

ژوند ته د دوام ورکولو لپاره د ژوند مهارتونه (لومړۍ درجه)

<p>ژده کوونکي به د روابطو په اړه، د یوځای کارکولو او نووښت په اړه ژده کړې ترسره کړي. دا ټولې ژده کړې له هغوی سره مرسته کوي چې د خپل ځان په اړه خبر شي او همدا راز مناسب مهارتونه ژده کړي چې په همدغه عمر کې ورته اړتیا وي.</p>	<p>توضیح</p>
<p>د ژوند کومو مهارتونو ته تاسو اړتیا لری تر څو یو ښه ژوند وکړی؟</p>	<p>مخکښه پوښتنه</p>
<p>په ۴ ورځو کې ۴ ساعته</p>	<p>ټولټال اړین وخت</p>
<p>ورقه، رنگې، او یو پراخه ځای د ژده کوونکو لپاره چې په هغه کې ژده کوونکي حرکت وکړي شي.</p>	<p>اړینې سرچینې</p>
<p>لومړۍ ورځ</p> <ul style="list-style-type: none"> - د هغه څه په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې د ژده کوونکي د خوشحالی لامل کیږي - د ژده کوونکي خوشحالی څرګندې کړئ. - د یو چا خبرو ته چې د دغو احساساتو په اړه یې کوي د غور نیولو په اهمیت پوهیدل <p>دوهمه ورځ</p> <ul style="list-style-type: none"> - خپل ځان د یو رهبر په حیث پیژندل - د یوه رهبر او یوه پیرو (تابع) تر منځ په اړیکه پوهیدل <p>دریمه ورځ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ددې په اړه پوهیدل چې د اعتبار جوړول څومره اړین او څومره ستونزمن دی. - د خپل ځان او نورو لپاره خونديتوب جوړول <p>څلورمه ورځ</p> <ul style="list-style-type: none"> - په خیر سره د غور ایښودلو فایده باندې پوهیدل - په دې پوهیدل چې ټول هغه منابع چې زموږ په شا او خوا کې دي په سمه توګه او اغیزناکه توګه کارول کیږي. - د یوځای موسیقۍ جوړولو لپاره په ګروپي شکل د کارکولو د اغیزې تحسین کول. 	<p>د ژده کړو پایلې</p>
<p>هیڅ</p>	<p>پخواني ژده کړې</p>
<p>Dream a Dream د نوښتګرو د ژوند مهارتونو په کارولو سره له مختلفو ژده کوونکو سره کار کوي ترڅو د ستونزو لپاره د حل لارې پیدا کړي. ژده کوونکو مور ته ددغو فعالیتونو د ترسره کولو لپاره الهام راکړی دی.</p>	<p>الهام اخیستنې</p>

لومړۍ ورځ

نن ورځ به په فعاله غور نیونې، یوځای کار کوونې، تفکر او خلاقیت، تلقین، اړیکو او ارتباطاتو، او همغږۍ باندې تمرکز وکړی.

