Preview (1 / 10) - ketabton.com

د لوړو زده کړو وزارت ا.ا.ا
جهان پوهنتون
د څېړنو معاونیت علمی مجله
د مسلکي پراختیا او بهرنیو ژبو آمریت

د فن بیان او د وینا کولو د اصولو د صنف وروستی پروژه

موضوع

ولی ځینی خلک بریالی کیږی او ځینی نه

ترتیب کوونکی : سمیع الله صمیم
استاد: زیارمل خپلواک

کال : مئی ١٤٠٥

Preview (2 / 10) - ketabton.com

د مطالبو فهرست :

موضوعات پاڼی

د محصل پیغام.......... أ
سریز.......... ب
بریا څه ده او ولې خلک بېلابېلې پایلې ترلاسه کوي؟.......... ۱
د خلکو د بریا توپیر له کومه راځي؟.......... ۱
د بریالیو خلکو مهم عادتونه.......... ۲
دوامداره هڅه.......... ۲
مسؤلیت منل.......... ۲
د زده کړې مینه.......... ۲
صبر او زغم.......... ۳
رښتینولي او ښه اخلاق.......... ۳
هدف ټاکل، پلان جوړول او د وخت ارزښت.......... ٤
هدف څنګه وټاکو؟.......... ٤
د پلان درې مهمې برخې.......... ٤
د وخت اداره.......... ٤
ناکامي، وېره او د ستونزو پر وړاندې مقاومت.......... ٥
له ناکامۍ څنګه زده کړه وکړو؟.......... ٥
د وېرې اغېز.......... ٥
مثال.......... ٥
زده کړه، چاپېریال او د ملګرو اغېز.......... ٦
ښه ملګری څوک دی؟.......... ٦
د استاد او کورنۍ رول.......... ٦
علم او مهارتونه.......... ٦
له نورو سره پرتله کول.......... ٦
د بریا لپاره عملي ګامونه.......... ٨
د اوو ورځو د پیل پلان.......... ٨
د ګډونوالو لپاره د فکر پوښتنې.......... ٨
د ویناوال لپاره لنډه یادونه.......... ٨
پایله.......... ٩

Preview (3 / 10) - ketabton.com

د محصل پیغام

د بریا، هدف، هڅې او مثبت فکر په اړه یو الهامبښونکی سمینار

«بریا د قسمت په تمه ناستو خلکو ته نه راځي؛ بریا د هغو کسانو ملګرې کېږي چې هدف ټاکي، هڅه کوي، له تېروتنو زده کړه کوي او له ماتې وروسته بیا پاڅېږي.»

ګرانه ځوانه!

ستا راتلونکی یوازې په خوبونو نه جوړېږي؛ هغه د نن ورځې په کوچنیو پرېکړو، منظم کار، زغم او دوامدارې هڅې جوړېږي. خپل ځان له نورو سره مه تله؛ له خپل پرون سره ځان پرتله کړه. که نن تر پرون لږ ښه شوې، نو ته د پرمختګ پر لاره روان یې.

«لوی بدلونونه د کوچنیو خو دوامدارو ګامونو پایله وي.»

Preview (4 / 10) - ketabton.com

سریز

وينا او د خبرو کولو ورتيا د انسان د ژوند له مهمو مهارتونو څخه ګڼل کيږي. انسان د وينا له لارې خپل فکرونه، نظريات، احساسات او پوهه له نورو سره شريکوي. ښه وينا نه يوازې د انسان د شخصيت او پوهې ځرګندونه کوي، بلکې د نورو د قانع کولو، هڅولو او د اړيکو د پياوړتيا يوه اغېزمنه وسيله هم ده. له همدې امله، د وينا او خبرو کولو د اصولو زدهکړه په تعليمي، ټولنيز او مسلکي ژوند کې ځانګړې اهميت لري.

