له بې فکره او بې موخې ژوند د ځان ژغورنه

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

وېبپاڼه

https://rahimiz.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خلاقیت وړتیا ته وده ورکول
ولې خلاقیت تر هر وخت ډېر اړین دی ؟
خلاقیت د نوي فکر او نظر د یو نوي څه رامنځته کولو لپاره کارونه ده. د مختلف توکو په مختلفو طریقو جوړلو ته خلاقیت وایي.
د انساني ټولنو له پیل تر اوسه هنر او خلاقیت د کلتورونو په وده کې مرکزي رول لرلای.
له هغو خلکو چې په سمڅو کې اوسېدل او په ښکار یې خپل ژوند پر مخ بیوه د سمڅو په دیوالونو له انځورګري نیولې تر د مصر د اهرامو پورې او تر اوسني عصري مهندسي پورې هنر او خلاقیت خپل مرکزي رول لوبوي. هنر، طرحه او خلاقیت د انساني هڅو اوج دی او ټول هغه نظرونه رانغاړي کوم چې د نړۍ په هیوادونو او نسلونو کې موجود دي.
هنر او خلاقیت سیاسي نظر، توکم، عمر، جنسیت، مذهب او ژبې ته له پام پرته انسانان سره یو ځای کوي. هنر او خلاقیت دواړه یو انرژي او احساساتي تجربه تولیدوي کومه چې د خلکو ترمنځ د اتصال لامل کیږي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې وېره موجوده وي خو مونږ يې نه درک کوو. دا ذهن کې ولرئ چې تاسې مو خپل فکرونه او وېره نه ياستئ بلکې دواړه له وخت سره بدليږي خو تاسې تل تاسې اوسئ.

که چېرې تاسي کې لکه د وېرې په څېر داسې نور کمزوري ټکي وي چې ستاسې د خلاقيت د وړتيا مخه نيسي نو داسې سوالونه وليکئ او ځواب يې کړئ:

ــکوم فکرونه مې د خلاقيت وړتيا د ودې ورکولو مخه نيسي ؟

ــد هغو وېرو نوملړ جوړ کړئ کومې چې ستاسې د وړتيا مخه نيسي لکه زه په خلاقيت کې ښه وړتيا نشم لرلای.

ــد خلاقيت په اړه مو مثبت او منفي فکر دواړه وليکئ.

دا ډول ليک تاسې له خپل ځان سره اشنا کوي او دواړو کمزور ټکو او وړتياو ته مو ورپام کوي. مونږ ټول د خلاقيت وړتيا لرو خو په ځينو کې د ښونځي ښونکو او ځينو کې خپلې کورنۍ دا وړتيا وژلې وي او ځينو بيا د نه کارونې له امله دا وړتيا هېره کړې وي.

د خلاقيت لپاره تر ټولو اړين لمړی خپل فکر ته اجازه ورکړئ چې هر ډول نظرونه توليد کړي. دوېم ګام کې خپل پام بل لور ته له اوښتو راوګرځوئ لکه مبايل کټلو، له خلکو سره له خبرو او داسې نور. که چېرې ستاسې پام بل لور ته واوړي نو تر ۲۵ دقيقو بېرته په بشپړ توګه ټول پام خپلې چارې ته نشئ اړولی. د ځيني خلکو پام بهرني عوامل بل لور ته اړوي خو ځيني بيا خپل ذهن کې داخلي بې کچې زيات چورتونه او فکرونه لري او ياد فکرونه يې د تمرکز او پام بل لور ته اوښتو لامل کيږي. که چېرې تاسې په داخل کې د فکرونو او چورتونو ستونزه لری نو هره ورځ تر دېرش دقيقو پورې په اوسمهال کې د اوسېدو طريقه تمرين کړئ. په اوسمهال کې د اوسېدو طريقه ستاسې د مغز د دواړو نيمو کرو په فعاليت کې توازن رامنځته کوي.

