څنګه

مسلکي ویناوالي وکړو؟

لیکوال: برکت الله همکار

ډالۍ

دا کتاب د همکار آکاډمۍ لخوا ډالۍ کېږي ټولو هغو خویندو او ورونو ته چې د ویناوالۍ مینوال دي.

همکار

د همکار آکاډمۍ او بنسټ ایښودونکی لنډه پېژندګلوي:

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

الحمدلله ثم الحمدلله، استاد برکت الله همکار ددې څېړنیزې اکاډمۍ له لارې کابو درې کاله کېږي چې د ویناوالۍ په برخه کې څېړنه او تدریس کوي، او تر دې دمه يې په زرګونو پښتنو ځوانانو، خویندو او ورونو ته روزنه ورکړې او له هغوي څخه يې مسلکي ویناوالان جوړ کړي دي.

زمونږ موخه او هڅه داده چې مسلکي ویناوالان وروزو او پښتنې ټولنې ته يې 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

محمد حنیف همت

د همکار اکاډمۍ د نشراتو مدیر

لړليک

لومړی څپرکی..... 7
د ویناوالی پېژندنه..... 7
ویناوالي څه ته نه وایي؟ 8
ویناوالي څه ته وایي؟ 8
ویناوال چاته ویل کیږي؟..... 9
ښه ویناوال څوک دی؟ 10
ناکام ویناوال څوک دی؟ 10
د ویناوالی وضعیت زمونږ په ټولنه کې 11
دوهم څپرکی..... 12
د ویناوالی ارزښت، اهمیت او اړتیا..... 12
د ویناوالی ارزښت د اسلام مبارک دین له نظره..... 12
په یویشتمې پیړۍ کې د ویناوالی ارزښت او اړتیا 14
د ویناوالی اهمیت په کورنۍ کې 15
د پوهنتون او ښوونځي استادانو ته د ویناوالی اهمیت..... 16
زده کړیالانو ته د ویناوالی اهمیت..... 17
د دندې په چاپیریال کې د ویناوالی اهمیت..... 18
په کاروبار او تجارت کې د ویناوالی اهمیت..... 18
ویناوالی ته ستاسو اړتیا 19
دریم فصل..... 20
غوره او مسلکي ویناوالي 20
لومړی مرحله ـ د ویناوالی څخه مخکې مرحله..... 21
۱. د غونډې موضوع..... 21
۲. د غونډې وخت..... 22
۳. د غونډې ګډونوال (مخاطبین) پېژندل 23
۴. تمرین کول..... 24
د هیندارې تمرین 24

ذهني تصور تمرين 25
په موبائيل کې د وينا ضبط تمرين 26
ويډيو کولو تمرين 26
دوهمه مرحله ـ د ويناوالی پر مهال 27
۱. قوي او منظم پيل واخلئ! 27
۲. د سترګو اړيکه ټينګه کړئ! 30
۳. ځان ژبه وکاروئ! 31
۴.د خبرو ټون يا د غږ لوړول او ټيټول 32
دريمه مرحله ـ د ويناوالی څخه وروسته 33
۱. تجربه واخلئ! 33
۲. د خپلو ملګرو نظر واخلئ! 33
۳. ځان پخپله وارزوئ! 33
۴. د نيمګړتيا ټکي مو وپېژنئ! 33

سریزه

د قلم او پوهې خدای تعالی په سپیڅلي نامه.

د الله تعالی څخه ډېر ډېر شکر ګذار یم، چې ماته یې دا توفیق راکړ ترڅو د ویناوالۍ په برخه کې یو په زړه پورې او ګټور 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 څرنګه چې تاسو ته بهتره معلومه ده چې د ویناوالۍ مهارت په اوس وخت کې یو مهم او اړین مهارت دی، بناً هر فرد که غواړي چې په اوسنۍ پیرۍ کې بریالیتوب ته ورسېږي؛ نو باید د ویناوالۍ مهارت ولري.

ویناوالي هغه لاره ده، چې بریالیتوب ته پرې رسېدلی شئ. تاسي 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 او حتمي اړتیا ده. حضرت علی (رض) فرمایي: (د نارینه بښکلا او ښایست په فصاحت او بلاغت کې ده.)

د 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 راز ویناي چاپېریال کې په مسلکي او غوره توګه ویناوالي وکړئ.