د وينا په بهير کې د موضوع ټاکنه، د خبرو منظم ترتيب، د غږ مناسب استعمال، د کلمو سمه ټاکنه، د مخاطبينو درک او پر ځان باور هغه مهم عوامل دي چې د يوې اغېزمنې وينا په جوړولو کې اساسي رول لري. که چېرې يو شخص له دې اصولو سره بلدتيا ولري، کولای شي خپل پيغام په روښانه، منظم او اغېزمن ډول نورو ته ورسوي. برعکس، د وينا د اصولو نه مراعتول د خبرو د اغېز د کمېدو او د مخاطبينو د پام د له لاسه ورکولو لامل کېدای شي.

په اوسني عصر کې، چې د علم، ټکنالوژۍ او ټولنيزو اړيکو پرمختګ د انسانانو ترمنځ د اړيکو اړتياوې زياتې کړې دي، د وينا مهارت لا ډېر اهميت پيدا کړی دی. په ځانګړي ډول، زدهکوونکي، محصلين، ښوونکي او د ټولنې مشران اړتيا لري چې د خپلو نظرياتو د ځرګندولو، د علمي موضوعاتو د وړاندې کولو او د خلکو د هڅولو لپاره له اغېزمنو وينايي مهارتونو څخه برخمن وي.

دا سمينار د «ولې ځينې خلک بريالي کېږي او ځينې نه؟» تر سرليک لاندې د بريا او ناکامۍ مهم عوامل څېړي. په دې بحث کې هڅه کېږي چې د هدف ټاکلو، د وخت د سم مديريت، پر ځان د باور، دوامداري هڅې، نظم، مثبت فکر او د ستونزو پر وړاندې د زغم رول روښانه شي. همدارنګه، د هغو عادتونو او چلندونو يادونه کېږي چې د انسان د پرمختګ مخه نيسي او د بريا پر لور د حرکت لپاره د مناسبو لارو په اړه معلومات وړاندې کوي.

د دې سمينار اساسي موخه دا ده چې لوستونکي او اورېدونکي د بريا په اړه روښانه پوهه ترلاسه کړي، د خپلو ورتياوو د پېژندلو او پياوړتيا اهميت درک کړي او په خپل شخصي، تعليمي او مسلکي ژوند کې د پرمختګ لپاره عملي ګامونه واخلي. هيله ده چې د دې سمينار مطالب د ځوانانو په هڅونه، د هغوی د فکر په روښانولو او د يوې موخې لرونکي او بريالۍ راتلونکې په جوړولو کې ګټور تمام شي.

Preview (5 / 10) - ketabton.com

بریا څه ده او ولې خلک بېلابېلې پایلې ترلاسه کوي؟

بریا یوازې د پیسو، لوړو نمرو، مشهور نوم یا لوړ مقام لرلو ته نه ویل کېږي. رښتینې بریا دا ده چې انسان خپل ارزښتونه وپېژني، یو سالم او مانادار هدف ولري، د ځان او نورو لپاره ګټور کار وکړي او د خپل توان تر کچې د پرمختګ هڅه وکړي. د یوه زده‌کوونکي بریا شایي په زده کړه او مهارت کې وي؛ د یوه ډاکټر بریا د ناروغانو په خدمت کې؛ او د یوه سوداګر بریا په حلال کار، ښه خدمت او مسؤلیت کې.

د خلکو د بریا توپیر له کومه راځي؟

لومړی، د خلکو شرایط یو شان نه دي. د کورنۍ ملاتړ، اقتصادي امکانات، روغتیا، ښوونیز فرصتونه او ټولنیز وضعیت د انسان پر لاره اغېز کوي. له همدې امله، د بل چا د ژوند له ظاهري پایلې څخه د هغه د ټولو هڅو او ستونزو په اړه قضاوت نه شو کولای.