د خلاقيت د وړتيا ښه کولو لپاره هره ورځ خپل فکرونه که هغه د هر څه په اړه وي تر پنځلس دقيقو پورې ليکئ. دا ډول ليکل ستاسې مغز له اضافي فکرونو پاکوي او منظم کوي. له مغز مو د فکرونو توليد ته لار هواروي. په مغز کې زخيره اړينو مالوماتو او پوهې ته ستاسې لاسرسی پيدا کوي. په خپل فکر مو کنټرول زياتوي او په نظرونو مو تمرکز ښه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني خلک د ورځې په ځانګړي وخت کې چارې ښې پر مخ وړي. که تاسې د خلاقيت په وړتيا کار کول غواړئ نو د ورځې په اوږدو کې هغه وخت پيدا کړئ کوم کې چې تاسې چارې سمې پر مخ وړلای شئ، تاسې پکې له انرژۍ ډک احساس لرئ او کړنو ته پکې چمتو ياستی. داسې ميوزيک ته غوږ شئ چې انګېزه مو زياتوي. ځان مو په يوه وخت کې په ډېرو چارو کې مه بوخت کوئ بلکې په يوې ځانګړې چارې کار وکړئ. داسې چاره انتخاب کړئ چې نه ډېره اسانه وي او نه هم ډېره ننګونکې وي. د چارې روښانه موخه وټاکئ.

دوامداره سپورت د ذهني روغتيا، سالم فکر او خلاقيت لپاره تر هر څه ډېر اړين دی. له ماتې سره ملګرتيا جوړه کړئ. که چېرې تاسې له ماتې وېره ونه لرئ نو په دې مانا ده چې تاسې د نوي نظر له پلي کېدو وېره نه لرئ. هر بريالی کس له ماتې خوړلو په ويرې نه دی بريالی شوی بلکې د وېرې خطر يې په غاړه اخيستی او له ماتې سره يې مناسبه دوستي کړې او هر هغه نظر يې موندل چې مونږ يې په اړه لا تر اوسه فکر هم نه دی کړی. دا پام کې ونيسئ چې خلاقيت په ۲۱ پېړۍ کې نوې کرنسي ده کومه چې هر ځای کې هر څه اخيستلای شي.

د مغز د څپې حالت او خلاقيت
د ذهن مناسبې او سمې فضا ته وړل او له ناسمو فکرونو لرې کول دي. دا چاره په اوسمهال کې په اوسېدو کيږي. له دې پرته د مغز د اندازه کوونې لپاره د (Muse) په نوم اله هم شته کومه چې تاسې ته ښي چې مغز مو کومې څپې ته داخل شوی، ياده اله مو په اوسمهال کې د اوسېدو د تمرين پرمهال هر پړاو کې ستاسې د مغز د څپې حالت تاسې ته ښيي، د تمرين د دوام په صورت کې په سکرين تاسې ته مالومات په اتومات توګه ښودل کيږي. څېړونکي بيا د (EEG) په نوم د مغز د اندازه کولو اله کاروي.

د مغز د څپې مختلف حالتونه مختلفې اغيزې لري که چېرې مونږ له هر حالت او اغيز سره يې سم اشنا شو نو په دې پوهېدلای شو چې د خلاقيت لپاره د مغز کوم د څپې حالت وکاروو او نوي نظرونه پرې توليد کړو. د انسان مغز ډېر پېچلی دی او تقريبا تر ۱۰ واټه پورې برېښنايي ځواک توليدوي. په جوړښتي توګه پرې هغه فکرونه کوم چې مونږ کوو، هغه احساسات کوم چې مونږ احساس کوو او هغه خبرې کومې چې مونږ بيانوو خپل اغيز لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

همداسې میلیونونه چارې پر مخ وړي له کومو چې مونږ خبر هم نه یو. زمونږ مغز د هنر او خلاقیت لپاره هم کار کوي او فکر ورته تولیدوي، نوي نظرونه یې په اړه تولیدوي. مغز د احساس، چلند، پېژندنې او تجربې کور دی. که چېرې مونږ د خلاقیت لپاره د مغز روزنه زده کړو نو ډېر څه پرې کولای شو.

د مغز د څپې مختلف حالتونه

مونږ ممکن د ورځې په یوه ځانګړي وخت کې د نورو وختونو په پرتله ممکن زیات خلاق واوسو. دا ځکه چې د ورځې په اوږدو کې زهن د څپې له یو پړاو نه بل ته په دوراني شکل تګ کوي. د ټولو فکرونو په ریښه کې چلند او احساسات د نیورونونو ترمنځ پیغام رسونکي دي. د زهن څپې د همغږو شوو برېښنایي ضربانونه د نیورونونو له تنې رامنځته کوي او یو بل سره اړیکه کې وي. د زهن څپې په پنځه کټګوریو وېشل شوي هر یوه یې دېلتا، تېټا، الفا، بېټا او ګاما دي.

