لومړۍ برخه

د ماشومانو پالنه

محب الله زغم

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوزيږي ماشومان به څنګه وساتو؟

ځيني خلک نوي زيږيدلي ماشومان تر ډېره عمره نه مينځي، دوی وايي ماشوم به ناروغ شي. خو خبره دا ده چې اکثره ناروغۍ له ناولتيا راپيدا کيږي. که ماشوم پاک وي، نه مريضيږي. تاسې کولای شئ چې ماشوم په دوېمه يا دريېمه ورځ په اسانۍ سره پريمينځئ. په ګرمه کوټه کې، مثلاً کله چې کوټې ته لمر راغی، يو سپنج راواخلئ، په ترمو اوبو يې خيشت کړئ. بيا يې داسې ونښتيځئ چې ټولې اوبه يې تويې نه شي، بلکې يو څه اوبه په کې پاتې شي. بيا د ماشوم ټول بدن له سره تر پښو پورې په سپنج باندې ومينځئ. البته د ماشوم نوم به په پاک ټوکر باندې وپوښئ چې لوند نه شي. د ماشوم نوم چې ولويد ، بيا بې غمه کولای شئ چې ټول بدن يې په اوبو او شامپو يا په صابون باندې پرې مينځئ. د ماشومانو لپاره ځانته شامپو او جلا صابون وي چې سترګې نه سوځوي او پوټکي ته زيان نه رسوي. ماشوم بايد په اوړي کې په هرو دوو يا دريو ورځو کې يو وار پرې مينځو، خو په ژمي کې بيا اوونۍ کې يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځل لمبول هم کافي وي، خو په دې شرط چې مخ لاس او تر نامه لاندې بدن يې هره ورځ پرې مينځو. کله چې د ماشوم سر مينځئ، هغه پر مخې ونيسئ. په دې توګه به د ماشوم په غوږونو او په پوزه کې اوبه نه ننوځي.

د اوبو د ګرموالي د اندازې د معلومولو لپاره په خپل څنګل يا د مړوند په پاسنۍ برخه اوبه واچوئ، که اوبه ګرمې وي خو سرې نه وي، سمې دي. د دې لپاره چې ماشوم مو ژوبل نه شي، د تال (تشت) په خوله کې يو نيلوني ټوکر وتړئ. ماشوم چې په ټوکر باندې واچوئ نو ټوکر به يو څه کښته ځي؛ خو د تال تل ته به نه رسېږي.

که د ماشوم نوکان هم تر لمبولو وروسته ونيسئ؛ نو ښه به وي، ځکه چې په دې وخت کې نوکان نرم وي. اکثراً ماشوم تر مينځلو وروسته شيدې غواړي او ويده کېږي. د تې ورکولو په وخت کې هم د ماشوم نوکان په اسانۍ سره نيولی شو. د ماشومانو لپاره داسې کوچنی نوک نوسی (ناخن ګير) واخلئ چې څنډې يې تېرې نه وي. که د نوک نوسي څنډې تېرې وي، نو ممکن د ماشوم د نوکانو ورۍ رانه ژوبله شي.

د ماشوم نوم تر هغې پورې چې لوېږي، بايد وچ وساتل شي. ماشوم چې تړئ، نو په نامه باندې يې يو جلا پاک ټوکر واچوئ. ځينې خلک د ماشوم په نامه باندې سرخي پوډر يا رانجه اچوي. دا کار سم نه دی. که نوم وچ او پاک وساتل شي، پخپله به ښه شي او وبه لوېږي. که د ماشوم د نامه د شاوخوا پوستکی سور اوښتی وي، يا يې نوم زوه کړې وي؛ نو هرو مرو به يې ډاکتر ته ورولئ.

د ماشوم د پېچلو لپاره نخي ټوکر (هغه ټوکر چې له مالوچو جوړ وي او د نيلون او پلاستيک تارونه ونه لري) واخلئ. نو زېږې ماشوم به په ورځ کې اته وارې رنې ميتيازې کوي او لږ تر لږه درې وارې خړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

میتیازې نو باید ټوکر یې ژر ژر بدل شي، که یې ټوکر ژر ژر بدل نه کړو، نو په پوټکي به یې سرې دانې راوخېژي او په عذاب به یې کړي. ټوکر تر پمپر په څو لحاظه ښه وي، یو خو پمپر قیمته وي او د هر چا وس ورته نه رسېږي، بل دا چې سرې دانې له پمپر سره ډېر راخېژي او دریېمه خبره دا ده چې پمپر چاپېریال چټلوي. ټوکر خو بیا بیا پرې مینځل کېږي او بېرته کارول کېږي مګر پمپر به ایسته غورځوې. خو میندې باید دې ته هم پام وکړي چې د ټوکرانو تر منیځلو وروسته خپل لاسونه په صابون باندې پاک پرې مینځې او که د ټوکرانو د مینځلو پر وخت دستکشونه په لاسو کړي لا به ښه وي. ټوکر به تر مینځلو وروسته د کافي وخت لپاره لمر ته وغوړوئ. لمر میکروبونه وژني. تر وچېدو وروسته د ټوکر اتو کول هم میکروبونه ختموي. که نوزېږی مو نجلۍ وي؛ نو د پاکولو پر وخت د هغې کوناټی له مخې څخه شا طرف ته پاک کړئ. دا د دې لپاره چې میتیازې د هغې مهبل ته ورنه شي او میکروبي یې نه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اکثرو سيمو کې رواج دی چې خپل خپلوان د نوزېږي او د مور ليدو ته يې په شپږمه يا اومه ورځ ورځي؛ اوس پوهان وايي تر يوې مياشتې پورې بايد څوک د ماشوم مبارکۍ ته ورنه شي. دا په دې خاطر چې د ماشوم د بدن دفاعي سيستم کمزوری وي، که يو مېلمه ساري ناروغي ولري، نو ماشوم ته به هم سرايت وکړي. مياشت وروسته هم چې خلک يې ليدو ته ورځي، بايد ماشوم ښکل نه کړي او ډېر ورنژدې نه شي. يوه مياشت د مور د صحت د ښه کېدو لپاره هم مناسب وخت دی او هغه به هم له مېلمونو سره بې تکليفه کېناستی شي او مجلس به ورسره کولای شي. مورې بايد په خپلو ځينو رواجونو له سره غور وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نانى ولې ژاړي؟

ځينې ماشومان ارام او ځينې يې ډېر ژړاند وي. ژړا د ماشومانو ژبه ده. دوى د ژړا په واسطه خپله لوږه، تنده، درد، رنځ، وېره او نور احساسات بيانوي. ميندو ته په اول سر کې مشکله وي چې د ماشوم د ژړا علت ومومي. البته د وخت په تېرېدو سره مور د ماشوم د ژړا له ډوله د هغه په مطلب پوهېداى شي. ماشوم چې نوکى غټ شي، د لوږې لپاره يو رقم ژاړي. چې ټوکر يې لوند وي، بل ډول او که يې په نس درد وي، بيا په بله بڼه ژاړي. که مور ورته ځير شي، پرې پوېږي چې هغه څه غواړي. که د ماشوم د ژړا پر علت پوه نه شوئ؛ نو دغه لېست به يې په موندلو کې درسره مرسته وکړي.

۱. لوږه
۲. لوندوالى
۳. خوب
۴. غواړي چې په غېږ کې يې ونيسئ
۵. د معدې تکليف به لري
۶. تېغ به يې بند وي
۷. ډېره يخني يا زياته ګرمي به وي
۸. د بدن يو ځاى به يې په تکليف وي
۹. غاښونه به يې راوځي
۱۰. بهرني تحريکونه به زيات وي
۱۱. بهرني تحريکونه به لږ وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲. ماشوم به ناروغ وي
پوړتنۍ لېست د علتونو د پېښېدو د ډېروالي پر اساس جوړ شوی، يعنې لوږه د ژړا تر ټولو لوی او ډېرپېښېنې علت دی او همداسې تر دوولسمې شمېرې پورې د علتونو د پېښېدو فريکونسي وار په وار سره کمېږي.
۱. لوږه: که ماشوم ژاړي، اول يې بايد لوږې ته فکر وشي. ميندې کولای شي چې د لوږې نورې نښې هم وپېژني. مثلاً وږی ماشوم شونډې چړپوي، چې په غومبوري يې ګوته ووهې، هماغه خوا ته مخ اړوي، خپلې ګوتې يا لاس په خوله کې وهي، که يې مخ ښکل کړئ، خوله وازوي او ستاسو خولې خوا ته يې خوځوي. ممکن ماشوم د نورو نښو په واسطه هم خپله لوږه اظهار کړي.
۲. لوندوالی: لوند ټوکر يا پمپر ماشوم ځوروي. ځينې ماشومان تر ډېره وخته پورې لوند ټوکر زغملی شي؛ خو ځينې نور بيا ورته ژاړي. که مو ماشوم ژاړي او وږی نه دی، ټوکر يې وګورئ او که لوند يا چټل و، بدل يې کړئ.
۳. غواړي چې ويده شي: که مو ماشوم موړ وي، ټوکر يې بدل شوی وي او بيا هم ژاړي؛ نو خوبولی به وي. خصوصاً که اررږمی وباسي. که داسې وي؛ نو په غېږ کې يې ونيسئ، ټپ ټپ يې کړئ او للو للو ورته ووايئ، ماشوم به ژر ويده شي. ځينې ماشومان له تړل کېدو سره روږدي وي، چې خوب ورشي تر هغو پورې ژاړي چې و يې تړئ.
۴. غواړي چې په غېږ کې يې ونيسئ: ماشوم هيله لري چې ډېرې وخت د مور يا د پلار په غېږ کې تېر کړي، د هغوی مخونو ته وګوري، اواز يې واوري او د هغوی د زړه درزا ته غوږ کېږدي. ماشومان د مور او پلار بوی هم پېژني او خوند ځنې اخلي. ممکن تاسې ووېرېږئ چې که ماشوم ډېر په غېږ کې ونيسئ؛ نو هغه به ډېر

(c) ketabton.com: The Digital Library

نازولی او بدا موزه شي؛ خو د عمر په لوړېیو ځو میاشتو کې داسې نه کېږي.
۵. د معدې تکلیف به لري: باد ، قولنج، قبضیت او د نس درد ماشوم ژړوي. که تر تي ورکولو وروسته سم له لاسه ماشوم ژاړي؛ نو ممکن په نس کې یې باد یا قولنج وي. د باد د ایستلو لپاره ماشوم ستوني ستغ واچوئ، پښې یې لکه بایسیکل چې څغلوي، کرار کرار وروسته وړاندې وخوځوئ او نس یې وسولوئ. د قولنج لپاره په درملتونونو کې دوايي (دقولنج ضد څاڅکي) پیدا کېږي؛ خو باید د ډاکتر له اجازې پرته ورنه کړل شي. قبضیت، له شیدو سره حساسیت، د لکتوز نه زغمل (لکتوز یو ډول قند دی چې په شیدو کې وي) او د کولمو بندښت هم د نس د دردونو سبب ګرځئ چې له ډاکتر سره باید پرې مشوره وشي.
۶. ټېغ به یې بند وي: که ماشوم له تي خوړلو وروسته ژاړي، ممکن ټېغ یې بند وي. ماشوم د تي د رودلو پر مهال هوا هم تېروي، دغه هوا که په معده کې پاتې شي؛ نو ماشوم به ځوروي. د دې لپاره چې ټېغ ووهي، په غېږ کې یې نېغ ونیسئ، شټ یې وسولوئ یا یې ټپ ټپ کړئ. د ټېغ په وهلو سره به یې ژړا ارامه شي.
۷. ډېره ګرمي یا زیاته یخني به وي: نو زېږي غواړي تاوده اوسي. که د کالیو د بدلولو یا د ټوکر د بدلولو پر وخت یې یخ وشي؛ نو وبه ژاړي. ماشومان د ګرمۍ په خاطر ژر نه ژاړي؛ خو د یخنۍ په وجه ژر عکس العمل ښکاره کوي. په یاد ولرئ چې باید په هر موسم کې د ماشوم کالي د تاسو تر کالیو یو بالا وي. که تاسې په یوه کمیس کې هوسا یئ؛ نو ماشوم ته باید دوه ورواغوندئ.
۸. د بدن یو ځای به یې په تکلیف وي: کله کله ویښته د ماشوم په ګوته کې داسې سخت تاوېږي چې وینه یې بندوي او د شدید درد

(c) ketabton.com: The Digital Library

سبب ګرځي. ځیره ټوکر یا کالي او یا د کالیو لیبل ماشوم په عذابوي او ژړوي یې. د پتلانه یا نیکر لاستیک هم که ډېر ټینګ وي د ماشوم نس ورخوږوي. ځینې میندې ماشوم په سوزنې باندې ډېر کلک تړي، دا هم د ماشوم د ناارامۍ او ژړا یو علت کېدای شي. په افغانستان کې خصوصاً په کلیو کې ورږې، کټمل، میاشې او نور حشرات ډېر دي، که ماشوم څه شی چیچلی وي؛ نو له ژړا پرته به بله چاره نه لري.

که ماشوم ژاړي او پورته یاد شوي علتونه مو ونه موندل؛ نو ټول بدن یې وپلټئ، چې کوم ځای خو به یې خوږ یا تر فشار لاندې نه وي.

۹. د ماشوم غاښونه به راوځي: د ماشوم لومړنی غاښ ممکن د عمر له څلورمې تر اوومې میاشتې پورې راوځي؛ خو تر دې هم وختي راوتلی شي. اکثر ماشومان د غاښ ایستلو پر مهال ناارامه وي او ژاړي. په صابون باندې پاکه پرېمینځلې ګوته مو د ماشوم پر وریو تېره کړې، ممکن د نوي غاښ کلکه تېره څوکه مو په ګوته ولګېږي. که ماشوم ډېر ناارام وي؛ نو له ډاکتر سره په مشوره یې علاج وکړئ.

۱۰. بهرني تحریکونه به زیات وي: ماشوم له بهرنیو تحریکونو زده کړه کوي، رڼا، اواز، بوی، رنګ او نور شیان ماشوم ته په زړه پورې وي. دغه شیان د ماشوم ذهن تحریک کوي او محیط ورپېژني؛ خو که دغه تحریکونه له حده زیات وي؛ نو د ماشوم ماغزه یې نه شي تحلیلولای، همدا وي، چې ماشوم په ژړا شي. که داسې وي؛ نو ماشوم ارام محیط ته یوسئ.

۱۱. بهرني تحریکونه به ډېر کم وي: ځینې ماشومان ډېر فعاله وي. دوی غواړي ډېر څه وګوري، زیات اوازونه واوري، ډېر شیان لمس کړي او ډېر څه زده کړي. د داسې ماشومانو ژړا یوازې هله کرارېږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې له کوټې یې د باندې انګړ ته یا کوم باغ، ژوبڼ، پارک او نورو تفریح ځایونو ته یوسئ.

۱۲. ماشوم به ناروغ وي: که د ماشوم د ژړا لپاره نور هېڅ دلیل ونه موندل شو او ژړا یې هم د لوړې له ژړا توپیر درلود ؛ نو د بدن حرارت یې وګورئ چې تبه خو به یې نه وي؟ سترګې یې وګورئ چې سرې خو به نه وي؟ غوږونه یې وګورئ، ممکن ګزک یې کړی وي. پوزه یې بهېږي که نه؟ که دا یا د ناروغۍ نورې نښې په کې وینئ؛ نو ژر تر ژره یې ډاکتر ته ورولئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نــوزيــږي تــغذيــه

نوزيږي ماشومان هر دوه درې ساعته وروسته تی غواړي. د مور شيدې تر شپږو مياشتو پورې د ماشوم ټول ضرورتونه پوره کولی شي. اوربه يا د اولې ورځې شيدې خورا ګټورې دي. ځينې خلک ګومان کوي چې پوډري شيدې به هم لکه د مور شيدې وي؛ خو داسې نه ده. د مور په شيدو کې داسې مواد شته، چې د ماشوم دفاعي سيستم پياوړی کوي او د مرضونو په وړاندې يې بدن غښتلی کوي. دغه مواد په بل هيڅ شي کې نشته. د مور شيدې په اسانۍ سره هضميږي. له بلې خوا تی ورکول د مور او ماشوم تر منځ عاطفي رابطه ټينګوي. تی ورکول مور ته هم ګټه لري، هغه د سينې له سرطانه ساتي.

په تاريخ کې راغلي دي چې د ميرويس نيکه مور به تل ده ته په اوداسه شيدې ورکولې. هغه ډېره هوښياره وه. د تي ورکولو لپاره بايد د مور تيونه پاک وي. خصوصاً په ګرمۍ کې چې سړی ډېره خوله کوي، د ميکروب د ودې لپاره زمينه لا زياته برابره وي. مور بايد هره ورځ يا په دوو ورځو کې يو وار ولمبيږي او نور هر وخت

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې ماشوم ته تی ورکوي، باید تیونه په پاکو اوبو پرېمينځي. په ګرمۍ کې باید جامې هم ژر ژر بدلې شي.
مور کولای شي چې په ناسته یا په څملاستو ماشوم ته تی ورکړي.
مور باید په دوو ګوتو باندې د تي سر د ماشوم له پوزې لرې ونیسي چې ساه یې بنده نه شي او نورې ګوتې دې د تي لاندې ونیسي چې تی د ماشوم خولې ته ښه برابر شي.
ماشوم د تي رودولو پر مهال ډېره هوا سږو ته ننه باسي، که دغه هوا یې معدې ته ننوځي او هلته پاتې شي، نو بیا د ماشوم په نس درد پیدا کېږي. ښه به دا وي چې هم د تي ورکولو پر وخت او هم تر هغې وروسته ماشوم پرېږدو، چې ټېغ ووهي (اروېمی وباسي) کله چې مور ماشوم له یوه تي پورته کوي او بل تي ته یې نیسي، په همدې وخت کې باید ماشوم ته د ټېغ وهلو چانس ورکړي. د دې لپاره چې ماشوم د خپلې معدې هوا وشړي باید یې په غېږ کې داسې نېغ ونیسو چې سر یې پورته زموږ پر اوږې وي، بیا به یې څټ کرار کرار ټپوو یا به یې سولوو چې ټېغونه ووهي. که ماشوم پر خپلو زنګنو باندې پر مخې پرې باسو، معده به یې چیت شي او هوا به یې راووځي، دا د ماشوم د ټېغ د ایستلو بله لاره ده. ماشوم چې موړ شو، باید دغه کار تکرار کړو. که د ماشوم په نس کې هوا پاتې شي، یوه نښه به یې دا وي چې ماشوم به ډېر قیونه وهي او یا به ژاړي.
ماشوم چې د شپږو میاشتو شو، کولای شو د مور د شیدو تر څنګ نور خواړه هم ورته ورکړو. نرۍ فرني په دې وخت کې مناسبه خواړه وي. کولای شو چې د وریجو اوړه د مور په شیدو کې ګډه کړو او ماشوم ته یې ورکړو. نور حبوبات لکه نخود، مۍ او لوبیا که اوړه کړو او غوړي ورسره ګډ کړو، بیا نرمه حلوا ورنه پخه کړو، دا به خصوصاً هغو ماشومانو ته چې یو څه خوار وي، ډېره ګټوره وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

البته که ضرورت یې وي ماشوم، چې د څلورو میاشتو شو، اوبلن شیان ورته ورکولی شو، لکه ښوروا او د میوو اوبه. البته د لوښو او خوړو پاکوالی خورا مهم دی.

یوازینی شی چې د مور په شیدو کې نسبتاً کم وي، ویټامین سي ده. ویټامین سي د بدن مقاومت زیاتوي او په مالټه، نارنج، لیمو او رومي بانجانو کې پریمانه وي. میندې کولای شي، چې د رومیانو اوبه له بورې سره ګډې کړي او ماشوم ته یې ورکړي یا د مالټې اوبه دې په اوبو کې نرۍ کړي؛ خو نارنج او لیمو بیا ډېر تېز وي.

د دې لپاره چې پوه شو، د ماشوم خوراک مو سم دی که نه، باید دې ته ځیر شو چې ورځ تر بلې یې وزن زیاتېږي که نه؟ وده کوي که یې نه کوي؟ رنې میتیازې یې سمې دي که کمې؟ نوزېږی ماشوم باید په ورځ کې تر اتو ځلو پورې رنې میتیازې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نوزېږي خوب

نوزېږي د ورځې زياته برخه په خوب کې تېروي. دوی په شوا روز کې ۱۴تر ۲۰ ساعته خوب ته اړتيا لري. په خوب کې ماشوم ښه وده کوي. نوزېږي له يو بله ډېر توپير لري، ځينې يې ډېر ويد ېږي؛ خو ځينې يې ډېر وخت په ويښه تېروي. په لومړيو مياشتو کې ماشومان، چې هر وخت يې زړه وغواړي ويدېږي او چې ونه غواړي نه ځملي؛ خو وروسته بيا دا زده کوي چې خپل خوب ستاسو له ورځنيو کارونو سره سم کړي. مور بايد هڅه وکړي، چې خپل خوب د بچي له خوب سره اعيار کړي. مور مجبوره وي، چې د شپې څو واري ويښه شي او ماشوم ته تی ورکړي، که هغه نارامه وي، کرار يې کړي، ويده يې کړي؛ نو په دې حساب به يې خوب نه سر کېږي. اکثر نوزېږي يو ځل سهار او بيا ماسپښين ويدېږي. مور ته بويه چې خپل کارونه داسې اعيار کړي چې په همدې وخت کې له ماشوم سره يو ځای ځملي. له ماشوم سره په يوه وخت کې ځملاستل او ويښېدل، د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي تړاو زياتوي.
که چېرې د ماشوم خوب داسې وي چې ستاسو له کارونو سره په ټکر کې وي؛ نو بيا کولای شئ د هغه د خوب پروګرام بدل کړئ. هر وخت چې غواړئ ماشوم ويده شي، ورته سندره وبولئ يا ورته کسټ وغږوئ. که دغه کار هره ورځ تکرار کړئ، ماشوم به ورسره عادت شي او په همدې وخت به ځملي. البته بايد هره ورځ هماغه يوه سندره ورته واورل شي. د ماشوم د ويدولو لپاره للو للو د ميندو ډېره زړه او کاميابه تجربه ده. د دې کار لپاره د لوبې موزيکال شيان هم شته،

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې کوک یې کړې، سندره بولي یا موزیک غږوي. د دې موزیک ښېګڼه دا ده چې که مور له ماشومه لرې هم وي، بل څوک کولای شي، موزیک چالان او ماشوم ویده کړي. په غربي ملکونو کې داسې موزیکونه جوړ شوي دي چې د مور د نبض په څېر ریتم او غږونه لري، ماشوم چې د مور په نس کې وي، د مور له نبض سره اشنا وي. چې دغه موزیک ورته چالان شي، ماشوم لکه د مور په نس کې چې وي، همداسې ځان هوسا او ارام محسوسوي او کرار ویدېږي.

ځینې ماشومان د شپې ناوخته څملي او سهار بیا تر ناوخته ویده وي، دوی د خپلې مور او د کورنۍ د نورو غړو خوب خرابوي. میندې کولای شي د داسې ماشومانو خوب پر وخت برابر کړي. داسې چې هر سهار یې باید لږ د وخته راویښ کړي. مثلاً که ماشوم هره ورځ تر اتو بجو څملي، په اوله ورځ یې پاو کم اته بجې راویښ کړئ او بېګاه ته یې پنځه لس دقیقې وختي ویده کړئ. په دویمه ورځ یې اووه نیمې بجې راویښ کړئ، بله ورځ پاو باندې اوه. همداسې تر هغې پورې چې ماخوستن له تاسو سره په یوه وخت په ویده کېدو روږدی شي.

که ماشوم د شپې ډېر جګېږي، د ورځې له خوا ورته ډېر تی ورکړئ. په دې توګه به خپله انرژي د ورځې له خوا پوره کړي او د شپې به ډېر نه راویښېږي. ځینې ماشومان له لوږې پرته هم د رودلو شوق لري، ممکن په دې وجه چې ورۍ به یې خارښت کوي. دوی ته هم د ورځې له خوا ډېر تی ورکول او هم چوشک یا هغه رابړي شی چې ماشوم ته د چیچلو لپاره ورکول کېږي (pacifier) هم ګټه کوي.

غربیان وایي چې تر ویدولو د مخه که له ماشوم سره لوبې وکړو، ورسره خبرې وکړو او ورته کیسه ووایو، ډېره ګټه کوي. د لوبې لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني ميندې مخ په پلو پټوي، بيا لاسونه لرې کوي ورسره ((تی)) وکړي، بيا مخ پټ کړي او بيا يې ښکاره کړي، دا غوره لوبه ده. که نورې خبرې نه وي، د خپلو کارونو کيسه ورته وکړئ، چې نن په کومو کارونو بوخت وئ. غربيان ماشوم ته له ډېر وړوکوالي څخه تر خوب د مخه د کيسې کتابونه لولي. هلته د ماشومانو لپاره د کيسو کتابونه ډېر دي. د کتاب لوستل يا همداسې په خوله کيسه کول، دا ګټه لري چې له ماشوم سره د ژبې په زده کولو کې مرسته کوي او ذهني وده يې هم چټک کوي.

نن سبا په بازار کې د نوزېږيو د خوب لپاره تيار بسترونه پيدا کېږي چې هم نرم وي او هم له ميا شو او مچانو څخه د ماشوم د ساتنې لپاره جالي لري. لوړ بالښت ماشومانو ته ښه نه دی، نوزېږي اصلاً بالښت ته ضرورت نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نوزيږي قبضيت

د نوزيږي نارمل غايطه مواد:
معمولاً نوزيږی په اول شواروز کې له نسه کېږي. غايطه مواد يې په اول سر کې ممکن سخت، چسپناک او له رنګه زرغون يا تور وي، دا هغه مواد دي، چې د مور په نس کې د ماشوم په کولمو کې وي. تر درې - څلورو ورځو وروسته بيا د موادو رنګ نسواري او زېړو ته اوړي او نرمېږي. کله وارې دومره نرم شي چې مور به د اسهال ګومان ورباندې وکړي؛ خو دا نارمل وي. نوزيږي په ورځ کې درې تر پينځه وارې له نسه کېږي. کېدای شي تر دې هم زيات کېږي. مثلاً هغه وخت چې مور د قبضيت دوا وخوري، دغه دوا پر ماشوم باندې هم اغېز کوي او تر لسو ځلو هم کېږي.

دا قبضيت نه دی، بې ځايه انديښنه مه کوئ:

د دويمې او شپږمې اونۍ تر منځ د ماشوم په ناسته کې بدلون راځي. کېدای شي چې په دريو ورځو کې هم کې نه ني؛ خو دا قبضيت نه دی. وجه يې دا ده چې په دې وخت کې د ماشوم هاضمه سيستم وده کوي، خپله وظيفه سمه تر سره کوي او د شيدو ډېر خوراکي مواد جذبوي، ځکه خو غايطه موادو ته څه نه پاتې کېږي. له بلې خوا د مور شيدې داسې کامل خواړه دي چې اضافي شيان په کې بيخي لږ وي، په همدې دليل ټوله جذبېږي. همدارنګه د مور په شيدو کې داسې مواد هم شته چې د قبضيت مخه نيسي؛ نو هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم چې یوازې د مور شیدې خوري، که اووه یا ان لس ورځې هم کې نه نې، قبضیت ورته نه شو ویلی. البته ځینې ماشومان په دې عمر کې یو څه بدخویه کېږي هم او میندې ګومان کوي چې دا به د قبضیت په وجه وي؛ خو قبضیت هغه حالت ته ویل کېږي چې د ماشوم غایطه مواد وچ، غلیظ او کلک وي. ماشوم چې قبضیت ولري، له نسه د کېناستو پر مهال به ژاړي، نس به یې خوږېږي او شاید له کېناستو سره یې له مقعد څخه وینه هم راشي. که د ماشوم غایطه مواد نرم، مایع او یا نیمه جامد وي، نو بیا هغه قبض نه وي.

ځینې میندې همدا چې ماشوم زوروونه وهي، ګومان کوي چې هغه به قبض وي. داسې نه ده، نوزېږي ماشومان معمولاً زور وهي، دا نارمل وي؛ خو که غایطه مواد یې سخت او غلیظ وي، بیا به قبضیت لري. ماشوم په همدې عمر کې د کېناستو پر مهال او د باد د خارجولو پر وخت له زور وهلو سره یو نیم غږ هم وباسي او مخ یې هم سور اوړي. د دې وجه دا وي چې ماشوم په دې وخت کې پر ځان خبرېږي او غواړي د خپل بدن حرکتونه کنټرول کړي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې د غایطه موادو د ایستلو لپاره پر کولمو باندې څومره زور په کار دی، همدا وي چې تر ضرورت زیات زور وهي؛ خو څو اوونۍ وروسته بیا ورته پته لګېږي او په مناسبه اندازه زور وهي. البته که ماشوم له زور وهلو سره وهم ژاړي، دا بیا نارمل نه دي، په داسې حالت کې ممکن هغه په رېښتیا سره قبض وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د قبضیت لاملونه:

۱. د اوبو کموالی
۲. نوي خواړه
۳. د پوډري شیدو بدلول
۴. د فایبر کموالی
۵. دوايي

د مور په شیدو کې اوبه په کافي اندازه وي او اضافي اوبو ته ضرورت نه وي، خو هغه ماشومان چې پوډري شیدې خوري، که شیدې ورته په مناسبه طریقه جوړې نه شي یعنې د شیدو او اوبو اندازه یې له فورمول سره سمه نه وي، ممکن د ماشوم په بدن کې اوبه کمې شي. په دې حالت کې معمولاً د ماشوم وزن په کافي اندازه نه زیاتېږي او رنې میتیازې یې تر اتو ځلو کمې وي.

که هغه ماشوم ته چې یوازې د مور تی روي، پوډري شیدې یا نور خواړه ورکړل شي، نو قبضیت به ورته ځکه پیدا شي چې هاضمه سیستم یې له نویو خوړو سره نابلده وي. بهتره ده چې ماشومانو ته لږ لږ او په تدریجي توګه نوي خواړه ورکړل شي، چې معده یې ورسره روږدې شي.

که ماشوم پخوا یو ډول پوډري شیدې خوړلې او اوس ورته بل ډول شیدې ورکړئ ممکن قبضیت ورته پیدا شي.

فایبر د تار په شان داسې مواد دي چې یوازې په نباتاتو کې وي او په کولمو کې نه جذبېږي. فایبر کولمې ښویوي او د غایطه موادو حرکت په کې اسانوي. هغه ماشومان چې غیر له شیدو نور خواړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوري، بايد په خوړو کې يې ترکاري او مېوه هم شامله کړو څکه فايبر په کې زيات وي.
ځينې دواګانې لکه پاراسيتامول، د ميکروب ضد دواګانې او د اوسپنې مستحضرات هم د قبضيت سبب ګرځي.

که مو ماشوم قبضيت ولري، نو څه بايد وکړئ؟

اول خو بايد دا په ياد ولرو چې قبضيت هغه حالت ته ويل کېږي چې غايطه مواد وچ، غليظ او کلک وي. د غايطه موادو دفعات هم مهم دي. که ماشوم يوازې د مور تی وخوري او تر اوو يا لسو ورځو پورې کې نه ني، قبضيت به وي. که ماشوم پوډري شيدې وخوري او په پنځو ورځو کې نه وي ناست، بايد قبضيت يې په پام کې ونيسو.

تر دواو مخکې طبيعي لارې چارې وکاروئ:

اوبه: تر شپږو مياشتو کم عمرو ته په ورځ کې يو يا دوه وارې دېرش دېرش ملي ليتره يا د چايو په کاشوغو شپږ کاشوغه ابشېدلې سړې اوبه ورکړئ. له شپږو مياشتو تر يو کلن ماشوم ته بيا دوه چنده اوبه ورکول کېږي.
بوره: د مستو په کاشوغه نيمه کاشوغه نسواري بوره په دېرش ملي ليتره اوبو کې ګډه کړئ او ماشوم ته يې ورکړئ. پخوا ماشومانو ته شات هم ورکول کېدل؛ خو اوس يې څکه نه ورکوي چې ممکن په ځينو حيواني ميکروبي ناروغيو يې اخته کړي.
د مېوې اوبه: د منې، ناک او الو اوبه د قبضيت لپاره ګټورې دي. د مېوې اوبه به داسې نرۍ کوئ چې درې حصې خالي اوبه او يوه حصه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مېوې اوبه په کې وي. له ۲-۳ میاشتني ماشوم ته د ېرش ملي لیتره یو یا دوه وخته او تر شپږو میاشتو د زیات عمر ته دوه چنده. هېره دې نه وي چې تر ۳ میاشتو کم عمره ماشوم ته د میوې اوبه نه ورکول کېږي او همدارنګه د میوې اوبه او بوره هم په یوه وخت نه ورکول کېږي.

مېوه او ترکاري: هغو ماشومانو ته چې تر کال زیات عمر لري او هر شی خوړای شي، مېوه او ترکاري هم ورکړئ.

بادیان: زموږ وطني تجربه وایي، چې بادیان هم قبضیت ته ګټور دي. بادیان د کولمو باد هم راټولوي او د نس درد کموي. یوه کاشوغه بادیان په نیم ګېلاس اوبو کې وایشوئ او پینځه شپږ کاشوغه اوبه یې کوچني ته ورکړئ.

