستی کله چې هڅه کوی:
—خپل مقام په نورو تحميل کړی
—په نورو تور ولگوي
—د نورو توهين وکړی
—يو ناڅاپه ناسم چلند اختيار کړی

دا ډول خلک تل بل ته گوته نيسي، نورو سره نېغه د سترگو اړيکه نيسي، تل په لوړ غږ خبرې کوي،
په نورو پسې خندا کوي، په هر څه کې تاکيد کوي، په هر څه کې خپله دفاع کوي، مغروره وي. دا
ډول خلک تل د نورو د کنترول کولو هڅه کوي، تل د نورو لخوا يوازې پرېښودل شوی وي، د نورو
خلکو چلند او خبرې ورسره له احتياطه ډکې وي. دا ډول خلک په چلند کې برید کوونکي وي خو په
داخل کې هر چا وېره لري. دا ډول خلک تر يوې محدودې کچې لاسته راوړنې لري، نورو سره د
دې لپاره اړيکې جوړوي چې استفاده ترې وکړي.

د پياوړي شخصيت لرونکي کس چلند
څوک چې ځان ته احترام لري هرو مرو بل ته احترام لري، خپل حق پېژني او د بل د حقونو درناوی
کوي. دې ډول خلکو ته يوازې گټل اړين نه وي. دا ډول خلک ريښتيني وي، خبرې يې روښانه او
مسلكي وي، هرې ستونزې ته د حل لار لټوي له ستونزو سره جنگ يا تېښته نکوي.

—د مخالفت لپاره د حل لارې لري هر حالت ته له خپل او د بل له نظره گوري
—د وخت په ارزښت پوهيږي
—هر څه يې چې خوښ وي په خپلې وړتيا يې د ترلاسه کولو هڅه کوي
—په کار کې يوازې بوخت نه وي بلکې چارې پر مخ وړي
—خپل نظر پلي کوي
—له خپل ځانه خوښ وي

دا ډول خلک خپل ټولنيز او احساساتي احساس نه پټوي، په خپل ځان باور لري، په منطقي چلند پوهيږي، له خلکوسره د سترگو اړيکه ساتلی شي، د بدن خوځښت کې نا ارامي نلري، چلونه نکوي او په هر څه کې دقيق روښانه وي.

انسانان په خپلو ټولنيزو اړتياو انگېزه پيدا کوي. که انسان له بل سره اړيکې هم جوړوي او يا جوړې شوې اړيکې هم پالي، همداسې که يوه دنده هم پر مخ وړي په ټولو کې خپلې ټولنيزې اړتياوې لټوي او همدا اړتياوې يې د انگېزې لامل کيږي. يو ښه مدير يوازې د ادارې په کارونو تمرکز نه کوي بلکې د کار کوونکو اړتياو ته هم کتنه کوي او په پام کې يې نيسي.

مشري

يوه اداره د خلکو له گروپ يا ډلې جوړه شوې وي. په دې اداره کې تر ټولو بنسټيز همغږي، د ادارې د موخو په لور د ډلې د هڅو او فعاليتونو لارښوونه او کنټرول وي. دا ټول بهير په مشري تر سره کيږي. مشري د چلند يو ډول دی.

د مشري مانا

مشري خلک دې ته هڅول دي چې تاسې تعقيب کړي، خلک په خپله خوښه د يوې چارې ترسره کولو ته هڅول دي، د پرېکړو لپاره کومې چې نور پلي کوي واک کارول دي، د يو کس په داخل کې د خبرو اترو له لارې نفوذ کول دي. د همدې خبرو اترو له لارې يو مشر د خپلو ملاتړو په چلند کې اوږدمهاله بدلون رامنځته کوي. اړينه نه ده چې لوړپوړی دې واوسي، ډېری خلک کوم ځانگړی تعريف شوی رول نلري خو مشران وي. مشري د خبرو اترو له لارې داسې انگېزه ورکونه ده چې د نورو په چلند اغيز لري. اغيزمنه مشري دوه اړخيزه بهير دی.

يو مشر ممکن په يوې ډلې تحميل شوی وي، ممکن په رسمي توگه گمارل شوی وي، په غېږې رسمي توگه ټاکل شوی وي، ممکن په طبيعي توگه وړتيا لري او نورو مشر منلی وي. مشري په ځينو حالتونو کې پوهې، تجربې او شهرت ته اړتيا لري، په ځينو حالتونو کې شخصي ځانگړتياو ته اړتيا لري، د واک کارولو او پلي کولو په طريقې پوهېدو ته اړتيا لري. مشري د يو کس ملکيت نه دی. مشر د خپلو ملاتړو درې برخو ته کتنه کوي: اړتياوې، چلند او شخصي ځانگړتياو ته.

پرېکړې کول

پرېکړه د يوه حالت لپاره چې مونږ ورسره مخ يو په مناسب وخت کې د مناسبو کړنو ټاکنه ده. د مدير دنده ده چې په مختلفو حالتونو کې پرېکړې وکړي. پرېکړه په اداره کې تر هر څه لمړيتوب لري. هره پرېکړه تر ډېره لرې د پايلو مسوله وي. په مديريت کې د کړنو لپاره پرېکړې بنسټيزې گڼل کيږي. د پلان جوړولو لپاره پرېکړه لازمي ده. پرېکړه د دلايلو او پلان پايله ده، پرېکړه د موخې د ترلاسه کولو لپاره کيږي.

- ۱- پرېکړې د دې لپاره کيږي چې د تعريف کېدو وړ موخې ترلاسه شي
- ۲- د پرېکړو له لارې مونږ د بدیلو کړنو او چارو وړاندیز کوو
- ۳- پرېکړې له چاپېريال سره په تړاو کې کيږي
- ۴- کله چې پرېکړه وشي هر څه پرې نه وي مالوم شوي ځکه چې پرېکړه يو دوامداره بهير دی
- ۵- د پرېکړې بهير منطقي دی

مدیر د پرېکړو کولو له مخې درې ډوله دندې لري او په هره دنده کې یې پرېکړې توپیر سره لري
—د سیستم په داخل کې د سرچینو اختصاص کوونې په اړه پرېکړې : مدیر د ترتیب چارې په غاړه لري

—د ادارې روښانه دقیق تعریف شوي لور ته بیولو په اړه پرېکړې : مدیر د لارښوونې یا ډایریکشن دنده لري
—د کتنې لپاره پرېکړې : د مدیر دنده کنټرول دی

مدیر څو ډوله پرېکړې کوي
اداري پرېکړې : دا ډول پرېکړې له مهال وېش جوړولو یا پالیسي جوړولو سره تړاو لري، مختلف فعالیتونه او پروگرامونه رانغاړي.
ستراتیژیکې پرېکړې : په دې کې د ادارې پرېکړو پلي کوونه شامله وي. د دې ډول پرېکړو له مخې مدیر د کړنو لپاره وخت او کاري ډله ټاکي.
پروگرام شوې پرېکړې : دا ډول پرېکړې په تکراري چارو کې پلي کيږي او مخکې له مخکې پروگرام شوې وي.
غېرې پروگرام شوې پرېکړې : دا ډول پرېکړې له داسې چارو سره کار لري چې له ناڅاپه حالته رامنځته شوي.

بهر
د پرېکړې کولو لپاره ترتیب شوی بهیر موجود وي. په یو څه قضاوت کيږي، اختلاف پکې پای ته رسیږي او پرېکړه کيږي. په دې بهیر کې مختلف ګامونه شامل دي:

- د ستونزې پېژندنه، تعریف کوونه او محدودونه
- د ستونزې څېړنه، تشخیص او ارزونه
- داسې یو معیار ټاکنه د کوم له مخې چې حل لار د منلو وړ وي
- د مالوماتو راغونډونه
- د حل لارو تر منځ تر ټولو غوره حل لار
- پرېکړه کول او پرېکړه په اغیزمنو کړنو بدلول

پياوړی شخصیت

د شخصي ودې د ډېرو کورسونو لویه برخه پياوړی شخصیت جوړونه ده. پياوړی شخصیت خورا زیات اړخونه لري او له همدې امله یې تعریف اسانه چاره نده. پياوړی شخصیت یو بهیر دی، د وړتیاو ټولګه ده، د چلند طریقه ده. هر انسان د ژوند د هر څه کولو لپاره پياوړي شخصیت ته اړتیا لري. تر څو مثبتې او تولیدي اړیکې پرې جوړې کړي.