دېلتا

DELTA (0.5–3Hz)

د مغز د څپې تر ټولو ورو حالت دی. ډېری وخت کله چې مونږ ډېر په ژوره توګه په اوسمهال کې د اوسېدو طریقه تمرین کوو او یا هم له خوب لیدلو پرته ویده یو مغز دې حالت ته ځي. په دې حالت کې ژوره بېرته رغېدنه او د حجرو بیا ځلې تولید رامنځته کیږي.

تېټا

THETA (3–8Hz)

تېټا د مغز د څپې حالت ته زمونږ مغز هغه وخت داخلیږي کله چې خوب وینو. هغه که د ورځې وي او که دشپې. په دې وخت کې مونږ ډېر نظرونه لرلای شو. معمولا د مغز مثبت د څپې حالت دی. له درک ورهخوا تصور او خیال سره تړاو لري. په دې حالت کې مونږ حافظې او پوهه کې ښه والی راوستلی شو. ښه زده کړه پکې کولای شو او د خلاقیت وړتیا ته پکې وده ورکولی شو.

الفا

ALPHA (8–12Hz)

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بېټا
BETA (18–30Hz)
بېټا حالت د چټک فعالیت حالت دی. دې حالت کې مونږ چمتو، متمرکز، پام کوونکي او د ستونزو هوارولو کې بوخت یو او یا هم پرېکړې کولو کې بوخت یو.

ګاما
GAMMA (25–100Hz and above)
د مغز ګاما حالت هغه وخت موجود وي کله چې د مغز له مختلفو برخو مالوماتو ته پروسېس ورکوو. د لوړې کچې د لرلید لرلو له حالت سره تړاو لري. په اوسمهال متمرکز حالت وي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړنه مو داسې څه کړئ چې تاسې ترې خوند اخيستى شى.

۴ -په اوسمهال کې پاتې کېدل تمرين کول

خبرې اترې او خلاقيت
ته د خپلو خبرو په اندازه ځواکمن يې په دې مانا چې هر څه مو خبرې کوي او که مو
چېرې خبرې اترې د خبرو اترو له هنر سره برابرې نه وي او يا ورسره په ټکر کې وي نو
تاسې واک او ځواک نشئ لرلاى. له خلاقيت نه بريا جوړول د خبرو اترو هنر ته اړتيا
لري. په کوم انداز کې چې خبرې کوې، څه چې وايې، کومې پوښتنې چې ته کوې، د غږ
څرنګوالى دې او داسې نور ستا د ليډرشپ او خلاقيت په اړه بل ته ډېر څه وايي او ستا په
اړه د نورو لرليد جوړوي.

د خبرو اترو د هنر لس طريقې:
۱ – مخکې تر ويلو په دې پوهېږه چې څه وايې، په لنډو خو په روښانو جملو بل ته پيغام
رسول، له پېچلې ژبې ډډه کول، سخت لغتونه نه کارول، په ساده شکل کې نظرونه تر بل
رسول، په خبرو کې د غږ څرنګوالي ته پام او له بند بند کېدو ډډه کول.
۲ – په خبرو کې فعالې زمانې وکاروئ د بېلګې په توګه زه د کتاب په ليکلو بوخت يم، ستا
خبرې بايد دا وښي چې ته هغه څه کوې د څه په اړه چې خبرې کوې، په خبرو کې په خپلې
موضوع خبرې وکړه، خپلې کړنې خپلې وښيه، خلک له داسې خلکو سره کار کول غواړي
کوم چې يوازې خبرې نه کوي بلکې خبرې په عمل کې پېښوي او يا يې په عمل بدلوي،
خلک له داسې خلکو سره کار کول نغواړي چې هر څه په خپل سر ورپېښ شوي وي نو دا
اړينه ده چې خبرې مو تاسې د يو ځواکمن، پېښونکي يا په عمل بدلونکي لوبغاړي په توګه
وښي ؛ دې دوه بېلګو ته وګورئ، کوم کس ته چې هر څه په خپل سر ورپېښيږي داسې وايې
(د اروپا لپاره پلان يو ګام مخکې بيول شوى يا يو ګام مخکې تللى) خو کوم کس چې د
خبرو په هنر پوهيږي او ځان په خبرو کې پېښونکى لوبغاړى ښي همدا جمله داسې وايي (ما
په اروپا کې د کار لپاره يو پلان جوړ کړ).
۳ – که هر ډول حالت وي د فشار لاندې ارام اوسئ، ځينې وخت کاري چاپېرېال سټرس
کوونکى وي او کله هم چې فشار زيات شي نو د خوځښت او خبرو کنټرول مو په ياد کې
ساتئ، تر څو نورو ته وښيې چې هر ډول حالت خپل کنټرول کې لرلاى شې او حالت تا په