که له دغو شیانو سره د ماشوم قبضیت رفع نه شو، یا یې له غایطه موادو سره وینه راتله؛ نو هرو مرو به ډاکتر ته مراجعه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلو اولادونو ته څرنګه نومونه غوره کړو؟

په بګرام کې د يو چا کره لور پيدا شوه. ده غوښتل چې خپلو اولادونو ته د قران شريف له مخې نومونه خوښ کړي. ده وويل: زه به د فال په دود د قران شريف يوه صفحه خلاصه کړم چې هره کلمه مې مخې ته راغله، هماغه به مې د لور نوم شي. قران شريف يې چې خلاص کړ، هلته يې د «زانيه» کلمه وليده. ده د اکثرو نورو افغانانو په شان يوازې د قران شريف لوستل زده کړي وو، په معنا يې نه پوهېده نو خپله لور يې «زانيه» ونوموله. يو وخت چې نورو ورته وويل «زانيه» خو له «زنا» راخيستل شوې ده او بده معنا لري، ايله چې سر يې خلاص شو. وروسته يې پر لور باندې «عايشه» نوم کېښود.

د اسلام دين له نظره پر پلار باندې د اولاد يو حق د مناسب او ښايسته نوم ايښودل دي. اروا پوهان وايي، ښکلی نوم د انسان پر شخصيت اثر غورځوي. که د چا نوم رحيم وي او هغه پوه شي چې رحيم يعنې رحم کوونکی او مهربان، نو دی به د همدغو نېکو خويونو د خپلولو هڅه وکړي.

هغه نومونه چې زموږ له تاريخي وياړونو سره رابطه لري، لکه ملالۍ، زرغونه، نازو، ميرويس، احمدشاه، خوشال او داسې نور په انسان کې د وطنپالنې او ملت ته د خدمت جذبه پيدا کولای شي.

ښه به دا وي چې خپل اولاد ته تر زېږون د مخه نوم پيدا کړئ. نن سبا خو الټرا سوند يا ټلويزيوني معاينه د مور په نس کې د ماشوم هلک نجلۍ معلومولای شي، که دغه امکانات هم نه وي، کولای شې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

هلک او نجلۍ دواړو لپاره مناسب نومونه وټاکي او بيا ماشوم که هلک و، د هلک نوم او که نجلۍ وه د نجلۍ نوم ورباندې کېږدي.
اوس په کلينيکونو او روغتونونو کې د زېږون سند هم ورکول کېږي، په دې سند کې معمولاً د نوزېږي پر ځای د هغه د مور نوم ليکل کېږي، خو که چېرې مور خپل ماشوم ته تيار نوم ولري، په کارت کې به خپله د ماشوم نوم راشي. البته دا کار له احصايې سره هم مرسته کوي.
د نوم په انتخاب کې سړی بايد خپلې ګاونډۍ ژبې هم هېرې نه کړي. ممکن يو نوم په پښتو کې ښه معنا ولري، خو په دري يا په اردو کې بده معنا. بر عکس د دري او اردو ځينې ښې کلمې بيا په پښتو کې ښه معنا نه لري.
زما يوه همکاره ده، تخلص يې "غرجي" دی، دا تخلص يې د مېړه له کورنۍ راخپل کړی دی، خو دا معمولاً چا ته خپل تخلص نه ښيي، ځکه چې "غر" په دري کې بده معنا لري. د ډاکټر نجيب الله په وخت کې د هوايي پوهنتون يو محصل «پياوه ګل» نومېده، پياوه په پارسي کې شکنې ته وايي. يو ملګری مې «شربت» نومېږي. په لغمان کې «شادي خان» نسبتاً عام نوم دی خو په پارسي کې بېزو ته وايي.
ځينې خلک له خارجي نومونو سره علاقه لري او پر خپل اولاد باندې د نورو ژبو نومونه ږدي. ليدا، ليزا، سونيا، سونيتا، ماريا، ماري... په ببرک کارمل پسې ويل کېدل چې پر زوی يې «واستوک» نوم ايښی و، واستوک په روسي ژبه کې ختيځ ته وايي. دلته هم بايد لومړی د دغه خارجي نوم معنا او ښه او بد ځان ته معلوم کړو او بيا دې ته ځير شو چې د دې کلمې تلفظ زموږ په ژبه يا زموږ په ګاونډيو ژبو کې خو به بله بده معنا نه لري؟ مثلاً د روسي ژبې «کوسموس» چې معنا يې فضا ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه نومونه چې د يوه توري يا د يوې هجا په بدلېدو په بله نامناسبه کلمه اوښتى شي، هم خطرناک وي. زموږ خلک په تېره بيا ماشومان عادت لري چې د نورو نومونه د مسخرې لپاره اړوي. زما د ترورزي نوم نصير و. "سير" په دري کې يعنې "اوږه" نو موږ به ځوراوه، پرې غږ به مو کړل: نصير (نه سير)، نه پياز، نه کچالو.
زموږ د يوه ملګري نوم "دولت" و، نورو ملګرو به چې هغه ولید، زياړې به يې کړلې چې د دولت څه و څه. ده بيا جنګ کاوه چې ما څه کړي دي؟ بيا به ملګرو ويل موږ خو "دولت يعنې حکومت" ته زياړې کوو.
ځينې خلک ګومان کوي چې عربي نومونه اسلامي او د نورو ژبو نااسلامي نومونه دي. حال دا چې تر اسلام د مخه هم په عربو کې همدغه نومونه چې موږ يې اسلامي بولو، دود وو. هغه نومونه چې د الله نومونه يا صفات او يا د حضرت محمد(ص) نوم او القاب په کې وي، بې له شکه چې اسلامي دي، خو په عامه توګه هر عربي نوم خامخا له اسلام سره تړاو نه لري. په طب کې مو يو ټولګيوال «کوروش» نومېده. د طالبانو وخت و چې فارغ شو. د لوړو زده کړو د وزارت د فارغانو مدير پوښتنه وکړه چې دا څه رقم نوم دی. موږ ورته وويل چې «کوروش» د فارس شهنشاه و. ده پوښتنه وکړه چې تر اسلام د مخه که وروسته؟ همدا چې پوه شو چې دا نوم عربي نه دی او کوروش تر اسلام د مخه تېر شوی، پښنې يې بندې کړې چې والله که رانه ډيپلوم واخلي، يا به خپل نوم اړوي يا به له ډيپلومه تېرېږي. کوروش سربېره پر دې چې د طب محصل و، تکړه قاري او په اسلامي علومو خبر هم و. دی چې راغی، مدير ته يې وويل ته پوهېږې چې «فهد» څه معنا لري؟ د سعودي پاچا ملک فهد يې ورته ښوده. مدير نه پوهېده. ده ورته وويل: «فهد لیوه ته وايي. خلک پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان د ځناورو نوم ږدي او ته ورته په دې خاطر په ښه سترګه ګوري چې عربي دی.» بيا د فارغانو مدير خړ شو، ډيپلوم يې ورته ورکړ. عربي نومونه هم بې جنجاله نه دي. په عربي کې «جبار» يعنې ظالم. که چا ته د ظالم خطاب وکړو، بده يې مني خو که نوم يې همدا شی وي، پروا نه کوي.

ځينې وګړي د سيمو او سيندونو نومونه لري. خيبر، ميوند، اباسين، آمو، اريانا ... داسې نومونه دي چې په خلکو کې ډېر عام شوي دي. دغه نومونه پر خپلې ظاهرې معنا ورهاخوا بله معنا هم لري. خيبر او ميوند له مېړانې او اتلولۍ سره تړلي نومونه دي او په اباسين او اريانا کې خپل تېر برم وينو. خو ځينې خلک بيا پر خپل اولاد د داسې سيمې نوم ږدي چې دغه بل کمال نه لري. په کابل کې يو ډاکتر قندهار نومېږي.

په انسانانو کې د ژوو او الوتونکو نومونه هم لږ نه دي. لکه مينا، طوطي، زمری، هيلۍ، هوسۍ، بلبله، کوتره او داسې نور. زما په ګومان د ګلانو او بوټيو نومونه به ښه وي: ګلاب، مرسل، لونګ ... خو د ځناورو او مرغانو نومونه له انسان سره ښه نه ښکاري.

ځينې پښتو نومونه د خپلې ښکلا او ښې موسيقۍ په وجه په پارسي ژبو او نورو قومونو کې هم عام شوي دي، لکه: مينه، موسکا، لېمه، پلوشه، بريالی، توريالی، زمری، زمريالی، پښتون (د پشتون په بڼه د ځينو مېرمنو نوم دی).

ځينې خلک ماشوم په کوچنيوالي کې په بل نامه نازوي. د تره زوی مې په «تېر = تور» مشهور دی. دی چې وړوکی و، تره به مې له نازه «توره ګوره» باله. اوس يې اصلي نوم «عزيزالله» له ټولو هېر دی، هر څوک يې «تېر» بولي. زموږ د سيمې خلک عادت لري چې نومونه لنډ کړي. موږ چې کلي ته لاړو د يوه ډاکتر کليوال پوښتنه مو وکړه. نوم

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې و «محمد عاصم»، هېڅا نه پېژانده. چې نښې مو وويلې، خلکو ويل «مدسکی» يادوي. برعکس د هلمند او کندهار خلک ان د ماشومانو نوم هم پوره اخلي «عبدالهادي» هېڅکله «هادي» نه بولي. لطيف جان بابي يو «نومښود» تاليف کړی دی چې ګڼ ښايسته نومونه په کې موندلای شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم ورى او غاښونه

کله کله ماشوم خوله لګوي، د دې وجه معمولاً دوه شيزونه وي، يا يې غاښونه په راوتلو وي او ورۍ يې خارښت کوي او يا ماشوم عصباني او په غوسه وي. د ماشوم د وريو د کرارولو لپاره په درملتونونو کې رابړي شيان پيدا کېږي چې «بيره کش» يې بولي. دغه شی ماشوم ته ورکول کېږي چې يې په وريو باندې وچيچي.
غاښونه ان د مور په نس کې په ودې پيل کوي؛ خو لومړنى غاښ معمولاً د ژوند له څلورمې تر اوومې مياشتې پورې راوځي. د يو نيم ماشوم اول غاښ ډېر وختي، ان په درې مياشتني عمر کې راوځي او ځينې بيا تر يو نيم کلنۍ پورې بې غاښو وي. نادراً داسې هم کېداى شي چې ماشوم له غاښ سره وزېږي.
اول سر کې د لاندې زامې دوه د مخې غاښونه، بيا د پاسنۍ زامې همدا غاښونه راوځي، ورپسې د اړخ او شاتني غاښونه پوره کېږي، ماشوم بايد په درې کلنۍ کې شل غاښونه ولري. دغه غاښونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

موقتي وي او له شپږ کلنۍ وروسته، چې دايمي غاښونه سر راپورته کوي، دا بيا لوېږي.
ځينې خلک ګومان کوي چې د غاښ ايستلو پر وخت ماشوم تبه کوي، پوزه يې بهېږي او له نسه خرابېږي؛ خو ډاکتران وايي چې دا نظر ناسم دی. زوکام او اسهال ممکن د ميکروبونو په وجه تصادفاً په دې وخت کې راپيدا شي. دغه ناروغۍ له غاښ ايستلو سره هېڅ رابطه نه لري. دغه مهال د ماشوم وريو خارښت کوي او هغه هر څه خولې ته منډي چې د وريو خارښت پرې غلی کړي، ممکن په همدې وجه ميکروب يې نس ته ننوځي او په اسهال يې اخته کړي. يو نيم ډاکتر بيا وايي چې دې وخت کې د ماشوم د خولې اوبه ډېرېږي، ماشوم دغه اوبه تېروي. د خولې اوبه کولمې ښويوي او د اسهال سبب ګرځي. د اکثرو ماشومانو غاښونه بې له کوم جنجاله راوځي؛ خو ځينې يې ممکن دغه تکليفونه تېر کړي:

_ د نارې بهېدل
_ د وريو پړسوب او درد
_ بد خلقي
_ چک لګول
_ له خوراکه ډډه کول
_ بد خوبي

که د ماشوم نارې بهېږي، په پاک نخي ټوکر باندې يې په کراره پاکې کړې. کله کله د نارو په وجه د ماشوم د خولې شاوخوا شړېږي، که داسې شوي وي، په واسلين يې غوړ کړئ.
د وريو د درد او خارښت لپاره بيره کش ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي او خوراک کولای شي، نو يخې مستې هم ورکولای شئ. کلک بيسکوټ هم د وريو خارښت کراروي. ځينې خلک په دې وخت کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته ګاڼرې ورکوي چې ویې چیچي؛ خو له ګاڼرو سره دغه خطر هم مل وي چې کومه ټوټه به یې د ماشوم تنفسي لارو ته لاړه شي او ساه یې تربته کړي. په پاکه ګوته د ماشوم د وریو سولول هم د خارښت چاره کولای شي. که ماشوم ډېر په عذاب وي، نو د ډاکټر په مشوره د درد ځاځکي ورته ورکولای شئ.

د ماشوم د وریو او غاښونو پاکول مهم دي. مخکې تر دې چې د ماشوم غاښونه راوځي، کولای شئ پاک ټوکر په ګوته تاو او د ماشوم وری، په نرمۍ سره پاکې کړئ. همدا چې د ماشوم غاښونه راووتل، وړکی برس ورته واخلئ او بې له کریمه یې غاښونه ورته برس کړئ. باید د غاښونو دواړه خواوې برس شي. دې سره به ماشوم د غاښونو په برس کولو روږدی شي.

که ماشوم د نورو په مخ یا لاس خوله لګوي؛ نو بیره کش یې چاره ده. که د دې شي علاج ونه کړئ، نو بیا ماشوم په چیچلو روږدی کېږي او بیا به هم تاسې او هم نور څنې په عذاب وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ودې ځنډېدل

که چېرې ماشوم په ټاکلي وخت کې د ودې پړاوونه ونه وهي، ويل کېږي چې وده يې ځنډېدلې ده. وده ممکن په يو يا څو ډګرونو کې وځنډېږي. حرکي مهارتونه، ارتباطي او ژبني مهارتونه، پر ځان د بسيا کېدنې مهارتونه او اجتماعي مهارتونه د ودې بېلابېل ډګرونه دي.

حرکي مهارتونه دوه ډوله دي: د لويو غړو حرکي مهارتونه لکه کېناستل، خاپوړې کول، په پښو کېدل؛ او د کوچنيو عضلاتو حرکتونه لکه په ګوتو باندې د شيانو پورته کول.

ارتباطي او ژبني مهارتونه: دا د پوهېدلو او پوهولو مهارتونه دي. يعنې ماشوم د ودې په بهير کې لومړی د نورو پر خبرو د ځان پوهول زده کوي او بيا د خپلو فکرونو د څرګندولو لپاره خبرې کول، اشارې او اکټونه زده کوي. ماشوم کرار کرار پوهېږي چې د مور يا پلار تريو تندی د غوسې مانا لري او دی له يوه کاره منع کوي.

پر ځان بسيا کېدل هغه مهارتونه دي چې ماشوم خپل کالي پخپله واغوندي، خوراک پخپله وکړي، تشناب ته پخپله لاړ شي او داسې نور.

اجتماعي مهارتونه: ماشوم کرار کرار له نورو سره د رابطې د ټينګولو وړتيا مومي، دا زده کوي چې څنګه د بل سترګو ته وګوري، ورته وخاندي، لاس ورته وخوځوي او ورسره لوبې وکړي.

دا بايد په ياد ولرو چې ټول ماشومان يو خېل نه دي. يو ماشوم ممکن تر نورو همزولو ژر خاپوړې وکړي، ژر په پښو شي، خو په ژبه کې به پخ وي او ممکن بل همزولی يې په حرکي مهارتونو کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

سست وي، خو د وخته یې «مم»، «بې»، «مور» او داسې نورې اسانې کلمې زده کړې وي. مهمه دا ده چې ماشوم په ټولو برخو کې پرمختګ وکړي او وده یې جوته وي. که په یوه برخه کې چټکه وده وکړي او په بله کې نسبتاً ورو، پروا نه کوي.

اکثره ماشومان معمولاً په درېیمه او څلورمه میاشت کې لږ لږ ځان ځکوي چې مثلاً خپله شرنګونه واخلي. په نهمه میاشت کې اکثر ماشومان په دې شرط درېدلی شي چې پر یوه شي باندې لاس تکیه کړي. په همدې عمر کې ماشوم د شیانو پر دوام خبرېږي، که فرضاً نانځکه یې له مخې ایسته کړې او د بالنبت تر شا یې پټه کړې، نو دا پوهېږي چې نانځکه شته (البته تر دې کم عمره ماشوم ګومان کوي هغه شی چې دی یې وینې شته او چې دی یې نه شي لیدی، هغه نشته)

د ودې ځنډېدل ممکن طبي علتونه ولري لکه تر وخت د مخه زېږېدل، ځینې ارثي (جینیټک) ستونزې، شدیدې ناروغۍ او فزیکي زیانونه.

د ژبنۍ ودې ځنډېدل ممکن په دې علت رامنځته شي چې ماشوم د اورېدلو ستونزه ولري یا په ستوني، حنجره، پزه یا خوله کې کوم تکلیف ولري. کله کله د عصبي سیستم ناروغۍ هم د ژبني مهارتونو په وده کې ځنډ راولي.

د ژبې په زده کړه کې معمولاً دغه پړاوونه لیدل کېږي:

۱۲-۱۸ میاشتینی عمر:

په یو کلنۍ کې اکثر ماشومان پنځه معنا دارې کلمې استعمالوي. بیا چې د ۱۴ میاشتو شي د کلمو شمېر یې اوو ته رسېږي. البته دا رښتیانۍ کلمې نه وي بلکې داسې غږونه وي چې یوازې ماشوم او د شا وخوا کسان یې پرې پوهېږي مثلاً ډوډۍ ته «مم»، خوږ ته "بې"

(c) ketabton.com: The Digital Library

تشناب ته "تتی" وايي. په دې عمر کې معمولاً ماشومان له خبرو سره ځينې حرکتونه هم کوي چې خپل مطلب بيان کړي مثلاً کله چې غواړې په غبرګ کې يې ونيسې، لاسونه پورته نيسي، که غواړي چې د باندې يې وباسې د وره خوا ته لاس غځوي، د "مم" له ويلو سره ممکن لاس خولې ته يوسي.

په ۱۲ مه مياشت کې ماشومان ځينې ناغږن (consonant) غږونه زده کوي لکه "د، ت، ن، و" البته ممکن دغه توري په کلماتو کې استعمال نه کړي خو له ځان سره به يې تکراروي.

۱۹-۲۴ مياشتينی عمر: په دې عمر کې ممکن ماشوم شاوخوا د ۲۰۰ کلمو پر معنا وپوهېږي خو پخپله به **۵۰-۷۵** کلمې په منظمه توګه استعمالوي. په دې کې به اکثر کلمې د هغو شيانو نومونه وي چې ماشوم يې په خپل شاوخوا کېويني لکه پياله، ناوکۍ، کاشوغه او داسې نور. په دې منګ کې ماشومان معمولاً په ورځ کې لس نوې کلمې زده کولی شي او لنډې جملې هم ويلی شي لکه "ما واخله"، "اوبه راکه". ماشوم چې د دوو کلونو شي د دريو کلمو جملې ويلی شي او ځينو ګرامري نزاکتونو ته يې پام کېږي مثلاً د "زه" او "ما" پر توپير پوهېږي.

۲۵-۳۰ مياشتنی عمر: ماشوم چې د دوو او دريو کلونو تر منځ وي د دې تر څنګ چې د کلماتو شمېر يې **۳۰۰** ته پورته کېږي او شاوخوا پر ۹۰۰ کلمو پوهېږي، د خپل غږ د ټون (tone) په تنظيمولو هم بريالی کېږي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې خپل غږ څومره اوچت کړي، ممکن د عادي غږېدا پر ځای چيغې ووهي يا که پوښتنه ځنې وکړې ممکن د پسېدلو په بڼه ځواب درکړي خو وروسته پوهېږي چې خپل غږ څنګه برابر کړي. ماشوم بايد په دې عمر کې ستاسو ساده پوښتنو ته ځواب وويلای شي خو که د ځواب

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ځای هر ځل ستا پوښتنه تکرار کړي، کېدای شي د اوټیزم (autism) په ناروغۍ اخته وي او باید ډاکتر ته یې بوځې. اوټیزم داسې ناروغي ده چې ماشوم په ځان کې ډوب وي، د نورو په باب فکر نه شي کولی، که دی ورېږي وي ګومان کوي ټول وېږي دي، که دی خوشاله وي ګومان کوي ټول خلک خوښ دي.

۳۱-۳۶ میاشتنی عمر: ماشوم چې د درېو کالو شو، کولای شي منظمه محاوره وکړي، د خپل اواز ټون برابر کړي او پوهېږي چې له هر چا سره د هغه د عمر او موقف سره سم خبرې وکړي. مثلاً ممکن خپل همزولي ته ووایي: "زه مم خورم" خو لوی سړي ته ممکن همدا خبره داسې وکړي: "زه ډوډۍ خورم". اوس نو باید د کورنۍ له غړو پرته نور خلک هم د ماشوم پر خبرو وپوهېږي او دی باید د نورو پوښتنو ته ځوابونه ووایي.

په ژبنۍ وده کې د کورنۍ رول:

مور او تاسې چې په لوییبنه کې غواړو بله ژبه زده کړو نو څومره راته ګرانه وي؟ ماشوم د ژبې د زده کړې اوچت استعداد لري، خو د لویانو مرسته دغه چاره ورته اسانوي. کورنۍ باید ماشومانو ته د محاورې ښه محیط برابر کړي. هغه کارونه چې کورنۍ یې باید وکړي، دا دي:

خبرې کول: څېړنو ښودلې ده چې هغه ماشومان چې مور و پلار ورسره په کوچنیوالي کې ډېر غږېدلي دي، تر نورو ماشومانو لوړه IQ یا ذهني قوت لري او د لغاتو ذخیره یې هم لویه وي. مور و پلار باید ماشوم ته شیان وښیي او نومونه یې یاد کړي. مثلاً خپلې یا د ماشوم پزې ته ګوته ونیسي او ووایي "پزه"، دوی چې هر کار کوي ماشوم ته ووایي. مثلاً کله چې چای څښي نو ودې وایي: "زه چای څښم" له ماشوم څخه باید پوښتنې وکړي: "توپ دې چېرته دی؟"،

(c) ketabton.com: The Digital Library

"پزه دې کومه ده؟"، "بابا چېرته لاړ؟" ماشوم ته د سندرو ويل هم خورا ګټور دي.

د کتابونو لوستل: ماشومانو ته د کيسو لوستل دا ګټه لري چې نوې کلمې ورزده کوي، د جمله بندۍ پر چل يې پوهوي او د کيسو پر بهير يې خبروي چې کيسې څنګه مخته ځي. د کيسو د لوستلو پر وخت بايد له ماشومه پوښتنې هم وکړئ مثلاً ځنې وپوښتئ چې: "په دې کيسه کې موږک څنګه له پيشو نه ځان خلاص کړ؟" که د کيسو کتابونه درسره نه وي، کولای شئ پخپله کيسې جوړې کړې. مثلاً که په جنترۍ کې يو عکس وينئ، د هماغه عکس په باب يو څو خبرې د کيسې په بڼه وکړي يا د ماشوم د لوبکيو په اړه له ځانه کيسه جوړه کړئ مثلاً: "دغه موټر د يو شهزاده و. شهزاده به ورسره لوبې کولې، موټر ورباندې ډېر ګران و، ښه يې ساته. هغه چې لوی شو، مکتب ته لاړ، سبقونه به يې ويل، د رسم په کتابچه کې به يې هره ورځ د خپل موټر رسمونه کښل. بيا نور هم لوی شو، درسونه يې زيات شول. دی پوه شو چې نور نو له موټر سره لوبې نه شي کولای نو موټر يې تا ته راولېږه، ځکه چې ته هم کوچنی شهزاده يې."

د ماشوم خبرو ته غوږ نيول: که د ماشوم خبرو ته غوږ ونيسئ او په غور سره يې واورئ، هغه به لا ډېرې خبرې وکړي او په دې توګه به يې ژبني مهارتونه ښه شي. دا کار بله ګټه هم لري، په ماشوم کې پر ځان باندې باور زياتوي، دی ستا مينه محسوسوي او له اروايي پلوه سم روزل کېږي.

څنګه پوه شو چې ماشوم مو په ژبه کې ستونزه لري؟

۱۸-۱۲ مياشتنی ماشوم:

(c) ketabton.com: The Digital Library

که په يو کلنۍ کې ماشوم ونه غونځېږي يا په ۱۵ مياشتنۍ کې يوه کلمه هم نه وايي، يا يې پر خبرو نه پوهېږئ، نو پوه شئ چې د مکالمې ستونزه لري.

۱۹-۲۴ مياشتنی ماشوم:

که په دې عمر کې ماشوم په ندرت سره د خبرو هڅه کوي، په کلمو کې ناغږن توري نه وايي مثلاً د "شيدې" پر ځای وايي "ييې"، که يوازې يوه يوه کلمه وايي او د کلمو ترکيب نه استعمالوي او کله چې ته يې پر خبرو نه پوهېږې، دی پرې د بې وسۍ احساس نه کوي، نو هغه نارمل نه دی.

۲۵-۳۶ مياشتنی ماشوم:

که ماشوم لا هم ناغږن توري نه شي ويلای، که د هغو شيانو نومونه نه شي يادولی چې هره ورځ يېويني، که د دوو او درېيو کلمو ترکيبونه نه شي استعمالولی، او که په درې کلنۍ کې نور خلک د هغه پر خبرو نه پوهېږي، نو د ودې ستونزه به لري.

په يادو حالتونو کې بايد ماشوم ډاکټر ته وروړئ.

د خبرې کولو ځينې عام پرابلمونه:

ناسم تلفظ: اکثر ماشومان د دوه کلنۍ په عمر کې د تلفظ ستونزه لري مثلاً د "ف" او "ش" غږونه سره بدلوي، د "فريد" پر ځای "شريد" وايي. يا "س" او "ش" سره بدلوي لکه "شر" د "سر" پر ځای. دغه ماشومان دوه څنګ پر څنګ ناغږن توري نه شي ادا کولای مثلاً د "چای څښم" پر ځای وايي "چای ښم" دغه ناسم تلفظونه ان تر ۷ کلنۍ پورې معمول دي خو بايد وار په وار سره اصلاح شي او په درې کلنۍ کې بايد د هغه خبرې د پوهېدا وړ وي.

نا روان غږېدل: په دوه کلنۍ کې ماشوم نه شي کولای چې روانې خبرې وکړي، هغه د خپلې مفکورې د بيان لپاره مبارزه کوي چې يوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

جمله پیدا کړي او ویې وایي. دا معمول پرابلم دی او هر کله چې ته یې پر خبرې پوه نه شې، هغه بې وسه ښکاري. همدغه احساس هغه اړ باسي چې لا ډېره هڅه وکړي او ژبه زده کړي.
ترټریټوب: ترټریټوب د ماشومانو لپاره نارمل دی، اکثر ماشومان دغه دوره تېروي. په حقیقت کې دوی ترټړي نه وي بلکې د کلمې لومړی څپه یا ټوله کلمه تکراروي. دا هغه وخت وي چې ماشوم د خپلو مفکورو په بیان کې چټکه وده کوي (د دوه کلنۍ عمر) په دې وخت کې د ماشوم ماغزه د بیان لپاره ډېر څه لري خو کلمې ورته کمې وي. کله کله ماشوم دومره هیجاني، خپه یا ستړی وي چې د خپلې مفکورې د بیان لپاره په اسانۍ سره کلمې نه شي موندلی. که چېرې د ماشوم ترټریټوب لا پسې خرابېږي او د خبرو پر مهال خپلې ژامې ټینګوي یا خوله کږوي، نو هغه ډاکټر ته بوځئ.
apraxia: د خبرو لپاره حنجره، ستونی، پزه، ژبه، شونډې او د مخ عضلات فعالیت کوي. ژبه پخپله هم عضله ده. دغه ټول غړي د مرکزي اعصابو (ماغزو) له لوري کنټرولېږي. که چېرې ماغزه هغه عضلاتو ته سمه قومانده ورنه کړي چې د غږونو په تلفظ کې مرسته کوي نو سړی هماغه غږونه نه شي ادا کولای. هغه ماشومان چې apraxia لري، واول یا غږن توري یو د بل پر ځای استعمالوي، مشکل غږونه پرېږدي او پر ځای یې اسانه غږونه کاروي.
دغه پرابلمونه څنګه سره حل کړو؟
ناسم تلفظ: ماشوم هماغه څه وایي چې اوري یې. که ماشوم ناسم تلفظ لري، تاسې ورسره ډېر وغږېږئ. کله چې یوه کلمه ناسمه ادا کوي، تاسې یې بیا بیا سمه بڼه ورته ووایئ. البته ډېر ټینګار په کار نه دی، ماشوم باید ونه رټئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

روانې خبرې: که ماشوم نه شي کولای خپله مفکوره په سمه روانه توګه څرګنده کړي، تاسې هماغه خبرې ورته په روانه بڼه وکړئ، هغه به ستاسو په پېښې روانې خبرې زده کړي. مثلاً که ماشوم خپل بوټونه غواړي او وايي: "مورې، ته بوټونه، زما بوټونه" تاسې ورته ووايئ: "مورې، زما بوټونه راکه" همدا جمله بيا ورته تکرار کړئ. ممکن ماشوم هم بېرته همدغه جمله ووايي او که ويې نه ويله نو بل ځل به يې سمه وايي.

ترټرېتوب: په نرم او ارام اواز له ماشوم سره خبرې وکړئ، د هغه خبره په نرمۍ سره ورغبرګه کړئ. سترګو ته يې وګورئ، وموسېږئ او په مهربانۍ سره يې غلطۍ وراصلاح کړئ البته پرته له دې چې ورته ووايئ: "ته غلط وايې" يوازې د هغه د خبرو سمه بڼه ورته تکرار کړئ.

apraxia : له دې ماشومانو سره ډېرې خبرې کول ګټور دي. هغه سندرې او شعرونه چې کلمې او غږونه په کې ډېر تکرارېږي، ماشوم ته ووايئ. له خبرو سره اشارې کول هم ماشوم سره مرسته کوي چې خپلې مفکورې سمې څرګندې کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته د دوبي خطرونه

ډوبېدل

تېر اوړی له دوو ملګرو او کورنیو سره د کاپیسا جمال اغه ته تللي وو. هورې مو د یوه ملګري کور او ښکلې باغچه وه. مېرمنې او ماشومان د باغچې په یوه څنډه کې د شفتالو او بادامو تر ونو لاندې چوتره کې کېناستل او نارینه د باغچې په بل سر کې. ښځو په خپل مجلس لګیا وې او موږ پخوانۍ خوږې خاطرې تېرولې چې د آسیې بوغارې راپورته شوې، پلار یې په منډو ورروان شو او ورپسې کوربه هم منډه واخیسته. زموږ ګمان دا و چې غومبسو به چیچلې وي؛ خو خبره بله وه. درې کلن مصطفی اوبو ته لویدلی و. په باغچه کې د ماشومانو لپاره وړوکی کانکریټي حوض و چې له یوې خوا د لښتي اوبه ورته راتلې او له بلې خوا یې لښتی وته. د مصطفی د پلار رنګ تښتېدلی و، زوی یې ساه نه شو ایستلای. کوربه ماشوم له لینګیو پورته کړ او سر په څېړۍ یې په هوا کې ونیو، په ځټ یې په ځاپېړو وواهه، شېبه وروسته لکه ماشوم چې نوی وزېږي، د مصطفی د ژړا غږ پورته شو. د خدای فضل و، هغه له مرګه بچ شو. څو میاشتې وروسته بیا کوربه راته تیلفون وکړ چې د حوض چارچاپېره یې کټاره نیولې ده او نور د ماشومانو د لویدو خطر ختم کړی دی.

ها بله ورځ د ماشومانو له یوه سایټ څخه راته اي مېل راغلی و چې موضوع یې ماشومانو ته د دوبي خطرونه وو. په دې خطرونو کې په اوبو کې ډوبېدل خورا عمده او لوی خطر یاد شوی چې په امریکا

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې د پېښو په وجه د ماشومانو د مړينې دويم لوی سبب دی. ماشوم په شېبه کې ډوبېدای او له منځه تلای شي؛ نو ميندې پلرونه بايد يوه شېبه هم بې غورې ونه کړي. جالبه خو لا دا ده چې د يوه اينچ (د ګوتې د يوه بند په اندازه) اوبه کافي دي چې ماشوم ووژني. د اوړي له ګرمۍ سره د مقابلې لپاره لامبو بهترين شی دی او هر څوک ورته هوسېږي؛ خو په دې شرط چې ماشومان مو سم وڅارو.