د پياوړي شخصیت جوړونه یو سفر دی لاندې یې وګورئ:

- ځانته له کم احترام څخه د ځانته احترام لرلو په لور
- په ځان د باور نلرلو څخه په ځان د باور لرلو په لور
- زه وړتیا نلرم باندې له باور څخه زه وړتیاوې لرم باور په لور
- خلک له ماسره مینه نلري باندې له باور څخه زه د خلکو خوښ کس یم په لور
- په هر څه کې په نورو له تکیې یا اتکا څخه د خپلواکۍ په لور
- له لټې او ناراستي څخه د فعالیت په لور
- د نورو له اطاعت څخه د خپلې خوښې په لور
- له نیوکو کوونکو سره له جګړې د منطق په لور

ځان ته احترام

د ځان ته احترام لرلو لوړه کچه په عصري سوداګرۍ کې اړینه اړتیا ده. په عصري سوداګري کې یو بل سره همکاري، برابري او د قومیت، ملت تنوع ته احترام اړین دی یوه وړتیا چې تاسې دې کچې ته رسوي ځان ته احترام دی او پياوړی شخصیت داسې څه دي چې هره ورځ تاسې کې ځان ته احترام تولیدوي. څوک چې ځان ته احترام لري په مستقلة توګه پرېکړې کولای شي، د بریا لپاره او موخې ته د رسېدو لپاره هر ډول خطر اخیستی شي، په نوو نظرونو جوړولو کې ډېر وخت تر هر چا وړاندې وي. د ۲۱ پېړۍ په سوداګرۍ کې همدې ډول خلکو ته اړتیا ده.

لوړ شخصیت لرل، ځان ته احترام لرل، په ځان باور لرل درېواړه داسې خپلمنځي اړیکه لري چې که چېرې یو یې ونلری نور دوه یې هم نشی لرلای.

کلاسیک تعریف یې ”کوم کس چې برید کوونکی او مطیع یا د بل اطاعت کوونکی نه وي“ لوړ شخصیت لرونکی دی. هغه کس برید کوونکی ګڼل کیږي چې د بل حقونه رد کوي یا د بل حق نه مني او مطیع یا اطاعت کوونکی هغه کس ګڼل کیږي چې خپل حقونه رد کوي او یا له خپلو حقونو تېر وي. درېم ډول چلند یې لوړ شخصیت لرنه ده او هغه کس لوړ شخصیت لري چې هم خپل حقونه مني او هم د بل حقونه مني.

۱ – کوم کس چې خپل ریښتیني احساس پټوي، خپل ریښتیني فکر پټوي، خپل ریښتیني باور پټوي په اصل کې خپل حقونه نه مني.

۲ – برید کوونکی کس خپل احساس، فکر او باورونه وایي خو درېواړه ریښتیا نه وي او درېواړه د بل د حق ضایع کولو او خپله د یو څه ترلاسه کولو لپاره وي.

۳ – د پياوړي شخصیت لرونکی کس په مستقیمه توګه خپل ریښتیني احساس، فکر او باور بیانوي،

خپل او د بل حق نه ضایع کوي، خپل حق هم په مناسبه طریقه ترلاسه کوي.

برید کوونکی چلند

- ۱ - په هر صورت کې خپله لار تعقیبول
- ۲ - په هر قیمت د یو څه ترلاسه کول
- ۳ - بنکنزل مار اوسپدل، د بل په چارو کې لاسوهنه، د بل کنترول، په بل پورې خندا، د بل وېرول او تهدید
- ۴ - د بل را پرزول
- ۵ - د هر چل له لارې نورو ته دا بڼه چې نور ترې کمزوري دي او دا کس پیاوړی دی

د اروا پوهنې له مخې برید کوونکی کس چې څومره بد دی همدومره ویرېدونکی هم دی او له هر چا ویره احساس کوي. دا ډول خلک تل په زړه کې کینه ساتي او ډېری وخت بل ته کیندلي کنده کې خپله غورزېدلی وي.

مطیع چلند

- ۱ - د دې لپاره چې اوسېدنه چې نور خپه نشي
- ۲ - په هر قیمت له بل سره د مخالفت مخنیوی
- ۳ - د نورو اړتیا تر خپلو اړتیاو مخکې کوونه
- ۴ - د خپلو اړتیاو په اړه مبهم اوسېدل
- ۵ - بې کچې بښنې غوښتل
- ۶ - بې قیده او شرطه اوسېدل، بې تصمیمه، غېږې قطعي

د اروا پوهنې له مخې دا ډول خلک تل د خپلې هر ډول ساتنې اتکا یا تکیه په نورو کوي (که د دندې ساتنه وي، که فزیکي او که مالي او یا هم هر بل ډول ساتنه). خو کله چې خلک د دوي کمزورو ټکو باندې پوه شي ډېر ژر د دې ډول خلکو احترام بس کړي. دا ډول کس د ژوند په وروستیو وختونو کې خپه وي او د خپګان لاملونه یې د نورو لپاره له لاسه ورکړي فرصتونه وي.

د پیاوړي شخصیت لرونکي چلند

- ۱ - دا ډول کس ازاد فکر لري، ریښتیني وي، زیان مننونکی وي
- ۲ - د خپل ځان د حقونه ترلاسه کولو لپاره هر ځای کې چمتو وي
- ۳ - د بل ویرونه تل رد کوي
- ۴ - د مخالفت لپاره داسې حل لار لټوي چې نه بل ته زیان اوږي او نه خپل ځان ته زیان اړوي
- ۵ - بې ساری وي خو په ورته وخت کې له نورو سره برابر ځان ښي
- ۶ - نورو ته غوږ نیسي
- ۷ - بل درک کوي

د اروا پوهنې له مخې دا ډول خلک ریښتیني وي او نور یې له ریښتینولي ناسمه ګټه پورته کولای شي. خو همدا یوازینی لار ده چې ځان او بل ته احترام ولری.

کوم ډول چلند پیاوړی شخصیت دی او کوم ډول ندی ؟ ډېری خلک هڅه کوي چې لوړ شخصیت ولري خو دومره افراط پکې وکړي چې برید کونکی شخصیت ترې جوړ کړي. ځینې بیا له مخالفت لرلو په ویره کې شي او گمان کوي چې مخالفت به د نورو حق ضایع کړي. پیاوړی شخصیت لرل په بل تسلط لرل نه دي، بې ځایه مقاومت او سر زوري کول هم نه دي، غسه کېدل او احساساتي کېدل هم نه دي، خپل لرلید هم په زوره په نورو منل نه دي.

پیاوړی شخصیت لرل په روښانه، ارام او واضح ارزښت تاکید کول دي، له بل سره په خبرو اترو کې داسې اوسیدل دي چې دواړه ډلې په دې پوه شي چې چېرته یو او دا احساس ونکړي چې له مونږ سره چل ول او یا زور زیاتی شوی په بله مانا هر څه د صداقت یا ریښتینولي له مخې وي. د چلند له نورو ډولونو سره یې توپیر دا دی چې د نورو هر څه له ویرې، برید یا اطاعت څخه پیل کېږي خو د پیاوړي کس چلند په ځان او په بل له باور څخه پیل کېږي.

د پیاوړي شخصیت لرونکی کس د ژوند په هره برخه کې د بریا خورا زیاتي لارې پرانیستی شي، په کاري ځای کې له نورو سره د ښو اړیکو جوړولو وړتیاوې لري، د خبرو اترو، مذاکراتو او مشري کولو وړتیا لري. له هغو کسانو سره چې اړیکې یې مسلکي نه وي بلکې ټولنیزې یا شخصي وي تر منځ یې هر ډول مخالفت ته د حل لار لټولای شي. دا ډول خلک ژوند کوي.