(c) ketabton.com: The Digital Library

کنټرول کې نه اخلي.
۴ – خبرې ساده کوه، داسې څه پکې مه وایه چې ته نه یې.
۵ – کله هم چې خبرې کوې نو په نورو باندې د خپلو خبرو اغیز پام کې نیسه
۶ – سوال ته داسې لنډ ځواب وایه چې پوښتنې ته مستقیم ځواب وي او له داسې تشرېح پکې ډډه وکړه کومه چې مستقیم تړاو ورسره نه لري.
۷ – پوښتنه یو ځواک دی او که تاسې یې په طریقه پوه شئ نو پوښتنې د دې لپاره کارولای شئ چې نور خلک ستاسې لپاره نظرونه تولید کړي.
۸ – د بدن ژبې ته مو ډېر پام وکړئ
۹ – په خبرو د کې د خوښونکو خبرو او په موخې خبرو کولو کې توازن وساتئ.
۱۰ – خبرو کې چې څومره امکان لري مثبت واوسئ.

خلاقیت او ماته خوړل

د نوښتګر یا خلاق کس یوه ځانګړنه دا وي چې که چېرې یوه کړنه یې له ماتې سره مخ شي پروا یې نه کوي. مونږ له مور او پلار، د ښونځي له استادانو او ټولنې دا زده کړي چې ماته خوړل یا تېروتنه کول بد دي. یو کس کیسه کوي وایي چې ښونکي د انګرېزۍ ژبې مضمون کې کورنۍ دنده راکړه او له کټلو وروسته یې په سرې کربنې لیکلي وو چې تېروتنه پکې شوې، د کتابچې ترلاسه کولو وخت کې یې راته ووېل چې زه به هېڅکله لیکواله نشم خو اوس زه تر ټولو ښه لیکواله یم او زیات کتابونه لرم. یاد کس زیاتوي چې کله هم مونږ تېروتنه وکړو دا تېروتنه مونږ ته ډېر ارزښتمن مالومات را زده کوي.

د تېروتنې کولو او ماتې خوړلو خطر په غاړه اخیستل

کوم خلک چې بریالي دي خطر په غاړه اخلي او د ماتې او پایلې په اړه د فکر په ځای خپل تمرکز په چارې ساتي. د نوو طریقو ازموینه کوي، په دې تمرکز نه کوي چې نوې طریقې یې د نورو په نظر کې څه دي. د مالوماتو راټولولو او منطق پسې د ګرځېدو په ځای خپل مثبت احساسات کاروي. دې ته پام کوي چې څه بریالي شول او څه د چارې ناسموالي کې ونډه لرله او د سمون لپاره بیا چارې ته ادامه ورکوي.

لاندې خبرې په یاد کې وساتئ

–مونږ د بریا په پرتله زیاته زده کړه له ماتې خوړولو او تېروتنې کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ـدومداره تمرین کول مو پوهې زیاتېدو او بریا کې مرسته کوي.
ـتېروتنې د نویو لارو پیدا کولو کې مرسته کوي.

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

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

شاپیرک ووېل چې "یوازې ژوند کول کافي نه دي، د ژوند لپاره باید لمر هم شته وي، ازادي هم ولرم او کوچنی ګل هم موجود وي"
هنس کرېسشن انډرسن

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوی.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فکري وده او بریا

ستاسي د ذهن وړتیا هغه وخت محدوده کیږي کله چې تاسي د خپل ځان په اړه د ټولني او کلتورونو نظرونه په خپل ذهن وتپئ، په دې مانا چې د هغه څه منل کوم چې کلتور او ټولنه ستا په اړه تاته وایي. ټول انسانان د دې وړتیا لري چې د نورو له نظرونو بهر را ووځي او خپل ریښتینی ځان ووینې خو ډېر کم خلک دا هڅه کوي.

بریالي کېدل او یا بریا څه ته وایي ؟ ډېری خلک په دې هڅه کې دي چې یاده پوښتنه ځواب کړي. د یادو خلکو تر ټولو لویه تېروتنه دا وي چې خپل ځان له نورو سره پرتله کوي او د بریا لپاره د هغوي تعریف تعقیبوي. خو یاد کس بریا ته رسېدنه په داسې لار کې لټوي په کومه کې چې دا کس بلد نه وي او یاده چاره مو له ماتې سره مخ کوي، له ماتې سره مخ کېدنه مو په ځان باور له منځه وړي. تاسې بریا ته د رسېدو لپاره خپل تعریف او لارې جوړولو ته اړتیا لری او د جوړولو لپاره یې د هیچا لارې کاپي کولو ته اړتیا نه لری. د بریا لار او تعریف مو باید له ټولنیز او کلتوري خنډونو اغیزمن نه وي. یاده چاره تر سره کول تر هغې امکان نه لري تر څو مو چې خپل ځان نه وي پېژندلی او ځان هغه وخت پېژندلی شی کله چې خپله موخه وټاکئ او تعقیب یې کړئ.

