مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

محب الله زغم

۲۰۲۳/۱۲/۰۳

شرمېندوکی ماشوم

ولې مو ماشوم شرمیندوکی دی؟

دا نسبتاً نوی تصور دی چې ماشوم له ځانګړي شخصیت سره نړۍ ته راځي. کارپوهان د اوږدې مودې لپاره په دې باور وو چې د ماشوم د شخصیت په جوړولو کې محیط اساسي نقش لري. اوسنی باور دا دی چې د ماشوم د سلوک بڼه هم د ارثي او هم د محیطي عواملو نتیجه ده. نو، د ښوونځي د عمر د ماشوم شخصیت کولای شي د نویو حالتونو په وړاندې هغه محتاط وګرځوي او دی له نااشنا شیانو سره په ورو ورو زړه ونښلوي.

څرنګه خپل مکتبي شرمېندوکی ماشوم هڅولای شو؟

د ماشوم لپاره نمونه مثال اوسئ: له نا اشنا خلکو سره په ډاډه زړه خبرې وکړئ، پوښتنې ورنه وکړئ او مخامخ یې سترګو ته وګورئ.
محرکات وڅارئ: وګورئ چې کوم اجتماعي حالتونه ستاسو د ماشوم شرم تحریکوي. کله مو چې د ماشوم وېره او اضطرابونه پیدا کړل، د هغوی په اړه خبرې وکړئ او دواړه ورباندې کار وکړئ چې څرنګه پرې غالبېدای شئ. مثلاً که مو ورباندې ډېر فشار راوړی چې په درسونو کې باید ښه وځلېږي، هغه به په دې هڅه کې د ناکامۍ له وېرې پخ شي. په دې صورت کې، خپله توقع یو څه کمه کړئ.
د سختو حالتونو تمرین وکړئ: هغه حالتونه له ماشوم سره تمثیل او تمرین کړئ چې هغه اندېښمنوي. هغه به پسخند ووهي او فکر به وکړي چې دا نو احمقانه کار دی چې په یو ځای کې د ځان د معرفي کولو یا سلام اچولو تمرین وکړي خو په عین وخت کې به په خپل وړتیا باندې ډاډه هم شي. بله لاره دا ده چې له ماشومه وغواړئ هغه حالت درته بیان کړي چې دی ورنه د وېرې احساس کوي. وروسته بیا په ګډه سره د هرې ستونزې د حل لپاره فکر وکړئ. ماشوم ته به دا هم وریادوئ چې دا طبیعي خبره ده چې نوي صنف ته په ورتګ یا له نویو خلکو سره د لیدلو پر مهال انسان یو څه مضطرب وي. د دې لپاره چې د ماشوم احساسات طبیعي وایسېږي، د خپل ژوند د هغو شېبو کیسه ورته وکړئ چې تاسې یې اندېښمن یا مضطرب کړي وئ.
د ماشوم لپاره یو کامیاب نقش ومومئ: شرمېندوکي ماشومان په اجتماع کې د ځان لپاره د ځای په موندلو کې له سختو شېبو سره مخ وي. د دې لپاره چې دا کار ورته اسانه شي، ویې هڅوئ چې تر ښوونځي ورهاخوا په نورو فعالیتونو کې برخه واخلي. بهتره به دا وي چې داسې فعالیتونه ورته ومومئ چې د دوی له طبعي سره برابر وي مثلاً د کریکټ یا فوټبال په لوبو کې شاملېدل.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

کله چې ماشوم پوه شي چې یو استعداد لري، بیا به د استعداد له غوړېدو سره اطمینان او پر ځان باور یې هم زیات شي. که هغه ستاسو ټول وړاندیزونه رد کړي، بیا نو ټینګار مه کوئ. مختلفې مفکورې ورته ووایئ چې هغه پخپله یوه په کې خوښه کړي.
په دې وپوهیږئ چې کله به په شا کیږئ: د لا اجتماعي کېدو په برخه کې له ماشوم سره د مرسته کولو او په ثابتو امرونو او لارښوونو سره د هغه د ستړی کولو تر منځ پوله ډېره نرۍ ده. دا به هم مرسته وکړي چې ځان ته دا خبره دریاده کړئ چې ستاسو د ماشوم طبیعت او شخصیت ستاسو د پلارولۍ د مهارتونو انعکاس نه دی. تر هغې پورې چې ماشوم مو ځینې ملګري لري، خوښ دی او د یو شاګرد او د کورنۍ د یوه غړي په توګه خپل کار کوي، هر څه سم دي. د اجتماعي کېدو په لاره کې د هغه هڅې وستایئ، کله چې مشوره غواړي، مشوره ورکړئ.

که مو ماشوم شرمېندوکی وبلل شي، څه تاوان به وکړي؟

دا واقعاً ګټور دی چې یو ماشوم ته یو صفت منسوب شي، که دا صفت پر هغه ډېر زیات فشار راوړي یا د ده نااجتماعي چلند ته یو دلیل رواړي (اوه، دی لږ څه شرمېندوکی دی.) حقیقت خو دا دی چې ماشوم حتی فکر هم نه کوي چې شرمېندوکی به وي خو که په کافي اندازه دا خبره وشي، هغه به ورباندې باور وکړي. ماشوم شرمېدلو ته د کوم خنډ په سترګه نه ګوري خو که تاسې داسې خبرې وکړئ چې ګواکې دا حالت د یوه خنډ حیثیت لري، ماشوم ته به دا یقین حاصل شي چې دا یو شخصیتي عیب دی. د دې پر ځای چې ماشوم شرمېندوکی وبولئ، داسې ووایئ چې: «یو څه وخت به وغواړي چې دی په نویو حالتونو کې ځان هوسا وګني.» یا داسې: «دی په لږ ورو ورو بلدېږي.» که مو ماشوم ته لا پخوا د شرمېندوکي صفت کارول شوی وي، هڅه وکړئ چې د ځان په باره کې د هغه تصور په مثبتو صفتونو سره بدل کړئ. مثلاً کله چې هغه یې اوري، ووایئ چې «دی څومره ښه انډیوالي کوي.» یا کله چې دی د اجتماعي کېدو لپاره هڅه کوي، خوشحالي ورته وکړئ. دا مهمه ده چې خپل خپلوان، کورني دوستان او استادان یې وهڅوئ چې ماشوم شرمېندوکی ونه بولي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