Ketabton.com

ketabton.com - The Digital Library

د بریالی وینا رازونه

لیکوال: برکت الله همکار

ketabton.com - The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: د بریالۍ وینا رازونه

لیکوال او راټولونکی: برکت الله همکار

خپرندوی: همکار د ویناوالۍ لوی مرکز

ډیزاین: پخپله لیکوال

د چاپ کال: ۱۴۰۴

چاپځای: همکار مسلکي اکاډمي

د چاپ حقوق خوندي دي.

همکار د ویناوالۍ لوی مرکز

ننگرهار پوهنتون ته مخامخ

۰۷۸۸۹۴۹۴۶ ۰۷۸۷۱۳۱۴۴۰

ketabton.com - The Digital Library

ډالۍ

دا کتاب د همکار مسلکي اکاډمۍ لخوا ډالۍ کیږي ټولو هغو خویندو او ورونو ته چې د ویناوالۍ مینوال دي.

همکار

ketabton.com - The Digital Library

د همکار مسلکي اکاډمۍ او بنسټ ایښودونکي لنډه پېژندنه:

استاد برکت الله همکار چې د همکار خصوصي ښوونځي او مسلکي اکاډمۍ بنسټ ایښودنکی او د مسلکي ویناوالۍ متخصص کوچ دی.

الحمدلله ثم الحمدلله، استاد برکت الله همکار د دې مسلکي اکاډمۍ له لارې کلونه کېږي چې د ویناوالۍ په برخه کې څېړنه او تدریس کوي، او تر دې دمه یې په زرګونو پښتنو ځوانانو، خویندو او وروڼو ته روزنه ورکړې او له هغوي څخه یې مسلکي ویناوالان جوړ کړي دي.

زموږ موخه او هڅه داده چې مسلکي ویناوالان وروزو او پښتنې ټولنې ته یې وړاندې کړو.

دا زمونږ د رسالت او ماموریت یوه برخه ده، چې د ویناوالۍ په برخه کې د خلکو هر ډول ستونزې وڅېړو او هغو ته د حل لارې پیدا کړو.

په درنښت

قاضي ثناءالحق غورځنګ

د همکار مسلکي اکاډمۍ مدیر

لړلیک

د ویناوالۍ پېژندنه 6
ویناوالي څه ته نه وایي؟ 6
ویناوالي څه ته وایي؟ 8
ویناوالي علم دی او که مهارت؟ 9
د ویناوالۍ ډولونه 9
ویناوال چاته ویل کیږي؟ 13
ښه ویناوال څوک دی؟ 13
ناکام ویناوال څوک دی؟ 14
د ویناوالۍ وضعیت زموږ په ټولنه کې 14
د ویناوالۍ ارزښت، اهمیت او اړتیا 15
د ویناوالۍ ارزښت د اسلام مبارک دین له نظره 16
په یویشتمې پیړۍ کې د ویناوالۍ ارزښت او اړتیا 18
د ویناوالۍ اهمیت په کورنۍ کې 20
د پوهنتونونو او ښوونځیو استادانو ته د ویناوالۍ اهمیت 21
زده کړیالانو ته د ویناوالۍ اهمیت 21
د دندې په چاپیریال کې د ویناوالۍ اهمیت 22
په کاروبار او سوداګرۍ کې د ویناوالۍ اهمیت 23
ویناوالۍ ته ستاسو اړتیا 23
ولې د خلکو پر وړاندې په ډاډه زړه خبرې نشې کولی؟ 24
وېره څه ته وایي؟ 24

ketabton.com - The Digital Library

د وینا کولو څخه وېره 25

د وېرې نښې او علایم........ 25

ویناوالی څخه د وېرې لاملونه........ 26

۱.بده تجربه........ 27

۲.له تېروتنو څخه وېره........ 27

۳.د خلکو له قضاوتونو او نیوکو څخه وېره 28

د خلکو له قضاوتونو او نیوکو څخه وېره څنگه له منځه یوسو؟ 29

۴.د چمتووالي نشتون په حالت کې وېره........ 31

۵.عزت نفس (ځان درناوی) نه لرل........ 32

د کم جرأته او شرمېدونکو خلکو ځانګړنې: 33

څنگه شرمنده گي او خجالت له منځه یوسو؟........ 33

څنگه خپل عزت نفس لوړ کړو؟........ 35

٦.پر ځان باور نه لرل 38

پر ځان د بې باورۍ ځینې نښې 39

پر ځان د باور ځینې نښې 40

پر ځان باور او د وینا هنر ترمنځ اړیکه 41

پر ځان باور پیداکولو لپاره اړین ټکي........ 41

۷.د خبرو له یاده تللو څخه وېره........ 43

۸. د ویناوالی مرستندویه وسایلو سره نه بلدتیا 43

۹. خپل مخاطبین نه پېژندل 44

۱۰. له بې عزتی څخه وېره 45

ځنګه باجرأته خبرې وکړو؟ 47
د شهامت او زړورتیا فورمول 47
د بریالی وینا رازونه 50
لومړی مرحله ـ د وینا ځخه مخکې مرحله 51
۱. د غونډې موضوع 51
۲. د غونډې وخت 52
۳. څېړنه او مطالعه 54
۴. د غونډې ګډونوال (مخاطبین) پېژندل 54
۴. تمرین کول 56
د هنداری تمرین 57
ذهني تصور تمرین 57
په موبائیل کې د وینا ثبت تمرین 58
د کمرې پر وړاندې تمرین 59
۵. ظاهري بڼه 59
٦. د غونډې په اړه وروستي معلومات 60
۷. غونډې ته وختي حاضرېدل 60
دوهمه مرحله ـ د ویناوالی پر مهال 60
۱. قوي او منظم پیل واخلئ! 61
۲. د سترګو اړیکه ټینګه کړئ! 64
۳. ځان ژبه وکاروئ! 65
۴.د خبرو ټون یا د غږ لوړول او ټیټول 74

ketabton.com - The Digital Library

دریمه مرحله ـ د ویناوالی څخه وروسته 78

۱. تجربه واخلئ! 79

۲. د خپلو ملګرو نظر واخلئ! 79

۳. ځان پخپله وارزوئ!.. 79

۴. د نیمګړتیا ټکي مو وپېژنئ!... 79

(د ویناوالی په اړه د پوهانو نظریات) 80

ketabton.com - The Digital Library

سریزه

د قلم او پوهې خدای تعالی په سپیڅلي نامه

د الله تعالی څخه ډېر ډېر شکر گذار یم، چې ماته یې دا توفیق راکړ ترڅو د ویناوالۍ په برخه کې یو گټور کتاب هېوادوالو ته ډالۍ کړم. همداراز ډېر خوښ او خوشحاله یم چې په یوه مهمه او اړینه برخه کې د خپلو هېوادوالو په چوپړ کې یم. لکه څرنگه چې تاسو ته بهتره معلومه ده چې د وینا هنر په اوس وخت کې یو مهم او اړین مهارت دی، بناً که هر فرد غواړي چې په اوسنۍ پیړۍ کې پرمحتگ وکړي او بریالیتوبونو ته ورسېږي؛ نو باید د وینا مهارت ترلاسه کړي. ویناوالي هغه لاره ده، چې بریالیتوب ته پرې رسېدلی شئ. تاسې د مسلکي او غوره وینا له لارې کولی شئ، بریالي او تر نورو وړاندې خپلو موخو ته ورسېږئ.

د ویناوالۍ مهارت زده کړه اوس وخت کې یوه ډېره جدي او حتمي اړتیا ده. حضرت علی (رض) فرمایي: (د نارینه ښکلا او ښایست په فصاحت او بلاغت کې ده.)

سروری کاینات حضرت محمد(صلی الله علیه وسلم) فرمایي: (څوک چې په الله تعالی او په ورځ د اخرت ایمان لري، یا دې د خیر خبرې وکړي او یا د خاموشه پاتې شي.)

په ټوله کې پدې کتاب کې به تاسو دا زده کړئ چې په کوم ځای کې، په کوم وخت کې، او په کومه طریقه خبرې وکړئ. همداراز د کتاب مطالعې نه وروسته به تاسو وکولی شئ په هر ډول وینایي چاپېریال کې په مسلکي او غوره توگه ویناوالي وکړئ.

ketabton.com - The Digital Library

پاتې دې نه وي چې د انسان عمل او کړنې له تېروتنې څخه خالي نه دی؛ بناً له تاسو ښاغلو څخه هیله مند یم چې د احتمالي تېروتنو په اصلاح کې راسره همکاري وکړئ.

د يناوالی پېژندنه

دا چې د وینا هنر یو مهم او ستر هنر دی، بناً هر ويناوال د خپل نظر له مخې د ويناوالی مانا او تعريف کوي. یو تعداد د ويناوالی روزونکي ويناوالي د وينا کولو مهارت او هنر بولي، دو/ی وايي ويناوالي هغه هنر او مهارت دی چې په اساس يې موږ کولای شو خلکو ته اغيزناکې خبرې وکړو او هغوی د خپلو خبرو په اساس تر اغيزې لاندې راولو.

همدارنګه ځينې په دې باور دي چې ويناوالي هغه مهارت او هنر دی چې موږ ته دا وړتيا راکوي ترڅو د خلکو سره په ښه شکل اړيکې ټينګې کړو.

ددې لپاره چې د وينا هنر په هکله په ډېر ځه پوه شئ، دلته غواړم په لاندې دوو پوښتنو په مفصل ډول بحث وکړم:

ويناوالي څه ته نه وايي؟

اکثره خلک د ويناوالی په اړه ناسم تصور او فکر کوي، لاندې هغو تعريفونو ته اشاره کوو چې اصلاً ناسم دي.

۱- ډېری خلک فکر کوي، ډېرو خبرو کولو ته د وينا فن ويل کېږي. دوي په دې اند دي که يو شخص ډېرې خبرې وکړي/کوي، نو نوموړی شخص ښه ويناوال دی، سربيره پر دې ځينې اشخاص د دې لپاره ډېرې خبرې کوي چې ځان ښه ويناوال ښکاره کړي؛

خو ویناوالي هېڅکله ډېرو خبرو کولو ته نه ویل کیږي، همدارنګه په ویناوالی کې د ډېرو خبرو څخه منع شوې ده.

د حضرت علی (رض) دا مهمه خبره مه هېروئ: ژبه د یوه وحشي حیوان په څېر ده، که یې پرېږدئ، هغه به پر تاسو حمله وکړي.

بل ځای کې یې د ژبې د ساتلو لپاره لارښوونه کړې او فرمایلي یې دي: ژبه باید داسې وساتل شي لکه سیم او زر چې په خزانه کې ساتل کیږي.

له ابن عمر (رضي الله عنه) څخه روایت دی چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل: هغه خلک چې د الله تعالی له ذکر پرته ډېرې خبرې کوي د هغوی زړونه سخت دي او له خدای (ج) لرې کسان هغه دي، چې سخت زړي دي.

په دې اړه اسلام کې نورې لارښوونې هم شوې، نو اړینه ده چې د ډېرو خبرو څخه ډډه وشي.

۲ـ یوازې ښایسته غږ لرلو ته د وینا فن نه ویل کېږي. ځینې افراد بیا په دې اند دي که چیرې یو شخص ښایسته غږ ولري، نو نوموړي شخص ته ګویا ویناوال ویل کیږي. هیڅکله یوازې ښایسته غږ لرونکي ته ویناوال نشو ویلی، ځکه ښایسته غږ لرل یوازې د ویناوال یوه ځانګړنه کیدلی شي، نه ټوله ویناوالي.موږ ډېر داسې مسلکي ویناوالان لرو چې ښایسته غږ نه لري، مګر غوره وینا کولي شي لکه نړیوال ویناوال او لیکوال انتیوني رابنز. خو که ویناوال ښکلی او پیاوړی غږ ولري دا د ویناوال سره په پرمختګ او بریالۍ وینا کې مرسته کولای شي.

ketabton.com - The Digital Library

۳ـ حاضرجوابی ته ویناوالي نه ویل کیږي. هغه شخص چې حاضر جوابه دی او هره خبره کې یوه خبره کوي او ژر ژر ځواب ورکوي هیڅکله هم دې ډول مهارت ته د وینا کولو مهارت نه ویل کیږي.

په اصل کې، د حاضر جوابي فن یوازې د دې لپاره دی چې د نورو پوښتنو او ځوابونو ته ژر او مستقیم ځواب ووایو، مگر دا ډول چلند کولای شي چې د خبرو کولو پروسه پېچلې کړي.

۴ـ چاپلوسي او غوړه مالی ته هم د وینا هنر نه ویل کیږي. یو تعداد خلک فکر کوي چې خلکو ته په خبرو کې چاپلوسي، کاذبه ستاینه او چرب زباني کولو ته د وینا هنر وایي، خو قطعاً په بیان فن کې چاپلوسي او غوړه مالي نشته. د کلمو او جملو ښه څرگندونه یا وړاندې کول د ځان د ښکاره کولو او فریب ورکولو په مانا نه ده، بلکې اصلي هدف د ښې او اغېز ناکې اړیکې رامنځته کول دي.

ویناوالي څه ته وایي؟

زه پدې باوري یم، تاسې پوهېږئ چې ویناوالي یو هنر یا مهارت دی، د دې هنر او مهارت په ترلاسه کولو او لرلو سره مونږ کولای شو په هر راز وینایي چاپیریال، رسمي او غیري رسمي غونډو او مجلسونو کې په غوره او اغېزناکه توگه خبرې وکړو. او د یادونې وړ ده چې د وینا هنر څخه یوازې مونږ په غونډو او مجلسونو کې د وینا کولو لپاره نه، بلکې هر چېرته د اغېزناکو خبرو او اړیکو لپاره ترې گټه پورته کولای شو.

ketabton.com - The Digital Library

ویناوالي هغه هنر او فن ته ویل کیږي چې موږ ته دا وړتیا راکوي، ترڅو په هر ډول شرایطو، وختونو او ځایونو کې غوره خبرې وکړو.

د بیان فن هغه هنر دی، چې ټول خلک هغې ته اړتیا لري او هغه کسان چې خلکو سره راشه درشه لري، نو دې هنر ته ډېره اړتیا لري، لکه څرنګه چې زموږ ۷۵ سلنه اړیکې ژبنۍ بڼه لري، نو که چېرې د وینا ښه فن ونه لرو، نشو کولای ډېرو بریالیتوبونو ته لاسرسی پیداکړو، ځکه خپلو راتلونکو پلانونو ته به ونه رسېږو.

ویناوالي هغه لاره ده، چې بریالیتوب ته پرې رسېدلی شئ. تاسې د راښکونکې وینا له لارې کولای شئ، بریالي او تر نورو وړاندې خپلو موخو ته ورسېږئ.

په پایله کې ویلای شو، ویناوالي هغه مهارت دی چې موږ ته دا وړتیا راکوي څو د هر چا پر وړاندې او په هر ځای کې ښایسته روانې، جذابې، عام فهمې او زړه راښکونکې خبرې وکړو. او یا په هر ډول شرایطو کې د ښایسته خبرو کولو مهارت ته ویناوالي وایي.

ویناوالي علم دی او که مهارت؟

موږ یو علم لرو او بل هنر. علم یا پوهه په مطالعې، مشاهدې، تجربې، اورېدلو او تحقیق سره ترلاسه کولای شو، خو مهارت په تمرین او تکرار سره ترلاسه کولای شو. اوس ویلای شو چې ویناوالي مهارت دی او په تمرین سره یې ترلاسه کولی شو.

د ویناوالۍ ډولونه

ویناوالي د موضوع او هدف له مخې بیلابیل ډولونه لري، لکه تفریحي ویناوالي، انګیزشي ویناوالي، معلوماتي ویناوالي، تدریس، خطبه، سیاسي ویناوالي، مذهبي

ketabton.com - The Digital Library

ويناوالي، ورزشي ويناوالي، تبليغاتي ويناوالي، مناظرې ويناوالي، چمتو شوې ويناوالي، سملاسي ويناوالي، مناسبتي ويناوالي، عامه ويناوالي، نمايشي ويناوالي، د ښه راغلاست وينا، د مخې ښې وينا، د تدفين او ترحيم وينا، حماسي ويناوالي، فرهنګي ويناوالي، سوداګريزه ويناوالي او داسې نور...

په مهمو ډولونو يې لاندې مختصر بحث کوو.

عامه ويناوالي

عامه ويناوالي د خبرو کولو او ويناوالو مهارت پورې تړاو لري. دا ويناوې اکثره رسمي وي، لکه د تدفين يا د فراغت مراسمو کې وينا.

تفريحي ويناوالي

دا ويناوالي د مخاطبينو د خوشحالولو او خندولو لپاره کېږي تر څو د مخاطبينو فکر بدل شي او يوه سرګرمی لپاره وي.

نمايشي ويناوالي

نمايشي ويناوالي د يوې ځانګړې موضوع يا نظريې په اړه د مخاطب پوهه زياتوي. ويناوال اکثره بصري وسايل کاروي، څو د يوې موضوع په نور تفصيل ورکړي. لکه د ټکنالوژي شرکت خپله نوې ټکنالوژی د وينا په ترځ کې معرفي کوي.

ketabton.com - The Digital Library

د مناظرې وېناوالي

مناظره وینا د ځانګړو قوانینو لاندې ترسره کېږي او د بحث او مذاکرې په غونډه کې کارول کېږي.

مناسبتي وېناوالي

مناسبتي وېناوالي معمولاً د ځانګړي مناسبت لپاره وي. دا وېناوې د ځانګړو مراسمو لکه واده، جایزه ورکولو یا جشنونو لپاره کارېږي.

فی البداهه یا سملاسي وېناوالي

دا هغه وینا ده چې وېناوال مخکې له مخکې ورته چمتووالی نه لري، بلکې پرته له کوم تیاري او تمرین وینا کوي.

