

# کله چې ماشومان د مور یا پلار د اخراج کېدو څخه وپریږي

کله چې د کډوالۍ د پلي کولو اقدامات او امرونه سختیږي، ډېر ماشومان وپریږي چې له خپل مور، پلار او نورو عزیزانو څخه به جلا(بیل) شي. دا سند د ماشوم د رواني روغتیا د متخصصینو له خوا چمتو شوی او هغه گامونه بیانوي چې د مهاجرو او کډوالو کورنۍ یې کولای شي واخلې تر څو په دې وپروونکي وخت کې د خپلو ماشومانو مقاومت او سالمې اړیکې پیاوړې کړي.



## د خبرو پیل:

مور او پلار کېدای شي اندېښنه ولري چې د اخراج په اړه خبرې به ماشوم نور هم له رواني اړخه ټپي (تروماتایز) کړي. خو څېړنې ښيي چې کله ماشومان له وپروونکو پېښو تېرېږي او له مخکې ورته چمتو شوي وي او پوه شي څه تمه ولري، لږ وپریږي. که څه هم دا خبرې سختې دي، خو مهمه ده چې ژر پیل شي.

ماشوم کېدای شي داسې خبرې واورې چې بې اسناده خلک مجرمان یا دښمنان معرفي کوي. مهمه ده چې ماشومان پوه شي مور او پلار یې تر خپله وسه هڅه کوي ښه انسانان ووسي. ماشوم ته بدیلې جملې وویاست چې «بې اسناده» کېدل ځنګه درک کړي. مور سپارښتنه کوو ټینګار وکړئ چې دا اداري ستونزه ده. د بېلګې په ډول:

● د داسې خبرو له پیل مخکې تل یوه شېبه ځان آرام کړئ. که ځان چمتو نه احساسوئ په خپل ځان پام وکړئ او وروسته بیا هڅه وکړئ.

● کېدای شي اړ شي چې د دې موضوع په اړه له خپل ماشوم سره بیا بیا خبرې وکړئ ترڅو پوښتنو ته یې ځواب ورکړئ او ډاډه یې کړئ.

● داسې کلمې وکاروئ چې ماشوم یې درک کوي او په آرام غږ خبرې وکړئ.

● «په امریکا کې د اوسېدو لپاره خلکو ته اسناد پکار دي، او ډېر خلک (لکه زه) لا هم د خپلو اسنادو په تمه یو. دا پدې مانا نده چې زه بد انسان یم؛ یوازې دا ښيي چې د دې اسنادو ترلاسه کول وخت غواړي. کېدای شي د اسنادو تر ترلاسه کېدو پورې څه موده بل ځای کې اوسېدل راته لازم شي.»

که څه هم ماشوم مو ډېر کوچنی وي بیا هم ورته ووايئ که تاسې اړ شئ لار شئ نو څوک به یې ساتنه کوي، د هغه کس په کور کې به یې ورځ ځنګه تېرېږي او تاسې به له لري له هغه سره ځنګه اړیکه ساتئ. د بېلګې په ډول:

ځینې ماشومان خپلې اندېښنې پټې ساتي ځکه نه غواړي مور او پلار یې خپه شي. ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم پوه شي تاسې غواړئ د هغه پټې خبرې او فکرونه هم واورئ. تاسې داسې جملې ویلای شئ:

● «د احمد مور او پلار به تا راپاڅوي، ورکتون ته به دې وړي، له تا سره به لوبې کوي، د ماښام ډوډۍ به درکوي، غاښونه به دې برش کوي، کیسې به درته وايي او شپه پخیر به درته وايي.»

● ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم مخکې هم دې کور ته تللی وي او پوه شي چې دا لوی کس له ده سره مینه کوي.

● «زه ډېر خپه شوم چې ښاغلی خان دا اونۍ یوورل شو. زه اندېښنه لرم چې ته خو نه وپریږي چې همدا کار له ما سره هم وشي؟»

● «زه اندېښنه لرم چې په ښوونځي کې دې له داسې چا خبرې نه وي اوریدلي چې د هغو خلکو په اړه بدې خبرې کوي چې له بل هېواد څخه دلته راغلي دي؟»

● «که د دې خبرې پر مهال ته وپریږي، قهرېږي یا خپه کېږي کومه ستونزه نشته. زه ستا له احساساتو نه وپریږم او تل غواړم پوه شم ستا په زړه کې څه دي.»

که ماشوم مو د مهاجرو یا پښتانه خلکو په اړه منفي خبرې واورې، لومړی د هغه د خپگان او قهر احساسات تایید کړی، بیا ورته وښایي چې دا خبرې غلطې دي. د بېلګې په ډول:

- «دا خبرې ما هم قهر کوي چې څوک یې وايي. ځینې خلک فکر کوي د خلکو څېره، ژبه، یا د هغوی اصلي هېواد دا بڼې چې هغه څومره بڼه یا مهم انسان دی. دا خلک په غلطه دي او رښتیا هم سم نه پوهېږي!»