اروا پوهان وايي کوم خلک چې پیاوړی شخصیت لري دا خلک سترس نلري، وېره نلري، په کار کې له خپلو لوړپوړو مشرانو سره، غوسه شوو پېرودونکو سره او هر بل ډول خلکو سره په ډاډه زړه خبرې کولای شي هغوي ته غوږ نیولای شي، له هغو همکارانو سره چې له نورو سره مرسته نکوي پرته له کومې ستونزې مخکې تگ کولای شي. له هر ډول خلکو او وضعیت څخه جنگ یا تېښته نکوي بلکې د حل لار لټوي. څوک پیاوړی شخصیت لري ؟

له پیدا کېدو سره هر انسان پیاوړی شخصیت لري. که چېرې تاسې یوه ماشوم ته وگورئ نو تاسې به ومومئ چې ماشومان بې قید او شرطه په بل باور کوي، په ډېره ازادۍ د خپلو اړتیاو غوښتنه کوي، په خپله نړۍ کې تل خوښ وي، ډېر زیات کنجکاو او د هر څه په اړه پوهېدل غواړي، په بشپړ توګه په حال کې ژوند کوي، له ځان محوره نفس څخه ازاد وي، ویره نه پیژني او یوازې په مینه باور لري.

د ماشوم په توګه مونږ لاندې چارې کوو:

—په ازادۍ سره پرته له دې چې له کوم قضاوته ویره ولرو د خپلو اړتیاو غوښتنه کوو ؛

—بې قیده او شرطه په نورو باور کوو ؛

—په ډېره معصومانه توګه مونږ ته اجازه راکول شوې وي چې د ځان په څېر واوسو ؛

—هر څه گورو او په هر څه ځان پوه کوو ؛

—ساعت مو تېر وي، خاندو او لوبې کوو ؛

—د خلاقیت وړتیا لرو ؛

—که خوښ یو او که خپه یو دواړه ډوله احساس په لوړ غږ وایو ؛

—د تېر وخت او راتلونکي په اړه فکر نه کوو او اوسمهال کې ژوند کوو ؛

— د هرې ورځې له تېرېدو سره فکري او فزیکي وده کوو.

کله چې کوچنيان یو نو زموږ د ذهن فکري برخه د ودې حال کې وي او موږ د شعور له برخې کار اخلو کومه چې سترس، څېړنه او تعبیر نه پېژني. کله چې ۲ یا ۳ کلن شو نو د چلند ډولونه زده کوو او د همدې چلند له مخې موږ له هغې نړۍ د ځان ساتنه پیل کوو چې موږ پرې ویرول شوي او یا ترې ویرول شوي یو. په دې عمر کې زموږ ازادي په کوه او مکوه باندې محدوده وي. لوبې کول د ناسمو کړنو په جزا بدلې شوې وي. ریښتینولي مو له مور او پلار څخه د کړنو په پټولو بدله شوې وي او ځینې وخت چې څه غواړو د هغې لپاره درواغ هم وایو. په دې وخت کې موږ دوه شیان زده کوو چې تېروتنه او شرم او د پټولو لار یې حل لاره ده.

د مور او پلار لپاره دا نورمال ده چې فکر وکړي له اولاد څخه د ژوند زیاته تجربه لري او تر خپل اولاد په ډېر څه پوهیږي. دا فکر کوي چې له خپل اولاد څخه یې فکري وده زیاته ده. که چېرې تاسې ژوي له انسانانو سره پرتله کړی نو په دې به پوه شئ چې هېڅ سپی په خپلو کوچنیانو بې رحمانه غاښ نه لگوي، هېڅ مرغې د خپلو بچیانو په لمړي ناسم الوت پسې خندا نکوي بلکې یوازې موږ انسانان یو چې د یو بل تېروتنې لټو یو بل را پرزو. نو په دې ډول له دښمنۍ ډکې نړۍ کې موږ اړ کیږو چې د ژوند کولو لپاره ستراتیژي جوړې کړو. که چېرې موږ په دې نړۍ کې یو څه له لاسه ورکوو د دې لپاره یا مطیع کیږو تر څو له لاسه تلونکي ولرلاى شو او یا برید کوونکي کیږو تر څو یو څه له لاسه ورنکړو. په دواړه ډوله ستراتیژيو کار کوو او چې د هرې یوې له لارې مو څه تر لاسه کړای شو د چلند په توګه ادامه ورکوو.

کله چې د کوچنیتوب ځان له لاسه ورکړو نو د ځان د بقا لپاره په بل ځان جوړولو پیل کوو. همدا بل ځان جوړونه د ژوند تر پایه زموږ د ناخوښیو او سترس لامل کیږي. بل جوړ شوی ځان په لاندې ټکو کې ولولئ:

— بېننه کول لویه کمزوري ده ؛

— د نورو په نیمګړتیاو یادولو د نورو بدلون ؛

— په خپله غسه دا بنودل چې زه په حقه یم او بل په ناحقه دی ؛

— بدل اخیستل انتقام عدالت یا انصاف دی ؛

— د ځان ساتنه تل له نورو ویره ده، په دې گمان کېدل دي چې هر بل کس په دې فکر کې دی چې ماته زیان واړوي ؛

— د نورو په قضاوت خپل لوړ شخصیت ښودنه ؛

— نورو سره په چل کې خپله بریا لټول ؛

نو بالاخره څوک پیاوړی شخصیت لري ؟ انسانان څلور ډوله شخصیت جوړوي : کوم کس چې له ځانه خوښ او له بل هر چا ناخوښ وي برید کوونکی شخصیت لري ؛ کوم کس چې له نورو خوښ خو له ځانه ناخوښ وي مطیع شخصیت لري ؛ کوم چې نه له ځانه خوښ وي او نه له بل خوښ وي دا کس ډیپرېشن لري ؛ کوم چې له ځانه او له نورو خوښ وي دا کس پیاوړی شخصیت لري. د خبرو اترو طریقه

که چېرې تاسې له مسلکي اروا پوهانو پوښتنه وکړئ چې د نورو او پیاوړي شخصیت لرونکي ترمنځ لوی توپیر څه دی نو ځواب به یې دا وي ” د دواړو ترمنځ توپیر په خبرو اترو کې دی ” خبرې اتري یوازې په خوله نه کیږي خبرې اتري کلیمې، کړنې او انځور کوونه هم ده او په دې ډول خلکو کې هر ډول خبرې د دوي د شخصیت ښودونکي دي.

تر ټولو اسانه چاره داده چې پرته له دې چې په نورو یې اغیز باندې پوه شئ خبرې وکړئ او که

چېرې ستاسې خبرې په نورو بد اغيز ولري نو ټولنيزو او مسلکي اړيکو ته مو زيان اړوي. لاندې د اړيکو جوړونکي او ويجاړونکي طريقې وگورئ:

د قضاوت کولو پر ځای تشرېح ورکړئ

کله چې مونږ ځوانان يو نو د يو څه پر بنسټ د بل قضاوت کوو او همدا چاره مونږ ته خپل نفس را زده کړې وي. مونږ خپل نفس دې ته اړ باسي چې له نورو واټن واخلو اړيکي او خبرې اترې مو زيانمنې شي. د اړيکو ساتلو لپاره د قضاوت کولو پر ځای تشرېح ورکړئ: د قضاوت بېلگه ” هغه يوه لويه احمقه ده ” د تشرېح بېلگه ” هغه په اوونۍ کې يو ځل تېروتنه کوي.”

مشخص اوسئ نه عمومي

خبرو کې مشخص او دقيق اوسئ په يوه يا دوه کړنو د يو کس عام ناسم انځور مه خپروئ. د دقيقې او مشخصې کړنې بېلگه ” په دې اوونۍ کې دوه ځلې ناوخته راغلي “. د عام ناسم انځور بېلگه ” ته هر وخت ناوخته راځي.”

