Social Sceince
AcademicJournal
لید د پوهنیزو علومو علمي مجله
LSSAJ

په ماشومانو او نویو ځوانانو کې د ګوښه والي او بې جرئتۍ لاملونه او حل لارې یې

حسن خان درمل*[1]
د اروا پوهنې څانګه، ښوونې روزنې پوهنځی، هلمند پوهنتون
دمسؤل آیمیل آدرس. darmal@helu.edu.af

ترلاسه سوې: ۱۴۰۳/۰۶/۲۳ منل سوې:۱۴۰۳/۰۷/۲۴ خپره سوې: ۱۴۰۳/۰۹/۲۰ دثبت ګڼه: LSSAJ-1-1-08 مخونه (۱۱۵-۱۲۹)

لنډیز

په (ماشومانو او نویو ځوانانو کې د ګوښه والي او کم جرئتۍ لاملونه او حل لارې یې) تر عنوان لاندې مقاله، یوه مروري مقاله ده. دا چې په افغاني ټولنه کې په ماشومانو او نویو ځوانانو کې د ګوښه والي او کم جرئتۍ ستونزه په پراخه کچه شتون لري نو همدې ستونزې ته د حل لارو د موندلو په موخه دا مقاله لیکل شوې ده ترڅو وکولای شو ددې ستونزې د حل لپاره بېلابېلې، اغېزمنې او د کارولو وړ لارې او طریقې په ګوته کړو. ددې مقالې د معلوماتو راټولولو لپاره له بېلابېلو علمي او معتبرو کتابونو او مقالو څخه ګټه اخیستل شوې ده. دا بیان شول چې ګوښه والی د یوازې والي، ګوښه کښېناستلو او له ډلې څخه د لېرې والي په مانا دی. ګوښه ګیر هغه چاته ویل کېږي چې له خلکو څخه لېرې والی کوي او یوازې توب خوښوي. شرم او کم جرئتي له لُغوي اړخه د یوازې، ګوښه کښېناستلو او له ډلې څخه د لېرې والي په مانا ده. خجالت یا کم جرئتي یوه ټولنیزه عاطفه ده چې د خپل ځان کم لیدلو څخه سرچینه اخلي او په ځینو مواردو کې دومره شدید حالت غوره کوي چې د شخص ټول شخصیت تر اغېز لاندې راولي. د تخیل په نړۍ کې غرق کېدل، د نورو هیلې او غوښتنه پر ځان بارګڼل او پر وړاندې یې مقاومت کول، د خپلو حقونو څخه دفاع اقدام نه کول، له ملګرو او ښوونکو سره د اړیکو په ټینګولو کې کمزوري او ځیني نور د ګوښه والي او کم جرئتۍ خورا مهمې نخښې دي. په پایله کې لاسته راغلل چې دوامداري ناخوالې، فقر او تنګ لاسي، د کمزورتیا یا ګناه احساس، بدني کمزوري او نیمګړتیا، تکبر او غرور، د شدید سپکاوي احساس، درسي وروسته پاتې والی، د کورنۍ او ښوونځي لخوا نه منل کېدل، کرکه او غچ اخیستنه، د وېرې او ناامنۍ احساس، کورنۍ ستونزې، طلاق، د نورو ماشومانو او همزولو د ځیرکانه پوښتنو پر وړاندې بې ځوابه کېدل، له نورو ماشومانو او همزولو سره د اړیکو په ټینګولو کې بې حوصلېتوب، په کورنۍ کې د مطلوبې ټولنیزې ښلګې نشتون، د مور له مینې محرومیت، د پلار نشتوالی، معتاد والدین درلودل، پرلپسې ماتې او ناکامۍ، د شخص اوړدمهالې ناروغۍ او همدارنګه، د والدینو او ښوونکو بې مورده او دوامدارې نیوکې او تبعیضونه ددې لامل کېږي چې ماشومان او نوي ځوانان ګوښه ګیر او کم جرئته شي.

کلیدي کلیمې: ماشومتوب، نوي ځواني، ګوښه والی، کم جرئتي

سريزه

نوې ځواني داسي دوره ده چې په هغه کې زده کوونکی تر بل هر وخت لارښوونې او مشورې ته اړتيا لري. سره له دې چې نوي ځوانان بايد له خپلو مشرانو او روزونکو سره سلا او مشوره وکړي، اړينه ده ترڅو د خپل ځان د ښه پېژندلو لپاره هم هڅه وکړي او د کور او ښوونځي په چاپېريال کې له هغو چلندونو څخه ډډه وکړي چې نورو ته پکې زيان رسېږي. رواني مشاورانو په باور د نوې ځواني د خورا مهمو ځانگړتياوو له ډلې څخه يوه هم گوښه والي ته د نويو ځوانانو تمايل دی. که څه هم نوي ځوانان د ژوندانه په دې پړاو کې خپل ډېری وختونه له ملگرو او همزولو سره تېروي خو بيا هم ټوله ورځ گوښه والي ته تمايل او په خپلو افکارو او هيلو کې غرق کېدل په هغوی کې شتون لري. کم جرئتي او گوښه والی داسي رفتارونه دي چې شخص په شدت سره ځوروي او که چېرته يې درملنه ونه شي د نورو رواني ستونزو د پېښېدو لامل هم کېږي لکه، پر ځان د باور نشتوالی، افسردگي، اضطراب او ژر ځورېدنه. همدارنگه، د وړتيا د نشتوالي احساس درلودل او د احساساتو په ښرگندولو کې کمزوري او د افکارو او نظرياتو نه بيانول ددې لامل کېږي چې شخص له ډله ييزو فعاليتونو څخه وروسته پاتې شي. دې دورې ته په رسېدو سره نوي ځوانان د ژوندانه داسي خورا حساس او ستونزمن پړاو ته ننوځي چې يوه کوچنۍ ستونزه او بې ارزښته مسئله هم په راتلوونکي کې ورته په يوه لويه او پېچلې ستونزه او مسئله باندې بدلېدای شي.