انګیزشي وېناوالي

انګیزشي وېناوالی کې وېناوال هڅه کوي، تر څو مخاطبین د یو هدف ترلاسه کولو لپاره وهڅوي.

تبلیغاتي وېناوالي

تبلیغاتي وینا چې د یوې نظریې، تولید یا حل لارې ملاتړ ترلاسه کوي.

د مخې ښې ويناوالي

د مخې ښې وينا د هغه وخت لپاره ده چې کله تاسې/ تاسو له يوې ډلې خلکو سره د بيلېدو لپاره خبرې کوئ.

معلوماتي ويناوالي

معلوماتي وينا مخاطبينو ته د يوې موضوع، شخص يا شي په هکله د معلوماتو ورکولو لپاره کېږي.

سياسي ويناوالي

سياسي چارو شننونکو او چارواکو وينا ته سياسي وينا وايي.لکه د ولسمشر وينا،د وزيرانو، واليانو، وکيلانو ويناوې.

ښه راغلاست ويناوالي

په اداراتو کې نويو کارمندانو ته د هرکلي او راتگ په پار د ښه راغلاست وينا کېږي.

چمتو شوې ويناوالي

چمتو شوې وينا هغه وينا ته ويل کېږي چې مخکې له مخکې ترتيب شوې وي او ويناوال يې د وړاندې کولو لپاره پوره اماده گي ولري.

ketabton.com - The Digital Library

د تدفین یا ترحیم وینااولي

د تدفین یا ترحیم وینا هدف د مړ شوي شخص لپاره د احترام څرګندول دي.

وینااوال چاته ویل کیږي؟

یوه کس یا یوې ډلې ته، د کلماتو په مرسته د پیغام، مفهوم او فکر وړاندې کوونکي ته وینااوال وایي.

همدا راز وینااوال هغه څوک دی چې، خپلو مخاطبینو ته په موضوعاتو او بیلا بیلو مسایلو خبرې یا وینا کوي او هغوی ته پیغام رسونکی وي.

ښه وینااوال څوک دی؟

ښه وینااوال هغه شخص ته ویل کېږي، چې خبرې یې په خلکو اغېز وکړي، پیغام په درست ډول انتقال کړي او هغه موخه، چې دې یې لري، ورته ورسېږي.همداراز ښه وینااوال ساده خو په فصاحت او بلاغت ولاړې منطقي خبرې کوي.هغه وینااوال چې فصاحت او بلاغت ونه لري، خبرې یې په هغه اندازه په زړه پورې او زړه راښوونکې نه وي چې، خلک یې د زړه په مینه واوري او ستړي نه شي.

بناً ښه وینااوال هغه چاته ویلای شو چې فصیحې،روانې، جذابې، ساده، عام فهمې، ښکلې، رسمي او منطقي خبرې وکړي.

ketabton.com - The Digital Library

ناکام ویناوال څوک دی؟

ناکام ویناوال هغه دی، چې پیغام په سمه توګه انتقال نکړي، وینا یې بې اغېزې وي او هغه موخه، چې دی یې لري، ورته ونه رسېږي.همدارنګه ناکام ویناوال هغه دی، چې د ویناوالۍ اصول د وینا پر مهال رعایت نکړي،فصاحت او بلاغت ونه لري.

په ویناوالۍ کې ډېره پاملرنه باید مخاطب ته د پیغام په شفاف ډول رسولو ته وشوي، ځکه که مخاطب پیغام او مطلب په سمه توګه وانخلي ویناوال خپل هدف نشي ترلاسه کولای اوناکامېږي.

د ویناوالۍ وضعیت زموږ په ټولنه کې

له بده مرغه زموږ په ټولنه کې ډېری خلک د ویناوالۍ مهارت نه لري او د خبرو کولو په مهارت او طریقه نه پوهیږي. په خبرو کې ګڼې ستونزې لري، د وینا پر مهال وینایي خنډونه لري،د ویناوالي اړین او مهم اصول نه مراعات کوي د بیلګې په توګه کله چې خبرې کوي ځینې بد غږونه په وینا او خبرو کې لري. او نشي کولای تر څو خپله د زړه خبره د خپل نظر ، مفکوره او مشوره له نورو سره شریکه کړي.

همدارنګه زموږ د ټولنې اکثره وګړي نشي کولای چې څرګنده، فصیحه وینا او خبرې وکړي، ان تر دې چې په خبرو یې څوک نه پوهیږي او نه درک کیږي او د وینا کولو په وخت کې یې وینا ډېره بې خونده، بې انرژي او سترې کوونکي وي.

ketabton.com - The Digital Library

دا ستونزه اکثره او اغلب ځوانانو کې ليدل کيږي، دوی د ويناوالۍ پر مهال د کم جرأتۍ او بې باورۍ سره لاس او ګرېوان دي. د ځينو خلکو خپله وينا، غږ، څهره او قد قامت څخه کرکه کيږي.

د دغو ټولو ستونزو حل لاره په شخصيت جوړونې، جرأت لوړونې او د وينايي خنډونو په لمنځه وړلو کې ده.

نو راځئ له نن څخه پخپل شخصيت جوړونې او جرآت لوړونې کار پيل کړو او ستر پرمختګونه او برياليتوبونه تجربه کړو.

د ويناوالۍ ارزښت، اهميت او اړتيا

د وينا د اهميت په هکله ناپيليون بوناپارټ وايي" موږ د کلماتو په مرسته پر نړۍ حکومت کوو". رښتيا هم ويناوالي هغه مهارت دی چې د نړۍ ډېرى خلک د اړيکو ټينګولو يو د بل پوهولو راپوهولو، د علم شريکولو، د خلکو رهبري کولو او اکثرو چارو کې ورته اړتيا لري. ان پرته د وينا او خبرو ځينې کارونه ناشوني دي لکه خلکو ته په نيکو کارونو دعوت ورکول، تدريس او د خلکو مشري او داسې نور...

د ويناوالۍ مهارت لرل په خپل مسلک کې د پرمختګ او برياليتوب اساسي عنصر بلل کيږي. برنت ليسي په نوم امريکايي ويناوال وايي: زه کلفورنيا کې يوې غونډې ته بلل شوی وم، زما د خبرو وخت پاو کم يو ساعت وو خو زه په دريمه دقيقه کې بند شوم، مرۍ مې وچه شوه، خولې راباندې رامات شوې ايله په خوارو مې ځان چوکۍ ته

ketabton.com - The Digital Library

ورساوه. زه ډېر شرمنده شوم خو حوصله مې له لاسه ورنکړه، تمرين مې پيل کړ، اوس دا دی د ويناوالۍ له لارې د کال يو ميليون عايد لرم.

د ويناوالۍ مهارت لرلو سره موږ کولای شو د نورو په وړاندې په جرأت خپل فکر،نظر او مشوره په ښه ډول وړاندې کړو. همدارنګه د وينا مهارت لرلو سره موږ کولای شو، د خپل حق دفاع وکړو او ددې اجازه چاته ورنکړو تر څو زموږ حق وخوري.

ددې لپاره چې تاسو د ويناوالۍ په ارزښت، اهميت او اړتيا ښه پوه شئ په لاندې څو عنوانونو کې د ويناوالۍ ارزښت او اهميت رانغاړو.

د ويناوالۍ ارزښت د اسلام مبارک دين له نظره

دا چې اسلام مبارک دين يو کامل او جامع دين دی، په دې مبارک دين کې د انساني ژوند ټولې برخې او اړتياوو باندې بحث شوی، بناً د ويناوالۍ د ارزښت او اهميت په اړه ډېر د قران کريم ايتونو او حديثونو راغلي چې لاندې ذکر شوي.

په قران کريم کې د سمې وينا کولو په هکله الله تعالی فرمايي: (ای د ايمان خښتنانو! د الله تعالی څخه وېره وکړئ او سمه وينا وکړئ.)

بل ځای کې حضرت محمد (صلی الله عليه وسلم) فرمايي: (څوک چې په الله تعالی او په ورځ د اخرت ايمان لري، يا دې د خير خبرې وکړي او يا دې غلی پاتې شي.)

د رواياتو له مخې يو سلو څلرويشت زره کم او زيات پيغمبران، نړۍ ته د خلکو سمې لارې ته دعوت کولو لپاره د الله تعالی له لورې رالېږل شوي، ترڅو خلک د الله تعالی لوري ته راهنمايي کړي، اوس پوښتنه داده چې دا دعوت دوی په کومه وسيله ترسره

ketabton.com - The Digital Library

کاو؟ ترڅو خلکو ته قناعت ورکړي، معلومه خبره ده چې دوی د ښو خبرو او بیان په وسیله خلک دې ته قانع کول ترڅو د الله تعالی وحدانیت قبول کړي او د الله تعالی د قوانینو په اساس ژوند وکړي.

د همدې لپاره په قران کریم کې الله تعالي فرمايي: (ای پیغمبره! د خپل رب د لارې په لوری، په حکمت او غوره نصیحت سره بلنه ورکړه او له خلکو سره په داسې ډول مباحثه وکړه، چې ډېره غوره وي.)

که د پیغمبرانو (ع) او صحابه کرامو د سیرت په هکله مطالعه او څېړنه وکړو، نو دې پایلې ته به ورسېږو چې د ټولو پیغمبرانو او اکثره صحابه کرامو یوه ګډه ځانګړنه دا وه چې فصاحت او بلاغت یې درلوده او د ښه بیان په وسیله به یې دعوت کوه.

په اسلام مبارک دین کې حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) او حضرت علی (رضی الله عنه) پیاوړي وینااوالانو څخه شمېرل کیږي، همدارنګه حضرت علی (رضی الله عنه) د فصاحت او بلاغت په هکله فرمايي: (د سړي ښایست او ښکلا د هغه په فصاحت او بلاغت کې ده.)

د الرحمن مبارکې سورې ۱ـ۴ ایاتونوکې الله تعالی فرمايي: (مهربانه خدای جلا جل له ددې قران ښوونه کړیده، همغه انسان پیدا کړ او ده ته یي خبرې او بیان کول ورزده کړل.)

ketabton.com - The Digital Library

د ښې وینا ارزښت او اړتیا د حضرت موسی (ع) په لاندې دعا کې چې الله تعالي څخه یې غوښتنه کړې هم څرګندیږي:

(پروردګاره! زما سینه راته پرانیزه او زما کار ماته اسانه کړه او زما د ژبې غوټه وسپړه، ترڅو خلک زما په خبرو وپوهېدلای شی)

بناً پورته آیتونو او احادیثو کې د اسلام له نظره د ویناوالی ارزښت، اهمیت او اړتیا په ډاګه شوه او موږ ته معلومه شوه چې ویناوالي یو مهم او اړین مهارت ده.

په یویشتمې پیړۍ کې د ویناوالی ارزښت او اړتیا

آیا کله مو په دې هکله فکر کړی، چې په یویشتمې پیړۍ کې د کومو وړتیاوو او مهارتونو په ترلاسه کولو سره ځان بریالیتوبونو ته رسولای شو؟

په یوویشتمې پیړۍ کې موږ او تاسې ټول غواړو خپلو موخو ته ورسیږو، بریالیتوبونه ترلاسه کړو، مشهور او شتمن شوو، خو په دې مو ډېر لږ یا هیڅ فکر ندی کړی چې څنګه کولای شو دغو هیلو او موخو ته ورسیږو.

تاسو به ګورئ، چې ځینې انسانان په ډېر کم علم، استعداد او امکاناتو سره بریالي کیږي، مشهوره او بډایه کیږي، خو تاسو سره د دې چې ډېر علم (لیسانس، ماستري او دوکتورا) لرئ بیا هم د اوسني حالت څخه راضي نه یاست او نه مو لوړو اهدافو او موخو ته رسیږئ.

پوهیږئ لامل یې څه دی؟ یو تر ټولو ستر لامل یې دادی چې تاسو خپل فکر، مفکوره، پوهه او درونیات نورو ته نشې ویلی، وینایي ستونزې لرئ، جرأت نه لرئ او د نورو خلکو په وړاندې خپل استعداد او وړتیا نشې ښکاره کولی.

همدارنگه په یوویشتمې پیړۍ کې د بریالیتوب په راز نه پوهیږئ، چې په یوویشتمه پیړۍ کې د کومو مهارتونو په ترلاسه کولو سره تاسې کولی شئ خپله وړتیا او استعداد په هکله نورو ته ووایئ، ترڅنگ یې د نورو اعتماد او باور ترلاسه کړئ.

یوویشتمه پیړۍ د اطلاعاتو او ارتباطاتو پیړۍ ده. په هره پیړۍ کې یو هنر یا یوې برخې پرمختگ کړی، په یوویشتمه پیړۍ کې د ارتباطاتو او اطلاعاتو برخو پرمختک کړی دی . په دې پیړۍ کې هغه اشخاص پرمختگ کولی شي کوم چې ښه ارتباطات او معلومات ولري.

د اړیکو او ارتباطاتو اساسي عنصر خبرې دي، یعنې ټولې اړیکې په خبرو ولاړې دي. لکه څرنگه چې زموږ ۷۵ سلنه اړیکې ژبنۍ بڼه لري، نو که چیرې د وینا ښه فن ونه لرو، نشو کولی ډېر بریالیتوبونو ته لاسرسی پیداکړو، ځکه خپلو راتلونکو پلانونو ته به ونه رسیږو.

که چیرته زموږ خبرې ښې وي، نو اړیکې به مو ښې وي او که چیرته زموږ د خبرو طریقه او طرز ښه نه وي نو بیا زموږ په اړیکو مستقیماً منفي اغیزاو تاثیر کوي.

بلاخره دې پایلو ته رسیږو که چیرته په یوویشتمې پیړۍ کې یو شخص غواړي، پرمختگ وکړي، د نورو څخه په خپل مسلک کې مخکښ اوسي، مشهوره او بریالی شي، نو باید

ketabton.com - The Digital Library

ښې اړیکې او په خپل مسلک کې تازه معلومات ولري، او د همدې له مخې د ویناوالی فن ترلاسه کولو ته اړتیا په څرګنده توګه لیدل کیږي.

د ویناوالی اهمیت په کورنی کې

د ویناوالی فن مونږ ته دا را زده کوي ترڅو د خپل ځان، موراو پلار،میرمن یا خاوند، ورور او خور او د کورنی نورو غړو سره څه ډول او په کوم طرز خبرې وکړو.

متاسفانه ډیری وخت په کورني مسایلو کې د ستونزو او شخړو د رامنځته کیدو لامل سوء تفاهم او یو د بل نه درک کول دي. همدارنګه که د میرمن او خاوند اړیکو ته پام وکړو نو د خبرو طریقه او د یو بل درک کول په کې ډېر اړین دي یعنې که چیرته د دوی ترمنځ د خبرو او کمونیکشن طریقه ښه وي، نو د دوې اړیکه به پر محبته او د مینې ډکه وي او که چیرته د کلماتو اغیز ته پام ونه شي بیا برعکس.

ځینې هلکان او انجوني د بې جرأتی له امله نشي کولای د خپل مور او پلار یا مشر ورور په وړاندې خبرې وکړي، ان د خپل زړه خبره نشي کولای، هغه خپله غوښتنه نشي شریکه ولای. اکثره وخت همدا بې جرأتي او د خبرو وړتیا نه لرل د دې لامل ګرځي، چې د ژوند مهمې شخصي پریکړې یې هم د کورنی غړو لخوا په خودسرانه ډول نیول کیږي، لکه: د هلک لپاره د انجلی انتخاب، د جلی لپاره د هلک انتخاب، د پوهنتون د ریشتې انتخاب او داسې نور......

که په ټوله کې ووایو د ویناوالی اهمیت په کورنی کې ډېر زیات دی، که یو مور او پلار غواړي، ښه مور یا پلار اوسي او خبرې یې پخپلو اولادونو اغیز وکړي، د وینا هنر

ketabton.com - The Digital Library

ته اړتیا لري، که یو خاوند او میرمن غواړي د مینې ډک ژوند ولري نو د وینااوالۍ هنر ته اړتیا لري ځکه په دې اړیکه کې کلیمې ډېرې اغیزې لري او وینااوالي موږ ته دا راښايي په وینا کې کلیمې څومره اغیزې لري او کومه کلیمه په کوم ځای کې وکاروو.

د پوهنتونونو او ښوونځیو استادانو ته د وینااوالۍ اهمیت

که پام وکړئ، د ښوونځي او پوهنتون په دوران کې د ځینو استادانو درس او تدریس دومره په زړه پورې و، چې هیڅ زړه مو نه کیدله چې درسي ساعت بدل شي او څومره خبرې یې چې کولې نه ستړي کیدلو. دا درانه هغه استادان ول، چې د وینااوالۍ مهارت یې لرل او په دې پوهېدل چې څه ډول موضوع واضحه کړي، په کومه طریقه تدریس وکړي ترڅو زده کړیالان ستړي نشي.

برعکس ځینې نور استادان ول، چې درس او خبرې یې دومره ستړي کوونکي وې، چې ساعت ته مو کتل چې کله ساعت بدلیږي او استاد د صنف څخه بهر کیږي ځکه دا ډول استادان د وینااوالۍ مهارت څخه بې برخې ول.

بناً دې پایلې ته رسیږو چې د وینااوالۍ مهارت او د تدریس مهارت استادانو لپاره ډېر اهمیت لري.

