

له بې فکره او بې
موخي ژوند د خان
ژغورنه

Ketabton.com

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>

د خلاقیت وړتیا ته وده ورکول

ولې خلاقیت تر هر وخت ډېر اړین دی ؟

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

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

جورنال جوړونه

د خلاقیت وړتیا ته د ودې ورکولو لپاره یوه طریقه په یوه 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 خطر له 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

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

که چېرې تاسې کې لکه د وېرې په څېر داسې نور کمزوري ټکي وي چې ستاسې د خلقيت د وړتيا مخه نيسي نو داسې سوالونه وليکئ او ځواب يې کړئ:
—کوم فکرونه مې د خلقيت وړتيا د ودې ورکولو مخه نيسي؟
—د هغو وېرو نوملړ جوړ کړئ کومې چې ستاسې د وړتيا مخه نيسي لکه زه په خلقيت کې ښه وړتيا نشم لرلای.
—د خلقيت 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 وړپام کوي. مونږ ټول د خلقيت وړتيا لرو خو په ځينو کې د ښونځي ښونکو او ځينو کې خپلې کورنۍ دا وړتيا وژلي وي او ځينو بيا د نه کارونې له امله دا وړتيا هېره کړې وي.

د خلقيت لپاره تر ټولو اړين لمړی خپل فکر ته اجازه ورکړئ چې هر ډول نظرونه توليد کړي. دوهم گام کې خپل پام بل لور ته له اوښتو راوگرځوئ لکه مېايل کتلو، له خلکو سره له خبرو او داسې نور. که چېرې ستاسې پام بل لور ته واوړي نو تر ۲۵ دقيقو بېرته په بشپړ توگه ټول پام خپلې چارې ته نشئ اړولی. د ځينې خلکو پام بهرني عوامل بل لور ته اړوي خو ځينې 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 خلقيت 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 کنترول زياتوي او په نظرونو مو تمرکز ښه کوي.

ځينې خلک د ورځې په ځانگړي 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 ياستئ. داسې ميوزيک ته غوږ شئ چې انگېزه مو زياتوي. ځان مو په يوه وخت کې په ډېرو چارو کې مه بوخت کوئ بلکې په يوې ځانگړې چارې کار وکړئ. داسې چاره انتخاب کړئ چې نه ډېره اسانه وي او نه هم ډېره ننگونکې وي. د چارې روښانه موخه وټاکئ.

دوامداره سپورت د ذهني روغتيا، سالم فکر او خلاقيت لپاره تر هر څه ډېر اړين دی. له ماتې سره ملگرتيا 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 بريالۍ کس له ماتې خوړلو په ويرې نه دی بريالۍ 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 ښې 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 توگه 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 توگه پرې هغه فکرونه کوم چې مونږ کوو، هغه احساسات کوم چې مونږ احساس کوو او هغه خبرې کومې چې مونږ بيانوو خپل اغيز لري.

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

د مغز د څپې مختلف حالتونه

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

دېلتا

DELTA (0.5–3Hz)

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

ټېټا

THETA (3–8Hz)

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

الفا

ALPHA (8–12Hz)

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

بېټا

BETA (18–30Hz)

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

ګاما

GAMMA (25–100Hz and above)

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

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

۱ – له کومو خلکو سره چې تاسې وخت تېروئ

زهن د مخابراتي یا راډیو تړانزمو پورې تړلی دی، د مخابراتي په څېر کوم کسان چې زموږ چارچاپېره وي هغوي ته څپې لېږدوي. همداسې زهن مو په اتومات توګه له هغو خلکو سره ځان په همغږۍ کې کوي له کومو سره چې تاسې وخت تېروئ. له همدې امله ډېره اړینه ده چې له هغو خلکو لږېوالی 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

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

۲ - خواړه

ځينې وخت کې خواړه د انرژي درکولو په ځای تاسې له انرژي او روغتيا دواړو خلاصوي او که يې چېرې له سالمو خوړو سره پرتله کړئ نو قيمت يې هم ډېر وي. د بېلگې په توگه خواړه خواړه او کافي تاسې ته موقتا انرژي درکوي خو له دې لنډمهالې انرژي وروسته سملاسي بې کچې زيات بې انرژي کيږي. له خوړو مو غوړ، بوره او وچه ډوډۍ بې کچې زيات کم کړئ او په ځای يې ميوه لکه انگور، خټکې، هندوانه، مندتي، انار، گيلاس، توت، سنزلي، منې، او په سبزي کې لکه مرچ، ملي، ملي سرخک، چغندر يا لبلبو، پودينه، دنيا، گندنه، پياز، روميان، کاهو، ليمو، بادرنګ او داسې نور ستاسې د زهني روغتيا ساتنه کې مرسته کوي.