<p>فعالیت او توضیحات</p>	<p>وړاندیز شوی وخت</p>
<p>چمتووالی</p> <ul style="list-style-type: none"> انفرادي کتنه: په فطرت کې تر ټولو ښو شحالتین شی څه دی؟ تاسو ولې داسې فکر کوی؟ د بل چا ځواب چې له تاسو څخه یې دمخه ویلی وي، مه تکراروی. د مخامخ کیدلو مسابقه: <ol style="list-style-type: none"> له یوه ملګري سره د خوښې په یوه اړخ کې قطار جوړ کړئ. یو ټولګیوال به په ډیره آرامه توګه مخکې طرف ته ولاړ شي، او بل به شا طرف ته ولاړ شي. هغه زده کوونکي چې مخکې طرف ته حرکت کوي باید د خندور شکلونه جوړ کړي. همدا راز هغه باید خپل د مخ شکلونه په پرله پسې په آرامه توګه بدل کړي. هغه زده کوونکي چې په شا طرف حرکت کوي باید د لومړي لوبغاړي د شکلونو تقلید وکړي او هغه نور هم ستر کړي. دا د خندا نکلو مسابقه ده. که چیرته یو له دې دوه زده کوونکو څخه وځاندي، دوی دواړه به بیرته له سره پیل کوي. 	<p>۱۵ دقیقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> څه شی تاسو ته خوشحالي راوړي <ol style="list-style-type: none"> له یوه ټولګیوال سره د خوښې په یو ځای کې کيښئ او اول او دوهم لوبغاړی انتخاب کړئ. لومړی لوبغاړی به د یو داسې شي په اړه چې دوی ته خوشحالي راوړي ۵ دقیقې پرته له دې خبرې وکړي. که خبرې تکرارې وي، ستونزه نه لري. مګر دوی باید خپلو خبرو کولو ته دوام ورکړي او په خبرو کولو کې باید خوشحالي څرګنده کړي. دوهم لوبغاړی باید هرڅومره چې کولی شي په دقت سره لومړي لوبغاړي ته غور ونیسي. دوی باید نه تنها په غورونو بلکې په سترګو او زړه هم هغوی ته غور ونیسي. دوی باید خپل شتون وښيي. بیا خپل رول ته تغیر ورکړئ. له دې څخه وروسته چې دواړو لوبغاړو خپل احساسات شریک کړل، هغوی به یوه ورقه او یو څه رنگ را واخلي او هغه احساسات چې دوی واوریدل او د اوریدلو په وخت کې دوی څه حس درلو، رسم کړي. دا رسامی د هغو فعالیتونو رسامی نه ده چې ددوی ټولګیوال دوی د هغې په اړه خبرې وکړي بلکې دا رسامی د هغه احساس په اړه ده چې دوی د اوریدلو په وخت کې درلوده. هغه زده کوونکي چې ستر دي، همدا راز کولی شي چې د رسامیو خواته ځینې کلمې هم ولیکي لکه: خوشحاله، خفه، خندور او داسې نور. کله مو چې دا فعالیت بشپړ کړ، د خپلو کورنیو سره یې شریک کړئ. 	<p>۲۵ دقیقې</p>
<p>د انعکاس حلقه:</p> <ul style="list-style-type: none"> - غور نیول څنګه وه؟ - د خپلې قیصې په اړه خبرې کول څنګه وه؟ - کله چې تاسو په دې ډول غور ونیست څه پېښ کړي؟ - د هغه څه په اړه چې تاسو ته خوشحالي راوړي، د نورو سره خبرې کول څه را منځ ته کوي؟ - کله چې مور خوشحالی شریکوو، مور ټولني ته څه شی راوړلی شو؟ 	<p>۱۰ دقیقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> - دا به د دې وخت واوسي چې تاسو چې څه په خپل ژوند کې زده کړي دي، عملي کړي او ددې هوډ وکړی چې په ښوونځي، کورنیو، او ټولنو کې د نوو شیانو د ترسره کولو لپاره کوښښ وکړی. 	

د ورځې پای ته رسول	۱۰ دقیقې
داسې یو ځای شریک کړئ چېرته چې تاسو خپله خوشحالی نمانځئ.	

دوهمه ورځ

د نن ورځې تمرکز به په فعاله غور نیولو، د خپل ځان څرگندولو، همغږۍ، د ځان انځورولو، او دیو بل په تشویقولو باندې واوسي.