د تاکيدي غوښتنې پر ځای غوښتنې ته د وړانديز شکل ورکړئ

کوم خلک چې پياوړي شخصيت نلري تل تاکيدي غوښتنه کوي او لامل يې دا وي چې فکرکوي ممکن غوښتنې ته مې څوک پام ونکړي او يا ممکن غوښتنه مې رد کړي. کوم کسان چې پياوړی شخصيت لري د غوښتنې لپاره مناسب ادبيات کاروي.

که چېرې له تاسې څوک د يو څه غوښتنه وکړي نو سملاسي ځواب ويل يې اړين ندي بلکې تاسې د پرېکړې لپاره د وخت غوښتنه ترې وکړئ تر څو بل کس ته ووايي چې مونږ ته يوه غوښتنه ارزښت لري او هغه څه چې ممکن نه وي بې ځايه ” هو ” نشو ورته ويلای.

که چېرې په تاسې پسې کار ځای کې څوک خندا کوي يا داسې خبر درته وکړي نيوکه وي او غواړي تاسې ته يو بد احساس درکړي د غبرگون پر ځای خنثی شوی ځواب ورکړئ بېلگه ” بيا مو موټر نشو پيدا کولای، لارې بندې وې چې ناوخته شوې ؟ ” ستاسې ځواب هو اوس پرې فکر کوم چې نورې حلارې پيدا کړم.

پخوا به مديرانو کار کوونکي په بيلانس پاڼه کې د يوې سرچينې په توگه ليکل خو اوس وخت مدير له نورو سره د نورو لپاره کار کوي. پخوا به مدير خلک کنټرول کول خو اوس يې د کاري ډلې يو غړی گڼي. دې بدلون لاندې يادو شوو بدلونونو ته لار هواره کړه:

— د تقابل پر ځای همکاري ؛

— د ورته والي پر ځای د قوميت او ملت تنوع ؛

— د غوره مالي لپاره د ملاتړ پر ځای انصاف او عدالت ؛

— د واک له لارې د بل متاثره کولو پر ځای واک د کړنو لپاره کارول ؛

— د پټو پټو کړنو او خبرو پر ځای ازاد فکر ؛

— د يوازې مديريت پر ځای مشري يا ليډر شپږ (د بل په کړنو کې خپلې وړتيا کارول د بل په کړنو کې همکار اوسېدل) ؛

— د کار د امر پر ځای کاري ټيم کې انگېزه پيدا کول.

— د ديکتاتوري پر ځای اخلاقي اصول، ريښتينولي.

مخکې گمان کېده چې ټکنالوجي لمری ځای لري خو اوس وخت کې خلک لمری ځای لري او ټکنالوجي د دې لپاره موجوده ده چې خلک کار ترې واخلې. پخوا کار ځای کې خلک د ماشين په څېر وو او مديريت کنټرول کول خو اوس کار ځای د لوی کلي په څېر دی. پخوا خلکو ځانگړې اړتياوې لرلې چې د پيسو په کمولو يا زياتولو سره يې توپير کوه خو اوس وخت کې خلک ځانگړي ارزښتونه او پوهه لري او په گټوره طريقه د نورو لپاره کار ترې اخيستل کيږي. پخوا د مديريت دنده

کنترول وه خو اوس وخت کې هر کس مسولیتونه لري. مخکې د واک مرکز لوړ پوړي وو خو اوس وخت کې مدیر یو لیدر دی چې نورو سره په وده کې مرسته کوي. پخوا یوازې ځینو خلکو واک لره خو اوس وخت کې ټول واک لري ځکه چې ټول خلک پوهه لري د مخالفت حل لار

په کار ځای کې مخالفت د نظر د توپیر له امله رامنځته کیږي خو په شخصي اړیکو کې چې کله دوه کسان د ورځني ژوند په ټولنیزو چارو کې مخکې تګ نشي کولای مخالفت پیدا کیږي. انسانان د خپلو پرېکړو کولو خوښه لري که چېرې زموږ پرېکړې مناسبې وي نو مخالفت ته پرې د حل لار لټولای شو.

د مخالفت مخنیوی

د ځینو خلکو هر ډول مخالفت ته غبرګون د مخالفت مخنیوی وي. د مخنیوي طریقه یې چپتیا غوره کول وي او یا مخالفت کې برخه نه اخیستل وي. دا طریقه د یو حالت ارامولو لپاره ښه طریقه ده خو دا ښه طریقه بل ته اجازه ورکوي چې ستاسې له پاسه وګرځي او هر حق مو ضایع کړي. کوم خلک چې دا چلند لري د شمشټۍ په څېر دي او کله چې مخالفت پیل شي نو په خپله کاسه کې ځان پټ کړي او کله چې پای ته ورسېږي بېرته سر راښکاره کړي.

ځینې خلک په داسې وخت کې له مخالفت ډډه کوي چې خبرې تودې وي. دا خلک انتظار کوي تر څو د تودو شوو خبرو دورې کیني. کله چې دورې کیني نو په مخالفت کې ونډه اخلي او په یو مناسب وخت کې له مناسب ځای څخه د خپل نظر اختلاف بیانوي. دا طریقه هم ښه نه ده.

مستقیم برید

د ډېرو خلکو په اند که چېرې څوک برید پرې وکړي بېرته پرې مستقیم برید یوازې د حل لار ګڼي په ځانګړې توګه هغه وخت کې چې حقونه یې په خطر کې وي. دا ډول خلک چې یو مخالفت ته غبرګون یې برید کوونه مستقیم ځواب وي د نورو لرلید ورته اړین نه وي او نغواري پوهه شي چې نور څه وایي یوازې خپل لرلید تر هر څه اړین ګڼي. دا ډول خلک باور لري چې نړۍ کې یوازې بایبل او ګټل دي او دوي تل باید ګټونکي وي. که چېرې یو څه وبایلي نو ځان ورته کمزوری او بې ارزښته ښکاري.

غبرې مستقیم برید

که چېرې برید څرګند وي نو مخنیوی یې اسانه دی. غبرې مستقیم برید څو ډولونه لري لکه د یو چا د نظر توهین یا د لرلید په اړه یې ټوکې کول، بل ته لکچر ورکول، هغه مشورې پرې منل چې دوي یې نغواري، یو کس ته ښځه کتل، په بل کې نیمګړتیا لټول او داسې نور...

د غبرې مستقیم برید ځینې نورې بېلګې لاندې وګورئ

—تر اوسه دې پای ته نه دی رسولی؟

—پرون مې څوک درسره ولیده له هغه سره څه اړیکه لري؟

—داسې نه کیږي هخوا شه چې زه یې درته وښیم

—که چېرې زه ستا په ځای وای....

—زه پوهیږم چې ته ښځه یې خو...

د بل په احساس برید کول هم یو ډول غبرې مستقیم برید ګڼل کیږي لکه معلول کس، لکه د چا فزیک پورې خدا اوداسې نور....

د مخالفت د هوارولو لپاره ځینې خلک خبرې کوي او د خبرو له لارې یو څه تر لاسه کوي یو څه له لاسه ورکوي. ټول ګټل یا هر څه بایبل نغواري. خو هر مخالفت په دې طریقه نه حل کیږي. په اروا

پوهنه کې دا ډول خلک لکه گيډر داسې وي چې د زمري په ښکار خوله لگوي او هر څومره برخه يې چې ترې پرې کړای شوه قناعت پرې کوي خو له خوړولو وروسته بيا د زمري ښکار پسې راځي او نوره برخه ترې پرې کوي.

د پياوړي شخصيت لرونکی د پياوړي شخصيت چلند د مخالفت د حل لپاره تر ټولو غوره لار ده. دا ډول خلک لکه څرنگه چې د خپل حق دفاع کوي همداسې د بل حق هم پېژني. دا ډول خلک په تکتیکي او ستراتيژيکه توګه په خپل ذهن کې داسې حل لار لري چې نه ځان ته زیان اړوي او نه بل ته د زیان اړونې هڅه کوي. دا ډول خلک یو حالت ته یوازې په خپل لرلید نه ګوري بلکې د دواړو ډلو له نظره حالت ويني. مخالفت ته يې غبرګون پوهې پر بنسټ وي.

