رفیع الله ستانکزی ۲۰۱۲/۰۲/۰۷

د ماشومانو احساسات

یوه ورځ ماسپښین مهالي کور ته له دفتر نه لږ وختي راغلم او کور ته له رارسیدو سره می خپل کشر ورور په ژړا ولید، د ژړا لامل می یی وپوښت، خو داسی له ده می تر پوښتنو اښتنو وروسته هیڅ ترا یا واضح ځواب می ونه موند. خپله په دی لټه کی شوم، چی ولی ماشوم ژاړي، تر ډیری څیړنی وروسته پوه شوم، چی ماشوم د مرغۍ د بچي د راغورځیدو لامله ژاړي او همدارنګه د ژړا پر مهال وخت ناوخت په ځنګزن ډول د مرغکۍ ځالی ته ورګوي، دا ځاله زموږ په کور کی دننه په یوه ونه کی ده او د ساعت تیرۍ پر مهال یی توپ وار کړی او له هاغی ځالی د مرغکۍ بچی رالویدلی او دی فکر کوي، چی هغه مړ شوی او زما ورور یی د وژلو اصلي لامل ګڼي.

کله چی د مرغۍ د بچي خوا ته ورغلم او ومی لیدل، چی لا ورکی ساه شته او یوازی یی ضربه لیدلی او لاندی پروت دی، ورغږ می کړ چی دا دی د مرغۍ بچی ژوندی دی، له دی خبری سره می د خپل کشر ورور په څیره کی یو ډول بدلون ولید او احساس می کړ، خو لا هم هغه ژړل، ځکه چی هغه فکر نه کاوه، چی د مرغۍ بچی دی ژوندی وي، د مرغۍ بچی یی خپله لیدلی دی، چی پرځمکه راوغورځید او شتلکی یی وهلی او د هغه وړوکی او سپیڅلی زړه دا نه شي منلی، چی یو بیګناه او بی ژبی حیوان دی ووژل شي.

کله می چی د مرغۍ بچی بیرته خپلی ځالی ته پورته کړ او په ډیری مینی می له خپل ورور نه وپوښتل چی آیا تا د هغه د رالویدو یا وژل کیدو په اړه د ګناه احساس کاوه، د سر په ښورولو یی راته د هو ځواب راکړ او په سلګو سلګو یی ځان زما خوا ته رانږدی کړ، ما هم تر هغی په غیږ کی ونیو، چی غلی شو. له دی سره می وکړای شول، چی هغه ته په ناخوداګاه یا ښان ناخبري ډول باندی دا ور زده کړم، چی د ونی یا بلی خوا ته چی د وراني امکان لري د توپ ویشتل ښه کار نه دی او باید د توپ وارولو نه دمخه هغه ځای ولیدل شي، چی هلته خو به ځوک نه وي او کوم ورانی خو به نه پیښوی.

 دا وخت دی، چی د ماشوم د احساساتو په اړه باید فکر وکړو، هغوی هم خپل احساسات لري او که لږ فکر وکړو، موږ به د هغوی د احساساتو د درک کولو سره سره هغوی ته دا هم ورزده کړي وي، چی هغوی هم ځینی مسؤلیتونه لري او د مسؤلیت منلو قوه به مو په ماشوم کی پیاوړی کړی وي.

په ماشوم کی د ګناه احساس د هغه د مسؤلیت منلو د زده کړی لپاره یو فرصت دی. د ماشوم د خطا یا تیروتنی او یا هم غلطۍ په اړه د مور او پلار عکس العملونه کولای شي، چی د ماشوم په وجدان، د سمی یا ناسمی یادګیری په وړتیا، ټولنی سره د مینی یا لیوالتیا او مسؤلیت منلو په برخه کی منفي یا مثبت اغیز ولري.

هغه ماشومان، چی کولای شی او یا هم اجازه لري خپل احساسات درک کړي او ورسره دا احساس هم وکړي، چی مور او پلار یی ورسره مرسته کوي، ترڅو خپل احساسات وپیژني او له هغوی څخه زده کړه وکړي یا درس واخلي؛ هغوی کولای شي، چی د ژوند ټولو مسایلو ته د مسؤلانه ځواب ویلو او رفتار کولو مهارت زده کړي. که د ماشومانو احساسات ورټل شي او هغوی ته ورخت ورنکړل شي، چی خپل احساسات وپیژني؛ نو هغوی د بیلابیلو لارو او غلطو کړنو په ترسره کولو سره خپل احساسات بیانوي.

