

ژوند ته د دوام ورکول لپاره مهارتونه (ریمه درجه)

<p>زده کوونکي به وکولی شي ترڅو خپل ځواکونه معلوم کړي چې دا به له دوی سره مرسته وکړي ترڅو خپلې ارزوگانې جوړې کړي. دا د خپل ځان پيژندلو یوه وسیله ده چې له نورو سره شریکه کيږي.</p>	<p><b>توضیحات</b></p>
<p>تاسو په څه کې ښه یاست؟ ستاسو ځواک څه دی؟ ستاسو د ساتیرۍ او د وزگارې وخت فعالیتونه څه دي؟ ستاسو د الهام اخیستنې او ملاتړ سیستم له کومه ځایه څخه دی؟</p>	<p><b>مخکښه پوښتنه</b></p>
<p>په څلورو ورځو کې ۴.۵ ساعته</p>	<p><b>ټولټال اړین وخت</b></p>
<p>ورقه، رنگي، د ورقو بندولو یوه بڼه چې باید په کافي اندازه اوږده وي ترڅو د زده کوونکي ټول بدن پکې رسم کړای شي، د رسامۍ تور قلمونه، د بدن د د رسامۍ مثالونه، نرم توپونه او یا هم د لوبو وسایل، مجلې، قینچې، سربین، او یو دانه چارټ.</p>	<p><b>د اړتیا وړ سرچینې</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• د هغو ځواکونو او ځانګړتیاوو پيژندل چې زده کوونکي یې لري.</li> <li>• له دې پرته چې د کامل توب لپاره آرزو وکړي، خپلې توانایانې او ځانګړتیاوي پيژندل، قبول او تقدیرول</li> <li>• خپل دننی ځان په ښه توګه سره پيژندل</li> <li>• په دې باندې پوهیدل چې خپل ځان باقی نړۍ ته څنګه ښکاره کړي.</li> <li>• د هغو ځواکونو او مهارتونو پيژندل چې له دوی سره ددوی د هیلو په ریښتیا کولو کې مرسته کوي</li> <li>• د خپل ژوند لپاره د هدف جوړولو زده کړه</li> </ul>	<p><b>د زده کړو پایلې</b></p>
<p>هیڅ</p>	<p><b>مخکښې درسونه</b></p>
<p>Dream a Dream له هغو زده کوونکو سره چې د ستونزمنو حالتونو څخه تیر شوي وي، کار کوي ترڅو د نووښتګره مهارتونو او لارو له طریقه د مشقتونو سره مبارزه وکړي. زده کوونکو مونږ ته ددې الهام راکړی چې دا فعالیتونه ترسره کړو</p>	<p><b>الهام</b></p>

**لومړۍ ورځ**

نن ورځ به مونږ د خپل ځان په اړه معلومات را غونډ کړو.

<p><b>فعالیت او توضیحات</b></p>	<p><b>وړانیز شوی وخت</b></p>
---------------------------------	------------------------------