دا چې نوې ځواني يا د بلوغ دوره د ژوندانه يوه خورا بحراني دوره ده، نو والدين د خپلو اولادونو په روزنه کې له خورا ډېرو ستونزو او مسايلو سره مخ کېږي، ځکه دوی نه پوهېږي چې څه ډول د هغوی پر وړاندې رفتار او کړنې ترسره کړي ترڅو وکولای شي ددې دورې مسايل په ښه توگه درک او ورته رسېدنه وکړي. په دې دوره کې د نوي ځوان رواني شرايط په بشپړه توگه بدلون مومي او د والدينو لپاره دا ډېره ستونزمنه وي چې د هغوی پر وړاندې د سمې روزنيزې طريقې څخه کار واخلي. په دې دوره کې نوي ځوانان د والدينو ډېر ملاتړ او همکاري ته اړتيا لري او که چېرته والدين د هغوی پر وړاندې بې پروا واوسي نو ښايي اولادونه يې په راتلوونکي ژوند کې له خورا جدي ننگونو سره مخ شي.

د نورو ټولنو په پرتله په افغاني ټولنه کې د نويو ځوانانو د گوښه والي او کم جرئتۍ مسئله خورا جدي ده. نويو ځوانانو ته مناسبه نه ښکاري چې هره موضوع، ستونزه او مسئله له والدينو، ښوونکو او حتا له نورو سره شريکه کړي. همدا د ژوندانه مسايل ورته ورځ تر بلې خورا جدي او پېچلي کېږي او نوي ځوانان په دې اړه له نورو سره سلا او مشورې ته زړه نه ښه کوي. په دې سره له داسي وضعيت سره لاس او گرېوان کېږي چې په ډله او حتا ملگرو کې ناسته او خبرې ورته خوند نه ورکوي، هڅه کوي چې له نورو څخه لېرې واوسي او خپله اندېښنه همداسي پټه وساتي. ددې

مقالې اصلي بحث په درېو لويو برخو کې تشريح شوی دی چې لومړۍ برخه يې د نويو ځوانانو د ګوښه والي او کم جرئتۍ د مسئلې روښانه کول دي، په دوهمه برخه کې د ګوښه والي او کم جرئتۍ پر لاملونو بحث شوی دی او په وروستۍ برخه کې د نويو ځوانانو د ګوښه والي او کم جرئتۍ له منځه وړلو لپاره مناسبې حل لارې وړاندې شوې دي.

په ماشومانو او نويو ځوانانو کې د ګوښه والي او کم جرئتۍ ستونزه

د هېواد د راتلوونکي نسل روزنه زموږ ښوونکو او استادانو په لاس کې ده. که چېرته په شوق، علاقې او د احساس له مخې خپله دنده ترسره کړو، پرته له شکه په ټولنه کې به د يو مسؤوليت منونکي نسل د روزنې شاهدان واوسو. په هېواد کې په دې تېرو څو وروستيو کلونو کې د ښوونيز نظام په بدلون او د ښوونې او روزنې په عصري کولو سره د زده کوونکو د روزنې په برخه کې پراخې پرانګونې شوې دي او د زده کوونکو موقف ته ارزښت ورکړل شوی دی. د ځوان نسل د روزنې په برخه کې د ښوونکو، استادانو، ښوونځيو او پوهنتونونو پر وړاندې پراخې ستونزې او مسايل شتون لري، نو پکار ده چې اړوند مسؤولين دې دروند بار ته اوږه ورکړي ترڅو خپله ايماني او وجداني دنده چې سالمو او بااحساسه زده کوونکو روزل دي، په سمه توګه ترسره کړي (د آمريکا د اروپاپوهنې ټولنه، ۱۹۹۴).

ټول ماشومان او حتا نوي ځوانان په ځينو حالاتو او ځايونو کې د شرم او خجالتۍ احساس کوي، په ځانګړې توګه کله چې له نويو وګړو او موقعيتونو سره مخ شي. د وخت په تېرېدو سره په هغوی کې د نويو وګړو او موقعيتونو پر وړاندې د آرامې احساس راپيدا کېږي او له ځان څخه مناسب او آرام رفتارونه ښيي. له دې سره سره، ځينې ماشومان او نوي ځوانان تر نورو ډېر ورو له نويو شرايطو سره ځان عياروي (آزاد، ۱۳۷۱). ځينې ماشومان او نوي ځوانان کېدای شي پوښتنو ته هيڅ ځواب ونه وايي، يا کېدای شي ډېر لږې او ورو خبرې وکړي او د سترګو له تماس څخه ډډه وکړي. دا ماشومان او نوي ځوانان کېدای شي له نورو سره لوبو کولو ته زړه ښه نه کړي. همدا د دوی کم جرئتي او شرم په ښوونځي او حتا ټولنه کې د هغوی د ټولنيزو فعاليتونو، خوځښتونو، د نظرونو او باورونو بيانولو او ډله ييزو فعاليتونو د کمښت لامل کېدای شي (افروز، ۱۳۷۶).

د ژوندانه هره دوره يو لړ خورا مهم مسايل، ستونزې او ننګونې لري. ددې مسايلو، ستونزو او ننګونو له ډلې څخه يوه هم په ماشومانو او نويو ځوانانو کې د ګوښه والي، کم جرئتۍ او لږو خبرو کولو مسئله ده چې کورنۍ او نوي ځوانان په خورا شدت سره ځوروي. دا ستونزه که چېرته په هماغه وخت حل نه شي نو په ټولنيزه او تحصيلي برخه کې به په نويو ځوانانو کې خورا وده وکړي. که چېرته په دې اړه بې پروايي او مناسبه پاملرنه ورته ونه شي نو د ډېرو نورو ستونزو د را پيدا کېدو