په پای کې ځای لري د همکار آکاډمۍ تدریس مدیر ثناءالحق غورځنګ صیب څخه مننه او کور ودانی وکړم، چې له ماسره اوږه په اوږه د ویناوالۍ په برخه کې د هېوادوالو چوپړ کوي.

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

لومړی څپرکی

د ویناوالۍ پېژندنه

دا چې د ویناوالۍ مهارت یو مهم او ستر هنر دی، بناً هر شخص د خپل نظر له مخې د ویناوالۍ مانا او تعریف کوي. یو تعداد ویناوالان ویناوالي د وینا کولو مهارت او هنر بولي، دوی وایي ویناوالي هغه هنر او مهارت دی چې په اساس یې موږ کولای شو خلکو ته اغیزناکې خبرې وکړو او هغوی د خپلو خبرو په اساس تر اغیزې لاندې راولو.

همدارنګه ځینې په دې باور دي چې ویناوالي هغه مهارت او هنر دی چې موږ ته دا وړتیا راکوي ترڅو د خلکو سره په ښه شکل اړیکې ټینګې کړو.

ددې لپاره چې د ویناوالي پېژندنې په هکله په ډېر څه پوه شئ، دلته غواړم په لاندې دوو پوښتنو په مفصل ډول بحث وکړم:

ویناوالي څه ته نه وایي؟

اکثریت خلک ویناوالی ته غلط تعریف او مانا کوي لکه د وینا کولو مهارت ته لاندې غلط مانا او فکر کوي:

۱ـ ډېرى خلک فکر کوي، ډېرو خبرو کولو ته ویناوالي ویل کېږي. دوی په دې اند دي که یو شخص ډېرې خبرې وکړي/کوي، نو نوموړی شخص ویناوال دی، خو ویناوالي هېڅکله دېرو خبرو ته نه ویل کیږي، آن په ویناوالی کې د ډېرو خبرو څخه منع شوې.

۲ـ یوازې ښایسته غږ لرلو ته ویناوالي نه ویل کېږي. ځینې افراد بیا په دې اند دي که چیرې یو شخص ښایسته غږ ولري، نو نوموړی شخص ته ګویا ویناوال ویل کیږي. هیڅکله یوازې ښایسته غږ لرونکي ته ویناوال نشو ویلی، ځکه ښایسته غږ لرل یوازې د ویناوالی یو اصل کیدلی شي نه ټوله ویناوالي.

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 وینا کولو مهارت نه ویل کیږي.

۴ـ چاپلوسي او چرب زباني ته هم ویناوالي نه ویل کیږي. یو تعداد افراد فکر کوي چې خلکو ته په خبرو کې چاپلوسي، کاذبه ستاینه او چرب زباني کولو ته ویناوالي وایي، خو قطعاً په ویناوالی کې چاپلوسي او چرب زباني نشته.

ویناوالي څه ته وایي؟

تر دې ځایه تاسو پدې پوهېږئ چې ویناوالي یو هنر یا مهارت دی، د دې هنر او فن په کسب کولو او لرلو سره مونږ کولای شو په هر راز وینایي چاپېریال، رسمي او غیرى رسمي غونډو او مجلسونو کې په غوره او اغېزناکه توګه خبرې وکړو.

ویناوالي هغه هنر او فن ته ویل کیږي چې مونږ ته دا وړتیا راکوي، ترڅو په هر ډول شرایط، زمان او مکان کې غوره وینا وکړو.

همدا راز ویناوالی مهارت پدې مانا چې په کوم طرز او طریقې سره وینا وکړو، ترڅو خلک د خپل وینا څخه متاثره کړو.

وينا هغه هنر دی، چې ټول خلک هغه 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 وينا ښه فن ونه لرو، نشو کولی ډېر بریالیتوبونو ته لاسرسی پیداکړو، ځکه خپلو راتلونکو پلانونو ته به ونه رسېږو.

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

ویناوال چاته ویل کیږي؟

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

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

ښه ویناوال څوک دی؟

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

ناکام ویناوال څوک دی؟

ناکام ویناوال هغه دی، چې پیغام په درست ډول انتقال نکړي، وینا يې بې اغېز وي او هغه موخه، چې دی يې لري، ورته ونه رسېږي.همدارنګه ناکام ویناوال هغه دی، چې د ویناوالۍ اصول د وینا پر مهال رعایت نکړي،فصاحت او بلاغت ونه لري.