زموږ خلک په اکثرو سيمو کې په روانو اوبو کې لامبي او کله کله واړه ماشومان هم ورسره بيايي. د روانو اوبو خطر تر حوضونو او ډنډونو په دې زيات دی چې د اوبو تل سړي ته نه معلومېږي، يو ځای کې اوبه د سړي تر ټټر پورې وي خو چې محضې بل ګام واخلي، اوبه يې تر سر واوړي. د اوبو چټک بهير بل خطر دی چې سړی ځان ځنې نه شي ساتلای. ګرداب د روانو اوبو دربيم لوی خطر دی چې يو ناڅاپه سړی په اوبو کې غوپه کړي او بيا لږ کسان ژوندي ځنې راوتلای شي.

د ډوبېدو د خطر د کمولو لپاره بايد دغه ټکي په پام کې ونيسو:

که په کور يا باغچه کې مو حوض يا د اوبو ډنډونه وي، چارچاپيره يې لوړه کټاره ونيسي او غوره خو لا دا ده چې سيمي جالۍ ورپورې ونيسئ او په شاوخوا کې يې داسې شيان مه پرېږدئ چې ماشومان ورباندې وخېږي او له کټارې واوړي لکه چوکۍ، مېز، او نور.

که ماشومان درسره لامبو ته بيايئ، يوه شېبه به يې هم له نظره لرې نه پرېږدئ، هر وخت به مو سترګې ورپورې ښخې وي؛ ځکه ماشوم په يوه شېبه کې هم ډوبېدای شي.

ځينې خلک وايي څه ماشوم ته مې د موټر يا موټرسيکل ټيوب ورکړی دی، نه به ډوبېږي؛ خو په دې شيانو باور نه دی په کار.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوازې د ژغورنې معیاري واسکټونه تر یوه بریده سړی له ډوبېدو څخه ساتلی شي.
کله چې لامبو وهلو ته ځئ، د ډوبېدونکي کس د ژغورولو لپاره ځینې وسایل درسره یوسئ لکه ډانګ او یا اوږده لکړه چې یو سر یې د امسا غوندې کوږ وي او د لاس د ټینګولو لپاره مناسب وي.
که څوک ډوبېږي، لومړنۍ مرستې ورسره وکړئ: دغه کس که ماشوم وي په هوا کې یې سر په ښکته ځوړند ونیسئ او کرار کرار یې څټ وډبوئ چې له سږو څخه یې اوبه بېرته راووځي. که سړی ستر وي، پر یوې لوېې ډبرې یا د حوض په ژۍ یې داسې پر مخې پرېباسئ چې سر یې ښکته وي بیا مو لاسونه د هغه پر نس کېږدئ کړئ او زور ورباندې وکړئ چې له سږو یې اوبه راووځي. تر دې کار وروسته وګورئ چې ساه باسي که نه، د پوزې مخې ته یې هینداره ونیسئ که ساه وباسي، پر هیندارې خوله لګېږي. همدارنګه سینې ته یې ځیر شئ چې ښکته پورته کېږي که نه. که یې ساه درېدلې وه، ستونې ستغ یې څملوئ، سر یې څومره چې کېږي، شا ته قات کړئ، بیا یې پوزه د یوه لاس په ګوتو بنده کړئ او خوله یې خلاصه ونیسئ. بیا پخپله لویه ساه واخلئ، خوله مو د ناروغ پر خولې کېږدئ او ساه مو د ده په خوله کې ورپو کړئ. دا کار باید په دقیقه کې 15-20 ځله تکرار کړئ. په عین وخت کې د ناروغ نبض وګورئ چې غورځي که نه، مناسب ځای یې د غاړې شاه رګ دی. که یې نبض نه درلود، مانا یې دا ده چې زړه یې درېدلی دی. په دې حالت کې به له مصنوعي تنفس سره یو ځای د زړه چاره هم وکړئ. د یوه لاس ورغوی مو د ناروغ د ټټر په منځنۍ برخه کې هوار کېږدئ او د بل لاس ورغوی د لومړي لاس له پاسه. لاسونه به له ځنګله نه قاتوئ او د ناروغ ټټر به په زور سره ښکته خوا کېکاږئ. داسې چې سینه یې یو یا دوه اینچه

(c) ketabton.com: The Digital Library

كښېنته لاړه شي، بيا يې خوشې كړئ. دا كار به په دقيقه كې شپېته ځله تكراروئ. كه ناروغ ماشوم وي، دا كار په يوه لاس وكړئ او ډېر زور ورباندې مه كوئ چې پښتۍ يې ماتې نه شي. دا كار به تر هغې پورې كوئ چې ډاكتر ته ورسېږئ.

د لمر وړانگې او د مايعاتو ضايع كېدل

په اوړي كې د سهار له لسو بجو څخه د مازديگر تر څلورو بجو پورې د لمر وړانگې خورا تېزې او خطرناكې وي. په دې وخت كې لمر هر چا ته زيان رسولای شي؛ خو د ماشومانو پوستكي د لويانو په نسبت زيات حساس دی او ژر سوځي. د لمر وړانگې غير له دې چې د پوستكي د سوځېدو او د تورو خاپونو سبب كېږي، د پوستكي سرطان هم رامنځته كولای شي.

زموږ په وطن كې د نورو ملكونو برعكس ښوونځي په ژمي كې رخصت او په اوړي كې روان وي او په اكثرو ښوونځيو كې واړه ماشومان د سهار پر نهو يا لسو بجو او يا هم پر دوولسو بجو رخصتېږي او په هماغه سره گرمۍ كې كورونو ته روانېږي. دغه ماشومان د خپل عمر د اقتضا په وجه په لاره كې ساعت تېروي او كه تر كوره يې د لسو دقيقو لاره وي، دوی يې په شلو دقيقو كې وهي. مطلب دا چې دوی زيات وخت تر لمر لاندې تېروي. كه د ښوونځيو مسأله هم نه وي، د اكثرو كورنيو ماشومان د دوبي په سره گرمۍ كې په كوڅو كې په لوبو لگيا وي.

له بلې خوا زموږ په وطن كې خلك د لمر له زيانه د ځان د ساتلو غم نه كوي. كه څوك په همدې موخه داسې خولۍ پر سر كړي چې مخ او اورمېږ ته يې سيوری وكړي، خلك ورباندې ملنډې وهي. كه څوك تورې عينكې پر سترگو كړي، خلك وايي دې ته وگوره ځان عصري عصري كوي. حال دا چې د لمر تېزې وړانگې د سترگو د پردې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ناروغيو سبب کېږي او تورې عينکې د لمر مضرې وړانگې دفع کوي.
په گرمو اوړنيو ورځو کې سړی زياته خوله کېږي او د بدن اوبه يې ضايع کېږي. د بدن د مايعاتو ضايع کېدل هم تر لويانو ماشومان زيات خرابوي. ماشومان چې په لوبو سر شي، بيا يې لوږه تنده هېره شي. لويان په گرمۍ کې غوره گڼي چې کرار يوه سيوري ته کېني؛ خو ماشومان په گرمۍ کې لا گرمېږي او منډو رامنډو ته هوسېږي.
له دې خطرونو څخه د ماشومانو د ساتلو لپاره بايد دغه کارونه وکړو:
په اوړي کې هڅه وکړئ چې د سهار له لسو د مازديگر تر څلورو بجو پورې ماشومان د باندې پرې نه ږدئ. د تفريح او ساعت تېرۍ لپاره ورته داسې وخت وټاکئ چې هوا ماته شوې وي.
که په دې وخت کې مو ماشومان ښوونځي ته ځي، داسې گردې خولۍ چې چارچاپيره پيک ولري ورپه سر کړئ چې مخ يې له لمره بچ وي. ماشومانو ته نخي او د روښانو رنگونو جامې جوړې کړئ او داسې کميسونه ورواغوندئ چې لستوڼي يې پوره (تر مړوندو پورې) وي. له بده مرغه زموږ په دولتي ښوونځيو کې د نجونو لپاره تور يونيفورم ټاکل شوی. تور او نور تېز رنگونه لمر جذبوي او بدن ته تاوان رسوي.
د سترگو د محافظت په خاطر تورې عينکې ورپه سترگو کړئ. دولت ته په کار ده چې دا شيان د ښوونځيو په اوړني يونيفورم کې شامل کاندي، له دې سره به هېڅوک پر هغو کسانو ملنډې ونه وهي چې دغه محافظتي شيان يې اغوستي وي.
د ماشومانو په ټولو بربنډو ځايونو يعنې لاسونو، مخ او اورمېږ د لمر ضد کريم ووهئ. د لمر دوه ډوله وړانگې چې د ماورا بنفش په

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوم یادېږي، خطرناکې دي او د سرطان او سوځېدو سبب کېږي. کله چې له درملتون یا دوکانه د لمر ضد کریم اخلئ، قوطي ته یې وګورئ چې دواړه ډوله مضرې وړانګې (UVA) او (UVB) دفع کولای شي ک نه. په کریم کې له لمر څخه د ساتنې د عامل اندازه (SPF) باید تر 15 زیاته وي. همدارنګه بهتره ده داسې کریم واخلئ چې عطر او خوشبویي ورسره نه وي ګډه. کریم باید 30-15 دقیقې مخکې له هغې چې ماشوم له کور ووځي، غوړ شي او هر دوه ساعته وروسته له سره استعمال شي.

د مایعاتو د ضایع کېدو چاره به داسې کوئ چې ماشومانو ته وخت پر وخت د اوبو ست وکړئ. که په اوبو کې بوره ګډه کړئ، ماشومان یې لا په خوند څښي. که په اوړي کې له کورنۍ سره میلې ته ځئ، هندوانه درسره واخلئ. په هندوانه کې په کافي اندازه اوبه، مینرالونه او غذایي مواد شته چې هم د بدن اوبه تکمیلوي او هم نورې ګټې لري. په اکثرو ښوونځیو کې ښوونکي ماشومانو ته اجازه نه ورکوي چې د اوبو څښلو ته ووځي، وایي په ښوونځي کې ګډوډي جوړېږي. بهتره دا ده چې په هر ټولګي کې د اوبو ترموز ایښی وي او شاګردان اجازه ولري، هر وخت چې یې زړه غواړي، پاڅېږي او تنده ماته کړي.

دغه ټولې توصیې چې د ماشومانو لپاره وشوې، د لویانو لپاره هم ګټورې او ضروري دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ګوته ځبېښي؟

يو ټولګيوال مې د مکتب تر پايه پورې ګوته ځبېښله. د چپ لاس بټه ګوته يې تر نورو ګوتو نرۍ او تکه سپينه وه. دا عادت ورته له ماشومتوبه پاتې و. نه پوهېږم چې اوس هم دغه عادت کوي که نه؟

ماشوم ان د مور په نس کې د لاسونو ګوتې ځبېښي. دا کار ماشوم کراروي او خوند ورکوي. تر زېږون وروسته هم ځينې ماشومان همدا کار کوي، ځينې تر دوه کلنۍ پورې، ځينې تر شپږ کلنۍ پورې او ځينې لکه زما ملګری تر ځوانۍ.

ماشوم کله او ولې دا کار کوي؟

کله چې ماشوم وزګار پاتې شي او ذهني مشغولا ونه لري: مثلاً ماشوم چې تلويزيون ته کېني يا دا چې په موټر کې په اوږده سفر لاړ شي.

انديښنه او روحي فشار: که مور او پلار د ماشوم په مخ کې سره جنګ وکړي يا دا چې يو ماشوم د هغه د خويندو او ورونو په مخ کې ورټل شي نو هغه تر روحي فشار لاندې راځي. له دې فشاره د خلاصون لپاره ګوته ځبېښي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ويدېدلو کې ستونزه: که ماشوم نيمه شپه راويښ شي او خوب يونه سي نو ګوته په خوله کې ږدي او ځان للو کوي. کله کله چې ماشوم د ورځې ډېر خوب کړې وي نو د شپې چې نور ويدېږي، دی ويښ پاتې کېږي او تر هغې پورې ګوته څټښي چې ويده شي.

وېره، ناخونديتوب او ناکراري: کله چې ماشوم ناروغ دی يا چې ناآشنا شيان يا کسانويني او يا دا چې له نويو حالاتو سره مخ کېږي مثلاً هغه مهال چې په لومړي ځل وړکتون يا ښوونځي ته ځي، داسې ورته ښکاري چې هلته به خوندي نه وي نو د ځان د کرارولو لپاره ګوته څټښي.

دا د اندېښنې وړ دی چې ماشوم مو ګوته څټښي؟

اکثره ماشومان تر درې يا څلور کلنۍ پورې پخپله دا کار پرېږدي، ځينې يې تر شپږ کلنۍ پورې ګوته څټښي او يو نيم تر ځوانۍ پورې دا عادت ساتي. تر شپږ کلنۍ پورې د ګوتې څټښل ډېر د اندېښنې وړ نه دي خو وروسته بايد ورته اندېښنه وکړو ځکه چې په دې عمر کې دايمي غاښونه راووځي. البته دا هم مهمه ده چې ماشوم ګوته په نرمۍ او په کراره څټښي که نه په شدت سره. د ګوتې ټينګ ټينګ څټښل ډېر تاوان کوي. د ګوتې څټښل دغه تاوانونه لرلی شي:

غاښونه کږوي، تالو خرابوي او د خولې شکل ممکن خراب کړي.

ميکروبونه خولې او د خولې له لارې معدې او وينې ته لېږدوي، خصوصاً زموږ په ټولنه کې چې نظافت ته پوره توجه نه کېږي، دا خطر لا زيات وي. که ماشوم ګوته وڅټښي ممکن ژر ژر اسهال شي او په ستوني يې درد شي.

څومره چې ماشوم د ډېرې مودې لپاره ګوته وڅټښي هماغومره په سختۍ سره دا عادت پرېښودلی شي ځکه چې دا ورته لکه عمل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه وکړو چې ماشوم ګوته ونه څټښي؟
پورته مو وويل چې معمولاً څلور حالتونه ماشوم دې ته مجبوروي چې ګوته وځټښي. که له دې حالتونو څخه مخنيوی وکړو نو تر ډېره حده به ماشوم له دې بد عادته ژغورلی شو. دا به هم په ياد ساتئ چې د ګوتې ځټښل ماشوم ته د خونديتوب او آرامۍ احساس ورکوي نو که غواړئ چې دا کار ونه کړي، بديل يې ورته پيدا کړئ مثلاً که ماشوم د تلويزيون د کتلو په وخت ګوته ځټښي نو يو توپ په لاس کې ورکړئ چې لاسونه يې ورسره بوخت شي. واړه ماشومان چې وږي شي ګوته ځټښي، ورزده يې کړئ چې د لوږې په وخت، درنه خواړه وغواړي. دا مهمه ده چې ماشوم کله او ولې ګوته ځټښي. د معمولو څلورو حالتونو چاره داسې کولای شو:
کله چې ماشوم وزګار يا يوازې پاتې شي نو تاسې ورسره لوبه وکړي يا داسې يوه لوبه ورته پيدا کړئ چې دی پوره بوخت وساتي. مثلاً د جنجال لوبه چې له وړو ټوټو څخه مختلف شکلونه او شيان جوړېږي.
د ماشوم په مخ کې له يو بل سره لانجه مه کوئ. نن سبا په ځينو تلويزيونونو کې ترکي سريالونه خپرېږي، ما همدغه شی ځنې زده کړ. په دې سريالونو کې لويان چې څومره هم خواشيني، په غوسه يا خپه وي له ماشومانو سره په مينه چلند کوي. دوی د ماشومانو په مخ کې له چا سره بحث نه کوي. ترکيه پرمختللی ملک دی، وګړي يې پوهېږي چې له ماشوم سره بايد څرنګه چلند وکړي او دا بايد مونږ هم ځنې زده کړو. که يو ماشوم ګناه کړې وي، د نورو په مخ کې يې مه رټئ. که ماشوم خپه يا په غوسه دی، پرېږدئ چې وژاړي او خپله غوسه سړه کړي. هغه ته وخت ورکړئ چې خپل زړه درته تش کړي او خبرې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته د ويدېدلو وخت منظم کړی. هره شپه يې په هماغه ټاکلي وخت څملوئ. د ويدولو لپاره ورته کيسه ووايئ. غوره خو دا ده چې څو پورې خوب نه وي وړی، د هغوی په څنګ کې پاتې شئ.
د خونديتوب احساس ورته ورکړئ: ماشوم وپوهوئ چې هر نوی شی بد نه دی بلکې ډېر نوي شيان ښه شيان دي.
که يې ګناه کړې وي نو داسې ورسره چلند وکړئ چې په ډاډه زړه تاسو ته درشي او ونه وېرېږي.
ځينې کسان د ماشومانو په ګوتو باندې مرچ يا نور ترخه شيان وهي يا يې لاسونه په دسمال باندې تړي چې ګوتې ونه ځبېښي. دا کارونه نا سم دي. که ماشوم د دې کار په خاطر ورټېې نو ممکن له بده هم بدتر شي. ځينې ميندې پلرونه وايي که ماشوم ته د ګوتې د نه ځبېښلو سندره جوړه او ورزده يې کړې نو دا به هم ګټه وکړي، مثلاً: ګوته نه ځبېښمه زه، لوبو ته ورځمه زه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بستر لندول

ځينې ماشومان تر لويېنې پورې ان تر اتلس شل کلنۍ پورې د شپې له خوا په بستر کې ميتيازې کوي. د دې کار معمول علتونه دا دي: ديابت يا د شکرې ناروغي، د مثانې او يا د بولي سيستم التهاب، اروايي ستونزې لکه د حقارت احساس.

ځينې ماشومان بې له دې چې کومه ناروغي ولري بستر لندوي. له داسې ماشومانو سره بايد څه وکړو؟

لومړی بايد ماشوم د شکرې او مثانې د التهاب لپاره معاينه شي. که دا ناروغۍ په کې نه وې نو د ماشوم اروايي اړخ ته پام وکړئ. دا معلومه کړئ چې ماشوم خو به له څه شي نه ځورېږي؟ خويندو وروڼه سره خو به ډېره رخه نه لري؟ تاسې خو به هغه له نورو ماشومانو سره نه پرتله کوئ چې د پلانکي زوی داسې تکړه دی يا پاک ګرځي يا هوښيار دی او ته نه يې. که دغه خبرې وي نو له ارواپوه سره مشوره وکړئ او پخپله خپل عادت سم کړئ، هېڅکله يو ماشوم له بل سره مقايسه مه کوئ.

له داسې ماشومانو سره چې د شپې ميتيازې کوي بايد ښه چلند وکړو. هغوی بايد سپک نه کړو او ويې نه رټو. د ميتيازن يا نور سپک نومونه ورته مه اخلئ. د هغه تکليف د راز په توګه وساتئ. د خپلو خپلوانو يا د ماشوم د ملګرو په مخ کې هېڅ کله دا خبره مه يادوئ. له ماشوم سره لکه يو ښه ملګری چلند وکړئ. هغه پوه کړئ چې دا د هغه ګناه نه ده، دا ناروغي ده او د نورو ناروغيو په شان علاج لري.

که د دې ستونزې علت هر څه وي، دغه کارونه يې په حل کې مرسته کوي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

له مازدیګره وروسته ماشوم ته چای، اوبه یا نور مایعات، خټکی او هندوانه مه ورکوئ.
د شپې تر څملاستو د مخه یې تشناب ته بوځئ.
که بیا یې هم میتیازې کولې نو د خوب په دویم یا درېیم ساعت کې یې پاڅوئ او تشناب ته یې بوځئ.

په ژمي کې یخه هوا د میتیازو د زیاتېدو سبب کېږي او کېدای شي د ماشوم تکلیف ورسره زیات شي. هڅه وکړئ چې ماشوم ګرم وساتئ. همدارنګه ځیني خواړه لکه هندوانه، چای او کوکاکولا مدرر خاصیت لري او هر خوړ شی میتیازې زیاتوي. ماشوم که د ورځې له خوا تر ماسپښینه داسې خواړه وخوري، پروا نه کوي خو تر ماسپښینه وروسته یې مه ورکوئ.
دا کارونه د دوو درېو میاشتو لپاره وکړئ. که د ماشوم تکلیف ورسره ښه نه شو، ډاکتر ته یې بوځئ.
ایمیپرامین ګولۍ کولای شي په څو میاشتو کې د دې تکلیف علاج وکړي. دا درمل ۵۰-۱۰۰ ملي ګرامه د شپې له خوا ورکول کېږي. البته دغه ګولۍ به د ډاکتر په مشورې ورکوئ، نه پخپل سر.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱

دويمه برخه

د ماشومانو روزنه

د اناهيتا روهي ليکنې او ژباړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

((خلاص موټی))
ماشومان او عدم تشدد

کوم ښوونځي ته چې زما کشر زوی ځي، هغې ته څېرمه د لوبو يو ميدان دی. د هر عمر ماشومانو لپاره پکې د لوبو ډول ډول څېزونه شته. څو ورځې د مخه مې زوی ته انتظار کاوه چې له ښوونځي راووځي. د ميدان خوا ته وروګرځېدم، د نمجنو شګو په منځ کې څلورو وړو هلکانو لوبې کولې. په ابادۍ لګيا وو. پلاستيکي سطلونه، بيلونه او کلنګونه ورسره او د کلا دېوالونه يې ابادول. د لوبو په اوږدو کې په خپلو کې په جنګ شول. له شګو ډک موټي يې پر يو بل وشيندل. ښکنځلې پيل شوې. يوه خو يې په پلاستيکي بېل وهل هم پيل کړل. دا نور هلکان پرته له دې چې د وهلو په وړاندې غبرګون وښيي او يا هم له غوسې نه د کلا دېوالونه ړنګ کړي، په منډو شول او د ميدان په په بل سر کې چې څو تنه ښځې په چوکيو ناستې وې، ورغلل.
د دوی خبرې ما نه اورېدې. لېکن د دوی له حرکاتو داسې رامعلوم شول چې ګنې ستونزه يې وار له واره ورهواره کړه. هلکان بېرته د شګو خوا ته راوګرځېدل. ما يې په تلو کې يوازې دا خبره واورېده چې يو هلک وويل: کلا ته به لومړۍ زما آس ننوځي، ځکه چې ما تر ټولو اول «بخښنه غواړم» وويل.
له ځان سره مې فکر کاوه چې موږ هم له کوره بهر لوبېدلي يو. خدای خبر څومره جنګونه او شخړې به مو کړې وي. خو کله به داسې شوې وي چې له همزولو مو بخښنه غوښتې وي؟ يا دا چې کوم ځل مو که د شخړې کيسه په کور کې کړې وي، نو داسې به شوي وي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

کورنۍ غړو د بخښنې غوښتلو لپاره هڅولي يا يې مجبور کړې اوسو؟

دلته په جرمني کې تقريبا له يوولسو کلونو را هيسې د (Faustlos) چې تحت الفظي معنی يې (خلاص موټی) دی، په نامه په ابتدايي ښوونځيو او وړکتونونو کې يو روزنيز پروګرام تدريسېږي. دا پروګرام د پيداګوژي ماسټرانو له امريکې څخه جرمني ته رالېږدولی دی. موخه يې په خپله غوسه کنترول، خپل او د بل د احساس پېژندنه، هغې ته درناوی او د يوې شخړې په وړاندې پرته له فزيکي تعرضه د متناسب عکس العمل، زده کول دي.

د دې پروګرام مدرسين د پروګرام د تطبيق د مخه په مسلکي ډول ځانګړې زده کړې او سيمنارونه تر لاسه کوي. بيا له کورنيو سره په ګډه د پروګرام په تطبيق پيل کوي. د نوموړي پروګرام تدريس د وړکتون په ټوله دوره کې اته ويشت ساعته او د ښوونځي په ابتدايي دوره کې يو پنځوس ساعتونو ته رسېږي.

د دې پروګرام ښوونکي هڅه کوي چې د ماشومانو د غوسې او د عصبانيت د قوې، د تحريک کچه راټيټه کړي. ماشوم ته دا ورزده کړي چې خپل احساسات کنترول او خپل ټولنيز صلاحيتونه وپېژني. که چېرې د احساساتو په اړه فکر وکړو، غوسه، قهر او عصبانيت عادي انساني احساسات دي چې له وړکتوبه روزل کېږي. که يې د کنترول په روزلو کې سستي وشي نو خامخا به يوه ورځ ناوړه فزيکي عملونه رامنځ ته کړي.

ماشومان هغه څه زده کوي چې ويني يې. که دوی وهل کېږي نو څرګنده ده چې دوی هم هماغه غوسه، قهر او وهل زده کوي او څومره چې دا منفي عمل ډېر ويني، په هماغه کچه يې د روزلو زمينه مساعده او د تمرين امکانات ډېرېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خويندو وروڼو تر منځ، د ملګرو او همزولو تر منځ او په ښوونځي کې د ټولګيوالو تر منځ شخړې عادي کيسه بلل کېږي. لېکن زما له نظره ماشوم ته د همدې شخړو په وړاندې د متناسب عکس العمل ښودل ضروري ده. ماشوم بايد په دې پوه شي چې جنګونه او شخړې په خبرو حل کېداى شي. تر دې د مخه چې د بل چا د ترخه عمل په وړاندې تريخ غبرګون وښيو، بهتره به دا وي چې يو وارې يې په خوږه خبره وازمويو.

کېداى شي ډېرو ماشومانو به همدا پورتنۍ خبره له خپلو مشرانو اورېدلې او په ذهن کې به يې ساتلې وي. لېکن که چېرې ماشوم دا خبره په عمل کې پلي نه کړاى شي نو د ده لپاره يوازې هغه تيوري ده چې د ذهن په يوه برخه کې يې خوندي شوې ده. د دې تيوري د پلي کېدو لپاره د خويندو وروڼو، د همزلو او ټولګيوالو ترمنځ وړې وړې شخړې، غوره ګڼلى شو. که چېرې په دې وتوانېږو چې خپلو ماشومانو ته دا ورزده کړو چې د غوسې او قهر په وړاندې په اعصابو حاکميت ولري او کړاى شي چې خپلې ستونزې د خبرو له لارې حل کړي، خپله خطا ومني، د بل تېروتنه په زړه کې عقده نه کړي، د بخښنې غوښتل ورته عيب ښکاره نشي، د مقابل لوري بخښنې ته درنښت ولري، نو بې له شکه چې دوى به تر موږ ډېر ارامه او هوسا ژوند ولري او دوى به په دې وتوانېږي چې خشن حالتونه هم په يوه په زړه پورې حالت بدل کړي او خوند ترې واخلي.

ښه مې په ياد دي، د ښوونځي په دريېم ټولګي کې وم. يوه ورځ د کور په دروازې کې له يوې خورلڼې سره ولاړه وم. زموږ د ګاونډې زوى چې په عمر له موږه کشر و، ليندۍ په لاس کې او هره خوا يې تېږې ويشتلې. يوه تېږه سيده زما په ټټر ولګېده. له ډېره درده مې په سترګو کې اوښکې ورکې شوې. هلک خپل کور ته منډه کړه. زه هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه قهرجنه زمری، ورپسې شوم. مور یې په انګړه کې ولاړه وه. ما ورته شکایت وکړ، دې هم راته وویل: «حالی مه چطوری کنم، توام سنګه بیګی ده فرقش ده.» د ښځې خبرو مې درد نور هم را ډېر کړ. په تېره ورتېته شوم، راوامې خیسته او هلک مې پرې وویشت. (فرق) یې خدای بچ کړ خو په پښه ولګېد. چیغه یې له خولې ووته او ګوډ ګوډ روان شو. مور یې هماغسې ولاړه وه. نن ورځ چې زه پخپله مور یم، پوهېږم چې د مور زړه به یې څنګه څرېکې کړې وي.

کور ته راغلم د خپلې کارنامې کیسه مې مور ته پیل کړه. لا مې نیمایي ته نه وه رسولې چې داسې یوه څپېړه یې پر مخ را حواله کړه چې تر دوو ساعتونو پورې مې یو غوږ د څپېړې له ضربې دپ و او بل یې له ډاره. خو ښه و چې غوږونه مې دپ شوي وو. که نه خدای خبر چې د مور له غوسې ډکې خبرې به مې څو پېړۍ په ذهن کې پاتې وای.

ما چې د وړوکي هلک د بخښنې خبره واورېده، له ځان سره مې وویل، کاش چې ټول میندې او پلرونه خپل اولاد ته د بخښنې غوښتل ورزده کړي. عدم تشدد له بخښنې سر چینه اخلي. څومره به ښه و، که هماغه ورځ ګاونډۍ مېرمنې دومره مور ته ویلي وای چې ایا دا کار قصدي و که په ناپامۍ کې شوی دی؟ تاسو خو ښه ماشومان یاستئ. خیر دی اوس به دی بخښنه وغواړي او ته به یې ومنې. دی به وعده کوي چې بل وخت به پام نیسي.

ما خو هلک وویشت. په زړه کې خوشحاله شوم چې ځان مې وګټه. خو د دې غبرګون پایله څه راووته؟ زما درد خو ورسره کم نه شو، لېکن دا خو څرګنده وه، که یې بخښنه غوښتې وای، نو زه به یې هم منلو ته مجبوره شوې وای. نه به د ده پښه ژوبلېده، نه به یې مور ځورېده او زه به هم له څپېړۍ بچ شوې وای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ايا د کيسې منفي پيغام د ماشوم پر ذهن منفي اغېز لرلی شي؟

هر کله چې خبره د ماشوم په ادبياتو راځي نو بې له ځنډه موږ ته د ماشومانو کيسې او افسانې رايادېږي. کله کله دا پوښتنه هم رامنځته کېږي چې د ماشوم او کيسې تر منځ داسې څه تړاو دی چې حتی د ماشوم د ادبياتو ډېره برخه هم په کيسو راڅرخي؟

داسې ويل کېږي چې پخوا کيسې او افسانې يوازې د لويانو لپاره ليکل کېدې. په ۱۸۱۲ او ۱۸۱۵ کال کې د ګريم د ورونو د چاپ شويو افسانو په پای کې راغلي دي چې: "زموږ کيسې د پوهانو، عوامو او غير مسلکي خلکو لپاره ليکل شوې دي، نه د ماشومانو لپاره" په بل ځای کې يعقوب ګريم په يو ليک کې اخيم فان ارمين " Achim von Armin / الماني ليکوال" ته ليکلي دي چې "سره له دې چې زما کيسې د ماشومانو لپاره نه دي خو، دوی ورسره مينه لري چې زما د خوښۍ لامل ګرځي".

کله چې په ۱۸۱۹ کال کې د دوی کيسې د دوهم ځل لپاره چاپېدلې نو ويلهيلم ګريم له ماشومانو سره د عادلانه قضاوت په نوم ډېرې ليکنې د ماشومانو لپاره د دوی په ژبه واړولې. ده د دوهم چاپ په سريزه کې ليکلي چې: "د ماشومانو سترګې هم زموږ د سترګو په شان ابي رنګه ځلا لري ليکن هغه خوند چې دوی يې له کيسو اخلي، موږ لويان يې نه شو اخيستی" او په دې توګه يې د ماشوم د ادبياتو نړۍ ته يو نوی ور، ورپرانيست چې بيا ډېرو نورو ليکوالو د دوی په پلونو پل کېښود او دا لړۍ يې پسې وغځوله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کلاسيکو افسانو او کيسو منځپانګې تر ډېره بريده په "ظلم، زياتي، مرګ ژوبلې، ځورونې، لوږې، قحطۍ، بې رحمۍ، له کوره وتل، د کلي او ملک پرېښودل او همدارنګه جادو، سحر، دېوان، پېريان، شياطين او بالاخره يو اتل" را څرخېدې چې له همدې وجې خلکو ماشومانو ته د افسانو لوستل ګټور نه ګڼل. هغه مهال هم کره کتونکو او ارواپوهانو د کيسو او افسانو په اړه مختلفې نظريې درلودې.

ډېر کلونه وروسته حتی تر دوهمې نړيوالې جګړې وروسته انګريزانو په خپل هېواد کې د ګريم وروڼو په کيسو او افسانو د ظلم او تېري د ډېروالي له امله بنديز لګولی و. د دې لپاره چې د ماشومانو ذهن د کيسو منفي اړخونو ته ونه هڅول شي، په ډېرو هېوادونو کې کيسې او افسانې د ښوونځي په لوړو ټولګيو کې لوستل کېدې او ډېرې وخت به د کيسو متنونه بدلېدل. خو سره له دې هم ماشومانو د کيسو له لوستلو او اورېدلو سره مينه ښودله. له کيسو سره د ماشومانو علاقې ډېر ارواپوهان په دې پوښتنه بوخت کړي وو چې ايا د کيسو منفي پيغامونه د ماشوم پر ذهن منفي اغېزه لري او که نه؟
له ځينو تجربو وروسته دا ثابته شوه چې د کيسې د منفي پيغامونو اغېزه په لويانو کې د ماشومانو په پرتله ډېره ده. ماشوم يوازې کيسه اوري، د هغه ذهن د دې وړتيا نه لري چې د اورېدل شوې کيسې لپاره په خپل ذهن کې تصوير جوړ کړي. د کيسې صحنه له ځان سره تصور کړي او يا په دې وپوهېږي چې جادوګر او شيطان څه ډول د کيسې اتل غولوي او په لومه کې يې نيسي. کوم پاچا عادل دی او عادلانه قضاوت کوي او يا مجرم په څه ډول سزا محکومېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو لپاره د کیسې اتل تر ټولو مهم کس دی او همدا اتل د دوی لپاره، اتل او په کیسه کې د پام وړ کرکټر دی.
پروفیسر برونو بیتل هایم "Bruno Bettelheim" د "ماشومان کیسو ته اړتیا لري" په کتاب کې لیکلي دي: کله چې په کیسه کې مجرم د مرګ په سزا محکومېږي "دا ډول سزا د ماشوم په ذهن منفي اغېزه نه لري بر عکس دا د ماشوم په نړۍ کې د هغه د رواني حالت د استحکام لپاره ګټور تمامېږي" د ښو او بدو تر منځ د تناسب پیدا کول، د ظلم په وړاندې د غږ پورته کول او دا چې ښه پر بدو بری مومي، دا په خپله د ماشوم لپاره مثبته پایله لري.