لامل به هم شي لکه، پر ځان د باور نشتوالی، افسردګي، اضطراب، ځورېدنه او له ټولنيزو او د ښوونځي له فعاليتونو څخه د ماشومانو او نويو ځوانانو لېرې والی. په ډېری درسي ټولګيو کې داسي زده کوونکي ليدل کېږي چې آرام، کم جرئته او خجالتي وي. دا ډول ماشومان او نوي ځوانان په خپل ورځني ژوند کې ډېری وختونه يوازې د خپلې کورنۍ له غړو او خپلو آشنا ملګرو سره لوبې کوي او له هغو کسانو څخه لېرې ګرځي چې پېژندګلوي ورسره نه لري. د ګوښه او کم جرئته ماشومانو او نويو ځوانانو شرم او کم جرئتي کېدای شي هغوی د هغو مهارتونو له تر لاسه کولو څخه بې برخې کړي چې د دوی همزولي ورڅخه خوند اخلي او يا اصولاً د هغوی د شخصيت د ودې لپاره اړين او ضروري وي. ښوونکي او والدين له دا ډول ماشومانو او نويو ځوانانو څخه بېلابېل برداښتونه لري. ځيني ښوونکي او والدين ورته په دې سترګه ګوري چې دوی بې آزاره او ښه زده کوونکي دي او ډېر زړه وربانديې خوږوي او د دوی دا ډول رفتارونه عادي ګڼي.که څه هم دا ډول زده کوونکي د خپلو ښوونکو او ټولګيوالو لپاره کومې ستونزې نه جوړوي، خو کېدای شي په خپل ځان کې د نا امني او بې کفايتي د احساس له امله خورا ناخوښ زده کوونکي واوسي. که چېرته د هغوی ددې ډول غيرټولنيزو رفتارونو په اړه فکر ونه شي، شونې ده چې دا ډول ماشومان او نوي ځوانان د پراخو رواني ناروغيو سره لاس او ګريوان شي (فغانپور ګنجي او فغانپور ګنجي، ۱۴۰۲، ص ۲۰۳).

په ګوښه والي او کم جرئتۍ کې ښکېل ماشومان او نوي ځوانان په عمومي ځايونو په ځانګړې توګه په ګڼه ګوڼه کې په سختۍ سره د امنيت احساس کوي. کېدای شي داسي احساس وکړي چې يو نږدې ملګری يا له خپلوانو څخه يې يو کس ته اړتيا لري ترڅو له هغه سره عمومي ځايونو ته ولاړ شي. له بده مرغه دا ستونزه تر ډېره په زده کوونکو (ماشومانو او نويو ځوانانو) کې هم شتون لري او که چېرته پر خپل وخت ورته پاملرنه او درملنه يې ونه شي د خورا سختو رواني ستونزو د را پېښېدو لامل به شي (سيف، ۱۳۸۰).

د ګوښه والي او کم جرئتۍ تعريفونه

ګوښه والی د يوازې والي، ګوښه کښېناستلو او له ډلې څخه د لېرې والي په مانا دی. ګوښه ګير هغه چاته ويل کېږي چې له خلکو څخه لېرې والی کوي او يوازې توب خوښوي (اميني، ۱۳۷۶). خو دا بايد په ياد ولرو چې هر ډول يوازېتوب د ګوښه والي په مانا نه دی. ځکه هر انسان کله کله غواړي يوازې واوسي ترڅو د ځان پېژندنې او د ژوندانه د ستونزو د حل په اړه فکر وکړي. شرم او کم جرئتي له لُغوي اړخه د يوازې، ګوښه کښېناستلو او له تجمع څخه د لېرې والي په مانا ده (بيابانګرد، ۱۳۷۸). خجالت يا کم جرئتي يوه ټولنيزه عاطفه ده، چې د خپل ځان کم ليدلو څخه سرچينه اخلي او په ځينو مواردو کې دومره شديد حالت غوره کوي چې د شخص شخصيت تر

اغېز لاندې راولي. دا ډول شخص د نورو پر وړاندې د ناآرامۍ احساس کوي (جعفري او همکاران، ۱۴۰۰، ص ۳). کم جرئتي هغه وخت د ناروغي حالت غوره کوي چې شخص له ډلې او همزولو سره د اړیکې له ټینګولو څخه بېزار او وېره ولري. که چېرته په ټاکلي وخت د کم جرئتي درملنه ونه شي د شدیدو رواني حالتونو او افسردګي د رامنځته کېدو لامل کېږي. دا ډول شخص پر ځان باور نه لري او تل په نورو پسې تړلی وي (امیني، ۱۳۷۶).

ګوښه والی او کم جرئتي داسې پېښې دي چې له نورو وګړو او شاوخوا چاپېریال سره ماشوم او نوی ځوان اړیکو ټینګولو ته زړه نه ښه کوي. دا ماشومان او نوي ځوانان غالباً د خپل شاوخوا په اړه د ذهني او عاطفي علاقې په راکمېدو سره د نږدې او صمیمي ملګرو له شته والي څخه محرومېږي. دا ستونزه په خپل وار سره د زده کوونکو پر روحیې او درس لوستلو اغېزې ښندې چې ښوونکي یې باید د له منځه وړلو لپاره لاس په کار شي (ابراهیمي قوام، ۱۳۷۰).

ګوښه والی داسې غبرګون یا عکس العمل دی چې له ټولنیزه اړخه یو ماشوم یوازې پاتې شي، لږ ملګري ولري، له خپلو همزولو سره ډېرې لږې لوبې وکړي او د لوبو او تفریح لپاره د لازمو مهارتونو څخه بې برخې وي ((Pataki, C S & Carlson, GA. (1995). ګوښه او کم جرئته نوی ځوان هغه چاته ویل کېږي چې لږه انرژي، ټیټ ټولنیز هیجان، د ملګرتیا کمزورې اړیکې، او د عادي ځوانانو په پرتله په عواطفو کې ژر بدلېدونکی وي. دا ډول ماشومانو او نوي ځوانان له نورو وګړو سره د اړیکو له ټینګولو بېزار وي او تر بل هر څه د خپلې ماتې په اړه ډېر فکر کوي. ګوښه والی د ماشومانو او نویو ځوانانو یوه داسې رواني ګډوډي (اختلال) دی چې له رفتاري او اضطرابي ګډوډیو سره ورته والی لري او کېدای شي د ډېرو جدي پایلو سره مل وي لکه، له ښوونځي څخه شکایت، تحصیلي ستونزو، افسردګي او حتا ځان وژنه (Larson.W.R and Raffaelli, (1990).

همدارنګه، شرم او کم جرئتي یوه پټه یا بې شوره فردي ستونزه ده او اوسمهال دومره عامه شوې ده چې د یوې ټولنیزې ناروغۍ په سترګه ورته کتل کېږي، ځکه همدا کم جرئتي او شرم د ټولنیز اضطراب، ټولنیزې وېرې، پر ځان د باور د نشتوالي، د ټولنیزو مهارتونو د نشتوالي او له نورو سره د عدم سازګارۍ لامل کېږي. کم جرئتي اساساً یو اکتسابي او زده کېدونکی رفتار دی او د له منځه وړلو لپاره باید په شخص کې نوی او مطلوب ټولنیز رفتار رامنځته کړل شي. دا کم جرئتي یوه پېچلې او مرکبه ذهني، رواني او ټولنیزه پېښه ده په ټولنیزو موقعیتونو کې د اضطراب، افسردګي، ټولنیز ګوښه والي او اندېښنې لامل کېږي (غیاثي زاده، ۱۳۹۰، ص ۹۷).

