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 يو نوي څه رامنځته کولو لپاره کارونه ده. د مختلف توکو په مختلفو طريقو جوړلو ته خلاقیت وايي.
د انساني ټولنو له پيل تر اوسه هنر او خلاقيت د کلتورونو په وده کې مرکزي رول لرلای. له هغو خلکو چې په سمڅو کې اوسېدل او په ښکار يې خپل ژوند پر مخ بيوه د سمڅو په ديوالونو له انځورګري نيولې تر د مصر د اهرامو پورې او تر اوسني عصري مهندسي پورې هنر او خلاقيت خپل مرکزي رول لوبوي. هنر، طرحه او خلاقيت د انساني هڅو اوج دی او ټول هغه نظرونه رانغاړي کوم چې د نړۍ په هيوادونو او نسلونو کې موجود دي.
هنر او خلاقيت سياسي نظر، توکم، عمر، جنسيت، مذهب او ژبې ته له پام پرته انسانان سره يو ځای کوي. هنر او خلاقيت دواړه يو انرژي او احساساتي تجربه توليدوي کومه چې د خلکو ترمنځ د اتصال لامل کيږي.

جورنال جوړونه
د خلاقيت وړتيا ته د ودې ورکولو لپاره يوه طريقه په يوه ځانګړې کتابچه کې درې پوښتنې ليکل او په مختلفو طريقو يې ځوابول دي. پيل يې له درې سوالونو وکړئ. دا طريقه تاسې د مغز له خودمختارې برخې سره وصل کوي. سوالونه لاندې ليکل شوي:

۱ – ولې زه د خلاقيت وړتيا 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 خلاقيت زه د څه لاسته راوړلو هيله لرم ؟

ډېرى خلک له خلاقيت سره جوړ نه وي او لامل يې ځوان عمر کې يا هم په ټولګي کې ناکامه هڅه وي، دا ويره ده او په ويرې برلاسي کېدل په بيا بيا هڅې امکان لري. ويره انسان کې طبيعي ده او له مونږ سره په محفوظ پاتې کېدو کې له خطره لرې کېدو کې مرسته کوي. کله هم چې ويره احساس کړو نو له درېو په يوې طريقې غبرګون ورته ښيو : مقاومت، تېښته او يا جام پاتې کېدنه. ويره انسان کې يو ډېر زوړ مېکانېزم دی کوم چې مونږ خپل چاپېريال کې محفوظ ساتي. پخوا وخت کې انسانان په خپل چاپېريال کې له ډېرو ګواښونو سره مخ وو خو په عصري وخت کې دا ګواښونه بدل شوي. ډېرى وخت په مونږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې وېره موجوده وي خو مونږ یې نه درک کوو. دا زهن کې ولرئ چې تاسې مو خپل فکرونه او وېره نه یاستئ بلکې دواړه له وخت سره بدلیږي خو تاسې تل تاسې اوسئ.

که چېرې تاسې کې لکه د وېرې په څېر داسې نور کمزورې ټکي وي چې ستاسې د خلاقیت د وړتیا مخه نیسي نو داسې سوالونه ولیکئ او ځواب یې کړئ:
ــکوم فکرونه مې د خلاقیت وړتیا د ودې ورکولو مخه نیسي ؟
ــد هغو وېرو نوملړ جوړ کړئ کومې چې ستاسې د وړتیا مخه نیسي لکه زه په خلاقیت کې ښه وړتیا نشم لرلای.
ــد خلاقیت په اړه مو مثبت او منفي فکر دواړه ولیکئ.

دا ډول لیک تاسې له خپل ځان سره اشنا کوي او دواړو کمزور ټکو او وړتیاو ته مو ورپام کوي. مونږ ټول د خلاقیت وړتیا لرو خو په ځینو کې د ښونځې ښونکو او ځینو کې خپلې کورنۍ دا وړتیا وژلې وي او ځینو بیا د نه کارونې له امله دا وړتیا هېره کړې وي.

د خلاقیت لپاره تر ټولو اړین لمړی خپل فکر ته اجازه ورکړئ چې هر ډول نظرونه تولید کړي. دوېم ګام کې خپل پام بل لور ته له اوښتو راوګرځوئ لکه مبایل کتلو، له خلکو سره له خبرو او داسې نور. که چېرې ستاسې پام بل لور ته واوړي نو تر ۲۵ دقیقو بېرته په بشپړ توګه ټول پام خپلې چارې ته نشئ اړولی. د ځیني خلکو پام بهرني عوامل بل لور ته اړوي خو ځیني بیا خپل زهن کې داخلي بې کچې زیات چورتونه او فکرونه لري او یاد فکرونه یې د تمرکز او پام بل لور ته اوښتو لامل کیږي. که چېرې تاسې په داخل کې د فکرونو او چورتونو ستونزه لری نو هره ورځ تر دېرش دقیقو پورې په اوسمهال کې د اوسېدو طریقه تمرین کړئ. په اوسمهال کې د اوسېدو طریقه ستاسې د مغز د دواړو نیمو کرو په فعالیت کې توازن رامنځته کوي.