دا چې ماشوم د کیسو او افسانو اورېدو ته غلی کېني، غوږ نیسي او پام یې بدلېږي، دا په خپله د ماشوم په ذهني حالت کې ارامتیا رامنځته کوي. په تاکید سره تل دا خبره تکرارېږي چې له ماشومانو سره د کیسې تر اورېدو وروسته باید د کیسې پایله وڅېړل شي. تر څو د منفي ټکیو اغېزه هم پکې له منځه لاړه شي.

برګیته شیدر "Brigitta Schieder" المانۍ لیکواله، اروا پوهه، د پېداګوژۍ او لوګوتېراپۍ ماستره" د ماشومانو او د کیسو تر منځ تړاو، د دوی د اروا او زړونو تر منځ پټې اړیکې ګڼي.
مېرمن شیدر وایي: "کیسې او افسانې د ماشومانو د ذهن هغه طرز تفکر بیانوي چې زموږ لپاره یې لیدل او بیانول ستونزمن دي".
کیسې او افسانې هغه هنداره ده چې د ماشوم د ذهن تصویرونه موږ ته منعکسوي. د ماشوم هغه نړۍ موږ ته راښیي چې هر څه پکې ژوندي دي او غږېږي. لکه ګلان، ونې، ژوي، تیږې چې دا په خپله دا څرګندوي چې ماشوم یوازې په خپله نړۍ کې له خپلو همجنسو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دی مخامخ شوی. دی له هر شي سره بې له کومې ستونزې خبرې کولای شي او د يو بل په ژبه سره پوهېږي.
مېرمن شيدر وايي د ماشوم د رواني ودې په برخه کې تر ټولو اغېزمن او اساسي ټکي د دوی په افسانو او کيسو کې د سحر او جادو ټکي دي چې ماشوم له څلور کلنۍ څخه تر اووه کلنۍ پورې د دې ډول کيسو لېوال وي او په ذهن يې ژوره اغېزه لري. که په دې کيسو کې ځينې منفي ټکي هم وي، د ماشوم نه ورپام کېږي. دا چې د ماشومانو په کيسو او افسانو کې هر څه غړېږي او هر څه د دې وړتيا لري چې ځانونه په يو شي او بل شي بدل کړي، همدې ته ورته بدلون وروسته د ماشومانو په ذهن کې هم ليدل کېږي او يوې ټاکلې دورې ته په رسېدو سره ختمېږي.
که چېرې دې خبرې ته لږ ژور فکر وکړو، نو په منځنۍ پېړۍ کې تر هر وخته ډېر د انسانانو په وړاندې تاوتريخوالی او زياتی ليدل شوی دی. همدا رنګه د هغه وخت د ليکوالو په ليکنو کې هم د ظلم او تېري تصويرونه جوت دي. نو ايا د هغه وخت لوستونکي او په تېره بيا ماشومان ټول د کيسې د منفي ټکو تر اغېزې لاندې راغلي وو؟
که د اروا پوهنې له نظره دې ټکي ته ځير شو نو دا سې ويل کېږي چې د ماشوم په ذهن کې د ماضي او راتلونکي لپاره ډېر څه نه ليدل کېږي. ماشوم يوازې په حال کې اوسېږي او د کيسې له اورېدو وروسته په اورېدل شوې کيسه ډېر سر نه خوږوي.
که د کيسې ويوونکي او يا لوستونکي "مور، پلار، نيا او نيکه" د کيسې تر خېرلو وروسته ماشوم ته دا احساس او ډاډ ورکړي چې ته زموږ اتل يې. له هېڅ شي مه وېرېږه، په خپل ځان باور ولره او موږ په دې پوهېږو چې برى له تا سره دی، نو هېڅ ډول کيسه به د هغه په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ذهن منفي اغېز و نه لري. کله چې ماشوم په یو داسې چاپېریال کې رالوېږي چې د ده په ذهن کې د ښو او بدو تناسب روزل کېږي، هېڅکله هم د کیسې منفي پیغام د ده پر ذهن منفي اغېز نه شي پرېښوداى. د یوې پېښې څېړل، ماشوم ته قناعت او ډاډ ورکول د اروا پوهنې له نظره تر ټولو اغېزمنه لار ښودل شوې ده.

ماخذ:

لیکنهBruno Bettelheim د kinder brauchen märchen

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا د ماشوم ادبیات د ماشوم نړۍ بدلولی شي؟

دا لیکنه په ۲۰۰۹ م کال کې دګویته انستیوت د شپږم فیستوال ((د ماشوم ادبیات)) لپاره لیکل شوې وه.

د دې پوښتنې ځواب به لږ څه له ماضي راپیل کړو د پینځلسمې پېړۍ په نیمایي کې کله چې چاپي توري دود شول، د دیني او مذهبي کتابونو تر څنګ د ماشومانو او تنکیو ځوانانو د ادبیاتو په لیکلو کې هم بدلون رامنځ ته شو. له پینځلسمې پېړۍ څخه رانیولې بیا تر نولسمې پېړۍ پورې، لویانو د ماشومانو د ودې او زده کړې لپاره په لرګینو تختو واړه او لنډ متنونه ولیکل چې ډېرو ماشومانو به دا تختې د کتابونو په بڼه په کورونو کې ساتلې.

له شپاړسمې پېړۍ څخه را په دې خوا په هره دوره او په هر نسل کې د ماشومانو د ادبیاتو اصلي توکي، کیسې بلل کېدې چې بیا په نولسمه پېړۍ کې ډېرو نوموتو لیکوالو لکه: جواني فرانسسکو، چارلس پیرولت، ګبریېله سوزانه، ګریم ورونه او په همدې لیکه ډېرو نورو نوموتو لیکوالو د ماشوم د ادبیاتو په نړۍ کې نوې لارې پرانیستې.

په ۱۵۸۰ کال کې د ماشومانو لپاره لومړني کتابونه راووتل چې وروسته بیا د فولکلوریکو کتابونو په نامه مشهور شول. د لومړي ځل لپاره په ۱۲۵۸ کال کې د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره د

(c) ketabton.com: The Digital Library

چکي ليکوال ((جان اموس)) د Orbis Pictus مصور کتاب راووت چې تر نولسمې پېړۍ پورې د نورو کتابونو لپاره ښه بېلګه و. جان اموس په خپل کتاب کې، نړۍ د تصويرونو په مرسته ماشومانو ته ورپېژندله.
د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د مصورو او رنګينو کتابونو لړۍ له پېړيو را په ديخوا په اروپا کې دود ده. اوس مهال دې لړۍ د نوې تکنالوجي او تخنيک په مرسته نوره هم وده کړې او لا يې کوي. د مثال په توګه په جرمني کې د ماشومانو کتابونه د سن او عمر په لحاظ، په مختلفو کوالټيو چاپ او طبّقه بندي کېږي.

که چېرې زه دا خبره وکړم چې د کتاب کلتور په اروپا کې له زانګو راپيل کېږي نو، غلطه خبره به مې نه وي کړې. که چېرې تاسو دې ټکي ته پام شوی وي يو ماشوم چې د څلورو او يا پينځو مياشتو عمر لري له عادي پلاستيکي خلطې سره ډېره مينه ښيي دا ولې؟
ځواب يې ډېر ساده دی، ځکه پلاستيکي کڅوړه آواز لري او ډېر وخت پلاستيکي خلطې رنګه وي او هغه هم په آبي، ګلابي او زېړ رنګ کې او دا هغه رنګونه دي چې يو ماشوم يې ژر پېژني.

نو دلته په اروپا کې د زانګو د ماشومانو لپاره د لوبو د سامان په توګه داسې کتابونه جوړېږي او خرڅېږي چې پوښ يې له رنګه ټکې او په منځ کې يې آواز لرونکی پلاستيک وي او ډېر وخت دماشومانو سندرې هم پکې ثبت شوې وي چې ماشوم يې د ليدو پر وخت رنګونه پېژني، له آوازونو سره آشنا کېږي او د نيولو عمل زده کوي او بيا وروسته يې د کتاب په نوم پېژني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بل پړاو کې یې هغه کتابونه دي چې په وړه بڼه او په قطعه یې ډوله ډبل کاغذ کې چاپېږي چې ځینې یې د لومړنیو کتابونو په نامه یادوي. په دې کتابونو کې اکثراً تر لسو حساب وي او یا هم د الفبا توري او ورسره اړونده تصویرونه انځور شوي وي.
د وړکتون د ماشومانو لپاره په پراخه کچه معلوماتي او روزنیز کتابونه چې د تصویرونو په ژبه د ماشومانو ډېرو پوښتنو ته ځوابونه وايي، په کلک او پلاستیکي ډوله قطعه کې چاپېږي چې د پاڼو په اړولو کې د ماشوم ګوتې نه پرې کېږي او ژر یې پوښونه هم نه شلېږي. هغه تصویري کتابونه چې د وړکتون د ماشومانو لپاره چاپېږي له ۴۸ مخونو څخه نه زیاتېږي.

په دوهمه دوره کې د هغه ماشومانو کتابونه یادولی شو چې نوی په لوست پیل کوي. د سن د کتګورۍ په لحاظ یې له شپږو نه تر نهه پورې ګڼلی شو. د دې عمر د ماشومانو لپاره هم په مختلفو بڼو او په بېلابېلو موضوعګانو لکه، د ماشومانو شعرونه، سندرې، ترانې، لنډې کیسې، د اورولو او لوستلو لپاره یادولی شو. دا ډول کتابونه د ۲۴ نه تر ۹۲ مخونو پورې رسېږي. د دې کتابونو ژبه دومره ساده او روانه وي چې پرته له هر ډول ستونزې ماشوم پرې پوهېدای شي.

د هغه ماشومانو چې عمر یې د نهو او دولسو کلنو تر منځ وي، د هغوی کتابونه بیا تر ۱۸۰ مخونو هم رسېږي.په دې کتابونو کې د تصویرونو تر څنګ د کتاب موضوعات بدلېږي او متنونه یې اوږدیږي.
د دولسو نه وروسته بیا د تنکیو ځوانانو دوره راپیلېږي چې د کتاب موضوعات یې اکثراً په تخیل او فانتزي را څرخېږي. لنډې کیسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې په رومانونو بدلېږي. په کيسو کې تلوسه ډېرېږي او غوټې پيدا کوي چې لوستونکی دې ته هڅوي چې کتاب تر آخره ولولي او په خپله يې غوټې راوسپړي.

زما له انده تر ټولو مهمه او د پام وړ خبره د معلوماتي کتابونو لړۍ ده. دا لړۍ چې د (څه شی څه شی دي) او(څه شی ولې داسې دي) په نامه يادېږي. د دې لړۍ کتابونه له درې کلنۍ راپېلېږي او د ماشومانو او تنکيو ځوانانو ، هر ډول پوښتنوته د دوی له پوهې سره سم ځواب وايي.

د ماشوم ادبيات يوازې په کيسه او شعر بسنه نه کوي. لنډ جنايي رومانونه، کوميک، تياترونه، فلمونه، سريالونه، لنډې هنري او تمثيلي ټوټې، اخبارونه، رسالې، مجلې او په زرهاو بوختونکي توکي يې په ځان کې رانغښتي دي چې د ماشوم په سالمه روزنه کې فعاله ونډه لري.

که دې ټکي ته پام وکړو چې د پينځلسمې پېړۍ را په ديخوا په اروپايي ټولنه کې ماشوم ته د يو شخصيت په سترګه کتل کېږي او د هغه د سالمې ودې لپاره د پام وړ کارونه تر سره کېږي. دلته دا پوښتنه رامنځ ته کېږي چې ايا زموږ او د دوی د ماشومانو تر منځ کوم خاص توپير شته ؟
کله چې ما د دې ليکنې لپاره د کتابتون دروازه خلاصه کړه او په دې برخه کې مې د لويدځوالو هلې ځلې او د دوی د ګالل شويو ستونزو پايلې وليدې، نو د خپلې پوښتنې ځواب مې بې له ځنډه تر لاسه کړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه دا چې توپیر په ماشومانو کې نه په لویانو کې دی. موږ تل دا خبره کوو چې زموږ په هېواد درې لسیزې خونړۍ جګړه تېره شوه او هر څه یې د نشت کومې ته وغورځول. خو دا هم باید هېر نه کړو چې زموږ ډېر رسیدلي کدرونه له هېواده بهر دي، هغوی په دې برخه کې څه کړې دي او یا به تر دې وروسته څه وکړي؟

زه نه وایم چې زموږ لیکوالو به په دې برخه کې هېڅ نه دي کړي، خو دا څه چې لرو دا تقریباً په نشت برابر دي.

په کتابتون کې مې د جرمني د بېلابېلو خپرندویه ټولنو په یو لست سترګې ولګېدې چې د ماشومانو لپاره کتابونه چاپوي، یو ځغلنده نظر مې په لست تېر کړ پوره ۹۸ ټولنې وې چې دې کار ته یې اوږې ورکړې وې.

د چاپ شویو کتابونو په کتار کې مې دا هم ولیدل چې د یو کال په بهیر کې په سلو کې ۲۴٪ کتابونه د ماشومانو لپاره چاپېږي. دا شمېره ډېره د پام وړ ده.

له یو کتاب پلورونکي څه مې د ماشومانو د کتابونو د پلورولو او رانیولو پوښتنه وکړه، هغه راته وویل: په ډېر دقیقه توګه دا ویلی شم چې((د یو کال په بهیر کې په ټول المان کې د ماشومانو لپاره د کتابونو چاپ له ۸۰۰۰۰ څخه تر ۱۰۰۰۰۰ پورې رسېږي. دا چې هر کتاب په څومره تیراژ چاپیږي د دې حساب به لږ څه وخت ونیسي. خو تر ټولو کتابونو د ماشومانود ادبیاتو په برخه کې هغه کتابونه ډېر خرځېږي چې د تنکیو ځوانانو لپاره لیکل شوې وي. ځکه د داډول کتابونو منځپانګې اکثراً په تخیل او فانتزي راڅرخېږي او لوستونکي د بېلابېلو غوټو راسپړلو ته هڅوي)).

(c) ketabton.com: The Digital Library

په همدې لړۍ پسې مې د انټېرنېټ له لارې هڅه پیل کړه. د ګوګل په ماشین کې مې په پښتو توریو د ماشوم ادبیات ولیکل، پایله یې یوازې د مصور خپرندویه بنسټ راووت.
په دوهمه هڅه کې مې پښتو شعر ورکړ، بېشماره پاڼې او په زرهاو بې خونده او بې رنګه شعرونه. په تعجب سره مې وویل: آیا زموږ د پښتو ادبیات یوازې په شعرونو را څرخي؟
خو کله چې مې په الماني ژبه د ماشوم ادبیات ولیکل، نو په رښتیا سره باید ووایم چې لار مې ورکه کړه چې زه څه ولولم او له کومه یې راپیل کړم. د خپلې تجربې لپاره مې په الماني ژبه نوی شعر د ګوګل پر پاڼه ولیکه، څه فکر کوی چې پایله به یې څه وي؟ د ګوتو په شمار یو څو شعرونه، او بس.

زه دا نه وایم چې بې له ادبیاتو به یو ماشوم لوی نه شي او یا به له جسمي اړخه غښتلی نه وي. خو دا هم وایم چې بې له کتابه او بې له ادبیاتو د یو ماشوم ذهني اړخ پیاوړی نه وي. همدا ادبیات دي چې حافظه پیاوړې کوي.
موږ تاسې ټول له دې بریده رااوښتي یو، خو که لږ څه په خپلو ذهنونو فشار راولو نو خامخا به هغه وخت بیا په خپله حافظه کې را ویښ کړو کله چې مو لومړنی کتاب لوستی وي. که چېرې د هماغه لومړني کتاب په هکله لږ نور هم ژور فکر وکړو نو په دې به هم وپوهېږو چې د کتاب منځپانګه څه ډول وه؟ همدا لیکنې دي چې نن ورځ پوهېږو چې پرون څه ډول وه.

دلته دا پوښتنه هم رامنځ ته کېږي چې ایا موږ به په دې وتوانېږو چې د کتابونو او ادبیاتو په مرسته د ماشوم نړۍ بدله کړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

 څرګنده خبره ده چې موږ د ماشوم نړۍ په ادبياتو نه شو بدلولی، خو بې اغېزې هم نه پاتې کېږي.
کله چې موږ يو کتاب په پينځلس کلنۍ کې ولولو، بيا همدا کتاب په اوولس کلنۍ کې او بيا په شل کلنۍ کې، د دې درې واړو لوستلو ترمنځ به توپير احساس کړو. د کتاب منځپانګه نه بدلېږي ليکن زموږ حافظه، زموږ ذهن او زموږ پوهه بدلېږي او دا زه د يو ماشوم په ذهني وده کې د پام وړ ټکی بولم او د دې بدلون لپاره بايد داسې مواد او لاس ته راوړنې ولرو چې ماشوم د نوې پلټنو لپاره وهڅوي.
موږ بايد د ماشوم ادبياتو ته په دې سترګه وه نه ګورو چې هغه د ماشومانو لپاره دي او ماشومان لا کوچني دي او په هغه څه نه پوهېږي کوم چې لويان پرې پوهېږي.
بر خلاف هر هغه څه چې موږ يې د ادبياتو په نوم ماشوم ته وړاندې کوو بې له کوم توپير يې د ماشوم په ذهن کې ثبتوو. د ماشوم ادبيات د ماشوم له جسمي کوچني والي سره هېڅ ډول تړاو نه لري.
په نويو پلټنو او څېړنو کې ويل شوې دي، که چېرې د ماشومانو په کوم کتاب کې داسې څو کرښې وي چې هغه يې د لوستلو پر وخت په معنا پوه نه شي نو دا غلطه خبره نه ده. که چېرې کتاب د ماشوم لپاره په زړه پورې وي نو خامخا دې ته هڅه ول کېږي چې په خپل ذهن کې په دې څو جملو کار وکړي او په معنا يې ځان پوه کړي.

په دې هيله چې زموږ ليکوال د ماشوم ادبياتو ته هم پام وکړي او له خپلو تجربو څخه هغه څه د ماشومانو لپاره وليکي چې دوی ته په ماشومتوب کې په زړه پورې وو او دوی خوند ترې اخيسته. که هغه د ازاد شوي کاغذ باد نيول وي او که د ونو په سټو د تاو شويو تارونو شيشه کول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

جادويي الفاظ

د تاند په ويب پاڼه کې مې ماشومانو ته (د ادب د ښوولو وخت) تر سر ليک لاندې د ډاکټر صيب محب زغم يوه ليکنه ولوسته. په ليکنه کې مهمو ټکو ته اشاره شوې وه. د همدې ليکنې د لوستو پر وخت مې د خپل مشر زوی، ورکتون ته تګ رایاد شو. ده چې کله ورکتون ته تګ پيل کړ، نو يو ټکی جرمني ژبه يې هم نه وه زده. طبيعي ده چې ماشومان هر څه د لويانو په پرتله ژر زده کوي. ده هم ډېر ژر په جرمني ژبه غږېدا پيل کړه.

زما لپاره له ماشومانو سره د جرمنانو هر چلند نوی و. يو شي چې زما پام يې ډېر ژر ورواړاوه هغه د ماشومانو د ژبې زده کړه او د هغوی د کلماتو کارونه وه. مور چې په کور کې د خپلې سيمې په لهجه غږېږو، د زوی د خبرو ښه په مور کې ډېره ژر جوته شوه. يو دا چې ده خپلې خبرې ټکي په ټکي له جرمني څخه پښتو ته رااړولې او بل د ګرامري جوړښت له نظره يې د اوربدو اهنګ بدل و. دوهم د پام وړ ټکی دا و چې د ده ډېرې جملې به احتمالي پوښتنې وې. په مور کې د احتمالي ژبې کارونه ډېره لږه ده.

مثلاً مور په خپله لهجه کې وايو، ما ته کالي راکړه. خو ده همدا جمله له جرمني ژبې څخه پښتو ته داسې رااړوله: «کولای شې ما ته کالي راکړې؟» يا همدې ته ورته جملې يې داسې ويلې: «کړای شم زه دا موټرک ولرم؟ کولای شم ستا قلم واخلم؟» نو کله چې يو ماشوم په دومره مودبه ژبه د خپلو کاليو غوښتنه کوي، نو مور به هغه ته (نه) ووايو؟ د خبرو دا ښه که څه هم زمور په ورځنۍ محاوره کې نه کارول کېږي، خو د ماشومانو په تربيه او د دوی په ادب کې موثره ونډه

(c) ketabton.com: The Digital Library

درلودلی شي او له بلې خوا د ماشومانو له خولې د دا ډول جملو اورېدل ډېر په زړه پورې وي. که چېرې مور د خپلې ژبې کارونې ته پاملرنه وکړو، زمونږ ماشومان بې له ورکتوبه په هماغه بڼه زده کوي.
د وړکتون بله معجزه جادويي الفاظ نومېده. جادويي الفاظ يو څو کلمې وې چې ماشومانو د هغې په کارولو سره په لويانو جادو کوله. دا کلمې (هيله کوم، مننه، وبخښه، اجازه لرم او مهرباني وکړه) وې. دوی ته له پيله په وړکتون کې دا ورښودل کېدل چې د جادويي الفاظو په کارولو سره دوی ډېر څه لاس ته راوړی شي حتی ډېر ځله داسې څه چې لويانو په دوی منع کړي وي.
زما لپاره دا هم يوه پوښتنه وه چې د وړکتون په يوه ګروپ کې پېنځه ويشت تنه ماشومان يو ځای وو. دوی به په يو وخت د دوډۍ پر مېز راټولېدل او يو ځای به يې لوبې کولې. لېکن هر کله به چې ورغلې، دوی به په خپلو کې لوبې کولې يا به ډوډۍ ته په کراره ناست وو. د دوی د جنګ غږ به نه اورېدل کېده. يوه ورځ مې له يوې روزونکې پوښتنه وکړه چې زمونږ په کورونو کې چې دوه درې ماشومان سره يو ځای شي نو يو خو د لوبو پر وخت خامخا پکې ژاړي.
روزونکې راته وويل: ماشوم ته له پيله بايد دا وروښودل شي چې دلته څه ډول قانون حاکم دی. مونږ دلته په هر وړوکي شي ماشوم ته نه په غوسه کېږو او وهل خو هېڅکله نه کوو. ماشوم وړوکی دی خو د ده وړکتوب د ده د کمعقلتوب په معنا نه دی، دوی په هر څه پوهېږي. ډېر ځله داسې پېښېږي چې يو ماشوم د بل پر ځای کېني. نوکه يو ماشوم په غوسه بل ته ووايي، پاڅېږه دا ځای زما دی. څه فکر کوئ چې هغه به بې له جنجاله د ده له ځايه پاڅېږي؟ نه، وار له واره به دواړه په ضد سره واوړي. مونږ په داسې حالت کې ماشومانو ته د جادويي الفاظو د کارولو سپارښتنه کوو. جادويي الفاظ نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوازې په ماشومانو بلکې د ماشومانو له خوا په لویانو هم ډېر مثبت اثر کوي. په داسې وخت کې لویان باید یو شي ته پام وکړي چې له خپل ټاکل شوي برید څخه وانه وړي. ځکه که ماشوم په دې وپوهېږي چې زه هر څه د څو کلمو په کارولو سره لاس ته راوړم، کېدای شي سو استفاده وکړي. دا ډېره مهمه ده چې ماشوم د (هو) تر څنګ د (نه) په اورېدو هم بلد وي او (نه) ورته په ریښتیا د (نه) په معنا اوسي.

د وړکتون د روزونکو یوه دنده دا هم ده چې ماشوم د ژبې په لحاظ ښوونځي ته تیار کړي. یو نورمال ماشوم تر شپږ کلنۍ پورې باید پېنځه زره کلمې زده وي تر څو وکړای شي په ښوونځي کې زده کړې پیل کړي. روزونکې د لوبو په اوږدو کې د ډېرو کلماتو معادلې کلمې ماشومانو ته ورښیي. د پیداګوژي له نظره دوی د کلماتو په اغېز ډېر تاکید کوي. مثلاً موږ که د یوه ماشوم پام کوم شي ته اړوو نو ده ته وایو: «دا وګوره» یا «دا وکسه». لېکن دوی ماشوم ته وایي: «دې ته ځیر شه» دوی د ماشوم پام له پیله د دې دوو کلمو تر منځ توپیر ته وراړوي. د دوی اصلي موخه دا ده که چېرې ماشوم په دقت سره د یو شي په کتلو بوخت شي نو ده ته خامخا پوښتنه پیدا کېږي او پوښتنې ذهن ته وده ورکوي، خو په دې شرط چې سم او دقیق ځواب ورته وویل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوروونکی ماشوم که ځورېدلی ماشوم؟

دلته (په جرمني کې) د تعلیمي کال په وروستیو کې میندې د خپلو ماشومانو په خاطر د دوی ملګري او د هغوی میندې د چای او کافي لپاره دعوتوي. د همدې بلنو په ترڅ کې یوه ورځ د یوې خورلنې په کور کې له یوې بلې مور سره مخ شوم. دې مېرمنې یو زوی درلود. ما ته خو داسې وا ېسېد چې زوی به یې درې کلن وي. خو مور یې وویل چې یوه اوونۍ مخکې یې کلیزه وه، پېنځه کلن شو. د هلک مخ ټول نوکارې نوکارې و. لس ځایه نور یې پخوانیو نوکارو په مخ کې نښانونه پرې ایښي وو. په تندي یې هم پلستر لګېدلی و. نارامه او ډېر خوځېدونکی و. له حرکاتو یې داسې معلومېدل، لکه کوم څه چې ترینه ورک وي او دی یې د موندلو لپاره لالهانده وي . د ماشوم ژبه هم بند بدله. خبرې یې ګډې وډې وې. جملې یې بشپړې نه وې. په ځینو کلماتو خو یې زه هېڅ نه پوهېدم. ډېر توري یې سم نه تلفظ کول. د (س) توری یې د ژبې په سر ادا کاوه. مور یې خبرو ته نه پرېښوده، ده به ورته ویل مخ دې زما خوا ته راواړوه او بل چا ته مه ګوره .

د مور زړه یې راتنګ شو. په تشناب کې یې د ایسارولو په اخطار ووېراوه او له کوټې یې وایست. ماشوم به په لنډه شېبه کې یو ځل کوټې ته رانوت مور به یې وکتله او بېرته به لاړ. مور یې د خپل زوی له عادتونو سر ټکاوه. په وار وار یې د شپې له خوا په دېوال د سر وهل او د بسترې لندول تر ټولو لوی غضب وباله. خدای شته چې په ماشوم مې ډېر زړه درد وکړ. له ځان سره مې وویل

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د دومره نارامۍ علت به څه وي؟ دوی خو زموږ غوندې په جنګ کې هم نه دي زېږېدلي او رالوی شوي چې د جګړې منفي اثر پرې پروت وي. په دې عمر کې خو ماشومان د پسرلني ګلانو په څېر غوړېدلي وي چې په لیدو یې مړاوي زړونه تازه کېږي .
د دې لپاره چې مور یې موضوع بدله کړي، ویې ویل چې خاوند یې په مخدره موادو روږدی و. دا د امیدوارۍ په مهال ترې بېله شوې ده. تر هغه وروسته یې بېلابېلې ستونزې زغملې دي. د ماشوم تر پیدا ېښت وروسته ورته د پښتورګو ناروغي پیدا شوې وه. ان دا چې څو څو وارې په روغتون کې هم د اوږدې مودې لپاره پاتې شوې ده.
په خبرو کې ورولویدم: دا موده چې ته په روغتون کې وې، ماشوم دې له چا سره و؟ ویې ویل، د دوو کلونو په اوږدو کې له بېلابېلو څلورو کورنیو سره د فرزندي ماشوم په نوم اوسېدلی دی.
دې ټکو ته تم کېږو چې پینځه کلن ماشوم اوس هم د شپې له خوا بستره لندوي. خپل سر په دېوال داسې وهي چې وینې کېږي. خپل مخ په نوکارو شکوي. دا ولې؟
په دې کیسه کې د پلار د مخدره موادو پرته نور کوم دلایل د ماشوم د نارامه حالت سبب ګڼلای شو؟
د مور او ماشوم تر منځ تر ټولو ټینګه اړیکه د عاطفې ده. خو په دې کیسه کې د مور او د زوی تر منځ اړیکه لا د پیدا ېښت په لومړي کال ترینګلې شوې ده. دی په دوو کلونو کې څلور واره له موره بېل شوی دی. دا هر ځل بېلېدل د ده لپاره یوه ذهني صدمه بللای شو. د ماشوم روزنه څلور واره بېلابېلو میندو ته سپارل شوې ده. ایا پردۍ مور د خپلې مور ځای نیولای شي؟ په پښتو کې متل دی چې وایي: «نه به هره ونه ګل شي، نه به پردی زامنګی خپل شي» ماشوم هر ځل له یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوي چاپېريال او د نوي خلکو له پېژندګلوۍ سره لاس او ګرېوان شوی دی.

هرې مېرمنې به ده ته کالي وراغوستي وي. د خوراک لپاره خواړه او د څښاک لپاره به يې اوبه ورکړې وي. خو د يوه ماشوم د سالمې روزنې لپاره د خوراک، څښاک او نظافت سربېره تر ټولو مهم ټکي مينه او خواخوږي دي چې له بده مرغه دا ماشوم ترې محروم پاتې شوی دی.

پروفيسر راين هارټ لېمپ (ماشومان هم سړي عصبي کوي) تر سر ليک لاندې کتاب کې د ماشومانو د ژبې بندېدا تر ډېره ځايه له ماشومانو سره د خبرې نه کول ګڼي. دی وايي: «له ماشومانو سره بايد ډېرې خبرې وشي. که څه هم له پيله ماشوم خبرې نه شي کولای ليکن د لغتونو زيرمه د اورېدو پر وخت ډېرېږي. ماشوم د خبرو تلفظ اوري او حتی د خولې خوځښت ته پام کوي او کله چې په خبرو راځي د کورنۍ او په تېره بيا د مور له خوا يې خبرې په بيا بيا تکرار سره اصلاح کېږي».

خو دلته د دې ماشوم خبرې نه دي اصلاح شوي او حتی د خبرو د کړلو ځواک نه دی په کې روزل شوی.

بله خبره د ماشوم او د مور بېلېدل دي. ماشوم له بېلابېلو کورنيو سره وخت تېر کړی دی. په ده کې د اعتبار حس ټپي شوی دی. له ده سره د مور د بېلېدو وېره اوس هم ملګرې ده. نو ځکه يې شېبه شېبه خپله مور کتله چې شته او که نه؟ دی لا هم بې اعتباره دی چې ګڼې مور مې بيا پرېښږدي. دی غواړي چې د مور پام يوازې ده ته اوسي. نو ځکه په وار وار د مور مخ د خبرو پر وخت خپل ځان ته ورتاووي. ده له چاپېريال څخه هغه څه رااخستي دي چې دی يې ځورولی دی. دی ماشوم دی په دې نه پوهېږي چې څنګه خپله مور په دې وپوهوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې دی ورته اړتیا لري او له ده سره دا وېره ده چې بیا به مور دی یوازې پرېږدي. نو د دې لپاره چې دی د مور پام ور واړوي په هغه کارونو لاس پورې کوي چې مور یې ځور او غضب ګڼي. د ده مور، دې کیسې ته نه دی ورپام شوی چې د دوی د ستونزې تر ټولو اسانه د حل لار، مورنۍ مینه، ډېره حوصله او د امکان په صورت کې د اروا پوهنې د ډاکټرانو لارښوونه ده. د ډاکټر لیمپ په وینا هغه ماشومان ځورول کوي چې په خپله ځورېدلي وي.

ماشوم ته غوسه کېدل او په یوازیتوب یا تیاره کې ایسارول، د دوی په روان ډېر منفي اغېز پرېږدي. د طبابت له مخې د بسترې لندول بېلابېل دلیلونه درلودلای شي. خو ډېری ډاکټران د ماشومانو د بسترې لندول اروایي ستونزې لکه وېره، په ځان نه باور او ځور ګڼي.

لکه څنګه چې ډاکټر لېمپ وایي، ځورېدلي ماشومان ځوروونکي ماشومان وي. دا نه ده مهمه چې مورې مور د لرې پاملرنې په وجه یا ماشوم د هغه د کړو وړو په خاطر ملامت کړو. خو دا باید ومنو چې مورې لویان دومره یو بل سره ځوروو چې پایله یې زمونږ د خپلو ماشومانو په ځور ختمېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم ذهن او د ((تلویزیون، کمپیوټر، ګیمونو)) اغېزه

نننۍ پر مختللې تنکالوجۍ چې څومره د ژوند سهولتونه ډېر کړي، په هماغه کچه یې منفي اغېزې هم په ډېرېدو دي. په تېره بیا دا منفي اغېزې په ماشومانو کې د یوې ساري ناروغۍ په څېر په چټکۍ سره په خورېدو دي.