د ګوښه والي او کم جرئتۍ نخښې نښانې

ګوښه والی او کم جرئتي بېلابېلې نخښې نښانې لري. دا چې ګوښه ګیر شخص په واقعي نړۍ کې خپلې ستونزې نه شي حل کولای، د خیال په نړۍ کې غرقېږي او سوچونو ته مخه کوي. هغه یو بې موخې شخص وي او په دې نه پوهېږي چې څه باید وکړي او د راتلوونکي لپاره باید څه پلان ولري. له خلکو څخه تښتي، د خپلو حقونو د دفاع لپاره ګام نه شي اخیستلای او د دې پر ځای چې هڅه وکړي، ځان ګوښه او غلی نیسي. دلته د ګوښه والي او کم جرئتۍ ځینې نخښې نښاني بیانوو چې په ماشومانو او نویو ځوانانو کې د ګوښه والي او کم جرئتۍ لامل کېږي (اکبري، ۱۳۸۱):

- ګوښه ګیر او کم جرئته ماشوم او نوی ځوان د تخیل په نړۍ کې غرق وي.
- له خلکو څخه په تېښته کې وي.
- د خپلو حقونو څخه د دفاع هڅه نه کوي او د هڅې پر ځای ګوښه توب غوره ګڼي.
- د ژوندانه ټول اړخونه او فعالیتونه یې محدود وي.
- تل غلی پاتې وي.
- له ملګرو او ښوونکو سره د اړیکو په ټینګولو کې کمزوری وي.
- له ټولنیزو فعالیتونو څخه په تېښته کې وي او کارونه ځنډوی.
- د راتلوونکي په اړه اندېښمن، بې حوصلې او ستړی ښکاري.
- د اړتیا پرمهال له نورو څخه مرسته او همکاري نه غواړي.
- د بې ارزښتۍ احساس کوي.
- د نورو د غوښتنو پر وړاندې ژر تسلیمېږي.
- خپلې تېروتنې او نیمګړتیاوې پر نورو ور غورځوي.
- له سیالۍ څخه په تېښته کې وي.
- ژر ځورېږي او ژر ناهیلی کېږي.
- له ښوونځي څخه شکایتونه کوي.
- له درس او ټولګي سره علاقه نه لري.
- د حواسو تمرکز نه لري.
- پر خپلو وړتیاوو بې باوره وي.
- د نورو په اړه منفي لیدلوری لري.
- په ټولګي کې درسي ستونزې نه شي بیانولای او په درسونو کې هم وروسته پاتې وي.

د ګوښه والي او کم جرئتۍ لاملونه

بېلابېل لاملونه د ګوښه والي او کم جرئتۍ لامل کېدای شي. دوامدارې ناخوالې، فقر او تنګ لاسي، د کمزورتیا یا ګناه احساس، بدني کمزوري او نیمګړتیا، تکبر او غرور، د شدید سپکاوي احساس، درسي وروسته پاتې والی، د کورنۍ او ښوونځي لخوا نه منل کېدل، کرکه او غچ اخیستنه، د وېرې او ناامنۍ احساس، کورنۍ ستونزې، طلاق، د نورو ماشومانو او همزولو د ځیرکانه پوښتنو پر وړاندې بې ځوابه کېدل، له نورو ماشومانو او همزولو سره د اړیکو په ټینګولو کې بې حوصلېتوب، په کورنۍ کې د مطلوبې ټولنیزې بېلګې نشتون، د مور له مینې محرومیت، د پلار نشتوالی، د معتادو والدینو درلودل، پرلپسې ماتې او ناکامۍ، د شخص اوږدمهالې ناروغۍ، او همدارنګه، د والدینو او ښوونکو بې مورده او دوامدارې نیوکې او تبعیضونه ددې لامل کېږي چې شخص (ماشومان او نوي ځوانان) ګوښه ګیر او کم جرئته شي (نوابي نژاد، ۱۳۷۲). همدارنګه، د بلوغ دورې پرمهال په خپل ځان کې د نوي ځوان ډوبوالی هم د هغه د ګوښه کېدو لامل کېږي؛ یا په بل عبارت، هر کله چې نوی ځوان له ټولنیز چاپېریال سره په سازګارۍ کې ماتې وخوري، ګوښه توب ته مخه کوي (شفیع آبادي، ناصري او طاهري ۱۴۰۲، ص ۹۵) .

حسیني بیرجندي، ۱۳۸۴ په خپله مقاله کې د زده کوونکو د ګوښه والي او کم جرئتي ځینې لاملونه بیان کړي دي چې دلته ورته په لنډ ډول اشاره کوو:

- د کورنۍ له مینې څخه محرومیت او ګوښه ګیر زده کوونکي ته د نورو زده کوونکو او ښوونکو نه پاملرنه .
- د بدن د غړو نیمګړتیا یا بدني او فزیولوژیکي ناروغۍ.
- په خبرو اتر یا تکلم کې ګډوډي (اختلال).
- د نورو او حتا ښوونکي پر وړاندې د ماشوم سپکاوی او یا بېلابېلې ناکامۍ.
- د کور او ښوونځي په چاپېریال کې د رواني امنیت نشتوالی او دوامدار رواني فشارونه.
- د والدینو او ښوونکو لخوا د ماشوم او نوي ځوان ترټنه یا تنبیه.
- شدید روزنیز کنټرول او غیرمنطقي سختګیرۍ (جسیني بیرجندي، ۱۳۸۴، ص ۱۲۵).

