

د شخړې حلاره ( له ۸ - ۱۰ کلنۍ )

توضیحات	زده کوونکي به د شخړې د حل لارې په ښه توګه تمرین کړي. دوی به دا زده کړې چې خپل احساسات کابو او له نورو سره سمې اړیکې جوړې کړي.
مخکېنه پوښتنه	آیا کولای شم د شخړې په وخت کې خپل ځان ګټور او مهربانه و ښیم؟
د عمر ګروپ	۸-۱۰ کلنۍ پورې
عنوانونه	د ټولنیزو احساساتو زده کړه
ټول اړین وخت	۷ ساعته په ۵ ورځو کې
څارل شوی فعالیت	څارل شوی
د سرچینو اړتیا	- کتابچه/کاغذ - پنسل/قلم
د زده کړې پایله	<ul style="list-style-type: none"> <li>- د شخړې د لامل او اغیز پیژندل</li> <li>- بیلابیلې ستراتیژيې د شخړې د حل لپاره تمرین کړی.</li> <li>- د احساساتو د وضاحت او تفکر له لارې په سختو شرایطو کې د خلکو په مهربانۍ او انگیزې باندې پوهیدل.</li> <li>- د موضوع د ښه پوهیدلو لپاره د بیلابیلو لیدلورو بیانول. او د یوې جملې د برخو پیژندل ( فاعل، فعل او مفعول).</li> <li>- یو قیصه ولولې تر څو د کرکټرونو د احساساتو او نظریاتو په اړه اټکل وکړی شي.</li> <li>- ساده او جاري زمانې وپیژنی او وې کاروی.</li> <li>- له بیلابیلو لیدلورو څخه یو یادښت ولیکي.</li> <li>- یو غیر رسمي لیک ولیکي.</li> <li>- سیده جملې نا سیده جملو ته واړوي.</li> </ul>

لومړۍ ورځ

نن به تاسو په دې پوه شئ چې شخړه څه ده او ستاسو غبرګون د شخړې په هکله څنګه منعکس کېږي. او تاسو به د جملو په برخو باندې پوه شئ.

وخت	توضیحات او فعالیت
-----	-------------------

<p>زده کوونکي به د شخړي په هکله بحث وکړي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- کله چې د «شخړې» کلمه اورئ، نو تاسو یې په اړه څه فکر کوئ؟</li> <li>- شخړه څه معنی لري؟</li> <li>- ستاسو په ژبه کې نورې کومې کلمې دي چې د شخړې معنی لري؟</li> </ul> <p>شخړه هغه وخت منځ ته راځي چې خلک یو بل سره ژور اختلاف ولري ځکه دوی هر یو بېلابېل نظرونه لري. شخړه کېدای شي اوږده شي او حل به یې ستونزمن وي. زموږ په ژوند کې، په ځینو مواردو کې مونږ له خلکو سره شخړې کوو. په ژوند کې د شخړو حللول یو اړین مهارت دی.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● فکر او بحث وکړئ: آیا کولای شئ د شخړې پر یوې بېلګې فکر وکړئ چې تاسو پکې ګډون درلود یا یې په هکله معلومات لري؟</li> <li>● د شخړې علتونه ډیر دي. ځینې یې په لاندې ډول دي:</li> </ul>	<p>۵ دقیقې</p> <p>۵ دقیقې</p>
---	-------------------------------

- توپيرونو ته درناوی نه لرل ( د بيلگي په توگه بيلابيل عقايد، لکه ديني عقيدې)
- ضدیت – د نورو له ليدلو څخه د موضوعگانو نه ليدل؛
- تير بحثونه چې ندي حل شوي
- زده کوونکو ته د (✓) نښه کيږدئ چې وښيي څنگه يې له خپل ملگري يا کورنۍ سره په ساده توگه شخړه حل کړې ده.

هیڅکله	ځینې وخت	ډیری وخت	زما ځواب
			غږ پورته کول یا بغاره وهل
			نور ملامتول
			ځان بې خبره بنودل یا ترې تلل
			بښنه غوښتل
			د حلالو وړاندیز کول
			یو کس ته می شکایت کول
			بښل
			گوته څښتنه کول
			د گټونکو حلاله غوره کول
			د نور نومونه اخیستل
			خفه کیدل یا ژړل
			له یوه مشره څخه مرسته غوښتل
			له ټوکي کار اخیستل
			هر څوک دې خپل کار کوي

- انعکاس: د شخړې د حل لپاره کومې نمونې گورئ؟ ولې په دې ډول حل لارې ته فکر کوئ؟ بيلگي يې وليکئ.

لاندې قيصه له زده کوونکو سره شريکه کړئ: محسن او ربي ښه ملگري دي. خو د ربي دا نه خوښيږي چې محسن د شخړې په وخت کې خپل غږ پورته کوي. هغه د ويري احساس لري او غلې پاتې کيږي. هغه غواړي خپلې نظريې شريکه کړي. خو کله چې محسن غالمغال کوي، ربي د بې احترامې احساس کوي.

په مثال كې د شخړې علت وپېژنئ.  
كه تاسو د ربي پر خاى وى، څه به مو كړي وى؟

۱۵ دقیقې

د شخړې په وخت کې مونږ څه غبرگون بښیو:

شخړه د ژوند یوه برخه ده. مونږ له شخړې څخه د تېښتې هیله نشو لرلی او د نه پېښېدو تمه هم نه لرو. شخړې په کورنیو، ملگرو، ښوونځیو، په کار ځای او په ټوله کې زموږ په ټولنه کې پېښیږي. شخړې کولای شي ډیری وخت مونږ په غصه او ناهیلې کړي، خو که په ښه توګه اداره شي، کولای شي اړیکې غښتلي کړي.

فکر وکړئ- جوړه جوړه شئ- موضوع ګانې سره شریکې کړئ:

زده کوونکي په لاندې پوښتنو باندې فکر کوي او مخکې له دې چې له خپل ټولګي سره موضوع شریکه کړي، لومړی یې له خپل انډیوال سره موضوع شریکوي.

- په هغې ننگونکې شخړې فکر وکړئ چې وروستیو کې تاسو ورسره مخ وي.
- د دغې شخړې په وخت کې تاسو څه غبرگون وښود؟
- کله چې تاسو له یوې شخړې سره مخ شئ، څه غبرگون بښئ؟
- آیا ستاسو غبرګون شیان ښه کوي که خرابوي؟

(په شخړه کې مونږ کیدای شي د لیونتوب احساس وکړو او بغاړې ووهو، بدې خبرې وکړو، لغتي واري کړو او جګړه وکړو. دغه کار حالت کړکېچن کوي.)

څنګه پوهیږئ چې په یوه شخړه کې تاسو د ډیرې غصې او خفګان احساس لرئ؟ ( ژوره ساه اخیستنه، لاسونه تاوول، غږ کول، او داسې نور.)

