



۲۰۲۱/۰۹/۲۰



پوهاند محمد بشير دوديال

## ارواپوهنه په کرکيچ کې زموږ مرستی ته راځي

(دوهمه برخه)

### اروا درملنه او مشاوره (Counseling)

تیر بحث کې مو ولوستل چې ارواپوهنه د انسان د چلند د څیړنې او مطالعې علم دی. نن ورځ اروا پوهنې پوره پرمختګ کړی او د انسان د سلوک او چلند پیژندنه کوی، په ستونزو کې مور سره مرسته کوی، د انسان د خوشبینی او بد بینی مسایل را برسیره کوی، مثبت عادات پیاوړی کوي، دستونزو په وړاندې انسان ته مقاومت لار ښيي، دخپلو کړو وړو په علت مو پوهوی او د یو بل چا د عمل او عکس العمل په لاملونو مو خبروي، د عاداتو او چلندمنفې اړخونه اصلاح کوی او دا چې بد چلند او عادت څه دی، علت یې کوم دی او له زیانونو یې په څه ډول ځان وساتو او داسې نور مسایل هغه څه دی چې د ارواپوهنې د څیړنې اصلي ټکی جوړوی. نن ورځ له دغه علم څخه د ژوند په ټولو ډګرونو کې کار اخیستل کېږي، لکه اقتصاد کې د کار دانگیزی پیاوړی کول، په ښوونه او زرزونه کې د زده کړې مهارت او چټول، په سیاست کې د لیږ شیبې د رول تقویه، ډله، ټولنه او سازمان کې همغږی جوړول او د اخلاقو رعایت ته وګړو هڅونه او داسې نور.

په دې باندې پوهیدل چې آیا د پام وړ شخص ذهن کې څه ګرځي راګرځي، دا ټول د ځانګړو لارو – چارو او تخصصي پوهې په واسطه ترلاسه کېدای شي. هغه کسان چې په روحی اختلالاتو، له ټولني سره په توافق کولو او د ژوند په یو ډګر کې په ستونزو اخته وي، د ارواپوهنې متخصص یا دروانی درملني مشورتی ګروپ ته مراجعه کوي. په نوره نړۍ کې د دغې ځانګړې متخصصین شته چې د ناورغ د فزیکي درملني تر څنګ روحی درملنه هم مهم رول لري او د یو طبیب تر څنګ خامخا یو ارواپوه ناست وي چې نیمه درملنه د ده په غاړه وي. په دغه ډول تخصص سره ارواپوه ستونزه باندې پوهیږی او د له منځه وړلو لپاره یې لاره لټوی او خپل مراجعه کوونکی (اروايي ناروغ) ته مشوره ورکوي، ناروغ ته د مشورې ورکولو ته اروا درملنه ویل کیږی. نو اروا درملنه څه ده؟

### اروا درملنه

دا چې آیا دغه دواړه، یعنی اروا درملنه او مشوره یو شی دی که نه، پوهان په دې هکله بیلابیل نظریات ورکوي، خو زیاتره د اروا درملني له اصطلاح څخه کار اخیستل کیږي، خو په مجموع کې د ارواپوهنې ټول پوهان د مشورې او اروا درملني هدف او موخه یوه بولي. له دواړو څخه موخه دا ده چې وګړی، آرام ژوند ولري، شخړې له منځه ولاړې شي، تساندو او مهربانې تقویه او عواطف نرم او خواږه شي، بشری نیک اخلاق ښه وده وکړي، له نورو سره مو چلند او تعاملات ډیر انساني او عالی وی او په ورځنیو چارو کې مثبت اغیزمنتوب ولرو.