زده کوونکي کېدای شي له خپلو همزولو او ملګرو سره د بېلابېلو دلایلو له مخې اړیکې ټینګې نه شي کړای. له دې دلایلو څخه یې کېدای شي له ځینو غبرګونونو څخه د هغه وېره واوسي لکه، تر حملې او فشار لاندې راتلل، نه پاملرنه، مسخره کېدل او د سپکاوي وړ ګرځېدل. بل لامل او دلیل یې له خپلو همزولو سره د اغېزمنو او ګټورو اړیکو ټینګولو لپاره د زده کوونکو د اړتیا وړ مهارتونو نشتوالی دی. د بېلګې په توګه، هغه زده کوونکی چې له نورو سره د لوبو کولو په طریقه نه پوهېږي،

ښکاره خبره ده چې له نورو همزولو سره اړیکې ټینګول به هم ورته مناسب نه ښکاري، همدا وجه وي چې له ډلې څخه ګوښه او اضطراب یې نور هم ډېرېږي. ځیني وختونه بیا د ټولنیزو مهارتونو د نشتوالي له امله ماشومان او نوي ځوانان له نورو څخه ګوښه وي. په دې سره د لویانو پاملرنه ځانته را اړوي او پایله یې دا کېږي چې په هغوی کې د شرم او کم جرئتي لا نوره پیاوړې شي. دا ډول ماشومان او نوي ځوانان د نورو پر وړاندې د خپلو نظرونو او باورونو له بیانولو څخه وېره لري او په پایله کې ګوښه توب ته مخه کوي (کیخا او شاهبازي، ۱۳۹۷).

همدارنګه، د ماشوم او نوي ځوانان په اړه د هغه د خپلو ټولګیوالو، ښوونځي والو او د ټولنې د وګړو ناسم نظر، په اورېدلو او غوږ نیولو کې ګډوډي، د ځان او نورو په اړه ناسم تفکرات، د اطرافیانو په ځانګړې توګه د خپلو همزولو لخوا د ماشوم او نوي ځوان ځورېدنه، د نورو لخوا په ماشوم او نوي ځوان پسې د ځینو ناروغیو تړل، له والدینو سره د ماشوم او نوي ځوان د عمر ډېر توپیر، د والدینو لخوا کنټرول شوې روزنه، په ښوونځي کې ډېره ترټنه، د نورو پر وړاندې د ځان ثابتولو او څرګندولو لپاره هغوی ته وخت او مسؤولیت نه سپارل او د نورو زده کوونکو لخوا په لوبو کې د ګډون موقع نه ورکول (حمزه اي، ۱۴۰۱، ص ۱۱-۱۲).

په ښوونځیو او پوهنځیو کې د نویو ځوانانو د کم جرئتۍ ځیني مهم لاملونه عبارت دي له:

- ژنیټیک: شخصیتي اړخونه کولای شو تر یوه بریده د شخص د ارثي ژنیټیکي جوړښتونو په وسیله وټاکو.
- شخصیت: هغه نوي زېږېدلي ماشومان چې له عاطفي نظره حساس وي او په آساني سره د خوښۍ او منلو وړ ګرځي، ددې ډېر امکان شته چې په ښوونځي کې د کم جرئته یا خجالتي ماشومانو په ډله کې راشي.
- زده شوی رفتار: په لومړیو کې ماشومان له خپلو والدینو څخه چې پر دوی باندې خورا اغېزې ښندي د تقلید کولو له لارې زده کړه کوي. شرمناک او کم جرئته والدین خپلو ماشومانو ته هم شرم او کم جرئتي ور زده کوي.
- کورنۍ اړیکې: هغه ماشومان چې له خپلو والدینو سره مینه ناکې اړیکې نه لري، یا دا چې نامناسبې څارنې یې تجربه کړې وي، کېدای شي په ښوونځي کې مضطرب او شرمناک واوسي. د والدینو ډېره محافظه کاري هم کېدای شي ددې لامل شي چې ماشومان یې له نویو موقعیتونو څخه ډډه وکړي یا ورڅخه ووېرېږي.
- د ټولنیز تعامل نشتوالی: هغه ماشومان چې د ژوندانه په لومړیو کلونو کې له نورو څخه بېل شوي وي، کېدای شي هغه ټولنیز مهارتونه ونه لري چې له نورو ناپېژاندو وګړو سره د هغوی د آسانه تعامل لامل کېږي.

- تُندخویه چلند: هغه ماشومان چې د خپل ژوندانه د مهمو وګړو (والدینو، خوېندو، وروڼو او د کورنۍ د نورو غړو یا دوستانو) لخوا څورول کېږي، شوني ده چې کم جرئتې ته مخه کړي.
- له ماتې څخه وېره: هغه ماشومان چې تر خپلو وړتیاوو ډېر تر فشار لاندې راشي، کېدای شي له ماتې څخه وېره ولري او په دې سره نور هم کم جرئته کېږي (فغان پور ګنجي او فغان پور ګنجي، ۱۴۰۲، ص ۲۰۷).

د ګوښه والي او کم جرئتۍ درملنه

دا چې د ماشومانو او نویو ځوانانو ګوښه والی نه یوازې له لویانو څخه لېرې اوسېدل وي، بلکې له ماشومانو او خپلو همزولو څخه هم ګوښه وي، نو د درملنې موخه باید له خپلو همزولو سره د هغوی د متقابلو اړیکو پراختیا وي. هغه ماشومان او نوي ځوانان چې شدیداً ناآرام وي د هغوی لپاره باید د ټولنیزو مهارتونو د زده کولو زمینه برابره شي. هغه ماشومان او نوي ځوانان چې ډېر اندېښمن او ځورېدلي وي د درملنې لپاره د روزنې او ښوونې تر لس ډېرو مشورتي ناستو ته اړتیا لري ترڅو وکولای شو د درملنې د پایلو له ثبات څخه ډاډ تر لاسه کړو (لینډن فیلډ، ۱۳۸۳).

د ګوښه ګیرو ماشومانو د ستونزو په لېرې کولو کې ښوونکي او والدین پراخه ونډه لري. اړینه ده چې د هغوی ټولو مناسبو او بریالیو رفتاري بدلونونو ته پاملرنه وکړي، ویې هڅوي او په مینه ورسره چلند وکړي. په دې سره به ماشومان او نوي ځوانان د کورنۍ او ښوونځي په چاپېریال کې د اغېزمنو ټولنیزو فعالیتونو ترسره کولو ته وهڅېږي. علمي سفرونو ته ددې ډول ماشومان وړل، د والدینو، ملګرو او نورو خپلوانو پر وړاندې خبرو کولو ته د هغوی هڅول او هغوی ته جرئت ورکول ددې لامل کېږي چې هغوی د نورو پر وړاندې خبرې وکړي. په هنري فعالیتونو کې د هغوی ګډون او د رول ورکول دا ټول د هغو اقداماتو له ډلې څخه دي چې د زده کوونکو او ماشومانو ټولنیز مهارتونه لوړوي او د کم جرئتۍ په له منځه وړلو کې له هغوی سره مرسته کوي. (فغان پور ګنجي او فغان پور ګنجي، ۱۴۰۲، ص ۲۰۷).

