څنګه

مسلکي ویناوالي وکړو؟

ليکوال: برکت الله همکار

همکار څېړنېزه آنلاين آکاډمي ۱۴۰۳

ډالۍ

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

همکار

د همکار آکاډمۍ او بنسټ ایښودونکی لنډه پېژندګلوي:

استاد برکت الله همکار چې د همکار څېړنېزې اکاډمۍ بنسټ ایښودنکی او د مسلکي وېناوالۍ متخصص او کوچ دی.

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

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

دا زمونږ د رسالت او ماموریت یوه برخه ده، چې د وېناوالۍ 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

لړلیک

لومړی څپرکی... 7
د ویناوالۍ پېژندنه.. 7
ویناوالي څه ته نه وايي؟ 8
ویناوالي څه ته وايي؟ 8
ویناوال چاته ویل کیږي؟ 9
ښه ویناوال څوک دی؟ 10
ناکام ویناوال څوک دی؟ 10
د ویناوالۍ وضعیت زموږ په ټولنه کې 11
دوهم څپرکی.. 12
د ویناوالۍ ارزښت، اهمیت او اړتیا 12
د ویناوالۍ ارزښت د اسلام مبارک دین له نظره.. 12
په یویشتمې پیړۍ کې د ویناوالۍ ارزښت او اړتیا 14
د ویناوالۍ اهمیت په کورنۍ کې 15
د پوهنتون او ښوونځي استادانو ته د ویناوالۍ اهمیت... 16
زده کړیالانو ته د ویناوالۍ اهمیت.. 17
د دندې په چاپیریال کې د ویناوالۍ اهمیت.. 18
په کاروبار او تجارت کې د ویناوالۍ اهمیت... 18
ویناوالۍ ته ستاسو اړتیا 19
دریم فصل.. 20
غوره او مسلکي ویناوالي.. 20
لومړۍ مرحله ـ د ویناوالۍ 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 هینداړې تمرین 24

ذهني تصور تمرين... 25
په موبائیل کې د وینا ضبط تمرین.. 26
ویډیو کولو تمرین.. 26
دوهمه مرحله ـ د ویناوالۍ پر مهال.. 27
۱. قوي او منظم پیل واخلئ!.. 27
۲. د سترګو اړیکه ټینګه کړئ!... 30
۳. ځان ژبه وکاروئ!.. 31
۴.د خبرو ټون یا د غږ لوړول او ټیټوال.. 32
دریمه مرحله ـ د ویناوالۍ څخه وروسته 33
۱. تجربه واخلئ! 33
۲. د خپلو ملګرو نظر واخلئ!... 33
۳. ځان پخپله وارزوئ!... 33
۴. د نیمګړتیا ټکي مو وپیژنئ!.. 33

سریزه

د قلم او پوهې خدای تعالی په سپېڅلي 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. 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 او حتمي اړتیا ده. حضرت علی (رض) فرمايي: (د نارینه ښکلا 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 وینایي 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 هیله 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 وايي 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 پيژندنې په هکله په ډېر څه پوه شئ، دلته غواړم په لاندې دوو پوښتنو په مفصل ډول بحث وکړم:

ویناوالي څه ته نه وايي؟

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

۱ـ ډېرې خلک فکر کوي، ډېرو خبرو کولو ته ویناوالي ویل کیږي. 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 ویناوالۍ کې د ډېرو خبرو څخه منع شوې.

۲ـ یوازې ښایسته غږ لرلو ته ویناوالي نه ویل کیږي. 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 ویناوالۍ یو اصل کیدلی شي نه ټوله ویناوالي.

۳ـ حاضرجوابۍ 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 وايي، خو قطعاً په ویناوالۍ کې چاپلوسي او چرب زباني نشته.

ویناوالي څه ته وايي؟

تر دې ځایه تاسو پدې پوهیږئ 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 چاپیریال، رسمي او غیرې رسمي غونډو او مجلسونو کې په غوره او اغېزناکه توګه خبرې وکړو.

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

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

وینا 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 وینا ښه فن ونه لرو، نشو کولی ډېر بریالیتوبونو ته لاسرسی پیداکړو، ځکه خپلو راتلونکو پلانونو ته به ونه رسېږو.