د خلاقیت د وړتیا ښه کولو لپاره هره ورځ خپل فکرونه که هغه د هر څه په اړه وي تر پنځلس دقیقو پورې لیکئ. دا ډول لیکل ستاسې مغز له اضافي فکرونو پاکوي او منظم کوي. له مغز مو د فکرونو تولید ته لار هواروي. په مغز کې زخیره اړینو مالوماتو او پوهې ته ستاسې لاسرسی پیدا کوي. په خپل فکر مو کنټرول زیاتوي 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 انرژي 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 زهني 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 زهن 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 کونې 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 ښي، 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 کېږي.

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 يوه چاره پای ته ورسوئ او له چارې وروسته دمه کوئ، يا هم طبيعت کې قدم وهئ. په دې حالت کې مغز ارام او خوښ احساس کوي. په دې وخت کې مغز نظرونه او لرليد داخل ته اخلي.

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

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 لرليد لرلو له حالت سره تړاو لري. په اوسمهال متمرکز حالت وي.

د خلاقيت لپاره د مغز د څپې د حالت کچه لوړول
د مغز د څپې هر حالت مختلفې دندې او اغيز لري. ځيني د څپې حالتونه تر نورو ډېر مسلط وي خو ټول په ګډه کار سره کوي تر څو د انسان احساسات، لرليد او وړتياوې رامنځته کړي. څلور داسې طريقې شته چې ستاسې د مغز د څپې حالت لوړوالی شي او د چارو پايله مو ښه کولای شي.

۱ ــ له کومو خلکو سره چې تاسې وخت تېروئ
زهن د مخابرې يا راډيو 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 اړينه 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 اړينه ده چې داسې خلکو سره مو د ورځې وخت تېر کړئ کوم چې خپله هم ژوند او کار کول غواړي او نور هم يادو چارو ته هڅوي.
همداسې که چېرې تاسې طبيعت کې قدم ووهئ نو د ونو او طبيعت 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

ځیني وخت کې خواړه د انرژي درکولو په ځای تاسې له انرژي او روغتیا دواړو خلاصوي او که یې چېرې له سالمو خوړو سره پرتله کړئ نو قیمت یې هم ډېر وي. د بېلګې په توګه خواړه خواړه او کافي تاسې ته موقتا انرژي درکوي خو له دې لنډمهالي 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 سبزي 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 ځیني 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 فرېکوینسي 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 اخیستی شی.

۴ -په اوسمهال کې پاتې کېدل تمرين کول

خبرې اترې او خلاقیت
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 لرلای. له خلاقیت نه بريا جوړول د خبرو اترو هنر ته اړتيا لري. په کوم انداز کې چې خبرې کوې، څه چې وایې، کومې پوښتنې چې ته کوې، د غبږ ځرنګوالی دې او داسې نور ستا د لیډرشېپ او خلاقیت په اړه بل ته ډېر څه وايي او ستا په اړه د نورو لرلید جوړوي.

د خبرو اترو د هنر لس طريقې:
۱ ــ مخکې تر ويلو په دې پوهېږې 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 ځرنګوالي ته پام او له بند بند کېدو ډډه کول.
۲ ــ 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 پېښنوي 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، پېښنونکي يا په عمل بدلونکي لوبغاړي په توګه وښي ؛ دې دوه بېلګو ته وګورئ، کوم کس ته چې هر څه په خپل سر ورپېښيږي داسې وايي (د اروپا لپاره پلان يو ګام مخکې بيول شوی يا يو ګام مخکې تللی) خو کوم کس چې د خبرو په هنر پوهيږي او ځان په خبرو کې پېښنونکی لوبغاړی ښي همدا جمله داسې وايي (ما په اروپا کې د کار لپاره يو پلان جوړ کړ).
۳ ــ که هر ډول حالت وي د فشار لاندې ارام اوسئ، ځينې وخت کاري چاپېريال سټرس کوونکی 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 لرلای 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 پوښتني ته مستقیم ځواب وي او له داسې تشریح 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 وایې چې ښونکي د انګرېزۍ ژبې مضمون کې کورنۍ دنده راکړه او له کټلو وروسته یې په سرې کرښې 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 تمرين كول مو پوهې زياتېدو او بريا كې مرسته كوي.
ـتېروتنې د نويو لارو پيدا كولو كې مرسته كوي.

