

## له رسنیو سره مرکه

یادونه: افغان کلتوري ټولنو جرگې د خپلو کټورو کارونو تر څنګ یو بل ارزښتناک نوښت هم کړی دی. نوښت دادی چې هره جمعه د جرگې ملګري او نور هغه کسان چې وغواړي په کومه موضوع معلومات او پریزنټیشن ورکړي، نو د جرگې د جمعې ورځو له غونډو وروسته کولی شي او جرگې په همدې موخه د دغه کټور کار لپاره یو ساعت وخت ورته ځانګړی کړی دی. دا لیکنه هم د همدغې لړۍ یوه کړۍ ده. دا د هغه پریزنټیشن تفصیل دی چې د ۱۳۹۱ کال د تلې په ۲۰ د جمعې په ورځ می د افغان کلتوري ټولنو د جرگې په دفتر کې د یادې جرگې ملګرو ته وړاندې کړ. په دې هیله چې د پام وړ مو وګرځي او په درد مو ولګېږي.

احمدزی

مرکې د معلوماتو، فکر او تجربې د شریکولو، د پېښو او موضوعاتو د شنلو او سپړلو بڼه لاره او وسیله ده، خو د مرکې لپاره عموماً دوه ډوله مهارتونو ته اړتیا ده. یو ډول یې هغه دي چې خبريال یې باید ولري او دویم ډول یې کارپوهانو، شنونکو او هغو کسانو ته حتمي دي چې له رسنیو سره مرکې کوي. له رسنیو سره مرکه کول درې پړاوونه (تیارۍ، مرکه کول، ځان ارزول) لري.

له رسنیو سره د مرکې بهیر د خبريال له همغې لومړنۍ ټلیفوني اړیکې څخه پیلېږي چې د مرکې کولو لپاره یې تاسو ته کوي. ځینې کسان ممکن یوازې دېته خوښ شي چې فلاني ټلويزون یا راډیو ورته د مرکې بلنه ورکړي، نو له همدې امله په ډېره خوښۍ او په اصطلاح په پټو سترګو ورسره د مرکې کولو او ورتګ ژمنه کوي، خو د دغه ډول مرکوالو له مرکو څخه نه رسنی خوښي وي او نه هم ترې کتونکي او اورېدونکي څه شی بودولی شي، ځکه مرکوال د ویلو لپاره نوي او ګټور څه شی نه لري. له همدې امله بنايي د مرکې لپاره له خبريال سره تر هوکړې دمخه د ځان پوهولو په موخه یو لړ پوښتنې وشي.

لومړۍ پوښتنه باید د موضوع په اړه وشي. د موضوع معلومول د دې لپاره ګټور دي، څو په دې پوه شئ چې موضوع ستاسو له کار او مسلک سره تړاو لري او که نه؟ یا تاسو د دغې مرکې لپاره وړ یئ او که نه؟ یا تاسو د خپلې ادارې، ګوند او سازمان په استازیتوب په هغه اړه له رسنیو سره د مرکې کولو اجازه لرئ او که نه؟

د موضوع تر معلومولو وروسته د مرکې د ډول په اړه وپوښتئ چې دوی څه ډول مرکه غواړي؟ اوږده مرکه او که د خبر لپاره یو لنډ کلیپ؟ د چاپي رسنیو، راډیويي او که ټلويزیوني مرکه؟ ثبتېدونکې او که ژوندۍ مرکه؟ همدارنګه د مرکې د وخت په اړه پوښتنه هم له تاسو سره مرسته کوي، څو خپل پلان شوي کارونه وګورئ او بیا ورته د ورتګ او نه ورتګ ژمنه ورکړئ. لنډه دا که د دې او ورته نورو پوښتنو تر پوښتلو وروسته تاسو د مرکې کولو او نه کولو پرېکړه وکړئ، نو پرېکړه به مو دقیقه او ګټوره وي.

د مرکې کولو اته ځانګړنې:

- ۱: تیارۍ ونیسئ
- ۲: مثبت اوسئ.
- ۳: رښتیني اوسئ.
- ۴: په لنډو یې ووايئ.
- ۵: له خپل ځان سره اوسئ.
- ۶: ارام ، ډاډه او واکمن اوسئ.
- ۷: باانرژي اوسئ.
- ۸: تمرکز وکړئ.

دپاڼو شمېره: له 1 تر 4

د مرکي لپاره تياري:

د تياري پړاوو د دې لپاره دی، خو په موضوع خان پوه کړئ. په هغه اړه فکر وکړئ. د موضوع سختې برخې په نښه کړئ. احتمالي پوښتنې لېست کړئ. هغو ته په پام ځوابونه پيدا او په ذهن کې يې ولرئ. د دې تر څنګ دوه درې اساسي پيغامونه هم په ذهن کې ولرئ او د مرکي په اوږدو کې يې بيا بيا په يو نوي انداز تکرار کړئ. مرکه د خان لپاره ستونزه نه، بلکې يو فرصت وګڼئ او تر مرکي دمخه له دغه فرصت څخه د ګټه اخيستنې په اړه فکر وکړئ.