د آرامتیا لپاره لارې:

۱۵ دقیقې

د شخړې یوه لویه برخه د احساساتو کابو کول دي. غصه یا ناهیلېتوب کولای شي وروسته مونږ پېښمانه کړي چې ولې مو دا کار وکړ. دلته د احساساتو د کابو کولو لپاره ډیرې لارې شتون لري. آیا تاسو د کومې لارې په هکله فکر کولای شئ؟

- له زده کوونکو وغواړئ چې په هغو لارو فکر وکړي چې په داسې حالاتو کې ځانونه آرام/کابو کړي.

وړاندیزونه:

- تر لسو حساب وکړئ. کولای شئ په آرامه یا په لوړ غږ حساب وکړئ.
- خپل د خوښې ځای پیدا کړئ. خپلې سترګې پټې کړئ تر څو مو ذهن آرامه شي.
- کله چې غصه یاست، د کوتې د شیانو شمیرل تاسو سره مرسته کولی شي.
- خپلو احساساتو ته یو رنگ ورکړئ او دا واضح کړئ چې ولې دا رنگ تاسو انتخاب کړ؟
- ساه واخلي. فکر وکړئ چې یو پوقانی پوف کوئ. ژوره ساه واخلي او بیا ورو ورو هوا له خولې را وباسئ داسې لکه چې یو پوقانی له هوا ډکوی.

- زده کوونکو ته ووايست چې خپله شخړه له خپل ملګري سره بیان او تمثیل یې کړي. په دې بحث وکړئ چې نور خلک په دې شخړه کې څه احساس لري. تاسو څه فکر کوئ؟ که چیرته ستاسو بل لوری کس بل ډول چلند وکړي، تاسو به څه ډول غبرګون وښئ؟

**فعالیت: (موخه: راځي خپل ځانونه د نورو په ځای وګڼو)**

لاندې سناریو ولولئ (وړاندیز: زده کوونکي به دغه سناریو تمثیل کړي. تاسو یوه ویونکي ته او دوه تمثیل کوونکو ته اړتیا لرئ)

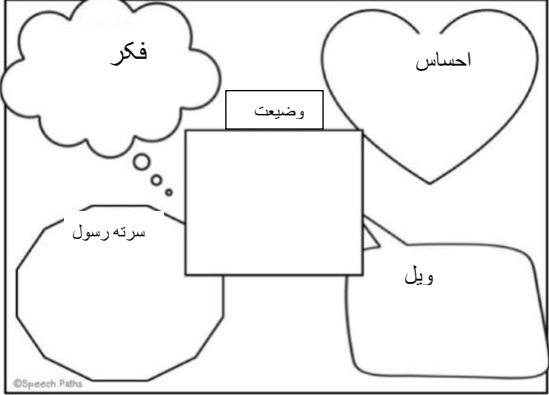
<p>۱۵ دقیقې</p> <p>سلماء خپلې ملګرې حياء ته د دواړو يوه ګډ تصوير ورکړه. حياء ډيره خوښه وه او له سلماء څخه يې مننه وکړه، خو سلماء ډيره خفه وه ځکه چې حياء په بدل کې هغې ته هيڅ ورنکړل.</p> <p>سلماء په غصې سره وويل، "ولې دې په بدل کې هيڅ هم رانکړل؟"</p> <p>حياء په خفگان سره وويل، "ما فکر نه کاوه چې ته په بدل کې کوم څه غواړي"</p> <p>سلماء وويل، "له دې وروسته ته زما ملګرې نه يې!" هغې د حياء له لاسه تصوير کش کړ او لاړه.</p> <p>پوښتنې:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>څه فکر کوئ چې حياء څه احساس لري کله چې ماري هغې ته د دواړو تصويرونه ورکړل؟</li> <li>ولې فکر کوئ چې سلماء خفه ده کله چې هغې له حياء څخه په بدل کې هيڅ تر لاسه نکړل؟</li> <li>تاسو د سلماء د غبرګون په هکله څه فکر کوئ؟ فکر کوي چې هغې د حياء احساسات په پام کې نيولي وو؟</li> <li>آيا فکر کوئ چې حياء به سلماء وپيښي که چيرته له هغې بښنه وغواړي؟</li> <li>څه فکر کوئ چې کله سلماء هغې خواته ورشي، څه به پيښ شي؟</li> <li>که چيرته تاسو د سلماء پر ځای وی او د بيا مو خبرې کړې وی، څه به مو ويلي ويل يا به مو کړي ول.</li> </ul>	<p>۱۵ دقیقې</p> <p>هدف: د جملې د برخو پيژندل</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>په ټوله کې جملې له فاعل، فعل او مفعول څخه جوړې دي.</li> <li>فاعل د جملې هغه برخه ده چې يو کس يا يو شی يو کار سرته رسوي ( فعل)</li> <li>فعل په يوه جمله کې يو عمل يا حالت بڼی.</li> <li>مستقيم مفعول هغه اسم يا ضمير ده چې يو کار ورباندې سرته رسيري. مفعول هغه کس يا شی دی چې فاعل يو عمل پرې ورباندې سرته رسوي.</li> <li>غير مستقيم مفعول د مستقيم مفعول څخه عمل تر لاسه کوونکی دی.</li> <li>لاندي بيلگو ته وګورئ:</li> </ul> <p>ريحان يو سانديوچ جوړ کړ</p> <p>فاعل      مفعول      فعل</p> <p>( د کار کوونکی) (د کار اخيستونکی) ( عمل يا تر سره کيدونکی کار)</p> <p>ځينې جملې دوه مفعوله لري: مستقيم او غير مستقيم</p> <p>ريحان خپل ورور ته سانديوچ جوړ کړ.</p> <p>فاعل      غير مستقيم مفعول      مستقيم مفعول      فعل</p>
--	---