ګڼل او بايلل

زمونږ فکر او لرلید دواړه زمونږ په چلند اغيز لري. که چېرې مونږ یو څه له لاسه ورکړو نو چلند مو منفي او که یو څه تر لاسه کړو نو چلند مو مثبت وي. انسان په دې اند دی که ته چېرې زما ملاتړی نه یې نو هرو مرو به مې مخالف یې نو له همدې امله ګڼل مشروط دي په دې مانا چې کوم زما ملاتړي دي باید ګټونکی شي او کوم چې مخالف دي باید بایلونکي شي. زمونږ سیاسي سیستمونه، قضايي قوې او قانوني بنسټونه هم د همدې لرلید پر بنسټ جوړ شوي. همدې لرلید درې ستراتيژۍ زېږولي: برید، سیالي او مداخله یا د بل په چارو کې لاسوهنه. نور خلک کوم چې بایلونکي دي بایلو یې بیا اندونه زېږولي: زه هوښیار، چالاک او ځواکمن نه یم او ځکه ګټونکی نه یم. خو د پياوړي شخصيت لرل کومه سیاسي یا قانوني بڼه نلري بلکه تر ډېره انساني بڼه لري.

د پياوړي شخصيت لرونکی کس هر هغه څه ته نه وايي چې کول یې غواړي، د پياوړي شخصيت لرونکی کس له بل غواړي چې په احترام سره یې خبرو ته غوږ ونیسي او په احترام سره د بل خبرو ته هم غوږ نیسي، که چېرې د چپټیا غوره کول غواړي نو باید حق یې ولري، که چېرې د یو څه په اړه فکر بدلول غواړي نو باید حق یې ولري، ځان ته د تېروتنو حق ورکوي. کوم چې مطیع شخصيت لري د خپلو پورته یادو شو حقونو غوښتنه نشي کولای، کوم چې برید کوونکی شخصيت لري د ځان لپاره پورتنی حقونه غواړي خو د بل له یادو شو حقونو منکر وي.

د پياوړي شخصيت لرونکي کس فکر لاندې ټکو کې وګورئ:

—زه باید له نورو سره برابر وګڼل شم، تر نورو ښکته یا پورته ونه ګڼل شم، له خپل استعداد او وړتیاو سره ومنل شم؛

—د خپل احساس ویلو حق لرم؛

—د خپل نظر او ارزښتونو ویلو حق لرم؛

—د نه او هو ویلو حق لرم؛

—د تېروتنو حق لرم او په تېروتنې باید زه بې ارزښته ونه ګڼل شم؛

—د یو څه په اړه د خپل فکر بدلولو حق لرم؛

—د دې حق لرم چې ووايم زه نه پوهیږم؛

—څه چې غواړم د غوښتلو حق یې لرم؛

—د دې حق لرم چې د نورو خلکو ستونزو او مسولیتونو په غاړه اخیستو ته نه ووايم؛

—که چېرې څوک زما پورتنی حقونه نه مني خپل چلند کې د بدلون حق لرم.

- هر هغه کس چې پیاوړی شخصیت لري نو پنځه ازادۍ خپل حق گڼي لاندې يې ولولئ:
- ۱ - له نورو سره د ورته والي لپاره په دې باور نکوم چې څه وو او څه به وي بلکې دا خپل حق گڼم چې اوس دلته څه دي او څه اورم پرې باور وکړم.
 - ۲ - د دې ازادي لرم چې فکر وکړم او پرته له کوم خطر اخیستو خپل فکر ووايم او دا راته ونه ويل شي چې زه بايد څه فکر وکړم.
 - ۳ - زه د احساس کولو حق لرم، پرته له دې چې کوم خطر سره مخ شم د خپل احساس بيانولو حق لرم، بل څوک بايد ماته ونه وايي چې څرنگه احساس بايد ولرم.
 - ۴ - پرته له دې چې څوک خپله خوښه راباندې وتپي د يو څه خوښولو لپاره د خوښې حق لرم.
 - ۵ - د موخي ټاکلو او بریا حق لرم.

د پیاوړي شخصیت لرونکي کس په کار ځای کې چلند لاندې ټکو کې وگورئ:

- زه د نورو په څېر حق لرم چې د دندې لپاره په نظر کې ونیول شم ؛
- له احترامه ډک د سم چلند حق لرم ؛
- زه بريالی کیدای شم او په دې د باور کولو حق لرم ؛
- د پوښتنو لپاره ځواب موندلو ته د وخت لرلو حق لرم ؛
- که چېرې یوه دنده ترلاسه نکړای شم د ناهیلې کېدو حق لرم ؛
- د دې حق لرم چې پوښتنه وکړم ولې مې دنده ترلاسه نکړای شوه ؛
- د دې حق لرم چې بل مې توهین نکړي.

که تاسې غواړئ پیاوړی شخصیت ولری نو په هر ډول حالت کې له نورو سره د نرمو خبرو په تبادله کې ځان بوخت کړئ، ارام اوسئ، رښتیني او صادق اوسئ، په حال کې اوسئ تېر وخت او راتلونکي ته مه ځئ، له هر ډول ویرې ذهن ازاد کړئ، که چېرې مو چلند برید کونکي یا مطیع کېده په ارام سره خپل ذهن بېرته د پیاوړتیا لور ته بوځئ.

څرنگه باید پوه شئ چې برید کونکي چلند مو اختیار کړی ؟ که لاس مو په څټ کې وواهه، د خبرو پر وخت مو بل ته گوته یا مو لاس ونیوه، قلم یا بل څه مو لاس کې واخیستل او یو څه مو پرې چوخ کول پیل کړل یا مو په لاس کې پرې لوبې پیل کړې، زه مو بهر وویستله، له لاس نه مو سوک جوړ کړ، توهین کونکي برید کونکي مسکا مو وکړه، واټن اخیستل، یا ډېر نږدې کېدل، په دوه گوتو مو ټک ټک پیل کړ، نا ارامه قدم وهل مو پیل کړل دا ټول برید کونکي چلند دی او په هر ډول وضعیت کې له دې ډول کړنو ډډه وکړئ.

که چېرې مطیع چلند درکې پیدا شو په ارام سره خپل ذهن بېرته د پیاوړي چلند په لور وگرځوئ مطیع چلند کې ؛ که مو چېرې د سترگو اړیکه کمه شوه او لاندې کتل یا په څنګ کتل مو پیل کړل، څېره مو بې بیانه شوه، په څېره کې مو د ویرې یا خپګان بیان راښکاره شو، د ولیو سرونه مو پورته شخ ودرېدل، په لاسونو مو لیکل پیل کړل، خوله پټول مو پیل کړل، له شرمه یا غسې ډکه مسکا مو وکړه، پښې مو یو بل له پاسه کړې، لاسونه مو د سینې له پاسه ونیول دا ټول مطیع چلند دی او له کولو یې کلکه ډډه وکړئ.

د پیاوړي شخصیت لرونکي د پورته یادو شو پر ځای د سترگو اړیکه ساتي، چې خوښ وي په مخ یې د خوښۍ نرمه مسکا وي، کله چې غسه وي د یوې سترګې وریځه یې پورته وي، په بدن کې کمې نا اړینه اشارې، ارام مزاج، د مخ هره اشاره یې د احساس بیانونکې وي، د کیناستو او ولاړې پر وخت یې بدن سیده وي یو بل لور ته تکیه نکوي، کله چې له بل سره ناست وي له بل څخه مناسب واټن اخلي نه ډېر ورنږدې کیږي او نه ډېر ترې لرې کیني. دا چلند هرو مرو خپل کړی او هر ځای کې یې پلي کړی.

پورته تاسې د درېواره شخصیت لرونکو د بدن په ژبه پوه شوی لاندې د درېواریو په خبرو اترو کې هم توپیر ته کتنه وکړئ.