تر مرکي کولو دمخه ريهرسل يا تمرين هم ګټور دی. البته دا د مرکي په موضوع او شخص پورې اړه لري. يانې هغه کسان چې له مرکي کولو سره نابلده وي او يا ډېر زيات مهم وي، لکه د ولسمشرۍ نوماندان د دوی لپاره تر مرکي دمخه تمرين زيات ګټور دی، ځکه د تمرين پرمهال دوی خپلو لويو او وړو تېروتنو او کړو وړو ته ځيرکېږي.

د مرکي تمرين له خپل کوم همکار يا ملګري سره کولی شئ. داسې چې هغه د خبريال رول ترسره کړي. پوښتنې وکړي او تاسو ځوابونه ورکړئ. که د ثابت وسايل او امکانات مو لرل، نو خپله مرکه ثبت کړئ، ځکه د ثبت شوي مرکي د بيا اوږدو او کتلو له مخې خپل ځوابونه او کره وړه ډېر ښه ارزولی شئ.

د امتحاني يا ازماينې مرکي د کتلو پرمهال دا ارزولی شئ چې د مرکي کولو پرمهال ارام او که ټکنې يئ؟ لحن موڅنګه دی؟ غږ مو راښکون، خورلني او صميميت لري؟ د خبرو سپيد او انداز مو تېز دی او که ورو؟ په زړه پورې دی او که ستړی کونکی؟ د کليمو ادا او تلفظ مو څه وړ ده؟ کليمې مو پوره او سمې ادا کړي دي او که نيمګړې او ناسمې؟

که مو د مرکي د تمرين لپاره کوم څوک او يا ټيټېدونکي وسايل نه لرل، نو بيا يوې لويې هندارې ته مخامخ ودرېږئ او يا کېنئ. د خبرو پرمهال مو ځانته پام وکړئ. هنداره داسې وګڼئ لکه د تلويزيون ښيښه او بيا د ليدونکو له نظره ورته وګورئ چې په هنداره کې څنګه برېښي؟ خپل هر حرکت يا څه مو چې خوښ نه شول، نو په رسنيو کې د مرکي کولو پرمهال ورته پام وکړئ او ځان ترې وساتئ.

مرکه کول:

د مرکي کولو پرمهال خان ارام او هوسا احساس کړئ. د خبريال له پوښتنې وروسته خپل ځواب په ډېر ډاډ او راښکونکي انداز پيل کړئ. کوښښ وکړئ چې غږ، لاس او شونډې مو ونه لرزېږي. عموماً دغه لړزه هغه مهال کمولی او ورک کولی شئ چې پر موضوع حاکميت ولرئ. د مرکي کولو تجربه مو پخه وي. د رسنيو له وسايلو سره بلد اووسئ. ذهن مو ارام وي او ناڅرګنده وېره مو له ځانه شړلې وي.

همدارنګه د مرکي کولو پرمهال ډېرې او اوږدې خبرې مه کوئ، ځکه خبريال او اوږدوونکي يا کتونکي دواړه ورسره پاذېږي. د رسنيو د وخت د محدوديت ستونزه هم وي، نو له همدې امله پر اصل موضوع تمرکز وکړئ. خپل هر ځواب مو تر خپله وسه لنډ او څرګند ووايئ. د ځواب تر بشپړولو وروسته مکث وکړئ او په دې ډول خبريال ته د بلې پوښتنې فرصت ورکړئ.

د مرکي پرمهال مو چې ژبه او انداز څومره اسانه او ولسي يا له اصل مخاطبينو سره نږدې وي، نو هومره به مو مرکه د کتونکو او اوږدوونکو خوښه او ځوابونه به مو ورته په زړه پورې وي. د ځوابونو پرمهال اړوندې شخصي کيسې پيغام او مرکه نوره هم په زړه پورې کوي. لکه که د ښوونيز نصاب په اړه مرکه کوئ، نو د نصاب هغه ښېګڼې يا ښېګڼې چې ستاسو اولادونه او يا نور هغه څوک چې تاسو ليدلي او اوږدلي ترې څورېږي د هغو يادونه وکړئ. يا د خپل وخت د نصاب ځينې ښېګڼې يادې کړئ. دا يوه بېلګه ده. دې ته ورته نورې لسګونه بېلګې کېدلې شي، نو که د مرکي موضوع اړوند کيسې مو لرلي، نو وې وايئ.