وېناوالي 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.

وېناوال چاته ویل کیږي؟

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

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

ښه ويناوال څوک دی؟

ښه ويناوال هغه شخص ته ويل کيږي، چې خبرې يې په خلکو اغېز وکړي، پيغام په درست ډول انتقال کړي او هغه موخه، چې دې يې لري، ورته ورسيږي.همداراز ښه ويناوال ساده خو په فصاحت او بلاغت ولاړې منطقي خبرې کوي.هغه ويناوال 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 مينه واوري او ستړي نه شي.

ناکام ويناوال څوک دی؟

ناکام ويناوال هغه دی، چې پيغام په درست ډول انتقال نکړي، وينا يې بې اغېز وي او هغه موخه، چې دی يې لري، ورته ونه رسيږي.همدارنګه ناکام ويناوال هغه دی، چې د ويناوالی اصول د وينا پر مهال رعايت نکړي،فصاحت او بلاغت ونه لري.

د وینااوالۍ وضعیت زموږ په ټولنه کې

له بده مرغه زموږ په ټولنه کې ډېری خلک د وینااوالۍ مهارت نه لري او د خبرو کولو په مهارت او طریقه نه پوهیږي. په خبرو کې ګڼې ستونزې لري، د وینا پر مهال وینايي خنډونه لري،د وینااوالي اړین او مهم اصول نه مراعات کوي د بیلګې په توګه کله چې خبرې کوي ځېنې بد غړونه 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 سټري کوونکي غږیږي.

دا ستونزه اکثریت او اغلب ځوانانو کې لیدل کیږي، دوی د وینااوالۍ 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 ناپېلیون بوناپارټ وایي" موږ د کلماتو په مرسته پر نړۍ حکومت کوو". رښتیا 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 ترې ذکر شوی. په قران کریم کې د سمې وینا کولو په هکله الله تعالی فرمایي: (ای د ایمان ښتنانو! 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 ورسیږو 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 یي 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 ورسیږو.

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 رسیږئ.

پوهیږئ لامل یې څه دی؟ یو تر ټولو ستر لامل یې دادی چې تاسو خپل فکر، مفکوره، پوهه او درونیات نورو ته نشي ویلی، ویناییي 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 پیړی د اطلاعاتو او ارتباطاتو پیړی ده. په هره پیړی کې یو هنر یا برخه پرمختګ کړې، په یوویشتمه پیړی کې ارتباطات او اطلاعاتو برخه پرمختک کړی. په دې پیړی 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 رسیږو که چیرته په یوویشتمې پیړی 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 ویناوالی فن لرلو ته اړتیا په څرګنده توګه لیدل کیږي.

د ویناوالۍ اهمیت په کورنۍ کې

د ویناوالی 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 ډیری 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 مينې ډک وي او که چيرته د کلماتو اغېز ته پام ونه شي بيا برعکس.

ځينې هلکان او انجوني د بې جرأتۍ له امله نشي کولای د خپل مور او پلار يا مشر ورور په وړاندې خبرې وکړي، ان د خپل زړه خبره نشي کولای، هغه خپله غوښتنه نشي شريکه ولې. اکثريت وخت همدا بې جرأتي او د خبرو وړتيا نه لرل د دې لامل ګرځي، چې د ژوند مهمې شخصي پريکړې يې هم د کورنۍ غړو لخوا په خودسرانه ډول نيول کيږي، لکه: د هلک لپاره

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

که په ټوله کې ووايو د ويناوالۍ اهميت په کورنۍ کې ډير زيات دی، که يو مور او پلار غواړي، ښه مور يا پلار اوسي او خبرې يې پخپلو اولادونو اغيز وکړي، وينا والۍ ته اړتيا لري، که يو خاوند او ميرمن غواړي د مينې ډک ژوند ولري نو د وينا والۍ هنر ته اړتيا لري ځکه په دې اړيکه کې کليمې ډېر اغيز لري او وينا والي موږ ته دا راښايي په وينا کې کليمې څومره اغيز لري او کومه کليمه په کوم ځای کې وکاروو.

