

(C) برخه: افهام او تفهيم

اتم لوست: د غور (استماع) لپاره موثر
مهارتونه يا وړتياوي

اصطلاح گاني

- Active listening فعال غور نيول يا استماع
- Competitive listening په رقابتي توگه غور نيول يا استماع
- Passive listening غير فعال غور نيول يا استماع

- آیا ”استماع یا غور نیول “او“ اوریدل ” دواړه یو شی دی؟
ولي؟ یا ولي نه؟
- اکثره خلک(له ۷۰ فیصدو څخه زیات) مطلوبه یا غوښتل شوی معنی او موخه د هغه شیانو چي اوري يي ورته تغیر ورکوي. آیا تاسې موافقه لری؟ دا موضوع د تاسې لپاره څه شی بیانوي؟
- ” زمونږ لپاره الله دوه غوږونه بڅښلي دي يا راكړي دي، ولي يوازي يوه خوله، د دي لپاره چي غور نیول دوه مرتبي نسبت خبرو کولو ته مشکل يا ستونزمن دي “آیا تاسې موافق یاست؟ ولي؟ یا ولي نه؟

د استماع (غور نیولو) لپاره دري اساسي روشونه يا اسلوب

– رقابتي استماع (غور نیول)

- په دي نوعه اوریدولو کي، شخص په داسې توگه کار کوي چي هغه په اختیاط سره اوریدل کوي په داسې حال کي چي هغه انتظار کوي ترڅو خپل نظر وړاندې او ارایه کړي

د استماع (غور نیولو) لپاره دري اساسي روشونه يا اسلوب

– غیر فعاله استماع (غور نیول) (Passive Listening)

- په دي نوعه غور نیولو کي مونږ متوجه وسو، ولي پیغام د بیا حل لپاره نه ښکاره کوو یا هم د پیغام په برخه کي فکر او تعمق نه کوو.

د استماع (غور نيولو) لپاره دري اساسي روشونه يا اسلوب

— فعاله استماع (غور نيول) (Active Listening)

- په مخلصانه ډول سره په پيغام يا خبرو کي دلچسپي بنکاره کوي.
- له ځواب څخه تر دمخه د فهم د درک په برخه کي سنجش کوي، لنډه وقفه په نظر کي نيسي.
- پيغام د بيا ځل لپاره بنکاره کوي او د مرسل لپاره پس عکس العمل بنايي -
د بيلگي په توگه " هغه څه چې ما اوريدلى دى د هغې معني دا ده چې... "

د موثري استماع په وړاندې موانع

– ستاسې فزيکي او ذهني وضعيت.

- فزيکي – شايد چي سترى وسى او يا هم شايد چي اوږي وسى دا د فزيکي موانعو له مثالونو يا بيلگو څخه د استماع يا غور نيولو په وړاندې دي.
- ذهني – شايد چي د شخصي موضوعاتو په برخه کي فکر وکړى چي دا حالت هم د استماع يا غور نيولو مانع کيدلى شي.

د موثري استماع په وړاندې موانع

– له وخت څخه دمخه او تبعيض کيدونکي قضاوت

– خپلو شخصي نظرونو ته اجازه ورکوي ترڅو د خبرو په هلکه مخکې له وخت څخه قضاوت وکړي. چي داسې عمل هم د استماع يا غور نيولو په موثريت باندې منفي تاثير غورځوي.

د موثري استماع په وړاندې موانع

– ويناوال يا وينا کونکی

- ځني وختونه داسې هم واقع کيږي چې خبري اوریدلی نه شو چې دا حالت هم د موثرو اوریدلو مانع کیدلی شي.
- د غږ یو نواخت کیدل او تکرار او همدارنگه د غږ بنسټه والی.
- د قیافې د حالت او بدن دحرکاتو پواسطه د بیان ضعف - د سترگو پواسطه ډیر کم تماس یا اړیکه یا غیر مناسب حرکت او اشاره.
- له مخصوصو اصطلاح گانو څخه استفاده کول او د اوریدونکو لپاره د پیچلو نظریاتو وړاندې کول .

د موثري استماع په وړاندې موانع

– غوړ نیولو او وینا لپاره محیط یا چاپیریال

– د حرارت یا تودوخې درجه، روښنایي، غالمغال، د مکان تغیرات او نور د محیطي موانعو څخه د موثري استماع په وړاندې دي.

په څه ډول سره يو غورځون نيونكي ډير موثر کيدلی شي؟

— خپل ځانته او ويناوال ته بيا تلنه او عکس العمل (feedback) ولری

- د سترگی د تماس ساتل، مناسب حرکات او اشاري، تبسم او سر خوځول (په سر سره اشاره کول)
- د سوالونو يا پوښتونو کول ولری، ولي (د چا خبري) مه قطع کوی.
- تاسي د..... په برخه کي زما لپاره يو څه زيات شيان ووايست.
- زه داسي احساسا کوم چي ...
- په کومه تگلاره او طر يقي سره ...
- په څه ډول داي...

په څه ډول سره یو غورځون نیونکی ډیر موثر کیدلی شي؟

- ځان خوبونکی “ مستمع یا اوریدونکی اوسئ.
- خپله تاسې (تصور او خیال وکړئ) چې له دې معلوماتو څخه استفاده کول زما لپاره څه اهمیت لري؟
- معلوماتو ته د خپلو تجربو سره اړیکه یا ارتباط ورکړئ.
- متمرکز و سئ او (عمده) نظرونو ته غور و نیسئ.
- از جستن به (نتیجه و خاتمه) خود داری کنید و بیخود احساساتی نشوید.
- فزیکي محیط تنظیم او جوړ کړئ.

مرور / خلاصه (لنډيز)

- د استماع (غورنيول) دري روشونه كوم دي؟ هغه تشریح او روښانه کړئ.
- د موثر استماع (غورنيولو) په وړاندې کومي موانع او ديوالونه شتون لري؟ هغه تعين او تشخيص کړئ.
- په څه ډول سره يو اوريدونکی ډير موثر کيدلی شي؟ د هغې مهارتونه يا وړتياوي بيان او په کار يوسئ