د مرکي پرمهال رښتيني اووسئ، خو افشاګر نه، يانې په خبريال کله هم دا باور مه کوئ چې زه درته يو څه خبري يا رازونه واييم، خو ثبوتې او خپروي به يې نه، ځکه ممکن خبريال بل وخت ستا همغه خبرې او رازونه کټ مټ خپاره کړي او يا يې له کومې بلې سرچينې څخه پخلی ترلاسه او بيا يې خپاره کړي.

د پاڼو شمېره: له 2 تر 4

که د خبريال کومې پوښتنې ته مو روښانه ځواب نه درلود او يا يې ستاسو له کار او مسلک سره اړخ نه لگاوه، نو ورته ووايئ چې دا پوښتنه په ما پورې اړه نه لري، پکار دی چې دا پوښتنه له ښاغلي... وپوښتئ.

يا که د پوښتنې پرمهال د کليمو له کمښت سره مخ يئ. يا دا درنه ورکه وي، چې خپل ځواب څنگه او په کوم انداز پيل کړئ او يا تمرکز نه شئ کولی، نو له خبريال څخه وپوښتئ چې له دې پوښتنې څخه مو موخه څه شى ده؟ کله چې هغه درته تشریح درکوي، نو دغه مهال مو ذهن راټول کړئ او د خپل ځواب لپاره يو سم او مناسب پيل پيدا کړئ، خو کله هم اوه... اه... امم... مه وايئ.

د ځواب ويلو پرمهال بې مورده نيوکې مه کوئ او مه هم له سند پرته په نورو تورو نه لگوئ. هغه څه ووايئ چې تاسو او موضوع پورې اړه لري او سپيناوی يې کولی شئ. که د خبريال يا کوم اورېدونکي يا مېلمه له توند غبرگون او ځواب سره مخ شوى، نو مه غوسه کېږئ، ځکه اورېدونکو او کتونکو ته به لنډپاري او عصباني معرفي شئ او يا کېدای شي ترپايه درنه د مرکې تمرکز گډوډ شي، نو کوښښ وکړئ چې ځان آرام او هوسا کړئ.

د نورو له ادرسه خبرې مه کوئ چې فلاني صيب دا ويل او بيستاني صيب هغه، ځکه ته نه د فلاني او بيستاني صيب مدافع وکيل يې او نه هم د دوى استازى، نو د دوى له ادرسه خبرې مه کوه. له گونگوسو او د سرچوک له اوازو سره هم په نرمي چلند وکړه، ځکه چې اکثر گونگوسې او اوازي خيالي، هوايي او يا ډېرې شخصي وي، نو په څنگ ترې تېر شه.

که خبريال درڅخه د مرکې پرمهال څو پوښتنې په يو وار وپوښتلې او يا يې يوه داسې پوښتنه درنه وپوښتله چې څو اړخونه او برخې يې لرلې، نو هره پوښتنه او يا د پوښتنې هره برخه چې درته په زړه پورې وه، هغه ځواب کړه او په پاتې هغو يې ځان ناگاره کړه.

تلويزوني مرکه:

د تلويزون په مرکه کې خپلو وېښتو، کاليو او حالت ته ډېر پام وکړئ، ځکه کتونکي مو ويني او په غور موڅاري. وره گډوډي هم ستاسو د مرکې ارزښت کمولى شي. له خبريال سره د سترگو اړيکه ساتئ، خو په دې شرط چې د ليد زاويه موخبريال وي، ځکه د خبريال له سترگو پوهېږئ چې له ځواب سره موڅومره خوښ او يا پاډاب دى، نو همغه مهال هر څه بدلولى او يا کنټرولولى شئ.

که مرکه ژوندۍ وي، نو څومره موچې وس کېږي، خپل ځواب لنډ او څرگند ووايئ، ځکه ژوندۍ مرکه له ايډيټ او سانسور پرته خپرېږي، خو که مرکه ټيټېدله، نو بيا يو څه په اوږدو ځواب ووايئ، ځکه ممکن دوى ځينې هغه برخې چې غږ په کې خراب شوى دى يا ستاسو انداز په کې په زړه پورې نه دى لنډ شي.

په پوښتنه د پوهېدو يا د پوښتنې د تايد لپاره د هوکړې يا رد په دود خپل سر مه خوځوئ، ځکه ممکن بل وخت ستاسو همدغه تصوير خبريال له داسې يوې موضوع يا ځواب سره خپور کړي چې ځواب يې منفي وي او يا تاسو ورسره موافق نه يئ. که خبريال هم درنه غوښتنه وکړه چې خپل سر ته همغسې حرکت ورکړئ، نو مه يې کوئ.