د پوهنتون او ښوونځي استادانو ته د وينا والۍ اهميت

که پام وکړئ، د ښوونځي او پوهنتون په دوران کې د ځينو استادانو درس او تدريس دومره په زړه پورې وه چې هيڅ زړه مو نه کيدله چې درسي ساعت بدل شي او څومره چې خبرې يې کولې نه ستړی کيدلو. دا درانه هغه استادانو ول چې د وينا والۍ مهارت يې درلوده او په دې پوهېدل په څه ډول موضوع واضحه کړي، په کومه طريقه تدريس وکړي ترڅو زده کړيالان ستړي نشي.

برعکس ځينې نور استادان ول، چې درس او خبرې يې دومره ستړي کوونکي وې، چې ساعت ته مو کتل چې کله ساعت بدليږي او استاد د صنف څخه بهر کيږي ځکه دا ډول استادان د وينا والۍ مهارت څخه بې برخې ؤ.

بناً دې پايلې ته رسيږو د وينا والی مهارت او د تدريس ميتود استادانو لپاره ډېر اهميت لري.

زده کړیالانو ته د ویناوالۍ اهمیت

زموږ ډخه 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 ډخه ویریږي 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 ډخه ویره لري. ان ځینې زده کړیالان د هغه ټاکل شوې نمرو هم تیریږي.

همدارنګه 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 ګڼو ستونزو سره لاس او ګریوان وي.

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

د دندې په چاپېریال 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 چاپیریال 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 لازمې 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 وینااوالۍ مهارت ډېر اهمیت لري.

وینااوالۍ ته ستاسو اړتیا

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

- ✓ که غواړئ، یو ښه او مخکښ ډاکټر شئ نو وینااوالۍ 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 وینااوالۍ نشئ کیدلای.
- ✓ که غواړئ، یو وکیل شئ پرته د وینااوالۍ نشئ کیدلای.
- ✓ که غواړئ، یو دیني عالم او دعوت ګر شئ پرته د وینااوالۍ نشئ کیدلای.
- ✓ که غواړئ، یو مخکښ مدیر شئ نو باید یو ښه وینااوال 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!

دریم فصل

غوره او مسلکي ویناوالي

تاسو په تېرو دوو فصلونو کې ولوستل چې ویناوالي څه ته وايي او د ویناوالۍ ارزښت او اړتیا څه ده؟ اوس به دا پوښتنه لرئ چې څنګه کولی شوو یوه مسلکي او غوره ویناوالي وکړو؟ ترڅو وینا مو پر مخاطبینو اغېز وکړي. ددې لپاره چې تاسو یو غوره او مسلکي ویناوال شئ اړینه ده چې تاسو په غوره او مسلکي ویناوالۍ پوه اوسئ. بناً راځو پدې څپرکي کې پر همدې موضوع بحث کوو چې څنګه په هر راز وینايي چاپیریال کې په مسلکي توګه ویناوالي وکړو؟

د یادونې وړ ده چې لومړی باید تاسو پدې پوه شئ چې ویناوالي درې مرحلې لري چې پر هر یوه جلا جلا بحث کوو:

۱. مخکې د ویناوالي څخه مرحله.

۲. د ویناوالۍ پر مهال مرحله.

۳. د ویناوالۍ څخه وروسته مرحله.

لومړۍ مرحله ـ د ويناوالۍ څخه مخکې مرحله

کله چې تاسو ته د وينا کولو لپاره ويل کيږي چې په فلانۍ ورځ او غونډه کې تاسو په غونډه کې ويناوالي وکړئ يا د غونډې ويناوال ياست، د همدغې وخت نه ستاسو د ويناوالۍ لومړۍ مرحله پيل کيږي. د ويناوالۍ څخه مخکې مرحله کې بايد يو لړ ټکي په پام کې ونيول شي ترڅو وکولی شئ غوره او مسلکي ويناوالي وکړئ.