<p>● د چمتو کولو فعالیت</p> <p>- انفرادي کتنه: کچیرته تاسو کولی شوی چې د گوتې په خوځولو سره په نړۍ کې یو شي ته په بشپړه توګه تغیر ورکړی، هغه به کوم شی وه؟</p> <p>● شېبویا نوم اخیستنه</p> <p>● دا یو مناجاتي لوبه ده</p> <p>- ټول باید یوځای وویاست:</p>	<p>۱۵ دقیقې</p>
<p>شېبویا! شېبویا! شېبویا! نوم اخیستنه شېبویا! شېبویا! شېبویا! نوم اخیستنه</p> <p>● بیا به یو زده کوونکی د بل زده کوونکي د نوم په اخیستلو پیل وکړي: لومړی زده کوونکی به ووايي «سلام گیتا!» هغه به ورته په ځواب کې ووايي «سلام، څه وایي؟» بیا به لومړی زده کوونکی ووايي: سلام گیتا! گیتا به بیا ځواب ورکړي: سلام څه وایي؟ ټول به یوځای ووايي: مونږ ته وښایه چې څنګه لاندې ولاړ شو! ځواب: اوهو نه گپړي! ټول یوځای: مونږ ته وښایه چې څنګه لاندې ولاړ شو! ځواب: سمه ده! بیا به زده کوونکې یو د نڅا حرکت ترسره کړي ټول به د نڅا حرکت کاپي کړي</p> <p>● د خوشحالی غږ به وکړي، او ټول به یو ځای لاندې سندرې ووايي: شېبویا! شېبویا! شېبویا! نوم اخیستنه شېبویا! شېبویا! شېبویا! نوم اخیستنه</p> <p>● اوس د گیتا (دوهم زده کوونکی) نوبت دی چې بل زده کوونکی باندې غږ وکړي</p>	
<p>● <b>ښایسته ته!</b></p> <p>۱. په دوه نفري گروپ کې د یو بل بدن په ورځه باندې رسم کړئ. د بدن د رسامۍ نه موخه د بدن د شکل رسمول په یوه ورځه باندې دي. دا فعالیت تاسو داسې ترسره کولی شئ چې یو زده کوونکی په یوه لویه ورځه باندې ځملي او بل زده کوونکی د هغه د بدن چوکاټ په روښانه توګه سره رسم کړي.</p> <p>۲. اوس د خپل د بدن په رسم شوي چوکاټ کې خپله دننې ښکلا وانځوروی؛ یعنې ټول هغه خاصیتونه چې په تاسو کې شتون لري – ستاسو مثبتې ځانګړنې، ستاسو علاقي، شوقونه، لیاقتونه، او ستاسو ارزوګانې – هر هغه څه چې په تاسو کې ډیر ښه دي، رسم یې کړئ. کچیرته زده کوونکي په رسامۍ کولو کې ستونزه لري، هغوی کولی شي دا ځانګړنې ولیکي.</p> <p>۳. هر شخص په خپل دننه بدن کې پټه ښکلا لري. نو له همدې کبله تاسو ممکن د یوې ځانګړې طریقې په واسطه هره برخه رسمه کړئ. د نړۍ په اړه ستاسو په لیدنه کې څه شی ځانګړي دي؟ خپلې سترګې د همدغې خبرې د انعکاس لپاره رسمي کړئ. که چیرته تاسو یو ښه رسم کوونکي یاست، خپل لاسونه په یوه غوره طریقې سره رسم کړئ.</p> <p>۴. د خپلو افکارو، ځانګړتیاو، او علاقو په اړه تاسو کولی شئ رسمونه جوړ کړئ او یا هم یو څو کلمې ولیکئ. کوبښن وکړئ چې تر ټولو ډیرې فاصلې ډکې کړئ.</p>	<p>۲۵ دقیقې</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● د انعکاس حلقه</li> <li>- د خپل ځان رسم کول او د خپل رسم شریکولو تاسو ته د څه احساس درکړې؟</li> <li>- کچېرته تاسو کوم بصیرت د زده کوونکو د خبرو او نشرولو په وخت کې په سترگو کړ، تاسو کولی شئ له هغوی څخه وپوښتی چې هغه نقطه تشریح کړي. دا ډیر یو ښه وخت دی چې خلک د خپل ځان او دننې بدن په اړه خبرې وکړي.</li> </ul>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● د ورځې پای</li> <li>- تاسو کومه توحفه ډیره غواړی چې ترلاسه کړی؟</li> </ul>	<p>۱۰ ورځ</p>