<p>● په ياد ولرئ چې فاعل او مفعول کولای شي عبارات هم وي ( له يوې کلمې څخه ډير وي). يوه جمله هم کولای شي ډير فاعلونه، فعلونه او مفعولونه ولري!</p> <p>● له زده کوونکو وغورئ چې جملې جوړې او په هر جمله کې د هغوی فاعلونه، فعلونه او مفعولونه وپېژني.</p> <p>فعاليت:</p> <p>● له زده کوونکو وغورئ چې په جملو کې هغه کلمې په نښه کړي چې محسن ليکلي او کرښې يې ترې کيښلي وي. فاعل ته (ف) عمل ته (ع) او مستقيم مفعول ته (م م) او غير مستقيم مفعول ته (ع م م) وليکي.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; color: red;">فاعل</td> <td style="text-align: center; color: green;">مستقيم مفعول</td> <td style="text-align: center; color: red;">فعل</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">ما او روبي يو بد سفر درلود.</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">هغې ماته وويل چې تاسو په شخړه کې حمله کوونکي وئ.</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">وروسته له يو څه وخت څخه ما مې خپل پلار ته د شخړې په هکله وويل.</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">هغه ماته د آرامولو لپاره يو گلاس اوبه راگرې.</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">همدارنگه هغه ځينې ارزښتناکه نصيحتونه شريک کړل.</td> </tr> </table> </div> <p>● فکر وکړئ: څه فکر کوئ چې د محسن پلار هغه ته کوم نصيحت کوي؟</p> <p>● زده کوونکي وننگوئ تر څو خپلې جملې د لاندې برخو په کارولو سره جوړې کړي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. يوازې مستقيم مفعول</li> <li>2. مستقيم او غير مستقيم مفعول</li> </ol>	فاعل	مستقيم مفعول	فعل	ما او روبي يو بد سفر درلود.			هغې ماته وويل چې تاسو په شخړه کې حمله کوونکي وئ.			وروسته له يو څه وخت څخه ما مې خپل پلار ته د شخړې په هکله وويل.			هغه ماته د آرامولو لپاره يو گلاس اوبه راگرې.			همدارنگه هغه ځينې ارزښتناکه نصيحتونه شريک کړل.			<p>۱۵ دقيقې</p>
فاعل	مستقيم مفعول	فعل																	
ما او روبي يو بد سفر درلود.																			
هغې ماته وويل چې تاسو په شخړه کې حمله کوونکي وئ.																			
وروسته له يو څه وخت څخه ما مې خپل پلار ته د شخړې په هکله وويل.																			
هغه ماته د آرامولو لپاره يو گلاس اوبه راگرې.																			
همدارنگه هغه ځينې ارزښتناکه نصيحتونه شريک کړل.																			

دويمه ورځ

نن به تاسو د زړه سواندۍ په هکله څه زده کړئ او ساده د حال او جاري زماني وکاروئ.

توضیحات او فعالیتونه	وخت
<p>1. زده کوونکي د هغه وخت په اړه فکر کوي کله چې دوی د خفگان احساس کوي ځکه چې دوی د يوه خفه کس تر څنگ وو يا کله چې دوی خوښ ول ځکه چې دوی د يوه کس تر څنگ ناست وو چې تر څنگ يې ناست کس خوښ و.</p> <p>خواخوړي! خواخوړي هغه ده چې تاسو و کولای شئ په دې پوه شئ چې يو کس څه احساس لري ان تر دې چې تاسو به په همدې وضعيت کې نه وئ.</p> <p>وړاندیز: له زده کوونکو وغورئ چې د خواخوړۍ او مهربانۍ تر منځ توپير ووايي تر څو له هغوی د دې دواړو تر منځ توپير وکړی شي. مهرباني هغه ده چې کله تاسو د يو کس د بد بختۍ په اړه د پيښمانتيا احساس وکړئ.</p>	<p>۱۰ دقيقې</p>

<p>له زده کوونکو سره په لاندې موضوع گانو بحث وکړئ:</p> <p>آیا فکر کوی چې د شخړې په وخت کې خواخوږي اړینه ده؟ ولې؟ ولې نه؟</p> <p>پنځه لارې لیست کړئ چې مونږ وکولای شو له خلکو خواخوږي وښیو؟</p> <p>د بیلګې په توګه: په ښه توګه غوږ ونیسی، ریښتني او سر خلاصه اوسی، پوښتني وکړئ، توپرونو ته در ناوی ولرئ، او داسې نور.)</p> <p>د خواخوږی یوه نقشه جوړه کړئ:</p> <p>2. له لومړۍ ورځې څخه مو خپله شخړه بیا وګورئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اوس فکر وکړئ چې تاسو په شخړه کې یو بل کس یاستئ. په خپله کتابچه یا یوه ورقه کې همدې موضوع ته ورته د خواخوږی یوه نقشه جوړه کړئ، خو دا نقشه د یو بل چل له لیډلورو څخه جوړه کړئ.</li> <li>• لاندې نقشه رسم کړئ، وضعیت د بل کس له دید څخه وګورئ او چې خلګ څه وايي، څه احساس لري، څه فکر کوي او څه کوي.</li> </ul>  <p>له خپلو همزولو سره بحث وکړئ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ستاسو لید د شخړې په هکله له لومړۍ ورځې تر اوسه څومره بدل شوی دی؟</li> <li>2. اوس تاسو د نورو نظرونو باندې پوهیږئ، آیا فکر کوی چې خواخوږي مو وښوده؟</li> </ol> <p>که چیرته مو لید ندی بدل شوی، په دې بحث وکړئ چې تاسو به د شخړې په وخت کې څه کړي ول. ولې؟</p>	<p>۲۰ دقیقې</p>
<p><b>حال زمانه/ تیره ساده زمانه/ حال جاري زمانه/ تیره جاري زمانه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د زمانو پیژندنه: تاسو شاید پوه شوي یاست کله چې تاسو د یوې شخړې په هکله چې په تیر کې پېښه شوي ده او بیلابیلې کلمې مو کارولي دي خبرې کړي او اوس به تاسو نورې کلمې کاروئ. مونږ د فعلونو دغه بدلون ته "زمانې" وایو.</li> <li>• زمانې مونږ ته د یو عمل وخت ښیي او همدارنګه مونږ ته حالت ښیي (چې آیا دا عمل پوره که روان دی).</li> <li>• زده کوونکي دې په دې بحث وکړي چې په خپله ژبه کې زمانې لري او کنه.</li> <li>• مونږ به دوه ډوله زمانې زده کړو (حال/تیره/حال جاري/تیره جاري زمانه)</li> </ul>	<p>۵ دقیقې</p>



- څلور جملې ولیکئ (ریحان هره ورځ خپله کوټه پاکوي؛ ریحان پرون خپله کوټه پاکه کړه؛ ریحان همدا اوس له خپلې خور سره خبرې کوي؛ ریحان یوساعت مخکې له خپلې خور سره خبرې کولې) او له زده کوونکو وغواړئ چې د جملې بیلابیلې برخې وپېژني (فاعل، فعل، مفعول). بیا وروسته له زده کوونکو وغواړئ چې پر دې بحث وکړي څنګه جملې یو له څخه توپیر لري
- د حال ساده زمانه عادت، واقعیت، تکراري کارونه یا نه بدلیدونکي حالتونه، احساسات او هیلې ښيي. د بیلګې په ډول: ریحان هره ورځ خپله کوټه پاکوي.
- تیره زمانه هغه عمل بیانوي چې به تیر کې سرته رسیدلی وي. یا په بل عبارت، عمل په تیر کې پیل او پای ته رسیدلی وي. د بیلګې په توګه: ریحان پرون خپله کوټه پاکه کړه.
- حال جاري زمانه هغه ده چې یو روان عمل په حال کې وښيي. د بیلګې په توګه: ریحان همدا اوس خپلې خور سره خبرې کوي.
- تیره جاري زمانه هغه ده چې یو عمل په تیر کې جریان درلود. د بیلګې په توګه: ریحان خپلې خور سره خبرې کولې.
- په ضمیمه کې د حال/تیري/حال جاري/تیره جاري زمانو په اړه ډیر څه زده کړئ.