د یوازېتوب د احساس تشخصیول او بیانول په لومړیو کې د زده کوونکو (ماشومانو او نویو ځوانانو) لپاره ستونزمن وي. هغوی باید دا ومني چې د یوازېتوب احساس کوي او پکار ده چې له دا ډول احساس څخه باید خلاصون ومومي. له هغوی څخه باید وغوښتل شي چې د ګوښه والي احساس له بېلابېلو لارو بیان کړي. د بېلګې په توګه، د خاطراتو په کتابچه کې لیکل، یو نږدې ملګري ته په لیک کې استول، نقاشي کول یا د یو شي انځور رسمول. د احساساتو بیانول له زده کوونکو سره مرسته کوي ترڅو په دې پوه شي چې د خپل یوازېتوب ستونزه څنګه له منځه یوسي. ماشومانو او نویو ځوانانو ته پکار ده ترڅو په داسې تفریحي او ډله ییزو پروګرامونو کې ګډون وکړي چې په

هغو سره د دوی د يوازېتوب احساس راکم شي. ددې لپاره چې زده کوونکي (ماشومان او نوي ځوانان) له يوازېتوب او ګوښه والي څخه وژغورو نو پکار ده چې د ګوښه ګيرو زده کوونکو لپاره داسي پلان جوړ کړو چې هغوی وکولای شي د ښوونځي په بېلابېلو ډلو يا لوبډلو کې ګډون کولو ته وهڅېږي يا يې ورسره علاقه پيدا شي لکه، د لوبو ډلې، هنري ډلې، نمايشي ډلې، ورزشي ډلې او ... (اصغري پور او همکاران، ۱۳۸۳).
د ماشومانو او نويو ځوانانو له کم جرئتۍ سره د مقابلې لپاره ډېر لارې شتون لري ترڅو وکولای شو په منطقي ډول د هغوی شرم او کم جرئتي له منځه يوسو. د بېلګې په توګه، د خپل ماشوم/ نوي ځوان له همزولو سره په خبرو شئ او د هغوی په لوبو کې ګډون وکړئ. که چېرته ستاسو ماشوم/نوي ځوانان خبرې کول ونه غوښتل نو تاسو بيا هم اندېښنه مه کوئ. تاسو له هرې هغې ممکنې مثبتې لارې څخه کار واخلئ چې ستاسو ماشوم ځواب ويلو ته را وپاروي. تاسو په خپله داسي رفتارونه ترسره کړئ چې په هغو کې له نورو سره د اړيکو ټينګول ښکاره شي دا ټول کارونه بايد ستاسو لخوا په تدريجي ډول ترسره شي ترڅو ښه پايله ورڅخه لاسته راوړئ. په هر ځای کې هڅه وکړئ ترڅو ستاسو ماشومان له نورو وګړو او موقعيتونو سره ښکېل شي، خو دا بايد په ياد ولرئ چې ددې کار لپاره تاسو خپل ماشومان نبايد تر فشار لاندې راولئ. له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ ترڅو له نويو موقعيتونو سره په مخامخ کېدو کې پر خپل ځان د هغوی باور ډېر شي، دا موقعيت کېدای شي يو داسي پلورنځی واوسي چې ستاسو د ماشوم د خوښي وړ وي. شونې ده چې ماشوم مو په خپله د يوه شي د رانيولو هڅه وکړي (جعفري او همکاران، ۱۴۰۰، ص ۳).
په ماشومانو او نويو ځوانانو کې د ګوښه والي او کم جرئتۍ د له منځه وړلو لپاره لاندنی کړنې ترسره کول، غوره اقدام ګڼل کېږي:

- له ماشومانو او نويو ځوانانو داسي لومړنۍ ناسته ترسره شي چې هغوی پکې د بشپړ رواني امنيت احساس ولري.
- د نورو له تجربو څخه کار واخيستل شي .
- په ماشوم او نوي ځوان کې پر ځان د باور پياوړي کولو لپاره د هغه بدني او ذهني وړتيا ته په کتو سره عاطفي ملاتړ ورڅخه وشي.
- مناسب مسؤوليت ور وسپارل شي .
- په ډله ييزو فعاليتونو کې ګډون کولو ته هغوی وهڅول شي.
- د خپلو نظرونو او عقايدو د بيانولو او څرګندولو لپاره د چمتووالي نيول او دا روحيه ورکول ترڅو د مقابل لوري مخالف نظريات هم واوري .
- رواني ډاکټر ته د ماشوم او نوي ځوان استول.

- د اروا پوهنې او تخصصي مشاورې مرکز ته د نوي ځوان او ماشوم ور پېژندل (حمزه اي، ۱۴۰۱، ص ۱۲-۱۳).

همدارنګه، ښوونکي او والدین د ګوښه ګیرو او کم جرئته ماشومانو او نویو ځوانانو د دا ډول ستونزو په راکمولو او حتا له منځه وړلو کې مهمه ونډه ترسره کولای شي. والدین او ښوونکي باید په ډېرې مینې سره د ماشوم او نوي ځوان ټولو مناسبو او برياليو رفتاري بدلونونو ته پاملرنه وکړي او هغوی د کور او ښوونځي په چاپېريال کې مناسبو ټولنیزو فعالیتونو ته وهڅوي. ددې ماشومانو او نویو ځوانانو پر وړاندې ښوونکي کولای شي:

- د ګروپ یا ډلي د مشر په توګه د ګوښه ګیر ماشوم ټاکل.
- ګوښه ګیر ماشوم ته (درسي، غیردرسي) مسؤولیت سپارل.
- د ګوښه ګیر ماشوم کورنۍ ته اړینې سپارښتنې کول ترڅو له هغه ته په کافي اندازه مینه ورکړي، مسؤولیت ور وسپاري او د مثبت کار په پایله کې یې وهڅوي.
- له ګوښه ګیر ماشوم/نوي ځوان سره نږدې صمیمانه اړیکه ټینګول.
- د ګوښه والي په اړه په درسي ټولګي کې د مناسبو کتابونو لوستل او د ګوښه والي ناسمې پایلې بیانول.
- په ډله ییرو او نمایشي کارونو کې ګوښه ګیر ماشوم ته ګډون ورکول.
- د مثبتو کارونو او فعالیتونو په ترسره کولو سره د ګوښه ګیر ماشوم ستایل او هڅول (امین او همکاران، ۱۴۰۲، ص ۷).