برید کوونکي کس خپلو نظریاتو ته حقایق وایي د بېلګې په توګه دا هسې ګند یا کثافت دی، په خبرو کې له تهدیده کار اخلي لکه غوره ده چې ته دا کار وکړې، د بل کمی ښيي لکه ته هېڅ مسول کس نه یې یا مسولیت نه احساس کوي، د خپل ځان صفت کوي او په بل نیوکه کوي لکه زه خبر وم چې باید ترسره کړی مې وای. په خپلو خبرو کې بې کچې باید، هرومرو کلیمې کاروي، د هرې جملې په پیل کې یې تاکیدی کلیمې وي لکه هر کس باید. په تېز لور غږ خبرې کوي. بل پسې خدا کوي.

د مطیع چلند لرونکي کس خبرې اوږدې او بې پایلو وي لکه ما نغوښتل خو...، خو... خو بس، ته داسې بې اړتیا لغتونه کاروي لکه ممکن، ډوکونکي کلیمې کاروي لکه اف، اخ، اه، خپل ځان کم ښي زه خو یې ناهیلې کړم، زه یې خپه کړم، د څه غوښتلو لپاره د ښښې کلیمې زیاتې کاروي او له همدې امله یې نور اړتیا او حقونو ته پام نکوي، غږ یې تیت وي او کوم ځانګړی کیفیت نلري.

د پیاوړي شخصیت لرونکي کس خبرې تر مطلب پورې لنډې او مانا لرونکې وي، په خبرو کې یې ځان مطرح وي لکه زه باور لرم، د نظریاتو او حقایقو ترمنځ یې خبرو کې روښانه توپیر موجود وي لکه زما د تجربې له مخې، په خبرو کې یې باید، هرو مرو نه وي، مناسب وړاندیز کوي لکه کولای شو اوس یې بس کړو زه د فکر کولو لپاره وخت ته اړتیا لرم، پوښتنې یې داسې وي چې بل پکې خپل احساس یا اړتیا ویلو لپاره ځای لري لکه په تاسې یې اغیز څرنگه وو؟ د خبرو پر وخت یې غږ تغیر نکوي، غږ کې یې بل ته احترام روښانه وي، نه په لور غږ خبرې کوي او نه په ډېر تیت غږ. خبرې یې داسې نه وي چې بل پرې توهین کړي او یا ځان کم وښي هره خبر یې یو مطلب وي یا د یوه مطلب په اړه پوښتنه وي.

رضا کاري یا داوطلبی

داوطلبی یا رضا کاري د انسان د اروا مېنا ګڼل کیږي. له میلیونونو کالو راهیسې انسانان سره ډله یا ګروپ شوي تر څو د ګډې موخې لپاره چارې په ګډه ترسره کړي. له ډېره پخوا د انسان د بقا لامل هم همکاري او داوطلبی یا رضا کاري ممکنه کړې. که چېرې همکاري او داوطلبی نه وای نو انسانان ممکن ډېر مخکې له منځه تللي وای. مونږ په ژوندیو موجوداتو کې نه تر ټولو غټ یو او نه هم ځواکمن یو نو که چېرې مونږ داوطلبی او له یو بل سره همکاري نلرلای نو مونږ به اوس په څه حال کې وای؟

څرنګه خپله اداره کې داوطلب يا رضاکاره مديران شو؟ د همدې چارې لپاره تر ټولو لمری بايد ځان وپېژنو او په دوهم گام کې خپل چاپېريال کې نور وپېژنو. د ځان او نورو وپېژندنې لپاره تر ټولو اړين همکاري او رضا کاري ده. داوطلب خلک کولای شي له تفاوت وروسته هم په يو بل مسلک کې ځان بوخت کړي او نوي ملګري پيدا کړي، په دندو د بوختو کسانو سره مرسته کولای شي چې تر اوسني لوړ مقام تر لاسه کړي، تاسې ته خپله دنده کې هغه تجربه درکولای شي چې له همکارۍ پرته يې لرل نا ممکن دي.

مونږ په داسې عصر کې ژوند کوو چې فکر کولو ته ډېره اړتيا لرو همداسې زيات مسوليتونه او چارې لرو همدا چاره مونږ د راتلونکې په اړه اندېښمن کوي او تېر وخت کې مو نېنلوي او دواړه مو له حال کې اوسېدو باسي مګر همکاري او داوطلبي انسان کې ستړس او ذهني فشار کموي او انسان د راتلونکې په اړه له اندېښنو کولو او په تېر وخت کې له اوسېدو ژغوري او په حال کې يې فعاليت ته اړ باسي. که چېرې تاسې په يوه گروپ يا ډله کې کار کوئ او تاسې د ډلې د خلکو خوښ او ورته د منلو وړ ياست نو تاسې ښه او د خوښۍ احساس کوئ او همدا چاره هم په همکارۍ او داوطلبي ممکنه کيږي.

لکه څرنګه چې د خوړو لپاره کار کوو، د استوګنځای لرلو لپاره کار کوو همداسې همکاري هم زمونږ د روغتيا اړتياوې پوره کوي، همداسې تجربه او مقام تر لاسه کولو کې مو مرسته کوي. د داوطلبي بله ګټه د خلکو له مختلفو کلتورونو سره اشنا کېدنه ده او د مختلفو عمرونو له خلکو سره ملګرتيا جوړېدنه ده.

که تاسې د داوطلبي پرېکړه کړې وي نو:
لمړی په خپله اداره کې د داوطلبي لپاره خپل ځای ومومئ. له ځای موندلو وروسته د خپل ځان ارزونه وکړئ، له ارزونې وروسته خپل دلایل پيدا کړئ او خپل دلایل وازمويئ، په داوطلبي کې خپلو ارزښتونو، ګټو او وړتياو ته ګټه وکړئ او بيا دا ټول د پلان په څېر طرحه کړئ.

د ځان ارزونه: ته ولې دلته په اداره کې يې ؟

لمړی چارټ مو د لاندې په څېر جوړ کړئ

۱ - د ځان ارزونه؛

۲ - د کړنو لپاره انگيزه

۳ - ارزښتونه

۴ - ستا او د ټول ټيم ګټې

۵ - ستاسې وړتياوې

۶ - بنسټيز پلان

۷ - موخه

د ځان ارزونې لپاره له ځانه پوښتنه وکړئ چې څه کوئ ولې يې کوئ او ته د مسلک او وړتياو له مخې څوک يې ؟ دا پوښتنې کولای شي تاسې سره د داوطلبي په رول او ځای پيدا کولو کې مرسته وکړي. دا هم پام کې ولری چې هيڅوک په هر څه نه پوهيږي او له پيل وروسته د لارې په اوږدو کې په هر څه بلديږي او هر څه زده کوي.

انگیزه

څه لامل کيږي چې خلک داوطلب شي ؟ ادارې خلک داوطلبې ته څرنگه هڅوي؟ په همدې دوه سوالونو څېړونکو له څو لسيزو راهيسې کار کړی تر څو دواړو سوالونو ته ځواب ومومي. د داوطلبې لمری گام د خپل ځان له خدمت کولو پيل کيږي که چېرې مونږ د ځان او د نورو په اړه مثبت فکر ولرو نو هرو مرو مو د يو بل خدمت کولو ته اړ باسي او همدا چاره زمونږ او د ټولو حال او راتلونکې کې ښه والی رامنځته کوي.