دوهم، زموږ ورځني عادتونه پایلې جوړوي. هغه څوک چې هره ورځ لږ وخت مطالعه کوي، تمرین کوي، خپل کار ارزوي او له تېروتنو زده کړه کوي، عموماً د مهارت د ښه کېدو فرصت زیاتوي. برعکس، که یو څوک خپل وخت بې‌پلان مصرف کړي او هر کار سبا ته پرېږدي، د پرمختګ فرصتونه یې کمېدای شي.

درېیم، بریا د یوې ورځې کار نه دی. ډېرې لاسته راوړنې د اوږدې مودې د کوچنیو هڅو پایله وي. خلک کله ناکله یوازې د نورو وروستۍ لاسته راوړنه ویني، خو د هغې تر شا کلونه زده کړه، زحمت، ناکامۍ او بیا هڅه نه ویني.

نو د دې پر ځای چې یوازې وپوښتو: «ولې هغه بریالی شو؟» غوره ده دا هم وپوښتو: «هغه کوم مهارتونه زده کړل، کوم عادتونه یې جوړ کړل او له ستونزو سره یې څنګه چلند وکړ؟» دا پوښتنې موږ د حسد پر ځای د زده کړې او عمل لور ته بیایي.

Preview (6 / 10) - ketabton.com

د برياليو خلکو مهم عادتونه

بريـالي خلـک ټـول يـو شـان شخصـيتونه نـه لـري او نــه هـم هـر بريـالی انسـان بشـپړ وي. خـو پـه ډېـرو بريـاليو کسـانو کـې ځينـې ګډ ـور عادتونــه ليــدل کېـږي. دا عادتونــه د تمـرين له لارې ورو ورو پياوړي کېدای شي.

دوامداره هڅه

هڅـه يـوازې هغـه وخـت نـه وي چـې انسـان ډېـر شـوق ولـري. ربښـتينی نظـم دا دی چـې د سـتړيا، بوختيـا يـا کمـې انګېـزې پـر مهـال هـم د خپـل هـدف لپـاره يـو مناسـب ګـام واخلـي. هـره ورځ يـو مـخ لوسـتل، لـس نـوي کلمـې زده کـول يـا د يـوه مهـارت تمـرين کـول، کـه دوام ولري، د پام وړ پرمختګ رامنځته کوي.

مسؤليت منل

مسـؤل انسـان خپلـې تېروتنـې منـي او د اصـلاح هڅـه يـې کـوي. هغـه هـره سـتونزه يـوازې د نـورو خلکـو يـا حـالاتو ګنـاه نـه بـولي؛ بلکـې ګـوري چـې پـه خپلـه څـه بـدلولای شـي. مسـؤليت منـل د ځـان ملامتـول نـه دي، بلکـې د خپـل اختيـار پـه حـدودو کـې د حـل لارې لټول دي.

د زده کړې مينه

بريــالي کســان پــه هېړي چــې د زده کــړې لاره د فراغــت پــه ورځ نــه ختمېــږي. هغــوی پوښــتنې کــوي، کتابونــه لــولي، لــه تجربــه لرونکــو خلکــو مشــوره اخلــي او نــوي مهارتونــه زده کوي. که يوه طريقه نتيجه ورنه کړي، د بديلې طريقې د زده کولو هڅه کوي.

Preview (7 / 10) - ketabton.com

صبر او زغم

هر هدف ژر نه ترلاسه کېږي. کله ناکله د هڅې پایله له تمې سره سم نه وي. صبر دا نه دی چې انسان بې‌حرکته کښېني؛ صبر دا دی چې په ستونزمن وخت کې هم خپل هدف ته په هوښیارۍ کار وکړي او د اړتیا پر مهال خپل پلان اصلاح کړي.

ښه‌تینولي او ښه اخلاق

باور، امانت، درناوی او ژمنه پوره کول د اوږدمهاله بریا مهم بنسټونه دي. یوازې لنډمهاله ګټه انسان باوري او ګټور نه شي ګرځولای. ښه اخلاق د زده کړې، کار او اړیکو کیفیت پیاوړی کوي.