پایله

ددې مروري مقالې پایلې دا روښانه کوي چې د ژوندانه هره دوره یو لړ خورا مهم مسایل، ستونزې او ننګونې لري. ددې مسایلو، ستونزو او ننګونو له ډلې څخه یوه هم په ماشومانو او نویو ځوانانو کې د ګوښه والي، کم جرئتۍ او لږو خبرو کولو مسئله ده چې کورنۍ او نوي ځوانان په خورا شدت سره ځوروي. دا ستونزه که چېرته په هماغه وخت هواره او حل نه شي نو په ټولنیزه او علمي برخه کې به په نویو ځوانانو کې خورا وده وکړي. که چېرته په دې اړه بې پروایي او مناسبه پاملرنه ورته ونه شي نو د ډېرو نورو ستونزو د را پیدا کېدو لامل به هم شي لکه، پر ځان د باور نشتوالی، افسردګي، اضطراب، ځوربدنه او له ټولنیزو او د ښوونځي له فعالیتونو څخه د ماشومانو او نویو ځوانانو لېرې والی. ګوښه والی د یوازې والي، ګوښه کښېناستلو او له تجمع څخه د لېرې والي په مانا دی. ګوښه ګیر هغه چاته ویل کېږي چې له خلکو څخه لېرې والی کوي او یوازې توب خوښوي، خو دا باید په یاد ولرو چې هر ډول یوازېتوب د ګوښه والي په مانا نه دی. ځکه هر انسان

کله کله غواړي یوازې واوسي ترڅو د ځان پېژندنې او د ژوندانه د ستونزو د حل په اړه فکر وکړي. شرم او کم جرئتي له لُغوي اړخه د یوازې، ګوښه کښېناستلو او له ډلې څخه د لېرې والي په مانا ده. خجالت یا کم جرئتي یوه ټولنیزه عاطفه ده، چې د خپل ځان کم لیدلو څخه سرچینه اخلي او په ځینو مواردو کې دومره شدید حالت غوره کوي چې د شخص ټول شخصیت تر اغېز لاندې راولي. دا ډول شخص د نورو پر وړاندې د ناآرامۍ احساس کوي. کم جرئتي هغه وخت د ناروغي حالت غوره کوي چې شخص له ډلې او همزولو څخه د اړیکې له ټینګولو څخه بېزار او وېره ولري. که چېرته په ټاکلي وخت د کم جرئتي درملنه ونه شي د شدیدو رواني حالتونو او افسردګي د رامنځته کېدو لامل کېږي. دا ډول شخص پر ځان باور نه لري او تل په نورو پسې ترلی وي. ګوښه والی او کم جرئتي ځیني مهم نخښې نښانې لري، که چېرته دا موارد په ماشومانو او نویو ځوانانو کې ولیدل شي نو سمدلاسه یې باید د له منځه وړلو هڅه وشي لکه، د تخیل په نړۍ کې غرق کېدل، د نورو هیلې او غوښتنې پر ځان بار ګڼل او پر وړاندې یې مقاومت کول، د خپلو حقونو څخه د دفاع هڅه نه کول، له ملګرو او ښوونکو سره د اړیکو په ټینګولو کې کمزوري، له ټولنیزو فعالیتونو څخه تېښته او کارونه ځنډول، د راتلوونکي په اړه اندېښنه، بې حوصلې توب او ستړیا. دوامداره ناخوالې، فقر او تنګ لاسي، د کمزورتیا یا ګناه احساس، بدني کمزوري او نیمګړتیا، تکبر او غرور، د شدید سپکاوي احساس، درسي وروسته پاتې والی، د کورنۍ او ښوونځي لخوا نه منل کېدل، کرکه او غچ اخیستنه، د وېرې او ناامنۍ احساس، کورنۍ ستونزې، طلاق، د نورو ماشومانو او همزولو د ځیرکانه پوښتنو پر وړاندې بې ځوابه کېدل، له نورو ماشومانو او همزولو سره د اړیکو په ټینګولو کې بې حوصلېتوب، په کورنۍ کې د مطلوبې ټولنیزې بېلګې نشتون، د مور له مینې محرومیت، د پلار نشتوالی، د والدینو معتادیت، پرلپسې ماتې او ناکامۍ، د شخص اوږدمهالې ناروغۍ، او همدارنګه، د والدینو او ښوونکو بې مورده او دوامدارې نیوکې او تبعیضونه هغه لاملونه وو چې د ماشومانو او نویو ځوانانو د ګوښه والي او کم جرئتۍ لامل کېدل. ددې لپاره چې د ماشومانو او نویو ځوانانو د ګوښه والي او کم جرئتۍ ستونزه پر ټاکلي وخت هواره او حل شي نو د درملنې موخه باید له خپلو همزولو سره د هغوی د متقابلو اړیکو پراختیا وي. هغه ماشومان او نوي ځوانان چې شدیداً ناآرام وي د هغوی لپاره باید د ټولنیزو مهارتونو د زده کولو زمینه برابره شي. هغه ماشومان او نوي ځوانان چې ډېر اندېښمن او ځورېدلي وي د درملنې لپاره د روزنې او ښوونې تر لسو ډېرو مشورتي ناستو ته اړتیا لري ترڅو وکولای شو د درملنې د پایلو له ثبات څخه ډاډ تر لاسه کړو.

اخځلیکونه

1. آزاد، حسین. (۱۳۷۱). روانشناسي مرضي کودک (چاپ سوم). تهران: انتشارات پاژنګ.

2. ابراهیمي قوام، صغری. (۱۳۷۰). بررسي سطوح اضطراب عزت نفس کودکان که مورد سوء استفاده جنسي قرار گرفته اند. پایان نامه به راهنمایي دکتر حسن احدي.