د ماشومانو ارواپوه، الماني فیلسوف او د عقلي او عصبي برخې ډاکتر ((منفرید شپیتځیر)) Manfred Spitzer وایي: ((د تلویزیون پر شیشه هر ډول خپرېدونکې خپرونه د ماشوم د ذهن، سر، زړه او حتی خېټې او نس لپاره مضره تمامېږي)). د لیدنیزو شیشو مخې ته کېناستل له ډېرو خواوو د ماشومانو او تنکیو ځوانانو ذهن زیانمنوي.

ډېرې میندې وینو چې خپل واړه ماشومان یې د تلویزیون مخته کېنولي وي او دوی په خپله د کور په چارو لګیا وي. که ترینه وپوښتې چې ولې دې دا ماشوم د تلویزیون مخ ته یوازې کېنولی دی؟ په ځواب کې وایي: ((ښه دی غلی ورته ناست وي، ژاړي نه، ناولتیا او ورانی نه کوي او زه هم خپلو چارو ته وزګاره وم!))

اوس به راشو دې ته چې تلویزیون او نورې لیدنیزې شیشې کومې منفي اغېزې لري او تر کومه حده د ماشومانو او تنکیو ځوانانو ذهن زیانمنوي:

لومړی:

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تلویزیون، کامپیوټر او له ګېمونو سره بوخت ماشومان او تنکي ځوانان اکثراً د یوازیتوب خوا ته ځي. له خلکو سره د ناستې او ولاړې څخه ځان لرې ساتي. په داسې حال کې چې زده کړه او تجربه له چاپېریاله او له خلکو سره د ناستې او ولاړې په ترڅ کې زده کېږي.

دوهم:

سره له دې چې ماشوم په خبرو اترو بوخت وي خو، مخاطب یې داسې څوک نه وي چې د ده په کړو وړو نیوکه وکړي او یا یې هم د ترسره شوي کار په پایله کې وستایي. ماشوم هغه وخت د ښو او بدو تر منځ توپیر زده کوي چې په غیر مستقیم ډول له نیوکې او په مستقیم ډول له ستاینې او هڅونې سره مخ شي.

دریم:

دا چې ماشومان یا تنکي ځوانان په اوونۍ کې د دېرشو نه تر څلویښتو ساعتونو پورې په لیدنیزو لوبو بوخت وي، دا په خپله یو نا سالم عادت دی او دا ډول ماشومان معتادین بلل کیږي چې پایله یې د معتادینو کلینیکونو ته رسېږي.

څلورم:

د ماشومانو د خوراک سیستم بدلون مومي. دوی په بې علاقګۍ او په بېړه ډوډۍ خوري چې دا په خپله د معدې او هضمي سیستم لپاره تاوان رسوي.

پینځم:

هغه غږونه او اوازونه چې د کامپیوټري لوبو، تلویزیون او بېلابېلو ګېمونو په ترڅ کې د ماشوم په ذهن کې ځان ځایوي، د دې پایله په څه شي ختمیږي؟

د هامبورګ په پوهنتون کې د ځینو کامپیوټري لوبو له څېړلو وروسته دا خبره په ډاګه شوه چې له ۹۰ یمو کلونو راپه دیخوا یعني

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې انټرنيټ ته لاس رسی اسانه شو ، نارينه ماشومان او تنکي ځوانان چې عمر يې د يوولسو او اتلسو کلونو تر منځ دي، د ورځې دوه ساعته په دې لوبو بوخت وي. که څېرې د ماشوم بدني جوړښت ته ځير شو نو د بدن تر ټولو غړو وروسته عقل تکميلېږي او دا عقل هغه وخت پخېږي چې په خپل چاپېريال کې ډېر څه تجربه شي. ماشوم هر څه په تکرار سره زده کوي. غږ پېژني او د وخت په تېرېدو سره بېلابېل اوازونه له يو بل څخه توپيرولی شي. خو د دې لوبو اوازونه د اصلي ځيز له اواز سره توپير لري.

مثال:

د موټر هغه غږ چې موږ يې د سړک پر سر اورو او هغه غږ چې موږ يې له تلويزيون او يا له کامپيوټر څخه اورو ، ډېر توپير لري. حتی ډېری غږونه له تصوير سره اړخ نه لګوي او په اعصابو کې هغه حجرې زيانمنوي چې لا د ودې په حال کې وي او د ژر عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.

شپږم:

ماشومان او تنکي ځوانان د ليدنيزو لوبو په ترڅ کې بې خوځښته او بې حرکته وي. دا په خپله د وزن د زياتېدا سبب ګرځي. هغه ماشومان چې وزن يې تر نورمال حالت ډېر وي، د تنبلۍ او لټۍ احساس کوي. په ازاده هوا کې نه ګرځي، حرکت يې لږ وي او ډېری يې د وينې په لوړ فشار، شکر او نورو بېلابېلو ناروغيو چې اصلاً د لوړو عمرونو په خلکو کې وي، اخته کېږي.

اووم:

د ښوونځي له درسونو سره مينه نه ښيي. د ازادې مطالعې له نوم سره نااشنا وي او هغه لوبې او نورې ازادې زده کړې لکه لاسي

(c) ketabton.com: The Digital Library

کارونه، رسامي، انځورګري، خطاطي او سپورت دا خو ورته بیخي پردي ښکاري.

نن سبا په هر هېواد کې له شلو څخه زیات تلویزیوني چینلونه دي. که چیرې دا ټول پروګرامونه یو ځل وڅېړو نو په سلو کې به یې څومره برخه د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره وي؟
ایا داسې کومې روزنیزې خپرونې د ماشومانو لپاره شته چې هره ورځ دې له نویو مطالبو سره خپرې شي؟ د ماشومانو لپاره په زړه پورې وي او ماشوم دې یو څه ترینه زده کړي؟
د نړۍ په پر مختللیو هېوادونو کې لکه المان، انګلستان او امریکا کې چې د ماشومانو لپاره یې په هره برخه کې ډېر کار شوی دی، بیا هم اروا پوهان له دا ډول مسایلو سره لاس او ګریوان دي او په دې هڅه کې دي چې په څه ډول سره د داسې لوبو مخنیوی وکړي چې ډېره لوړه برخه یې د ماشومانو په ذهن ناوړه اغېزه لري. په امریکا کې د یوې څېړنې په پایله کې دا خبره څرګنده شوه چې په منځنۍ کچه مخکې له دې چې ماشوم په امریکا کې ښوونځي ته لاړ شي ۱۰۰۰۰۰ جنایي پیښې او ۸۰۰۰ قتلونه یې په تلویزیون کې لیدلې وي. دا شمېره بیا په هغه ماشومانو کې څو چنده وي چې دوی د تلویزیون تر څنګ کیمونو او اینټرنیټ ته هم لاس رسی ولري.
د همدې څېړنو په ترڅ کې یې ماشومانو ته یو داسې فلم وښود چې ماشومانو له نانځکو سره په زور زیاتي چلند کاوه. وروسته یې ماشومانو ته په هماغه ډول نانځکې ورکړې. هغه ماشومانو چې فلم یې لیدلی و، د څو شېبو په ترڅ کې یې کټ مټ هماغه ډول د زور، زیاتي چلند له خپلو نانځکو سره پیل کړ او هغه ماشومان چې فلم یې نه و لیدلی، په ارامۍ سره په لوبو بوخت وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو زموږ د هېواد په څېر يو غريب هېواد کې به د ماشومانو ذهني حالت څه ډول وي؟ چې نه مو په تعليمي نصاب کې د پام وړ څه شته، نه په وړکتونونو کې مسلکي پالونکې لرو، نه د ماشومانو لپاره کتابتونونه لرو او نه مو کورنيو په دې برخه کې کومه خاصه پاملرنه کړې ده.

دا خبره سمه ده چې تلويزيون او انټرنيټ نن سبا د ټولې نړۍ تر منځ د راکړې ورکړې، د مهمو پېښيو د خپرېدو او له ټولې نړۍ څخه د خبرېدو مهمې وسيلې دي، خو دا هم بايد هېر نه کړو چې تر ټولو ډېرې منفي اغېزې هم همدا تلويزيون او انټرنيټ لري.

دا چې زموږ هېواد هم د نورو هېوادونو په څېر اوس د نوې تکنالوجۍ په لور روان دی، نو دا به ټول خپله دنده وګڼو تر څو د خپلو ماشومانو د سالمې ذهنې ودې لپاره د دوی هره لوبه، هر کتاب، هره کيسه او هر هغه څه چې په دوی پورې تړاو لري، مخکې له دې چې دوی پرې خوشحاله کړو يو ځلې يې په خپله وګورو، ويې لولو، منفي او مثبتې پايلې يې وڅېړو او بيا يې د يو منظم پروګرام په چوکاټ کې دوی پرې بوخت کړو.

اخځليکونه:

د ((احتياط ! ليدنيزې شيشې)) له کتاب څخه د منفريد شپيتځير ليکنه

Manfred Spitzer, das Buch "Vorsicht Bildschirm"

له الماني ويب پاڼې: د ماشوم روزنه او پالنه

http://www.erziehungstrends.de/node/597

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم پر ذهن د لوبو او کیسو اغېزه

دا یوه څرګنده خبره ده چې د ماشوم ادبیات تر ډېره بریده پر کیسو راڅرخي. دا چې ماشوم ته د کیسې لوستل له کومه وخته راپیلیږي دا د ماشوم په کورنۍ ((مور او پلار)) پورې اړه لري. ډېری خلک څلور کلني د کیسو د پیل لپاره مناسب ګڼي.

د پلټنو په ترڅ کې دا ثابته شوې ده چې له ماشومتوبه حتی د پیدا ایښت له وخته، ماشومانو ته د کیسو لوستل، اورول او له دوی سره لوبې د ماشوم په سالمه ذهني روزنه کې ډېره مرسته کوي.

دا چې ماشومانو ته کیسې وایو او یا له هغوی سره د لوبو په ترڅ کې د الفبا له توریو وړې وړې کلمې جوړوو، نو دې ته باید پام وکړو چې دا بوختیاوې یوازې لوبې نه دي، بلکې هره کلمه او هر لفظ د ماشوم لپاره یوه زده کړه ده.

له ماشوم سره لوبې د ماشوم د زده کړې تجربه ډېروي. پر ځان یې متکي کوي او جرأت یې زیاتوي. همدا ماشوم کولای شي خپلې زده کړې لوبې له خپلو همزولو سره تکرارکړي او په خپله د خپلو زده کړیو لوبو پایلې ووینې.

کیسې او لوبې د ماشوم د ذهن هغه اړتیا پوره کوي چې د ماشوم لپاره په ماشومتوب کې ضروري وي.

د ماشومانو اتریشي اروا پوه پروفیسور برونو بیتلهایم ((Bruno Bettelheim)) د ((ماشومان کیسو ته اړتیا لري)) تر سر لیک لاندې کتاب کې لیکي چې د کیسو په مرسته کولای شو ماشوم ته د ژوند مفهوم ورزده کړو. ماشوم نه شي کولای هر هغه څه چې له

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاپېرياله په خپل ذهن کې راټولوي د لويانو په څېر په خپل ذهن کې ښېرته پر هغه کار وکړي او د حقيقت او مجاز تر منځ يې توپير وکړي. همدا لامل د دې باعث کېږي چې د ماشوم په ذهن کې خاليګاه پيدا شي. مور کولای شو همدا خاليګاه بېرته د کيسو په مرسته ډکه کړو.

مور د کيسو په مرسته د څو شېبو لپاره ماشوم د کور له چاپېرياله بهر وباسو او ماشوم له هغه محيط سره اشنا کوو، چې زمور کيسه پرې راڅرخي. که هغه د ژويو په هکله وي او که د سپوږمۍ په غېږ کې د ويده ماشوم په هکله.
ماشوم د کيسې په اورېدو سره په خپل ذهن کې د کيسې پر کرکټرونو کار کوي او خپل تخيل روزي. نو په دې برخه کې ويلی شو چې ((کيسې او لوبې د ماشوم او د نړۍ تر منځ د پيژندګلوۍ تړاو دی)).
کله چې ماشومانو ته کيسه لولو، نو دې ټکي ته بايد ډېر پام وکړو چې د کيسو د لوستلو په ترڅ کې له ماشوم سره يوځای د ماشومانو نړۍ ته ځانونه وسپارو. د کيسو اورېدل، لوستل او کيسو ته غوږ نيول د ماشوم د ژبې په زده کړه، د ژبې په فصاحت او بلاغت او د لغاتو په زېرمه کې هم مهمه ونډه لري.
کله چې د زانګو ماشوم ته کيسه لولو، نو بې له شکه په دې پوهېږو چې هغه زمور په خبرو نه پوهېږي، خو سره له دې چې د کيسې او د کتاب په مفهوم نه پوهېږي، د لوستلو اهنګ ته غلی وي.
وروسته همدا ماشوم کتاب په لاسونو کې تاووي او خولې ته يې وړي. که چېرې له کتاب سره د ماشوم تړاو پرې نه شي، نو بې له شکه چې ماشوم به د وخت په تېرېدو سره د کتاب پاڼې واړوي او پر رنګه تصويرونو به يې ګوتې کېږدي. په کتاب کې به هغه الفاظ تکرار

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي چې له ماشومتوبه يې اوربدلي او پېژندلي دي لکه: پيشو، سپى، ماشوم، ونه او داسې نور.

کله چې ماشوم د وړکتون دورې ته رسېږي، د هغه ذهني غوښتنې بدلېږي. د کيسو او د کتابونو تر منځ د خوښې او نا خوښې خبرې را پيدا کېږي چې دا په هر ماشوم کې ځان ته بڼه لري.

له ماشومانو سره په ګډه لوستل او د اړتيا په وخت کې د کيسو د کرکټرونو لپاره د اوازونو بدلول د ماشوم لپاره د لوستلو او اوربدلو لړۍ نوره هم په زړه پورې او خوندوره کوي او ماشوم دې ته هڅوي چې په خپله هم په لوستلو پيل وکړي.

دا به تر ټولو ډېر اغېزمن وي چې کله ماشومانو ته کيسه لولو، د کيسې پايله پرېږدو چې دوى يې په خپله پوره کړي. په دې عمر کې ماشومان له لويانو څخه په تقليد داسې ښيي چې دوى هم لوستل کولاى شي. د لويانو په څېر د کتاب پاڼې اړوي او د هغوى په شان په لوستلو پيل کوي. که څه هم په دې عمر کې ماشومان لوستل نه شي کولاى، خو د تقليد په بڼه له خپله ذهنه کيسه جوړوي. له ياده يې بايد ونه باسو چې کله ماشوم موږ ته کيسه لولي نو بايد ماشوم ته دا احساس ورکړو چې روحاً او جسماً له دوى سره يو او دوى ته مو غوږ نيولى دى.

د ماشوم د پاملرنې او هڅونې لپاره اړينه ده چې د کيسې په ځينو پيښو کې د ماشوم له لوستلو سره سم موږ هم د خپل سر او لاسونه په خوځولو سره ماشوم ته وښيو چې موږ ته د دوى کيسه په زړه پورې او د پام وړ ده او په پاى کې ببرته د لوبو په ډول د کيسې پايله له ماشوم سره وڅېړو.

کله چې يو ماشوم له خپلو همزولو سره په لوبو کې د اوربدل شوې کيسې کرکټرونه وکاروي، دا په دې معنا ده چې هماغه ډول کرکټر د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم لپاره جالب دی. د کیسې اوریدل د ماشوم حافظه پیاوړې کوي او هغه کیسې او کرکټرونه چې د ماشومانو لپاره په ماشومتوب کې په زړه پورې وي، تر ډېره ځنده یې په حافظه کې پاتې کېږي.

اخځلیک:((ماشومان کیسو ته اړتیا لري)) د پروفیسور برونو بیتل هایم لیکنه

Kinder brauchen Märchen Bruno Bettelheim

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو د کیسو جوړښت او په هغې کې د فانتزۍ اړتیا

تر څو چې د هرې ورځې په رڼا کې خپلو ماشومانو ته رڼا ورونه ښیو ، نو د ډېرو هغو خلکو په څېر به یوه ورځ دوی هم ووایي چې وایي: ((دا ژوند څه معنا؟)) او دا جمله په هغه وخت کې ویل کېږي چې په ژوند کې یوه ټاکلې موخه نه وي. کله چې انسان په خپلو کړو وړو شکمن اوسي، نو همدا خپل شک یې د هڅو او موخو ته د رسېدو خنډ ګرځي.
که چېرې د نړۍ د نامتو او مخکښو شخصیتونو ژوند لیکونه مطالعه کړو نو دا به ووایو چې دوی خو هم د څو شېبو په ترڅ کې تر دې ځایه نه دي رسېدلي او نه هم د کومې معصومې موسکا په بدل کې، چا د دوی نومونه د تاریخ په پاڼو کې لیکلي دي. دوی هم ستونزې ګاللې دي. د ځان لپاره یې موخې ټاکلي دي او د وخت ناخوالو ته یې اجازه نه ده ورکړې چې د دوی پرېکړې بدلې کړي.
اوس راځو دې موضوع ته چې ایا د شخصیت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخې درلودلو لپاره کوم خاص عمر او وخت په پام کې نیول شوی دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازې به د «نه» په ځواب سره بسنه نه کوو. د شخصيت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخو درلودل، دا درې واړه په يو بل کې سره نغښتي دي او دا درې واړه له ماشومتوبه د تخيل په څېر په ذهن کې روزل کېږي.
تل مو دا خبره کړې ده چې د ماشومانو په سالمه ذهني روزنه کې د کيسو لوستل او اورول ډېر مهم دي. ماشوم د پيدا ايښت له وخته په زده کړه بوخت وي او هره ورځ نوي نوي شيان زده کوي. دوی په تېزۍ سره ډېر څه له چاپېرياله راټولوي. که هغه حقيقي وي او که مجازي، دوی ته دواړه يو شان ښکاري. د ماشومانو ذهن د لويانو د ذهن په پرتله ډېر کمزوری وي نو ځکه دوی د لويانو په څېر، راټول شوي حقيقي او مجازي عناصر د منطق او استدلال په ذريعه ببرته له يو بل څخه نه شي بېلولی.
دا د عناصرو راغونډونه د دوی په ذهن کې خاليګاه جوړوي، چې موږ دا رامنځته شوې خاليګاوې د تخيل «فانتزي» په مرسته ببرته ډکولی شو.
ډېر ځله د ماشومانو پالونکي دا ټکی رامخ ته کوي چې ماشوم بايد هر څه په حقيقي ډول زده کړي. ځکه دا نه ده معلومه چې ماشوم له دومره تخيل وروسته په عادي ډول حقيقي نړۍ ته راستنيږي او که نه؟ هغه څه چې موږ يې فانتزي يا تخيل ګڼو ، څرګنده ده چې حقيقت نه دي او هغه څه چې رښتيا نه وي، د هغې ويل ماشومانو ته ګټه نه رسوي.
خو ، موږ دلته داسې وايو ، هغه څه چې شته هغه په رينښتيا دي، د هغې شتون احساسوو. د فزيکي جوړښت له مخې هغه وينو لکه کور، کوټه، دروازه، ژوي او داسې نور. خو ځينې داسې شيان هم شته چې موږ يې نه وينو يا زموږ له سترګو پناه دي، نو دا په دې معنا

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه ده چې د هغې شتون رښتیا نه دی او هغه څه چې موږ یې نه وینو نو هغه رښتیا نه دي.
موږ په خپل ذهن کې د هر انځور د جوړولو او بل ته د انتقالولو وړتیا لرو. موږ هر هغه څه چې شتون لري او رښتیا دي او هر هغه څه چې زموږ له سترګو پناه دي او یا یې موږ شتون په رښتیا نه ګڼو، دواړه په واقعي ډول د انځور په توګه، په لیدنېز ډول او حتی د احساس او عاطفې په بڼه مخاطب ته انتقالولی او ښودلی شو چې دا ټول له تخیل او فانتزۍ سره نېغ په نېغه تړاو لري.
اوس راځو دې ته چې د ماشوم د ذهن د سالمې روزنې لپاره دا فانتزي له کومه کوو؟ چېرته یې ځایوو او په څه ډول یې د ماشوم ذهن ته رسوو؟
دې درې واړو پوښتنو ته یوازې یو ځواب کافي ګڼلی شو او هغه دی «کیسې». د کیسو په مرسته کولای شو ماشوم ته هر ډول حقیقي او مجازي تصویر وروپېژنو. دا چې موږ کیسه د «و نه و یو پاچا و او یا د اووه غرونو تر شا د اووه سمندرونو نه اخوا، د اووه تورو ځنګلونو تر څټ» او داسې نور....د دا ډول کیسې پیل د ماشوم ذهن دې ته چمتو کوي چې هغه په دې وپوهېږي چې دا حقیقت نه مجاز دی، یوازې یو تخیل دی.
ماشوم د کیسو په اورېدو کې د کیسې په تخیلي نړۍ کې ډوبیږي، ځان په هماغه سیمه کې ویني او کېدای شي د څو شېبو لپاره به ځان تر ټولو ښکلې شهزادګۍ او یا غښتلی شهزادګی هم وګڼي، خو کله چې مور ورته غږ کوي چې راشه او دا کار وکړه، نو هماغه شېبه د هغې په ذهن کې د تخیل لپاره د پای ټکی ایښودل کېږي او ماشوم خپلې حقیقي نړۍ ته بېرته راستنېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو کیسې «په تېره بیا کلاسیکې کیسې» په عمومي ډول داسې جوړښت لري چې ماشوم د کیسې په اورېدو کې د تخیل په نړۍ کې ډوبوي او څومره چې کیسه پایلې ته نږدې کېږي په هماغه کچه ماشوم بېرته حقیقي نړۍ ته رابولي. هغه هم په دې ډول چې د کیسې اتل په خپل صداقت، ریښتیوالۍ او هڅې سره خپلې موخې ته رسېږي. د جادو او سحر نړۍ له منځه وړي او اغېزه یې ختمیږي او د کیسې اتل خپل ژوند په عادي توګه له هر ډول سحر او جادو څخه لرې، پیلوي او پر مخ یې بیایې.
هغه څه چې ماشوم یې د کیسې په اورېدو کې زده کوي، هغه تخیل «فانتزي» دی چې ماشوم ورته اړتیا لري خو دغه تخیل یوازې په موقتي ډول د ماشوم په ذهن کې پاتې کېږي. خو اغېزه یې دا ده چې د ماشوم ذهن د یوې روښانې موخې درلودلو ته هڅېږي. د کیسې د اتل کړه وړه ورته په زړه پورې کېږي او دې ته چمتو کېږي چې د خپل وجود د ننه یو اتل کټ مټ هماغه د کیسې د اتل په شان وروزي.
فریدریش شیلر(Friedrich Schiller.) لیکلي دي چې «په حقیقت کې د ماشومتوب د وخت په کیسو کې هغه ژوره معنا پرته ده چې د ژوند اورېدو الی یې موږ ته رازده کوي».
چارلس دیکنز Charles Dickens د سره دسمال نجلۍ ((Rotkäppchen)) د کیسې په هکله لیکي: «د سره دسمال نجلۍ زما لومړنۍ مینه وه. زه په دې پوهېدم که چېرې ما له هغې سره واده کړی وای نو زه به ډېر نیکمرغه وای». سره له دې چې دی په خپله په دې پوهېده چې «د سره دسمال نجلۍ» یو تخیل دی او یوازې په کیسه کې یو تخیلي کرکټر دی. سره له دې چې ده په نړیواله سطحه شهرت درلود خو بیا هم د میلیونونو ماشومانو په څېر د کیسو لېوال و. ده ویلي دي: یوازې کیسې وې چې په خپل ژور جوړښت او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

بېلابېلو پېښو او تخیلونو په درلودلو سره یې زه تر دې ځایه راورسولم.
نو ویلی شو چې که د ماشومانو کیسې ټولې په تخیل راوڅرخي بیا هم ماشوم د تل لپاره د خیال په نړۍ کې نه ښکېل کېږي او بې له کومې ستونزې خپلې حقیقي نړۍ ته راستنېږي. خو د کیسو په لوستلو ، اورولو او د ډېرو مثبتو پیغامونو په درلودلو سره کولای شو ماشومانو ته د دې احساس ورکړو چې دوی په خپل ځان کې یو اتل وروزي، له ماشومتوبه خپلې موخې وټاکي او هغې ته په رسېدو کې هڅې وکړي او په پای کې د یو غوره شخصیت په جوړولو سره ځان په خپله ټولنه کې بشپړ احساس کړي.
ماخذونه: ((ماشومان کیسو ته اړتیا لري)ه) له کتاب او د الماني ژبې له ویکپیډیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو ذهن او د رنګونو اغېزه

له ډېر وخت را هيسې مې دې ټکي ته پام و چې ماشومان د لويانو په پرتله د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. د زانګو ماشومان ډېر په رنګه شيانو پسې ځان ورکاږي. که چېرې د دوی د لوبو ځيزونو ته پام وکړو نو پرته له موټرک نه چې ټېرونه يې تور وي نور د لوبو په ځيزونو کې تور رنګ يا هېڅ نه وي کار شوی او که کار شوی هم وي نو په ډېره لږه اندازه.
د رنګونو په مرسته کولای شو ، د ماشومانو په ذهني او رواني حالت کې بدلون راولو. په طبيعت کې له اسمانه رانيولې بيا د ځمکې پر مخ هر ځيز ځان ته بېل رنګ لري. په ورځني ژوند کې موږ يوازې دا رنګونه وينو او کېدای شي له ځينو به يې خوند اخلو خو ، په ټوله کې هر رنګ په مستقيم يا غير مستقيم ډول د انسان په ذهن خپل اغېز شيندي. د ماشومانو ارواپوهان د ماشومانو ذهني حالتونه د رنګونو په مرسته مطالعه او تر څېړنې لاندې نيسي.
کله چې ما د لومړي ځل لپاره خپل زوی ښوونځي ته بوت، نو وار له واره مې د دوی په ټولګي کې پر دېوال راځوړندې تختې باندې سترګې ولګېدې چې زرغون رنګ يې درلود. دا پوښتنه مې په ذهن کې راوڅرخېده چې زموږ د ټولګيو تختې خو تورې وې، دلته چې د ټولګيو تختې زرغون رنګ لري، په دې رنګ اوس دوی د ټولګي ډول برابروي او که په دې رنګ کې کوم کمال پروت دی؟ يو څه وخت وروسته مې دې ته هم پام شو چې د نورو رنګونو په پرتله زرغون او زېړ رنګ د درسي کتابونو په انځورونو کې ډېر کار شوي دي او په

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپله د ټولګي له دروازې نه رانيولې بيا د کړکيو تر شيشو پورې په رنګه انځورونو، لاسي کارونو او نورو بېلابېلو شيانو چې د ټولګي د ښکلا او د رنګونو د ډېرولو سبب ګرځېدل، پسولل شوي وو.
دوه سوه کاله پخوا ګويته د رنګونو په اړه ويلې وو چې رنګونه په دوه ډوله دي: «يو هغه رنګونه چې زموږ خوښېږي او بل هغه رنګونه چې زموږ نه خوښېږي». کېداى شي ډېر ځله به مو کوم رنګ نه وي خوښ خو، دا په دې معنا نه ده چې ګنې دا رنګ دې زموږ په ذهن اغېز و نه لري. د رنګونو يوه ښکلې ټولګه په خپله طبيعت دى. داسې څوک به نه وي چې هغه وو ايې، زما طبيعت نه خوښېږي. که چېرې دا پوښتنه په خپله را وڅېړو چې ولې مو طبيعت خوښېږي او ولې په طبيعت کې ځان هوسا احساسوو؟ نو زما له انده به يې ټول ځواب په رنګ کې نغښتی وي. طبيعت د رنګونو يوه مجموعه ده چې هر رنګ يې په خپل ذات کې د انسان پر ذهن يوه ځانګړې اغېزه لري. پرته له دې چې موږ يې د رنګ او د مفهوم په معنا پوه شو، له ليدو يې خوند اخلو او د ارامۍ احساس کوو. خو د لويانو په پرتله ماشومان د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. ځينې وخت به د لويانو تېز او روښانه رنګونه خوښ وي. خو ماشوم بيا برعکس په هغه تېز رنګ کې ځان ناراحته احساسوي. تر ډېره ځايه بايد هڅه وشي چې ماشومان له بېلابېلو رنګونو سره روږدي کړاى شي او په ورځني ژوند کې، په کور او بالخصوص هغه ځاى يا هغه کوټه چې ماشوم پکې ويده کېږي له ارامو رنګونو کار واخيستل شي.
د مثال په توګه سور لومړنی رنګ دی چې د زانګو د ماشوم پام وراوړي او همدا علت دی چې د لوبو په څيزونو کې د هر رنګ په پرتله سور رنګ ډېر تر سترګو کېږي. خو که چېرې د ماشوم د خوب بستره او يا د خوب د کوټې ديوالونه سور رنګ ولري نو دا به مو يوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېروتنه وي ځکه سور رنګ د عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.
زېړ رنګ ارامه او هوسا رنګ دی. دا رنګ ذهن او نظر ته خوښي او سکون وربخښي. د زېړ رنګ لیدل د ذهني تمرکز کچه لوړوي. دا چې د درسي کتابونو په انځورونو کې زېړ رنګ ډېر لیدل کېږي، عمده دلیل یې د ذهني تمرکز لوړېدل دي. په ټوله کې هغه رنګونه چې زېړ رنګ ته ورته والی ولري لکه کریمي او یا هم نخودي، دا هم په اعصابو باندې د ارامۍ اثر پرېږدي.
نارنجي رنګ سستي او تنبلي له منځه وړي. ویښتیا او چستي را منځته کوي. انځورګران هغه نارنجي رنګ چې سور والی ولري په ګرمو رنګونو کې شمېري او ډېر خلک په دې اند دي چې د کوټې په تودوخه کې ګرم رنګونه له سړو رنګونو څخه پینځه یا شپږ درجې تو پیر لري.
اسماني شین رنګ نرم او ارامه رنګ دی او له ډارن او عصبي ماشومانو سره مرسته کوي. همدارنګه شین رنګ ډېر زر سړېږي، نو دا به غوره وي چې د ماشومانو په څیزونو کې د شنه رنګ تر څنګ بل داسې رنګ وکارول شي چې تود خاصیت ولري.
زرغون رنګ هوسایي، اطمینان، باور او د ذهني موازنې د ساتلو رنګ بلل شوی دی. نو همدا علت دی چې (دلته په جرمني کې) په ټولګیو کې درسي تختې زرغون رنګ لري. دا رنګ لوړ نبض راټیټوي او له هغه ماشومانو سره ډېره مرسته کوي چې ناارامه خوب لري.
دا چې په طبیعت کې ونې او بوټي ټول زرغون رنګ لري، نو کېدای شي د طبیعت د خوښېدو د ډېرو نورو دلیلونو تر څنګ یو دلیل د زرغون رنګ اغېز وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګلابي رنګ له هغه ماشومانو سره مرسته کوي چې يرغلګر عادت ولري. خو دې ټکي ته په پام سره چې تېز ګلابي رنګونه بيا د سره رنګ په څېر خاصيت لري او ماشوم يې له ډېر تماس څخه بايد لرې وساتل شي.

بنفش رنګ د ماشومانو په عصبي سيستم مستقيمه اغېزه لري. ماشوم ته ارامي ورکوي. د همدې لپاره يې د هوساينې او ارامۍ رنګ بللی دی.

تور رنګ د ماشومانو رنګ نه دی. تر ډېره ځايه بايد دا هڅه وشي چې ماشومان له تورو او تياره رنګونو څخه لرې وساتو. که چېرې دې ته مو پام شوی وي نو هغه د لوبو څيزونه چې د وسلې په و بڼه جوړ شوي اکثرا تور او تياره رنګونه لري.

د همدې وړو وړو ټکو په مرسته کولای شو، خپلو ماشومانو ته ذهني ارامي ور په برخه کړو. ذهني ارامتيا د روښانه راتلوونکې ځرک دی.

اخځليک:

http://www.netmoms.de/magazin

(c) ketabton.com: The Digital Library

سزا ورکول، د ماشوم ځورول که د ماشوم روزل؟

د یوناني فیلسوف تالیس "Thales" څخه پوښتنه وشوه چې د انسان لپاره تر ټولو سخت کار کوم دی؟ تالیس په ځواب کې وویل: "د خپل ځان پېژندنه"
ماشوم د پیدا ایښت له شېبې نه په زده کړه بوخت وي. هغه زده کړې چې د راتلونکې ژوند بنسټ جوړوي، دا هماغه لومړنۍ زده کړې دي چې په کورني چاپېریال کې له مور او پلار څخه زده کېږي او ماشوم دې ته هڅېږي چې د ځان په پېژندلو پیل وکړي. که چېرې د ماشومانو په لومړنیو زده کړو کې له حوصلې، زغم او له ډېرې مینې کار وانخیستل شي نو تر ډېره بریده د دې امکان شته چې د ماشوم په ذهني روزنه کې کمښت رامنځ ته شي.