Preview (8 / 10) - ketabton.com

هدف ټاکل، پلان جوړول او د وخت ارزښت

هغه څوک چې نه پوهېږي کوم لوري ته روان دی، ښايي ډېر حرکت وکړي، خو خپل مطلوب ځای ته ونه رسېږي. هدف زموږ هڅې ته لوری ورکوي. خو یوازې د هدف ټاکل بسنه نه کوي؛ هدف باید په عملي پلان بدل شي.

هدف څنګه وټاکو؟

هدف باید روښانه، د ارزونې وړ، د امکاناتو په رڼا کې عملي او د وخت له ټاکلي چوکاټ سره تړلی وي. د بېلګې په توګه، «زه غواړم ښه زده‌کوونکی شم» عمومي هدف دی؛ خو «زه به هره ورځ یو ساعت د خپل ستونزمن مضمون تمرین کوم او د اونۍ په پای کې به خپل پرمختګ ارزوم» عملي پلان دی.

د پلان درې مهمې برخې

- لوی هدف: هغه پایله چې غواړې ترلاسه يې کړې.
- کوچني ګامونه: هغه کارونه چې هره ورځ یا هره اونۍ يې ترسره کوې.
- ارزونه: په ټاکلي وخت کې وګوره چې څه دې زده کړي، څه پاتې دي او څه باید بدل شي.

د وخت اداره

وخت داسې سرچینه ده چې تېر شوی وخت بېرته نه راګرځي. د وخت ښه اداره دا معنا نه لري چې هره دقیقه باید په کار تېره شي؛ استراحت، خوب، عبادت، کورنۍ او تفریح هم د متوازن ژوند برخې دي. مهمه دا ده چې وخت په قصدي ډول وکاروو، نه دا چې ټوله ورځ بې‌پلان تېره شي.

د محصل لپاره ګټوره لاره دا ده چې د ورځې درې مهم کارونه ولیکي، د موبایل د بې‌ځایه کارونې لپاره حدود وټاکي، د مطالعې پر مهال خبرتیاوې بندې کړي او د لوی کار لپاره کوچني وختونه ځانګړي کړي. که یو ساعت مطالعه ستونزمنه وي، له شلو دقیقو پیل کول هم ښه ګام دی.

یاد ولرئ: پلان د انسان خدمتګار دی، نه زندان. که حالت بدل شي، پلان اصلاح کړئ؛ خو د هدف د پرېښودلو لپاره هره کوچنۍ ستونزه دلیل مه ګرځوئ.

Preview (9 / 10) - ketabton.com

ناکامي، وېره او د ستونزو پر وړاندې مقاومت

ناکامي د انسان د ارزښت وروستۍ پرېکړه نه ده. کله ناکله ناکامي موږ ته ښيي چې زموږ طريقه، چمتووالی يا پلان اصلاح ته اړتيا لري. د ازموينې خرابې نمرې، د مرکې نه برياليتوب يا د يوې پروژې نه بشپړېدل دردناک کېدای شي، خو دا پېښې د زده کړې سرچينه هم ګرځېدای شي.

له ناکامۍ څخه زده کړه وکړو؟

- احساسات ومنئ؛ خپګان طبيعي دی، خو پرېکړه مه کوئ چې نور هېڅکله بريالي کېدای نه شئ.
- د پېښې علت وڅېړئ: ايا چمتووالی کم و، طريقه ناسمه وه، وخت کم و، که مرسته او سرچينې مو نه لرلې؟
- يو مشخص بدلون وټاکئ: د راتلونکي ځل لپاره به څه په بله طريقه ترسره کوئ؟
- له باوري استاد، ملګري يا تجربه لرونکي کس څخه رغنده مشوره وغواړئ.
- بيا هڅه وکړئ؛ خو هماغه تېروتنه په هماغه ډول مه تکراروئ.