زده کړیالانو ته د وینااوالۍ اهمیت

زموږ څخه اکثره به د پوهنتون چاپیریال او برنامو سره آشنایي لري. په پوهنتون کې د استادانو لخوا زده کړیالانو ته سمینارونه ورکول کیږي او هر سمینار خپلې نمرې لري، بدبختانه اکثره زده کړیالان د دې مسئلې څخه ویریږي او دا چاره د هغوی لپاره یو سر

ketabton.com - The Digital Library

دردي دي، ځکه اکثره زده کړیالان د ویناوالی مهارت نه لرلو له امله د خپلو ټولګیوالو په وړاندې د وینا کولو څخه ویره لري. ان ځینې زده کړیالان د هغه ټاکل شوي نمرو څخه هم تیریږي.

همدارنګه د پوهنتون دورې په پای کې مونوګرافونه زده کړیالانو ته ورکول کیږي، ترڅو یوه موضوع کې څیړنه وکړي او هغه بیا د استادانو،محصلینو او ملګرو په وړاندې دفاع کړي. په دې برخه کې هم محصلین د ګڼو ستونزو سره لاس او ګریوان وي.

بناً دې پایلې ته رسیږو، چې د ویناوالی مهارت لرل او زده کول د محصلینو لپاره یوه اړینه موضوع ده.

د دندې په چاپیریال کې د ویناوالی اهمیت

احتمالاً تاسو که په کوم ځای کې، په دنده بوخت یاست، ددې موضوع په اهمیت به پوه شوي یاست، کوم افراد چې د ویناوالی مهارت څخه برخمن دي هغوي نسبت نورو کارکوونکو څخه په لوړو بستونو او موقفونو کې قرار لري او ورځ تر بلې د ارتقا په حال کې دي، د دوی معاشونه او امتیازات هم د نورو څخه لوړ دي.

په نتیجه کې که تاسو هم غواړئ، په خپل کاري چاپیریال کې ارتقا او ترفیع وکړئ او د لوړو امتیازاتو څخه برخمن شئ، نو باید په خپله وینا او ګفتار باندې کار وکړئ او مهارت یې کسب کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

په کاروبار او سوداګرۍ کې د ويناوالۍ اهميت

يوازې باکيفيته او ښه محصول لرل په کاروبار کې د برياليتوب تضمين نشي کولای. تاسو بايد وکولای شئ په غوره ډول خپل محصولات په بازار کې معرفي او ارائه کړئ.

د کاروبار مديرانو څخه تمه کيږي، ترڅو خپلو کارمندانو او پيرودونکو ته خبرې وکړي، کارکونکو سره مجلسونو وکړي او هغوی ته لازمې لارښوونې وکړي او په ورته وخت کې مشتريانو ته د خپلو محصولاتو په هکله په ښه ډول معلومات ورکړي.

نو بناً د کاروبار په برياليتوب کې او د کاروبار مديرانو ته د ويناوالۍ مهارت ډېر اهميت لري.

ويناوالۍ ته ستاسو اړتيا

په ويناوالۍ کې موږ يوه اصطلاح لرو: (ويناوالي د ټولو لپاره) دا په دې معنې که تاسو هر څوک يې اوکه د هر مسلک او ريشتې لاروی يې، نو تاسو ويناوالۍ ته اړتيا لرې.

- ✓ **که غواړئ، يو ښه او مخکښ ډاکټر شئ نو ويناوالۍ ته اړتيا لرئ.**
- ✓ **که غواړئ، يو مخکښ انجينر شئ بايد د وينا مهارت ولرئ.**
- ✓ **که غواړئ، يو مخکښ ژورنالست او خبريال شئ بايد د وينا مهارت ولرئ.**
- ✓ **که غواړئ، يو رهبر شئ پرته د ويناوالۍ نشئ کيدلای.**
- ✓ **که غواړئ، يو وکيل شئ پرته د ويناوالۍ نشئ کيدلای.**
- ✓ **که غواړئ، يو ديني عالم او دعوت ګر شئ پرته د ويناوالۍ نشئ کيدلای.**
- ✓ **که غواړئ، يو مخکښ مدير شئ نو بايد يو ښه ويناوال اوسئ.**

ketabton.com - The Digital Library

- ✓ که غواړئ، یو ښه پلورونکی شئ نو د وینا مهارت زده کړه!
- ✓ که غواړئ، یو ښه شخصیت شئ نو د وینا مهارت زده کړه!
- ✓ که غواړئ، په ټولنه کې محبوب شئ نو د وینا مهارت زده کړه!

ولې د خلکو پر وړاندې په ډاډه زړه خبرې نشې کولی؟

زه باوري يم، ستاسې ځواب به دا وي چې کم جراته يو او وېره لرو. هو! دا د ښې وينا پر وړاندې ستر خنډونه دي. نو که غواړئ د هر چا پر وړاندې او په هر ځای کې روانې او ښکلې خبرې وکړې، بايد د خپلو وېرو سره مخامخ شئ او پر وېرې برلاسی شئ. اوس پوښتنه داده چې څنګه کولی شئ، چې پر وېرې کنټرول پيداکړئ او جرآتمن شې؟

وېره څه ته وايي؟

وېره د پيښو پر وړاندې غبرګون ته ويل کيږي. يعنې کله چې د وحشي حيوان سره مخ شو، نو يا حمله کوو يا تېښته. اوس د وحشي حيوان سره مخ کېدل يوه پيښه ده او حمله کول يا تېښته زموږ غبرګون، چې کله دواړه يوځای شي وېره ورته ويل کيږي. خو که پېښه رامنځته شي او عکس العمل ونه ښودل شي هغې ته وېره نه ويل کيږي.

بل وېره يوه منفي احساس دی، چې د يو واقعې خطر په حالت کې يې موږ تجربه کوو. مثلاً کله چې زلزله وشي او ټول د خونې څخه د وتلو کوشش کوي همدغه وېره ده.

له پورته مثالونو په ډاګه کيږي چې د وېرې په حالت کې انسان درې ډوله غبرګون ښيي، حمله کول، تېښته او بې هوښه کېدل.

ketabton.com - The Digital Library

خو پاتې دې نه وي، چې ويره ډېره پراخه موضوع ده يعنې ډېر ډولونه او اقسام لري، لکه له ناکامۍ څخه ويره، له تېروتنو څخه ويره، د خلکو له قضاوتونو څخه ويره، له رد کېدلو څخه ويره، له فقر څخه ويره، له بدلون څخه ويره، د دندې څخه له گوښه کېدو نه ويره، له مرگ څخه ويره، له امتحان څخه ويره، له زړښت څخه ويره، د خلکو پر وړاندې له خبرو کولو نه ويره او داسې نور...

د وينا کولو څخه ويره

د خبرو پر مهال منفي احساس لرل او نارامتيا د ويرې څرکندونه کوي. له بده بخته د نړۍ اکثره خلک د خلکو پر وړاندې د وينا کولو څخه ويريږي او کله چې وينا کوي، د يوعجيب او غريب حالت سره مخ کېږي. د څېړنو له مخې خلک له مرگ نه هم د وينا کولو ډېر ډاريږي. د عدم تشدد ستر لاروی مهاتما گاندي په لومړي ځل خلکو ته د وينا کولو له ډېرې ويرې ضعف وکړ او بې هوښه شو. د نړۍ ستر ويناوالان هم پدې اعتراف کوي چې دوی هم د وينا کولو په لومړيو کې ويره درلوده او اوس هم د وينا په پيل کې ويره تجربه کوي. خو ښه خبره داده چې ويره د کنټرول وړ ده او موږ متوجه کوي، چې ويناوالی ته پوره چمتووالی ونيسو.

د ويرې نښې او علايم

کله چې موږ وويريږو، زموږ په وجود کې لاندې نښې او علايم ليدل کېږي:

- د ژبې بندښت
- د مرۍ او خولې وچېدنه

- د لاسونو او پښو لړزه
- د زړه ضربان زیاتېدل
- ساه لنډېږي
- خولې کېدل
- په غږ کې لړزه
- د خبرې هېرول
- د پوستکي د رنګ بدلون
- نږدې شیان سم نه لیدل

یناوالی څخه د وېرې لاملونه

که یو مدیر غواړي په اداره کې یوه ستونزه له منځه یوسي، لومړی باید ستونزه وپېژني؛ ځکه د ستونزې تشخیص پخپله د ستونزې نیم حل دی. همداراز د یوې ناروغۍ تشخیص پخپله نیم علاج دی، لکه څنګه چې په طبابت کې یوه اصطلاح ده (ښه تشخیص، ښه درملنه). بناً د وېرې د کنټرول لپاره هم باید وېره په ټوله مانا وپېژندل شي او ریښې یې پیداشي.په لاندې مباحثو کې د ویرې په لاملونو باندې تفصیلي بحث کوو او تر څنګ یې په حل لارو هم بحث کوو.

ketabton.com - The Digital Library

۱.بده تجربه

د يو کار ښخه د وېرې يو ستر لامل په هغه کار کې بده تجربه ده. يعنې که له سپي ښخه ډارېږئ لامل به يې دا وي، چې کوم ځل به يې داړلي ياست. که د سيند له اوبو نه وېرېږئ، حتمن به يې کوم ځل وړيي ياست همداسې د وېناوالۍ نه د وېرې يو لامل هم دا کېداشي چې کوم ځل به د وينا په يوه برخه کې له ماتې سره مخ شوي ياست.

۲.له تېروتنو ښخه وېره

د وېناوالۍ ښخه د وېرې بل ستر لامل له تېروتنو ښخه وېره ده. موږ د اکثره کارونو د ترسره کولو نه، ځکه وېرېږو چې پکې تېروتنه ونه کړو. پداسې حال کې چې انسان له تېروتنو ښخه خالي نه ده، له هر انسانه په کارونو او خبرو کې تېروتنه کېږي. په خبرو کې تېروتنه يا اشتباه کول کوم عيب نه دی، دا ځکه چې د نړۍ ستر وېناوال هم په خبرو کې غلطېږي. که په ژوند کې تېروتنه ونه کړې، هېڅ پرمختګ به ونه کړې. موږ بايد له تېروتنو درس او تجربه واخلو، کوم درس او تجربه چې ترې اخيستل کېږي هغه له موږ نه هېڅکله نه هېرېږي. بناً که خبرو او وينا کې مو تېروتنه وکړه، وګورئ چې چېرته ستونزه وه، ولې دا تېروتنه وشوه ؟ ايا په چمتووالي کې مو بې پراويي کړې وه او که پر موضوع مو حاکميت نه درلود؟ په راتلونکي کې همغو ټکو ته پاملرنه وکړئ!

که غواړئ په وينا کې ډېرې تېروتنې ونه کړې، نو خپله وينا ډېر تمرين او تکرار کړئ تر څو پرې حاکميت پيداکړئ.

په ژوند کې لويه تېروتنه، له تېروتنې وېره ده. (البرت هيوبارد)

۳.د خلکو له قضاوتونو او نیوکو څخه وېره

ځینې ځوانان د دې له امله له وینا کولو څخه وېره لري، چې داسې نه مخاطبین یې منفي قضاوت کړي. بعضی بیا داسې فکر کوي، وایي: که چېرته زه وینا ته ودرېږم خلک به زما د غږ، قد قامت او خبرې په هکله څه ډول قضاوت وکړي. که چېرته زما د غږ اوخبرې پورې ملنډې ووهي یا پر ما نیوکه وکړي بیا څه؟ په داسې حال کې چې دا پخپله د خلکو په اړه یو ناسم قضاوت دی، ممکن خلک ستا په اړه سم قضاوت وکړي، له خبرو دې متاثره شي، په ویاړ دې چک چکې ووهي او د احترام لپاره دې په پخپلو ځایونو کې ودرېږي.

که څه هم خلک په هر حالت کې خپل منفي یا مثبت قضاوت کوي، خو زموږ د وینا په مهال باید هڅه دا وي چې په کوم هدف وینا کوو، هغه ترلاسه کړو او خپل پیغام په واضح ډول مخاطبینو ته ورسوو. ویناوالي د جنګ میدان نه دی، نو ولې باید د مخاطبینو نه ووېرېږو؟

زموږ مخاطبین زموږ پلویان او خیر غوښتونکي دي. هغوی هېڅکله نه غواړي موږ ناکامه وینا وکړو، ځکه موږ ته خپل قیمتي وخت راکوي او له مونږ نه هم دا تمه لري ترڅو ښکلې او ګټوره وینا وکړو.

د خلکو له قضاوتونو او نیوکو څخه وېره څنګه له منځه یوسو؟

دغه وېره چې له مورږ څخه یې د ژوند خوند اخیستی او زمورږ ژوند یې ډېر بدرنګ کړی چې تل خپل ارمانونه د خلکو د خبرو او نیوکو څخه د مخنیوي په خاطر قربانوو د له منځه وړلو لپاره یې تر ټولو مهم کار د خپل ذهنیت سم جوړول دي.

زمورږ په وطن کې عموماً خلک د خپلې اوزګارتیا او ستاسې د پرمختګ د نه زغملو له امله ستاسې په کارونو انتقاد کوي. د دغې انتقادونو تر ټولو لوی علت د خلکو اوزګارتیا ده ځکه تقریباً د افغانانو نیم ژوند د ژمي پیتاوو او نیم ژوند یې د اوړي سیورو ته اوزګار تیرېږي چې د خلکو په کارونو باندې انتقادات وکړي. د دې خلکو په ژوند کې تر ټولو مهمه موضوع د نورو خلکو د ژوند موضوعات او د ژوند کولو طریقه ده، ټول عمر په همدې فکر کې وي چې خلک څه کوي او بیا د خپل ذهن د مصروفیت لپاره ټول وخت د نورو خلکو په اړه په خبرو او فکر کولو تیروي. تاسې نشئ کولای چې په هېڅ حالت کې هم ددې خلکو خوله بنده کړئ او داسې یو څه رامنځته کړئ چې دوی ستاسې په اړه خبرې او قضاوت ونکړي نو تاسې باید په دې پوهه اوسئ چې ددې خلکو د انتقاداتو په کیسه کې نشئ ځکه تاسې که هر څومره کوښښ وکړئ، دغه خلک به له تاسې خوشحاله نشي. په همدې خاطر تاسې خپل ژوند ته ادامه ورکړئ او د خلکو د خبرو او انتقاداتو څخه هیڅکله هم مه وېرېږئ.

دوهمه مهمه خبره چې ستاسې ذهن پرې باید خلاص وي هغه دا ده چې ددې خلکو د انتقاداتو یو لوی علت دا هم دی چې تاسې ترې مخکې یئ او دوی نشي کولای ستاسې پرمختګ او مخته تګ وزغمي نو په همدې وجه ستاسې هغه کارونه چې هغوی یې نشي

ketabton.com - The Digital Library

کولای نو غواړي چې تاسې يې هم ونکړئ او د همدې په خاطر چې تاسې له پرمختګ څخه راوګرځوي په تاسې باندې انتقادات کوي او ستاسې د مخته ټګ مخنيوي کوي. تاسې بايد هيڅکله ددې خلکو د خبرو په کيسه کې نشئ څکه دوی يوازې د خپلې اوزګارتيا او عناد يا قصد په خاطر ستاسې په کارونو او ژوند انتقاد کوي.

بله مهمه مسئله چې تاسې پرې بايد پوه اوسئ دا ده چې تاسې يو نوی کار او نوښت کوئ چې د خلکو د عادي ذهنونو خلاف دی نو څکه په تاسې انتقاد کوي او تاسې بايد دې ته خوشحاله واوسئ چې خلک درباندې انتقاد کوي زموږ او ستاسې په پښتو کې يو ساده متل دی چې خلک وايي، ((په ميوه داره ونه تل کاڼې ورېږي)) او دا بلکل يوه سمه خبره ده څکه که څوک په تاسې انتقاد کوي نو علت يې ستاسې نوښت او غوره والی دی او تاسې بايد دغه انتقادات د يو وياړ او د پرمختګ د يو ثبوت په حيث ومنئ او خوښ واوسئ چې خلک تاسې پسې غږيږي.

همدارنګه د دغې ويرې سره د غوره مقابلې لپاره تل ځان ته ډاډ ورکړئ چې تاسې په سمه روان يئ او د خلکو خبرې مهمې نه دي. دا يوه مهمه موضوع ده چې ځان ته تل مثبت تلقين ورکړئ څکه بهرنی پيښې او خبرې هغه وخت په تاسې بد تاثير کوي کله چې يې تاسې په خپل زړه کې ځای پر ځای کړئ او ځان پخپله اغيزمن کيدو ته پرېږدئ خو که چيرې تاسې ارزښت ورنکړئ نو دغه خبرې هېڅکله به تاسې منفي اغيزه نه کوي او هېڅکله تاسې خپه کولی نشي. ددې ترڅنګ کوښښ وکړئ د داسې خلکو سره پاتې شئ چې تاسې ته تل مثبتې خبرې او مثبت نظريات درکوي او د هغه خلکو څخه لرې اوسئ چې په تاسې منفي انتقادات کوي او تل ستاسې نظريات بد ګڼي څکه که تاسې

ketabton.com - The Digital Library

له مثبتو خلکو سره واوسئ نو تاسې به همیشه د ځان په اړه مثبت فکر ولرئ او همیشه به د خپلو چارو او ژوند په اړه غوره فکر ولرئ او که د منفي فکره خلکو سره کښېنئ نو بیا به دا هر څه برعکس وي.

ماته د بریالیتوب کلي نه ده څرګنده؛ خو د ماتې کلي هغه هڅه ده چې د نورو د خوشحالۍ لپاره کېږي. (بیل کازبي)

۴.د چمتووالي نشتون په حالت کې وېره

د ویناوالۍ څخه د وېرې یو ستر لامل د وینا لپاره د چمتووالي نشتون دی که چېرې یو ویناوال د خبرو لپاره اماده ګي او تیاري ونه لري طبیعي خبره ده چې وېره پرې غلبه کوي او وینا یې له خنډ او ځنډ سره مخ کېږي. که ستاسې په یاد وي د ښوونځي یا پوهنتون په دوره کې کله به چې موږ د یوې ازموینې لپاره اماده ګي نه لرله د امتحان صحنه کې به له وېرې سره لاس او ګریوان وو او کله به چې د ازموینې لپاره چمتو وو ډېر په خوښې به مو ازموینه ورکوله.