تیره زمانه

ټول فعلونه له همدغې یوې قاعدې څخه پېروي نه کوي

تیره زمانه: په تیره زمانه کې سرته رسیدلی عمل ښيي.



Ken walked to school.

حال زمانه: په حال زمانه کې تکراري عمل یا حالت ښيي.



Ken walks to school every day.

Generalizations



Ken is smart.

جاري زمانه

'to be' + verb (-ing form)

تیره جاري زمانه: په تیره زمانه کې د عمل جریان ښيي.



I was talking to Benjamin.  
Benjamin was talking to me.  
The students were talking to Benjamin.

حال جاري زمانه: په حال زمانه کې د عمل جریان ښيي



I am talking to Benjamin.  
Benjamin is talking to me.  
The students are talking to Benjamin.

تمرین:

- د یوې شخړې پېښې چې تاسو پکې ګډون درلود شریکي کړئ، خو دا ځل په سمه توګه د حال، تیري، حال جاري، تیره جاري زمانو په کارونې سره پاملرنه وکړئ.
- تولید: د لا نورو معلومات لپاره ضمیمې ته مراجعه وکړئ تر څو زده کوونکو سره د هغوی په پلان جوړولو، لیکلو، او ارزونې په برخه مرسته وکړئ.

	١٠ دقيق
--	---------

- فکر وکړئ چې تاسو په خپله شخړه کې یو بل کس یاستئ.
- پوښتنه: آیا پوهیږئ چې د یادونو کتابچه څه ده؟ آیا تاسو کومه لری؟ تاسو پکې څه لیکئ؟

د یادښت د کتابچې شکل

نیټه: ۱۱ سپټمبر، ۲۰۲۲

ورځ: دوشنبه

وخت: ۳:۰۰ د ماسپینین

سلام کلام: ښاغلی د ژوند یادښت

متن:

نوم:

امضاء:

- خپل د خواخوږۍ نقشه وکاروئ. د ژوند د خاطراتو کتابچه کې د شخړې په هکله خپل لیدلوری ولیکئ. په یاد ولری چې د متکلم ضمیرونه لکه (زه، ماته، مونږ، او داسې نور).
- څلور بیلابیلې زمانې لکه – حال، تیره، حال جاري او تیره جاري وکاروئ.
- خپل د ژوند د خاطراتو کتابچه مو له یوه ملګري سره بدله کړئ. په کتابچه کې د فعلونو لاندې کرښې وکارئ او د هرې زمانې فعلونه وپیژنئ. آیا هغوی سم فعلونه کارولي دي؟
- یوځل چې تاسو زمانې سمې وپیژنئ او د یو بل غلطې مو سمې کړئ، له خپل ملګري څخه وپوښتئ چې ستاسو د کتابچې په اړه څه فکر کوي.

● لاندې لارښود د نظر ورکولو لپاره وکاروئ:

- په کتابچې لوستل ساده دي.
- د موضوع په تړاو معلومات برابر دي
- نظرونه په ترتیب سره روان دي
- هیڅ ګرامري، املايي، لیکنې او د تورو د کارونې غلطې نه لري

<p>د سواد زده كړه/د يوې قيصې لوستل: له زده كوونكو وغواړئ چې د غصناك آكو قيصه ولولي ( كه لينك ته لاسرسى نه لري، دغه قيصه په ضميمه كې ولولئ)</p> <p><a href="https://storyweaver.org.in/stories/12433-angry-akku">https://storyweaver.org.in/stories/12433-angry-akku</a> ●</p> <p><b>د زده كوونكو بحث:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كوم څه آكو په غصه كړ؟</li> <li>- كوم څه د هغې غصه ډيره كړه؟</li> <li>- آيا كله كوم داسې څه تاسو ته هم پېښ شوي؟ څه پېښ شول؟ تاسو څه وكړل/څه غبرگون وښود؟</li> <li>- د آكو د پلار په اړه څه فكر كوي؟ آيا په كوم ډول چې هغه له آكو سره چلند وكړ ستاسو خوښ شول؟ جور يې كړئ.</li> <li>- په قيصه مو څه خوښ او څه خوښ نه شول؟</li> <li>● زده كوونكي سره جوړه كړئ او تړي و پوښتنې چې كوم څه د هغوى ملگري خفه كړل. هغوى ته يو چانس وركړئ چې كوم څه يې تر لاسه كړل. د بيلگې په توگه، پرييا هغه وخت خفه كيږي كله چې څوك ورته پام ونكړي يا يې څوك خبرې پرې كړي.</li> <li>● له زده كوونكو وغواړئ چې بحث وكړي، كه چيرته دوى د آكو پر ځاى وي، څه احساس به يې درلود او څه غبرگون به يې ښودلى وو.</li> </ul>	<p>۲۰ دقيقې</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● له زده كوونكو وغواړي چې په گروپي ډول كار وكړي او د آكو غبرگون تمثيل كړي.</li> </ul>	

نن به تاسو د شخړې د حل په اړه څه زده کړئ او یو غیر رسمي لیک ولیکئ.

وخت	توضیحات او فعالیتونه
۳۰ دقیقې	<ul style="list-style-type: none"> <li>● کله چې یوې شخړې سره مخ شوی، مونږ باید پوه شوه چې څنګه دا ستونزه حل کړو، او په کوم کس باندې حمله و نکړو. کله چې یوه شخړه حلوو، په اړه یې داسې فکر مه کوئ، لکه تاسو زما پر وړاندې، بلکې ستونزه زموږ پر وړاندې.</li> <li>● لومړی له خپل ځانه وپوښئ، آیا تیار یې چې دا ستونزه حل کړئ؟</li> <li>● دویم، په ریښتیني توګه خپل احساسات بیان کړئ او په یاد ولرئ چې د شخړې حل ملامت او سلامت پورې تړاو نه لري، بلکې د نور نظرونه درک کول دي.</li> <li>● دریم، له ځانه وپوښئ چې دا ستونزه څنګه حلولی شئ؟ که تاسو سره کوم ځواب نه وي، له یوه ملګري یا یوه مشره څخه پوښتنه وکړئ.</li> </ul> <p>تمثیل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● د محسن او روبي قضیې ته غږې سره په جوړو وویښئ او تمثیل یې کړئ.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. یو بل په بد نومونو یادول، بغاري وهل، ملامتول، ګواښل</li> <li>2. مبالغه کول او ریښتیا نه ویل</li> <li>3. د تیرو خبرو او جګړو یادول</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● څنګه خبرې اترې د شخړې په هره قضیه یې اغیز لري؟</li> <li>● آیا تاسو کوم پورتنی کار په بحثونو کې سرته رسولی؟ د نورو د احساساتو په اړه څه فکر کوئ؟</li> </ul>