## دوهمه ورځ

د نن ورځې تمرکز پر دې دی چې څنګه مونږ کولای شو له نورو څخه یو څه زده کړو

فعالیت او توضیحات	وړاندیز شوی وخت
<ul style="list-style-type: none"> <li>● د چمتووالي فعالیت</li> <li>- انفرادي کتنه: د خپلې ورځې ترتولو بډې او ښې برخې تمثیل کړئ.</li> <li>● نیکې ټیځې تاوې (په یوه لوی گروپ کې د خپل مور یا پلار چې د تسهیل کوونکي رول لوبوي، لوبه ترسره کړئ).</li> <li>● لارښوونې</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. هر شخص باید یو ملګری پیدا کړئ</li> <li>2. تسهیل کوونکي به د بدن برخې په لوړ غږ سره ووايي. د بیلګې په توګه، سر او وړې</li> <li>3. په دوه نفرې گروپ کې ملګري باید هرڅومره ژر چې کيږي د بدن هماغه برخې لمس کړي. دیوه ملګري باید سر لمس کړای شي او د بل ملګري باید وړي لمس کړای شي.</li> <li>4. هر هغه د لوبغاړو گروپ چې تر ټولو وروسته د خپل ملګرو د بدن برخې لمس کړي، هغه به د لیدونکو په ډله کې راشي. لیدونکي ډله باید دا وګوري چې کوم لوبغاړي تر ټولو په پای کې د بدن په برخو باندې لاسونه کیږدي.</li> <li>5. دې لوبې ته تر هغې پورې دوام ورکړئ ترڅو په لوبه کې یواځې یوه جوړه د لوبغاړو پاتې شي. ترټولو څخه په آخر کې پاتې شوې جوړه د لوبې ګټونکي شمیرل کيږي.</li> </ol>	<p>۱۵ دقیقې</p>

<p>انځورگري (له خپل مور يا پلار سره د تسهيل کوونکي په حيث او لوی گروپ سره لوبه ترسره کړئ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسهيل کوونکي په يوه فليپ چارټ کې د يوه گډونوال انځور په ښودلو سره فعاليت معرفي کوي.</li> <li>2. له دې پرته چې ورقي ته وگوري او يا هم خپل قلم له ورقي څخه لرې کړي، رسام ترسره کړي. تسهيل کوونکي بايد زده کوونکو ته ووايي چې دا اړينه نه ده چې د هغوی انځور به څنگه ښکاره شي. دا اړينه نه ده چې دا انځور بايد د زده کوونکي په څير ښکاره شي. تاسو نشي کولای دا فعاليت کنټرول کړی ځکه چې تاسو ورقي ته نه گوري!</li> <li>3. دا به ښه وي چې دا فعاليت په داسې ويلو سره پيل کړی چې ستاسو ټول تمرکز په هغه زده کوونکي باندې وي چې تاسو يې رسم کوی. هم په خپلو سترگو او هم د خپل زړه په سترگو هماغه شخص ته وگورئ. له يوه زده کوونکي څخه وغواړئ چې تسهيل کوونکي هم رسم کړي.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. اوس وښايست چې تاسو څنگه کولی شئ د خپل ځان د معرفي کولو لپاره د بصري استعار په توگه د دوی لخوا چمتو شوي انځور وکاروئ. د مثال په توگه، ستاسو د انځور په اړه، تاسو ممکن ووايست، "سترگې د خولي په پرتله ډيرې لويې دي، دا ښيي چې زه د خبرو کولو په پرتله ډير وخت په ليدلو تېروم" يا تاسو ممکن ووايست، "خوله د مخ څخه بهر ده." دا ښيي چې زه ځينې وختونه مخکې له دې چې فکر وکړم خبرې کوم. مه وايه:</li> <li>2. دا يو گډوډ ډيزاين دی چې ښيي چې زما ذهن څومره گډوډ دی.</li> <li>3. <b>يادوونه:</b> ټولې رسامې به نا تکميله وي، او دا هم چې مونږ ټول په يوې نه يوې برخې کې نا تکميله يو، نو له همدې کبله دا مسابقه ددې لپاره ده چې تاسو د خپل ځان په اړه کوم بل څه پيدا کړی چې تاسو يې په انځور کې منعکسه کولی شئ.</li> </ol>	<p>۲۵ دقيقې</p>
<p>ددې فعاليت د ترسره کولو څخه وروسته:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. د دوه نفرې گروپونه جوړ کړئ چې يو بل ته مخامخ ناست واوسي.</li> <li>2. د يوې دقيقې په اوږدو کې کوشښ وکړئ چې يو بل رسم کړي. دواړه د گروپ ملگري بايد په چوپه خوله، هم مهاله يو بل رسم کړي.</li> <li>3. ستاسو رسامې يو بل ته تحفي دي، او کله چې دا تاسو د تحفو په حيث يو بل ته ورکوی بايد د کمې احساس ونکړی. کله چې رسامې بشپړې شوي، له زده کوونکو څخه وغواړئ چې هغه يو بل ته ورکړي.</li> <li>4. هر زده کوونکي بايد يو نوی ملگري پيدا کړي او همدا عمليه بايد تکرار کړي. دا ځل بايد دا انځور د مخکيني انځور په شاته برخه باندې رسم کړي ترڅو هر شخص دوه انځورونه د ورقي په هر طرف باندې جوړ کړي واوسي.</li> <li>5. کله چې دواړه انځورونه تکميل شول، يو څه وخت تم شي ترڅو ددې پرېکړه وکړی چې کوم انځور ستاسو د دنې ځان نمايندگي کوي او کوم انځور ستاسو د بهرنې ځان نمايندگي کوي.</li> <li>6. تاسو همدا راز کولی شئ دا د خپل عام او شخصي ژوند په حيث ياد کړئ. په هر انځور کې يو بصري استعاره معلومه کړئ او له هغې څخه کار واخلي ترڅو ستاسو دواړه ځانونه يو کوچني گروپ ته معرفي کړئ.</li> </ol>	