د ځان خيال ساتنه او ناڅاپه بدلون
ته او هر بل انسان په ژوند كې بدلون تجربه كوي. ممكن بدلون د تمې خلاف وي، ممكن ناڅاپه بدلون وي، بدلون ممكن په كاري چاپېرېال كې وي، ممكن ستاسې شخصي ژوند كې وي، ممكن په تنظيم كې بدلون وي، ممكن د كومې ناروغي تشخيص وي او يا هم ممكن د وبا له امله بدلون وي. ځيني كسان د تيوريانو لټون كوي، د داسې بهير او پوهې لټون كوي كومه چې بدلون كې نوى ممكن نظم رامنځته كولاى شي او د نوي نورمال په لور لار وي.

په ژوند كې زياتې پېښې له ځان سره نوى بدلون رامنځته كوي، داسې بدلون چې نامطلوب وي، نا پلان شوى وي او د ژوند بدلونكى وي. ډېرى وخت مونږ په دې هم نه پوهېږو چې رامنځته شوى بدلون به چېرې او كله پاى ته رسيږي. په داسې حالت كې مونږ دا فكر نشو كولاى چې نوى نورمال حالت مونږ ته منتظر دى او برعكس فكر كوو چې نورمال حالت تللى او نور نشته.

شاپيرک ووېل چې "يوازې ژوند كول كافي نه دي، د ژوند لپاره بايد لمر هم شته وي، ازادي هم ولرم او كوچنى ګل هم موجود وي"
هنس كرېسشن انډرسن

د ځان پاملرنه
د ځان پاملرنه د ژوند كولو لپاره د خپلو وجو ساتنه ده، په ځانګړې توګه هغه اړيكې كومې چې مونږ جوړو او هغه موخه چې د هرې ورځې لپاره يې ټاكو.

زهني حالت
زهني حالت د انسان مزاج او د انسان په چلند او فكر باندې د دې مزاج اغيز ته وايي.
نيورو فزيولوجي د مغز د فعاليت په اړه څېړني كړي او پايله كې يې د مزاج د رامنځته كېدو پېچلتيا ښودلې. زمونږ په چار چاپېره چاپېرېال كې رامنځته كېدونكي پېښې او حالتونه د مغز په ځينو برخو خپل اغيز لري او ياد اغيز هغه مزاج رامنځته كوي چې تاسې يې 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 یا حیوان کوم چې اړتیا کې وي مرسته کوئ. زړه سوی د بل په څېر احساس لرنې ته وايي او یا د بل لپاره د همغه په څېر احساس لرنې ته وايي، د بل په درد، غم او خوښي کې شریکېدنې ته وايي او یو ډېر مثبت احساس ګڼل کیږي. ځینې 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 یې هېر کړي وي او یا یې نه وي زده کړي او یادې چارې یې په چلند او احساساتو خپل اغیز لرلای وي. ځینو بیا دواړه زده وي خو تر خپل ځانه یې نورو ته لمړیتوب 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 پوهیږي. ډېری کسان د قضاوت او قدرداني یا ستاینې په اړه کافي مالومات نه لري. بل ته له قضاوت پرته غوږ اېښودنه یوه وړتیا ده او د بل په منلو تکیه 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 یاستی نو په ریښتینې توګه ځان پېژندل او قدرداني یې کول اړین دي، همداسې له ځان سره مهرباني او زړه سوی له بدلون سره د تطابق لپاره یوه اړتیا 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 یادې 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 بريا
ستاسي د ذهن وړتيا هغه وخت محدوده کيږي 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 وايي. ټول انسانان د دې وړتيا لري چې د نورو له نظرونو بهر را ووځي او خپل ريښتينی ځان ووينې خو ډېر کم خلک دا هڅه کوي.

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

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

خپل هر ارزښت تعريف کړئ. د بېلګې په توګه تاسې درې ارزښتونه (ازادي، ټولنه او خندا) لرى د هر يو تعريف ته لاندې کتنه وکړئ:
-ازادي : ازادي ماته دا وړتيا راکوي چې هرڅه چې وغواړم، هر وخت يې چې وغواړم او