زیاتره میندې او پلرونه د خپل اولاد د روښانه راتلونکې په موخه، په خپلو کورونو کې ځینې ځانګړي قوانین وضع کوي او د یوې تېروتنې له کبله ماشوم په ټاکل شوې سزا محکوموي. د انګریزي ادیب او لیکوال سمویل جانسن Samuel Johnson په وینا: «ماشوم ته سزا ورکول خاموشي رامنځ ته کولای شي، خو قناعت نه شي ورکولای»
بې له شکه چې د سزا په ورکولو سره به په دې وتوانیږو چې ماشوم په خپله قبضه کې وساتو خو، په دې سزا سره هغه ته په ځان حاکیمت

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه شو وربښودلای. هغه ته د ځان د پېژندلو لاره نه شو هوارولی. زموږ په خلکو کې متل دی چې وايي: چېرته ډب هلته ادب ! دا چې ماشوم له وېرې غلی کېږي، دا په دې معنا نه ده چې ګنې زموږ ډب ماشوم ته ادب وروښود. ډب په ماشوم کې چوپتيا رامنځ ته کوي، خو له خپل عمل څخه يې نه پښېمانوي. دا عمل به بيا تکرارېږي، خو په جوته نه په پټه.

د ماشوم ذهن د دې وړتيا نه لري چې په دې پوه شي چې مور او پلار د ده په کوم عمل په غوسه شول او د څه لپاره يې په دې سزا محکوم کړی دی.

تر دې د مخه چې ماشوم ته په غوسه شو او هغه ته سزا ورکړو، دا به غوره وي په دې اړه فکر وکړو چې ولې په غوسه يو؟ ايا همدا زموږ غوسه به د ماشومانو د سزا سبب نه ګرځي؟ او که چېرې په دې وتوانېږو چې ماشوم ته د سزا ورکولو د مخه په خپل ځان کې بدلون راولو نو خامخا به يې پايلې د سزا ورکولو له پايلې سره توپير ولري. هغه څه چې ماشومان يې له سزا ورکولو څخه زده کوي، دا دي چې دوی ګومان کوي هغه څوک چې قدرت لري، د هرڅه حق لري. دا ډول ماشومان چې د سزا ورکولو له عمله خاموشي او چوپتيا غوره کوي، ځوانۍ ته په رسېدو سره د نننۍ غوټو "عقدې" په راسپړلو پيل کوي. خپل نننی غلی شوی ځواک په وړو ازمويي. که په هغه کې يې خپله بريا وليده نو، بيا د مور او پلار په ځورولو پيل کوي او په دې ډول د بدل اخيستو ځواک په خپل وجود کې روزي او پياوړی کوي يې.

هر ماشوم، د ورکړل شوې سزا په وړاندې بل ډول عکس العمل ښيي او دا عمل بيا په هغه اړيکو پورې تړاو لري چې د ماشوم او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

کورنۍ تر منځ وي. ځیني وخت په ماشوم غوسه کول او قهرېدل روا او جایز وي، خو هغه په دې ډول نه چې د دوی احساسات زخمي کړي او د احساس ځواک یې د چوپتیا په زندان کې حبس کړي.
ځیني وخت میندې او پلرونه شکایت کوي چې: "زما فلانی ماشوم له نورو ماشومانو سره توپیر لري. دا بیخي بل ډول دی که وهم یې، که سپکوم یې، هېڅ تاثیر نه لري."
ماشوم به د پخوا په څېر لوبې کوي، ډوډۍ به خوري، خاندي او ویده کېږي به خو دا په دې معنا نه ده چې ګنې وهلو او سپکولو به د ده په روان او ذهن هېڅ اغېز نه وي پرېښودلی؟ ایا د ده احساس به د خپلې کورنۍ په وړاندې د پخوا په څېر پاتې وي؟
نه، دا ډول ماشومان په تدریجي ډول له خپلې کورنۍ څخه لرې کېږي. د مور او پلار په وړاندې بې تفاوته کېږي او له یوې ورځې نه بلې ته یې د مشرانو په وړاندې احترام کمېږي.

له ماشوم سره باید خبرې وشي. هغه وپوهول شي، د سزا له ورکولو څخه یې ډډه وشي، مینه ورکړل شي او دا ورته ثابته شي چې مور او پلار ورسره مینه لري. د کورنۍ د نورو غړو په څېر د ده خبرو ته پام وشي.
که چېرې دا سې عمل یې تر سره کړ چې زموږ ذهن یې زغملو ته تیار نه وي، بیا هم باید هڅه وکړو چې چوپتیا غوره کړو. د مخاطب لوري چوپتیا ماشوم دې ته هڅوي چې ځان په دې پوه کړي چې ولې مې ځواب تر لاسه نه کړ؟ او که بیا دا هم ورته وویل شي، په دې کار چې تا نن وکړ ما کولای شول چې تا ته سزا درکړم، خو زه غواړم چې ته په دې خبره فکر وکړې، چې ستا په دې عمل بیا هم ما تا ته ولې سزا درنکړه؟ هغه وخت دی چې ماشوم د قهر او غوسې په حال کې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان حاکميت زده کوي او د غوسې په وړاندې چوپتيا غوره کولی شي. کله چې ماشوم نه وهل کېږي نو هغه وهل څنګه زده کړي؟ کله چې له ماشوم سره مينه کېږي، نو هغه ولې له بل څخه کرکه وکړي.
همدارنګه په ماشومانو چيغې وهل ماشوم ته وېره پيدا کوي. په لوړ اواز چيغې وهل د احساس ټيټ غږ تربتوي او د اورېدلو مخه يې نيسي. که د احساس ټيټ غږ اورېدلو ته پرېښودل شي نو خامخا به د ځان په پېژندنه کې اړين رول ولوبوي.
لکه څنګه چې الماني شاعر فريدريش هيبيل Friedrich Hebbelوايي: ماشومان خدايي کيسې دي چې حل کول يې سخته خواري غواړي، خو د دوی مينه په دې ارزي چې دا خواري پر ځان ومنو.
راځئ چې دا خواري غوره وګڼو او له خپلو ماشومانو سره ډېره مينه وکړو. په مينه يې وپالو او په مينه يې ورزو او د دوی د ښې او روښانه راتلونکې لپاره ځانونه ښه سر مشق کړو.

اخځليک: د ماشومانو په اړه وجيزې http://www.zitate.de/

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل ماشومتوب په اړه له ماشومانو سره خبرې کول

د ماشومانو اروا پوهان په دې خبره ډېر ټینګار کوي چې ماشومانو ته باید وخت ورکړل شي او له دوی سره باید ډېرې خبرې اترې وشي. د ماشومانو خبرو ته باید غوږ ونیول شي، د دوی نظر واخیستل شي او په ډېرو کورنیو مسایلو کې له دوی سره سلا او مشوره وشي. د دې ټولو تر څنګ د خپل ځان او د کورنیو د مشرانو په هکله، ماشوم ته معلومات ورکړل شي تر څو ماشوم خپل ځای د کورنۍ په چاپېریال کې وپېژني او په خپل ځان او په خپله کورنۍ باندې اعتماد او باور وکړای شي. لکه څنګه چې مور او پلار غواړي چې د خپل اولاد په کړو وړو وپوهېږي، همدا رنګه ماشوم هم دا تلوسه لري چې د خپل مور او پلار په هکله په هغه څه پوه شي چې د دوی تر پیدا کېدو د مخه د هغوی په ژوند کې تېر شوي وو.

له ماشومانو سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې کول د (مور او ماشوم) او د (پلار او ماشوم) تر منځ اړیکې نږدې کوي. خو دې ټکي ته په پام سره چې له ماشوم سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې کول باید بې شرطه او بې پرتلې اوسي. هغه میندې او پلرونه چې ماشومتوب یې په عادي ډول تېر شوی وي، پرته له کومې ستونزې د خپل ماشومتوب په اړه له خپلو ماشومانو سره خبرې کوي. ماشومان هم د دوی له خبرو خوند اخلي او ځانونه د اعتبار څښتن ګڼي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو هغه میندې او پلرونه چې ماشومتوب يې له کړاونو او ستونزو ډک تېر شوی وي، بیا له خپلو ماشومانو څخه د خپل تېر ژوند پېښې پټوي. ځینې يې کاملاً چوپتیا غوره کوي او له دوی سره د خپل ماشومتوب په اړه نه غږېږي او هغه هم له دې وېرې چې کېدای شي د دوی ماشومان به هغه څه درک نه کړي چې دوی زغملي او یا هم تېر کړي دي. ځینې میندې او پلرونه د خپل ماشوم په هره وړه خبره، خپل ماشومتوب را دمخه کوي. ځان ورته مثال کوي او یا هم د خپلو ستونزو تېرول او زغمل ورته یوه لویه لاس ته راوړنه ګڼي.

د دې ډول کورنیو موخه هم د خپل اولاد سالمه روزنه وي. د دوی هڅه هم همدا وي چې خپل ماشوم په هغه لار روان کړي چې له کړاونو او ستونزو پاکه وي. مګر دې ټکي ته يې پام نه وي چې ماشوم ته په پرله پسې توګه د خپلو ستونزو يادونه د ماشوم په ذهن ناوړه اغېزه کوي. دا ډول چلند په ماشومانو کې کورنۍ اعتماد له منځه وړي او له بله پلوه ماشوم ته دا سې احساس ورکوي چې ګڼي هغه د دې وړتیا نه لري چې یو وړوکی کار هم په ښه ډول سره تر سره کړي.

هغه کورنۍ چې له ماشومانو سره په بېلابېلو مسایلو خبرې کوي، له ذهني پلوه يې ماشومان هم غښتلي او ځیرک راځي. د اورېدل شویو خبرو په ترڅ کې ماشوم ته پوښتنې راولاړېږي او د ځواب په لټه کېږي. د دوی دا پلټنې په خپله د دې موقع را منځ ته کوي چې مور او پلار خپل ماشوم ته وخت ورکړي تر څو د وی پوښتنو ته سم او قانع کوونکی ځواب ووايي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځینې ماشومان بیا د خپلو کورنیو په څېر چوپتیا غوره کوي. دوی د دې له وېرې چې که زه اوس له مور او یا هم له پلار څخه د دوی د تېر ژوند په اړه پوښتنه وکړم، کېدای شي چې دوی خپه او یا هم په غوسه شي او زما پوښتنې به د دوی د خپګان او د قهر سبب وګرځي. نو همدا ده چې ماشوم چوپتیا غوره ګڼي او ډېر وخت د خپل ځان په اړه داسې فکر کوي چې ګني دی د خپلې کورنۍ د اعتبار وړ نه دی. که دوی پرې اعتبار درلودای نو اوس به زما پوښتنو ته ځای نه وای پاتې. دا نو هغه وخت دی چې ماشوم ته د اعتماد له پلوه ځان نیمګړی ښکاري.

دا څرګنده ده چې دا ډول میندې او پلرونه نه شي کولای د خپل ژوند یوه مهمه برخه په نه ویلو او یا هم د چوپتیا په غوره کولو له منځه یوسي.
خو تر ټولو ښه به دا وي چې دوی په خپله له خپل ماشوم سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې وکړي. خپل ماشوم ته د خپلو تجربو په رڼا کې د ستونزو او کړاونو څخه د خلاصون او د هغې په وړاندې استقامت او د حل لار وروښيي. د خپل تېر ژوند په اړه له خپلو ماشومانو سره په خبرو کولای شو دوی ته د دې احساس ورکړو چې تاسو هغه څوک یاست چې مور د خپل ژوند رازونه درسره شریک کړي دي. دا زموږ کورني مسایل دي چې یوازې ستاسو په کورنۍ پورې تړاو لري. تاسو موږ ته تر ټولو نږدې یاست. نو ځکه موږ له تاسو سره په دې اړه غږېږو تر څو په ګډه ستاسو د ښې راتلونکې لپاره تاسې د هغه ستونزو په وړاندې هوښیار کړو چې موږ ورسره یو وخت لاس او ګرېوان وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليدل غوره دي که اورېدل؟

زموږ مشران په اوسنيو ماشومانو دا نيوکه لري چې دوی خبرې ته غوږ نه نيسي. ځينې خو يې وار له واره له خپل ځان او له خپل عصر سره پرتله کوي او وايي چې موږ سپين غوږي وو، په نړۍ خبره پوهېدو. معنا دا چې موږ ښه خبره منله او اوسني ماشومان تور غوږي دي. يعنې دا چې دوی خبره نه مني.
که له پرتله کولو را تېر شو نو تر اوسه هېڅ روغتيايي څېړنې دا خبره نه ده په ډاګه کړې چې ګنې د ماشومانو د ودې په پروسه کې دې داسې کوم څه موندل شوې وي چې د ماشومانو د خبرو په نه منلو يې اغېز پرې باسلی وي.
خو بيا هم که چېرې د مشرانو نيوکه پر ځای وګڼو، نو کوم عوامل د دې سبب ګرځېدلي دي چې ماشومان دې تور غوږي شوي وي؟
يو عمده دليل يې بصري بوختياوې لکه تلويزيون، کامپيوټر، ګېمونه او نور بېلابېل وسايل ګڼلی شو. که څه هم د ماشومانو ډاکتران او اروا پوهان هر ډول بصري بوختيا د ماشوم د ذهن لپاره زهر ګڼي. خو له بله پلوه همدغه شيان د نن ورځې ضروري توکي ګڼل کېږي.
زموږ نړۍ تر ډېره بريده تصويري شوې ده. ماشوم په کور کې تلويزيون ته کېني. تلويزيون د تصوير تر څنګ غږ او خبرې ماشوم ته رسوي او په ظاهري توګه د ملګري رول لوبوي. له کوره بهر تقريباً په هر دېوال او هر متېه د اعلانونو پوسترونه لګول شوې دي. که ماشوم وغواړي يا نه سترګې يې په تصوير لګېږي. حتی د ماشومانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړني کتابونه، نړۍ د تصویرونو په ژبه تشریح کوي. همدا علت دی چې په چاپېریال کې خبرې او کلمات ورځ تر بلې کمېږي او د خبرو پر ځای د لیدلو تمرین زیاتېږي.
تصویر د اورېدل شوې کلمې په پرتله ژر له منځه نه ځي. ماشومان او لویان دواړه تصویر په اسانۍ سره حافظې ته سپاري. لیدل شوی تصویر د اورېدل شوې کلمې په پرتله په حافظه کې ترځنډه پاتې کېږي. ماشومان او لویان
دواړه د یوې کلمې د اورېدو پر پرتله د هغې کلمې اړوند تصویر په اسانۍ سره حافظې ته سپارلی شي. له دې څرګندېږي چې د لیدلو اغېز تر اورېدو ډېر دی.
که د ماشومانو افسانو ته پام وکړو، په کتابونو کې په یو ډول لیکل شوې وي. خو کله یې چې تصویري کړي، یا یې په فلمونو واړوي نو ډېرې برخې یې وربدلې کړي. علت یې دا ښودل شوی دی چې ماشوم د اورېدو پر وخت د خپلې حافظې له بریدونو نه شي اوښتی. زړه بوږنونکې صحنه په ذهن کې نه شي ترسیمولی. لیکن که د تصویري صحنې په توګه یې ووینې نو کېدای شي چې په ذهن یې منفي اثر پرېباسي.
دا ډول ماشومان چې د تصویرونو په نړۍ کې ډېر ننوتي وي، په اول کې هېڅ ډول ستونزه نه لري. د دوی ستونزه د ښوونځي پر وخت راپیلېږي. دوی ته لوستل او پرته له تصویره د خبرې اورېدل او حافظې ته د هغې سپارل ستونزمن وي. په دوی کې د خبرو تمرین ډېر پخ وي. دوی په اسانۍ سره د درس په بیا تشریح کې ونډه نه اخلي. ډاکتران یې عمده دلیل د ژبې پخوالی او د خبرو کمښت ګڼي.
دا چې زموږ د مشرانو په وخت کې نه دومره تلویزیوني چینلونو وو او نه هم انټرنېټ او کامپیوټر. نو د دوی ټوله مشغولتیا د خبرو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

وسیله وه. که نه نو تاسو ته داسې نه ښکاري چې اوسني ماشومان د پخوانو په پرتله ډېر هوښیار او د معلوماتو له پلوه غني دي؟
د ماشومانو اروا پوهان وايي، مور نه شو کولای چې خپلو ماشومانو ته د خبرو او کلماتو وخت بېرته راوګرځوو. خو یو کار چې کولای شو هغه دا دی چې له خپل وخت څخه لږ وخت خپلو ماشومانو ته بېل کړو. دوی خپل ځان او خپلې غېږې ته نږدې کښېنوو. کتاب ورته ولولو او د لوستو پر وخت یې په ویښتانو کې د ناز ګوتې راتېرې کړو.
یقیناً چې د مور او پلار خبرې او د دوی مینه به له تلویزیون سره ښه رقابت وکړی شي. ځکه ماشوم د مور او پلار شتون حس کوي. څه فکر کوئ له داسې یو توکي سره ناستی چې د اواز بندول یې زموږ په لاس کې وي، بهتره ده که له یو داسې چا سره خبرې کول چې وکړی شي زموږ پوښتنې هم راځواب کړي؟
تلویزیون لا هغه مرحلې ته نه دی رسیدلی چې ماشوم و نازوي. د خپل شتون احساس ورکړي او په یوه داسې موضوع ورسره بحث وکړي چې د ماشوم ذهن خبرو ته چمتو کړي. دا ورزده کړي چې وغږېږي. د بل خبرو ته غوږ ونیسي او د نوې ټکنالوژۍ سره سره یو سپین غوږی ماشوم واوسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او شعر

د ماشوم د ادبیاتو یوه خوندوره برخه، شعر جوړوي. د ماشوم شعر هم د ښکلا او حقیقت په څېر ځان د تعریف له چوکاټه لرې ساتي. خو د خپلو وړو لوستونکیو او اورېدونکو ذهن بې اثره نه پرېږدي.
لکه څنګه چې لویان د شعر د هندسي جوړښت تر څنګ د شعر کمیت او کیفیت په نظر کې نیسي او له لوستلو یې متاثره کېږي، کټ مټ هماغه شان، د ماشومانو شعر د ماشومانو پر ذهن خپل خیالي وزر خوروي او ماشوم د څو شېبو لپاره په شعري نړۍ کې الوځوي.
ماشومان تر لویانو زیات شعر ته اړتیا لري او خوند ترینه اخلي. خو دلته دا پوښتنه راپیدا کېږي چې کوم ډول شعر ته؟ ایا هغه شعرونه چې د لویانو له خوا ماشومانو ته لیکل کېږي؟ او که هغه شعرونه چې ماشومان یې په خپله جوړوي؟
کېدای شي د دواړو پوښتنو لپاره یو ځواب وړاندې شي او هغه دا چې، دا مهمه نه ده چې شعر د چا له خوا لیکل شوی دی. مهمه دا ده چې ماشوم د شعر په لوستلو او اورېدلو په خپله نړۍ کې پاتې شي.
د ماشومانو په شعري نړۍ کې چې ډېره برخه یې ترانې، سندرې او لوبې جوړوي، کولای شو د ماشوم ذهن د فانتزۍ، کنجکاوۍ او د حافظې د پیاوړې کېدو په لوري وهڅوو او د دوی عاطفي احساس قوي کړو. شعر مترنم او موزون کلمات دي چې د عاطفې او احساس په تارونو پېښېل کېږي او هغه څه چې مترنم وي په حافظه کې ژر ثبتېږي او د حافظې په پیاوړې کېدو کې ډېره مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې لپاره چې شعر د ماشوم پر ذهن ژر اغېز وکړي، نو بايد چې له تشبيهاتو، استعارو او له سختو لغتونو له کارولو څخه ډډه وشي. ماشوم شعر په شعوري ډول حافظې ته نه سپاري. نو بايد د ماشوم شعر دومره سندريز او ساده اوسي، چې تر اورېدو وروسته يې د ماشوم ذهن په خپله د هغې ساتلو ته چمتووالی وښيي.

ماشومان له هغه لوبو سره ډېره مينه ښيي چې د حرکت تر څنګ سندريز بيتونه ولري. د ماشوم لپاره د سندرې پيغام او ځانګړې معنا ډېره د پام وړ نه ده. که چېرې د ماشومانو شعرونو ته پام وکړو، په طبيعي ډول د دوی شعرونه تر ډېره بريده په لوبو، کورنۍ، ورځ او شپه، د کال فصلونه، طبيعت او ژويو راڅرخي او هغه تصويرونه يې په ځان کې رانغښتي وي چې د ماشوم په روزنه کې مهم وي او په ټوله کې ماشوم له خپل چاپېريال سره اشنا کوي.

دلته په جرمني کې چې تر کومه ځايه زما پام شوی دی، په وړکتونونو او په ابتدايي ښوونځيو کې تقريباً د ماشومانو ټولې لوبې سندريزې دي. دوی د ماشومانو لپاره مذهبي او دوديزې روزنې هم په سندرو او په لوبو کې ورزده کوي. د نوامبر په يوولسمه نېټه د (څراغ) په نوم چې د مارتين د ورځې په نوم يې هم خلک پېژني، د وړوکتونو او ابتدايي ښوونځيو د ماشومانو لپاره يو جشن نيول کېږي. د دې جشن پس منظر يوه مذهبي کيسه ده. خو زه يې دلته يوازې د شعر هغه ژباړه رااخلم چې دوی يې د مذهبي کيسې تر څنګ د ماشومانو په ذهن کې د دوو شيانو تناسب او پرتله کول ورزده کوي. دا جشن د تيارې په خورېدو پيل کېږي. له ماشومانو سره څراغونه ورسره وي او وايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

زه روان یم له څراغ سره
څراغ مې ځي له ما سره
هلته پاس
ځلېږي یو څو ستوري
دلته لاندې
ځلېږو موږه دواړه
څراغ مې اوس تتېږي
زموږ کور رارسېږي

ماشوم ډېر څه په ورځ کېویني، په اړه یې پوښتنې کوي. لیکن شاید ډېرو کورنیو ته دې وخت نه وي موندلی چې د ماشوم د پوښتنې ځواب په عملي بڼه وروښیي. د یوه ساده مثال په توګه، د ونې پاڼې په ورځ کې زرغون رنګ لري، لیکن د شپې له خوا تورې برېښي. ستوري د ماښام په پیل کې نه ځلېږي مګر کله چې شپه پخه شي، ستوري پرکېږي. ګومان نه کوم چې په اوسني وخت کې به میندې او پلرونه له خپلو ماشومانو سره په دې تمه تر نیمې شپې ناست وي چې ګنې زه به خپل ماشوم ته هغه څه وروښییم چې د رڼا او تیارې په راتګ سره یې د لیدو بڼه بدلېږي.

موږ په خپل لاس د ماشومانو نړۍ تر ډېره حده خپلې نړۍ ته ورګډه کړې ده. له بلې خوا مو د دوی ذهني غوښتنې هم په اقتصادي برخه کې ځای کړې دي. د دې پر ځای چې د دوی ذهني غوښتنې او د دوی هنري ذوق په هغه څه پیاوړې کړو چې اصلاً هېڅ مصرف نه لري،

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ په خپله د دوی حافظې په نویو کونزلونو (تلویزیون، کامپیوتر، نینتیندو او په بېلابېلو لیدنیزو لوبو) بوختې کړې دي.

که له لویه سره د خپل هېواد د ننه د ماشوم ادبیاتو ته پام وکړو نو همدا فولکلوریکې کېسې، نکلونه او سندرې وې چې ماشومانو به خپل وخت پې تېراوه. هغه څه چې د ولس مال و، هغه هم اوس ورو ورو له منځه ځي. بهتره به دا وي، هغه څه چې راپاتې دي، هغه بېرته راژوندي کړو او له سره یې ولیکو. یا نوي څه راوپنځوو او د امکان په صورت کې یې له یوې بلې ژبې څخه راوژباړو. په دې ډول به مو د ژباړې په برخه کې هم کار کړی وي او تر خپله وسه پورې به مو د خپلو ماشومانو په وړاندې خپل مسوولیت هم رفع کړی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او فلسفه

څه وخت د مخه مې يو كتاب لاس ته راغی چې سر ليک يې و: (له ماشومانو سره فلسفه). د دې كتاب په ليدو مې وار له واره دا خبره ذهن ته راغله چې د ماشومانو لپاره به د كانت او اپلاتون پېژندل ګران نه وي؟ خو چې كله مې د كتاب پاڼې واړولې، كانت او اپلاتون څه چې په نوم فيلسوف نه وو پكې ياد شوی. د كتاب په څو مخونو مې ځغلنده نظر تېر كړ، يوه داسې پوښتنه يا داسې جمله مې ونه لوسته چې ماشوم ورسره نا بلده وي. ټولې پوښتنې او موضوعات يې د ماشوم په چاپېريال او په طبيعت راڅرخېدل. د ډېرو موضوعاتو سرليكونو زه خپل ماشومتوب ته بوتلم.

د ټولو ماشومانو په اړه خو څه نه شم ويلای، لېكن زما د ماشومتوب په دوره كې هېچا له ما سره فلسفي بحث نه دی كړی او نه مې چا دې خبرې ته ورپام كړی دی چې يو ځلې خو خپل چاپيريال ته ځيره شه چې ته پكې څه وينې. نه چا پوښتلې يم چې څه فكر كوې دا اسمان ولې شين دی؟ ولې بل رنګ نه دی؟ ستا په نظر كه بل رنګ وای، نو كوم رنګ به و؟ د ونې پاڼې ولې د شپې تورې او د ورځې زرغونې ښكاري؟ د چندرۍ لپاره چې كومې كرښې تا كښلې دي ولې يې هره كړكۍ څلور كونجه لري، ولې دايره نه ده ولې بل هندسي شكل نه لري؟ كه يې درلودلی نو څه ډول به بربښيدای؟ يا تر ټولو مهمه پوښتنه چې ته څوک يې؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلته په لویدیځ کې له ماشومانو سره تقریباً هر ډول زده کړې له ماشومتوبه پیلیږي. لویدیځوال لا د ځانګو ماشومانو ته کیسې لولي، خبرې ورسره کوي او دا هڅه کوي چې ماشوم له کتاب او مطالعې سره عادت کړي. که مور او پلار کومه هنري مشغولتیا ولري نو خپل ماشوم ته هم هماغه ورزده کوي. که د سپورټ مینه وال وي نو خپل ماشومان له وړکتوبه له سپورټ سره روږدي کوي.
فلسفه هم همداسې وګڼئ. زما لپاره په ماشومتوب او په ځوانۍ کې فلسفه د لویانو د خبرو معنا درلوده. څه مې چې زده کړي وو هغه دا و چې ماشومان د لویانو په خبرو کې نه غږیږي. نو ما ته هم فلسفه یوازې د لویانو خبرې ښکاریدې چې په اړه مې د فکر کولو جرات هم نه درلود او هېڅکله مې هم دې ته نه و ورپام شوی چې فکر پرې وکړم. په داسې حال کې چې فلسفه بل څه نه دي، یوازې د یوې پوښتنې لپاره د یوه منطقي ځواب موندل او د دلیل او استدلال په مرسته خپل فکر، ذهن او منطق ته وده ورکول دي.
د ۱۹۶۰ کال په وروستیو کې د متیو لیپمن **Matthew Lipman** په نوم یو فیلسوف د نیویارک په کلومبیا پوهنتون کې د فلسفې درس ورکاوه. ده د تدریس په کلونو کې دې ته ورپام شوی و چې د محصلینو استدلال ډېر ضعیف دی. ده دا هڅه پیل کړه چې د دوی د استدلال قوې ته وده ورکړي. لیکن یو وخت یې دې ټکي ته پام شو چې اوس دا هڅې بې ګټې دي. ده وویل: د استدلال، قضاوت او تفکر ځواک باید له ماشومتوبه وروزل شي. ده یوولس کلنې او دوولس کلنې له ماشومانو سره د فلسفي بحثونو او د دوی د تفکر د ودې لپاره تر ټولو ښه عمر وباله. ښاغلی لیپمن د ماشومانو د فلسفې بنسټ اېښودونکی او د ماشومانو د فلسفې پلار بلل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پیداګوژۍ له نظره له ماشومانو سره د فلسفې پایله دا ده چې ماشومان دې ته وهڅېږي چې د پوښتنې پوښتل زده کړي، خپلې پوښتنې جدي ونیسي، د ځواب لپاره یې د خپلو نظریو، دلایلو او تجربو څخه ګټه واخلي، د خپلې پوښتنې لپاره قانع کوونکی ځواب ومومي او حتی دا زده کړي چې په څه ډول، چېرته او څنګه د یوې موضوع په منځ کې خپله پوښتنه مطرح کړي. له ماشومانو سره بحث او د دوی دلایلو ته غوږ نیول، په ماشوم کې په ځان د اعتماد قوه پیاوړې کوي. هغه ماشومان چې د استدلال او په ځان د اعتماد قوه یې پیاوړې وي، کولای شي د خپلو دلایلو په مرسته د خپل نظر له مخالفینو سره بې له تشدده د ستونزو د حل لار ومومي.
که څوک غواړي چې له ماشومانو سره د فلسفې بحث لار پرانېږي او فکر کولو ته یې وهڅوي نو باید دې ته پام وکړي چې کله ماشوم د (ولې) په کلمه خپله پوښتنه پیلوي، باید سم له واره ځواب ورنه کړي. بلکې له ماشوم سره یو ځای د پوښتنې شالید راوڅېړي او پوښتنه داسې تجزیه کړي چې ماشوم په خپله د پوښتنې ځواب ته ورنږدې شي. د پوښتنې په تجزیه کولو کې به دا له ماشوم سره مرسته وکړي چې ماشوم په دې پوه شي چې کوم کلمات یې په پوښتنه کې ځای شوي دي؟ ایا د هرې کلمې مفهوم د ده لپاره واضح دی که نه؟ که واضح نه وي نو کومې معادلې او ورته کلمې ورته موندلی شي؟ که چېرې همدا پوښتنه تجزیه کړي، څومره ورته پوښتنې ترې جوړېږي؟ د همدې پوښتنې لپاره څومره دلایل موندلی شي؟ دا به هم بهتره وي چې موږ د ماشوم د (ولې) پوښتنې ته د ځواب پر ځای د دوی پوښتنه په ورته کلماتو سره له سره مطرح کړو. مثلاً ووایو څه فکر کوې چې دا څنګه داسې شوی دی؟ زموږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه ماشوم په خپله فکر کولو ته هڅوي. دا نو هغه وخت دی چې ماشوم دې ته اړ کېږي چې د پوښتنې د ځواب لپاره دلیل ولټوي.
دا زموږ دنده ده چې ماشوم دې ته وهڅوو چې خپلې تجربې له موږ سره شریکې کړي. کومه پوښتنه چې ورته پیدا کېږي د هغې په مفهوم یې پوه کړو. دې ته یې متوجه کړو چې فکر او تخییل هم شته. د کومې پوښتنې ځواب چې ماشوم پیدا کوي د هغې په اړه خبرې ورسره وکړو. په جمله کې د کلماتو په اړه وغږیږو، که معادلې کلمې یې وي، هغې ته یې پام ورواړوو او بیا په اخر کې د پوښتنې له ځواب څخه د دوی برداشت او نظر معلوم کړو چې دوی څه ترې زده کړل او له دې زده کړې څخه یې هدف څه و.
فلسفه ماشومان له فکر کولو، تخییل او د ژبې له کارولو سره روږدي کوي او دې ته یې هڅوي چې نوې مفکورې تعقیب او تجربه کړي. فلسفه یوازې خبرې، استدلال او دلیل نه دی. د انتیک په دوره کې نڅا، موسیقي، تیاتر، پانتومیم او تقلید د فلسفې برخې وې. نن سبا چې د فلسفې غېږه نوره هم پراخه شوې، انځورګري، نقاشي او حتی د تېرې تورل یې هم ورخپل کړي دي. فلسفه په هر شي کې پټه ده چې د رابرسېره کولو لپاره یې یوازې ذهني تجربې ته اړتیا ده او بس. هغه کسان چې له ماشومانو سره فلسفه کاروي، خپل فکر او د ماشوم فکر دواړه روزي.

اخځلیک: د ښاغلي لیپمن بیوګرافي، الماني ویکي پیدیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم څه وخت د دروا غو په ويلو پيل کوي؟

هېڅ ماشوم له پيدايښته نړۍ ته ښه او بد عادت له ځان سره نه راوړي. ځرګنده ده چې عادتونه هم روزل کېږي. د ډېرو نورو زده کړو په څېر درواغ ويل هم د هغه عادتونو په کتار کې راځي چې زده کېږي او روزل کېږي.

د دروا غو ويل په ماشومانو کې بېلا بېل دليلونه او ډولونه لري. هغه ماشومان چې عمرونه يې د دريوو او شپږو کلونو تر منځ وي، د حقيقت او تخيل تر منځ توپير نه شي کولای. د دوی په ذهنونو کې خاصې کيسې راپيدا کېږي او ډېر ځله داسې خبرې کوي چې د لويانو عقل يې منلو ته تيار نه وي.

دا ځکه چې په دې عمر کې د ماشومانو حافظه د بدلون په حال کې وي. دوی له هره ځايه معلومات را ټولوي او د دې راټولونې په لړ کې په حافظه کې تشې رامنځ ته کېږي. ماشومان پرته له دې چې په دې وپوهېږي چې د دوی خبرې تر کومه ځايه په حقيقت ولاړې دي او څه معنا لري خپلې خبرې غځوي او کله کله له ترسره شوي کار څخه منکرېږي.