همداراز په کانکور اماده ګۍ یوه مشهوره اصطلاح ده چې غوره اماده ګي غوره نتیجه، اوس په ویناوالۍ کې هم دا اصطلاح صدق کوي غوره اماده ګي غوره ویناوالي. زه تل خپلو زده کړیالانو ته وایم چې موږ ښه ویناوال نه لرو بلکې ښه چمتو ویناوال لرو. بناً که غواړئ چې په هر ډول شرایطو کې ډاډه خبرې وکړې، نو د وینا لپاره مخکې له مخکې ښه چمتووالی ونیسي ځکه چمتووالی او تمرین د ویناوالۍ روح دی. کله چې یو شخص د یو کار لپاره پوره چمتووالی او مهارت ولري نو په هغه کار کې به ښه پایله ولري. په ویناوالۍ کې هم کله چې موږ پوره چمتووالی او د وینا مهارت ولرو، د موضوع

ketabton.com - The Digital Library

اړوند معلومات ترلاسه کړو او تمرین یا تکرار یې کړو هغه وخت ویلای شو چې موږ ښه وینا کولای شو.

مخکې په تېرو بحثونو کې مې هم یادونه وکړه چې مهارت په زده کړه او تمرین ترلاسه کېږي، او د معلوماتو لپاره اوس وخت ډېرې سرچینې شته دي چې کولای شو ترې د یوې موضوع اړوند معلومات واخلو لکه: کتابونه، مقالې، مجلې، ویب سایټونه، یوټیوب، چټ جي پي ټي او داسې نور...

د یادونې وړ ده چې د نړۍ ستر او بریالي ویناوال هم د وینا لپاره مخکې له مخکې چمتووالي نیسي او خپله وینا تمرین کوي. دا چې خپله وینا څنګه تمرین کړو په راتلونکي کې به تفصیل سره پرې بحث کوو.

په پایله کې ویلای شو چې چمتووالی د ښې وینا ضمانت کوي، بناً که غواړو چې ډاډه خبرې وکړو باید ښه چمتووالی ونیسو او خپله وینا تمرین کړو.

۵.عزت نفس (ځان درناوی) نه لرل

د پښتو ژبې یو پخوانی متل دی چې وایي: غوښه چې په قصاب سپکه نشي نو پر بازار نه سپکېږي!

عزت نفس پدې مانا کوم ډول چې یاست، همغسې ځان قبول کړئ. ځان او نورو ته احترام وکړئ، د ځان او نورو سره مینه وکړئ او ځانته ارزښت ورکړئ.

غواړم له تاسې وپوښتم آیا له ځان سره مینه لرئ؟ ایا خپله ځانته ته ارزښت ورکوئ؟ آیا ځان درته محترم شخص ښکاري؟ که ځواب مو هو وي تاسې عزت نفس لرئ او که اوس

ketabton.com - The Digital Library

هم شک لرئ لاندې پوښتنې ځواب کړئ، آیا د خپل غږ څخه شرمیږئ؟ آیا د خپلې خبرې څخه مو خوښ نه راځي؟ آیا د خپل قد او قامت څخه راضي یاست؟ او که تل د ځان سره په جنجال او په جنګ یاست، له ځانه مو کرکه کیږي د خپل غږ، خبرې ،قد او قامت څخه مو شرمیږئ. د نورو پر وړاندې د کمترۍ احساس کوې او ځان درته بې مانا یا بې ارزښته ښکاري.

شرم او خجالت ځان د نورو څخه کم ګڼلو ته وايي. د شرم او خجالتۍ په وخت کې موږ خپل سر ټیټوو او د مقابل شخص سترګو ته نشو کتلی. شرمیدونکي شخص بې جرأته دی، یا په بل عبارت هر کس چې تر اغېز لاندې راغلی وي، شرمنده دی، یا شرمنده ګي یو ټولنیز معلولیت دی، چې د شخصیت، خلاقیت، جرأت او د ژوند د داسې نورو مهارتونو د قناعت وړ ودې خنډ ګرځي.

د کم جرأته او شرمیدونکو خلکو ځانګړنې:

- کم جرأته او خجالتي خلک ورو ورو خبرې کوي.
- د خپل حق دفاع نشي کولی.
- شرم لرونکي اشخاص د نورو د غوښتنې په مقابل کې (نه) نشي ویلای.
- د خپل زړه خبره نشي کولای.
- خجالتي خلک د نورو پر وړاندې خپل نظر نشي شریکولی.

څنګه شرمنده ګي او خجالت له منځه یوسو؟

- سر مو پورته ونیسئ!
- په لوړ غږ خبرې وکړئ!

- په اول قطار کې کینئ!
- د نورو څخه پوښتنې وکړئ!
- د نورو پر وړاندې خپل نظر شریک کړئ!
- د خپل حق دفاع وکړئ!
- اذان وکړئ!
- ترانم وکړئ!
- تلاوت وکړئ!
- په ټولنو او انجمنونو کې غړیتوب واخلئ!
- د ویناوالۍ ټولګیو کې ګډون وکړئ.
- د سلام په اچولو کې مخکښ اوسئ.
- په ټولنیزو، د کور د محیط په کارونو او په ډله ییزو فعالیتونو کې ګډون وکړئ او فعال نقش ومنئ.
- له نورو سره یا د ټولو په مخکې د خبرو په وخت کې د خپل بدن غړو (لاس، پښو، د خبرو ډول او ...) ته هیڅ پاملرنه مه کوئ او خپل پام پر هغه مطلب متمرکز کړئ، چې وړاندې کوئ یې.
- کوشش وکړئ، پر هغه څه پوره تسلط ولرئ، چې ویل یې غواړئ.
- وړاندې له دې چې د خلکو مخې ته راشئ، ځانته دا تلقین کړئ، چې د خلکو مخې ته خبرې کولای شئ.
- که چېرې له ماتې سره مخ شوئ، ځان مه بایلئ او د بیا ځل لپاره خپل ځان د هغه کار ترسره کولو ته چمتو کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

- د ظاهر برابرول او د مناسبې سلیقې لرل هم له شرمنده ګۍ سره په مقابله کې ډېره مرسته کوي.
- شرمېدونکی کس باید کوشش وکړي، ترڅو له ډېرو خلکو سره په اړیکه کې وي.

څنګه خپل عزت نفس لوړ کړو؟

۱.د خپل ځان سره د مینې کولو یو تصویر وباسئ!

موږ او تاسو د خپل ځان په هکله په خپل ذهن کې یو بدرنګ، کمزوری، له ځانه کرکه کوونکی او ماتې خوړونکی تصویر لرو او د همدې تصویر له مخې ژوند هم کوو. که چېرې دې تصویر ته بدلون ورکول غواړی نو تر ټولو ښه او اسانه لار یې ذهني تصویر جوړونه ده. تاسو فکر وکړئ که چېرې تاسو یو ښکلی، پر ځان مین او همغه کس وی چې تاسو یې غواړی نو څه ډول به وی؟ یعنې څه ډول چلند به مو درلودلو؟ او ژوند به مو په کوم ډول کولو؟ دا ټولې پوښتنې مو په ذهن کې ځواب کړئ او یوه فزیکي بڼه ورکړئ. که تاسو په خپل ذهن کې همداسې یو ډول تصویر مجسم کړی نو د همدې ذهني تصویر له مخې به مو د ژوند چارې پر مخ وړی او دا تصویر به ستاسو د ژوند یو معیار ګڼل کېږي.

په ساده ژبه یې دارنګه ویلی شو:

د ذهني لوګو په بدلون سره تاسو په خپل ژوند کې خپلو چلندونو ته بدلون ورکولای شی.

ketabton.com - The Digital Library

۲.له نورو سره ځان مه پرتله کوئ!

کله چې ځان له نورو سره په یوه تله تلی نو دا په دې معنی دی چې تاسو پر خپل ځان پوره باور نه لري او نور له تاسو غوره دي. په هغه صورت کې چې دارنگه نه ده او موږ ټول داسې مثبت ټکي او ورتیاوې لرو چې په موږ هر یو پسې بیلې بیلې اړوندېږي او شونې ده چې تر اوسه مو هغه نه وي موندلي.

له نن ورځې وروسته خپل ځان هېڅکله هم له نورو سره مه پرتله کوئ حتی که چېرې په داسې شرایطو کې قرار لرئ چې له روحي پلوه کمزوری هم یاست.

که چېرې غواړئ چې له دې پیښې لیرې لاړ شئ نو تر ټولو اسانه او غوره لار یې داده چې خپلې لاس ته راوړنې او غوښتنې مو د یو سپین کاغذ پرمخ ولیکئ او پر ځان یې لازم وګڼئ چې هره ورځ به یو څو موارد ور اضافه کوئ، شونې ده چې تاسو ووایې چې څنګه؟ خو دا شونې ده چې هره ورځ به یو څه موارد ور اضافه کېږي. نو یو څه وخت وروسته به ووایئ چې آیا زه د څومره غوره او ښو شیانو څخه برخمن یم؟ هو داسې ډېر موارد شته دي چې د ذهني فیلټر له مخې زموږ له لید پټ شوي دي او د وخت په مرور او د دې تمرین په ترسره کولو به یې بیرته ووینو او که چېرې پر ځان دا ومنو چې هره ورځ به دې لیست ته موارد ور زیاتوو نو حتماً د ورځې یو څه موارد ورته پیداکېږي چې ور زیات یې کړو.

۳. پر ځان نیوکه مه کوه!

ketabton.com - The Digital Library

ما ډېرى وګړي ليدلي دي چې خپل ځان ته هېڅ درناوى نه لري بس کله به چې يوه کوچنۍ تېروتنه ترې وشوه نو پر ځان به يې نيوکې پيل کړې او دارنګه نيوکې چې نورو وګړو به فکر کاوه چې دې وګړي يو ښه وحشتناک کار ترسره کړئ ځکه دومره بد حال يې جوړ دى او په ځان پسې يې را اخيستې دى.

ځينې وخت دا وګړي دارنګه نا خوښ چلند له خپل ځان سره د خپلې کورنۍ په منځ کې هم ترسره کوي او خپل ځان ته دارنګه الفاظ کاروي چې ډېر بدرنګ وي. همدا الفاظ بيا د دې سبب ګرځي چې نوموړي وګړي له خپل ځان کرکه کوي.

۴. د کلمو قدرت او اغېز ته په سپکه مه ګورئ!

له مثبتو تاکيدي کلماتو ګټه واخلئ. شونې ده چې په تاکيدو جملو باور ونه لرئ ليکن له علمي پلوه دا مورد ثابت شوى دى چې زموږ په ژوند کې کلمات ډېره اغېزه لري. که چېرې هره ورځ په نوبت سره خپل ځان ته مثبت تلقين ورکړئ نو ځانګړې پايله به ولري.

له همداوس يې پيل کړئ او لږ تر لږه څو ځلې په ډېر ارام سره ځان ته ووايئ:

زه له ځان سره مينه لرم!

زه له خپل ځان سره مينه لرم!

زه له خپل ځان سره مينه لرم!

وروسته ووينئ له ځان سره مو څومره مينه پيدا شوې ده؟

ketabton.com - The Digital Library

دې ته مو پام وي چې د مثبتو جملو ويل بايد خوشې نه کړئ تل يې په ژبه ولرئ او هره ورځ يې ځان ته واوروئ. د مثبتو تاکيدي جملو اوريدل د شپې پر مهال له ويده کېدو وړاندې او سهار مهال له خوبه را پاڅېدو او راويښېدو وروسته ډېره ژوره اغېزه لري.

۵. خپلې ظاهري بڼې او ښکلا ته ارزښت ورکړئ!

له غوره ظاهر څخه مو موخه دا نه ده چې خپل ځان په يوه عجيبه او غريبه بڼه راوړی. يا د ځانګړو لباسونو شا ونيسئ. همدا چې کوم ډول ظاهري بڼه لري په همدې ظاهري بڼې وياړ وکړئ. دې ته اړتيا نشته چې د نورو د رضايت په موخه څه ترسره کړئ ځکه چې يوازې ستاسو خپل رضايت اړين دی، چې له خپل ځان راضي وي او له خپلې ظاهري بڼې خوند واخلئ. هر کار چې ترسره کوي په خپله خوښه يې ترسره کړئ. ځکه چې تر ټولو لومړی تاسو خپله مهم ياست.

په پايله کې ويلای شو چې ډاډه خبرې کولو لپاره بايد عزت نفس ولرو!

٦.پر ځان باور نه لرل

پر ځان باور د ويناوالۍ بنسټيز عنصر دی. همداراز د ښه ويناوال کېدو لپاره پر ځان باور لرل اړين شرط دی. که پر ځان باور نه لرئ يعنې ډاډ او اطمنان نه لرې او کله چې ډاډ او اطمنان نه وي هغه وخت نو وېره غلبه کوي.

پر ځان باور هغه احساس دی چې موږ يې د ځان په اړه لرو. يا پخپلو وړتياو او استعدادونو باندې اعتماد ته پر ځان باور وايي. يوه پوښتنه چې ممکن تاسو ته پيدا شي هغه دا چې د عزت نفس او پر ځان باور ترمنځ څه توپير شته؟ ځواب يې دادی چې عزت

ketabton.com - The Digital Library

نفس یا ځان درناوی ونه ده او اعتماد پر نفس يې یوه څانگه ده بناً عزت نفس پراخه موضوع ده او پر ځان باور يې یوه مهمه او اساسي برخه ده.

پر ځان باور یعنې په ځان، خپلو ځواکونو او وړتیاوو باور او اعتماد. دا باور پر دې چې یو فرد څنگه عمل، چلند کوي او څه احساس لري مستقیم اغېز لري. پر ځان باور په ویناوالۍ کې یوه له مهمو موضوعاتو ده.

دا جمله زما ډېره خوښه ده چې وایي که باور لرئ چې کولای يې شئ، نو هرومرو يې کولای شی. اوس که پر ځان باور لرې چې د خلکو پر وړاندې ښایسته خبرې کولای شې، نو هرومرو يې کولی شئ.

هنري فورډ وایي: که ووایئ کولای شم او که ووایئ نه يې شم کولای تاسو په دواړو حالتونو کې په حقه یاست. همداراز د هارورډ پوهنتون استاد اروپوه ویلیم جیمز وایي: زمونږ د نسل تر ټولو لوی کشف دا دی چې انسان د خپل فکر او ذهنیت په بدلولو خپل ژوند بدلولی شي.

ځینې زده کړیالان له ما پوښتنه کوي چې همکار استاد! له ما یو ښه ویناوال جوړېدای شي؟ زه بیا ترې پوښتنه کوم چې ته څه فکر کوې؟

ایا پرځان باور لرئ؟ او که يې نه لرئ؟

پر ځان د بې باورۍ ځینې نښې

- **زه هېڅ شی نه یم.**
- **زه ویناوال کېدای نشم.**

ketabton.com - The Digital Library

- زه هېڅ پرمختګ نشم کولای.
- زه د بریالیتوب وړتیا نه لرم.
- ما چې د کوم نوې شي تجربه کړې ده؛ نو له ماتې سره مخ شوی یم، زه هېڅ نه یم.
- زه نشم کولای د خلکو پر وړاندې خبرې وکړم.
- زه نشم کولای د خلکو زړونه راخپل کړم.
- زه مطالعه نشم کولای.
- زه تمرین نشم کولای.
- زه یې وړتیا نه لرم.

پر ځان د باور ځینې نښې

- زه په ځان پوره باور لرم او کولای شم د خلکو پر وړاندې خبرې وکړم.
- زه یې وړتیا لرم که کوښښ وکړم هرومرو یې کولای شم.
- زه ډېره پیاوړې حافظه لرم.
- زه کولای شم د خلکو سره ډېرې ګټورې اړیکې جوړې کړم.
- زه خوش بخت انسان یم.
- زه که هر کار وغواړم کولای شم.

ketabton.com - The Digital Library

پر ځان باور بشپړ ځواک دی او ستا په شخصیت جوړونه کې کارنده ونډه لرلای شي، که ته یې مثبت وکاروئ؛ نو شخصیت به دې بدل شي او په ټول ژوند کې به دې بدلون راشي.

پر ځان باور او د وینا هنر ترمنځ اړیکه

د وینا هنر او اعتماد پر نفس یو له بل سره نږدې اړیکه لري. هغه څوک چې د ځان باورۍ کمښت لري، په ټولنه کې ډاډه خبرې نشي کولای. برعکس، هغه کسان چې پر ځان باور لري، کولی شي په ښه توګه په غونډو او مجلسونو کې خبرې وکړي او د خبرو پر مهال له فشار او اندیښنې کم احساس وکړي.

پر ځان باور نه یوازې د شخصي پرمختګ لپاره اساس دی، بلکې دا د ټولنیزو اړیکو، د ستونزو د حل وړتیا او د ژوند د پرمختګ لپاره هم بنسټیزه ونډه لري.