د ویناوالۍ وضعیت زموږ په ټولنه کې

له بده مرغه زموږ په ټولنه کې ډېرى خلک د ویناوالۍ مهارت نه لري او د خبرو کولو په مهارت او طریقه نه پوهیږي. په خبرو کې ګڼې ستونزي لري، د وینا پر مهال وینایي خندونه 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. د خپل زړه خبره، خپل نظر، مفکوره او مشوره له نورو سره شریک کولی نشي.

زموږ د ټولنې اکثریت وګړي رسا او فصیحه وینا او خبرې کولی نشي، ان تر دې چې په خبرو یې څوک نه پوهیږي او نه درک کیږي.د وینا کولو په وخت کې ډېر بې خونده، بې انرژي او ستړي کوونکي غږیږي.

دا ستونزه اکثریت او اغلب ځوانانو کې لیدل کیږي، دوی د ویناوالۍ پر مهال د کم جرأتي او بې باورۍ سره لاس او ګرېوان دي. د ځینو خلکو خپله وینا، غږ، څهره او قد قامت څخه کرکه کیږي.

دوهم څپرکی

د ویناوالۍ ارزښت، اهمیت او اړتیا

د وینا د اهمیت په هکله ناپلیون بوناپارټ وایي" موږ د کلماتو په مرسته پر نړۍ حکومت کوو". ربښتیا هم ویناوالي هغه مهارت دی چې د نړۍ ټول خلک د اړیکو ټینګولو یو د بل پوهولو راپوهولو، د علم شریکولو، د خلکو رهبري کولو او اکثریت چارو کې ورته اړتیا لري. ان پرته د وینا او خبرو ځینې کارونه ناشوني دي لکه خلکو ته دعوت، استادي او رهبري او داسې نور.....

د ویناوالۍ مهارت لرل په خپل مسلک کې د پرمختګ او بریالیتوب اساسي عنصر بلل کیږي. برنت لیسي په نوم امریکایي ویناوال وایي: زه کلفورنیا کې د یوې غونډې ته بلل شوی وم، زما د خبرو وخت پاو کم یو ساعت وو خو زه په دریمه دقیقه کې بند شوم، مرۍ مې وچه شوه، خولې راباندې رامات شوې ایله په خوارو مې ځان چوکۍ ته ورساوه. زه ډېر شرمنده شوم خو حوصله مې له لاسه ورنکړه، تمرین مې پیل کړ، اوس دا دی د ویناوالۍ له لارې د کال یو میلیون عاید لرم.

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

ددې لپاره چې تاسو د ویناوالۍ په ارزښت، ا همیت او اړتیا ښه پوه شئ، په دې فصل کې په لاندې څو عنوانونو کې د ویناوالۍ ارزښت او اهمیت رانغاړو.

د ویناوالۍ ارزښت د اسلام مبارک دین له نظره

دا چې اسلام مبارک دین یو کامل او جامع دی، په دې مبارک دین کې د انساني ژوند ټولې برخې او اړتیاوې باندې بحث شوی، بناً د ویناوالۍ د ارزښت او اهمیت په هکله هم ډېرد قران کریم ایتونو او د حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) په حدیثونو کې تري ذکر شوی. په قران کریم کې د سمې وینا کولو په هکله الله تعالی فرمایي: (ای د ایمان څښتنانو! د الله تعالی څخه وېره وکړئ او سمه وینا وکړئ.)

بل ځای کې 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 دې غلی پاتې شي.)

د روایاتو له مخې یو سلو څلرویشت زره کم او زیات پیغمبران، نړۍ ته د خلکو سمې لارې ته دعوت کولو لپاره الله تعالي له لورې رالیږل شوي، ترڅو خلک د الله تعالی لوري ته راهنمایي کړي، اوس پوښتنه داده چې دا دعوت دوی په کومه وسیله ترسره کاو؟ ترڅو خلکو ته قناعت ورکړي، معلومه خبره ده چې دوی د ښو خبرواو بیان په وسیله خلک دیته قانع کولو ترڅو الله تعالی وحدانیت قبول کړي او د الله تعالی قوانینو په اساس ژوند وکړي.

همدې لپاره په قران کریم الله تعالي فرمایي: (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.) [سورت نحل، ۱۲۵ ایات]

که د پیغمبرانو (ع) او صحابه کرامو د سیرت په هکله مطالعه او څیړنه وکړو، نو دې پایله ته به ورسېږو چې ټول پیغمبران (ع) او اکثریت صحابه کرامو یو ګډ 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 ویناوالانو څخه شمېرل کیږي، همدارنګه حضرت علی (رضی الله عنه) د فصاحت او بلاغت په هکله فرمایي: (د سړي ښایست او ښکلا د هغه په فصاحت او بلاغت کې دی.)