دوېم گام کې:

- ۱ - د داوطلبې لپاره خپله انگیزه مالومه کړئ
- ۲ - خپلې حال کې لرونکې وړتياوې وپېژنئ، کومې وړتياوې چې تاسې لرل غواړئ او يا هم وړتيا لرئ خو ښه والی پکې راوستل غواړئ په ښه کړئ
- ۳ - د خپلو کړنو لپاره مناسبه اداره وټاکئ چېرې چې تاسې خپل فکر پلي کولای شئ
- ۴ - د خپلې همکارۍ په اړه لنډ پلان جوړ کړئ
- ۵ - پيل وکړئ او د وخت له تېرېدو سره به تاسې ډېر څه زده کړئ

داوطلبې او انگیزه دواړه سره تړلې چارې دي. که چېرې انسان ته يو څه په زړه پورې نه وي او علاقه پکې ونلري نو هېڅکله پکې داوطلب کېدای نشي، همداسې که چېرې يې داوطلبه چاره ارزښت نه وي نو خپل وخت او انرژي به پکې ضايع نکړي. يوه بېلگه د داسې ادارو ده چې له انسانانو سره د روغتيا او خوړو مرسته کوي د دې ادارو خلک جنگ خپلو سيمو او يا هم داسې سيمو ته ځي چې جگړه پکې روانه وي. که چېرې د دوي ارزښت انساني کړنه نه وي هېڅکله به ځان خطر کې وانچوي.

څرنگه ځان کې انگیزه پيدا کړو ؟

لمړی خپل ارزښت مطالعه کړئ. د ارزښت تر خپلولو او ترې خپل اخلاق جوړولو مخکې ارزښت مطالعه کړئ او خپل ارزښت وپېژنئ. د خپلو ارزښتونو لټولو لپاره خپلو انساني فطري ځانگړنو او خپلو کړنو ته کتنه وکړئ. که چېرې دا چاره ونکړئ نو په داوطلبانه ټيم کې به ستاسې لپاره ځای نه وي او د خپلو داوطلبانه کړنو لپاره به ځای هم نشي موندلای.

په دوېم گام کې د خپلو پورته يادو شوو لپاره داسې اداره پيدا کړئ چې ستاسې له کړنو گټه اخيستلای شي او يا هم تاسې ته زده کړه درکولای شي، خپلې وړتياوې پکې عملي کولای شئ.

په درېم گام کې هغه خلک پيدا کړئ چې تاسې ورسره اړيکه لرل غواړئ. په داسې ځای کې، له داسې خلکو سره او يا داسې فعاليت کې ونډه مه اخلي چې تاسې يې نغواړئ کنه د گټې پر ځای به مو ستړي کړي.

که چېرې تاسې داوطلبانه چارې د راتلونکې دندې لپاره کوی نو داسې اداره پيدا کړئ چې خپلو وړتياو کې زياتوالی او ښه والی راوستلای شئ. کوم خلک چې تقاوت شوي دوي پکې استثنا دي او د ځان بوخت ساتلو لپاره په هر ډول ادارو کې داوطلب کېدای شي. داوطلبانه چارې مو ځان ته احترام

کې زیاتوالی راولي فکري وده کې مرسته کولای شي.

پورته ټولې یادې شوې خبرې له انگېزې او مدیریت سره تړاو لري. د مدیر دنده دا وي چې په دې پوه شي چې خپله او نور څه چې کوي ولې یې کوي. د دې ټولو لپاره خپله موخه ساده وساتئ او د خپلې موخې په څېړنو ځان مه وژنئ او همدومره ساده بسنه کوي چې څه کوی ولې یې کوی؟

ارزښتونه

تاسې مخکې له مخکې لښکونه ارزښتونه لرئ او همدا ارزښتونه مو تعریف کوي چې تاسې څوک یاستی، په څه باور لری، څرنگه عمل کوی او یو څه ته څرنگه عکس العمل ښی. که چېرې تاسې دا ارزښتونه ولیکئ له خپل ځان سره مو زیات اشنا کوي. د دې ترڅنگ د خپلو کړنو لپاره مو په ادارې موندلو او په اداره کې د خپل ځان لپاره د ځای موندلو کې مرسته کوي.

وړتیاوې

وړتیا هغه لیاقت ته وايي چې مونږ یې لرو او څه کې چې علاقه لرو هغه وړتیاوې دي چې مونږ یې راتلونکې کې لرل غواړو او بیا یې وروسته کارونه غواړو. مونږ ډېر وخت نوي څه زده کول غواړو او له همدې امله نوو کړنو کې بوختیږو. که چېرې د نوو زده کړو او تجربو لرلو په اړه فکر وکړو نو دا مو هم د انگېزې پیدا کېدو کې مرسته کوي. دا فکر مو له زهنه لرې کړی چې یوې ادارې ته تاسې باید هغه وخت رجوع وکړئ کله چې په یو څه پوهیږئ بلکې هغه وخت کې هم رجوع کولای شئ چې په څه پوهېدل غواړئ او یا څه زده کول غواړئ.

بنسټیز پلان جوړونه

مونږ ټول یو څه نا څه چېرې نه چېرې پیل کوو. د پیل نه وروسته پلان ممکن دومره ساده وي لکه څو غوټې خلاصول او یا ممکن دومره پېچلی وي لکه د طرحې وړاندیز چمتو کول. کله هم چې یو پلان جوړ کړو هرو مرو یې په یوه کتابچه کې لیکو او د هرې کړنې لاندې نوټ لیکو. خپل پلان مو تل ساده ولیکئ.

پلان مو داسې جوړ کړئ:

- ۱ - د پلان تعریف (زه به څه کوم څرنگه به یې کوم؟)
- ۲ - موخه (دا هر څه ولې کوم موخه مې د کړنو څه ده؟)
- ۳ - عملي گامونه (له کومه ځایه څرنگه پیل وکړم؟)
- ۴ - مهال وېش (پیل یې کله دی او موخې ته به کله رسیږم؟)
- ۵ - په کار کې به مو مدیر او همکاران څوک وي
- ۷ - چاره به کله پای ته رسېدلې وي او پایله به یې څه وي؟

موخه

موخه د انسان له ډېر څه سره تړاو لري لکه له نفس سره، ستاسې له خوښو او هیلو سره. مونږ ټول لټون کوو او په لټون باندې خپل ژوند ته مانا ورکوو. ژوند ته د سمې مانا ورکولو لپاره باید خپلې موخې وپېژنو.

د موخي ټاکلو لپاره:

- ۱ - لمړی هغه څه وپېژنئ چې تاسې کې انګېزه پيدا کوي
- ۲ - خپل ارزښتونه مطالعه کړئ
- ۳ - خپل ځان او نور وپېژنئ
- ۴ - د خپلې موخي لپاره له مناسبو خلکو سره اړیکې جوړې کړئ
- ۵ - په څه کې چې بوخت کېدل غواړئ په همدې کې د مقام ترلاسه کولو لپاره پلان ولرئ

د ځای موندنه

څرنګه باید په دې وپوهېږو او ځان مطمئن کړو چې کومې وړتیاوې، زده کړې او تجربې لرو په هغې اداره کې چې مونږ خوښه کړې د پلي کېدو وړ دي؟ د دې لپاره باید له ځانه پوښتنه وکړو چې کوم رول کې مونږ تطابق کولای شو او کوم ډول چارې سمې ترسره کولای شو او خوښ کړې اداره مو همدا رول لپاره د کس اړتیا لري ګڼه؟

دا خبر په یاد کې ولرئ چې ټول هغه کسان چې خطر ته غاړه ږدي او بریا ترلاسه کوي په یو نه یو ځای کې له ماتې سره مخ کېږي خو د شخصیت ځانګړنې یې دوي بیا هڅوي چې بېرته په پښو ودرېږي او مخکې تګ وکړي او کوم خلک چې له خطره تېښته کوي همدا له خطره تېښته یې له بریا تېښته ده. کوم خلک چې وېره نلري دوي فکر کوي چې نړۍ کې ستونزه ده او د همدې ستونزې د حل لپاره به وېرې او بې تېښتې پیل کوي. خو په ورته وخت کې ځینې خلک چې په خپلو چارو کې له ماتې او خطر تېښته کوي د چارې تر بشپړېدو پورې پوره هلې ځلې هم کوي تر څو ځان مطمئن کړي چې موخي ته پرته له ماتې رسېدلی یو. ځینې خلک ښه پلان لري خو په خپل پلان عمل نشي کولای، ځینې خلک ټوله پروژې په خپل ذهن کې ویني خو د موخي په لور نور نشي هدایت کولای. کوم خلک چې طرحه جوړوي، پلان جوړوي، د فعالیت او موخو لپاره مهالوېش ټاکي باید لرلید هم ولري.