(c) ketabton.com: The Digital Library

له هر چا سره يې چې وغواړم کولای يې شم.
-تولنه : 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 ببرته 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 نړئ 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، ستاسي په اړه د نورو له لید څخه د خپل ځان تعریف او ذهن 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 پېژني او د سمون لپاره یې له نورو مرسته هم غواړي او ننګونې هم ورته مالومې وي. په دې باور وي چې خپلو ټولو نیمګړتیاو کې سمون راوستل هم امکان نه لري خو تر پخوانی 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 پېژندنې یا له ځان خبرېدنې ته، د ټولنې پېژندنې ته او د ځان مدیریت ته اړ کوي. دا چاره تاسې د فکري انعکاس د دوران په لور بیايي 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 تاسې چېرې یادې چارې هر وخت تر سره کړئ نو په دې پوهېدلی شی چې کوم ډول خلک تاسې کې منفي احساسات پاروي او کوم ډول خلک تاسې کې مثبت احساسات پاروي، کوم ډول پېښې کوم ډول احساسات تاسې کې رامنځته کوي، په دې مو پوهوي چې چېرې 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 ډېری 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

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

د ځان مدیریت په دې مانا نه دی چې ته به هېڅکله نه غسه کیږې، ممکن داسې حالت هم وي چې غسه يکي یوازینی احساساتي غبرګون امکان ولري خو اړینه داده چې په دې پاړول شوې غسې کنټرول ولرو او کومې ستونزې چې رامنځته کړې وي ستونزه حل کړو په دې مانا چې غسه ځانته د یوه پیغام په توګه وکاروو .

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

که چېرې له نورو سره په فعل او انفعال کې تاسې 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 ډیسپلین د نشتوالي لامل کیږي. دا ډول حالت د ذهن کارولو په ځای د احساساتو کارولو ته لار هواروي او د احساساتو کارونه تاسې له موخې منحرف کوي او حالت ته مو له ریښتیني کتنې راګرځوي. مخکې تر دې چې ستونزې په لوی لاس ویجاړونکې کړئ نو اړینه ده چې خپل احساسات او ترې رامنځته شوی چلند کنټرول او د حل لارې د لټې لپاره ذهن 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
-وړاندویني
-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 وړاندویني
-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 وویل 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 نشې 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

تاسې اړیکو کې ریښتیني واوسئ نو تاسې ته د نورو د لاربښونې وړتیا هم درکوي. په اړیکو کې پیغام تر بل پورې په اغیزمنه توګه رسول او ترلاسه کول، د مخالفتونو یا شخړو هواری او له نورو سره په ګډه د یوې ګډې موخې لپاره کار کول دي. د اړیکو مدیریت په هر څه کې ستاسې له بریا سره خپلمنځي اړیکه لري. په ځانګړې توګه په اداره کې مدیریت چارې په نورو ترسره کول دي او د ګډې موخې په لور په ګډه تګ کول دي او که چېرې د ټیم ترمنځ اړیکې ترینګلې وي نو موخې ته رسېدل نا ممکنه خبر ده .

-نفوذ : ستاسې داسې وړتیا چې د خلکو ترمنځ همغږي رامنځته کړئ او د ټولو ملاتړ ترلاسه کړئ، په هغه څه تمرکز وکړئ چې نورو ته اړین دي .
-مشري : هغه کس له ځانه جوړول چې نور یې د تعقیبولو لپاره خوښ کړي .
-د نورو په وده کې ونډه اخیستل : د نورو وړتیاوې پېژندل او د ودې لپاره یې وړاندیز کول .
-د هغو نظرونو په اړه پوښتنې را پورته کول کوم چې پلې کیږي او که چېرې بدلون ته اړتیا وي نو بدلون ته لار هوارول .
-د شخړو مدیریت : که چېرې یو حالت د شخړې په لور تګ کوي سملاسي یې په ګوته کول او د هواري لپاره یې قطعي او پرېکړه کوونکي ګامونه اخیستل .
-خپله بریا مو په داسې طریقه تعریف کړئ چې په ترلاسه کولو کې یې ټول ټیم ګډون کولای شي .

د نفوذ لپاره ټولنیزه وړتیا اړینه ده. که چېرې خلک فکر وکړي چې ته د باور وړ او مثبت فکر لرونکی کس یې نو په ډېره اسانۍ یې د خپل نظر خپلولو یا تعقیب کولو ته هڅولی شې. دوي باید فکر وکړي چې ستا نظر کې د دوي ګټې په نظر کې ساتل شوي دي. که چېرې یو کس باندې نفوذ ونه کړئ نو د یادو افرادو مشري او لاربښونه هم نشی کولای. په عصري حکومتولۍ او اداره کې هغه کس بریالی دی چې مشري ته نورو انتخاب کړی وي. که چېرې تاسې د نفوذ کولو وړتیا ونه لرئ نو ټیم کې به مو د خلکو کړنې ستاسې له نظر سره تل ټکر کې وي او تاسې به د کوچنیو کړنو سمون او کنټرول ته اړ کړي او پایله کې به له تاسې د مشري دنده پاتې وي .

که چېرې تاسې فکر کوئ چې له ټیم سره مو له اوږدې مودې کار کړی او تاسې یې 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