اروا درملنه او مشوره ورکول یو بل سره توپیر لري: البته هغه څه چې له تجربې څخه ترلاسه شوی دی دا دی چې په روحی مشورې ورکولو سره وګړی وقایه کیږی، یعنی یو وګړی اصلاً د پېښو او ناوړه حالت څخه د بچ پاتی کیږی په خاطر، د قبلي چمتو والی؛ وقایې او زده کولو په موخه مشورې ته مراجعه کوی، خو اروا درملنه بیا اصلاً د توافق موندنې

او بیرته رغاونې په موخه وي. مشوره (Counseling) په واقعیت کې د وگړو د روحی روغتیا، ودې او د لارې موندنې په خاطر د وگړو ملاتړ او پیاوړی کول دی.

کله چې وگړي د مشورې لپاره روانشناس ته مراجعه کوي، دوی غواړي چې ځان کې بدلون او ښه والی راوولی او په ژوند کې له اوسنی حالت څخه ښه حالت ته ورشي، نو ځکه په لومړی گام کې په مشوره کې هڅه کېږي چې احساسات کشف شي او لیوالتیا، هیلې او د مشوره غوښتونکی آرمان وپېژندل شي او هغه څه چې باید بدلون ومومی درک شي، تر څو د پام وړ وگړی په ځانڅېرې (شعوري) توگه تصمیم ونیسي او آگاهانه اقدام وکړي.

مشاوره د ارواپوهنې د علم پربنسټ یو حمایتی یا ملاتړ کونکی اقدام دی چې د هغه چا ملاتړ وکړي چې یا زیانمن شوی دی یا د زیانمن کیدو او ناروغه کیدو په حال کې وی. مشاوره یوه مشورتی مرسته ده. مشوره ورکول یو فکری او معلوماتی لاره ده چې مشوره اخیستونکی د غوره کولو آزادي لري تر څو پخپله خوښه په درناوي سره هغه غوره کړي، یعنې د خپلې ستونزې د حل لاره وپېژني او ځان له خپل چاپېریال سره برابر کړای شي.

مشاوران د مشورې او ارواپوهنې له بیلابیلو مهارتونو څخه په کار اخیستلو سره هڅه کوي چې خپلو روانی ناروغانو ته په هیجانانو باندې د لاسبری، د گرومونو (غټو) د تشولو او منفی احساساتو باندې د تفوق او چاپېریال سره د توافق موندلو په هکله مرسته وکړي. مشاوران او د اروادملنې متخصصین د کلامی او ارواپوهنې له مهارتونو څخه په استفادی سره د خپل ناروغ عزت نفس او مثبت تفکر لوړوي او د دوی روانی سلامتیا پیاوړی کوي او د روحی قدرت د ښه کولو په هکله یې پوهوي او غواړي چې پخپله د دوی په واسطه ستونزه حل کړي. مشاوره او د اروادملنې متخصص د وگړی ځانگړی شرایط او فردی توپيرونه په پام کې نیسي او مرسته ورسره کوي.

#### د مشورې ډولونه:

مشورې بیلابیلې اړخونه او ډولونه لري او په حقیقت کې د انسانانو د شمیر په اندازه دي (هر انسان خپل روحی خصوصیات لري). دلته به یې د مثال په ډول یو څو تشریح کړو:

الف) روزنیزه مشاوره: په روزنیزه مشاوره کې د تحصیل د دوام موضوعات، د زده کړې د خنډونو لری کول، آزموینه، تحصیلی استعداد، د حافظی او ذکاوت وضعیت، د تحصیلی ځانگړی غوره کول، د صنف دوستانو سره توافق او دی ته ورته مسایل تر بحث لاندی وی.

ب) د کورنی مشاوره: د کورنی د مشاورې موضوع هم ډیره پراخه ده. په دې کې د میرمن او خاوند اړیکې، د کورنی کلکوالی او دوام، د ماشوم روزنه، دوستان پالل، کورنی نشم ښه ساتل، د کورنی د اقتصاد سمون او داسې نور مسایل شامل دی.