اوس باید په دې پوه شو چې داوطلب څوک دی؟ داوطلب هغه کس دی چې خپل وخت او هڅې نورو ته د مرستې په توګه ورکوي لکه یو لاروی چې له چا سره مالي مرسته کوي همداسې په اداره کې بل ته خپل وخت او هڅې ورکول تر څو ټیم په ګډه خپلې چارې په سمه توګه ترسره کړي.

داوطلبي ته ادامه ورکول

ډېر خلک فکر کوي چې انګېزه هېڅکله نه ختمیږي خو دا ناسمه خبر ده انسان باید هره ورځ خپل ځان کې انګېزه تولید کړي تر څو د ورځې چارې په سمه توګه ترسره کړي. د دې لپاره چې د داوطلبي لپاره انګېزه ولری نو لمړی دا زده کړئ چې تاسې د ټولو یوه برخه یاستئ، له یو بل سره مهربانه اوسېدل زده کړئ، د یو بل ملاتړ زده کړئ. که چېرې ټول ټیم داو طلبانه کار وکړي نو وخت کې به خلک یوازې بوخت نه وي بلکې په اغېزمنه توګه پرته له ستړیا او ذهني فشاره چارې ترسره شوي وي.

د سالمې ادارې لپاره داسې مشر ته اړتیا ده چې د مدیریت ښه وړتیا لري او داوطلب وي تر څو کاري چاپېریال محفوظ او بریالی وساتي. همداسې کار کوونکي هم باید د خپل مدیر ملاتړي واوسي او د مدیر لارښوونه په داوطلبي وکړي تر څو چارې او پرېکړې سمې واوسي او د دې لپاره باید ټول

په ورته وخت کې افسران او سرتیري شي تر څو مختګ ممکن شي. هر څوک گمان کوي چې رهبر او سرتیری دی خو دا ناسمه ده، ریښتوني رهبران او سرتیري کوم چې بدلون راولي ډېر کم دي.

مشرلر لید لرونکي، نوښتګر، هڅونکي او بدلون خپرونکي ته وايي. یو مشر لوری ټاکي او خلک په همدې لور تګ ته هڅوي. دا خبر یاد کې ولری چې مشري په مقام پورې نده تړلې بلکې د ادارې په هر ځای کې هر څوک لارښوونه کولای شي.

مدیریت هغه وړتیا ده چې بل په یوه داسې لاره هدایت کړي چې مخکې له مخکې ټاکل شوې وي، په دې ټاکل شوې لار کې کړنې او فعالیتونه کنټرول کړي او موخې ته ټول ټیم په ګډه ورسوي. یو مدیر د موخو ترلاسه کولو لپاره سرچینې هدایت کوي. د مدیر دنده د خپل ځان او نورو مدیریت وي. دواړه مشر یا لیډر او مدیر باید داوطلب واوسي تر څو موخې ته ورسېږي.

ځان څرنگه وپېژنو ؟

۱ – ځان پېژندنه په دې پوهېدو ته وايي چې زه په څه نه پوهېږم ؟

۲ – څه نشم کولای ؟

۳ – څه کولای شم او څه تر ټولو نورو کړنو سم او ښه کولای شم؟

۴ – په څه کې له همکارانو سره همکاري کولای شم ؟

که چېرې تاسې په دې پوه شئ چې په څه نه پوهېږم نو په دې پوهېږئ چې ټیم کې چا ته اړتیا ده چې هغه څه ترسره کړي په کوم څه چې زه نه پوهېږم او که په دې پوه شئ چې څه کولای شئ په یوه چاره کې کومه چې د یوه کس وي څو کسان بوخت نه یاستی. د بریا لپاره تر ټولو اړینه داده چې په دې پوه شو چې مونږ څوک او څه یو او څوک او څه نه یو. که چېرې په دې پوهېږو نو یو اغیزمن او بشپړ ټیم جوړولای شو. دا خبره یاد کې وساتئ چې هیڅوک په هر څه نه پوهېږي او په هر څه پوهېدو ته اړتیا هم نشته

له ټیم سره کار

که ستاسې د بریالو او ماتو شریکولو لپاره ټیم نه وای نو ژوند به یوه لویه ستونزه او یوازېتوب وای. که چېرې یوې اداره کې هر څومره زیات کسان کار وکړي خو کار یې د ټیم په څېر نه وي د ادارې اړتیاوې نشي پوره کولای. مونږ له ټیم سره موخه ټاکو، پر موخې کار کوو له بل سره همکاري کوو، په ګډه د ماتې مخنیوی کوو او په ګډه د بریا لمانځنې کوو او ټولې چارې پرته له ټیم څخه ممکنې ندي. که چېرې په دې پوه نشو چې ټیم خپله کې څرنگه ګډ کار کوي نو د موخې په لور کړنې به نا ممکنې وي. د ټیم لپاره تر ټولو په لمړي ګام کې حیاتي داوطلبې ده.

څرنگه ښه ټیم جوړولای شو ؟

۱ – د کار پلان لرل

۲ – په موثره توګه خبرې اترې

۳ – د ټیم لپاره روښانه یا واضح موخه ټاکل

۴ – د خپل ځان او نورو هڅول

۵ – پرېکړې کول او لمړیتوبونه ټاکل

- ۶ - د خپل ټیم د وړتیاو سیټ ارزول
- ۷ - د بریا لپاره لږ لید جوړول
- ۸ - د بېلګو په ذریعه هدایت کول
- ۹ - داسې نیوکې وکړئ چې د پرمختګ او د بل د تجربې او وړتیا لامل شي
- ۱۰ - د ټیم خیال ساتنه
- ۱۱ - د نورو د بریا لپاره اسانتیاوې رامنځته کول
- ۱۲ - خپله کې خوښ ساعتیرې وخت ولرئ

کله چې ټیم ولرئ په دې ټیم کې څواکمن د ټیم ذهنیت لرلو ته کار وکړئ. ټول د ټیم غړي باید په دې پوه شي چې څه باید وکړي او هر بل کس به چېرې څه کوي. د ټیم موخه باید واضح وي. په پیل کې باید ترتیب ته کار وشي پای یې په لمانځنې وي. خبرې اتري مو باید په ټیلیفون، ایمیل، ملاقاتونو، اسنادو کې موثرې او روښانه وي. ټیم مو وهڅوئ چې خپله کې له همکارانو سره واضح او موثرې خبرې وکړي ځکه چې هېڅ انسان د بل مغز ته نشي داخلیدای او د بل له مغز څخه خبرېدل په سمو مناسبو خبرو کېږي. د ټیم موخه باید روښانه یا واضحه وي په دې مانا چې له ټیم څخه د یو څه توقع ولری او که چېرې په لیکلې بڼه ټولو ته ورکړل شي ښه به وي. ځان او نور وهڅوئ خو په هڅونې اونګېزې د لاسته راوړنو تکیه مه کوئ. د پرېکړو کولو او لمریتوبو ټاکلو لپاره له خپل ټیم څخه نیوکې او وړاندیزونه واورئ. د خپل ټیم د وړتیاو په اړه ځان پوه کړئ تر څو د اړتیا کمې پوره کړای شې. د بریا لږلید جوړ کړی په دې مانا چې په خپل ټیم باور ولرئ، خنډونه لرې کړئ، موخې ته رسېدو کې مو بریا احساس کړئ. که چېرې نیوکه کوئ په نیوکه کې د بل له توهین کلکه ږډه وکړئ. د خپل ټیم په اړه ځان پوه کړئ تر څو خبرې ورسره وکړای شې، غور ورته کېښودای شې او ستاینه یې وکړای شې. د نورو په مخ کې یې ستاینه وکړئ او کله چې یوازې وی نو نیوکه او وړاندیز وکړئ. یوه خبر هېره نکړئ د بل د بریا مخه ونه نیسئ.

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