۱۵ دقیقې

د (زه) جملې

- تر څو په درناوی او ګټوره توګه خبرې اترې وکړو، مونږ کولای شو د (زه) جملې وکاروو چې دا د ستاسو په خپلو احساساتو او تجربو باندې تمرکز کوي. دا په هاغه څه تمرکز نه کوي کوم چې تاسو فکر کوئ کوم بل کس سرته رسولی دی. دلته یوه بیلګه شته چې تاسو یې کولای شئ وې کاروئ:

زه غصه یم ...	څه احساس لرئ
ستاسو د خبرو کولو طریقه چې ماسره یې کوئ	دا احساس مو د څه په اړه ده
ځکه زه فکر کوم چې تاسو ماته درناوی نه لرئ	ولي دا ډول احساس کوئ
زه دا غواړم مخکې له دې چې تاسو په جګړه کې ماته څه ووايئ، خپل ځان آرام کړئ.	د دې پرځای څه غواړئ چې وویئ

- له زده کوونکو وغواړئ چې د خپلو شخړو په اړه فکر وکړي او لږ تر لږه دوه د (زه) جملې ولیکي. دوی کولای شي چې خپل احساسات په درناوی له خپل ملګرو یا ټولګي سره شریک کړي.

۱۵ دقیقې

د خبرو موضوعګانې!

د شخړې په وخت کې د نورو خلکو د خواخوږۍ په اړه پوهیدل یوه اړینه برخه ده چې مونږ ورته غور ونیسو.

1. له زده کوونکو وغواړئ چې خپل ملګري ته د خپلې ورځې په اړه خبرې وکړي. دوی باید دا ادعا وکړي چې لږ علاقه لري.
  2. بیا له زده کوونکو څخه وغواړئ چې د خپلې ورځې په اړه یو بل کس سره خبرې شریکي کړي. دوی باید سترګه په سترګه فعال اوريدونکي وي، پوښتنې وکړي او داسې نور.
- له زده کوونکو سره بحث وکړئ:
- په هره قضیه کې مو څه احساس درلود؟
  - د خپل ملګري په هر ځل اشارې ژبه کې مو څه ولیدل؟
  - درې طریقي لیست کړئ چې مونږ کولای شو فعال اوريدونکي شو کله چې یو څوک خبرې کوي.
  - د خپلو احساساتو د کابو کولو لپاره د آرامتیا ستراتیژي، د (زه) جملې او یو فعال اوريدونکی و اوسئ.
  - تاسو خپله شخړه بیا تمثیل کړئ، لاندې جملې وکاروئ:

<p>ما ته ډير ووايه — زه غواړم پوه شم. له ريښتینولي څخه مو مننه — ستاسو نظر ته درناوی. په دغې موضوع کې تاسو سره څنگه مرسته کولای شم؟ څه کولای شو چې دغه موضوع بدله کړو؟ داسې بریښي چې تاسو د دغې موضوع په اړه احساساتي یاستئ. همداسې ده؟ مخکې له دې چې فکر وکړو، یوه لنډه دمه واخلو. راځئ فکر وکړو چې څه کولای شو دا کار بیا پېښ نشي. هو، تاسو سم وایاست/ هو، په دې کې زه تاسو سره یم!</p> <p>له زده کوونکو وغواړئ چې په پورتنیو جملو باندې بحث وکړئ چې مرسته کوونکي وئ که نه. (تاسو سره مرسته کوي چې د هغه کس پر وړاندې چې تاسو ورسره په شخړه کې یاستئ یو فعال اوریډونکی او خواخوږی و اوسئ.)</p>	
<p><b>یو لیک ولیکئ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کیدای شي مونږ به تل دې ته تیار نه وو چې له خلکو سره د یوې موضوع په اړه خبرې وکړو او کیدای شي د همغې موضوع په اړه په آرام توګه یو څه ولیکو.</li> <li>• له زده کوونکو وغواړئ چې د خپلو شخړو په اړه فکر وکړي او لاندې شکل ته په کتو همغه کس ته یو غیر رسمي لیک ولیکي.</li> </ul> <div data-bbox="492 982 954 1144" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>د لیبرونکي پته: ۱۲، ایزدان کمپونډ، دوحه-قطر نیټه: د جنوري ۲۱، ۲۰۲۲</p> </div> <div data-bbox="959 976 1230 1138" style="text-align: right;">  </div> <p>سلام کلام: آغلي تانیا،</p> <p><b>معرفي:</b> د لیک موخه ووايئ. د دغه لیک له لارې، غواړم خپله اندېښنه څرګنده کړم. <b>د لیک متن:</b> <b>مرسته کوونکي مشخصات:</b> یو یا دوه دلیلې ووايه چې ولې دا موضوع تاسو ته اړینه ده. د (زه) جملې وکاروئ. لکه: زه د ... په اړه احساس لرم ځکه ... <b>حلاړه:</b> موضوع ته اړوند یو یا دوه حلاړې ووايئ. لکه: زه لومړیتوب ورکوم چیرته مونږ ... څنگه مونږ ... کولای شو فکر وکړو چې ...</p> <p><b>پایله:</b> له یو مثبت یادښت سره یې سرته ورسوئ؟ له زغم څخه مو مننه. په دې هیله چې مونږ ... تاسو ته په دې تمه چې ...</p> <p>په درنښت،</p> <p>محسن</p>	<p>۳۰ دقیقې</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>● له زده كوونكو و غوارئ چي خپلو ملگرو سره خپل ليك شريك يا يي ورته ولولي او بنه ليك ليكلو په اړه نظر غوښتنه وكړي.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● له زده كوونكو څخه و غوارئ چي د خپلو ملگرو يا ټولگيو الو نظرونه سره يو ځای كړي.</li></ul>	



نن به تاسو په دې پوه شئ چې څنگه په بڼه توگه بښنه و غواړئ.