د مثال په توګه احمد چې څلور کلن دی په وړکتون کې د خپل ملګري له خوا ټيله کېږي. ځکه چې احمد د ده موټرک اخيستی دی. احمد د روزونکې له خوا پوښتل کېږي چې ولې دې د هغه موټرک اخيستی دی؟ احمد داسې منکرېږي چې ګنې ده دا موټر هېڅکله ليدلی هم نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلته د احمد له خوا منکرېدل په خپله احمد ته د دې احساس نه ورکوي چې ګني ده دروا غ ویلي دي. ده ته دا خبره واضح ده، هغه څه چې ما وویل همدا سې وو، ځکه له ما سره خو د ده موټر نشته. خو مور یې وار له واره په دې ټکي پای ته رسوو چې ګنې احمد دروا غ وايي.

ځینې وخت له ماشومانو څخه د لوبو په ترڅ کې خپل او یا هم د بل ماشوم څیز ماتېږي، نو دې ماشوم ته د هغه څیز ارزښت د شي له اصلي ارزښت څخه زیات ښکاري او له دې وېرې چې په کور کې به څه ځواب ورکوي، درواغ ویل غوره ګڼي.
ځینې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو په روزنه کې له سزا ورکولو کار اخلي او د کور د ننه د ماشوم د ښې روزنې لپاره بېلابېل سخت قوانین وضع کوي. خو د دا ډول کورنیو په ماشومانو کې، د دوی د غوښتنو پر خلاف د درواغو ویل ډېر اوربدل کېږي. ځکه دا ډول ماشومان بیا د سزا د ورکولو له وېرې هم درواغ وايي. دوی هڅه کوي چې خبره واړوي او دا ډول خبرې اړول په حقیقت کې په ذهن کې د درواغو روزل دي.

کله چې کوم ماشوم له بهره په څېرې کمیس کې کور ته راننوځي او یا هم په عادي حالت کې نه وي، نو مور او پلار وار له واره پوهېږي چې بهر یې حتماً له کوم چا سره جنګ کړی دی. دا زموږ او تاسو لپاره کومه نوې خبره نه ده. ځکه موږ هم دغه پړاو تېر کړی دی. که چېرې له خپلو تجربو څخه ګټه واخلو نو کېدای شي چې ماشوم له درواغ ویلو وژغورو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له پېښې د خبرېدو لپاره حتمي ده چې خپله پوښتنه په داسې ډول طرحه کړو چې ماشوم د پوښتنې په حال کې دا احساس کړي چې د مور او پلار لپاره زما د څېري کميس او بد حالت ليدل کفايت کوي، اوس که زه ريښتيا هم ووايم نو کومه خبره نه ده. ليکن پرته له دې چې له ماشومه وپوښتو، ترسره شوی کار په ده وروتپو او ووايو چې ته خو ما ته معلوم يې، ځکه چې په هرشي دې سر لغړ وي. ته چې په داسې حال کې يې نو هغه بل غريب به په څه حال وي؟ نو دلته ده چې ماشوم د زړه خبره نه شي کولای او بې له ځنډه به د ځان د سپيناوي لپاره کيسه په درواغو واړوي. کله چې يې يو ځلې د درواغو په ويلو ځان مور او پلار ته سپين کړ بيا نو د ښوونځي له نمرو څخه رانيولې د ژوند په ډېرو برخو کې به د درواغو ملګرتيا وکړي.
نو تر ټولو غوره دا ده، تر دې د مخه چې په ماشوم هره خطا وروتپو، يو وارې ځان د ماشوم په ځای کې راولو او له ځانه وپوښتو چې که زه د ده پر ځای وای، څه به مې کول؟ تر هغه وروسته په ارامۍ له ماشوم سره خبرې وکړو او هغه وپوهوو، تر څو ماشوم د ريښتيا له ويلو څخه ونه وېرېږي او په ډاډه زړه بې له وېرې اصله کيسه وکړي. نو په دې توګه کولای شو چې ماشوم له درواغ ويلو وژغورو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان او پوښتنې

کېدای شي زما په څېر به ډېر داسې خلک وي چې د زړه له تله به له ماشومانو سره مینه لري. خو د دې مینې سره سره به نه شي کولای چې د دوی پوښتنې ځواب کړي. دا د وړکتوب پوښتنې به موږ هم کړې وي. زما اوس هم یادېږي چې کله کله به مې یوه نیمه پوښتنه وکړه، نو دا خبره به مې واورېدله چې څه دې له ځانه نیا جوړه کړې ده او له خپله ځانه غټې غټې پوښتنې کوې. یا به یې راته ویل چې توبه وباسه او غیب ویل مه کوه. خو زما پوښتنو ته چا ځواب نه درلود.

په دې خبره پوهاوی ضرور دی چې ماشومان ولې او د څه لپاره دومره ډېرې پوښتنې کوي؟ ماشومان د شوق او د عادت له مخې پوښتنې نه کوي. بلکې پوښتنې د دوی د ودې یو طبیعي پړاو دی چې هر نورمال ماشوم یې تېروي. دوی دا پوښتنې د ځان او د خپلې نړۍ د لا ښې پېژندنې لپاره کوي.

که د ماشومانو په پوښتنو غور وکړو، نو یوه پوښتنه یې هم داسې نه ده چې بې دلیله او بې معنا اوسي. که د دوی پوښتنې په «ولې» پیلېږي، نو د هر ولې لپاره د «ځکه چې» ځواب هم شته. په ټوله کې د ماشومانو پوښتنې د لویانو د پوښتنو په پرتله عجیبې او د معنا په لحاظ ستونزمنې وي. نو کېدای شي یو دلیل یې دا هم وي چې موږ یې په اسانه ځواب نه شو ویلای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان د ودې په اوږدو کې ډېر څه ویني او ډېر څه په خپله تجربه کوي. د دوی ذهن په لیدلي شیانو او ترسره شویو تجاربو بیا کار پیلوي. ذهن د همدې کار په اوږدو کې ډېر څه مني او ډېر څه د بیا منلو لپاره د پوښتنې په توګه له سره مطرح کوي. یو بل ټکي ته باید ډېر پام وکړو، هغه دا چې د ماشومانو پوښتنې د دوی د ذکاوت او کنجکاوۍ هنداره ده. د همدې پوښتنو په اساس کولای شو په ډېره اسانۍ سره د دوی استعداد رامعلوم کړو او په دې وپوهېږو چې د ماشومانو په ذهن کې څه دي او د دوی ذهن په څه شي بوخت دی.

د حیرانۍ خبره ده چې د ماشومانو وړې سترګې هغه څه ویني چې لویان یې نه ویني. د دوی واړه او کوچني غوږونه هغه څه اوري چې لویانو هېڅکله نه وي اورېدلي. دوی داسې پوښتنې کوي چې مور یې کله هم په اړه فکر نه وي کړی. نو کله چې دوی مور وپوښتي، مور د ځواب پر ځای لومړی ماشوم ښکنځو، په پوښتنه یې پښېمانه کوو او بیا وروسته د دوی د پوښتنې په اړه فکر کوو او ورته وایو چې غیب مه وایه، توبه وباسه که نه ګنهکارېږې.

لېکن په دې فکر نه کوو چې ماشوم د خپلې پوښتنې په معنی پوه کړو. ماشوم د خپلې پوښتنې په مطرح کولو نه پوهېږي. دوی په داسې کلماتو سره پوښتنه اوبدي چې مور ته غیب ویل ښکاري.

ماشوم هغه څه وایي چې ذهن کې یې راټول شوې وي. دوی د خپلې پوښتنې په معنی نه پوهېږي. که چېرې پوهېدای نو د دې وار نه رارسېده چې مور ورته ووایو: «غیب ویل مه کوه، توبه وباسه که نه ګنهکارېږې».

زمونږ دنده دا ده چې له ښکنځلو تر مخه لومړی ماشوم ته د هغې د پوهې سره سم، په داسې الفاظو کې د دوی د پوښتنې په اړه معلومات ورکړو چې ماشوم د معلوماتو د اورېدو په اوږدو کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلې پوښتنې په ځواب پوه شي. په دوهم قدم کې دې ته هم بايد پاملرنه وشي چې ماشوم ته تيار ځواب ورنه کړل شي. پوښتنې په خپله د ماشوم ذهن فعاله ساتي او تيار ځوابونه د ماشوم ذهن غير فعاله کوي. ماشوم ته د پوښتنې د ځواب پر ځای بايد د ځواب د پيدا کېدو او د معلوماتو له لارې د زده کړو چل وروښودل شي. ماشوم ته د پوښتنې په اړه بايد دقيق او د رښتينې معلوماتو منبع وروښودل شي. ماشوم ته بايد په هېڅ صورت درواغ ونه ويل شي. که چېرې دقيق معلومات مو درلودل خو ښه خبره ده. که مو نه درلودل دا به غوره وي چې له کتابونو، انټرنېټ او يا هم له کومې بلې منبع څخه له ماشوم سره په ګډه معلومات راغونډ کړو. له مشرانو سره بحث او له دوی سره په ګډه د يوې پوښتنې په اړه پلټنه ماشوم په ذهني لحاظ په ځان متکي او باوري کوي. ځکه د بر ځله په ګډه پلټنه د پوښتنې له ځواب څخه اغېزناکه تماميږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مـاشـومـان او د زده کـړو فـشـار

د يوه داسې تنکي ځوان کيسه مې اورېدلې وه چې زده کړې ترې پاتې وې او د کلونو ناروغ په شان به يې اوونۍ اوونۍ په روغتون کې تېرولې. نوموړی له کور، ژوند دوستانو او حتی د خپلې کورنۍ له غړو څخه زړه توری و. په روغتون کې د پاتې کېدو سره سره به يې يا سر په ديوال واهه او يا هم د کړکېو له شيشو سره. ډاکترانو يې د روحي فشارونو د ډېرو لاملونو تر څنګ يو هم د زده کړو فشار په ګوته کړی و.

مور او پلار هغه کسان دي چې تر هر بل چا ډېر د خپل اولاد د استعداد او کړو وړو په اړه پوهېږي. خو ځينې ميندې او پلرونه شته چې غواړي نارينه اولاد يې د ښوونې او روزنې له پلوه په نږدې خپلوانو او کورنيو کې بې ساری اوسي. دا ډول ميندې او پلرونه په خپل ځان هر ډول ستونزه مني. خو د اولاد په زده کړو کې تنګدستي او سستي نه مني.

دوی له ډېر کوچنيوالي څخه په ماشومانو زده کړې پيلوي. په واړه سن کې يې ښوونځي ته شاملوي. په هغه مهال کې چې د ماشوم د لوبو وخت وي، دوی ورته د ښوونځي د درسونو سربېره، د کامپيوټر، انګريزي او رياضي کورسونه هم نيسي. که ځيني کورنۍ اقتصادي ستونزه ونه لري، نو رسامي او خطاطي هم پکې اضافه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا كورنۍ په دې اند دي، كله چې مور د اولاد د ښې روزنې لپاره دومره ستونزې ګالو، نو دوى خو بايد په خوشحالۍ خوشحالۍ دا هر څه ومني او دومره بايد تكړه اوسي چې لر او بر سيال ونلري. خو تر دې د مخه چې د ماشوم په وړوكي ذهن د زده كړو درونډ بوج ورواړوو، يو ځل بايد په دې پوه شو چې زمونږ اولاد په كومه برخه كې ښه استعداد لري. كوم شى ده ته ډېر په زړه پورې دى؟ كه چېرې مور د خپلې خوښې د زده كړو بوج د ده په وړوكي ذهن وربار كړو، ايا دى به يې له عهدې ووتلى شي؟ ايا زمونږ له غوښتنې سره سمې زده كړې به د ده د لوبو وخت نه نيسي؟ د ده د خوښې لوبې كومې دي، ايا كولاى شو د دې لوبو په مرسته د زده كړو او لوبو تر منځ توازن برابر وساتو؟

كه چېرې دا ټولې پوښتنې مو په سمه توګه ځوابولى شوې خو په سالمه توګه به مو د خپل ماشوم زده كړو ته پاملرنه كړې وي. د ماشوم د روښانه راتلونكي لپاره به مو خپلې هڅې او دنده په ښه توګه ترسره كړې وي. خو كه چېرې د ماشوم د لوبو او د زده كړو تر منځ مو انډول نه وي ساتلى او د ماشوم په كوچني ذهن مو د زده كړو او يا هم په ښوونځي كې د اول نمره ګۍ لپاره فشار ډېر كړى وي، نو دا به په دې معنا وي چې په خپله به مو د ځان او ماشوم لپاره ستونزې اخيستي وي.

په ماشوم فشار راوستل ماشوم ته وېره پيدا كوي. هغه ميندې او پلرونه چې د لوړو نمرو په خاطر ماشوم ته په غوسه كېږي او يا هم ماشوم وېروي، ماشوم يې د وېرې تر څنګ په زړه كې د حقارت او كمۍ احساس هم پيدا كوي. ماشوم له ښوونځي څخه زړه توری كېږي. له هغه ملګرو څخه لرې كېږي چې له ده څخه يې نمرې لوړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي. ماشوم په ذهني لحاظ لالهانده کېږي او حتی په داسې غلطيو پيل کوي چې تر دې د مخه يې کله هم نه وي کړي.
يو بل ټکی چې ماشومان له درسه زړه توري کوي، هغه له نورو ماشومانو سره پرتله کول دي. استعداد په ماشومانو کې توپير لري. ځينې به په رياضي کې تکړه وي. ځينې به په ادبياتو يا لاسي کارونو کې. داسې ماشومان هم شته چې په هر مضون کې تکړه وي او خدای پاک ورته خاص استعداد اعطا کړی وي. دا ډول ماشومان استثنايي وي. په هېڅ صورت بايد له دوی سره خپل ماشومان پرتله نه کړو. دا به تر ټولو غوره وي چې د خپلو ماشومانو استعدادونه وپېژنو. په هغه څه کې يې وروزو چې دوی ورسره مينه او لېوالتيا ولري. دا هڅه بايد وشي چې ښوونځي ته د ماشوم تګ د ده په غوښتنه وي. ښوونځی بايد د ماشوم لپاره د تفريح او لوبو ځای اوسي، نه د جبر او ستونزې. په ښوونځي کې بايد د ماشوم استعداد او ذهن وروزل شي نه وېره او زړه توری. که چېرې په مينه او د لوبو په اوږدو کې ماشوم ته څه ورزده کړو نو د راتلونکي لپاره به مو خپل اولادونه، له ذهني فشارونو، بې خوبۍ، د غذايي سيستم نا انډولي، په مخدره موادو روږدي کېدل او حتی په ځينو حالتو کې به مو د ځان وژنې مخنيوی کړی وي.
پابلو پيکاسو وايي: هر ماشوم يو هنرمن دی. خو تاسو څه فکر کوئ چې څه ډول کولای شو دا کوچني هنرمندان داسې رالوی کړو چې دوی او هنر يې، دواړه په ښه توګه وروزل شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان، لیکونه او انځورونه

ايا په ياد مو دي چې وروستی ځل مو خپل مور او پلار ته څه وخت ليک ليکلی و او د ليک محتوا مو څه وه؟ ډېر خلک، ليک د ګرانښت ښه بولي. که څه هم نن سبا برېښنايي ليکونو، کار اسانه کړی دی چې ټايپول او لوستل يې څه نا څه د زړه تنده ماتوي. خو سره له دې بيا هم د قلمي ليک ځای نه شي نيوای.
د ماشومانو اروا پوهان د ليک ليکل او د انځورونو کښل د ډېرو رواني ستونزو حل ګڼي. دوی وايي هر انسان په زړه کې له يو شي څخه وېره خامخا لري. خو د ماشومانو وېره د لويانو له وېرې سره توپير لري. لويان تر ډېره بريده په منطق او استدلال له ځانه، وېره لرې کولای شي او يا يې هم له نورو څخه په پوره مهارت پټولای شي. لېکن ماشومان نه د وېرې د پټولو استعداد لري او نه هم کولای شي چې له ځان سره استدلال وکړي. د دوی وېره هغه مهال لا پسې ډېرېږي، کله چې په کور کې له فشار سره مخ شي.
هر مور او پلار وايي چې زما په څېر به بل چا ته خپل اولاد نه وي ګران. زه چې هر څه کوم د دوی لپاره يې کوم. نو که لږ مې وډار کړل او يا مې کومه سزا ورته وټاکله، دا نو پروا نه کوي. لېکن دې ته بايد پام وکړو چې وېره په ماشومانو کې په اسانۍ سره مينه له منځه وړي. وېره د جولا د جال په شان له يوې وړې نقطې را پيلېږي او بيا هر لوري ته غځېږي. په ماشومانو کې په عادي ډول له دوو شيانو وېره ډېره ليدل کېږي. يوه له تيارې او بل له درس.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه ماشومان چې له تياريې وېرېږي، د اروا پوهانو له نظره که څو څو وارې د ورځې په رڼا کې د شپې او د تيارې تصويرونه انځور کړي، نو خامخا به هغه څه هم پکې انځور کړي چې دوی ترې وېره لري. هغه مهال په اسانۍ سره کېدای شي چې له ماشوم سره په غېر مستقم ډول د نوموړي شي په اړه خبرې وشي. ماشوم ته بايد د شپې ښکلا وروپېژندل شي. که له ماشومانو سره يو ځای څو وارې په تياره کې د کور په انګړ يا هم د بام پر سر، د ستورو، سپوږمۍ او د باد په څپو کې له وريځو څخه جوړ شوي شکلونه وکتل شي نو يقيناً چې د تيارې د وېرې اغېز به کم شي.

همدا ډول د ماشومانو له خوا مور او پلار ته او يا هم د مور او پلار له خوا ماشومانو ته د ليک ليکل ډېر اغېزمن ښودل شوي دي. ځينې وخت په کورنۍ کې د مور او پلار او ماشومانو تر منځ ستونزې وي. مور او پلار د غوسې او قهر په مرسته غواړي ستونزې اوارې کړي. لېکن د هغې غوسې اثر په ماشومانو کې وېره رامنځ ته کوي. د ماشوم ذهن هومره نه وي پوخ شوی چې د مور او پلار د غوسه کېدو لاملونه له منځه يوسي. بلکې د دې پر ځای له دوی ګوښه کېږي او په ذهن کې يې د دوی د غوسې په وړاندې وېرې ته زمينه مساعد ېږي.

اروا پوهان په دې اند دي، که د ماشومانو او کورنيو تر منځ ستونزې وي، نو يو بل ته يې په ليک کې ليکل غوره دي. د ليک د لوستو پر وخت د يو بل د چيغې غږ نه اورېدل کېږي. د يو او بل غوسه نه احساسېږي. ليک انسان فکر کړلو ته اړ باسي. په ليک کې پرته له وېرې د زړه خبره ليکل کېدای شي. ليکل د عقدو د سپړلو لپاره ستن ګڼل کېږي.

داسې هم ويل کېږي چې د قهر او غوسې پر وخت زړونه له يو بله لرې کېږي نو ځکه انسان په لوړ اواز غږېږي. يا زموږ په اصطلاح، چيغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وهي. مګر د ليک د لوستو پر وخت يوازې د سترګو او د ليک تر منځ اړيکه وي. ذهن ارامه وي او ډېر ځله ليدل او لوستل تر اوربدو په ذهن ژور اغېز پرېباسي. ماشومان هسې هم د لويانو په وړاندې بې جرأته وي او بيا کله چې دوی په غوسه وي، نو ماشومان به د خپلو ستونزو په اړه له دوی سره څه ډول وغږېږي؟

د ماشومانو له خوا په چت پټ کاغذ کې د دوی ګډوډې او نيمې نيمګله کلمې د دوی د ذهن هنداره وبولئ. هغه څه پکې وګورئ او ترې راوبېې باسئ چې د دوی د ځور سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مینه او مسلک که مینه او ماشوم؟

ایټالوی شاعر دانتې وایي، درې شیان له جنته راپاتې دي. د ورځې ګلان، د شپې ستوري او د ماشومانو سترګې. په ریښتیا هم که د څو شېبو لپاره د ماشومانو نړۍ ته ورننوځو او د دوی په سترګو دنیا ته وګورو، نو یقیناً چې تېرې به هم وریښمینې وي. ماشومان له فطرته سپېڅلې دي. په دوی کې تکبر، غرور، ځانغوښتنه، کرکه، بخیلي او داسې نور منفي اوصاف چې لویان ورسره لاس او ګریوان وي، نشته. که مو پام شوی وي، هغه خلک چې خپل ډېر وخت له ماشومانو سره تېروي، معمولاً ارام او ژوند ته خوشبینه خلک وي.
د همدې ماشومانو په سلسه مې تېر کال له یوې داسې المانۍ مېرمنې سره وپېژندل چې یوه اوونۍ وروسته یې د ۷۷ کلنۍ کلیزه لمانځله. جګه ونه، تک سپین ویښتان او ابي رنګه سترګو یې د مهربانۍ اغېز دوه چنده کړی و. دا مېرمن اوس هم په پوره شوق، مینه او حوصله مندۍ، د تختې مخې ته ولاړه وي او وړو ماشومانو ته درس ورکوي.
یوه ورځ یې راته ویل چې له تقاعد وروسته مې د نړۍ ډېرو ملکونو ته سفر وکړ. ډېر څه مې ولیدل او ډېرې نوې تجربې مې وکړې. لیکن له دومره تفریح سره سره مې یوه ورځ پام شو چې خوراک، څښاک، خوب او صحت مې د پخوا په شان دي. مګر د زړه خوښي مې په بدلېدو ده. تر اوږده فکر وروسته دې پایلې ته ورسېدم چې زه له ماشومانو لرې شوې یم. دا دی له هغه راپه دیخوا په افتخاري ډول ماشومانو ته درس ورکوم. اوس مې د ښه صحت او ارامه ذهن تر

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګ، د زړه خوښي هم د پخوا غوندې شوې ده. رېښتیا یې ویلي چې ماشومان د جنت ننښې دي. زه هم د دوی په منځ کې ځان جنتي ګڼم.

له ځان سره مې فکر کاوه، ډېر کلونه ووتل چې زه له ښوونځي راوتلې یم. زموږ ځینې معلمانې وې چې له ماشومانو سره یې خورا ظالمانه چلند کاوه. که وو ایم چې ماشومان یې نه خوښېدل، نو دا خو د وهلو لپاره دلیل نه شي کېدای. که چېرې څوک د چا نه خوښېږي نو باید ووهل شي؟ او که وو ایم چې ماشومانو به ښوونکي ځورول، دا هم سمه خبره نه ده. وړوکی له ځانه ستر نشي ځورولی. که د ماشوم او ښوونکي د مینې خبره یوې خوا ته پرېږدو، نو ایا هغه ښوونکو له خپل مسلک سره مینه نه درلوده چې لږ تر لږه یې د هغې د عزت لپاره خپل درنښت ساتلی وای؟

تېره اوونۍ له ښوونځي څخه لیک راغئ او د نویو ښوونکو لنډه پېژندګلوي یې لیکلې وه. د یو ښوونکي په اړه یې لیکلي وو چې د کیمیا او فیزیک په برخه کې دوکتورا لري. پخوا په پوهنتون کې پروفیسر و. اوس یې چې تقاعد اخیستی، په افتخاري ډول زده کوونکو ته په ښوونځي کې درس ورکوي. دی غواړي چې خپله پوهه او مسلکي تجربه له تنکیو ځوانانو سره شریکه کړي. ما مې خپل زوی ته وویل: «نو څه، موږ ته یې هسې هم ګټه نه رارسېږي. ته خو تر اوسه نه کیمیا لرې، نه فیزیک». زوی مې راته وویل: «خیر که زه یې نه لرم، نور خو یې لري». که رېښتیا وو ایم په خپله خبره وشرمېدم. فکر مې وکړ، څومره ځانغوښتونکې یم. یوازې د خپلې ګټې په اړه فکر کوم. تر ما خو مې زوی ډېر ښه دی. لږ تر لږه د بل په اړه خو فکر کولای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو څه فکر کوئ، ایا زموږ کدرونه به، د ځان او یا هم د راتلونکي نسل د روزلو لپاره، د وړو زده کوونکو مخې ته ودرېږي او هره ورځ به له دوی سره سر وخوږوي؟ زموږ خلک که په ځان ستونزه هم مني نو یوازې د هغه چا لپاره یې مني چې نیغ په نیغه یې د وینې او یا هم د نوم تړاو وي.

ځو ورځې د مخه بیا له هماغه مېرمنې سره مخ شوم. تر روغبړ وروسته یې په خندا کې راته وویل، ځینې خلک وایي چې ماشومان سړی زړوي. خو زه د دوی د مفکورې برعکس وایم چې ورځ تر بلې ځان ځوان احساسوم او وجه یې همدا ماشومان دي چې ما ته قوت راکوي. د خبرو په اوږدو کې یې راته وویل چې خاوند یې وایي، له ماشومانو سره ناسته ولاړه، له دوی سره بحث، د انسان ذهن فعاله ساتي.

دا ښاغلی د طب ډاکتر دی. ځان ته یې شخصي کلینیک درلود. له تقاعد وروسته یې په افتخاري توګه د طب محصلینو ته درس ورکاوه. یو وخت یې وویل، محصلین هماغه پوښتنې کوي چې ځوابونه یې زما په ذهن کې تیار شته. زه نوې زده کړې ته اړتیا لرم. غواړم چې ذهن مې له پخېدو راوژغورم. د دې لپاره یې اوس وړو ماشومانو ته په ښوونځي کې درس پیل کړی دی.

دی وایي، ماشومان زموږ تر اټکله ډېر ذهین دي. دوی د انسان د اناتومۍ په برخه کې چې زما مسلک دی، داسې پوښتنې کوي چې زما تجربه یې ځواب نه شي ویلای. زه د دوی د پوښتنو د ځواب لپاره په نویو زده کړو بوخت یم. اوس مې دومره څه زده کړي دي چې تر دې د مخه مې نه وو زده.

د پیکاسو په اړه مې لوستي وو چې تر مسلکي زده کړو وروسته یې چې کله په انځورګرۍ پیل وکړ، وویل: زه غواړم د انځورګرۍ په

(c) ketabton.com: The Digital Library

برخه کې یو ماشوم واوسم. ځکه د ماشومانو تخیل تر لویانو ډېر ژور وي. د دوی له ذهنه هره ورځ نوي څه راټوکېږي او زه غواړم چې هره ورځ نوي څه راوپنځوم.
د پیکاسو ډېرې تابلوګانې د ماشومانو د رسمونو په څېر یوازې کرښې ورېږې کرښې دي چې لیدل یې اسان او پرې پوهېدل یې خورا ګران دي. څومره به ښه وي که موږ هم د خپلو ماشومانو ذهن ازاد پرېږدو. دوی ته د دې حق ورکړو چې په خپله خوښه په خپله تخیلي نړۍ کې پاتې شي او له هماغه ځایه خپلې مفکورې له موږ سره شریکې کړي. کېدای شي په دې توګه به موږ هم په دې وتوانېږو چې خپله مینه او مسلک دواړه له دوی سره شریک کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ماشوم سره مینه، خو څومره؟

له ځینو سپین سرو ښځو مې دا خبره اورېدلې وه چې ويل به يې: «څومره چې په اولادو زړه خورئ، هماغومره به ورته ځوربږئ. که يې ازاد پرېږدی نو خدای به يې ډېر ښه ستر کړي.» ځينو خو به دا پوښتنه هم پسې وکړه چې د چرګې چرګوړي په کوټنۍ کې بند ښه لويېږي که بهر په ډېران کې ازاد؟

دا خبره سمه ده چې ماشوم ډېر څه له چاپېرياله زده کوي. خو د مور او پلار روزنه تر چاپېرياله هم ډېره مهمه ده. موږ ډېر عادتونه په ماشوم ورتپو او ورته وايو چې دا عادت دې له کومه زده کړی؟ خو که د ماشوم په عادتونو غور وکړو، د هر عادت زده کړه د مور او پلار له روزنې او د دوی له عادتونو څخه منشا اخلي.

دلته به د ځينو ميندو او پلرونو په هغه عادتونو خبرې وکړو چې پايلې يې په ماشومانو کې، ښوونځي ته د شاملېدو پر وخت رابرسېره کېږي. د ماشومانو اروا پوهان دا ډول ميندې او پلرونه په درېيو برخو ويشي.

يو هغه ميندې او پلرونه دي چې د اولاد لويېدو ته يې بېړه وي. دوی د ماشومانو پل اخيستل، خبرې کول، وړکتون ته تګ، ښوونځي ته شاملېدل او ان تر لوړو زده کړو پورې يې تلوسه وي چې اوس به څه وخت دا مرحله رارسېږي او څه وخت به ختمېږي. دا ډول کورنۍ په دې اند دي چې ژر ځان له مسووليته خلاص کړي او ژر په دې وتوانېږي چې اولاد يې په خپلو پښو ودرېږي. دا چې دوی تر ډېره

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریده مسوولیت په ماشومانو وراچولی وي نو ماشومان یې هم د دوی له تمې سره سم په ځان متکي او باوري رالوییږي. ښوونځي ته له تګ سره سم د ښوونځي په چاپېریال کې تطابق کوي او ځانونه هوسا ګڼي. ځینې بیا هغه میندې او پلرونه دي چې کله یې ماشوم تګ پیل کړي، نو دوی ته داسې یو احساس پیدا شي چې اولاد مې را لوییږي، له ما به ورو ورو لرې کېږي او زما مرستې ته به اړتیا نه لري. دوی ته ځان یوازې ښکاري. نو د دې لپاره چې اولاد له ځانه چاپېره وساتي، له اولاد سره تل د یو وړوکي ماشوم په څېر چلند کوي. اولاد ته دا احساس نه ورکوي چې ګڼې هغه رالوی شوی دی. لیکن دغه ډول میندې او پلرونه دې ته پام نه کوي چې له کوره بهر نړۍ بل ډول ده. ماشوم باید په ځان باوري او متکي رالوی شي. هغه مهال چې دوی د لومړي ځل لپاره وړکتون او یا هم د ښوونځي انګړ ته ننوځي نو د وېرې او ډار احساس ورسره وي. ځینې خو یې حتی په مور او پلار ورنښتي وي او ژاړي. د دا ډول ماشومانو زړه، په ټولګي کې هم په اسانه نه لګېږي او د درس زده کول خو ورته یوه لویه غمیزه ښکاري. بل هغه میندې او پلرونه دي چې نه غواړي د خپل اولاد په اړه یوه خبره هم له چا سره شریکه کړي. دوی هر څه له ځان سره ساتي. اولاد تر ډېره بریده د خپل نظر لاندې نیسي. له دوی سره دا وېره وي چې ګڼې اولاد یې څوک ترې نیسي او یا یې هم ترې پټوي. کله چې د دوی ماشومان ښوونځي ته ځي، نو د ماشوم په پرتله وېره او اضطراب په دوی کې ډېر وي، دوی ګومان کوي چې ښوونځی او ښوونکی د دوی ماشومان له دوی څخه اخلي. د دې ډول کورنیو ماشومان ډېر بې زړه، ډارن او ډېر وخت په ذهني لحاظ لالهانده وي. که د دا ډول عادتونو په اړه فکر وکړو، نو ټول احساسات عادي او انساني دي. هره مور او هر پلار له خپل اولاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مینه لري. لیکن که دا مینه له خپل عادي حالت څخه واوړي نو خامخا به ستونزې راولاړې کړي. دا خبره به هم ومنو چې مور، پلار او اولاد پر یو او بل حق لري. مګر د یو او بل ملکیت نه ګڼل کېږي. په تېره بیا ماشومان چې د پېدا ایښت له اولې ورځې څخه یو بېل انسان وي. یو داسې انسان چې ځان ته کرکټر او د ژوند په هره برخه کې ځانګړي حقوق لري. د ماشوم لوېېدل او د هغوی هره نوې زده کړه د مور او پلار د ویاړ او خوشحالۍ سبب کېږي. لیکن دا خوشحالي باید د دې باعث ونه ګرځي چې ماشوم دې ته مجبور کړي چې ځان ورته د یو چا پر ځای د یو(شي) په څېر ښکاره شي. هغه میندې او پلرونه چې له خپل اولاد سره تل د ماشوم په څېر چلند کوي، د هغوی یو عادت دا وي چې د لوبو پر وخت ډېری د لوبو سامان له ماشومانو څخه اخلي. له دوی سره دا وېره وي چې ګني اولاد مې په دې بازیچه ځان غوځ نه کړي. په داسې حال کې چې لوبې د ماشوم حق دی. له بلې خوا ماشوم د لوبو پر وخت دا زده کوي چې د لوبو له سامان سره څه ډول چلند وکړي. ماشوم د لوبو په اوږدو کې د راتلونکي لپاره چمتو کېږي. مور او پلار نه شي کولای چې په ښوونځي کې د ماشوم لپاره په خپله خوښه ښوونکی، ټولګیوال او یا هم ټولګی وټاکي. دا به د میندو او پلرونو تېروتنه وي که چېرې ماشومان په خپله قبضه کې وساتي. دا د ماشوم حق دی چې له خپل طبیعي کرکټر سره سم وده وکړي. که چېرې یو ماشوم په هغه شان چې لازمه ده ازاد پرېښودل شي، نو د ژوند لومړني شپږ کاله یې په ذهني لحاظ دې ته چمتو کوي چې پرته له مور او پلار څخه په ټولګي کې کېني او د ښوونکي خبرو ته غوږ ونیسي. ښوونځی هم د هغې بازیچې په شان دی چې کېدای شي ماشوم پې خوږ شي. لیکن بهتره به دا وي چې تر خوږېدو د مخه یې له هغه سره د لوبو په چل بلد کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښوونځي کې هم بېلابېل زده کوونکي او ښوونکي وي. د دوی کرکټر هم د کورنۍ له غړو سره متفاوته وي. که مېندې اوپلرونه خپل اولادونه په ځان پورې کلک ونیسي، نو ایا دوی به هره ورځ د اولادونو ښوونځي بدلوي او یا به یې د بازیچې په څېر له لاسه ترې رانیسي چې پې خوږ نشي؟
که چېرې مور ماشوم ازاد پرېږدو نو دا په دې معنا نه ده چې ګنې مور خپل اولاد سره مینه نه کوو او یا دا چې دوی به له مور څخه مخ واړوي. بلکې د دې لپاره چې دوی په خپل ځان باور پیدا کړي. په چاپیریال کې د ځان لپاره ځای ومومي او وکړای شي چې پرته د بل له مرستې د خپلو ستونزو لپاره د حل لار ومومي او په ټولنه کې ځان په خپلو پښو ودروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲

د نـعـیـمـې غـنـې لـیـکـنـې او ژبــاړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو لپاره ۷ نا مناسبې جملې
ژباړه
نعیمه غني

۱-له خپل عمر سره سم چلند وکړه ! یا هم: داسې کارونه مه کوه ! لوی هلک/ لویه نجلۍ یې ! کله کورنۍ د ماشوم کړنې انتقاد کوي، ځکه چې د هغوی کړنې پر لویانو بده اغیزه کړې وي. په داسې حال کې چې د ماشوم رفتار د هغه د احساساتو ښکارندوی دی او د لویانو دنده ده چې د خپل ماشوم احساسات درک کړي. که یو څلور کلن ماشوم نه پوهیږي چې څه غواړي او ژاړي، یا که یو شپږ کلن ماشوم د (واورې یا باران) په ورځ په کوټه کې تنګ شوی، غواړي بهر ووځي او ژاړي، دا دواړه د خپل عمر سره سم رفتار کوي. که څه هم مور له ماشوم نه دا تمه لرو چې هغوی دې په خپلو کړنو سره مور ونه ځوروي، خو د دې په ځای چې ماشوم ته ووایئ: له خپل عمر سره سم چلند وکړه ! کېدای شي ورته ووایئ: معلومېږي چې ډېر په قهر یې، پوهېږم چې دې کار ډېر ناراحته کړی یې. دا او دې ته ورته مناسبې جملې ماشوم ته آرامش ورکوي او شرایط ورته د تحمل وړ ګرځوي.