<p>• د انعکاس (فکر کولو) حلقه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- له کتو پرته رسامی کول څنگه وه؟</li> <li>- ستاسو رسم کول، تاسو څرنگه وانگیره؟</li> <li>- ددې پریکړه کول چې کوم انځور ستاسو د دنني ځان نمایندگي کوي او کوم انځور ستاسو د بهرني ځان نمایندگي کوي، څنگه وه؟</li> <li>- په گروپ کې ستاسو شریکي ځانگړتیاوې کومې وي؟</li> <li>- تاسو په کوم وخت کې یو څیز ته ډیر په ځیر سره گوری؟</li> <li>- په کوم وخت کې تاسو خپل دنني ځان بشپړ؟</li> <li>- دا اونی به تاسو د دغه بحث پر بنسټ کوم فعالیت وازمائی؟</li> </ul>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<p>• د ورځي پای:</p> <p>- د داسې یوه شي په اړه خبرې وکړئ چې تاسو یې د خپل ځان په اړه ډیر خوښوی.</p>	<p>۱۰ دقیقې</p>

دریمه ورځ

د نن ورځې تمرکز د یوې موخې یا آرزو په غوره کولو باندې دی، او د هغه ځواک او ملاتړ په پیدا کولو باندې تمرکز دی چې تاسو سره مرسته کولای شي ترڅو خپله آرزو په حقیقت بدله کړی.

<p>فعالیت او توضیحات</p>	<p>وړاندیز شوی وخت</p>
--------------------------	------------------------