وخت	توضیحات او فعالیتونه
۳۰ دقیقې	<p>● کیدای شي مونږ په دې پوه شو چې د شخړې په وخت کې مونږ څه غلطې کړي ده. دا اړینه ده چې مونږ بښنه و غواړو، د بښني غوښتنه وکړو، او دا وعده وکړو چې په راتلونکي کې بیا دا غلطې نه تکرارېږي.</p> <p>● له زده کوونکو سره بحث وکړئ:</p> <p>څنگه له یو کس څخه بښنه غواړئ؟</p> <p>تاسو څنگه پوهیږئ چې بښنه مو ریښتیني ده او که نه؟</p> <p>● د خپلې شخړې په اړه فکر وکړئ. آیا کوم څه شته چې تاسو یې په اړه بښنه غواړئ ( کومه غلطې، ستاسو د غبرگون شپوه، د کلمو کارونه، او داسې نور)؟ یا د کوم بل کس په اړه فکر وکړئ چې تاسو بښنه ترې غواړئ.</p> <p>● لاندې شکل ته په کتو یو یادښت ولیکئ او د (اوبښني) کلمه په درناوی سره هغوی ته ووايئ.</p> <div data-bbox="170 976 795 1648" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>۱. زه بښنه غواړم</p> <p>په دې پوه شئ چې کوم کار مو سم نده کړی.</p> <p>۲. دا سم نه وه ځکه چې</p> <p>تاسو ته بښي چې څنگه نور ته تاوان رسوئ.</p> <p>۳. په راتلونکي کې به زه شاید</p> <p>یوه مثبتې خبره پیدا کړئ چې تاسو یې کوئ</p> <p>۴. څنگه یې بڼه تر سره کولای شم؟</p> <p>یو وړاندیز وکړئ چې څنگه یې تعدیلولی شئ.</p> <p>۵. آیا تاسو به ما وبښئ؟</p> <p>د نورو د بښني لپاره غوښتنه وکړئ.</p> </div> <div data-bbox="779 1102 966 1281" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="779 1281 974 1438" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>که کولای شئ دا یادښت هغه ته ورکړئ.</p> </div>
۳۰ دقیقې	<p><b>د انځور کړۍ فعالیت:</b></p> <p>په دې فعالیت کې هر زده کوونکی په یوه پاڼه کې انځور کاري او بیا هغه پاڼه خپل ملگرو ته ورکوي. هر زده کوونکی یوه ټوټه کاغذ راخلي او د یوې دقیقې په وخت کې انځور کړي کوي. وروسته له یوې دقیقې څخه زده کوونکي خپل ملگرو سره انځورنو شریکوي.</p>

<p>● له هر دوه زده کوونکو څخه وغواړئ چې د يو بل انځورگری يا رسمولو ته يوه دقیقه نور دوام ورکړي او بيا يې سره شریکي کړي. دغه کار ۴ نوبته تکرار کړئ.</p> <p>● بحث:</p> <p>1. آیا وروستنی رسامي يا انځور گري د کوم څه په اړه چې تاسو فکر کاوه سره برابر دي؟ کله چې تاسو د خپل ملگري رسامي يا انځور گري کوله څه احساس مو درلود.</p> <p>2. دغه کار د دوو کسانو لپاره چې يوځای د يوې موضوع په حلولو باندې کار کوي څنگه تطبیقولی شئ؟</p> <p>دا سمه ده چې کله خلگ زموږ په پرتله بیل نظرونه لري. هر يو له مونږ څخه نړی په بل ډول گوري که څه هم دغه کار په بحث بدلیري، نو د همدې لپاره مونږ يو له بل سره بي ساري یاستو. چې ټول په يوه نظر شو، کله کله مونږ جوړ جاري ته اړتيا لرو.</p> <p>● له زده کوونکو وغواړي چې د جوړ جاري څه ده او کولی شي بیلگي يې ووايي.</p> <p>● جوړجاری دي ته وايي چې خلگ هغه څه چې دوی يې غواړي پریږدي او يوي ستونزې ته مناسبه حلاره پیدا کړي.</p> <p>● آیا تاسو جوړجاری کوئ؟ ولي جوړجاری اړین ده؟</p>	
---	--

**پنځمه ورځ**

**نن به تاسي د نقل قول په اړه پوه شئ او فکر وکړئ چې په يوه محکمه کې یاستئ.**

توضیحات او فعالیتونه	وخت
<p>مستقیم او نا مستقیم نقل قول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ډیر کله مونږ اړ یو چې یوه پېښه یا یو کار چې پېښ شوی وي واضح کړو، او د یو کس خبرې تکراروو (لکه کله چې تاسو خپله شخړه شریکه کړه)</li> <li>● له زده کوونکو وغواړئ چې د هغه کس خبرې شریکي کړئ چې له هغوی سره په شخړه کې دي.</li> <li>● د یو بل کس د خبرو بیانول په دوه ډوله دي – په مستقیم او غیر مستقیم ډول.</li> <li>● لاندې بیلگه به تخته ولیکئ (یا هغه بیلگي وکاروئ چې زده کوونکو شریکي کړي)</li> <li>➤ جمله: زه له ملگرو سره په چکر کې خوند اخلم.</li> <li>➤ مستقیمه جمله: هغې وویل، "زه له ملگرو سره په چکر کې خوند اخلم."</li> <li>➤ نا مستقیمه جمله: هغې وویل چې له ملگرو سره په چکر کې خوند اخلی.</li> </ul> <p><b>مستقیم او نا مستقیم نقل قول څه توپرونه لري؟</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● مستقیم نقل قول د یو کس خپلې خبرې تکرارول دي. کله چې مونږ مستقیم نقل قول لیکو، مونږ ویل شوي خبرې د نقل قول نښو په منځ کې لیکو (" ") او په دغو خبرو کې هیڅ بدلون نه راولو.</li> <li>● نا مستقیم نقل قول بیا هغه ده چې د یو کس خبرې د نقل قول نښو په منځ کې نه لیکو او د هغه خبرې له یو څه بدلون سره کاروو.</li> </ul>	<p>۳۰ دقیقې</p>

کله چې مستقیم نقل قول نا مستقیم نقل قول ته اړوو، لاندې بدلونونه منځ ته راځي:

زمانې

مستقیم	غیر مستقیم
حال ساده	تیره ساده
حال جاري	تیره جاري
راتلونکي	راتلونکي

ضمیرونه

مستقیم	غیر مستقیم
زه/زما	هغه، د هغه، د هغې
زما	د هغه، د هغې، زما
تاسو	ماته، هغه، مونږ، هغوی
مونږ/ مونږ ته/ز مونږ	هغوی، هغوی ته، د هغوی

ځای او وخت

مستقیم	غیر مستقیم
دلته	هلته
دغه	هاغه
اوس	بیا
نن	هاغه ورځ
سپا ته	بله ورځ
پرون	تیره ورځ

**فعالیت: راپور وکړئ چې روبي په مستقیم او نا مستقیم ډول څه وايي:**

- کله چې محسن خپل غږ پورته کوي زه وپریزم.
- زه به سبا په دې اړه له هغه سره خبرې وکړم.
- له زده کوونکو وغواړئ چې ډیرې جملې سره شریکي او له مستقیم ډول څخه یې نا مستقیم ډول ته واړوي.

