

## د خبرو کولو د وړتیا د ښه کولو درې مهارتونه

لیکوال: براین تریسی

ژباړن: مشتاق رحیم

یو ماهره خبرې اترې کونکې باید د خبرې د ځواب ورکولو څخه وړاندې درنگ (pause) یا دمه وکړي. د دريو نه تر پنځو ثانیو لنډ درنگ په خبرو اترو کې یو ظریف کار دی. کله چې تاسې درنگ کوئ نو په یو وخت درې موخې لاس ته راوړئ:

### د لنډې دمې گټې

لومړې، کیدې شي چې مخاطب د خپلو خبرو کولو پر مهال ساه اخلي نو په ځواب ورکولو کې د درنگ یا دمې څخه د کار اخیستلو له کبله تاسې د هغه د خبرو د پرې کولو د خطر ځنې ژغورل کیرئ. دویم، تاسې، په بیره د ځواب او یا د نظر نه وړاندې کولو سره خپل مخاطب ته دا وړ ښایي چې گوندې تاسې د هغه خبرو ته دقیق پام یاست. دریم، تاسې کولې شئ چې خپل مخاطب په ښه ډول واورئ. د هغه خبرې به ستاسې مغزو ته ښې ژورې ښکته شي او تاسې به په وضاحت سره د هغه په خبره پوه شئ.

### پوښتنې وکړئ

د ماهره محاوره کونکي یا خبرې اترې کونکي د جوړیدو دپاره اړینه ده چې دخبرو پر مهال د وضاحت دپاره پوښتنې وشي. کله هم داسې مه انگیرئ گوندې هغه څه چې ویونکې واي تاسې پرې پوهیرئ او ددې پرځای پوښتنې وکړئ، د بیلگې په توگه پوښتنه وکړئ "ستاسې مطلب دادې چې؟" د خبرو اترو د کنټرولولو دپاره چې ما ټول عمر کې له ټولو پیاوړې پوښتنه زده کړې هغه هم دا ده. دا نږدې ناشونې ده چې دې پوښتنې ته ځواب ونه ویلې شي. کله چې تاسې پوښتنه وکړئ "ستاسې مطلب دادې چې؟" نو مخاطب مو اړ دې چې ښه په پراخه توگه د موضوع په اړه درته ځواب درکړي. تاسې بیا د نورو وضاحت غوښتونکو پوښتنو په مرسته کولې شئ چې خبرې اترې روانې وساتئ -

### د ویونکي الفاظ په خپلو الفاظو تکرار کړئ

د یو ښه خبرې اترې کونکي جوړیدو دپاره دریمه لار د ویونکي د خبرو تکرار په خپلو ټکو کې کول دي. کله مو چې مو په اثبات کې سر وښورو او موسکي شوی نو بیا ویلې شئ "اجازه راکړه چې وگورم چې په خبره سم پوه شوي یم" - تاسې داسې وویل چې.....

### خیرتیا وښایئ

د ويونکي د خبرو تکرار په خپلوتکو کولو سره تاسې دا بنايي چې ستاسې په پوره توگه خبرو ته پام دي او پوره هڅه کوي چې په افکارو او احساساتو ځان پوه کړي. او حيرانونکي خو يې لا دا ده چې کله تاسې هڅه کوي چې موثره اوريدنه تمرين کړئ تاسې به نورو خلکو ته زړه راښکونکي ښکاره شئ. د دوي به تاسې سره نژدې اوسيدو ته زړه کيږي. دوي به تاسې سره شتون کې خوښي او آرامي احساسوي.

### اوريدل باور جوړوي

دا چې اوريدل باور جوړوي نو همدا لامل دي چې اوريدل د خبرو اترو د فن او مهارت د زده کولو په بهير کې پياوړي ابزار او وسيله ده. څومره چې تاسې بل چاته ښه غور کيږدئ، همدومره هغه بيا پر تاسې باندي باور کوي. اوريدل ځان مننه يا عزت نفس (self-esteem) جوړوي. کله چې تاسې يو چاته ښه غور نيسي نو دې سره د هغه د ځان مننه په طبعي ډول ډيريږي.

### اوريدل نظم راولي

او وروستۍ يې دا چې، اوريدل د اوريدونکي په ځان کې نظم رامنځته کوي. دا چې ذهن په يوه دقيقه کې له ۵۰۰ تر ۶۰۰ پورې وي يا الفاظ اخلي او تاسې يوازې ۱۵۰ وي په يوه دقيقه کې ويلې شئ نو ډيري خوارۍ ته اړتيا ده چې د مخاطب خبرو ته ټول پام پاتي شي. که چيرې تاسې په خبرو اترو کې د ځان تنظيم تمرين نه کړئ نو ستاسې ذهن به سلو نورو لارو چکري وهي. څومره ډير چې تاسې د مخاطب خبرو ته پاملرنه باندي کار کوي، همدومره به تاسې ډير په خپل ځان کې منظمه شئ. په بل عبارت، د ښه اوريدو د زده کولو له لارې تاسې خپل حيثيت او شخصيت جوړوي.

### عملي تمرين

دوه کاره چې په کولو يې تاسې دا وړانديزونه عملي کولي شئ دلته درته وړاندي کيږي:  
لومړې، د خبرو اترو پر مهال د ځواب ورکولو تر مخه يو لنډه دمه يا درنگ وکړئ. تاسې به حيران شئ چې دا څومره پياوړي تخنيک دي.  
دويم، دوامداره دا پوښتنه ”ستاسې مطلب دا دي چې“ د هر هغه څه په اړه چې درته روښانه نه وي وکړئ. دا تاسې ته ښه اوريدو دپاره لا نور ډير وخت درکوي.