د رحمن مبارکې سورې ۱-۴ ایاتونوکې الله تعالی فرمایي: (مهربانه خدای جلا جل له ددې قران ښوونه کړیده، همغه انسان پیدا کړ او ده ته یې خبرې او بیان کول ورزده کړل.)

د ښه 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) [سورت القصص، ۳۴ ایات]

بناً پورته آیتونو او احادیثو کې د اسلام له نظره د ویناوالۍ 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 ویناوالۍ ارزښت او اړتیا

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

په یوویشتمې پیړۍ کې موږ او تاسې ټول غواړو خپلو موخو ته ورسېږو، بریالیتوبونو ترلاسه کړو، مشهوراو پیسه دارو شوو، خو په دې مو ډېر لږ یا هیڅ فکر ندی کړی چې څنګه کولای شو دغو هیلو او موخو ته ورسېږو.

تاسو به ګورئ، چې ځینې انسانان په ډېر کم علم، استعداد او امکاناتو سره بریالي کیږي، مشهوره او بډایه کیږي، خو تاسو سره ددې چې ډېر علم (ماستري او دوکتورا) لرئ بیا هم نه بریالي کیږئ او نه مو لوړو اهدافو او موخو ته رسېږئ.

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

همدارنګه په یوویشتمې پیړۍ کې د بریالیتوب په راز نه پوهیږئ، چې په یوویشتمه پیړۍ کې کوم مهارت او هنرکسب کولو سره تاسې کولی شئ خپل وړتیا او استعداد په هکله نورو ته ووایئ، ترڅنګ نورو اعتماد او باور ترلاسه کړئ.

یوویشتمه پیړۍ د اطلاعاتو او ارتباطاتو پیړۍ ده. په هره پیړۍ کې یو هنر یا برخه پرمختګ کړې، په یوویشتمه پیړۍ کې ارتباطات او اطلاعاتو برخه پرمختک کړی. په دې پیړۍ کې هغه اشخاص پرمختګ کولی شي کوم چې ښه ارتباطات او معلومات ولري.

د اړیکو او ارتباطاتو اساسي عنصر خبرې دي، یعنې ټولې اړیکې په خبرو ولاړې دي. 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 رسېږو که چیرته په یوویشتمې پیړۍ کې یو شخص غواړي، پرمختګ وکړي، د نورو څخه په خپل مسلک کې مخکښ اوسي، مشهوره او بریالی شي، نو باید ښې اړیکې او په خپل مسلک کې تازه معلومات ولري،په همدې اساس د ویناوالۍ فن لرلو ته اړتیا په څرګنده توګه لیدل کیږي.

د ویناوالۍ اهمیت په کورنۍ کې

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

متاسفانه ډیرې وخت په کورني مسایلو کې د ستونزو او شخړو د رامنځته کیدو اساس سوء تفاهم او یو د بل نه درک کول وي. 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 د دوی ترمنځ د خبرو او کمونیکشن طرز ښه وي، نو ددوې اړیکه

به پر محبته او د مینې ډک وي او که چیرته د کلماتو اغېز ته پام ونه شي بیا برعکس.

ځینې هلکان او انجونې د بې جرأتۍ 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 ولې. اکثریت وخت همدا بې جرأتي او د خبرو وړتیا نه لرل د دې لامل ګرځي، چې د ژوند مهمې شخصي پریکړې یې هم د کورنۍ غړو لخوا په خودسرانه ډول نیول کیږي، لکه: د هلک لپاره

د انجلۍ انتخاب، د جلۍ لپاره د هلک انتخاب، د پوهنتون د ریشتې انتخاب او داسې نور.....

که په ټوله کې ووایو د ویناوالۍ اهمیت په کورنۍ کې ډیر زیات دی، که یو مور او پلار غواړي، ښه مور یا پلار اوسي او خبرې یې پخپلو اولادونو اغیز وکړي، ویناوالۍ ته اړتیا لري، که یو خاوند او میرمن غواړي د مینې ډک ژوند ولري نو د ویناوالۍ هنر ته اړتیا لري ځکه په دې اړیکه کې کلیمې ډېر اغیز لري او ویناوالي مور ته دا رابنایي په وینا کې کلیمې څومره اغیز لري او کومه کلیمه په کوم ځای کې وکاروو.