- تل تر ټولو مهم حقایق تکرار کړی: ماشوم مو د نورو خلکو په شان همدومره بڼه او مهم دی. له لویو ماشومانو سره کولای شئ دا هم تشریح کړی چې ولې نژادپاله یا د مهاجرو ضد باورونه غلط دي.

کله چې ماشومان وپېږي، د “زه څه کولی شم” احساس ورته مهم وي. له ماشوم سره د یوه ځانګړي “کار” په اړه خبرې وکړی چې که تاسې لار شئ هغه یې ترسره کړي، لکه: هره ورځ کوچني ورور/خور ته یو کتاب لوستل، یا یوه ورځپاڼه (journal) ساتل یا د ورځنیو حالاتو انځورونه رسمول چې یوه ورځ یې تاسې ته وښيي.



ورځنۍ نظم ماشوم ته امنیت ورکوي او د هوبیت په جوړولو کې یې مرسته کوي. د کورنۍ پخواني نظمونه او برنامې وساتئ (ښوونځي ته تلل، د خوړو وختونه، د شپې کیسې، دیني غونډې او عبادتونه، او نور).

- له هغه کس سره خبرې وکړی چې کېدای شي ستاسو په نشتون کې له ماشوم ساتنه وکړي څو ډاډ ترلاسه شي چې که تاسې جلا شوی دا نظمونه او برنامې به دوام کوي.

بیا بیا د هغو کسانو نومونه یاد کړی او تشریح ورکړی چې په هر حالت کې به ماشوم سره مینه کوي او ملاتړ به یې کوي (ښوونکي، ترورګانې/ماماګان، عمه ګانې/ترونه، امام، پادري، او نور).

ستاسو رواني روغتیا د ماشوم پر روغتیا مستقیم اغېز لري. له هغو خلکو او کړنو سره منظمه اړیکه وساتئ چې ستاسو حالت بڼه کوي او که اړتیا وي د رواني روغتیا له متخصصینو یا د ټولني له مشرانو سره خبرې وکړی.

ماشومان هغه وخت تر ټولو خوندي احساس کوي چې مور او پلار یې احساسات تایید کړي او خپله هم آرام پاتې شي. د خبرو پر مهال خپل احساسات په آرام او ډاډ ورکونکي ډول څرګند کړی. د بېلګې په ډول:

- «که زه څه موده لار شم، ډېر به خپه شم. هره ورځ به مې یادېږي او دعا به کوم چې بېرته سره یو ځای شو. او ته به هره ورځ د خاله مریم سره خوندي ووسی.»

## په دې منځ کې:



د کورنۍ د چمتووالي پلان (family preparedness plan) د خپلې

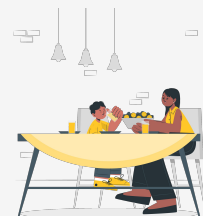
کورنۍ د هر ماشوم لپاره بشپړ کړی. دا نمونه د ماساچوستس ایالت ده؛ داسې نسخه پیدا کړی چې ستاسو د ایالت له قوانینو سره سمه وي.

داسې فورمه بشپړه کړی چې پکې یو باوري کس یا کورنۍ ټاکئ، تر څو که تاسې اخراج شوی ستاسو له ماشوم څخه ساتنه وکړي. دا فورمه نوټري پبلک (notary public) ته یوسئ څو رسمي شي. دا لینک د مېنېسوتا ایالت د فورمې لپاره دی.

خپل ماشوم سره مرسته وکړی چې په خپل هوبیت ویاړ وکړي. د امریکا د مهاجرو ماشومان هغه وخت بڼه وده کوي چې د امریکا کلتور سره بلد شي او په عین وخت کې له خپل اصلي کلتور او رېښو سره قوي او مثبت تړاو ولري. تاسې دا کار داسې کولی شئ:

- خپل کلتوري خواړه په خپل کور کې پخول
- د خپل هېواد موسیقي اورېدل

- ماشومان په هغو دیني او معنوي کړنو کې شریکول چې ستاسو لپاره مهمې دي



د لنډې مودې له جلاوالي وروسته (لکه له ښوونځي څخه د اخیستلو پر مهال) ماشوم ته ووايي چې تاسې یې په اړه فکر کاوه او ورسره مرسته وکړی چې درک کړي: کله چې جلا هم یاست، بیا هم اړیکه لری.

کتابونه ماشوم ته دا احساس ورکوي چې په احساساتو کې یوازې نه دی. تر ټولو ښه دا ده چې کتابونه یو ځای ولولئ، ځکه دا ښيي چې تاسې له ماشوم سره د دغو تجربو په اړه خبرې کولی شئ.

ډاډ تر لاسه کړئ چې اندېښنه د ماشوم له اوږدمهاله ودې سره مرسته کونکي کارونه نه گډوډوي: په ښوونځي کې بریالیتوب، ښه خوب، او د ملگرتیاوو جوړول. روښانه ووايي چې حتی که تاسې اخراج هم شئ تاسې غواړئ دوی دا کارونه په دوامداره توگه ترسره کړي.