د يو مسلکي ويناوال په حيث د ويناوالۍ څخه مخکې مرحله لاندې ټکي په پام کې ونيسئ:

١. د غونډې موضوع

هر کله چې غواړئ په يوه غونډه کې ويناوالي وکړئ، مخکې د ويناوالۍ څخه بايد تاسو د غونډې پر موضوع او اجنډا خبر او پوه اوسئ. کله چې تاسو د غونډې ترتيب کونکی وايي، چې تاسو د غونډې ويناوال ياست پدې وخت کې بايد 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 ټاکلی 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. ډېرې 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 غونډې ګډونوال (مخاطبین) پېژندل

ستاسو مخاطبین ټول هغه اشخاصو ته ویل کېږي،چې تاسو ورته وینا کوئ او هغوی ستاسو وینا اوري. غوره ویناوالان، خپل پیغام د مخاطب د لېوالتیاوو، اړتیاوو، لیدلوري او غوښتنو پر اساس چمتو کوي. اړتیا ده چې مخاطب ښه وپیژنئ او د خپلې ویناوالۍ منځپانګه داسې برابره کړئ، چې ځنګه یې مخاطب تمه لري. د مخاطب د پېژندنه لپاره تر وروستۍ شیبې پورې هڅه وکړه، حتی له ویناوالۍ یوه شپه وړاندې هم، که نه غواړئ دا مو د مخاطبانو پر وړاندې وروستۍ وینا شي، پخپله وینا کې هغه اطلاعات ځای پر ځای کې کړئ چې ترلاسه کړي مو دي. د ویناوالۍ تالار ته وختي ولاړ 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 نومونه یاد کړئ. هغه اخیستنې (برادشتونه) چې تېروتنې در ته ښکاري، سمې کړئ او د خپلې ویناوالۍ پر کرنلاره 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؟

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 موږ د ویناوالۍ تمرینونه ترسره کړو. که یو شخص ځومره هم د ویناوالۍ کتابونه مطالعه کړي، خو که عملاً ویناوالي ونه کړي ترې ویناوال نه شي جوړیدای. دا داسې ده لکه یو شخص د موټر چلولو (ډرېوري) په هکله که ځومره هم زده کړه وکړي، خو که عملاً موټر ونه چلوي هېڅکله ترې ډرېور نه جوړیږي.

په یوه برخه یا مهارت کې ډېر تمرین کول، موږ 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 تمرين کې تاسو د هنداري په وړاندې درېږئ او خبرې وکړئ یا د کتاب یو متن ولولئ، د خپلو سترګو او د لاسونو حرکاتو ته د تمرين په جريان کې پام وکړئ. دغه تمرين که ۲۱ ورځې ترسره کړئ یو مسلکی ویناوال به شئ.

ددې تمرين 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 پیلیږي، 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 ویناوالۍ 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 درېږئ او خبرې کوئ، وروسته یې په کراتو ګورئ او خپلې ویناییي 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 ویناوالۍ پر مهال

د ویناوالۍ لومړۍ مرحلې کې تاسو پدې پوه شوی 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!

۱. قوي او منظم پیل واخلئ!

که غواړئ وینا مو پر مخاطبینو اغېز وکړي او د هغوی پام راجلب کړي، نو باید خپله وینا قوي او منظم پیل کړئ! ددې لپاره چې دا موضوع لا واضحه شي د وینا اساسي برخو باندې رڼا اچوو.

یوه ښه وینا په ټوله کې درې اساسي او مهمې برخې لري:

- ✓ د وینا پیل
- ✓ د وینا منځ
- ✓ د وینا 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 وایې: (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 ضرورروالي 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، وروسته 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 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 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 کیږدئ، 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 لېږد لپاره د ځان ژبې نه کار واخلي. ځان ژبه زموږ سره د ویناوالۍ پر مهال د پیغام او احساس لېږد 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 عصبي رېښو 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 ویناوالۍ 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 اغېز 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 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 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 ویناوالۍ څخه تجربه او درس واخلئ!

۲. د خپلو ملګرو نظر واخلئ!

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

۳. ځان پخپله وارزوئ!

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

۴. د نیمګړتیا ټکي مو وپیژنئ!

د خپلې وینا نیمګړتیاوې وپیژنئ او لمنځه یې یوسئ!

پای