ج) شغلی مشاوره: په شغلی مشاوره کې لکه څرنګه چې له نوم څخه یې ښکاري، د شغل او کار د غوره کولو، دکار موندل، له کارفرما سره اړیکې، د کار او جسمی فعالیت او ذهنی وړتیا، ذکاوت، علاقی، جسمی مهارت او د ژوند د شرایطو له مخې د دندې موندل تر بحث لاندی وی.

د) د وړتیا او چټولو مشاوره: په دې کې زیاتره هغه وړتیاوی تر بحث لاندی راوستل کېږي چې لا وگړی هغو ته څیر نه وی، یعنې د پټو وړتیاوو وده او رابرسیره کول او په دنده کې لازیات پرمختګ ته پاملرنه کېږي.

ه) فزیولوژیکي مشاوره: په دې مشوره کې جنیټیکي موضوعات شامل دی، د بیلګې په توګه د واده کولو لپاره ارثی خواص باید تحلیل شي چې راتلونکی کې روغ رمت ماشومان ولری، آیا یوه ناروغی چې پخوا په چا کې لیدل شوی آیا ماشومان به یې هم ورباندی اخته وی، آیا ارثی ناروغی څه دی؟ او دی ته ورته مسایل.

#### د مشورې موخې

هغه ډیر مهم کار چې یو مشوره ورکونکی یې کولای شي دا دی چې خپلو ناروغانو ته داسې شرایط چمتو کړي چې هغوی وکولای شي خپل چلند کې مناسب بدلون راولي، نو په دې توګه د مشورې ورکولو موخې په لاندی ډول دي:

۱. د چلند د بدلون آسانه کول؛
۲. د وگړو تر منځ د اړیکو د وړتیا او چټول؛
۳. د سمې پریکړې او غوره تصمیم د لارو ښودنه؛
۴. د نه کارول شویو وړتیاوو غوړول او رابرسیره کول؛

۵. له پېښې یتونزې سره مقابله، دستونزې پیژندنه او د حل لارې یې او د دې امید چې ستونزه حل کېدونکې ده.

### یو څوک څه وخت مشاورې ته اړتیا احساسوی؟

کله چې یو وگړی په دې پوه شي چې په یو ناوړه وضعیت کې د واقع کېدو، یوې ستونزې سره د مخامخ کېدو، د جسمي توان بدلولو یا نورو له امله یې عادي چلند کې بدلون راغلی، ناهیلی شوی، د نورو خلکو چلند دپخوا په پرتله ورسره بدل شوی، چاپیریال او ټولنه کې داسې بدلون راغلی چې د ده لپاره نوی او ناشناختی او دې احساس کوي چې ده ته گواښ متوجه دی یا ممکن نوی حالت سره توافق ونشي کولای او داسې ډیرو نورو ټولنیزو او جمعي حالاتو کې. هغه کسان هم مشاورې ته ضرورت احساسوی چې گوري په چلند او عاداتو کې له نور عادي خلکو سره توپیر لري، ځان ورته ناکام، خپه، منزوي، قهرجن یا دې ته ورته ښکاري، د یوڅه کمښت احساسوی، له ډلې او ټولني د مرور کېدو په حال کې دی، بې جراته دی، خپرو کې ستونزې لري، په یوه آسانه موضوع ژر نشي پوهیدای او داسې نور فردي حالات.

### د یوه مشاور او اروادرمونکي ځانگړتیاوي

مشاور هغه چاته ویلای شو چې له تخصصي زده کړو برسیره کافي تجربه ولري او فردي لاندني ځانگړتیاوي هم ولري:

۱. هغه څوک چې مشورې ته ورته راځي د هغه انساني کرامت ته درناوی وکړي او هغه خپل همنوع وبولي.
۲. باید پراخه حوصله، زغم او پرانیستی فکر ولري.
۳. له هغه چاپیریال څخه ځان ښه خبر کړي چې د ده ناروغ پکې ژوند کوي.
۴. د اخلاقي او انساني ارزښتونو په وړاندې ژمن وي.
۵. د خپل شخصیت ټول اړخونه ورته څرگند اوسي او د خپلې تخصصي دندې په وړاندې ځان مسئول وبولي او خپلې دندې ته په درنه سترگه وگوري.
۶. مشوره ورکول یې مسلک وي او دې برخه کې تحصيلي سرټيفکيت، تجربه او د کار قانوني اجازه ولري.