تکنیو ځوانانو ته ووايي چې که رولونه یې هم بدلېږي، بیا هم هغه ستاسو ماشوم دی. د دې بروشور ټولې لارې وکاروئ څو دا پیغام ورکړئ چې تاسې د هغه د پالنې لپاره ژمن یاست حتی که په حضورې ډول سره نه یاست. بیا بیا د هغو کسانو نومونه واخلي چې له تکنیو ځوانانو سره مرسته کوي او د هغه ملاتړ کوي. ووايي چې تاسې غواړئ د هغه په ژوند کې توازن او استراحت هم شتون ولري.

- [The invisible string](#) (نه لیدونکې سترېنگ)
- [La luna mango: Cuando la deportación divide a una familia](#) (د سرحد هغه خوا ملگري)
- [Amigos del Otro Lado](#) (له شمال څخه تر جنوبه)
- [From North to South / del Norte Al Sur](#) (له شمال څخه تر جنوبه)

## نویو زیریدلو او ډېر کوچنیو ماشومانو لپاره:

ماشوم ته د هغو عزیزانو انځورونه وښايئ چې لري اوسي او تمرین وکړئ چې هغوی ته "نیکي یا مهربانه هیلې" ولېږي (لکه پر عکس مچو کول).



د خپلې کورنۍ یو عکس هغه کس ته ورکړئ چې کېدای شي ستاسو د ماشوم پالنه وکړي، که ماشوم جلا شو پر عکس "نیکي یا مهربانه هیلې" ولېږي او نږدېوالی احساس کړي.

کوچني ماشومان د لوبو له لارې په خپلو احساساتو او تجربو پوهیږي. که تاسې د هغوی په لوبه کې ورسره گډون وکړئ، په خبرو کې یې مرسته کوي. وگورئ څه ته یې پام دی او هماغه موضوع کې ورسره لږې نورې خبرې هم وکړئ. تشویق یې کړئ، ستاینه یې وکړئ، او وښايئ چې له دوی سره لوبې کول مو خوښېږي.

آشنا سندرې او غږونه ماشوم ته د خونديتوب احساس ورکوي او کلتور سره یې تړلی ساتي. یوه سندره وټاکئ چې له ماشوم سره یې تل وایئ، خپل غږ ریکارډ کړئ او له هغه کس سره یې شریک کړئ چې کېدای شي ستاسو د ماشوم پالنه وکړي ترڅو ستاسو په نشتون کې یې واورې.

## د لویو ماشومانو او تکنیو ځوانانو لپاره:

لوی ماشومان او تکنیو ځوانان ډېری وخت دا مسؤلیت احساسوي چې د کوچنیو وروڼو او خویندو ساتنه وکړي او که مور یا پلار اخراج شي د پیسو کتلو لپاره کار هم وکړي. ډاډ تر لاسه کړئ چې هغوی ځان په دې رولونو کې وړ احساسوي، مثلاً پوه شي څنگه کوچني وروڼه/خویندې ښوونځي ته پوسی او کور پاک کړي. تکنیو ځوانان هغه وخت له فشار سره ښه عیار پېري چې ځان وړ او هدفمند احساس کړي.

## ● «د زبیر او سلیمان ساتنه د بشپړ وخت کار»

دی، او زه ډېر خوشحاله يم چې هغوی تا لري! که دا ټول کارونه درته سخت شول، ملا امام او د ښوونځي سلاکار به درته نور ملاتړ چمتو کړي. ما او ستا مور هم ځینې وختونه داسې مرستې ته اړتیا لرله.»

خپل تکنی ځوان سره مرسته وکړئ چې په منظم ډول له یوه لارښود/منتور سره اړیکه ولري، لکه د کورنۍ دوست، خپلوان، روزونکی، د ټولني مشر، تراپیست یا ښوونکی. دا اړیکه کېدای شي د جلاوالي په حالت کې هم ثبات او ملاتړ برابر کړي.

## هغه ځایونه چې احتیاط پکې پکار دی:

هڅه وکړئ ماشوم ته د اخراج د

وېروونکو برخو رسنيزې ویديوگانې تشریح یا ونه ښايئ، لکه د توقیف مرکزونه یا په زوره نیونې.



هڅه وکړئ د کومې ډلې په اړه

په عمومي ډول بدې خبرې ونه کړئ (لکه «امریکایان»، «مکسیکایان»، «سپین پوستان»، «تورپوستان»). د ماشوم د لویېدو سره دا مهمه ده چې له بېلابېلو خلکو سره مثبتې اړیکې جوړې کړي. پر ځای یې ټینګار وکړئ چې ډېری لویان غواړي له ماشومانو سره مرسته وکړي او هر ډول خلک کولای شي خوندي او مهربان وي.

Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. (2025). کله چې ماشومان د مور یا پلار د اخراج کېدو څخه وېرېږي.

storyset,



SLIDESGO

Email [hhodges@umn.edu](mailto:hhodges@umn.edu) with questions or translation requests.