<p>• د چمتو کیدلو فعالیت:</p> <p>- انفرادي کتنه: ستاسو آرزو څه ده؟ آیا تاسو کولی شئ هغه د خپل بدن په واسطه روښانه کړئ؟ (دا په دې مانا ده چې تاسو اړتیا لری چې په فزیکي شکل باندې خپله آرزو وښایاست. تاسو کولی شئ یو ځانگړی حرکت وکړئ.)</p> <p>• د ورقي غورځونه: (له خپل مور او یا هم پلار سره د یوه تسهیل کوونکي په حیث لوبه ترسره کړئ.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. زده کوونکو ته یوه ورقه وښایاست.</li> <li>2. هغوی ته وویاست چې خپلې سترگې پټې کړي، او هغه وخت خپلې سترگې خلاصې کړي او خپل لاس پورته کړي چې د ورقي غورځیدل پر ځمکه باندې واورې.</li> <li>3. بیا خپل شا او خوا وگورئ چې بل چا هم دا غږ اوریدلی دی او که نه.</li> <li>4. اوس ورقه په منځ کې نیمه کړئ.</li> <li>5. له زده کوونکو څخه وغواړئ چې خپلې سترگې بیا بندې کړي او هغه وخت دې خپل لاس پورته کړي کله چې د ورقي غورځیدل په ځمکه باندې واورې.</li> <li>6. بیا خپل شا او خوا وگورئ ترڅو مالومه کړی چې بل چا دا غږ اوریدلی دی.</li> <li>7. بیا ورقه په منځ کې پرې کړئ.</li> <li>8. دا عملیه تر هغه وخته پورې تکرار کړئ ترڅو چې هیڅ زده کوونکی ونشي کولای د ورقي غورځیدل په ځمکه باندې واورې.</li> <li>9. تشریح کړئ: د د غور نیولو یوه بله طریقه ده. په دې طریقه کې ددې پرځای چې غږ زموږ لوري ته راشي، مونږ د غږ لوري ته ځو. دا هغه فعالیت دی چې مونږ به یې نن ترسره کوو. مونږ به نن د خپلو غوږونو په واسطه یو سفر ترسره کړو او بیرته به له یوې لاسته راوړنې سره را ستانه شو ترڅو له نورو سره یې شریک کړو.</li> </ol>	<p>۱۵ دقیقې</p>
--	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• د خپلې خوښې ونه (د خپل مور يا پلار سره د يوه تسهيل کوونکي په حيث لوبه ترسره کړئ).</li> <li>1. هر زده کوونکي ته يوه ورقه ورکړئ.</li> <li>2. له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د خپلې خوښې يوه ونه له پاڼو سره رسمه کړي.</li> <li>2. کله چې هغوی ونه رسمه کړه، له زده کوونکو څخه وغواړئ چې خپلې ۵ هيلې چې دوی يې په ژوند کې لري معلومې کړي او په اړه يې فکر وکړي.</li> <li>3. له زده کوونکو څخه وغواړئ چې خپلې هيلې د ونې په پاڼو باندې رسمې کړي.</li> <li>4. له دوی څخه وغواړئ چې د هغه ځواک په اړه فکر وکړي چې دوی يې بايد ددغې هيلې د لاسته راوړلو لپاره ولري. او هغوی ته وواياست چې هغه ځواک د ونې په تنه باندې وليکي.</li> <li>5. د ونې په ريښو باندې له گډونوالو سره مرسته وکړئ چې د خپل ملاتړ سيستمونه وليکي.</li> <li>6. کله چې دا ټول ترسره شول، دوی کولی شي يوې لويې حلقې کې د يوه غټ گروپ په حيث کښيني.</li> </ul> <p>زده کوونکو ته په تاکيد سره وواياست چې د خپلې هيلې د رابرسيره کيدلو لپاره، هغوی بايد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د يوه معلوم وخت لپاره يو پلان چمتو کړي.</li> <li>• اړين مهارتونه په گوته کړي، خنډونه حل کړي، او ستونزې او د هغوی حل لارو په اړه وړاندوينه وکړي.</li> <li>• هغه خلک معلوم کړئ چې تاسو سره مرسته کولی شي او ستاسو ملاتړ هم کولی شي.</li> <li>• د خپلې هيلې د تحقق لپاره بايد متعهدده واوسئ (قوي هوډ ولرئ) او په دې ځان پوه کړئ چې ملاتړ او مرسته له مسؤلو خلکو څخه څرنگ لاسته راوړي.</li> </ul>	<p>۲۵ دقيقې</p>
<p>د فکر کوونې (انعکاس) حلقه:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ددغې پروسې په اړه تاسو څه فکر کوئ؟</li> <li>2. آیا دا سخته وه او که آسانه؟</li> <li>3. کوم شي تاسو حيرانه کړي؟</li> <li>4. ددغو فعاليتونو په زده کولو سره به تاسو خپله زده کړه څنګه تجليله کړئ؟</li> </ol>	<p>۱۰ دقيقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• د ورځې پای ته رسول</li> <li>• د يوه داسې شي په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ترې ډير خوند واخيست.</li> </ul>	<p>۱۰ دقيقې</p>

څلورمه ورځ

د نن ورځې تمرکز د تيرو ۳ ورځو د فعاليتونو د يوځای کولو او د هغوی په تجليل کولو باندې دی.