بنسټیز ارزښتونه

بنسټیز ارزښتونه بنسټیز باورونه دي د کوم پر بنسټ چې ستاسې ورځنی پرېکړې، کړنې ترسره کوئ، چلند یې پر بنسټ اختیار کوئ او خپلې موخې ته لوری پرې ټاکئ. ستاسې بنسټیز ارزښتونه د ځان په اړه له پوهې رامنځته کیږي او که چېرې مو د ځان په اړه پېژندنه د ټولنې او کلتور نظر وي نو هېڅکله بریا ته نشی رسېدلی. کله هم چې تاسې له نامالومې راتلونکې سره مخ شی د پرېکړو لپاره بنسټیز ارزښتونه کاروی. څومره چې له ځان سره ښه اشنا شی، خپل ارزښتونه سم وپېژنئ او مثبت بدلون پکې راولئ همدومره ښې او اغیزمنې پرېکړې کولای شئ. کله هم چې تاته خپل ارزښتونه روښانه وي نو همدومره پرېکړې کول هم اسانه وي.

خپل هر ارزښت تعریف کړئ. د بېلګې په توګه تاسې درې ارزښتونه (ازادي، ټولنه او خندا) لری د هر یو تعریف ته لاندې کتنه وکړئ:

-ازادي : ازادي ماته دا وړتیا راکوي چې هرڅه چې وغواړم، هر وخت یې چې وغواړم او

(c) ketabton.com: The Digital Library

له هر چا سره يې چې وغواړم کولای يې شم.
-ټولنه : که چېرې خلک زما چار چاپېره موجود وي له پوښتنې پرته وړتيا مرسته او ملاتړ ترلاسه کولای شم.
-خندا : کله هم چې ژوند سخت پړاو کې وي نو خندا وړيا خوښي او ښه احساس راکوي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وساتئ، ستاسې په اړه د نورو له لید څخه د خپل ځان تعریف او زهن کې انځور مه جوړوئ. په خپلو وړتیاو تمرکز وکړئ او په دې فکر وکړئ چې په خپلو وړتیاو څه ترلاسه کولای شئ .

په ځان د باور ژبه

د باور شکل او کچه په هر چا کې توپیر لري. په ځان د باور په اړه هر کس مختلف تعریف لري او تعریف یې له شخصیت سره تړاو لري خو په ټولیزه توګه په ځان باور په خپل داخل کې په خپلو وړتیاو، خپل ارزښت او خپل ارزښتونو باور دی. کله هم چې تاسې کې یاد باور د کړنو مرکز وي نو تاسې په دې اند یاستی چې په کومو چارو کې چې پوهه، تجربه او وړتیا لرئ ترسره کولای یې شی. دا ډول خلک د خپل ځان او کړنو په اړه د بل تصدیق ته او یا نظر ته اړتیا نه لري. په ځان باور په دې مانا نه دی چې ته لوی اتل یې او هر څه پرته له ستونزې ترسره کوې. په ځان باور لرونکی کس خپلې نیمګړتیاوې هم پیژني او د سمون لپاره یې له نورو مرسته هم غواړي او ننګوني هم ورته مالومې وي. په دې باور وي چې خپلو ټولو نیمګړتیاو کې سمون راوستل هم امکان نه لري خو تر پخواني حالت د غوره حالت په لور تګ ورته نا ممکنه نه وي. همداسې هغو خلکو سره نږدې اړیکې جوړوي کوم یې چې په نیمګړتیاو کې مرسته ورسره کولای شي.