د پوهنتون او ښوونځي استادانو ته د ویناوالۍ اهمیت

که پام وکړئ، د ښوونځي او پوهنتون په دوران کې د ځینو استادانو درس او تدریس دومره په زړه پورې وه چې هیڅ زړه مو نه کیدله چې درسي ساعت بدل شي او څومره چې خبرې یې کولې نه ستړی کیدلو. دا درانه هغه استادانو ول چې د ویناوالۍ مهارت یې درلوده او په دې پوهېدل په 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 ویناوالۍ مهارت څخه بې برخې ؤ.

بناً دې پایلې ته رسیږو د ویناوالۍ مهارت او د تدریس میتود استادانو لپاره ډېرا اهمیت لري.

زده کړیالانو ته د ویناوالۍ اهمیت

زمونږ څخه اکثریت 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 اکثریت زده کړیالان ددې مسئلې څخه ویرږي او دا چاره د هغوی لپاره یو سر دردی دی، ځکه اکثریت زده کړیالان د ویناوالۍ مهارت نه لرلو له امله د خپلو ټولګیوالو په وړاندې د وینا کولو څخه وېره لري. ان ځینې زده کړیالان د هغه ټاکل شوې نمرو هم تیریږي.

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

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

د دندې په چاپېريال کې د ویناوالۍ اهمیت

احتمالاً تاسو هم په کوم ځای کې، چې په دندې بوخت یاست، ددې موضوع په اهمیت به پوه شوي یاست، کوم افراد چې د ویناوالۍ 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 چاپېریال کې ارتقا او ترفیع وکړئ او د لوړو امتیازاتو څخه برخمن شئ، نو باید په خپل وینا او ګفتار باندې کار وکړئ او مهارت یې کسب کړئ.

په کاروبار او تجارت کې د ویناوالۍ اهمیت

یوازې باکیفیته او ښه محصول لرل په کاروبار کې د بریالیتوب تضمین نشي کولای. تاسو باید وکولای شئ په غوره ډول خپل محصولات په بازار کې معرفي او آرائه کړئ.

د کاروبار مدیرانو څخه تمه کیږي، ترڅو خپلو کارمندانو او پیرودونکو ته خبرې وکړي، کارکونکو سره مجالس ولري او هغوی ته لازمي لارښوونې وکړي او په ورته وخت کې مشتریانو ته د خپلو محصولاتو په هکله په ښه شکل معلومات ورکړي.

نو بناً د کاروبار په بریالیتوب کې او د کاروبار مدیرانو ته د ویناوالۍ مهارت ډېر اهمیت لري.

ویناوالۍ ته ستاسو اړتیا

په ویناوالۍ کې موږ یو اصطلاح لرو: (ویناوالي د ټولو لپاره) دا په دې معنې که تاسو هر څوک یې اوکه د هر مسلک او ریشتې لاروي یې، نو تاسو ویناولۍ ته اړتیا لري.

- ✓ که غواړئ، یو ښه او مخکښ ډاکټر شئ نو ویناوالۍ ته اړتیا لرئ.
- ✓ که غواړئ، یو مخکښ انجینر شئ باید د وینا مهارت ولرئ.
- ✓ که غواړئ، یو مخکښ ژورنالست او خبریال شئ باید د وینا مهارت ولرئ.
- ✓ که غواړئ، یو رهبر شئ پرته د ویناوالۍ نشئ کیدلای.
- ✓ که غواړئ، یو وکیل شئ پرته د ویناوالۍ نشئ کیدلای.
- ✓ که غواړئ، یو ديني عالم او دعوت ګر شئ پرته د ویناوالۍ نشئ کیدلای.
- ✓ که غواړئ، یو مخکښ مدیر شئ نو باید یو ښه ویناوال اوسئ.
- ✓ 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!

دريم فصل

غوره او مسلکي ويناوالي

تاسو په تېرو دوو فصلونو کې ولوستل چې ويناوالي څه ته وايي او د ويناوالۍ ارزښت او اړتيا څه ده؟ اوس به دا پوښتنه لرئ چې څنګه کولی شوو يوه مسلکي او غوره ويناوالي وکړو؟ ترڅو وينا مو پر مخاطبينو اغېز وکړي. ددې لپاره چې تاسو يو غوره او مسلکي ويناوال شئ اړينه ده چې تاسو په غوره او مسلکي ويناوالۍ پوه اوسئ. بناً راځو پدې څېړکي کې پر همدې موضوع بحث کوو چې څنګه په هر راز ويناييي چاپېريال کې په مسلکي توګه ويناوالي وکړو؟

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

۱. مخکې د ويناوالي څخه مرحله.