<p>فعاليت او توضيحات</p>	<p>وړاندیز شوی وخت</p>
--------------------------	------------------------

<p>● د چمتو کولو فعالیت</p> <p>انفرادي کتنه: د خپل حس لپاره یو حیوان انتخاب کړئ. له دې پرته چې مونږ ته ووايست چې هغه څه شی دی، خپل اوسنی حس په پام کې ونیسئ او د همغه حیوان په څیر تمثیل وکړئ. ستاسو په اند، دې حیوان به ددغه حس په درلودلو سره څنګه حرکات کړي وای.</p> <p>● <b>ټام او جیرې (پیشکه او مورک)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● یو ملګری پیدا کړئ.</li> <li>● تاسو باید خپلې مټې د هغوی په څنګلو باندې ونښلوی او خپلې پنډې د هغه په شونډو باندې.</li> <li>● دوه داوطلبان پیدا کړئ چې یو د ټام او بل د جیرې په څیر رول ولوبوي.</li> <li>● خوندي علاجه مشخصې کړئ: په آرامه سره لمسول، لکه د پټنګې وزرونه، په ملا او اوږو باندې.</li> <li>● غیر خوندي علاجه: داسې یو سخت تماس چې ممکن د زده کوونکي د غورځیدلو لامل شي.</li> <li>● له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د جدا کیدلو تمرین ترسره کړي او ددې پریکړه وکړي چې څوک باید منډه واخلي او څوک باید څنګلو پورې بند پاتې شي.</li> <li>● مچیرته پیشکه مورک ونیسي، هغوی باید خپل رول تبدیل کړي.</li> </ul>	<p>۱۵ دقیقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>هو، او (د خپل مور یا پلار سره، د یو تسهیل کوونکي په حیث، او په یوه لوی گروپ کې لوبه ترسره</b></li> <li>- په کوچنیو گروپونو کې چې د زده کوونکو شمیر پکې ۶ یا ۷ نفره وي، زده کوونکي به یو بل ته کیسې واوروي.</li> <li>1. یو زده کوونکی به د کیسې پیل ووايي، او بیا به دوهم زده کوونکی کیسې ته د <b>هو</b> او په کلمو سره دوام ورکړي.</li> <li>2. هغوی ته ورپه یاد کړئ: هر هغه څه چې مخکینې زده کوونکي ویلي دي، دوی باید همغه په خپله کیسه کې وکاروي، حتی که چیرته دا هغه څه وي چې دوی یې توقع نه درلودله.</li> <li>3. ترتولو څخه اړینه داده چې هر زده کوونکی باید د مخکینې زده کوونکي له خبرو سره موافقه وښيي او کیسې ته دوام ورکړي.</li> </ul>	<p>۲۵ دقیقې</p>
<p>3. همدا راز، هغوی وهڅوئ چې کیسې ته بغیر د کوم تاوتریخوالي او یا پای ورکولو څخه دوام ورکړي. له ۱۰ دقیقو څخه وروسته له هر زده کوونکي څخه وغواړئ چې کیسه بیرته ووايي.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>یو جمله لرونکې کیسه</b></li> <li>1. په یوه لویه حلقه کې، له زده کوونکو څخه وغواړئ چې یوه یوه جمله یوځای کړي ترڅو یوه کیسه جوړه کړي.</li> <li>2. دا اړینه نده چې د جملو ګرامر سم دی او که نه، فقط یوه جمله ووايست چې ستاسو ذهن ته راځي او بیا کوبښن وکړئ چې یوځای کار وکړي ترڅو یوه کیسه جوړه کړي چې یوه معنا ولري.</li> <li>3. د یوه اضافي فعالیت په حیث، له زده کوونکو څخه وغواړئ چې ټوله کیسه بیرته وکړي. د یوه تسهیل کوونکي په حیث، تاسو کولی شې په کیسه کې مداخلت وکړئ، په ځانګړې ډول هغه وخت چې تاسو فکر کوی کیسه په ختمیدلو ده، او زده کوونکو ته ووايست چې آفرین، شاباش، ډیر ښه! او بیا وغواړئ چې څوک غواړي بله کیسه پیل کړي.</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• د فکر کوونې (انعکاس) حلقه</li> <li>- یوځای د یوې کیسې جوړول څنګه وه؟</li> <li>- تاسو څه باید کړې وای ترڅو دغه فعالیت ترسره شوی وای؟ (غور ونیسئ، مصالحو وکړئ، یوځای کار وکړئ، انعطاف پذیره واوسئ، سخي واوسئ، په لوړ غړ سره خبرې وکړئ او داسې نور.)</li> <li>- آیا دا فعالیت کوم وخت ستړی کوونکی وه؟ آیا دا ستونزمنه وه چې ټولو ته د کیسې د مدیریت کولو اجازه درلودله؟</li> <li>- تاسو په همدا ډول کوم مهارتونه په خپل ژوند کې کاروئ؟</li> <li>- تاسو نور خلک کوم وخت وینئ چې دا مهارتونه کاروي؟ هغوی په دې طرف باندې مه رهبري کوی، مګر هغو رهنمایو ته په ځیر سره غور ونیسئ چې هغوی غواړي په هماغه ډول حرکت وکړي.</li> </ul>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورځې ته پای ورکول</li> <li>- تاسو تر ټولو ډیر ښکلی او جادويي کومه کلمه پیژنئ؟ لامل یې څه دی؟</li> </ul>	<p>۱۰ دقیقې</p>
<p>پروژې ته پای ورکول:</p> <p>دا چې نن ورځ د پروژې تر ټولو آخیرنې ورځ ده، له ۱۰ څخه تر ۱۵ دقیقو پورې وخت تیر کړئ ترڅو د ټول کورس د نظر ورکوونې په اړه فکر وکړئ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. زده کوونکي دې ته را وبلئ چې د خپلې پروژې د ټول سفر په اړه یوه مقاله ولیکي.</li> <li>2. له زده کوونکو څخه وغواړئ چې یو بلاګ ولیکي، او یا هم یوه کیسه د هغې تجربې پر بنسټ ولیکي چې په دې پروژې کې یې ترسره کړې دي.</li> </ol>	<p>۳۰ دقیقې</p>