احساساتي زیرکتیا ته وده ورکول

احساساتي زیرکتیا ته وده ورکول هغه وخت امکان لري کله چې تاسې په خپلو کړنو او چلند تمرکز ولرئ. که چېرې تاسې په خپلو کړنو او چلند تمرکز وکړئ نو دا چاره مو د اړیکو مدیریت ته، ځان پیژندنې یا له ځان خبرېدنې ته، د ټولنې پیژندنې ته او د ځان مدیریت ته اړ کوي. دا چاره تاسې د فکري انعکاس د دوران په لور بیایي او تاسې اړ کوي چې په دې پوه شئ چې کوم احساسات مو لرل او کوم ګټور او کوم ویجاړونکي وو. همداسې تاسې دا زده کوئ چې د احساساتو له امله تاسې کې کوم چلند رامنځته شوی وو او په کوم حالت کې چې تاسې وی په هغه حالت یې څه اغیز لرلای وو. همداسې تاسې ته دا در زده کوي چې که تاسې بل ډول چلند یاد حالت ته اختیار کړی وای نو پایله باندې به یې اغیز څه وو. تاسې ته دا در زده کوي چې راتلونکې کې کوم ډول چلند اختیار کړئ او څه ډول خپل احساسات مدیریت کړئ .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تېر وخت د احساساتو په اړه خپل د فکري انعکاس دوران داسې جوړ کړئ:
-د تېر وخت ښه یا بده پېښه در یاد کړئ .
-د پېښې له امله خپل احساس ولیکئ.
-تر لاسه شوې پایلې باندې مو د خپل احساس اغیز ولیکئ.
-اوس دا ولیکئ چې څه مو باید کړي وای چې پایله یې مثبته شوې وای او یا هم تر دې غوره وای ؟
-د راتلونکې لپاره بدلون ولیکئ.

که چېرې تاسې پورته چاره هر وخت تمرین کړئ نو له هغه نا مطلوب چلند اختیار کولو مو راګرځوي کوم چې تاسې له خپلې موخې او بریا بل لور ته بیایي .

له ځان خبرېدنه
له ځان خبرېدنه دې ته وایي چې احساسات او له امله یې رامنځته شوی چلند په تاسې څه اغیز لري، له نورو سره په فعل انفعال څه اغیز لري او په نورو یې اغیز څه دی، په نورو کې څه ډول احساسات رامنځته کوي او تاسې سره کوم ډول چلند اختیار کوي .

له ځان خبرېدنه اړینه ده ځکه چې : تاسې هر ډول احساسات تجربه کولای شئ، په یوه وخت کې څو ډوله احساسات تجربه کولای شئ، کله هم چې تاسې په سټرس حالت کې اوسئ نو د خپلو احساساتو او له امله یې رامنځته کېدونکي چلند باندې ځان خبرول اړین دي تر څو په بې اختیاره توګه نامطلوب چلند اختیار نه کړئ .

ډېری خلک د ځینې احساساتو له تجربه کولو ډډه کوي لکه وېره او غسه ځکه چې دوي په دې اند دي چې یاد احساسات یو ډول کمزورتیا یا نیمګړتیا ده. یاد احساسات په اداري کلتور کې هم د منلو وړ نه دي. د احساساتي زیرکتیا د ودې او د احساساتو د مدیریت لپاره تل داسې نوټ له ځان سره ولیکئ تر څو له ځان څخه د خبرتیا وړتیا ته وده ورکړئ : له چا سره مو خبرې اترې کولې ؟ د دې کس له تا سره اړیکه، د څه په اړه مو خبرې کولې ؟ موضوع، څه ډول احساسات مو لرل ؟ منفي که مثبت، د احساساتو احساس کول مو څومره ځواکمن وو؟ د احساساتو په بیان مو کنټرول لره او که نه ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

که تاسي چېرې يادې چارې هر وخت تر سره کړئ نو په دې پوهېدلی شی چې کوم ډول خلک تاسي کې منفي احساسات پاروي او کوم ډول خلک تاسي کې مثبت احساسات پاروي، کوم ډول پېښې کوم ډول احساسات تاسي کې رامنځته کوي، په دې مو پوهوي چې چېرې باید تاسې خپل کوم ډول احساسات ځواکمن ښودلي او بیان کړي وای او یا مو له بیانولو ډډه کړې وای کوم چې تاسې پکې نه دي کړي .