پر ځان باور پیداکولو لپاره اړین ټکي

پر ځان باور لوړولو لپاره لاندې ټکي عملي کړئ، تر څو وکولای شئ پر ځان باور مو پیاوړی شي:

۱.ځان وپېژنئ: ځان پېژندنه ډېره اړینه ده، نو هڅه وکړئ چې تر هر څه مخکې خپل ځان وپېژنئ. د خپل ځان، خپل شخصیت، خپلو اخلاقو او د خپلو مهارتونو په اړه پوره معلومات ترلاسه کړئ او ځان په سمه توګه وپېژنئ. دې ته باید هېڅ اندیښنه ونه کړئ چې ستاسو په وجود کې څه کم دي، ځکه انسانان ټول نیمګړي دي.

ketabton.com - The Digital Library

۲. د کمزورتیا ټکي مو پیداکړئ: پر ځان باور پیاوړتیا لپاره دویم اړین ټکی ستاسو د کمزورۍ ټکي پېژندل دي، هڅه وکړئ چې خپل وجود د کمزورۍ ټکي وپېژنئ او د له منځه وړلو لپاره يې کلک هوډ وکړئ. که چېرې نه شی کولای د خپل وجود د کمزوریو ټکي له منځه یوسی، په خپل حال يې پرېږدئ او د جبران کولو لپاره يې له نورو لارو ګټه واخلئ.

۳. هغه کارونه در یاد کړئ چې تاسو په سمه توګه ترسره کړي وي: ممکن په لومړیو کې ستونزمن کار وي، خو د وخت په تیریدو سره به تاسو د وړو لاسته راوړنو په یادولو ارامتیا ترلاسه کوئ او ستاسو د وجود پر ځان باور کولو احساس به پیاوړی شي. کېدايشي تاسو د دې ليکنې ددې کربنو په لوستلو ووايئ چې زه خو هېڅکله بريالی شوی نه یم، خو دا وېره یوازې تاسې نه لرئ، ځکه هر انسان په خپل ژوند کې ډېرې لاسته راوړنې لري او تاسو هم هرومرو ځينې برياوې لرئ.

۴. ځان ته د ناتوانه انسان په سترګه مه ګورئ:

هېڅکله دا مه وایئ چې تاسو ناتوانه يې او تاسو ماتې خوړلې ده. که چېرې ستاسو په ژوند کې داسې کسان وي چې تاسو ته ناتوانه او ماتي خوړلي انسان ګومان کوي، د داسې کسانو تر اغېز لاندې مه راځئ. ځکه چې که تاسو دا ډول سوچ وکړئ، ستاسو د مهارتونو او ځواک کچه به را ټيټه شي. تل ځان ته د پياوړي او ځواکمن انسان په سترګه وګورئ او د ناتوانۍ افکار له ذهنه وباسئ.

ketabton.com - The Digital Library

۷.د خبرو له ياده تللو څخه وېره

ځينې خلک بيا ځکه د وينا کولو څخه وېرېږي چې د خبرو پر مهال يې موضوع يا خبرې هېرې نشي. عموماً کله چې موږ خپلې وينا ته پوره چمتووالی ونلرو او پر موضوع حاکميت ونلرو خبرې مو له ياده وځي او په دې وخت کې نوره هم وېره غلبه کوي. د موضوع حفظ کول او د وينا نوټ نه لرل هم ددې سبب کېږي چې خبرې مو هېرې شي.

د دې ستونزې حل لاره دا ده چې د وينا پر مهال يو شارټ نوټ ولرئ، موضوع تحليلي زده کړئ، د لغاتونو زېرمه مو پياوړې کړئ، د موضوع اړونده ډېره مطالعه وکړئ او خپله وينا ډېر تکرار او تمرين کړئ.

۸. د ويناوالی مرستندويه وسايلو سره نه بلدتيا

ځينې خلک د ويناوالی مرستندويه وسايلو سره بلد نه وي، نه پوهېږي څنګه يې د وينا پر مهال وکاروئ همغه وي کله چې وينا ته ځي د وسايلو د ناسم استعمال له امله پر ځان فشار راولي او وينا يې ناکامېږي. اوس مهال د ښې وينا لپاره ډېر ښه مرستندويه وسايل کارول کېږي، لکه ډول ډول مايکونه، مختلف ډوله ميزونه (خطابې ميزونه يا درېځ)، پروجکټورونه، کمپيوټرونه او مختلف سافټويرونه لکه پاور پاينټ او داسې نور...

بناً لومړی بايد زده کړو چې څنګه دغه مرستندويه وسايل وکاروو؟ څنګه مايک وکاروو يعنې څنګه مايک ونيسو؟ څنګه درېځ ته ودرېږو؟ څنګه له پاورپاينټ نه استفاده وکړو؟

پدې برخه کې کولای شئ د ويناوالی عملي ټولګيو کې د ويناوالی مسلکي روزونکو څخه زده کړه وکړئ.

ketabton.com - The Digital Library

۹. خپل مخاطبين نه پېژندل

تاسې د ويناوال په حيث مخکې له وينا څخه خپل مخاطبين وپېژنئ، چې تاسو چاته وينا کوئ؟ ستا مخاطبين څوک دي؟ نارينه دي او که ښځينه؟ ماشومان دي او که لويان؟ تعليم يافته دي او که بې تعليمه؟ او داسې نورې پوښتنې ځواب کړئ.

موږ بايد خپل مخاطبين په لاندې برخو کې وپېژنو:

- **د مخاطب جنسيت: د ښځينه وو پر وړاندې وينا د نارينه وو پر وړاندې وينا سره توپير لري، نارينه عمومي او کلي بحثونه خوښوي او ښځينه جزيي او تفصيلي بحثونه خوښوي. د کلماتو استعمال فرق کوي يعنې ځينې کلمات چې نارينه وو ته کارول کېږي هغه ښځينه وو ته بايد ونه کارول شي او برعکس هم . همدارنګه موضوعات فرق کوي يعنې ځينې موضوعات نارينه وو سره هېڅ تړاو نه نلري او برعکس هم.**
- **د مخاطبينو تعداد: يعنې ستاسو د مخاطبينو تعداد څومره دی؟ د لسو کسانو پر وړاندې وينا د سلو کسانو پر وړاندې وينا سره فرق لري يعنې لس کسانو ته وينا اسانه ده نسبتاً د سلو کسانو ته. څومره چې د مخاطبينو شمېر زياتېږي هومره وينا سخته کېږي بناً موږ بايد د خپلو مخاطبينو د شمېر په هکله معلومات ولرو.**
- **د مخاطب عمر : آيا ستاسو مخاطبين ماشومان دي او که لويان؟ د کوم عمر لرونکي دي؟ ځکه ماشومانو پر وړاندې وينا د لويانو پر وړاندې د وينا سره فرق لري. ماشومانو ته بايد په اسانه موضوعاتو ساده او**

ketabton.com - The Digital Library

اسانه خبرې وشي. همداراز ماشومانو ته باید اسانه او عام فهمه لغاتونه وکارول شي.

- د مخاطب زده کړې: ستاسې مخاطبین تعلیم یافته دي او که بې تعلیمه، تعلیم یافته وو ته وینا د بې تعلیمه وو ته وینا سره فرق لري. بې تعلیمه وو ته باید ساده او اسانه کلمې وکارول شي او عام فهمې خبرې وشي.
- د مخاطب فرهنګ او باورونه: موږ باید د خپلو مخاطبینو د فرهنګ او باورونو په هکله معلومات ولرو او ددوی فرهنګ او باورونو ته احترام ولرو.

د خپلو مخاطبینو په هکله معلومات کولای شو د مختلفو لارو څخه ترلاسه کړو. لکه د غونډې له تنظیموونکي څخه معلومات اخیستل، د خپلې تجربې او پوهې څخه یعنې که په پوهنتون کې غونډه وي نو معلومه ده چې ټول مخاطبین تعلیمه یافته خلک دي، لویان دي، محصلین او استادان دي.

۱۰. له بې عزتۍ څخه وېره

تاسو د وینا کولو په وخت کې په غیر شعوري ډول له بې عزتۍ څخه وېرېږئ. انسان د یو عزتمند مخلوق په حېث دې نړۍ ته راغلی او د پیدایښت سره د قوي عزت نفس لرونکی وي. هر هغه کار چې د انسان د بې عزتۍ لامل کېږي، انسان یې له کولو ډډه کوي او د عزت په خاطر هغه کار نه کوي. موږ په ماشومتوب کې له داسې ډېرو پېښو

ketabton.com - The Digital Library

سره مخ کېږو چې په خبرو کولو زموږ عزت نفس ته زيان رسوي. مثلاً موږ په ماشومتوب کې مېلمنو ته ستړي مشي کوو او د الفاظو په استعمال او يا هم تلفظ کې له موږ څخه غلطی کېږي. زموږ دغه غلطۍ باندې هغوی خاندي او دغه خندا زموږ په لاشعور کې پاتې کېږي. دغه لاشعوري تجربه موږ په ځوانۍ کې د خلکو مخکې له غږيدو څخه راستنوي او موږ فکر کوو چې د خلکو مخکې غږيدل به يو ځل بيا زموږ د سپکاوي لامل شي. له وينا د وېرې يوه قوي لا شعوري وېره همدا د سپکاوي وېره ده چې بايد پرې بريالي شو. ددې ترڅنګ د انسان نه کولو څخه وېرېږو. انسان نه غواړي نور يې رد کړي.

پداسې حال کې چې الله تعالی په قران عظيم الشان کې فرمايي : عزت او ذلت د الله تعالی په لاس کې دی.

نو ولې موږ له انسانه دا وېره لرو چې موږ بې عزته نه کړي. که دا ټوله نړۍ يو طرف ته شي او وغواړي تا بې عزته کړي، خو که الله تعالی ونه غواړي دوی نشي کولای چې تاسو بې عزته کړي.

قدرمنو لوستونکو تاسو تر دې ځايه دا زده کړل چې د وينا څخه وېره څه شی دی؟ لاملونه يې څه دي او څنګه يې مديريت کړئ. خو يوه خبره چې ډېره مهمه ده بايد يې په ياد ولرئ هغه دا چې د وينا څخه وېره له منځه نه ځي بلکې د کنټرول وړ ده. تاسې د فکر بڼې په بدلون، ښه چمتووالي بار بار تمرين او د وينا مهارت په ترلاسه کولو سره کولای شئ دا وېره په خپله ګټه وکاروئ. ځکه وېره لکه د وحشي آس په شان ده که چېرته پرې کيناستې او کابو دې کړ نو هدف ته به دې ژر ورسوي او که برعکس وي نو د هدف پر وړاندې به دې لوی خنډ وګرځي.

ketabton.com - The Digital Library

څنګه باجرأته خبرې وکړو؟

که متوجه شوي یاست ځینې ویناوال چې خبرې کوي، په خبرو کې ډېر جرأتمن او زړور ښکاري، د دوی د جرئت راز په لاندې ټکو کې دی.

۱. څرګندتیا: باجرأته خلک څرګندې او واضحه خبرې کوي، د دوی دریځ څرګند وي، نه او هو ویلو جرأت لري. همداراز د باجرأته ویناوالو غږ شفاف او رسا وي او په لوړ غږ خبرې کوي.

۲. ډاډمنتیا: باجرأته خلک دوه زړي نه وي، بلکې ډاډه او پر ځان باوري خبرې کوي او پخپلو خبرو، نظریاتو او مفکورې هېڅ شک نه لري. خپله غوښتنه په زغرده وایي او خپل نظر په هر ډول شرایطو کې څرګندوي. دوی پخپل چلند او پریکړو هم ډاډه وي او نورو ته ډېر وضاحت هم نه ورکوي.

۳. درناوی: باجرأته ویناوالان بې ادبه او بې نزاکته نه دي، بلکې برعکس د نورو سره په ډېر درناوي او محترمانه ډول چلند کوي. په خبرو کې درانه او رسمي کلمات کاروئ او هېڅلکه سپکې سپورې نه وایي.

د شهامت او زړورتیا فورمول

فورمول د لارې نقشې ته وایي. د زړورتیا فورمول یعنې د جرأتمن کېدو د لارې نقشه. پدې فورمول کې به تاسې ته څلور مرحلې دروښودل شي، که چېرې دا فورمول عملي او تطبیق کړئ تاسو به په ټول ژوند کې جرأتمن شئ.

ketabton.com - The Digital Library

لومړۍ مرحله: خپلې وېرې وپېژنئ او وې لیکئ. یعنې په ژوند کې چې کومې وېرې لرې ټولې وپېژنئ او وې لیکئ. که له ماتې وېره لرئ وې لیکئ، که د نورو په وړاندې له خبرو کولو وېرېږئ وې لیکئ او داسې نور.. بیا د همدغو وېرو په اړه ژوره څېړنه او مطالعه وکړئ ترڅو یې لا ښه وپېژنئ. هغه څنګه وایي د ستونزې تشخیص نیم حل دی.

دویمه مرحله: له خپلو ویرو سره مخامخ شئ. تر هغې چې ځان سیند ته وانه چوئ لامبوزن در څخه نه جوړېږي، که موټر چلولو ته کېننئ هېڅکله به ډرېور نشئ.

همداسې که د خپلو وېرو سره مخ نشې هېڅکله به په وېرو کنټرول پیدانکړئ. که له هر څه وېره لرې ورسره مخ شه او مقابله یې وکړه، که د خلکو په وړاندې د خبرو څخه وېره لرې ودرېږه، خبرې وکړه، که له اذان کولو څخه وېره لرې؛ لاړ شه جومات ته اذان وکړه. فرق نکوي چې غلطې درڅخه کېږي، ان شاءالله په ډېر تکرار او تمرین سره به په وېرې پوره برلاسي شئ.

دریمه مرحله: هره ورځ لږ جرأتمن شئ. بریا په یوه شپه کې نه ترلاسه کېږي، هېڅوک په یوه شپه کې شل کلن شوی نه دی، هېڅوک په یوه ورځ کې ورزشکار نه جوړېږي بلکې هر څه د تکامل پروسه طی کوي بیا وده کوي. کوښښ وکړئ پیل کمزوری او کوچنی واخلئ، خو هره ورځ د ښه کېدو تمه ولرئ.

که غواړئ یو جرأتمن ویناوال شې، لومړی د یو کس پر وړاندې خبرې کول زده کړه بیا وروسته د دوه کسانو او ورو ورو د سلو او زرو کسانو پر وړاندې ودرېږه او خبرې وکړه.

ketabton.com - The Digital Library

د لامبوزن کېدو لپاره یو ځل په سمندر کې مه دانګه بلکې لومړی د کوچني حوض نه پیل وکړه بیا په سیند او ډېرو اوبو کې.

څلورمه مرحله: نظم او استمرار: د هر بریالي شخص د بریالیتوب راز په یو کار کې نظم او استمرار دی. د جرأتمن کېدو لپاره باید مقاومت او تداوم ولرئ، باید په منظم ډول تمرین وکړئ ت/رڅو خپل هدف ته ورسېږئ.

ketabton.com - The Digital Library

د بريالۍ وينا رازونه

تاسو په تېرو بحثونو کې ولوستل چې ويناوالي څه ته وايي او د ويناوالۍ ارزښت او اړتيا څه ده؟ ولې د وينا کولو ځخه وېره لرئ؟ او ځنګه کولای شئ وېره کنټرول او مديريت کړئ؟

اوس به دا پوښتنه لرې چې ځنګه کولای شئ يوه بريالۍ او غوره وينا وکړئ، ترڅو وينا مو پر مخاطبينو اغېزه وکړي. ددې لپاره چې تاسو يو غوره او مسلکي ويناوال شئ اړينه ده چې تاسو د غوره او بريالۍ وينا په رازونو پوه شئ. بناً راځو پدې ځپرکي کې پر همدې موضوع بحث کوو چې ځنګه په هر راز وينايي چاپيريال کې په مسلکي توګه ويناوالي وکړو؟

د يادونې وړ ده چې لومړی بايد تاسو پدې پوه شئ چې ويناوالي درې مرحلې لري چې په هر يوه جلا تفصيلي بحث کوو:

۱. مخکې د وينا ځخه مرحله

۲. د وينا پر مهال مرحله

۳. د وينا ځخه وروسته مرحله

ketabton.com - The Digital Library

لومړی مرحله ـ د وینا څخه مخکې مرحله

کله چې تاسو ته د وینا لپاره ویل کېږي چې په فلانۍ ورځ تاسو په غونډه کې وینا وکړئ یا د غونډې ویناوال یاست، د همدغې وخت څخه ستاسې د وینا لومړی مرحله پیل کېږي. د ویناوالۍ څخه مخکې مرحله کې باید یو لړ ټکي په پام کې ونیول شي ترڅو وکولای شئ غوره او مسلکي ویناوالي وکړئ.

د یو مسلکي ویناوال په حیث د ویناوالۍ څخه مخکې مرحله کې لاندې ټکي په پام کې ونیسئ:

۱. د غونډې موضوع

هر کله چې غواړئ په یوه غونډه کې وینا وکړئ، مخکې د ویناوالۍ څخه باید تاسو د غونډې پر موضوع او اجنډا خبر او پوه اوسئ. کله چې تاسو ته د غونډې کوربه یا تنظیمونکی وایي، چې تاسې د غونډې ویناوال یاست پدې وخت کې باید تاسو د غونډې پر موضوع ځان پوه کړئ چې غونډه د څه لپاره ده؟

ketabton.com - The Digital Library

په دې صورت کې د غونډې موضوع مطابق ځانته د وینا لپاره یوه محدوده او ځانګړې موضوع وټاکئ، مثلاً که غونډه د محصلینو د ستاینې لپاره برابره شوې وي نو تاسې کولای شئ د بریالي محصل په ژوند باندې وغږېږئ. او که چېرته د ځوانانو ستاینغونډه وي، کولای شئ د ځوان مسؤلیتونو باندې وغږېږئ.

یوه پوښتنه چې پیدا کېږي هغه داده چې څنګه د وینا لپاره ښکلې او مناسبه موضوع وټاکئ؟

تاسې د موضوع په ټاکنه کې دغه درې خبرې په پام کې ولرئ:

الف: د مخاطبینو د خوښې موضوع وټاکئ، یعنې هغه موضوع وټاکئ چې ستاسې مخاطبینو ته په زړه پورې وي.

ب: د خپلې خوښې موضوع وټاکئ.

ج: د خپل تخصص اړوند موضوع وټاکئ.