۲. د ويناوالۍ پر مهال مرحله.

۳. د ويناوالۍ څخه وروسته مرحله.

لومړی مرحله ـ د ویناوالۍ څخه مخکې مرحله

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

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

۱. د غونډې موضوع

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

۲. د غونډې وخت

تاسو د مسلکي ویناوال په صفت د غونډې وخت په پام کې ونیسئ، چې د غونډې وخت څومره تاکلی شوی او تاسو ته د وینا لپاره څومره وخت ټاکلی شوی. د وخت مدیریت د ویناوالۍ یو اساسي او مهم اصل دی، چې اکثریت غیري مسلکي ویناوالان یې د نظر څخه غورځوي. کله چې تاسو په یوې غونډې کې د وینا لپاره دعوت کیږئ، تاسو ته ټاکلی وخت درکول کیږي، تاسو باید په همغه ټاکلي وخت کې خپله وینا راټوله کړئ او پای ته ورسوئ. ډېری غونډې چې بې نظمه کیږي لامل یې د ویناوالانو لخوا د ویناوالۍ ټاکلی وخت په پام کې نه نیول دي. زه همکار د ډېرو داسې غونډو شاهد یم چې ویناوال ته پکې پنځه دقیقې وخت ټاکل شوی وي، خو ویناوال به پکې نیم ساعت خبرې کوي او د نورو ویناوالانو وخت هم ونیسئ په پایله کې غونډه د کنټرول څخه وتلي وي.

په ویناوالۍ کې د ټاکل شوی وخت په نظر کې نیول د ویناوال مسلکیتوب ښایي، د نړۍ ټول مسلکي ویناوالان په ټاکلي وخت کې خپله وینا راټوله وي.

۳. د غوندې 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، لېدلوري او غوښتنو پر اساس چمتو کوي. اړتيا ده چې مخاطب ښه وپېژنئ او د خپلې ويناوالۍ منځپانګه داسې برابره کړئ، چې څنګه يې مخاطب تمه لري. د مخاطب د پېژندنه لپاره تر وروستۍ شيبې پورې هڅه وکړه، حتی له ويناوالۍ يوه شپه وړاندې هم، که نه غواړئ دا مو د مخاطبانو پر وړاندې وروستۍ وينا شي، پخپله وينا کې هغه اطلاعات ځای پر ځای کې کړئ چې ترلاسه کړي مو دي. د ويناوالۍ تالار ته وختي ولاړ شئ، مېلمانه او ګډونوال وويني او له هغوی سره خبرې اترې وکړئ. په دې حالت کې کولی شئ، له ځانګړو خلکو سره وويني او د اړتيا په صورت کې يې په خپله وينا کې نومونه ياد کړئ. هغه اخيستنې (برادشتونه) چې تېروتنې در ته ښکاري، سمې کړئ او د خپلې ويناوالۍ پر کړنلاره مو بيا کتنه وکړئ.

په مخاطب پېژندنه کې لاندې درې پوښتنې بايد ځواب شي:

۱ـ مخاطبان څوک دي؟

۲ـ هغوی څه ته په تمه دي؟

۳ـ د هغوی علم/پوهه څومره ده؟

۴. تمرین کول

تمرین د ویناوالۍ روح ده. د نړۍ ستر ستر ویناوالان هم د ویناوالۍ تمرینونه هره ورځ ترسره کوي. که یو شخص غواړي یو مسلکي ویناوال شي او په هر ډول وینایي چاپیریال کې په مسلکي توګه ویناوالي وکړي، نو باید د ویناوالۍ تمرینونه ترسره کړي. دا چې د ویناوالۍ مهارت دوه وزرې لري، یو علم او بل عمل بناً د عمل لپاره باید مو د ویناوالۍ تمرینونه ترسره کړو. که یو شخص څومره هم د ویناوالۍ کتابونه مطالعه کړي، خو که عملاً ویناوالي ونه کړي تر ې ویناوال نه شي جوړیدای. دا داسې ده لکه یو شخص د موټر چلولو (ډرېوري) په هکله که څومره هم زده کړه وکړي، خو که عملاً موټر ونه چلوي هېڅکله تر ې ډرېور نه جوړیږي.