ځینی هغه لاری چاری، چی مور او پلار یی په نا خبري توګه د خپل ماشوم د احساساتو د خپک کولو لپاره کوي:

1. ساتنه: (زه تاسی ته ډاډ درکوم، چی د مرغۍ بچی الوتی دی او هیڅ یی په اړه اندیښنه مه کوه.)
2. رټل: (دیوی میاشتی لپاره نور د لوبو کولو څخه محروم یی)
3. د مسلی حل: (ولی خوښ نه یی؟ موږ دا دی دبلندی ځو، چی خریداري وکړو، نور نو د هغه په اړه فکر مه کوه).
4. اخلاقي پایله اخیستل یا درس اخیستل: (تا غوندی ښه هلک څنګه کولای شی، چی داسی بی مسؤلیته اوسي! کله خو چی زه ستاسی په منګ یا عمر وم ما هیڅکله هم داسی کار نه کاوه او د لوبو پر مهال یا توپ غورځولو یا وارولو پر مهال می اخوا دیخوا کتل او ځان می ډاډمن کاوه تر هغه وروسته می بیا توپ واروه.)
5. انکار: (نور نو د ګناه احساس مه کوه، ته ملامت نه وی!)
6. سپکاوی: (زه هیڅ باور نه کوم، چی ته داسی کار وکړی تا ولی داسی کار وکړ، ته باید وشرمیږی،
زه به دی ملګرو ته ووایم، چی تا داسی کار وکړ، چی بیا داسی کار تکرار نه کړی.)
7. ترحم یا زړه سوی: (ای ګرانه، هغه مرغۍ ملامته وه، چی هلته په ونه کی یی ځاله کړی وه، هغی باید هلته ځاله نه وای کړی.)
8. وینا کول: (اوس نو باید په خپل کار کی هر وخت دقت وکړی او له تا غواړم، چی تل د یوه کار دترسره کولو دمخه باید فکر وکړی او وګوری، چی....)

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

د ماشومانو د احساساتو د خپک کولو یو څو نمونی وی. کله چی موږ غواړو، خپلو ماشومانو ته د درس ترڅنګ نور څه هم ورزده کړو، کیدای شي ځینی وخت مختلفی پایلی ولري. د دی پر ځای چی ماشوم له خپلی تیروتنی زده کړه وکړي ډیری وخت دیته پام کوی، چی موږ څومره بی انصافه یو او یا هم څومره بد یو. که غواړو، چی زموږ ماشومان له خپلو تیروتنو څخه یو څه زده کړي؛ باید لومړی د هغوی له احساساتو خبری وکړو او ځان ورباندی پوه کړو او ورپسی یی بیا د موقیعت یا ځای سره سم درک کړو او ورنه ګټنه وکړو.

د ماشومانو د احساساتو د ملاتړ ځینی لاری چاری:

۱. همدردي یا خواخوږي: (زه ستا احساسات درکوم، ما هم پخوا همداسی احساس کاوه.)

۲. احساساتو ته اعتبار ورکول: (دا ستاسی حق دی، چی داسی احساس ولری، که داسی کار له ماسره هم شوی وای؛ نو کیدای شي ما هم همداسی احساس لرلای.)

۳. د احساساتو پیژندنه: (آیا د ناآرامی احساس کوی؟)

۴. غوږ نیول یا اوریدل: د ماشوم سترګو ته وګورئ او هر هغه څه چی هغه وایي وایی اورئ، داسی لکه چی یو ډیر نږدی ملګری مو درسره خبری کوي. (زه درته غوږ یم، مینه لرم، پوه شم، چی تاسی څه وایاست)۵. ځیرکي: (جالبه خبره ده، زه غواړم د هغی پیښی په اړه ستاسی د احساس په اړه نور هم پوه شم.)

۶. د احساساتو تصدیق: (ته ربښتیا هم ناآرامه ښکاری او یا زه پوهیږم، چی څومره عصباني ښکاری یا یی.)

۷. د احساساتو د بیان لپاره بلنه: (زه غواړم نور هم پوه شم، چی څه حال لری او څه احساس لری.)

کله مو چی د ماشوم د احساساتو تصدیق وکړ، هغه ته دا احساس وربښئ، چی تاسی ورسره ډیری نږدی اړیکی لرئ. دا وخت درته له خپل ماشوم سره د اړیکو جوړولو یا نږدی کیدلو او یا هم نږدی احساس لرلو لپاره یو هیښنده فرصت درکوي او همدا وخت به تاسی احساس وکړئ، چی د یو او بل خبرو ته غوږ یاست او د یو او بل خبری په ډیر غور سره اورئ.

که مو له دی لاری وکولای شول، چی له خپل ماشوم سره نږدی اړیکی جوړی کړئ اویا نږدی اړیکی ولرئ؛ نو د خپل ماشوم په افکارو او احساساتو به مو تر ډیره اغیز لرلای وي او حتا هغوی به له تاسی څخه د خپل ژوندانه په ډیرو برخو کی مشوره اخلي او درنه به یی په اړه پوښتي، چی باید تاسی یی هم په ډیری مینی ورځواب کړئ. د ماشوم د ښی روزنی په موخه می یو څو لارښوونی او تجربی درسره شریکی کړی، کیدای شي ډیری نوری لاری وي، چی لاامله یی کولای شو، د خپلو ماشونو احساسات درک کړو او د هغوی په سالمه روزنه کی مو خپله دنده په ښه توګه ترسره کړی وي.

پای

افغان جرمن آنلاین په درښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادښت: دلیکنی د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکي په ځیر و لولئ