په همدې ساده ګۍ تاسې کولای شئ یوه په زړه پورې موضوع انتخاب کړئ.

۲. د غونډې وخت

تاسو د مسلکي ویناوال په حېث د غونډې وخت په پام کې ونیسئ، چې د غونډې وخت څومره تاکل شوی او تاسو ته د وینا لپاره څومره وخت ځانګړی شوی. د وخت مدیریت د ویناوالۍ یو اساسي او مهم اصل دی، چې اکثره غیر مسلکي ویناوالان یې د نظر څخه

ketabton.com - The Digital Library

غورځوي. کله چې تاسو په يوې غونډه کې د وينا لپاره دعوت کيږئ، تاسو ته ټاکلی وخت درکول کيږي، تاسو بايد په همغه ټاکلي وخت کې خپله وينا پيل او پای ته ورسوئ. ډېری غونډې چې بې نظمه کيږي لامل يې د ويناوالانو لخوا د ويناوالی ټاکلي وخت په پام کې نه نيول دي. زه د ډېرو دغسې غونډو شاهد يم چې ويناوال ته پکې پنځه دقيقې وخت ټاکل شوی وي، خو ويناوال به پکې نيم ساعت خبرې کوي او د نورو ويناوالانو وخت هم ونيسئ په پايله کې غونډه د کنټرول څخه وتلې وي او ناکامېږي.

په ويناوالی کې د ټاکل شوي وخت په نظر کې نيول د ويناوال مسلکيتوب ښايي، د نړۍ ټول مسلکي ويناوالان په ټاکلي وخت کې خپله وينا راټوله وي.

د وينا وخت مو په ډېرو برخو وويشئ، لومړی ٪۱۰سلنه وخت مو مقدمې ته ځانګړی کړئ، ٪۸۰ سلنه وخت مو بدنې يا بحث ته ورکړئ او وروستی ٪۱۰ سلنه وخت د وينا پای ته ورکړئ. يعنې که د وينا وخت مو ۱۰ دقيقې وي نو ۱ دقيقه مقدمه يا پيل واخلئ، ورپسې ۸ دقيقې پر اصلي موضوع بحث وکړئ او وروستی يوه دقيقه د پای خبرو ته ورکړې.

ketabton.com - The Digital Library

۳. څېړنه او مطالعه

د وينا موضوع انتخاب او د وخت معلومولو وروسته سمدلاسه د همغې موضوع اړوند څېړنه او مطالعه پيل کړئ، په بېلا بېلو سرچينو کې معلومات ولولئ، غږيز فايلونه واورئ، او ويډيوګانې وګورئ. ترڅو په مربوطه موضوع کې کافي اندازه پوهه ترلاسه کړئ او حاکميت پرې پيداکړئ.

اوس مهال د معلوماتو او موادو د ترلاسه کولو لپاره ډېر سهولتونه موجود دي، په هره موضوع کې ډېر کتابونه ليکل شوي دي او په اسانۍ يې موندلی شئ، ګوګل يو لوی سهولت دی، همدارنګه د يوټيوب، مجلو او مقالو څخه کولای شئ د خپلې موضوع په اړه معلومات او مواد راټول کړئ.

کله مو چې معلومات راټول کړل، وروسته يې چاڼ کړئ يعنې ګټور او کره معلومات ترې راواخلئ او يو منطقي نظم او ترتيب ورکړئ. د موضوع اړوند مو چې څومره معلومات ډېر وي، هومره پر موضوع حاکميت پيداکوې او ډاډه کېږئ.

۴. د غونډې ګډونوال (مخاطبين) پېژندل

ستاسو مخاطبين ټول هغه اشخاصو ته ويل کېږي،چې تاسو ورته وينا کوئ او هغوی ستاسو وينا اوري. غوره ويناوالان، خپل پيغام د مخاطب د لېوالتياوو، اړتياوو، ليدلوري او غوښتنو پر اساس چمتو کوي. اړتيا ده چې مخاطب ښه وپيژنئ او د خپلې ويناوالۍ منځپانګه داسې برابره کړئ، چې څنګه يې مخاطب تمه لري. د مخاطب د پېژندنې لپاره تر وروستۍ شيبې پورې هڅه وکړه، حتی له ويناوالۍ يوه شېبه وړاندې هم، که نه

ketabton.com - The Digital Library

غواړئ دا مو د مخاطبانو پر وړاندې وروستۍ وینا شي، پخپله وینا کې هغه اطلاعات ځای پر ځای کړئ چې ترلاسه کړي مو دي. د ویناوالۍ تالار ته وختي لاړ شئ، مېلمانه او ګډونوال ووینئ او له هغوی سره خبرې اترې وکړئ. په دې حالت کې کولی شئ، له ځانګړو خلکو سره ووینئ او د اړتیا په صورت کې یې په خپله وینا کې نوموونه یاد کړئ. هغه اخیستنې (برادشتونه) چې تېروتنې در ته ښکاري، سمې کړئ او د خپلې ویناوالۍ پر کړنلاره مو بیا کتنه وکړئ.

په مخاطب پېژندنه کې لاندې درې پوښتنې باید ځواب شي:

۱ـ مخاطبان څوک دي؟

۲ـ هغوی څه ته په تمه دي؟

۳ـ د هغوی علم/پوهه څومره ده؟

ketabton.com - The Digital Library

۴. تمرين کول

تمرين د يناوالۍ روح دی. د نړۍ ستر ستر يناوالان هم د يناوالۍ تمرينونه هره ورځ ترسره کوي. که يو شخص غواړي يو مسلکي يناوال شي او په هر ډول ينايي چاپېريال کې په مسلکي توګه وينا وکړي، نو بايد د يناوالۍ تمرينونه ترسره کړي. دا چې د يناوالۍ مهارت دوه وزرې لري، يو علم او بل عمل بناً د عمل لپاره بايد موږ د يناوالۍ تمرينونه ترسره کړو. که يو شخص څومره هم د يناوالۍ کتابونه مطالعه کړي، خو که عملاً يناوالي ونه کړي ترې يناوال نه شي جوړيدای. دا داسې ده لکه يو شخص د موټر چلولو (ډرېورۍ) په هکله که څومره هم زده کړه وکړي، خو که عملاً موټر ونه چلوي هېڅکله ترې ډرېور نشي جوړېدای.

که چېرې تاسې د کريکټ لوبه ګورئ حتمي به د تمرين په ارزښت پوهېږئ، د کريکټ لوبغاړي د يوې لوبې لپاره د لوبې په ورځ هم تمرين کوي ترڅو لوبې ته پوره چمتو شي.

په يوه برخه يا مهارت کې ډېر تمرين کول مو په همغې برخه کې کمال ته رسوي. بناً په يناوالۍ کې هم که غواړئ بريالی، تلپاتې او زړه راښکونکې خبرې وکړې، نو ددې لپاره بايد خپله وينا مخکې له مخکې ډېر تکرار او تمرين کړئ.

لاندې تاسو ته د يناوالۍ ځينې ګټور تمرينونه وړاندې کوم چې په ترسره کولو سره يې هر ډول وينا ته پوره چمتو کېدلی شئ.

ketabton.com - The Digital Library

د هنداري تمرين

د هنداري تمرين د وينااوالي يو ګټور او مهم تمرين دی. دا تمرين په نړيواله سطحه وينااوالان ترسره کوي، يعنې دا تمرين نړۍ ستر ستر وينااوالان هم ترسره کوي، لکه: بارک اوباما، برايان ټريسي او داسې نور...

په دې تمرين کې تاسو د هندارې په وړاندې درېږئ او خپلې خبرې تکراروئ. د تمرين پر مهال د خپلو سترګو ليدلوري، د ودرېدو حالت، د څېرې حالت او د لاسونو حرکاتو ته وګورئ.

ددې تمرين ګټې: پر موضوع او وينا حاکميت پيداکوئ، پر نفس مو باور زياتيږي، په خپل ځان ژبه به تسلط پيدا کړئ، د سترګو اړيکه به مو پياوړي شي او داسې نور...

ذهني تصور تمرين

هر بهرنی فعاليت او پرمختګ د ذهني انځورونو په پرمختګ سره پېليږي، کله چې خپله يو څرګند او هيجان انځور جوړ کړئ، چې په هغه کې په اغېزناکه توګه وينا کوئ ناخبره ضمير مو دغه امر د يو فرمان په توګه مني او وروسته داسې کلمې، احساسات او حالات

ketabton.com - The Digital Library

منځته راوړي، چې ستاسې له ذهني انځور سره سمون ولري، باید ځان مو په خپل ذهني انځور کې وګورئ،چې ارام او پر ځان باوري ولاړ یاست او له اوریدونکو سره خبرې کوئ، باید ووینئ، چې اوریدونکو تاته غوږ نیولی، خندا کوي او ستاسې له هرې خبرې خوند اخلي.

ممکن دا تمرین تاسې ته ډېر ګټور ښکاره نشي، خو په ډاډ سره ویلای شم چې د نورو تمرینونو غوندې له تاسې سره مرسته کولای شئ.

ساده طریقه یې داده چې خپله ټوله وینا ذهن کې تصور کړه.

په موبائیل کې د وینا ثبت تمرین

په خپل ځیرک موبائیل کې وینا ضبط تمرین، واقعاً یو ګټور تمرین دی. په دې تمرین کې تاسو خپلې خبرې او وینا په خپل ځیرک موبائیل کې ضبط یا ریکارډ کړئ، وروسته یې په تکرار سره واورئ خپلې نیمګړتیاوې او ځانګړتیاوې په ګوته کړئ او اصلاح یې کړئ. دا تمرین درسره د وینا لپاره په چمتو کېدو کې پوره پوره همکاري کوي.

ketabton.com - The Digital Library

د کمرې پر وړاندې تمرين

د ويناوالۍ يو پرمختللی او ګټور تمرين چې له تاسو يو مسلکي او غښتلی ويناوال جوړوي او د وينا لپاره په چمتووالي کې مرسته کوي، هغه د کمرې پر وړاندې د وينا کولو تمرين دی. په دې تمرين کې تاسې د کمرې په وړاندې درېږئ او خبرې کوئ، وروسته يې په تکراراً ګورئ او خپلې وينايي نيمګړتياوې او ځانګړتياوې په نښه کوئ. په دې تمرين کې تاسو ځو ټکو ته پام وکړئ، خپلې ځان ژبې ته ، د سترګو اړيکه د کمرې سره، د خپل ځېرې يا مخ حالت ته او خپلې وينا ته پام وکړئ.

په لومړيو کې به ددې تمرين په ترسره کولو کې تاسو ډېرې ستونزې ولرئ، خو وروسته يوه ويډيو د بلې ويډيو څخه ښه کيږي او تاسو به د کمرې په وړاندې ډېرې ډاډه خبرې کوئ.

۵. ظاهري بڼه

د ويناوال ظاهري بڼه د ويناوال د شخصيت لومړی معرفت کوي، که چېرته ظاهري بڼه يې مناسبه وي نو مخاطبينو باندې ښه اغيز وکړي او که چېرته نامناسبه او غير منظمه وي نيغ په نيغه يې پر وينا تاثير کوي. بناً د وينا لپاره کله چې غونډې ته ځئ، مناسبې او نوې جامې واغوندئ،واسکټ يا کورتۍ، بوټان يا څپلکې او څادر هر څه بايد د غونډې سره مناسب وي.

ketabton.com - The Digital Library

٦. د غونډې په اړه وروستي معلومات

وروسته له ډېر چمتووالي کله چې د غونډې نېټه او ورځ راورسېدله، بیا هم د غونډې وروستی معلومات ترلاسه کړئ او ځان پوه کړې چې د غونډې وخت او ځای.... کې خو به کوم بدلون نه وي راغلی.

۷. غونډې ته وختي حاضرېدل

یو مسلکي او بریالی ویناوال غونډې ته د وختي تګ په اهمیت پوهېږي. تاسې هم کوښښ وکړئ چې غونډې ته په وخت حاضر شئ د نورو ویناوالانو او ګډونوالو سره معرفي شئ، هغوی ته ځان وروپېژنئ او د هغوی د مصروفیت او مسلک په اړه پوښتنې وکړې.

که په لنډو کې درته وایم ددې راز پدې کې دی چې تاسې د نورو سره اشنا او ملګري شئ ترڅو په غونډه کې د ډاډمنتیا احساس وکړئ او پر وېرې کنټرول پیداکړئ.

دوهمه مرحله ـ د ویناوالی پر مهال

د ویناوالی لومړی مرحلې کې تاسو پدې پوه شوئ چې د خپلې وینا لپاره څرنګه چمتوالی ونیسئ. اوس پر دې بحث کوو چې څنګه په یوه غونډه او مجلس کې په مسلکي توګه ویناوالي وکړو؟

ددې لپاره چې مسلکي او غوره ویناوالي وکړئ نو لاندې مهم ټکي په پام کې ونیسئ!

ketabton.com - The Digital Library

۱. قوي او منظم پيل واخلئ!

که غواړئ وينا مو پر مخاطبينو اغېز وکړي او د هغوی پام راجلب کړي، نو بايد خپله وينا قوي او منظمه پيل کړئ! ددې لپاره چې دا موضوع لا واضحه شي د وينا اساسي برخو باندې رڼا اچوو.

يوه ښه وينا په ټوله کې درې اساسي او مهمې برخې لري:

- **د وينا پيل**
- **د وينا منځ**
- **د وينا پای**

۱ـ د وينا پيل: د وينا پيل د ټولې وينا انځور دی. څکه ستاسو هماغه لمړی څو خبرې د خلکو په ذهنونو کې ستاسو په هکله يو انځور را پيدا کوي. تاسو که خپله وينا په ښه ډول پيل کړئ نو اوريدونکي به ستاسو خبرو ته په غوره ډول غوږ ونيسي او که چيرې

ketabton.com - The Digital Library

ستاسو وينا په ښه ډول پيل نه شي نو تاسو که وروسته خپله وينا څومره هم ښکلې کړئ، اوريدونکي به درته غوږ ونه نيسي.

يوه امريکاي اصطلاح ده وايې: (لومړنی تاثير تر پايه پورې وي)، که موږ يو څوک له خپله ځانه په لومړي ملاقات کې متاثره کړل، نو پوه شه، چې ټول عمر به له تا متاثره وي او تل ستا په اړه مثبت نظر لري، د وينا په فن کې هم موږ بايد لومړی يو پياوړي پيل واخلو او خپل ټول اوريدونکي له ځانه په لومړيو جملو کې متاثره کړو، د پياوړي پيل څخه په وينا کې هدف که د خپلې ټاکلې موضوع اړوند کوم ايت، حديث، مقوله، متل ټوکه يا کوم بيت زده وي، نو کولای شې، چې له بسم الله او حمد وړاندې يې په خندني انداز سره يې ووايې.

نو کله چې موږ يو پياوړی پيل واخلو، له هغې وروسته بيا خپله وينا په بسم الله سره پيل کړئ، تر ټولو بهتره دا وي، چې د الله پاک حمد او ثنا وويل شي، ترڅو زموږ وينا د الهی فيض او برکت څخه برخمنه شي.

له حمد او ثنا ويلو وروسته بايد د خپلې موضوع په اهميت او ضروروالي باندې څو خبرې وشي، تر څو اوريدونکو ته د موضوع د اوريدلو تلوسه پيدا شي او ډېر په مينه موضوع ته متوجه شي، بله مهمه او اړينه موضوع د وينا په پيل کې هغه هم خپلې موضوع ته لنډه ځغلنده کتنه کول دي او هغه څه، چې ته غواړې په خپله راتلونکي وينا کې يې ووايې، ټول بايد په لنډو ټکو کې اوريدونکو ته بيان کړې.

ketabton.com - The Digital Library

له دې ټولو مهم کار د وینا په پیل کې او د حمد او ثنا وروسته خاص و میلمنو ته ښه راغلاست د خوشحالۍ اظهار کول دي.

۲ـ د وینا منځ (body): دا د وینا هغه مهمه برخه ده ، چې ټول اوریدونکي یې انتظار کوي او په همدې برخه ویناوال هم خپل هدف ته ځان رسوي، په دې برخه کې باید لومړی د موضوعاتو تسلسل مراعات شي، هغه موضوعات چې اړین دي، باید لومړی واضح شي، ورپسې هغه موضوعات چې دویمه درجه کې قرار لري او همداسې په ترتیب سره باید مخ په وړاندې لاړ شي.

د وینا په منځ کې باید ویناوال د خپلې موضوع ټول اړونده تیاره کونجونه رڼا کړي، غښتلی ویناوال هغه څوک دی، چې د هغه د وینا په پای کې د سوال کولو مجال پیدا نشي، په دې برخه کې د وینا کلمې هم ډېر مهم رول لري د میهرابین د څېړنو په بنسټ د پیغام کلمې لیږد اووه سلنه ونډه لري.

له شک پرته چې د کلمې په ټاکلو کې غور کول ډېر اړین دي. کلمې باید په منظمه کړی کې ترتیب شي او د ګرامري دود له مخې هم باید سمې وي، که ویناوال څومره پیاوړی وي، خو چې د وینا کلمې یې سترې کوونکي وی، د وینا اغېز یې کمیږي، د وینا پر مهال باید ویناوال د خپلو پیغامونو د لیږد سټایل ته هم متوجه وي، د هر پیغام مطابق دې، هماغه سټایل وکړي.

د وینا په منځ کې یوه بله موضوع دا هم ده، چې ویناوال باید په یو منطقي، منظم او استدلال سره د یوې موضوع څخه بلې موضوع ته لاړ شي، همدا راز ویناوال کولای

ketabton.com - The Digital Library

شي، چې د موضوع په منځ کې د موضوع اړوند ټوکې ټکالې، متلونه او ضرب المثلونو ته ځای ورکړي.