باید هیږه نشي چې نن ورځ د ارواپوهني اساسات او عمومي مسايل د زده کړو پر مهال په نصاب کې شامل دي او هر څوک څه ناڅه په پورته مسايلو پوهیږي او آن داچې د خپلې مطالعې له امله کولای شي په خپله ځانته مشاور وي. يعنی ضرور نده چې مشاور ولرو، زموږ خپله مطالعه او پوهه موږ سره لازياته مرسته کوي.

### کوم کسان مشاورې ته اړتیا لري؟

مونږ ټول مشاورې ته اړتیا لرو. د تحصيل د ځانگي په غوره کولو کې، د کار او شغل په غوره کولو کې، د ژوند د ښه دوام، د ژوند د ملگري په غوره کولو، ورځنيو خپگانونو، د ماشوم د روزنې، د دوستانو انتخاب، د دندې د بدلون، ناروغیو، له تشويش څخه د خلاصون، د یوه خپلوان د له لاسه ورکولو په حالت کې، له یو چا سره د پېښې شخړې په هوارولو کې، د کار د چاپیریال د ستونزو، بازار او اداره کې او لنډه دا چې د ژوند ټولو چارو کې مشورې ته ضرورت لرو. دا به ډیره غوره وي چې د یوه ښه مشاور په غوره کولو سره، کافي او لازمه مشوره ترلاسه شي او په پرانیستو سترگو سره یو ډیر د عملی کولو وړ او مطلوب انتخاب وپیژندل شي او د وگړی لپاره په ژوند کې د پرمختگ، هوساینې او اغیزمنتوب لاره پرانیستل شي.

### د مشاورې وسایل او لارې چارې

د خپلو مراجعینو لپاره د مشورې ورکولو کوم وسایل او لارې لرو؟ په مجموع کې هغه ټول تخنیکونه چې په مشوره ورکولو کې په کار ځي، هغه د هیلو راژوندی کول، د ژوند کولو د مهارت زده کړه، نورو خلکو او چاپیریال سره توافق، د تصمیم نیولو په طرز پوهیدل او په ځان باندې د ویسوالی لارې – چارې دی. له بده مرغه افغانان دې وروستیو کې ډیرو ستونزو سره مخامخ دي، خو د مشاورې امکانات ورته نشته یا ډیر کم دي، یا دوی ورڅخه خبر ندی او په اهمیت یې نه پوهیږي. نوره نړی کې له فردي مشاورینو پرته، د رډیو، مجلو او تلویزیونو له لارې د ژوند د هرې برخې ستونزوته مشوره ورکول کیږي. داسې فکر کیږي چې تقریباً زیاته سلنه افغانان به د جگړې په سایکوز(روانی بد اغیز) اخته وي، فردي او ټولنیز اختلافات، تعصبات، تاوتریخوالی او د کسات اخیستو تنده

او داسې نور هم د روانې ناروغۍ نښې دي، بخل، د نورو ډېرمختګ د مخې نیول، نورو ته خنډونه جوړل او د نورو په تکلیف خوښۍ، د یو چا بېخایه سپکول او بیا د خوښۍ احساس کول، د نورو په چاور کې ځانته د مداخلې د حق ورکول، چغلی او شیطاني کول، نور بېخایه تحریکول ترڅو وړانې وکړی، عامه ملیکت زیانمنول او داسې بې شمیره ستونزې چې هره ورځ یې ګورو د رواني مشکلاتو له امله دي.

(بحث دوام لری)



برای مطالب دیگر پوهاند محمد بشیر دودیال روی عکس کلیک کنید