فعالیت او توضیحات	وړاندیز شوی وخت
<p>چمتووالی</p> <ul style="list-style-type: none"> انفرادي کتنه: ستاسو ننې ورځ په کوم رنگ کې وه او ولې؟ د اول او دوهم هنداره <ol style="list-style-type: none"> د دوه نفرو جوړه (گروپ) جوړ کړئ د اول او دوهم لوبغاړي په اړه پریکړه وکړئ (چې څوک به اول لوبغاړی واوسي او څوک به دوهم لوبغاړی واوسي.) اول لوبغاړی به په ډیرې آرامۍ سره حرکت وکړي او دوهم لوبغاړی به د هغه داسې تقلید وکړي لکه په هنداره کې معلومیدل. اوس خپل رول ته تغیر ورکړئ اوس پرته له دې چې پوه شئ چې رهبر څوک دی دواړه حرکت وکړئ. ځینې وخت به لومړی لوبغاړی رهبري کوي او ځینې وخت به یې دوهم لوبغاړی رهبري کوي پرته له دې چې ووايي چې څه روان دي. <ul style="list-style-type: none"> نوبت: اول پړاو – لومړی لوبغاړی به رهبر شي او عمل به ترسره کړي. دوهم پړاو، دوهم لوبغاړی به رهبر شي او عمل به ترسره کړي. دریم پړاو، دواړه لوبغاړي (اول او دوهم) به رهبران شي او عملونه به ترسره کړي. په دې وخت کې به دواړه عملونه داسې ترسره کوي چې معلوم نه وي چې څوک رهبر دی. 	۱۵ دقیقې
<ul style="list-style-type: none"> زه تاته وایم چې نڅا وکړه <ol style="list-style-type: none"> د دوو زده کوونکو په یوه گروپ کې باید یو لوبغاړی یوه داسې قیصه ووايي چې هغه له ځانه څخه جوړه کړې وي. باید ډاډ تر لاسه کړی چې قیصه بیلابیل احساسات ولري، مختلف کرکټرونه ولري او په یوه خاص ځای کې تنظیم شوې وي. دوهم زده کوونکی باید هر هغه څه ته چې دا یې اوري، نڅا وکړي. یو بل سره مرسته وکړئ. اوس راځئ چې خپل نقش (رول) بدل کړو: قیصه ویونکی باید نڅاګر شي او نڅاګر باید قیصه ویونکی شي. 	۲۵ دقیقې

<p>6. ځينې وخت به نڅا کوونکي قيصه رهبرې کوي؛ ځينې وخت به قيصه ويونکي نڅاگر رهبرې کوي.</p> <p>7. ځينې وخت کولی شي چې نڅا ډيره وره يا مختصره کړي، لکه فقط د لاسونو حرکت او د مخ څخه د احساساتو ښکاره کول. ځينې وخت کولی شي ټول بدن په نڅا کې شامل کړي او يا حتی کولی شي ټوله خونه په کې شامله کړي.</p>	
<p>● د انعکاس حلقه</p> <p>● د يو بل رهبري کول څنگه ول؟</p> <p>● کله چې رهبر نا معلوم شو، حالات څنگه شول؟</p> <p>● آیا له قيصې سره نڅا کول آسانه وه او که ستونزمن؟</p> <p>● دا فعاليت مور ته د رهبر په اړه زموږ په ټولنه کې مور ته څه رازده کوي؟</p> <p>● ستاسو د خپل د رهبري طريقه څنگه ده؟ آیا تاسو نن د خپل ځان په اړه د يو رهبر او يا يو پيرو په حيس څه زده کړل؟</p> <p>● له دغې لوبې څخه مور څه شي زده کړل چې کولای شو هغه په خپلو کورونو، ښوونځيو او يا هم ټولنو کې امتحان کړو؟</p>	<p>۱۰ دقيقې</p>
<p>د نن ورځې پای</p> <p>- په طبيعت کې د داسې يو شي نوم واخلي چې نڅا کوي. کوبښن وکړئ چې د بل زده کوونکي ځواب تکرار نه کړي.</p>	<p>۱۰ دقيقې</p>

دریمه ورځ

د نن ورځې تمرکز په خپل ځان پاملرنې، د ډار مدیریت کولو، د خونديتوب جوړولو، د جرئت په جوړولو، د صحي سرحدونو جوړولو او د اعتبار په را منځته کولو باندې واوسي.

<p>فعالیت او توضیحات</p>	<p>وړاندیز شوی وخت</p>
<p>● چمتو کوونه</p> <p>- انفرادي کتنه: د نني ورځې تر ټولو لوړه نقطه څه وه؟ مور ته قيصه په ناقصو کلمو سره وواياست.</p> <p>● جادويي خټه</p> <p>- د يوې جادويي خټې يوه تحفه جوړه کړئ او هغه زده کوونکي ته چې ستاسو په کين لورې کې ناست دی ورکړئ. هغوی کولی شي هغه يو بل زده کوونکي ته په تحفې بدل کړي، دا عمل تر هغې تکرار کړئ ترڅو هر يو شخص يوه تحفه ترلاسه کړي. بايد په ياد مو وي چې هره تحفه بايد مختلفه واوسي.</p>	<p>۱۵ دقيقې</p>
<p>● د بټکي بچيان ۱</p> <p>1. يو ملگری (ټولکيوال) پيدا کړئ.</p> <p>2. له خپل ملگری سره يو غير اختراع کړئ.</p> <p>3. ددې په اړه چې څوک بايد لومړی لوبغاړی او څوک بايد دوهم لوبغاړی واوسي خپله پریکړه وکړئ.</p>	<p>۲۵ دقيقې</p>