۳ـ د وینا پای: د وینا پای د اوریدونکو په ذهن کې پاتې کیږي. د وینا پای ستاسو او د اوریدونکو ترمنځ وروستۍ اړیکه او اغېز دی. د وینا په پای کې تر ټولو مهم د خپلو خبرو لنډيز په څو ټکو کې ویل دي، چې ډېر عام فهمه او جامع کلمات وي، ځکه چې د وینا په پای کې اوریدونکي د معمول سره سم ستړي شوي وي، د ډېرو نورو خبرو اوریدو تاب نه لري، په لنډيز کې باید د خپلو هغو موضوعاتو نتیجې ته یو ځغلنده نظر وکړئ، ځکه چې اوریدونکي په دې پوهه شي، چې مو په حقیقت کې وخت بې ځایه نه دې مصرف کړی.

همدا راز په پای کې له ټولو اوریدونکو مننه کول، چې ستا وینا ته غوږ شوي، که کوم وړاندیز لري، هم کولای شي، په پای کې له مننې وړاندې شریک کړئ، مثلاً: د یو اباد او سر لوړي افغانستان په هیله. د یوه پیاوړي ویناوال خبرو ته که غوږ کېږدئ، نو دغه فورمول به یې په وینا کې وګورئ.

۲. د سترګو اړیکه ټینګه کړئ!

یو مسلکي ویناوال باید د وینا پر مهال د خپلو مخاطبانو سره د سترګو اړیکه ټینګه کړي، ځکه د ویناوال سترګې هغه څه دي، چې ویناوال ته په جرأت ورکولو کې اساسي نقش لري، که ویناوال د وینا پر مهال سترګې ښکته لور ته ونیسي، جرأت له لاسه ورکوي او

ketabton.com - The Digital Library

برعکس که سترګې پورته کړي او د مخاطبینو په لور په جرأت وګوري، نو لا به جرأت ترلاسه کړي او په ځان به باوري شي.

دا چې د وینا پرمهال د سترګو اړیکې په وسیله څومره مخاطبینو ته خپل احساس لیږدولی شوو،په دې هکله پیټر ډراکر یوه مشهوره جمله لري:(د خبرو په وخت د هغه څه اوریدل مهم دي چې نه ویل کیږي.) یعنې هغه څه چې د سترګو لد یدلوري په اساس مخاطب ته لیږدول کیږي هغه ډېر مهم دي.

۳. ځان ژبه وکاروئ!

ویناوال باید د ویناوالی پر مهال د خپل احساس لیږد لپاره د ځان ژبې نه کار واخلي. ځان ژبه زموږ سره د ویناوالی پر مهال د پیغام او احساس لیږد کې اساسي نقش لري.

میهرابین بیا د بدن د حرکتونو په اړه وایي، چې د ویناوال د بدن حرکتونه ۵۵ سلنه رول لري، څه چې وینو نسبت اوریدو ته په چټکی سره زده کوو ، فلهذا د بدن د حرکاتو سم استعمال د یو ویناوال لپاره تر ټولو اړینه موضوع ده ځکه خلک هغه مني چې ګوري یې.

د بدن ژبه د نړی د ټولو خلکو مشترکه ژبه ده، ددغې ژبې په زده کړې سره چې د نړی په هر ګوټ کې یاست، که څه هم د هغه هېواد له ژبې سره بلدتیا نه لرئ، د بدن ژبې په کارولو سره کولای شئ، چې دهغه هېواد له وګړو سره اغېزناکې اړیکې ټینګې کړی.

ketabton.com - The Digital Library

د بدن یا ځان ژبه کې د ویناوال لاسونو حرکات، مخ حالت او د سترګو اړیکه شامله ده.که چیرته د ویناوالی پر مهال ویناوال د بدن ژبه ونه کاروي، وینا یې بې اغېزې وي او داسې وي لکه یو بت چې خبرې کوي.

ځان ژبه څه ده؟

د بدن ژبه د اړیکو یوه وسیله ده چې له کلمو پرته ستاسو د بدن له لارې ستاسو هدف څرګندوي. په حقیقت کې، د بدن ژبه د مخ د بڼې، اشاراتو او حرکاتو یوه مجموعه ده چې ستاسې فکرونه او احساسات نورو ته ورسوي. دا شاید حیرانونکې وي؛ خو د بدن ژبه نه یوازې په ویناوو، بلکې زموږ په مهمو کارونو کې هم مستقیم اغېز لري. په راتلونکې برخه کې، موږ به له څو ساده بیلګو سره تاسو ته وښییو، چې د بدن ژبه په بیلابېلو برخو کې څنګه تاثیر لري.

همدا اوس خپل ځان ته پام وکړئ او وڅېړئ چې ستاسو د بدن حالت څنګه دی. ستاسو د ناستې یا درېدو حالت څنګه دی؟ ستاسو د مخ خالت یا بڼه څنګه ده؟ ایا تروش ګورئ

ketabton.com - The Digital Library

که موسکا کوئ؟ په څوکۍ ناست یاست که ولاړ یاست؟ که څوک همدا اوس ستاسو انځور واخلي، خلک به ستاسو د بدن له حالته څه برداشت وکړي؟

ایا هغوی فکر کوي چې تاسو یو صمیمي او خوش برخورده انسان یاست، که یو تروش او جدي کس چې باید ډېره اړیکه درسره ونه ساتي؟ د بدن ژبه ستاسو له فکري حالت سره برعکس هم کېدلی شي، ځکه ممکن تاسو له یوې موضوع سره مخالف یاست، خو ستاسو د بدن ژبه د بل څه څرګندونه وکړي.

ډېری کسان هڅه کوي چې خپل ځان د باور وړ او پر موضوع بشپړ مسلط ښکاره کړي یا ښيي چې د یوې ځانګړې موضوع اورېدو ته خوشحاله او هیجان زده دي. دا هغه څه دي چې تاسو یې د ښکاره کولو نیت لرئ، خو که ستاسو د بدن ژبه (اشاراتؤ د مخ بڼه) ورسره سمون ونه لري، نو نه شئ کولای خپل واقعي احساسات نورو ته ورسوئ.

په ډېرو مواردو کې، تاسو فکر کوئ چې ټول څه ستاسو تر کنټرول لاندې دي او خلک ستاسو له چلند څخه خوښ دي، خو حقیقت بل څه وي. تر هغه چې ستاسو د بدن ژبه له داخلي احساساتو سره همغږې نه وي، تاسو نشئ کولی چې په دې برخه کې بریا ترلاسه کړئ.

حقیقت دا دی چې د بدن ژبه د خلکو دروني احساسات بربنډوي، ځکه ممکن تاسو داسې وښيي چې اصلاً نه یاست. کېدایشي تاسو له یوې ځانګړې موضوع سره مخ شئ چې هېڅ خبره و نه کړئ یا یې رد کړئ، خو ستاسو بدن به وښيي چې حقیقت څه دی.

ketabton.com - The Digital Library

نو ویلی شو چې د بدن ژبه په بیلابیلو شرایطو کې اغېز لري او که ورته پاملرنه و نه کړئ، زیانمن به شئ.

په وینا کې د بدن ژبې رول

یو له مهم ترینو عواملو څخه چې ستاسو د بریا یا ناکامۍ لامل ګرځي کله چې تاسو د خلکو په وړاندې وینا کوئ، د بدن ژبه ده. که ستاسو د بدن ژبه له داخلي احساساتو سره همغږې نه وي، نو تاسو ته به د بریا فرصت درنه کړي. له همدې امله، مهمه ده چې د خپلې وینا د لا ښه وړاندې کولو لپاره، د بدن پر ژبه هم کار وکړئ.

که ستاسو د بدن ژبه مناسبه وي، نو تاسو به وکولی شئ خپله وینا په ډاډمنه او باوري ښه وړاندې کړئ. د دې لپاره چې په دې برخه کې بریالي شئ، باید د بدن ژبې اړوند تخنیکونه زده کړئ او هغه د یوه بریالي ویناوال کېدو لپاره وکاروئ.

په راتلونکې برخه کې به موږ تاسو ته د بدن ژبه په بیلابیلو ډولونو تشریح کړو او همدارنګه هغه مهم ټکي درسره شریکوو چې د دې مهارت د ښه والي لپاره اړین دي. که تاسو غواړئ یو بریالی ویناوال شئ، نو باید د خپلې وینا پر مهال د بدن ژبې ته جدي پاملرنه وکړئ.

د بدن ژبه په وینا کې ځانګړی ارزښت لري، ځکه چې د بدن د حرکاتو سمه کارونه نه یوازې ستاسو وینا پیاوړې کوي، بلکې د اورېدونکو د سترګو مخه هم نیسي، چې په پایله کې تاسو ته د یوه بریالي او اغېزناک ویناوال کېدو فرصت درکوي.

ketabton.com - The Digital Library

که له تاسو وپوښتم: کله چې د یوې وینا د چمتو کولو لپاره تیاری نیسئ، څپل څو سلنه وخت د بدن د ژبې تنظیمولو ته ځانگړی کوئ؟ احتمالاً به مو ځواب دا وي، چې ډېر کم.

اکثره خلک د وینا منځ پانگې ته ډېره پاملرنه کوي، خو دا هېروي چې زموږ پر اوریدونکو اغېز یوازې زموږ د خبرو له لارې نه، بلکې د بدن ژبې، خبرو د طرز، او غږ اهنگ له لارې هم رامنځته کېږي.

په وینا کې د بدن ژبې ډولونه

که غواړئ ستاسو اورېدونکي ستاسو خبرو ته ډېر پام وکړي، نو باید په وینا کې د بدن ژبه وکاروئ له دې وړاندې، تاسو باید پوه شئ چې د وینا په وخت کې د بدن ژبې ډولونه څه دي او څنگه یې وکارولی شئ. د بدن ژبې د بیلا بیلو ډولونو پیژندل تاسو سره مرسته کوي چې د اوریدونکو په وړاندې خپل تسلط ډېر کړئ، څو یوه بریالۍ وینا وکړئ.

په عمومي توگه، د بدن حرکات په وینا کې دا ډولونه لري:

۱.په وینا کې د سترگو اړیکه

د سترگو اړیکه، د بدن ژبې یوه مهمه برخه ده چې په وینا کې ډېر ارزښت لري. دا مهمه نه ده چې ستاسو اورېدونکي څو نفره دي، که تاسو د یوې ډلې په وړاندې وینا کول غواړئ، باید د سترگو اړیکه د خپلو او اورېدونکو سره پیاوړې کړئ. د سترگو اړیکه دا نه ده چې د غونډې هر گډونوال ته په ځانگړي ډول وگورئ، بلکې هدف دا دی چې د

ketabton.com - The Digital Library

سترګو اړيکې له لارې د خپلو اورېدونکو سره نږدې اړيکه جوړه کړئ او د هغوی پام خپلو خبرو ته راواړوئ.

د سترګو اړيکه په وينا کې د ويناوال د اعتماد په لوړولو کې مرسته کوي او د اورېدونکو پام ځانته راجلبوي. نو بايد زده کړئ چې ځنګه او کوم وخت د سترګو اړيکه وکاروئ. د دې لپاره، لازمه ده چې تقريباً دوه يا درې ثانيې د هر اورېدونکي سترګو ته وګورئ، ځکه که تاسو ډېر وخت ورته ګورئ، د هغوی لپاره نا ارامي رامنځته کولی شي.

د سترګو اړيکې هدف دا دی، چې د اورېدونکو چلند معاينه کړئ، لکه ايا دوی ستاسو وينا خوښوي او په دې کې دلچسپي لري که نه؟ کله چې تاسو د خپلو اوريدونکو سره د سترګو اړيکه جوړه کړئ، دا ښيي چې تاسو ارزښت ورکوئ او غواړئ چې رښتيا ورسره خبرې وکړئ. نو که غواړئ يو بريالۍ وينا ولرئ او د اوريدونکو ستړيا مخه ونيسئ، بايد د سترګو اړيکې ټول تخنيکونه زده کړئ او په اصولي ډول يې وکاروئ.

۲. د څهرې حالت

د څهرې حالت د بدن ژبې يوه بله مهمه برخه ده چې اهميت يې له پامه ونه غورځوو. ستاسو څهره د دې وړتيا لري چې ډېر څه ستاسو په اړه مخاطبانو ته وښيي. په بل عبارت، ستاسو څهره د ټولو خبرو پر ځای خپله يوه ژبه ده. څهره مثبت او منفي اغېز به لري. که تاسو خپله څهره کنټرول نه کړئ، منفي اغېز به ولري؛ خو که له خپلې څهرې څخه د پيغام د انتقال لپاره ګټه واخلئ، مثبت اغېز به ولري.

ketabton.com - The Digital Library

لويې غونډې ته وينا کول يو سخت کار دی. ډېرې خلک چې په داسې حالت کې راځي، چې د وېرې نښې يې په خپله څېره کې ښکاري. نو دا مهمه ده چې څېره کنټرول کړئ او پر ځان باورمن را ښکاره شئ، د ښې څېرې حالت درلودل د وينا پر مهال د فشار کمولو او د وينا د وړاندې کولو په ښه کولو کې مرسته کوي.

څېره هغه څه ده چې په هر کس کې موجوده ده او انکار ترې نه شي کيدای. په حقيقت کې څېره د قهر، وېرې، کرکې، خوښۍ، غم، حيرانتيا او نورو احساساتو نښه ده. نو که غواړئ چې وينا کې بريالي شئ، لازمه ده چې پر خپلې وېرې غلبه وکړئ، خوشحال او خوښ حالت ولرئ. کله مو چې څېره خوښه او انرژي لرونکې وي، دا د مخاطبانو روحيه او باور زياتوي او وينا ته مو ډېر پام کوي.

۳. د سر حرکتونه

د سر حالت او د هغه حرکتونه، د غوره خبرو په وړاندې کولو کې ډېره مرسته کوي. هر يو حرکت چې تاسو د خپل سر سره کوئ، ځانګړې مانا لري او بايد په سم وخت کې يې وکاروئ. د مثال په توګه، که خپل سر ټيټ کړئ، دا د ستړيا څرګندونه کوي. که خپل سر په دواړو خواو کې خم کړئ، دا د موضوع سره د علاقې او په پوره توجه سره اورېدلو څرګندونه ده. همدارنګه، د يوې موضوع پر مهموالي ټينګار کولو لپاره، تاسو کولی شئ خپل سر وښوروئ.

نو د سر حرکتونه د بدن ژبې يوه برخه ده چې بايد په سمه توګه وکارول شي. د سر حرکتونه کولای شي بيلا بيل سيګنالونه او ماناوې مخاطب ته ورسوي. نو، دا اړينه ده

ketabton.com - The Digital Library

چې د سر د حرکتونو مانا په ښه توګه وپېژنئ او په مناسب وخت کې یې وکاروئ. دا کار به تاسو سره مرسته وکړي چې خپل مخاطبان په ساده او اغېزمنه توګه وینا ته د پام اړولو په پار جذب کړئ.

۴. د لاسونو حرکتونه

د بدن ژبه یوازې د سر حرکاتو پورې محدود نه ده، بلکې د لاسونو حرکات په دې برخه کې مهم رول لري. که مو پام کړی وي، ډیری خلک د خبرو کولو پر مهال خپل لاسونه خوځوي. که په یو خبري بحث یا وینا کې ثابت پاتې شئ او لاسونه ونه خوځوئ، هېڅ ګته نه لري، ځکه چې دا ستاسو د وچوالي ښودنه کوي او کیدایشي مخاطبان ستړي کړي.

د لاسونو حرکتونه د بدن ژبې یو ډول دی چې د خبرو کولو کیفیت زیاتوي. په ټوله کې د لاسونو د حرکتونو سم استعمال به تاسو سره مرسته وکړي چې یو بریالئ وینا وړاندې کړئ. د لاسونو حرکتونه مرسته کوي چې مخاطبان هغه ټکي چې تاسو وایئ په اسانی سره په ذهن کې وساتي. نو که غواړئ چې یوه بې عیبه او پر محبوبه وینا وړاندې کړئ، اړینه ده چې د لاسونو په حرکتونو کار وکړئ او په مختلفو شرایطو کې د پیغامونو د ښه انتقال لپاره له لاسونو څخه مرسته واخلئ.