سالم خواړه درمل دي خو ځينې خواړه زهر دي، له همدې امله بايد د خوړو په اړه خوښي کې ډېر پام وکړو. کوم څښاک، وابنه يا خواړه چې کاروئ لمړی يې په اړه کافي مالومات ولرئ. کوم خلک چې لوېديځو هيوادونو کې اوسي له انرژي څکلو او يا هم ډېليو کې له ساتل شوو خوړو دې ډېره کلکه ډډه وکړي ځکه چې دا ډول خواړه نه يوازې مړه دي بلکې په کيمياوي توکو يې ساتنه کيږي او ياد کيمياوي توکي مو روغتيا ته بې کچې زيات زيان لرلای شي. د پروټينو لپاره تر ټولو ښه سرچينه هگۍ دي، په اونی کې دوه ځلي د کبانو خوړل، د چرګ سینه خوړل، او يا هم سره غوښه خوړل مو د روغتيا ساتنه کې مرسته کوي. کوم توکي چې له شيدو جوړ شوي لکه مستې، پنېر او داسې نور مو د هاضمې د سيستم روغتيا ساتي او بدن کې مو بې وېټامينونه پوره کوي.

۳ - خپلې خبرې، ذهن او کړنې پاکول

خبرې، فکرونه او کړنې مو په طبيعي روغتيا او داخل کې فرېکوينسي مستقيم اغيز لري. ستاسې خبرې، کړنې، فکرونه او خواړه ستاسې په روغتيا خپل اغيز لري. هر منفي احساسات مو ژوند او روغتيا د بدرنگي په لور بيايي. له داسې فلمونو او سريالونو کتلو ډډه وکړئ چې تاسې کې منفي احساسات پيدا کوي، له داسې ميوزيک اورېدو ډډه وکړئ چې په داخل کې مو د خپګان څپې رامنځته کوي او تاسې له انرژي او زهني روغتيا خلاصوي. داسې کتابونه ولولئ کوم چې ستاسې ذهن په يوه مثبتې انرژي بدلولای شي. له خپلو خبرو ټولې زهري ويناوې لرې کړئ، د ناخوښونکو پېښو او خبرو په اړه فکرونه مه کوئ او هره

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

۴- په اوسمهال کې پاتې کېدل تمرین کول

خبرې اترې او خلاقیت

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

د خبرو اترو د هنر لس طریقې:

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

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

کنټرول کې نه اخلي.

- ۴ – خبرې ساده کوه، داسې څه پکې مه وایه چې ته نه یې.
- ۵ – کله هم چې خبرې کوي 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 تر او 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 نوښتگر یا خلاق کس یوه ځانگړنه 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 انگرېزي ژبې مضمون کې کورنۍ دنده راکړه او له کتلو وروسته یې په سرې کرښې لیکلي وو چې تېروتنه پکې شوې، د کتابچې تر لاسه کولو وخت کې یې راته وویل 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 بريالي 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 گرځېدو په ځای خپل مثبت احساسات کاروي. دې ته پام کوي چې څه بريالي شول او څه د چارې ناسموالي کې ونډه لرله او د سمون لپاره 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.

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

د ځان خیال ساتنه او ناڅاپه بدلون

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

په ژوند کې زیاتې پېښې له ځان سره نوی بدلون رامنځته کوي، داسې بدلون چې نامطلوب وي، نا پلان شوی وي او د ژوند بدلونکی وي. ډېری وخت مونږ په دې هم نه 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.

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

د ځان پاملرنه

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

زهني حالت

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

کوی.