څرنګه تاسې ځان خبرولای شی چې بل منفي احساسات تجربه کوي په مستقیم او یا غیرې مستقیم شکل یې بیانوي ؟ د نورو چلند کې دا ډول بېلګې ولټوئ : تعطیل یا بل وخت ته ځنډول، داسې ټوکې چې برید پکې وي، مرور مخ نیول، په خبرو کې زړه نا زړه کېدل، سر تمبه کېدل، په ارادي توګه ماتې ته لار هوارول. تاسې خپل ځان کې هم ورته چلند مطالعه کولی او لامل کېدونکي احساسات یې موندلی او ځان پرې پوه کولی شئ. دا ډول خلک دوه چارې نشي کولای : لمړی خپل احساس او نظر نشي بیانولی او دوېم بل ته او د بل نظر ته احترام نشي لرلای خو یو کار ډېر ښه کولای شي او هغه دا چې ځان قرباني ښودل په دې مانا چې هر ورپېښېدونکی حالت د نورو خلکو یا پېښو له امله بیان کړي او د خپل حالت ځان هېڅکله مسول نه کړي، همداسې د خپلو لاسته راوړنو لامل هم نور خلک ګڼي او خپله خپل ژوند کې هېڅ رول نه لري. د اډول منفي احساسات او له امله یې اختیار شوی چلند له تاسې خپلې نیمګړتیاوې او وړتیاوې پټوي او له فعالیت یا یوې موخې ته له رسېدو مو راګرځوي .

ستاسې ژوند کې ځینې چارې هم ډېرې وخت د منفي احساساتو لامل کیږي او تاسې کې غیرې نورمال چلند اختیار کوي د بېلګې په توګه داسې چارو کې ډېر بې کچې زیات وخت تېرول کوم چې ارزښت نه لري، بې کچې زیات او یا له اړتیا ورهخوا د مبایل، کمپیوټر یا تلویزیون کارول، په مبایل یا کمپیوټر کې ګېم یا لوبې، ټوله ورځ د ټولنیزو رسنیو کارول لکه فیسبوک او یوټیوب یا داسې نور،... هر یو یې تاسې له دې راګرځوي چې له ځان څخه خپل ځان خبر کړئ، خپل منفي احساسات او له امله یې رامنځته شوی چلند وپېژنئ او سمون پکې راولئ. ستاسې مثبت او منفي احساسات او ترې رامنځته شوی چلند په نورو کې هم د احساساتو او چلند رامنځته کېدو لامل کیږي او بېرته ستاسې په لور انعکاس کوي .

د خپل ځان مدیریت

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لرلاى شئ چي نور مو خپل احساسات کنټرول نه کړي بلکي تاسي احساسات کنټرول کړئ. د ځان مديريت مانا دا ده چي خپل احساسات وپيژني او داسي يي مديريت کړې چي له نورو سره د مثبت فعل انفعال لامل شي، له دې پرته په هر ډول حالت کي د موخې د لاسته راوړنې لپاره ځان کي د انګيزې کچه لوړه وساتې. په خپل چلند او کړنو بشپړ کنټرول ولرې. په اداره کي هر مدير بايد د خپل ځان پيژندنې او د ځان د مديريت وړتيا ولري که چيرې داسي نه وي کړني او خبرې به يي له مزاج سره په بې اختياره توګه بدلېدونکي او له موخي څخه انحراف کي وي او دې ډول ادارو يا مديرانو سره وړتيا لرونکي خلک کار هم نه کوي. په تېر وخت کي دا ډول مديران هره اداره کي پرېمانه وو او په غسې، توهين او کنزلو يا لوړ غږ خبرو به يي موخې ترلاسه کولې خو په عصري ادارو کي دا ډول خلک هېڅ ځاى نه لري ځکه چي له يوې خوا د هر هېواد قانون دې ډول چلند ته اجازه نه ورکوي او له بلې خوا کار کوونکي هم په خپل حق پوهيږي .

د ځان مديريت په دې مانا نه دى چي ته به هېڅکله نه غسه کيږې، ممکن داسي حالت هم وي چي غسه پکي يوازينى احساساتي غبرګون امکان ولري خو اړينه داده چي په دې پاړول شوې غسي کنټرول ولرو او کومې ستونزې چي رامنځته کړې وي ستونزه حل کړو په دې مانا چي غسه ځانته د يوه پيغام په توګه وکاروو .

ځيني خلک د يوه مثبت حالت په اړه هم داخل کي منفي نظر او منفي احساسات لري لکه له يو کس سره د ليدو په اړه وېره لرل. که چيرې تاسي هم ورته حالت تجربه کوئ نو د فکري انعکاس دوران وکاروئ. لمړى خپل احساس وپيژنئ، په دې ځان پوه کړئ چي څرنګه احساس کوى، دوېم ګام کي يې لامل په ګوته کړئ او دريم ګام کي يي د سمون لپاره لاس په کار شئ .