<p>4. لومړی لوبغاړی به خپلې سترګې بندې کړي او دوهم لوبغاړی به هغه ته یواځې په غږ سره لارښوونه وکړي. باید په یاد مو وي چې خپل لاسونه خلاص ونیسی ترڅو خپل ځان خوندي وساتي او د کوم شي سره د ټکر کولو څخه ځان وساتي.</p> <p>5. دا د ۳ دقیقو لپاره ترسره کړئ او بیا د لوبغاړو رول بدل کړئ ترڅو همدا تمرین ترسره کړی.</p> <p>6. ددغې تجربې په اړه په لنډ ډول د خپل ټولګیوال سره خبرې وکړئ.</p> <p style="text-align: center;">د بتګې بچیان ۲</p> <p>1. لومړی لوبغاړی به د دوهم لوبغاړي په شا او خوا کې یوه دایره جوړه کړي.</p> <p>2. دوهم لوبغاړی به خپلې سترګې بندې کړي.</p> <p>3. لومړی لوبغاړی به د دوهم لوبغاړي د دایرو شا اوخوا ته ډیر په ارامه سره حرکت وکړي. باید ډاډ ترلاسه کړئ چې دوهم لوبغاړی د لومړي لوبغاړي ځای باندې خبر ونه اوسي.</p> <p>لومړی لوبغاړی به یو غږ وکړي ترڅو دوهم لوبغاړی وغواړي. په یاد ولری چې لاسونه مو خلاص ونیسی.</p> <p>4. دا فعالیت د ۳ دقیقو لپاره ترسره کړئ او بیا خپل د لوپې ملګری بدل کړئ.</p>	
<p style="text-align: center;">● د انعکاس حلقه</p> <p>● د هغو پېښو په اړه له خپلو ملګرو سره قیصې وکړئ چې تاسو سره ترسره شوې دي.</p> <ul style="list-style-type: none"> - آیا تاسو په ټول وخت کې خپل ځان خوندي احساسوه؟ - آیا تاسو خپل ځان خوندي نه احساسوه؟ ولې او ولې نه؟ - تاسو د خپل ملګري د خونديتوب لپاره څه ترسره کړل؟ آیا تاسو د هغوی د خونديتوب لپاره کوم بل کار هم ترسره کولی شو؟ - تاسو په خپل کور، ښوونځي، او ټولنې کې په کوم وخت کې د خونديتوب احساس کوی؟ ولې او ولې نه؟ - دا لوبه د خپل ځان او نورو لپاره د خونديتوب په جوړولو کې مور ته څه زده کوي؟ - مور له دې لوپې څخه داسې څه زده کړل چې مور کولای شو هغه په خپلو کورونو، ښوونځیو او ټولنو کې تجربه یا ترسره کړو؟ 	۱۰ دقیقې
<ul style="list-style-type: none"> ● د ورځې پای ته رسول ● د یو داسې کار نوم واخلي چې د هغه ترسره کول جرئت ته اړتیا لري. 	۱۰ دقیقې

څلورمه ورځ

د نن ورځې تمرکز به په فعاله غور نښونه، د طبیعت سره د اړیکې ټینګولو، نوښت، په ځان اعتماد او د یوځای راتګ باندې واوسي.

فعالیت او توضیح	وړاندیز شوی وخت
چمتووالی	۱۵ دقیقې
<p>- انفرادي کتنه: ستاسو د خوښې سندره کومه ده؟ تاسو هغه د اول ځل لپاره چیرته اوریدلې وه؟ کله چې تاسو هغه واورئ او یا یې وواپی تاسو څه احساس کوی؟</p>	