د وېرې اغېز

ځينې خلک د دې له وېرې کار نه پيلوي چې هسې نه ناکام شي، خلک پرې وخاندي يا کار يې نيمګړی وي. خو د پيل کولو لپاره بشپړ چمتووالی تل ممکن نه وي. انسان ډېر مهارتونه د عمل، تمرين او اصلاح له لارې زده کوي. غوره ده چې يو کوچنی او خوندي ګام واخلو، د اړتيا پر مهال مرسته وغواړو او له تجربې سره خپل کار ښه کړو.

مثال
تصور وکړئ چې يو محصل په لومړي وينا کې وارخطا کېږي او خپلې خبرې هېرېږي. هغه کولای شي ووايي: «زه د وينا لپاره نه يم جوړ شوی.» يا کولای شي خپله وينا تمرين کړي، د هنداري مخې ته خبرې وکړي، غږ ثبت کړي او له ملګري سره تمرين وکړي. دوهم انتخاب د پرمختګ امکان زياتوي، ځکه تېروتنه يې د پای پر ځای د زده کړې پيل وګرځوله.

مهمه خبره دا ده: له ناکامۍ وروسته د خپل ځان سپکاوی مه کوئ؛ د خپل کار ارزونه وکړئ. انسان له خپلې تېروتنې څخه لوی دی.

Preview (10 / 10) - ketabton.com

زده کړه، چاپېریال او د ملګرو اغېز

زموږ چاپېریال زموږ پر فکر، عادتونو او پرېکړو اغېز لري. هغه ملګري چې د زده کړې، هڅې، رښتینولۍ او مثبت بدلون ملاتړ کوي، موږ هم هڅولای شي. برعکس، که یو څوک تل زموږ موخې مسخره کوي، وخت مو ضایع کوي یا مو له زیانمنو کارونو سره عادتوي، نو باید د اړیکو په اړه هوښیار تصمیم ونیسو.

ښه ملګری څوک دی؟

ښه ملګری هغه نه دی چې تل له موږ سره موافق وي؛ ښه ملګری هغه دی چې په درناوي رښتیا ووايي، زموږ په پرمختګ خوشحاله شي، د ستونزې پر مهال مرسته وکړي او د غلط کار په وخت کې مو په مناسبه توګه خبر کړي. موږ هم باید د نورو لپاره داسې ملګري واوسو.

د استاد او کورنۍ رول

استاد د علم تر څنګ د فکر کولو، پوښتنې کولو او د ستونزو د حل لارې ښيي. کورنۍ د ملاتړ، هڅونې او ارزښتونو په جوړولو کې مهم رول لري. خو د انسان د ودې مسؤلیت یوازې د نورو پر غاړه نه دی؛ زده‌کوونکی هم باید پوښتنه وکړي، تمرین وکړي او د مرستې غوښتلو جرئت ولري.

علم او مهارتونه

یوازې سند لرل تل کافي نه وي. په عملي ژوند کې د اړیکو مهارت، د ستونزو حل، د ټکنالوژۍ کارول، ژبې، د ټیم کار او د خپل وخت اداره هم مهم دي. هر محصل باید د خپل مضمون تر څنګ لږ تر لږه یو داسې مهارت هم وروزي چې په راتلونکي کار او ژوند کې ورسره مرسته وکړي.

له نورو سره پرتله کول

د نورو بریا د خپل کمښت ثبوت مه ګڼئ. هر انسان بېل شرایط، فرصتونه او د پرمختګ سرعت لري. د نورو له تجربو زده کړه وکړئ، خو خپل ارزښت یوازې د هغوی په پرتله مه سنجوئ. تر ټولو ګټوره پرتله دا ده چې وګورئ نن مو د پرون په پرتله څه ښه کړي دي.

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

https://ketabton.com/books/rTxjsWZwYh6

Preview on ketabton.com. Rights remain with the author or publisher.