### د ارزوونې معیارونه

- کتنه.
- منبع: <https://dreamadream.org/financialstye/sel-tools/> –

### د غڼې کوونې اضافي فعالیتونه

- له ځوانانو څخه وغواړئ چې له یو بل سره مرسته وکړي
- له هغوی څخه وغواړئ چې خپل ځواکونه، ارزوګانې، او غوښتنې ولیکي.
- هغوی ته بلنه ورکړئ چې خپل رسمونه د نورو رنگونو په اضافه کولو سره ترسره کړي.

### د آسانتیا لپاره بدلونونه

- د ټولګې (ګروپ) شمیر ته په کتو سره لارښوونو ته تغیر ورکړئ.
- په پروسه کې د زده کوونکو فعالیت او ونډې اخیستو پر بنسټ مسابقې او ستونزې کمې کړئ.

### لومړۍ ضمیمه: شخصي ځانګړتیاوې

تاسو کولی شی شخصی خانگرتیاوی جمع او یا هم تفریق کری.

آرامه	قبلونکی	لائیق	محبت ناکه	غور کوونکی	بیانونکی
مذهبی	منظم	کومک کوونکی	صمیمی	بیانول	زده سواندی
هونیار	باجرنته	مهربان	د بل احساس پیژندونکی	متمركزه	نووبنتگره
پیاوری	زورور	سر خلاصی	د اعتماد ور	زیار کین	منطقی
پوه	مهربانه	معقول	خاکساره	مراقب	بیانول
خلاقه	نووبنتگر	انعطاف پذیر (منونکی)	بنه خبری کوونکی	نه قضاوت کوونکی	مسؤولیت منونکی
دروند	د کار ور	ترقی کوونکی	په پایلو باندي متمركزه	مسؤولیت منونکی	د اعتماد ور
بنه غور نیوونکی	اصولی	بخشونکی	الهام ور کوونکی	د باور ور	مخلص
مسؤولیت منونکی	متعهد	سخی	زحمت کش	خوش اخلاقه	ریسپتینی
علاقه مند	د تصور ورتیا	اجتماعی	غور کوونکی	مطیع	معقول