د نقل قول تمرین لپاره فعالیت:

- له زده کوونکو وغواړئ چې له کاره لویډلي کاغذ باندې د هو او نه پوښتنې، معلوماتي پوښتنې، د غوښتنې جملې او داسې نورې ولیکي.
- کله چې زده کوونکو دا کار وکړ، له هغوی وغواړئ چې ټول کاغذونه سره د اوږې د پنډوس په شکل جوړ او یو بل ته یې په ټولګي کې د یوې دقیقې لپاره گذار کړي. هر زده کوونکی دې یو کاغذ ترې واخلي او جمله دې ولولي او بیا دې نا مستقیم ډول ته واړوي. دا کار تر هغې سرته ورسوئ چې هیڅ یو کاغذ پا تي نه شي.

۴۵ دقیقې

فعالیت: څارنوال کیدل

- اجازه راکړئ د هغې شخړې په اړه چې په محکمه کې مونږ ورسره مخ شو یا ورسره مخ کېږي خپل لیدلوری و غځو!
  - د دغه کار لپاره تاسو کولای شئ د زده کوونکو د کورنۍ غړي یا ملګري را وغواړئ.
  - لومړی له زده کوونکو سره په دې خبرې وکړئ چې محکمه کوم کار کوي؛ یو قاضي، څارنوال او جوري څه کوي، فیصله څه ته وايي، او داسې نور.
- لاندې لارښود زده کوونکو ته ورکړئ او اجازه ورکړي چې فعالیتونه مخ ته یوسي او هر بدلون چې غواړي تر سره دې کړي:

- یوه شخړه انتخاب کړئ
- یو کس چې مشر وي د قاضي په توګه او ۱۰ نور کسان د جوري په توګه یې وټاکئ.

<p>يو له زده کوونکو څخه به څارنوال وي.</p>	
<p>هر رول لپاره لارښود تعقيب کړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● څارنوال بايد خپل موقف څخه په شخړه کې دفاع وکړي او د خواخوږۍ نقشه وکاروي. ښه څارنوالان ريښتینولي کاروي ( نه احساسات) او پوښتنې کوي چې جوړي ته فضا ورکړي. کله چې دا کار يو ځل سرته ورسېږي، دوی بايد دغه کار په شخړه کې د نورو لپاره هم وکاري. ياد ولرئ چې په سمه توگه مستقيم او نا مستقيم نقل قول وکاروئ.</li> <li>● معمولا د جوړي شمير له ۱۰ تر ۱۲ تنو پورې وي چې هغوی رايې را ټولوي او شواهدو ته په کتو تصميم نيسي چې يو کس په قانوني قضيه کې گنهگار دی که نه. که څه هم مونږ زده کړل چې شخړې په دې مانا ندي چې څوک ملامت او څوک سلامت دي، بلکې د يوې ستونزې حل لاره ده. نو په دغې محکمه کې د جوړي غړي بايد په دې بحث وکړي چې څنگه هر يوه د شخړې د حل لپاره په سمه توگه غبرگون و ښود.</li> <li>● <b>قاضي بايد</b></li> </ul> <p>وخت محدود کړي/ د جلسې لپاره وخت وټاکي      پریکړه دې وکړي چې آیا د جوړي وړاندې شوي حلاره شخړه حلولى شي که نه.      د وضاحت لپاره له څارنواله پوښتنې وکړئ.</p> <p>انعکاس/غبرگون:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● څنگه ستاسو نظر د شخړې په اړه بدل شوی دی؟</li> <li>● آیا په خپله توانايي مطمئن چې په ښه توگه اندېښنې را پورته کړي؟</li> </ul>	
<p>(موخه: انعکاس/غبرگون)</p> <p>اوس ستاسو وخت دی چې په تېرو څو ورځو کې مونږ څه زده او سرته رسولې دي خپل غبرگون وښیئ. خپلو ځوابونو لپاره لاندې پوښتنې د لارښود په بڼه وکاروئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- کومه برخه ډیره زړه پورې وه؟</li> <li>- کومه برخه ډیره گواښونکې يا ستونزمنه وه؟</li> <li>- کومې نورې پوښتنې ستاسو په ذهن کې تیرېږي او تاسو یې په اړه فکر کوئ او غواړي یې چې واضح یې کړئ؟</li> <li>- د زده شوي شیانو کارونه څنگه پلانوئ؟</li> </ul>	<p>۱۵ دقیقې</p>

<p>- د خواخوږی د سناریو کار تونه: له زده کوونکو و غواړی چې د کار تونو بیلابیلی سناریو گاني ولولي او په دې فکر وکړی چې خلگ د مرستي لپاره څه احساس لري. دلته لاندې ماډل تعقیب کړی:</p> <p><a href="https://www.teachstarter.com/us/teaching-resource/a-walk-in-my-shoes-empathy-task-cards-us/">https://www.teachstarter.com/us/teaching-resource/a-walk-in-my-shoes-empathy-task-cards-us/</a></p> <p>- د لا ډیرو تفریحي فعالیتونو په مستقیم او نا مستقیم قول کې لاندې سر چینی وگورئ:</p> <p><a href="https://www.teach-this.com/grammar-activities-worksheets/reported-speech">https://www.teach-this.com/grammar-activities-worksheets/reported-speech</a></p>	<p>اضافي تقوي تي فعاليتونه</p>
<p>- د لا ډیرو تفریحي فعالیتونو په حال ساده او جاري زمانو کې لاندې سر چینی وگورئ:</p> <p><a href="https://www.tefl.net/elt/ideas/grammar/present-simple-continuous/">https://www.tefl.net/elt/ideas/grammar/present-simple-continuous/</a></p>	
<p>- که زده کوونکي د انگلیسي زمانو سره بلد نه وي، تاسو کولای شئ یوازې حال ساده او تیره زمانه تشریح کړئ یا هغه دوه زمانې تشریح کړئ چې تاسو فکر کوئ زده کوونکي یې زده کولی شي.</p> <p>- که چیرته نقل قول ستاسو زده کوونکو ته ستونزمن وي، تاسو کولای شئ حال ساده، تیره، حال جاري او تیره جاري زمانې تشریح کړئ.</p> <p>- که چیرته زده کوونکي نشي کولی خپل لیک ولیکي، په شفاهي توگه له هغوی و غواړئ چې په لیک کې څه لیکي.</p>	<p>د آسانتیا لپاره بدلونونه</p>

ضمیمه

### 1. د لیکوالی جوړښت

زده کوونکو ته باید ور وښودل شي چې:

د دوی لیکوالي ورته پلان کړی:

- د لیکوالی په اړه لکه د لیکلو پلان جوړولو په شان بحث وکړئ تر څو د هغې په جوړښت، لغتونو او گرامر باندې پوه شئ.
- نظرونو ثبت او پرې بحث کول لیکوونکی:

( د خبرو اترو په گډون) په شفاهي ډول جملې جوړې او له ځان سره یې تکرار کړئ ، په دوامداره توگه لغتونو یاد کړئ او د جملې ترې جوړې کړئ.

د پراگرافونو ترتیب د یوې موضوع په اړه.