په یوه برخه یا مهارت کې ډېر تمرین کول، مو په همغه برخه کې کمال ته رسوي.

دلته تاسو ته د ویناوالۍ ځینې مهم تمرینونه وړاندې کوم چې په ترسره کولو سره یې له ځانه یو مسلکي ویناوال جوړ کړئ!

د هینداري تمرین

د هنداري تمرین د ویناوالۍ یو ګټور او مهم تمرین دی. دا تمرین په نړیواله سطحه ویناوالان ترسره کوي، یعنې دا تمرین نړۍ ستر ستر ویناوالان ترسره کوي، لکه: بارک اوباما، برایان ټریسي او داسې نور.....

په دې تمرین کې تاسو د هنداري په وړاندې درپېږئ او خبرې وکړئ یا د کتاب یو متن ولولئ، د خپلو سترګو او د لاسونو حرکاتو ته د تمرین په جریان کې پام وکړئ. دغه تمرین که ۲۱ ورځې ترسره کړئ یو مسلکی ویناوال به شئ.

ددې تمرین ګټې: پر موضوع او وینا حاکمیت پیداکوئ، پر نفس مو باور زیاتیږي، په خپل ځان ژبه به تسلط پیدا کړئ، د سترګو اړیکه ټینګولو مهارت به پیداکړئ او داسې نور.....

ذهني تصور تمرين

هر بهرنی فعالیت او پرمختګ د ذهنی انځورونو په پرمختګ سره پېلیږي، کله چې خپله یو څرګند او هیجان انځور جوړ کړئ، چې په هغه کې په اغېزناکه توګه وینا کوئ ناخبره ضمیر مو دغه امر د یو فرمان په توګه مني او وروسته داسې کلمې، احساسات او حالات 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.

په موبائیل کې د وینا ضبط 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.

ویډیو کولو تمرین

د ویناوالی یو غوره او ګټور تمرین چې له تاسو یو مسلکي او غښتلی ویناوال جوړوي ، هغه د کمرې پر وړاندې د ویناوالي کولو تمرین دی. په دې تمرین کې تاسو د کمرې په وړاندې درپېږئ او خبرې کوئ، وروسته یې په کراتو ګورئ او خپلې وینایي نیمګړتیاوې او ځانګړتیاوې په نښه کوئ. په دې تمرین کې تاسو څو ټکو ته پام وکړئ، خپلې ځان ژبې ته ، د سترګو اړیکه د کمرې سره، د خپل څهرې یا مخ حالت ته او خپلې وینا ته پام وکړئ.

په لمړیو کې به په دې تمرین تاسو ډېرې ستونزې ولرئ، خو وروسته یوه ویډیو د بلې ویډیو څخه غوره کیږي او تاسو به د کمرې په وړاندې ډېر هوسا خبرې کوې.

دوهمه مرحله ـ د ويناوالی پر مهال

د ويناوالی لومړی مرحلې کې تاسو پدې پوه شوی د خپلې وينا لپاره څرنګه چمتوالی ونيسئ. اوس پر دې بحث کوو چې څنګه په يوه غونډه او مجلس کې په مسلکي توګه ويناوالي وکړو؟

ددې لپاره چې مسلکي او غوره ويناوالي وکړئ نو لاندې مهم ټکي په پام کې ونيسئ!

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 منظم پيل کړئ! ددې لپاره چې دا موضوع لا واضحه شي د وينا اساسي برخو باندې رڼا اچوو.

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

- ✓ د وينا پيل
- ✓ د وينا منځ
- ✓ د وينا پای

۱ـ د وینا پیل: د وینا پیل د ټولې وینا انځور دی. ځکه ستاسو هماغه لمړی څو خبرې د خلکو په ذهنونو کې ستاسو په هکله یو انځور را پیدا کوي. تاسو که خپله وینا په ښه ډول پیل کړئ نو اوریدونکي به ستاسو خبرو ته په غوره ډول غوږ ونیسي او که چیرې ستاسو وینا په ډول پیل نه شي نو تاسو که وروسته خپله وینا څومره هم ښکلې کړئ، اوریدونکي به درته غوږ ونه نیسي.