که چيرې له نورو سره په فعل او انفعال کي تاسي خپل احساسات کنټرول نه کړئ نو نور خلک به هم د خپلو احساساتو د کنټرول لپاره هېڅ وجه ونه لري او دا چاره د خلکو ترمنځ د ډيسپلين د نشتوالي لامل کيږي. دا ډول حالت د زهن کارولو په ځاى د احساساتو کارولو ته لار هواروي او د احساساتو کارونه تاسي له موخې منحرف کوي او حالت ته مو له ريښتيني کتنې راګرځوي. مخکي تر دې چي ستونزې په لوى لاس ويجاړونکي کړئ نو اړينه ده چي خپل احساسات او ترې رامنځته شوى چلند کنټرول او د حل لارې د لټې لپاره زهن وکاروئ .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د ټولنې پېژندل
که چېرې تاسې له ټولنې سره اشنا شی نو په دقیقه توګه خلک او وضیعت مطالعه کولای شئ، همداسې د خلکو احساسات درک کولای او ورسره پکې شریکېدلای شی. مدیریت داسې دنده په کومه کې چې ته څه غواړې په نورو یې ترسره کوې او یا هم په بله مانا ستا فکر د نورو کړنې وي. که چېرې له نورو سره کم یا هېڅ اشنا نه اوسې نو اړیکې نشې ورسره لرلای او له یو چا سره چې ګډ فکر اړیکې جوړې نه کړي نو ستا فکرپه کړنو نشي بدلولای او ته په یاده دنده کې مخکې نشې تللای. په مدیریت کې تر ټولو اړینه وړتیا د نورو درک کول او څرنګه چې احساس کوي او یا هم چې څرنګه دي قدرداني کول دي .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسي اړيکو کې ريښتيني واوسئ نو تاسي ته د نورو د لاربښونې وړتيا هم درکوي. په اړيکو کې پيغام تر بل پورې په اغيزمنه توګه رسول او ترلاسه کول، د مخالفتونو يا شخړو هوارى او له نورو سره په ګډه د يوې ګډې موخې لپاره کار کول دي. د اړيکو مديريت په هر څه کې ستاسې له بريا سره خپلمنځي اړيکه لري. په ځانګړې توګه په اداره کې مديريت چارې په نورو ترسره کول دي او د ګډې موخې په لور په ګډه تګ کول دي او که چېرې د ټيم ترمنځ اړيکې ترينګلې وي نو موخې ته رسېدل نا ممکنه خبر ده .

-نفوذ : ستاسې داسې وړتيا چې د خلکو ترمنځ همغږي رامنځته کړئ او د ټولو ملاتړ ترلاسه کړئ، په هغه څه تمرکز وکړئ چې نورو ته اړين دي .
-مشري : هغه کس له ځانه جوړول چې نور يې د تعقيبولو لپاره خوښ کړي .
-د نورو په وده کې ونډه اخيستل : د نورو وړتياوې پېژندل او د ودې لپاره يې وړانديز کول .
-د هغو نظرونو په اړه پوښتنې را پورته کول کوم چې پلي کيږي او که چېرې بدلون ته اړتيا وي نو بدلون ته لار هوارول .
-د شخړو مديريت : که چېرې يو حالت د شخړې په لور تګ کوي سملاسي يې په ګوته کول او د هوارې لپاره يې قطعي او پرېکړه کوونکي ګامونه اخيستل .
-خپله بريا مو په داسې طريقه تعريف کړئ چې په ترلاسه کولو کې يې ټول ټيم ګډون کولاى شي .

د نفوذ لپاره ټولنيزه وړتيا اړينه ده. که چېرې خلک فکر وکړي چې ته د باور وړ او مثبت فکر لرونکى کس يې نو په ډېره اسانۍ يې د خپل نظر خپلولو يا تعقيب کولو ته هڅولى شې. دوي بايد فکر وکړي چې ستا نظر کې د دوي ګټې په نظر کې ساتل شوي دي. که چېرې يو کس باندې نفوذ ونه کړئ نو د يادو افرادو مشري او لاربښونه هم نشى کولاى. په عصري حکومتولۍ او اداره کې هغه کس بريالى دى چې مشري ته نورو انتخاب کړى وي. که چېرې تاسي د نفوذ کولو وړتيا ونه لرئ نو ټيم کې به مو د خلکو کړنې ستاسې له نظر سره ټل ټکر کې وي او تاسې به د کوچنيو کړنو سمون او کنټرول ته اړ کړي او پايله کې به له تاسې د مشري دنده پاتې وي .

که چېرې تاسې فکر کوئ چې له ټيم سره مو له اوږدې مودې کار کړى او تاسې يې پېژنئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

سر چینې

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

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

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