په ژونديو مرکو کې د ځواب تر ويلو وروسته پر خپل ځاى آرام کېنئ، ځکه په کېمره او تلويزون کې ښکاري، نو خپلو کړو وړو ته مو ځير اوسئ. په څوکۍ کې يوې او بلې خوا ته ډډه مه وهئ. خول واړي مه کوئ. ځان مه گروئ. له کيليانويا فلزي پيسو سره ځان مه بوختوئ. که مو مرکه په ولاړې وي، نو په يوه او بله پښه مه کېږئ. گوتې او لاسونه هم مه مروړئ، ځکه دا د وارخطايي نښې دي.

څه شى بايد واغوندئ:

داسې لباس واغوندئ چې له دندې، مسلک او د مرکې له موضوع سره مو اړخ ولگوي. که ډاکټر يئ او يا په کومه روغتيايي مسله خبرې کوئ، نو سپينه چپنه واغوندئ. يا که له کوم ديني عالم سره خبرې کوئ، نو د دريشي پرځاى کالي ښه اېسي. ځلېدونکي کالي مه اغوندئ، ځکه چې بېرک يا انعکاس کوي. هغه کالي، شپيتونه او کورنۍ چې ليکې يې ډېرې سره نږدې وي، هغه هم په کتلو کې سترگې پاډابوي، نو مه يې اغوندئ.

د مېرمنو لپاره زياته گانه هم مزاحمت کوي، ځکه له مايک سره د لگېدو او يا د خبرو پرمهال د لاس ښورلو سره شرنګ او شرونګ کوي. همدارنګه قېمتي او ځلېدونکي گانه هم پرک کوي. خصوصاً قېمتي او زياته گانه مو هغه مهال له موضوع سره هېڅ اړخ نه لگوي کله چې په کوم لوی بشري ناورين لکه زلزله، لوړه، بېکاري، بسپنه، کډوالي او داسې نورو خبرې کوي..

لمړيني عينکي هم ورته ستونزه لري، ځکه چې ستاسو او د خبريال تر منځ د سترګو اړيکه له منځه وړي او حتی کتونکي هم دا ښه گڼي چې د خپل مېلمه سترګي وويني، نو له دې امله د لمرنيو عينکو له کارولو ډډه وکړئ.

پيک لرونکي خولې مو په سترګو سپوری کوي، نو يا يې ليري کړئ او يا يې پيک شاته تاوو کړئ. که مو وپېښته اوږده وي، نو په خولې کې يې ور ټول کړئ چې هم مو مخ ښکاره شي او هم مو په مخ سپوری ونه کړي. غوړ وپېښته هم ځلېږي، نو په تلویزوني مرکو کې خپل وپېښته مه غوړوئ.

د مرکي او ځواب ويلو پرمهال يوې او بلې خواته مه گورئ. مه مو سترګي ډېرې پورته نيسي او مه يې يوې او بلې خواته څرخوئ، ځکه دا ټولې د وارخطايي نښې دي.

غږ:

کوښښ وکړئ چې خپل غږ ډېر روښانه او طبيعي وساتئ. منځنی حالت غوره کړئ، مه ډېر ورو غږېږئ چې څوک يې وانه وري او مه دومره په لور غږ چې اورېدونکي مو په غوږونو کې مالوچ يا گوتي کېږدي. پر کلیمو مناسب فشار راوړئ، خصوصاً په اصل پيغام ښه فشار راوړئ، ځکه دغه فشار د هغه ارزښت ښيي او همدارنګه د اورېدونکو پام ور اړوي. غږ مو بايد په پيل او پای کې لږزنده او اوږده غاړه نه وي، غوسه او ستړيا هم له ځانه ليري کړئ. د دې لپاره چې په غږ کې مو کومه گډوډي پېښه نه شي، نو تر مرکي کولو دمخه پي، څښاکوب، چکلیټ او نور خواړه مه خورئ چې د خبرو پرمهال مو غاړې بوکي او ستونی ټپ بند نه کړي.

د ځان ارزونه:

تر مرکي وروسته خپله مرکه په غوړ واوړئ او که تلویزوني مرکه وي، نو وي گورئ. د کتونکو له نظره ځان وارزوه او په غوړ وگوره چې:

- خپل پيغام يا مهم ټکي دي ويلي دي؟
- کره وړه دي سم دي؟
- ژبه او د کلیمو ادا دي سمه ده؟
- په غږ کې دي رابښکون شته؟
- ځوابونه دي لنډ او څرگند دي؟
- د سترګو اړيکه دي څنګه ده؟
- حرکات او لباس دي مناسب دي؟
- پر ځان ډاډه او باوري يې؟
- د جملو او کلیمو تر منځ مکث او فشار دي سم او پرځای دي؟
- پوښتنې دي په غوړ اورېدلي دي.

د دې او دېته ورته نورو پوښتنو په رڼا کې د خپلې مرکي ارزول د سره په راتلونکي کې مرسته کوي. د نورو فيډبک او نظرونه هم گټور دي، نو د دوی خبرې په غوړ واوړه او ذهن ته يې وسپاره.

پای