یوه امریکاي اصطلاح ده وایي: (لومړنی تاثیر تر پایه پورې وي)، که موږ یو 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 وینا په فن کې هم موږ باید لومړی یو پیاوړي پیل واخلو او خپل ټول اوریدونکي له ځانه په لومړیو جملو کې متاثره کړو، د پیاوړي پیل څخه په وینا کې هدف که د خپلې ټاکلې موضوع اړوند کوم ایت، حدیث، مقوله، متل ټوکه یا کوم بیت زده وي، نو کولای شې، چې له بسم الله او حمد وړاندې یې په خندني انداز سره یې ووایې.

نو کله چې موږ یو پیاوړی پیل واخلو، له هغې وروسته بیا خپله وینا په بسم الله سره پیل کړئ، تر ټولو بهتره دا وي، چې د الله پاک حمد او ثنا وویل شي، ترڅو زموږ وینا د الهی فیض او برکت څخه برخمنه شي.

له حمد او ثنا ویلو وروسته باید د خپلې موضوع په اهمیت او ضرورواليې باندې څو خبرې وشي، تر څو اوریدونکو ته د موضوع د اوریدلو تلوسه پیدا شي او ډېر په مینه موضوع ته متوجه شي، بله مهمه او اړینه موضوع د وینا په پیل کې هغه هم خپلې موضوع ته لنډه ځغلنده کتنه کول دي او هغه څه، چې ته غواړې په خپله راتلونکي وینا کې یې ووایې، ټول باید په لنډو ټکو کې اوریدونکو ته بیان کړې.

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 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 ویناوال 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 وندې 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 ستړې کوونکي وی، د وینا اغېز یې کمیږي، د وینا پر مهال باید ویناوال د خپلو پیغامونو د لیږد ستایل ته هم متوجه وي، د هر پیغام مطابق دې، هماغه ستایل 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 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 پای کې تر ټولو مهم د خپلو خبرو لنډیز په څو ټکو کې ویل دی، 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 لنډیز کې باید د خپلو هغو موضوعاتو نتیجې ته یو خغلنده نظر وکړي، ځکه چې اوریدونکي په دې پوهه شي، چې موږ 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 برعکس 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 د سترګو لیدلوری په اساس مخاطب ته لیږدول کیږي هغه مهم دي.

۳. ځان ژبه وکاروئ!

ویناوال باید د ویناوالۍ پر مهال د خپل احساس لیږد لپاره د ځان ژبې نه کار واخلي. ځان ژبه زموږ سره د ویناوالۍ 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، دا ځکه چې د سترګو او مغز ترمنځ د عصبی ربښو په پرتله ۲۲ سلنه برابره زیاته ده، نو هغه څه چې وینو نسبت اوریدو ته په چټکۍ سره وي، 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 نړۍ د ټولو خلکو مشترکه ژبه ده، ددغې ژبې په زده کړې سره چې د نړۍ 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، هغه هېواد له وګړو سره اغېزناکې اړیکې ټینګې کړي.

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

۴.د خبرو ټون یا د غږ لوړول او ټیټوال

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 بڼکلا او جذابیت ورکوي او اوریدونکي کولای شي ستاسې خبرې په بڼه ډول جذب کړي.اوباما د مهمو ټکو د بیانولو پر مهال د غږ د لوړولو ډېره بڼه وړتیا لري. هغه د غږ له درجې څخه د پاروونکي وسیلې په توګه ګټه پورته کوي او په دې پوهیږي 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 لارښونه په نظر کې ونیسئ.

- لوړ: مهم او تاکیدي ځایونوکې باید غږ پورته کړئ.
- متوسط:عادي ځایونو کې متوسط غږ ولرئ.
- ورو:احساسي خبرې ورو وکړئ.

دریمه مرحله ـ د ویناوالی څخه وروسته

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

۱. تجربه واخلئ!

ددې لپاره چې یو مسلکي او ښه ویناوال شئ، کوښښ وکړئ د خپلې هرې ویناوالی څخه تجربه او درس واخلئ!

۲. د خپلو ملګرو نظر واخلئ!

د خپلې ویناوالی په هکله د خپلو مثبت فکرو ملګرو او دوستانو څخه نظر واخلئ! همداراز تړې وپوښتئ چې ستاسو ویناوالي څه ډول ارزوي او کومې لازمې لارښونې په پام کې ونیسئ.

۳. ځان پخپله وارزوئ!

د خپلې تیرې ویناوالی په هکله فکر وکړئ او پخپله خپله ویناوالي وارزوئ!

۴. د نیمګړتیا ټکي مو وپېژنئ!

د خپلې وینا نیمګړتیاوې وپېژنئ او لمنځه یې یوسئ!

پای