3. اصغري پور، حمید؛ اصغري پور، نګار؛ فضلي خوان، منوچهر. (۱۳۸۳). اعتماد اجتماعي و رابطه آن با مشارکت اجتماعي (مورد مطالعه: شهر یزد). فصلنامه علوم اجتماعي. شماره (۱)، ص ۲۷-۴۵.

4. افروز، غلام علي. (۱۳۷٦). روانشناسي کمرویي و روشهای درمان (دریم چاپ). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامي.

5. اکبري، ابوالقاسم. (۱۳۸۱). مشکلات نوجوانان و جوانان. چاپ دوم. تهران: نشر ساوالان.

6. امین، نفیسه او همکاران. (۱۴۰۲). روانشناسي اصلاح رفتار دانش آموزان منزوي و گوشه گیر. هشتمین کنفرانس ملي رویکردهای نوین در آموزش و پرورش.امیني، سهیلا. (۱۳۷٦). بررسي میزان شیوع و علل کمرویي در دانش آموزان دختر سال سوم راهنمایي شهریار، پایان نامه کارشناسي ارشد. تهران: دانشگاه آزاد اسلامي.

7. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۸). روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان (چاپ پنجم). تهران: انتشارات سازمان انجمن اولیاء و مربیان.

8. جعفري، جمیله او همکاران. (۱۴۰۰). بررسي رفتار دانش آموزان خجالتي (مطالعه موردي). ماهنامه تخصصي پایا شهر.

9. حمزه اي، ایوب. (۱۴۰۱). چگونه توانستم گوشه گیري و انزوای اجتماعي مصلح یوسفي (دانش آموز پایه فهتم مدرسه عشایري گیلاني زاده شیخان اشنویه) را برطرف کنم؟ دومین کنفرانس ملي مطالعات کاربردي در فرایندهای تعلیم و تربیت.

10. حسیني بیرجندي، سیدمهدي. (۱۳۸۴). اصول و روشهای راهنمایي و مشاوره. مجله مطالعات توسعه اجتماعي ایران. شمېره (۳)، ص ۱۲۱-۱۳۲.

11. د آمریکا د ارواپوهني انجمن. (۱۹۹۴). راهنمای آماري و تشخیصي اختلالات (چاپ اول). ژباړه محمدرضاء نائینیان او همکاران. تهران: انتشارات دانشگاه شاهد.

12. سیف، مصلح سیروان. (۱۳۸۰). روانشناسي تربیتي (اصلاح الگوی رفتاري کودکان). تهران: انتشارات دوران.

13. شفیع آبادي، عبدالله؛ ناصري، غلام رضا؛ طاهري، فرزانه. (۱۴۰۲). نظریه های مشاوره و روان درماني. تهران: مرکز نشر دانشگاهي.

14. غياثي زاده، مهدي. (۱۳۹۰). اثربخشي بازي درماني به شيوه شناختي – رفتاري مايکنبام در کاهش کمرويي و گوشه گيري اجتماعي دانش آموزان دبستاني. مجله علمي پژوهشي دانشگاه علوم پزشکي ايلام. دوره (۲۰)، شمېره (٦). ص، ۹٦-۱۰۵ .

15. فغانپور گنجي، فاطمه؛ فغانپورگنجي، آزاده. (۱۴۰۲). بررسی راهکارهای کاهش کم رويي در دانش آموزان دوره ابتدايي. فصلنامه علمي تخصصي روانشناسي، علوم اجتماعي و علوم تربيتي. دوره (۷)، شماره (۱). ص، ۲۰۳-۲۱۰.

16. کيخا، عالمه؛ شاهبازي، حليمه. (۱۳۹۷). بررسي برخي مشکلات رفتاري ناشي از گوشه گيري و انزوا در دانش آموزان دبستاني شهرستان زابل. نخستين کنفرانس ملي دستاوردهای نوين جهان در تعليم و تربيت، روانشناسي، حقوق و مطالعات فرهنگي – اجتماعي.

17. لينډن فيلډ، گيل. (۱۳۸۳). اعتماد به نفس برتر. ترجمه؛ حميد او نګار اصغري پور. تهران: نشر جوانه رشد.

18. نوابي نژاد، شکوه. (۱۳۷۲). رفتارهای بهنجنار و نابهنجار کودکان و راه های پيشگيري و درمان. تهران: انتشارات انجمن اولياء و مربيان.

19. Larson.W.R and Raffaelli. (1990).Ecology of Depression in Late Childhood and early Adolescence: A Profile of Daily States and Activities, 99(1), pp. 92-102.

20. Pataki, C S & Carlson, GA. (1995). Childhood and Adolescent Depression: A review Harv Rev Psychiatry, 3, pp. 140-151.

The factors of isolation and shyness in children and adolescents and its solutions

Hassan Khan Darmal [*1]
Department of Psychology, Education Faculty, Helmand University
Email: darmal@helu.edu.af

Abstract

The article, titled "The factors of isolation and shyness in children and adolescents and its solutions" is a comprehensive review that explores the prevalent issues of isolation and shyness within Afghan society's youth. The article aims to identify various effective and practical strategies to address these challenges. The information presented is derived from a range of scientific and credible sources, including books and articles. The article defines isolation as a state of being alone, characterized by withdrawal from social gatherings and a preference for solitude. Individuals who are isolated tend to distance themselves from others. Shyness, similarly, is defined as a social emotion rooted in low self-esteem, which can, in severe cases, deeply impact a person's personality. Key indicators of isolation and shyness include excessive daydreaming, feeling burdened by others' expectations, resisting these pressures, failing to assert one's rights, and struggling to build relationships with peers and educators, among other signs. The article identifies several major causes of isolation and shyness, such as chronic adversity, poverty, feelings of inadequacy or guilt, physical weakness or disabilities, arrogance, deep humiliation, academic struggles, rejection by family and school, feelings of hatred and a desire for revenge, fear and insecurity, family conflicts, divorce, inability to respond to challenging questions posed by peers, impatience in forming relationships, lack of positive social models in the family, deprivation of maternal affection, absence of a father figure, parental addiction, repeated failures, prolonged illness, and continuous, unjustified criticism and discrimination by parents and teachers. These factors collectively contribute to the development of isolation and shyness in children and adolescents.

Keywords: Childhood, Adolescents, Isolation, Shyness

Islamic Emirate of Afghanistan

Ministry of Higher Education

Helmand University

Leed Social Science Acdemic Journal

Volume:1	**Issue: 1**	**Year:2024**