

[څلورمه معلومات پانه] د فعاله غورځونو د لورولو لپاره لارښوونې

فعالته غورځونو د مفاهمې او پوهاوي مهم تخنيک دی چې له يوه کس سره مرسته کوي چې وښيي غورځونې نيولې، وضعيت يې درک کوي او ستونزې/وضعيت يې جدي کړي. فعالته غورځونو د کس او مخاطب تر منځ د باور په رامنځته کولو کې مهم عنصر دی.

۱. څلورمه (مزامتونه) لږ تر لږې کچې ته را کم کړئ

ستاسو گرځنده تېلفون لومړی درجه اخلاص کوونکی دی. په خپل جيب يا له سترگو لري کېږدئ. ستاسو بدن هم د اخلاص لامل کېدای شي - د لورې، د يخنۍ احساس، سردرد يا ستړيا په څېر فزيکي دردونه يا تکليف په آسانۍ سره ستاسو پام اړولی شي. په اخلاص کوونکو کې ستاسو د ذهن عاطفي/احساساتي کېدوې هم شامله ده - د خپل ذهن کېدوې ته پام وکړئ ترڅو وکولای شئ بېرته پام هغه کس ته راواړوئ چې خبرې ورسره کوي. يوازينی اخلاص کوونکی چې بايد اجازه ورکړئ قلم او کاغذ دي ترڅو موضوعات يادښت کړئ.

۲. له خپل ځان څخه وپوښئ

موږ په دې ټولنه کې د څومره وخت لپاره پاتې کېږو؟ له دې کس سره څومره وخت تېروم؟ آیا زه دې کس ته ډېر وخت ورکوم، کله بايد له دې بل کس سره خبرې وکړم؟ وخت هم د فعاله غورځونو نيونې پر وړاندې يو خنډ کېدای شي او وخت داسې يو شی نه دی چې تاسو يې تل په کافي اندازه ولرئ په ځانگړې توگه په هغو سيمو کې چېرته چې امنيتي وضعيت خراب دی. له همدې امله اړينه ده چې مخکې له دې چې د يوه ځای له ليدو مخکې خپل لومړني او اساسي کارونه ترسره کړئ. مگر کله چې له کوم چا سره ياست، پرېږدئ چې وغږېږي او پوښتنې وپوښتي ترڅو نور خلک وهڅېږي چې خبرې وکړي او د هغوی په خبرو ځان پوه کړئ. يا ياد ولرئ چې پرانيسې پوښتنې (څوک، څه، څه وخت/کله، چېرې، او ولې - او څرنگه) تاسو ته ډېر معلومات درکوي؛ ترلې (لنډ ځواب غوښتونکي) پوښتنې (هو/نه) مسئلو په اړه اقرار او تائيد وړاندې کوي.

۳. اخلاص/مداخله مه کوي

هغه وخت په ډېره اغېزناکه توگه غورځونو نيولې شو کله چې خبرې نه کوو، نو د هغه کس له اخلاص کولو څخه ډډه وکړئ چې تاسو خبرې ورسره کوي. پرېږدئ مقابل کس خپلې خبرې بشپړې کړي، اخلاص کول ښايي د دوی د فکر او خبرو لړۍ پرې کړي. دغه راز اخلاص دوی مايوسه او ستړي کوي. مگر که چېرې مقابل کس له اصلي موضوع څخه بلې خوا ته ځي، هڅه وکړئ د "ډېر په زړه پورې. لطفاً د فلانۍ موضوع په اړه نور معلومات راکړئ" جملې په ويلو سره يې بېرته اصلي موضوع ته را ورکړئ.

۴. فکر وکړئ چې تاسو مخکې له مخکې په ځواب پوهېږئ

د ښې غورځونو لپاره تر ټولو مهمه موضوع عاجزي ده. تاسو ښايي مخکې يا آن نن له ورته حالت سره مخ شوي ياست چې ښايي فکر وکړئ چې يوې ستونزې ته مناسب حل لاره او ځواب لري. مگر که چېرې دا حل لاره يا ځواب د دې کس لپاره مناسب نه وي بيا څنگه؟ په ياد مو وي چې ټولې ستونزې يوه حل لاره نه لري. خپله تجربه او تعصب يوې خوا ته پرېږدئ او پر هغه څه تمرکز وکړئ چې مقابل کس يې وايي. له قضاوت کولو، اخلاص، د مقابل کس د خبرو له درولو يا د خپلې/مقابل کس د بلې پوښتنې د پوښتنې پرته غور ونيئ. له ذهني پلوه او په فزيکي توگه حاضر اوسئ او درناوی غوره کړئ.

۵. ناسمو انگېرنو او گمانونو ته پام وکړئ: خپل ځان ناخبره تعصب/توپيري چلند ومني

د دې فرضيو په مطرح کولو سره چې آیا دا افراد څوک دي، له دوی څخه د څرنگه اقدام تمه کېږي او له دوی څخه د څه ويلو تمه کېږي، د افرادو په اړه له ناسمو انگېرنو او گمانونو څخه ډډه وکړئ. ناسمې انگېرنې او گمانونه ستاسو غورځونو نيونه اغېزمنوي او ښايي ستاسو پر پرېکړو کولو منفي اغېزه وکړي. په ياد ولرئ چې هر کس متفاوت او په ځانگړي وضعيت کې دی او د هغه/هغې جنډر (جنسيت)، نژاد، مذهب يا شاليد ته له پام کولو پرته يې بايد درناوی وکړو. په لنډ ډول که وويل شي، سخي اوسئ او هڅه وکړئ نړۍ او مسئلو ته د خلکو له نظره وکړئ.

۶. مهم ټکي تکرار کړئ

د دې لپاره چې ځان ډاډه کړي چې د بحث مهم ټکي او منځپانګه مو په سمه توګه اورېدلي، بحث خلاصه او تکرار کړي. دا کار به له مقابل کس سره هم مرسته وکړي چې ځان ډاډه کړي چې تاسو د ده/دې خبرې په سمه توګه درک کړي. د "هغه څه چې زه اورم...." او "داسې ښکاري چې تاسو وایئ چې..." په څېر جملې پر بحث د بیا فکر کولو او خلاصه کولو غوره لار ده. تاسو کولای شئ د "آیا کولای شم هغه څه تکرار کړم چې تاسو وویل ترڅو ځان په بشپړه توګه پوه کړم" په ویلو سره په هر څه ځان سم پوه کړئ.