په بیان، جوړښت، کرکټرونه او داستان کې.

په غیر بیاني شکل کې، ساده ترتیبونکي وسایل وکاروئ ( د بیلگې په توگه عنوانونه او فرعي عنوانونه)

ارزونه او تصحیح:

د دوی او د نورو د لیکوالی په ښه توگه ارزونه او د ښه والي لپاره وړاندیز.

د ضمیرونو په گډون د گرامر او لغتونو په ښه توگه کارونه په جملو کې.

• د املا او د لیکنې د غلطی لپاره بیا لوستنه.

• د هغوی خپله لیکنه په لور غږ یو گروپ یا ټول ټولگي ته ولولئ، او د ښه وضاحت لپاره خپل غږ کنترول کړئ.

## غوصه ناکه اکوو



غوصه ناکه اکوو  
لیکوال: وینایک کمار  
انخورگر: وینایک ورما



کله چي د بنوونخي زنگ ووهل شو، ټولو زده کوونکو خندا گاني وکړي او د خوشحالي  
څخه يې چينغي ووهلي، مگر اکوو خواشيني وه!



د اکوو پلار چې کله د پټي څخه تیرید، اکوو ته  
بي وویل، هاغو بنایسته لمرگلو ته وگوره!  
اکوو په خواشیني سره وویل، اررری!  
دا څومره ژیر دي! زما سترگي بي په درد کړی!

3/17

د اکوو پلار هغې ته وویل هلته وگوره څومره ډیر بیزوگان دي  
هغې په ورین تندي وویل، له دې ځایه لاړ شه! دا زما بد راځي





5/17

د اکو پلار وویل، واخله تروي وڅکه. دا به ستا تنده ماته کړي.  
اکو وویل، زه هیڅ شی هم نه غواړم  
«یو غرپ خو وڅکه!»  
بڼیه سمه ده! بیا هغې یو غرپ تروي وڅکلي.  
نومره بدې نه وي!  
بیا بیا یو بل غرپ وکړ، او ورپسې بیا بل غرپ هم وکړ؛ په ډیر لږ وخت کې بیا  
ټولې تروي وڅکلي



6/17





پلار يې ورته وويل، پيکورې خورې؟  
اکو اففف کر  
يوه وره مري وکره  
و وويل بنیه سمه ده، بيا يې يوه مري وکره. د هغې پيکورې ډيرې خوبط  
شوي  
مغي بله مري وکره او بيا بله. په لږ وخت کې يې ټولې پيکورې وخورې

7/17



بنیه، زما بنکلي بنایپري اوس راته ووايه چې ته ولي دومره خواشيني يې؟  
اکو وويل، نه نه يې درته وایم  
پلار يې ورته وويل، آیا ما کوم څه کړي چې ته خواشيني شوي يې؟  
«نه»  
آیا مور دي کوم څه کړي چې ته خفه شوي يې؟  
«نه»  
آیا په بنوونځي کې کوم بد کار شوی چې ته دومره خواشيني يې؟  
«شاید»  
بنیه نو دا خيره ده!

8/17



پلار يي اكو ته وويل، آيا غوارې چې هغه رسم كړي؟  
دا داخله يوه ښكلي ورقه او ډيرې رنگي  
اكو وويل، ښيه سمه ده!

9/17



اكو يوه خښته رسم كړه...  
«دا هغه بدبخته خښته ده چې نن زما پښه پرې ولگيده او ژوبله شوه.»  
پلار يي وويل، هو والله ډيره بدبخته خښته خو ده!

10/17



بیا اکوو یو هلک رسم کړ...  
«دا بیکوو دی! هغه ډیر بد هلک دی! کله چې زه وغورځیدم هغه  
راپسي وځندلي!»  
پلار يي ورته وویل: ته ریښتیا وايي زما ښاپیری، هغه باید ځندلي  
وای.

11/17



اکوو یوه کلچه رسم کړه...  
«دا زما کلکه ده، کله چې زه په هغي بدبختي ځینتي بان  
خویه شوم، دا زما له بکسي څخه وغورځیده!»

12/17



اڪو يو ڪار ڳهه رسم ڪر....  
« دا ڊير بد ڪار ڳهه ده! ده زما ڪلڇهه وٽينتوله!»  
د اڪو پلار وويل: هغه به حتما ڊير وري وه!

13/17



بيا اڪو خيله بنوونڪي رسمه ڪر ه....  
تا زما بنوونڪي آمينه ده. ڪلهه ڇي زه و غور خيلم، هغي زه بيرته پورته ڪرم او زه بي په غير ڪي ونيولم.»  
پلار بي وويل: «دا ڳومره بنه بنه ده!»  
اڪو وويل: بيا هغي ڄما انڪي چڪوني ڪرل، زما نه خونبيري ڇي ڳوڪ زما انڪي چڪوني ڪري.  
پلار بي وويل: سنا انڪو به حتما درد ڪري وي، لور جاني  
«لڙ لڙ درد بي وڪر، خو زه اوس بنه يم»  
«بنيه ڊير بنه»



«وگوره خومره بنکلی رسامی دی وکه اکوو جانی» پلار بی وویل  
«ته ریښتیا هم یوه ښه هنر منده بی! مور لپاره دې هم یو څه رسم کړه لور  
جانی!»  
«ښه سمه ده پلاره، بیا هغې یو څه نور رسمونه هم وکړل  
«دا زما وړوکی مورک دی او دا زما کیښتی ده او دا د نارپال ونه ده...»



" دا يو لمر گلی ده ... او دا ستاسو بایسکا  
ده، او دا یو سپی ده ... او دا یوه  
چنگینه ده ..."  
په لنډ وخت کې آکو د خښتې په اړه ټول  
شیان هیر کرل چې هغه پرې ښویدلې  
او غورځیدلې وه. او د هغه بد هلک په  
هکله چې په دې یې خنډل. او د کیک  
په اړه چې کارغه وړی وه.  
او آکو حتی خپله غصه هم هیره کړه.

16/17



که چیرته تاسو د آکو په شان د غصې احساس لري،  
دغه لس شیان سرته ورسوئ:

- ۱ . په زوره وځانډئ او ټوپونه ووهئ!
- ۲ . ډیر ورو، ورو ساه واخلي.
- ۳ . لږ اوبه یا شیدې وڅښئ.
- ۴ . یو څه میوه وخورئ.
- ۵ . یو مشر ته د خپل احساس په اړه ووايئ!
- ۶ . د خپل احساس په اړه ولیکئ.
- ۷ . رسم یې کړئ! نقاشي یې کړئ!
- ۸ . په خاوره کې لوبې وکړئ!
- ۹ . د خپلې غصې لپاره سندرې ووايئ او یوه سندرې  
ورته جوړه کړئ!
- ۱۰ . لکه بیزو وناڅئ.

17/17