د وینا پر مهال د بدن ژبې هغه کړنې چې باید ترې ډډه وکړئ

- تر هغه چې د وینا ځای ته نه یاست رسیدلي، خبرې مه پیلوئ؛
- خپل وسایل د بدن او د سینې مخې ته مه ږدئ؛

ketabton.com - The Digital Library

- د لاس او سر حرکتونه څخه په ضعیف یا مکرر ډول استفاده مه کوئ؛
- کله چې له بل سره خبرې کوئ، زنه مو وړاندې وړاندې مه کوئ؛
- د خبرو کولو پر مهال پخپل مخ لاس مه وهئ؛
- په یوه ګوته چا یا شي ته اشاره مه کوئ؛
- لاسونه په ملا مه ږدئ؛
- خپل ویښتان مه اړوئ رااړوئ؛
- د وسایلو له بې نظمه استعمال څخه ډډه وکړئ؛
- د نورو په حضورو کې ځمکې ته مه ګورئ؛
- هیڅکله چاته رډ رډ او تر اخیره مه ګورئ؛
- خپله ملا یا غاړه مه ګروئ؛
- له مخاطب سره ډېر نږدې مه درېږئ؛
- د سترګو اړیکه وساتئ؛
- ځمکې یا آسمان ته مه ګورئ؛
- خپلې جامې یا څادر مو مه کشوئ؛
- خپلې سترګې مه تنګوئ؛
- پښې یو پر بل مه اړوئ؛
- ضعیف او بې حاله مه درېږئ؛
- په یوه پښه تکیه مه کوئ؛
- مخاطب ته شا مه ور اړوئ؛

ketabton.com - The Digital Library

- د خپلو جامو تارونه مه شکوئ؛
- دروغجنه مسکا مه کوئ؛
- خپل نوکان مه خورئ؛
- ساعت ته ډېر ډېر مه ګورئ؛
- لاسونه په سینه مه ږدئ؛

۴.د خبرو ټون یا د غږ لوړول او ټیټول

د ویناوالی پر مهال باید خپل غږ په ځینو حالتونو کې لوړ، په ځینو حالتونو کې متوسط او په ځینو حالتونو کې ټیټ کړئ. په یو ټون او انداز خبرې کول زموږ وینا بدرنګه کوي. د غږ لوړوالی او ټیټوالی ستاسو وینا ته ځانګړې ښکلا او جذابیت ورکوي او اوریدونکي کولای شي ستاسې خبرې په ښه ډول جذب کړي.اوباما د مهمو ټکو د بیانولو پر مهال د غږ د لوړولو ډېره ښه وړتیا لري. هغه د غږ له درجې څخه د پاروونکې وسیلې په توګه ګټه پورته کوي او په دې پوهېږي چې د مهمو جملو د بیانولو پر مهال څرنګه په هغو ټینګار وکړي. اوباما هغه مهال چې خبرې یې د اوج ټکي ته رسیږي او پر یوې مهمې جملې ټینګار کوي، خپل غږ لوړوي. د مخاطبینو د پارولو لپاره هم له همدې چارې ګټه پورته کوي. خو کله چې د یوې ناخوښې موضوع په اړه کومه خبره کوي، نو خپل غږ په بشپړه توګه را ټیټوي. په لنډو ټکو کې که ووایو، نوموړی د غږ د لوړولو او ټیټولو له لارې د خپلې وینا د اغیزې په ډېرولو کې ګټه پورته کوي. تاسو هم که غواړئ د وینا اغیز مو لا زیاته شي لاندې لارښوونې په نظر کې ونیسئ.

ketabton.com - The Digital Library

- **لوړ: مهم او تاکيدي ځايونوکې بايد غږ پورته کړئ.**
- **متوسط:عادي ځايونو کې متوسط غږ ولرئ.**
- **ورو:احساسي خبرې ورو وکړئ.**

که تاسو په خپلو ټولو خبرو کې د غږ يو انداز او ټون ولرئ او غږ مو هيڅ زير او بم ونه لري نو ستاسو مخاطبين له داسې وينا اوريدو سترې کيږي. د غږ لوړوالی او ټيټوالی ستاسو وينا ته ځانګړې ښکلا او جذابيت ورکوي او اوريدونکي کولای شي ستاسې خبرې په ښه شکل جذب کړي. ستاسې د غږ منظم اهنګ له مخاطبينو سره مرسته کوي چې په ځينو ټکو تمرکز او په ځينو ټکو ژور فکر وکړي.

خپل غږ ته ځانګړی اهنګ ورکړئ. هغه وخت چې غواړئ خلک متوجه او متمرکز کړئ نو خپل غږ لوړ کړئ ترڅو يې تاسو ته توجه ډيره شي، د احساساتي خبرو پر مهال مو هم غږ لوړ کړئ تر څو ستاسو احساسات تر خلکو ورسيږي. که مو غوښتل چې خلک ژور فکر ته وهڅوئ او دې ته جوړ کړئ چې خبرې زړه ته ښکته کړي نو غږ مو هم ژور او ټيټ کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

۵. د خبرو سرعت يا حالت ته مو پام وکړئ!

ډېرى ويناوالان د خبرو حالت يا سرعت کې ستونزې لري. ځيني خلک چټکې خبرې کوي او ځينې بيا ډېر ورو ورو خبرې کوي، چې دواړه حالتونو کې ويناوال خپل مخاطبين له لاسه ورکوي. کوښښ وکړئ لاندې اصول په پام کې ولرئ:

- چټک: کله چې موضوع اسانه او خبرې تکراري وي خپل د خبرو سرعت زيات کړئ.
- متوسط: کله چې عادي خبرې کوې په متوسط سرعت سره خبرې وکړئ.
- ورو: کله چې موضوع پيچلې او نوې وي د خبرو سرعت مو ورو کړئ.

٦. وينايي ځنډونه (وقفې)

وينايي ځنډونه د خبرو په مهال هغه وقفې دي چې ويناوال يې د خپل پيغام د لېږد او ښکلا لپاره ترسره کوي.

۱. لومړی ځنډ: مخکې له دې چې ستېج ته لاړ شئ ځنډ وکړئ او ارامه ساه واخلئ.

۲. د پيل ځنډ: مخکې له دې چې پيل کړئ نو ځنډ وکړئ. مستقيماً پيل کول وارخطايي ښيي.

۳. د مهم ښودنې ځنډ: د مهمو ټکو مخکې او وروسته هم دمه وکړئ. ترڅو خلک لومړی متمرکز او بيا ستاسو خبرې جذب کړي.

۴. د هرې جملې په پای کې يوه کوچنۍ دمه واخلئ.

ketabton.com - The Digital Library

۵. د مخاطب ځنډ: هغه وختونه چې باید اوریدونکي کوم عکس العمل وښيي، مثلاً د لاسونو پړقول غواړي، خندل او يا هم افسوس کول غواړي نو دمه وکړئ تر څو هغوی خپل عکس العمل وښيي.

٦. د پای ځنډ: مخکې له دې چې خپله وروستۍ خبره وکړئ يوه اوږده دمه واخلئ تر څو خلک متمرکز شي.

۷. د وينا د ښکلا توکي وکاروئ

که چېرته غواړئ ښايسته او زړه راښکونکي خبرې وکړئ، نو پخپله وينا کې د وينا ښکلا توکي وکاروئ. د وينا د ښکلا توکي لاندې دي:

- **د موضوع اړوند د قران کريم ايتونه**
- **د موضوع اړوند حديثونه**
- **د موضوع اړوند متلونه**
- **شعرونه، نظمونه او غزلونه**
- **د موضوع اړونده ټوکه**
- **تجربې او خاطرې**
- **لنډۍ**
- **نقل قول**
- **د موضوع اړوند کيسې او داسې نور..**

ketabton.com - The Digital Library

۸. منظم او اغېزناک پای

کله مو چې بحث پای ته ورسېد خپلو خبرو ته منظمه خاتمه ورکړئ. د وینا په پای کې د وینا لنډيز او خلاصه اوریدونکو ته ووایئ، همداراز د خپلو خبرو پایله او نتیجه گیري هم د وینا په پای کې وکړئ، د خپلو اوریدونکو له پاملرنې مننه وکړئ او په ښکلو او اغېزناکو جملو سره خپله وینا پای ته ورسوئ.

د مثال په توګه (په پایله کې ویلای شم بریالیتوب د هغوی په برخه کېږي چې په ژوند کې یو ارزښتمن او ټاکلی هدف، قوي عزم او اراده، نظم او استقامت ولري، بناً که غواړئ بریالي شئ ذکر شوي ټکې عملي کړئ ترڅو ښکلی او په زړه پورې ژوند ولرئ. دا وه زما وینا هیله مند یم چې د خوښې وړ مو ګرځېدلي وي. په پای کې له تاسې ټولو یوه نړۍ مننه چې زما خبرو ته مو غوږ ونیو کور مو ودان. تاسې په لوی او بخښوونکي رب سپارم، ښاد، اباد او بریالي اوسئ.)

دریمه مرحله ـ د ویناوالۍ څخه وروسته

د ویناوالۍ په دوو مخکینیو مرحلو مو ټکی په ټکی بحث وکړ. اوس راځو په دریمې مرحلې مختصر بحث کوو. تاسو ته به دا پوښتنه پیداکېږي چې دا دریمه مرحله په څه مانا؟ کله چې زموږ ویناوالي پای ته ورسېږي، په دریمه مرحله کې باید لاندې ټکي په پام ونیسو!

ketabton.com - The Digital Library

۱. تجربه واخلئ!

ددې لپاره چې يو مسلکي او ښه وېناوال شئ، کوښښ وکړئ د خپلې هرې وېناوالۍ څخه تجربه او درس واخلئ!

۲. د خپلو ملگرو نظر واخلئ!

د خپلې وېناوالۍ په هکله د خپلو مثبت فکرو ملگرو او دوستانو څخه نظر واخلئ! همداراز ترې وپوښتئ چې ستاسو وېناوالي څه ډول ارزوي او دهغوی لازمې لارښونې په پام کې ونیسئ.

۳. ځان پخپله وارزوئ!

د خپلې تیرې وېناوالۍ په هکله فکر وکړئ او پخپله خپله وېناوالي وارزوئ!

۴. د نیمگړتیا ټکي مو وپېژنئ!

د خپلې وینا نیمگړتیاوې وپېژنئ او لمنځه يې يوسئ!

ketabton.com - The Digital Library

(د ویناوالۍ په اړه د پوهانو نظریات)

زما په اند یو کس هغه وخت خبرې وکړي چې پوه شي داسې پیغام ورسره دی چې وړاندې کول یې اړین دی.

(بوکرټي واشنګټن)

ښه ویناوال هغه دی چې درندې کلمې په نرمه، لوی شیان په اغېزناکه او منځني شیان په ښکاره بڼه وړاندې کړي.

(سسرو)

د ویناوالۍ د هنر لومړی اصل دا دی چې نورو ته ځان په ځېر کېدو سپارښتنه وکړي او دا هغه وخت کولای شي چې کله یې خپل ژوند بریالی وي.

(سوفټ)

یو ویناوال تر هغې نه شي بریالی کېدای چې خپل الفاظ له تصوراتو سره په کم ځای کې ترکیب نه شي کړای.

(ایمرسن)

ketabton.com - The Digital Library

د خبرو پر وخت باور له ځيرکتيا ډېر مهم دی.

(روشيفو کالډ)

خدای پاک موږ ته دوه غږونه، دوه سترګې او يوه ژبه راکړې ده. د دې مطلب دا دی چې ډېر وګورو، ډېر وارو او لږ ووايو.

(سقراط)

په خبرو اخلاص دا دی چې خبرې وشي چې فکر پرې کېږي، هغه څه عملي شي چې منل کېږي، هغه څه وشي چې ژمنه يې کېږي او د هغه څه کېدو هڅه وشي چې هيله يې کېږي.

(ټلوټسن)

دا يوازې د فکر د څرګندولو وسيله نه ده، بلکې د فکر کولو د ډول او څرنګوالي غوره وسيله هم ده.

(سرايچ ډيوي)

تمرين د ويناوالی روح دی.

ketabton.com - The Digital Library

(همکار)

احساسات هغه يوازينی ويناوال دی چې تل بريالی وي. دا ځواک د وينا د هنر په تړاو فطري او نه بدلېدونکې وسيله ده. که له احساساتو سره ساده ګي مله وي، نو له ټولو لوی ويناوال کېږي.

(روشي فوکالډ)

په کمو کلمو کې ډېرې خبرې کول وړتيا ده. په افکارو کې انتخاب، ترتيب او تنظيم هغه جادويي ټوټکې دي چې وينا بريالۍ کوي.

(فيني لان)

د زړه غږ هغه وي چې له زړه راوځي او په زړه لګېږي. دا غږ تل ساده، په زړه پورې او پياوړی وي؛ خو هېڅ ماهر ويناوال يې زده کولای نه شي. دا په يوه وخت کې اسانه او سخت وي. سخت ځکه وي چې د ويلو لپاره يې زړه ته اړتيا وي او اسان ځکه وي چې منظم او همغږی وي.

(بووي)

د ځان په اړه څه مه وايئ. نه ښه، نه بد، نه دا چې په هېڅ پوه نه شوم. که ځان ته ښه ووايئ، نو دا به کبر شي، که بد ووايئ، نو به پر ځان مهرباني وي او که دا ووايئ چې زما په خبره هېڅوک پوه نه شول، نو دا به کمعقلي وي.

ځان لوړ او ټيټ ګڼل دواړه ناسم دي.

(جې. ډبليو. ګويټې)

ketabton.com - The Digital Library

د پیغور ورکولو ژبه د رټل شوي شیطان ژبه ده. د ډېرو لاملونو له امله چې ما مطالعه کړي، د داسې ژبې له کارولو ډډه وکړئ.

(تامس کارلایل)

هر کس باید دا هنر ولري چې خپله خبره په لنډه توګه وکړي. د اوږدو ویناوو ښه ګټل له جهالت پرته بل څه نه دي. ښايي اوږده وینا په ویناوال ښه ولګېږي؛ خو د اورېدونکي لپاره له څورولو کمه نه ده؟

(فیلتم)

تر هغې خوله مه خلاصوئ چې د ویلو لپاره څه ونه لرئ او کله مو چې خپله خبره وکړه، نو ژر غلي شئ.

(وترسبون)

وینا د اوریدونکو په زړونو کې د افکارو او احساساتو د ځایول کار دی چې په هره طریقه وي، ویناوال دې دا کار وکړي.

(جان بي ګف)

په وینا کې تسلسل هغه شی دی چې پر اوریدونکو ډېر اغېز کوي. زیاتره خلک غوږ نیسي؛ خو ځینې داسې وي چې پرېکړه کولای شي. په وینا کې هغو خلکو ته پام وکړئ چې د پرېکړې یې قوت لري.

(چیسټر فیلډ)

ketabton.com - The Digital Library

ويناوالي د ډرامې په څېر له اوږدوالي نفرت کوي. ښکلا چې زړه شي، نو په ليدونکي ښه نه لګېږي. د وينا اوږدول وژونکی زهر دی.

(بلور)

که څه هم په وينا کې ډېر شيان مهم دي، لکه دمې، اوږده ساه او د غږ معيار؛ خو تر ټولو مهم شی د وينا روح دی.

(بوکرټي واشنګټن)

همت، حوصله، وېره نه لرل او له هر څه لوړ د قربانۍ جذبه هغه ځانګړنې دي چې زموږ په رهبرانو کې بايد وي. داسې شخص چې دا ټولې ځانګړنې لري، بايد خامخا د خپل ملت رهبري وکړي. د دې په مقابل کې هغه ويناوال چې دا ځانګړنې و نه لري، بايد هرومرو ناکام شي.

(مهاتما ګاندي)

روښانه فکر، منطقي ښه، لوړه موخه، کلک هوډ، بې وېرې روح، مناسبه ژبه، له سترګو راوتونکې رڼا پوره معلومات او پر موضوع برلاسی د وينا اړين توکي دي او حتی له وينا هم لوړ عناصر دي.

(ډينيل ويبسټر)

موږ ښه ويناوال نه لرو، بلکې ښه چمتو ويناوال ولرو. يو ويناوال هغه وخت ښه وينا کولای شئ کله چې ښه چمتووالی ولري.

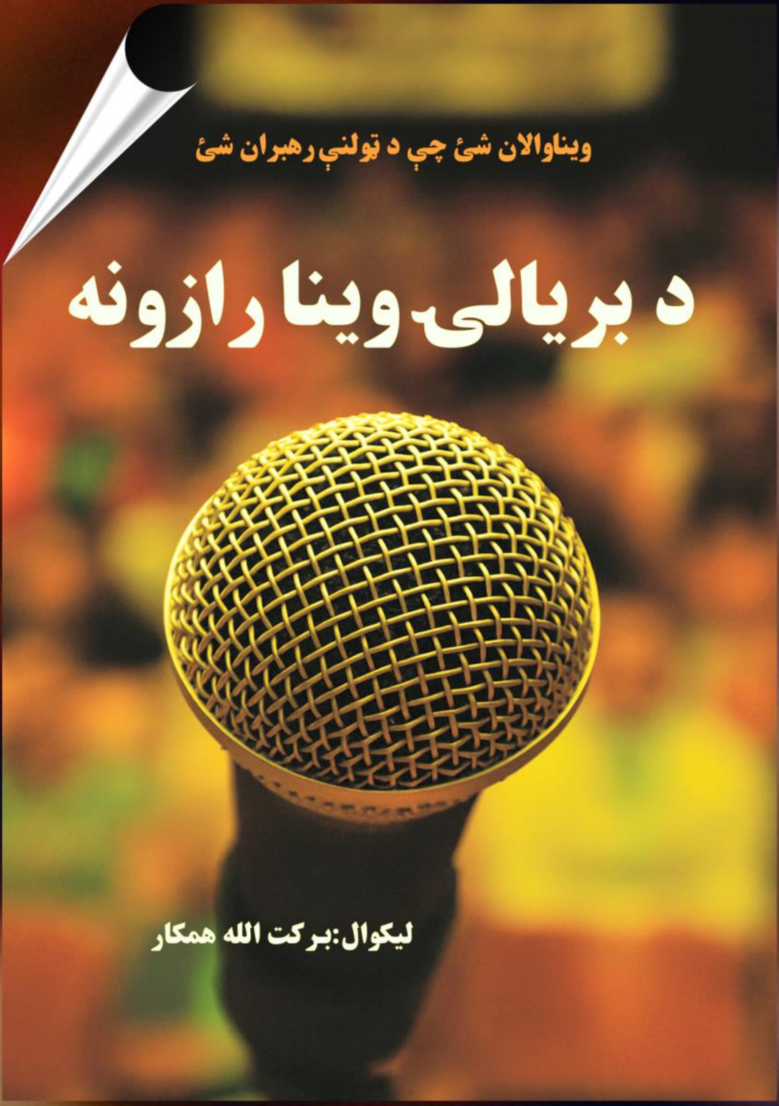
(همکار)

پر ځان باور د ویناوال کېدو لپاره مهم شرط دی.

(همکار)

پای

ketabton.com - The Digital Library



همکار مسلکي اکاډمي
ادرس : ننگرهار پوهنتون ته مخامخ

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English