مهرباني، زړه سوی او له قضاوت پرته قدرداني کول څه ته وايي؟ مهرباني دې ته وايي چې تاسې پرته له کومې 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 کړې 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 نشي کولای تر څو له خپل ځان سره مرسته کول زده نه کړي د بېلګې په توګه که کار ځان کې لمړی ته خپل ځان اداره نه کړي نو نور هم نشي اداره کولای.

بې تمې او بې قضاوته قدرداني باندې تر اوسه ډېر کم خلک پوهیږي. ډېری کسان د قضاوت او قدرداني 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 ذهن کې خلک اجازه لري چې د خپل فکر پر بنسټ خپله نړۍ جوړه کړي او ته خپله اجازه لري چې د خپلې خوښې او خپل فکر پر بنسټ خپله نړۍ جوړه کړي.

قدرداني کول ارزښت ورکونې ته وايي، په دې مانا چې ته نورو کې او چارچاپېره نړۍ کې د غوروالي د پېژندلو هڅه کوې. که چېرې تاسې بدلون سره مخ یاستی نو په ریښتیني 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 نشي ترسره کولای. همداسې بدلون کې د نوي رامنځته کېدونکي نورمال حالت لار هم نشي موندلای او فکر کوی چې نور حالت تېر وخت کې وو کوم چې نور نشته.

فکري وده او بریا

ستاسې د زهن وړتیا هغه وخت محدوده کيږي کله چې تاسې د خپل ځان په اړه د ټولنې او کلتورونو نظرونه په خپل زهن وتپي، په دې مانا چې د هغه څه منل کوم چې کلتور او ټولنه ستا په اړه تاته وايي. ټول انسانان د دې وړتیا لري چې د نورو له نظرونو بهر را ووځي او خپل ریښتیني ځان وويني خو ډېر کم خلک دا هڅه کوي.

بريالي کېدل او یا بریا څه ته وايي؟ 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 وټاکي او تعقیب یې کړي.

بنسټیز ارزښتونه

بنسټیز ارزښتونه بنسټیز باورونه دي د کوم پر بنسټ چې ستاسې ورځنۍ پرېکړې، کړنې ترسره کوئ، چلند یې پر بنسټ اختیار کوئ او خپلې موخې ته لوری پرې ټاکي. ستاسې بنسټیز 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 بریا ته نشي رسېدلی. کله هم چې تاسې له نامالومي راتلونکې سره مخ شئ د پرېکړو لپاره بنسټیز ارزښتونه کاروی. څومره چې له ځان سره ښه اشنا شئ، 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 خدا) 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

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

-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 گام پورته کړئ.

خوښه لرل

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

خپل انځور يا هم ځان انځور

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

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

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

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

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

-د تېر وخت بڼه یا بده پېښه در یاد کړئ .

-د پېښې له امله خپل احساس وليکئ.

-تر لاسه شوې پایلې باندې مو د خپل احساس اغیز وليکئ.

-اوس دا وليکئ چې څه مو باید کړي وای چې پایله یې مثبتې شوې وای او یا هم تر دې

غوره وای ؟

-د راتلونکې لپاره بدلون وليکئ.

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

له ځان خبرېدنه

له ځان خبرېدنه دې ته وايي 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 زیرکټیا د ودې او د احساساتو د مدیریت لپاره تل داسې نوټ له ځان سره وليکئ تر څو له ځان څخه د خبرتیا وړتیا ته وده ورکړئ : له چا سره مو خبرې اترې کولې ؟ د دې کس له تاسره 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 ؟

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

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

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

د خپل ځان مدیریت

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

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

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

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

که چېرې له نورو سره په فعل او انفعال کې تاسې خپل احساسات 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.

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

د ټولنې پیژندل

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

د اړیکو مدیریت

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

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

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

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

-د نورو په وده کې ونډه اخيستل : د نورو وړتياوې پېژندل او د ودې لپاره يې وړاندیز 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 تگ کوي سملاسي يې په گوته کول او د هوارې لپاره يې قطعي او پرېکړه کوونکي گامونه اخيستل .

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

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

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

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 پسیکومیتريک طریقې کارولی شئ. پسیکو میتريک ازموینې آنلاین په انټرنټ کې شته دي خو تر ډېره وړیا نه دي .

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

سر چيني

<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