<p>د ورقي غورځونه (د خپل مور/پلار سره د تسهيل کوونکي په حيث لوبه ترسره کړئ) لارښوونې:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. زده کوونکو ته يوه ورقه وښايست. 2. هغوی ته ووايست چې خپلې سترگې بندې کړي. کله چې ورقه په ځمکه و غورځيږي دوی يې غږ واورې، دوی بايد خپل لاس اوچت کړي. 3. او بيا خپل شا او خوا ته وگوري چې آیا کوم بل چا هم دا غږ اوریدلی دی. 4. اوس ورقه په منځ کې پرې کړئ. 5. هغوی ته ووايست چې خپلې سترگې بندې کړي او کله چې ورقه په ځمکه ولگيږي خپل لاس دې پورته کړي. 6. د بيا ځل لپاره خپل شا او خوا ته وگورئ چې آیا کوم بل چا هم دا غږ اوریدلی دی. 7. بيا ورقه په منځ کې پرې کړئ. 8. دا عمل تر هغه مهال پورې په تکراري شکل سره ترسره کړئ ترڅو چې هغوی و نشي کولای چې د ورقي د غورځیدلو غږ واورې. 9. دا د غورځولو يو بل شکل دی. په دې فعاليت کې ددې پرځای چې غږ زموږ غور ته راشي مور د غږ خواته ورځو. دا هغه فعاليت دی چې مور به يې نن ترسره کوو. مور به د خپلو غوږونو سره په يو سفر واوځو او بيا به د يوې خزاني سره بېرته را ستانه شو او د ټولو سره به يې شريک کړو. 	<p>۲۵ دقيقې</p>
<p>• د انعکاس دايره</p> <ul style="list-style-type: none"> - هغه څه چې تاسو زده کړل په خپل ژوند کې يې عملي يې کړئ او ددې هوډ وکړئ چې نوې شيان به خپلو کورونو، ښوونځيو او ټولنو کې تجربه کړي. - په منظره کې د غږ لټول څنگه وه؟ - دا غږ د نورو خلکو د غږونو سره يوځای کول څنگه وه؟ - آیا داسې کوم وخت وه چې تاسو د يوځای جوړولو کې د موسيقۍ څخه خوند اخيستی وه؟ - آیا دا تاسو ته ستاسو د ژوند په اړه کوم څه په ياد راوړي؟ - مونږ کوم وخت يوځای کار ترسره کوو؟ 	<p>۱۰ دقيقې</p>
<p>د ورځې پای ته رسول</p> <p>- که هغه څه چې تاسو احساس لرئ يو شی ستاسو په چاپيريال کې وي، هغه به څه واوسي او ولې؟</p>	<p>۱۰ دقيقې</p>
<p>د پروژې پای ته رسول (دا فعاليت له مور يا پلار سره د تسهيل کوونکي په حيث ترسره کړئ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. زده کوونکو ته ورقي، رنګې، پنسلونه او قلمونه ورکړي او له هغوی څخه وغواړئ چې په يوه آرامه ځای کې کيښي. 2. زده کوونکو ته لارښوونه وکړئ چې په تيرو څلورو ورځو کې خپلې تجربې رسم او يا هم وليکي. 3. هغوی ته ووايست چې هغوی يواځې ۱۰ دقيقې د ليکلو يا رسم کولو لپاره لري. 4. کله چې زده کوونکو خپل فعاليت ترسره کړ، هغوی يوې حلقې کې را غونډ کړئ ترڅو يو داسې زده کړه چې د هغوی ډير خوښيږي له تاسو سره شريک کړي. 	<p>۳۰ دقيقې</p>
<p>۵. کله چې هر يو خپل کار تمام کړ، له هغوی څخه مننه وکړئ.</p>	

د ارزوونې معيارونه

ليدنه.

• <https://dreamadream.org/financialstyle/sel-tools/> لاندې بريننا ليک پرانيځئ

د غني کوونې اضافي فعاليت

- زده کوونکي و هڅوئ چې د رهبرۍ ځانگړتياوي وليکي.
- زده کوونکي و هڅوئ چې نورو ته د غور نيولو بيلابيلې لارې پيدا کړي.
- له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د هغو سندرو يو ليست جوړ کړي چې د هغوی د خوښې سندري وي.

د اسانه کولو لپاره بدلونونه

- د فعاليتونو د لاستونزمن کولو لپاره وخت کم يا ډير کړئ
- زده کوونکي تشويق کړئ چې نووښتگره هڅې وکړي او د هغوی لاسته راوړنې تقدير کړئ