۲-ټوکه مې وکړه: د ماشوم په قهرېدلي حالت کې له ماشوم سره لاس اچول ظاهراً ماشوم خندوي او هغه خوشحالوي خو په حقیقت کې دا یو ورانونکی عمل دی او په ماشوم باندې ناوړه اغېزه لري. کله چې ماشوم په غوسه دی، د هغه خندول د دې سبب کېږي چې یو بد احساس پیدا کړي. تاسو د ماشوم د والدینو په توګه دا دنده لرئ چې هغه حمایت کړی نه چې د هغې د آزار سبب شئ، نو که دا کار غواړئ کله مو چې ماشوم ځورېږي، تاسو ځان خوشحاله مه ښیئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳-ولې د ....په خیر نه یې؟ په پرتله کولو سره ماشوم فکر کوي چې په ټیټه درجه کې دي او دا د ماشوم د فعاله ساتلو لپاره سمه او مناسبه لار نه ده. کله چې ماشوم له خپل همزولي نه ځان ټیټ احساس کړي، خپله روحیه له لاسه ورکوي او له فعالیت څخه لاس اخلي. تاسو ته ښایي چې د خپل ماشوم کمزورۍ او ځواکمنتیاوې ومنئ او هغوی د خپلو اعمالو د اصلاح لپاره تشویق کړئ.

۴-منډې مه وهه چې لوېږې! د ماشوم ساتنې ته ستاسو له ټولې پاملرنې سره سره، دا ډول جملې د دې سبب کېږي چې ماشوم مو ولوېږي. ځکه هغه ته دا تلقین کوئ چې تاسو په تمه یئ چې هغه پر ځمکه پرېوځي. دا خبره ماشوم ته، چې غواړي خپلواک واوسي، ډېر زیان لري. ښه به دا وي چې هغه ته ووایئ: مخکې له دې نه چې منډه وکړې د بوټونو تسمې دې کلکې وتړه او درټولې یې کړه؛ او یا هم د ځمکې تیرو ته پام کوه. چې په دې صورت کې به مو د بوټونو یا د ځمکې له عیب نه خبرې کړې وي، نه د ماشوم له کمزورۍ نه.

۵-څه درته ووایم؟ ولې داسې پوښتنه کوئ چې په خپله یې هم په ځواب نه پوهېږئ؟ تمه مو څه ده چې ماشوم څه ځواب درکړي؟ کله چې پوښتنه کوئ: بوټونه دې چېرته وایستل؟ هغه په شیطانت او خندا ستاسو له څنګه تېرېږي. که تاسو د هغه له دې کار نه ځورېدلي یئ، ورته ووایئ: ډیره خفه یم چې مجبوره دې کړم تر څو د درییم وار لپاره درته تکرار کړم چې بوټان دې د دهلېز په الماري کې کېږده.

۶-قول درکوم چې.........: ماشوم ته نه باید ژمنه ورکړو او نه له هغه نه ژمنه واخلو. زموږ روابط باید د اعتماد او اطمینان په اساس وي. کله چې مور او پلار د خپلو خبرو د تأیید لپاره مجبور دي چې ژمنه ورکړي، په خپله په دې باندې اقرار کوي (کله یې چې وعده نه وي ورکړې نو هغه خبره یې د اعتبار وړ نه ده) وعده ورکول د دې سبب

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي چې ماشومان له واقعيت نه لرې توقعات او غوښتنې پيدا کړي. که ماشوم ته وعده ورکړئ چې د جمعې په ورځ دې ژوبڼ ته بيايم نو ماشوم دا وعده يوه حتمي ژمنه او تعهد ګڼي او داسې فکر کوي چې د جمعې په ورځ به نه باران ورېږي، نه به موټر خرابېږي او نه به دی ناروغه کېږي.

له بلې خوا له ماشوم نه هم ژمنه اخيستل په دې اړه چې نور به سم چلند کوي او يا هم نور به دا نا سم کار نه تر سره کوي، مناسب کار نه دی. کله چې مور له ماشوم نه ژمنه اخلو چې خپل بد عمل اصلاح کړي او يا په راتلونکي کې ښه چلند ولري نو ماشوم په نا غوښتلې توګه وعده ورکوي او دا ژمنه د هغه خپله ژمنه نه ده ځکه دا ژمنه د هغه په وس کې نه ده. موږ ته نه ښايي چې د دې ډول غولوونکو کړنو مشوق واوسو.

۷-يوه خبره څو ځلې درته وکړم؟ هغه ميندې او پلرونه چې په نيشداره خبرو کې ذاتي استعداد لري، د ماشوم د رواني روغتيا لپاره يو لوی خطر دی. دا ډول ميندې او پلرونه لکه کوډګر غوندې دي چې په خپلو کلماتو سره کوډې کوي او د ښو روابطو په مينځ ته راتګ کې خنډ پېښوي او د دې خنډ ګرځي چې د خپل ماشوم او د ځان تر منځ يوه سالمه عاطفي رابطه جوړه کړي. يوه خبره څو وار درته وکړم؟ کوڼ يې؟ ولې مې خبرې ته غوږ نه نيسې؟ دا ميندې، پلرونه ښايي په دې نه پوهېږي چې په دا ډول کنايه لرونکو او نيش داره خبرو د ماشوم متقابل عمل راپاروي او دا سپکوونکې خبرې ماشوم تحريکوي او د هغه ذهن د انتقام له يوې خيالي نقشې نه ډکوي چې په نتيجه کې يې د هغوی روابط له ماشوم سره له مينځه ځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليکواله: نعيمه غني

د ادبياتو ونډه د شخصيت په جوړولو کې

ډېر ځله به مو اورېدلي وي چې زده کوونکي شکايت کوي چې د هغوی په کتابونوکې يو ملي اتل، شاعر، ليکوال يا ټولنيز شخصيت په کراتو کراتو معرفي شوي دي. هر ځل همدا خبره شوې ده چې هغه کس څوک و، څه مهال يې ژوند کاوه او څه کارنامې لري. دا خبره اوسنۍ نه ده. له پخوا نه دا دود و چې د ملي او افسانوي اتلانو او نورو مؤثرو شخصيتونو کيسې او افسانې به د سرودونو اوسندرو په بڼه په خاصو جشنونو او مناسبتونو کې په شفاهي ډول ويل کېدې، ميندو به دا کيسې د للو، للو په بڼه خپلو ماشومانو ته وراورولې. ماشومان به د دې کيسو په زده کولو مکلف وو. د ښوونې او روزنې له بنسټونو څخه يو همدا سرودونه او افسانې وې. د افلاطون د تدريس له مهمو ټکو څخه يو دا و چې د هغه شاګردانو به د يونان د شاعرانو د شعرونو ورې ورې ټوټې يادولې او کله کله به د متروکې (قمچين) په زور دې کار ته اړ کېدل. همدا راز د زردشت د تعليم په اصولو کې هم دا خبره شامله وه. د هغه په زمانه کې د تعليم لومړنۍ دوره په اوه کلنۍ پيل کېده او اته کاله يې دوام کاوه. په دې موده کې تاريخي کيسې له افسانو سره يو ځای کېدې. د نيکو اشخاصو کارونه او همدا راز د پلرونو او نيکونو کارنامې به د نکلونو او شعرونو په بڼه زده کوونکو ته تدريس کېدل چې د هغوی د عبرت او پند سبب شي او هم له خپل تاريخ نه خبر شي. همدا راز ابن سينا بلخي هم د نورو زده کړو تر څنګ د دا ډول شعرونو زده کول د اخلاقو او ادب ضامن ګڼل او د هغو په زدکړه يې ټينګار کاوه. لنډه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې زده کونکي تل د دا ډول شعرونو او د مشرانو د کارنامو په يادولو مکلف وو.
خوپوښتنه دلته ده چې دا بيا بيا تکرار يوازې د عبرت او تاريخ پوهنې لپاره دي که بله ګټه هم لري؟
د ښوونې او روزنې ماهرين وايي دا معلومه نه ده چې يوه کيسه، افسانه او يا هم شخصيت کله په چا اثر کوي. خو ماشومان او زلمکي هغه د ځان لپاره (آيډيال يا مثال) ټاکي او د هغه په پله پل ږدي. ښايي يو کس به ډېر ځله د يو چا د شخصيت او د هغه د ژوند او يا هم د يوه افسانوي اتل په اړه خبرې اوري خو په يو خاص زماني مقطع کې داسې فکر کوي چې د ده او هغه شخص يا اتل تر منځ ورته والی شته او د دواړو عقيده، موخه او افکار سره يو دي. که ماشوم د کم عمر وي، فکر کوي چې د دوی عادتونه او ظاهري بڼې لکه خبرې، ناستې ولاړې او ذوقونه سره ورته دي. ماشوم هڅه کوي د هغه په پله پل کېږدي، د هغه موخې خپلې کړي او ژوند ته د هغه له ليدلوري وګوري. د کم عمر ماشوم بيا د هغه له جامو، عادتونو او د خبرې کولو له طرز څخه تقليد کوي او ان د هغه اتل نوم په ځان ږدي. له همدې سره د هغه شخصيت جوړېږي. دا ټول د سړي ژوند او موخې بيخي بدلوي او له هغه يو بېل کس جوړوي چې د لومړي کس په پرتله به پوخ، پر ځان ډاډه او د ټاکلې موخې څښتن وي.
خو خبره دومره آسانه هم نه ده، که دا اغېزه د يو منفي کرکتر له خوا وي نو په دې حالت کې به له اغېزمن کس نه يو خطرناکه منفي شخصيت جوړ شي چې مهار کول به يې ستونزمن وي. په نړۍ کې به داسې کسان ډېر کم وي چې په محسوسه يا غير محسوسه توګه د يو چا له شخصيت نه متأثره نه وي. ډېر ځله به موله خلکو اورېدلي وي چې وايي په پلانکي وخت کې مې د پلانکي اتل، عالم، سياستوال

(c) ketabton.com: The Digital Library

او يا کوم بل شخصيت په اړه واورېدل او يا مې ولوستل، زما نظر د هغه په اړه بدل شو ، هغه مې درک کړ، خوښ مې شو ، که زه هم د هغه پر ځای وای نو همدا لاره به مې خپله کړې وای .... د دې ټولو خبرو پايله دا ده چې دغه خواخوږي، درک او د نظر يوالی په اصل کې په اورېدونکي يا لوستونکي باندې د نوموړي شخصيت اغېزه ځرګندوي. دا اغيزه سړی اړ باسي چې د اتل په اړه فکر وکړي، له ژونده يې ځان خبر کړي، د هغه له ستونزو خبر شي او وګوري چې د ده اتل د ستونزو د حل لپاره کومې لارې غوره کړې دي. بيا سړی ورو ورو د هغه د لارې لاروی شي. همدې ته د آيډيال يا مثال غوره کول وايي.

نو که د يوه کس په تېره بيا د ماشوم په ژوند کې، مثبت اتلان او د نيکو شخصيتونو کيسې زياتې تکرار شي، کېدای شي چې ماشوم د هغوی له ډلې څخه ځان ته آيډيال وټاکي، د هغه په پله پل کېږدي او د هغه په څېر د يو مؤثر او نيک شخص په توګه را ځرګند شي. کيدای شي ووايو همدا د آيډيال ټاکنه او د يوه شخصيت تاثير له يوه عادي شخص څخه قهرمان جوړوي. ماشوم دا کار پرته له دې کوي چې ورته اړ ايستل شوی وي او يا چا ورته نصيحت کړی وي چې داسې وکړه. هغه په خپله خوښه د ځان لپاره د ژوند سمه لاره ټاکي. په نوره نړۍ کې دې کار ته پوره پاملرنه کېږي او د مختلفو اشخاصو لارويانو ته د هماغو شخصيتونو په نومونو ټولنې او کلپونه جوړېږي. خلک کلونه کلونه د دې ټولنو غړي پاتې کېږي او په دې کار وياړي.

يو چا ويل چې په يو بهرني هيواد کې يې چې کله د يوه ليکوال له کوره چې اوس په موزيم بدل شوی و ليدنه کوله نو د هغه ځای يوه مسووله چې يوه پيغله نجلۍ وه د يو کټ په راښودلو سره په ژړا

(c) ketabton.com: The Digital Library

وويل: (دا هغه کټ دی چې ښاغلي ليکوال په هغه ساه ورکړه.) دا د هغې مينې څرګندونه وه چې دې له هغه ليکوال سره لرله.
او دا مينه هغه وخت ممکنه ده چې سړی د خپل آيډيال شخصيت په اړه پوره معلومات ولري، پوره يې وپېژني او پېژندګلوي هغه وخت کېدای شي چه د يو کس د ژوند بېلابېل اړخونه مطالعه شي.
ويلای شو چې ادبيات د يوې سالمې ټولنې په جوړولو او اصلاح کې تل مخکښ او لار ښود وو. که له يوې خوا يې د خلکو ادبي تنده خړوبه کړې له بلې خوا يې پر خلکو اغېزه کړې، د ژوند لوری يې ټاکلی دی. دا سلسله به روانه وي.
زموږ د ښوونځيو په کتابونو کې د لويو ليکوالو، شاعرانو، ملي اتلانو او پوهانو په اړه مطلبونه شته خو په داسې بڼه نه دي ليکل شوي چې زده کوونکو ته هغوی سم وروپېژني، يوازې دومره راغلي دي چې مثلاً احمد د محمود زوی و، په دې کال کې وزېږېد، دغه دغه کارونه يې وکړل او په دې کال کې وفات شو. دا معلومات وچ دي، د لوستونکي عواطف او احساسات نه پاروي، لوستونکي له دې شخصيتونو سره ګډ احساس نه پيدا کوي. په همدې وجه زموږ زده کوونکي له داسې درسونو شکايت کوي. پکار ده چې دې مسألې ته اهميت ورکړل شي، شخصيتونه دې په داسې خوندوره بڼه معرفي شي چې زده کوونکي هغوی درک کړي، ورسره عاطفي رابطه احساس کړي او د هغوی له کړو وړو څخه اغېزمن شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعیمه غني

په څو کلنۍ کې ماشوم ته قوانین ورزده کړو؟

په اوسنۍ نړۍ کې د ماشوم روزنه یوه د پاملرنې وړ مسئله ګرځېدلې. دا ځکه چې اوسني اروا پوهان او د ښوونې او روزنې ماهرین که له یوې خوا د ماشوم د حساس طبیعت له امله له هغه سره په مناسب چلند ټینګار کوي نو له بله اړخه دا هم اړینه ګڼي چې ماشوم ته دې یو لړ اصول او قواعد چې د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې ضروري دي، وروښودل شي تر څو مو راتلونکې ټولنه له روزنیزه اړخه یوه مطلوبه او انساني اصولو ته ژمنه ټولنه واوسي. مطلب دا چې که ماشومانو ته قوانین او اصول وټاکل شي نو یادې موخې ته په رسېدلو کې به مو مرستندوی واوسي. مګر دا چې دا قوانین کله او څه وخت ماشومانو ته ورزده کړو، لاندې لیکنه د دې پوښتنې په ځواب کې راسره مرسته کولای شي.

ښايي تر اوسه به مو په دې هکله فکر کړی وي، چې ولې ماشومان له قوانینو نه په تیښته کې دي. کله چې یو امر یا خبره د قانون په توګه په کور کې رامنځته کېږي، لومړنی غبرګون له هغه څخه د ځان خلاصون او د دفاع غبرګون دی او طبیعي ده چې ماشوم هم د هغه قانون په وړاندې درېږي او له ځانه دفاع کوي. خبره دلته ده چې د قانون ښوونه او پلي کول د ماشومتوب په لومړیو کې شروع کېږي او که دا ښوونه وروسته پیل شي نو د هغې پلي کول به ډېر ستونزمن وي.

د قانون د زده کړې عمر: د ژوند د ریښتونو مهارتونو د زده کړې لپاره مناسب عمر له ۳ کلنۍ څخه تر ۸ کلنۍ پورې دی او که یو لړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

بنسټیز او د ژوند په اوږدو کې اړین قوانین د عمر په همدې محدوده کې ماشوم ته ورزده کړی شي نو کېدای شي چې ډاډمن واوسو چې ماشوم به مو سالم ټولنیز ژوند ولري.

همدارنګه د احترام یا درناوي د قانون د زده کړې لپاره تر ټولو ښه عمر له ۵ کلنۍ نه تر ۷ کلنۍ پورې عمر دی. په دې عمر کې ماشوم کولای شي چې د قانون مانا د هغه له سمو اعمالو سره په کور کې ومومي. ډېرې کورنۍ د خپلو ماشومانو له ناسم چلند څخه شکایت کوي. په دې شکایتونو کې د کورنیو او ماشومانو تر منځ ګډ مشترکې وجې شته. په حقیقت کې کورنۍ د خپلو ماشومانو په پېژندلو او د هغوی د روزنې په تګلاره کې، چې دوی یې په خپل کور کې لري، له ستونزو سره مخ دي او داسې ګومان کوي چې دا ماشومان دي چې باید بدلون وکړي خو له لږ وخت وروسته یې پام کېږي چې دا ستونزې د دوی له خوا د مناسبو قوانینو د نه وضع کولو او په کور د ننه د مناسبې روزنې د نه شتون له کبله رامنځ ته شوې. ډېرې کورنۍ خپل ماشوم ته پرته له قیده، شرطه او پرته له کوم ټاکلي محدودیته مینه ورکوي او د خپلې مینې لپاره کوم ټاکلی حد نه ټاکي خو د وخت په تېرېدو سره د خپل ماشوم له نارضایتۍ نه تعجب کوي. په داسې حال کې چې د دې نارضایتۍ علت د دوی خپل دایمي مینه ناک رفتار دی. دې خبرې ته په پام سره باید ووایو چې د ماشوم روزنه یا تربیت له هغو اساسي مهارتونو څخه دی چې د نوی نسل په سالمه روزنه کې اساسي او مؤثره ونډه لري او دا یوه مهمه دنده ده. نو چې هر څومره دې دندې ته په ښه توګه پاملرنه وشي، په راتلونکي کې به هماغومره قانونمنده او سالم کسان ټولنې ته وړاندې کړو.

قانون او تمې یا غوښتنې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

هره کورنۍ له خپلو اولادونو نه ځينې تمې او غوښتنې لري، نو له دې کبله کورنيو ته ښايي چې له خپلو اولادونو څخه د خپلو انتظاراتو سره سم قوانين وضع کړي.

د سبق ويل، خبرو ته غوږ اېښودل، ضد نه کول، له نورو سره مرسته، په وخت کور ته راتلل، دروغ نه ويل او دې ته ورته نورې مثبتې اخلاقي ښوونې د ښو رفتارونو له ډلې نه دي. کورنيو ته ښايي چې د نيکو مشوقونو په وړاندې کولو سره هڅه وکړي چې د ماشوم مثبت رفتارونه تشويق کړي او د هغوی د ناسم چلند په وړاندې غبرګون وښيي او قانون وضع کړي.

خبره دلته ده چې که روزنه د ماشوم د ودې په کلونو کې د ۳ کلنۍ نه تر ۸ کلنۍ پورې ورکړل شي د کورنيو لپاره به په راتلونکي کې ډېره ګټه ولري د ماشوم د رفتار په وړاندې د قانون وضع کول او بيا د هغه پلي کول د ماشوم د عمر په لومړيو کلنو کې ډېر ګټور کار دی ځکه چې له يوې خوا ماشوم په کور کې د قوانينو او اصولو په شتون کې ځان خوندي احساسوي او پوهېږي چې کوم کار تر سره کړي او له کوم کار نه ډه ډه وکړي. له بلې خوا د نوې ځوانۍ په دوره کې بيا کورنۍ کولای شي له هغه نه په زغرده غوښتنه وکړي چې په قانون عمل وکړه.

نه يوازې د قانون د زده کړې عمر بلکې د هغه د پلي کولو انداز هم د هغه په اغيزمنتوب کې ډېره ونډه لري. له دې کبله د قانون د عملي کولو د افراط او تفريط مسئله په کورنيو کې ډېره عامه ده او په اصل کې خبره دا ده چې په دې هکله د تعادل ساتل ډېر ستونزمن کار دی. خو پلي کول يې بيا ضروري دي. د قانون په پلي کولو کې له حده ډېره سخت ګيري ممکن په ماشومانو کې د وېرې، وارخطايۍ، د ماشوم د نوکانو ژول، ګوتې رودل او دا ډول نورو عادتونو سبب

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي. همدارازڅومره چې ماشوم لويېږي خپل سرۍ او آزاد طبيعتۍ ته مخه کوي او نه غواړي چې د قانون تر بار لاندې راشي.
ژباړنه: ګرانو لوستونکو ! ماشومان له ګلو ډکې څانګې دي، يو بې وخته نرى باران هم په هغوى بده اغېزه کولاى شي نو هيله ده چې د قوانينو په وضع کولو کې له ډېر افراط نه کار وانخلئ او په عامه اصطلاح عسکري قانون (چې ډېر وچ او سترى کونکى وي) وضع نه کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/نعیمه غني

ماشوم ته سزا ورکړئ خو وهئ يې مه!

که مو ماشوم يو ناوړه عمل ترسره کوي نو هرو مرو هغه تنبه کړئ يعنې هغه ته سزا ورکړئ. خو پام مو وي چې تنبه او جزا هېڅ کله د خشونت او وهلو په مانا نه ده. د اروا پوهانو په باور د ماشوم (محروموول) په هغه وخت کې چې يوه بده کلمه يا خبره په خوله راوړي، د سزا ورکولو لومړنی پړاو دی.

په دې مانا چې سزا د ماشوم له هغې ډلې نه چې دی په کې حضور لري، يا لوبې کوي محروموول دي او د هغه د عمر سره سم په مناسب ډول تعيينېږي. د بېلګې په ډول يو پينځه کلن ماشوم چې يوه بده خبره يې کړې، پينځه دقيقې له نورو ماشومانو سره له لوبو نه محروموو. که دې محروميت سمه نتيجه ورنکړه نو د هغه د خوښې له شيانو (د لوبو شيان يا په زړه پورې خواړه....) څخه له محروموولو نه ګټه اخلو. د دې تر څنګ دا هم په ياد ولرئ چې که ماشوم ته سزا ورکوئ نو په څنګ کې يې د ښو کارونو او نېکو عملونو په بدل کې له تشويق نه هم کار واخلئ.

د ماشوم بخښنه ومنئ: که ماشوم په بېړه بخښنه وغوښته او يا يې څو ځلې خپله بخښنه تکرار کړه نو د هغه بخښنه ومنئ مګر دا بخښنه به د سزا د ورکولو مخه نه نيسي يعنې هغه ته ووايئ: «سمه ده. زه تا بخښم خو د هغې بدې خبرې لپاره چې کړې دې ده، ته بايد پينځه دقيقې يوازې په کوټه کې تېره کړې.»

ډېرې کورنۍ د ماشوم د يوه بد عادت د پرېښودلو لپاره او يا هم د يوه ناوړه چلند په تر سره کولو ماشوم ته بدني تنبه ورکوي يعنې هغوی وهي. د دې کړنې يا روش تر ټولو لوی عيب دا دی چې دا تنبه که څه هم د ماشوم بد رفتار د يوې لنډې مودې لپاره بندوي خو دوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته دا نه ورښيي چې خپل رفتار يا چلند بدل کړي. وهل يا بدني تنبه يوازې ماشوم ته دا وايي چې هغه ته ښايي چې سم رفتار وکړي خو هغه ته دا نه ورښيي چې ښه رفتار کوم دی. په دې توګه بد رفتار ته د ماشوم بيا راګرځېدل شوني دي. همدارنګه بدني تنبه (وهل) کېدای شي په ماشومانو کې د ناوړه چلند د زياتېدو سبب شي. ښه به دا وي چې د ماشوم د تنبه لپاره له نورو لارو چارو چې مخکې مو ورته اشاره وکړه، ګټه پورته کړو.

خو له دې ټولو سره سره دا هم بايد په ياد ولرو چې په لويوالي کې د بدو خبرې کول او ناوړه کلمات په ژبه راوړل هم له ماشوموالي سره اړيکه لري نو هغه ماشومان چې په نامناسب او ناوړه چاپېريال کې لويېږي، ډېره ستوغه ژبه لري او په عامه وينا «پوچ خولي» وي يعنې دا يو عادتي رفتار دی نو ښايي چې دا عمل په کوچنيوالي کې اصلاح شي او مخه يې ونيول شي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعيمه غني

ماشوم او انځورګري

تر اوسه د ماشوم کاږلي انځور ته ځير شوي يئ؟ او د دې وړوکي هنرمند د احساساتو او انديښنو له غبرګون څخه حيران شوي ياست؟

او يا مو تر اوسه فکر کړی چې ماشومان د (يوه بې له کړکۍ کور، بې تنې انسان چې لاسونه يې له سره ځوړند دي او يا هم يوه ونه چې پاڼې يې د ستنې په څير نرۍ دی) په انځورولو سره غواړي څه ووايي.

د ماشوم ايستلي انځورونه يو ډول راښکون لري. هغه ساده، زړه راښکونکي او ژوند او پيژندګلوۍ نه ډک دي. ماشومان د خپلو انځورونو په ژبه خبرې کوي، هغه خبرې چې په ښکلاښپلو دليلونو يې د ويلو جوګه نه دي. انځورګري لکه خوب ليدل او تخيل هغوی ته دا واک ورکوي چې ځانونه له ممنوعيت څخه خلاص کړي او له مور سره د بې خبرۍ په حالت کې د خپلو کشفياتو، انديښنو او داسې نورو مسأيلو په اړه خبرې وکړي.

هنري تخيلات لکه خوب او خيال د انسان د لاشعور په تل کې پلټنې کوي او د انسان د تر ټولو د ننه او ژور محتويات ښکاره کوي. ماشوم هم د نقاشۍ يا انځور په مټ خپل کشمکشونه او انديښنې څرګندوي او په دې توګه هغه کموي.

په حقيقت کې کله چې عاطفي مسائل او ستونزې د کاغذ پر مخ منعکس کيږي، يو نوي، تازه او بېل رنګ ځانته غوره کوي چې له اصل څخه په کمه پيمانه ځورونکی دی. ماشوم ډېر ژر دا درک کوي چې انځورول هغه د بيان وسيله ده چې د ده له افکارو سره اړخ لګوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

او دی په خپلو تخیلاتو کې آزاد پرېږدي او په همدې حال کې هغه ته د خوند اخیستلو ښه لار برابرېږي. همداراز انځور ایستل یا انځورګري ده ته دا واک ورکوي چې خپل داخلي افکار او په حقیقت کې خپل اصلي شخصیت وښیي. په هر حالت کې د ماشوم د انځور تعبیر، تجزیه او تحلیل د لویانو د پاملرنې وړ دی. کله چې ماشوم د یو انځور په مرسته خپل نظر څرګندوي د خپل شخصیت ډېر پټ اړخونه رابرسېره کوي، خو هغه دا کار زموږ او ستاسو د خوښې یا پوهولو لپاره نه کوي، بلکې هغه څه چې ده ته مهم دي هغه د خپلو زده کړیو تجربو بیان دي چې د ده د وجود ښکارندوی دي.
د ماشوم د انځور ایستلو لومړني علایم چې د کتاب پر مخ یې څرګندوي، اکثراً د پنسل یا قلم د څوکې د ضربې په اثر د کاغذ پر مخ منځ ته راځي او هغه ډېر ژر دې ته ځیر کېږي چې د هغه په شاوخوا چاپېریال کې ډېر داسې څه شته چې کولای شي د یوې سطحې په مخ خپل اثر پرېږدي. له دې کبله هغه په ډېره علاقه مندۍ سره هر هغه څه یې چې په لاس کې وي، غواړي چې خط خط یې کړي. هغه ګډوډ خطونه چې ماشوم یې د ۱۲ میاشتو تر ۱۸ میاشتو پورې د کاغذ پر مخ انځوروي ورو ورو خپل ځای دوو ګرافیکي اثرونو ته پرېږدي چې یو لیکل بل انځورول دي. دا چلند د وخت په تېرېدو او د ماشوم د فکر د پخېدو او پرمختګ په وجه هر یو خپل ځای پیدا کوي. له دوه تر درې کلنۍ پورې ماشوم هغو دایرو او خطونو ته چې انځوروي یې، نوم ږدي. په دې دوره کې د ماشوم انځور ایستل یوازې د کاغذ پر مخ د پنسل کېکارېل او له هغه څخه خوند اخیستل نه دي، بلکې هغه غواړي خپل د ننه احساسات چې د خپل عمر د لنډې مودې تجربې په ترڅ کې یې تر لاسه کړي، بیان کړي. په پایله کې تر څلور کلنۍ نه وروسته د ماشوم خط ځانته ښه غوره کوي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

سمبړي او آن د لويانو لپاره هم مانا پيدا کوي. په دې عمر کې د ماشوم په انځورنو کې د الفبا د تورو يا هم د انسان د څېرې څرک تر سترګو کېږي او له دې وروسته ماشوم د خط خط کولو دوره په بشپړه توګه شا ته پرېږدي او تمثيلي دورې ته ورد ننه کېږي.

دا هغه مرحله ده چې ماشوم له لويانو څخه په تقليد څو کرښې د خپل ايستلي انځور لاندې ليکي. دا ليکنې ډېر کله له چپ اړخ نه کيڼ اړخ ته او کله هم برعکس ليکل شوې وي. ماشومان هڅه کوي چې په خپلو ليکنو کې فاصلې هم په پام کې ونيسي او په زړه پورې لا دا چې له لويانو څخه غواړي چې د دوی ليکنې ولولي.

په داسې حالاتو کې لويانو ته ښايي چې په ډېر غور سره د هغوی په ليکنو کې يو څرک پيدا کړي او د هغه له مخې يوه کيسه جوړه کړي او ماشوم ته يې واوروي. ماشومان داسې کيسو ته په ډېره مينه غوږ ږدي او که کومه خبره يې خوښه هم نه شي اعتراض نه کوي، ځکه دوی پوهېږي چې ليکنې يې د لوستلو وړ نه دي. د هغوی لپاره دا بس دی چې ليکنې يې څوک لولي او په احساساتو کې يې شريکېږي.

له درې تر څلور کلنۍ پورې ماشوم هڅه کوي چې د انسان تصوير وکاږي. دا انځورونه د مشخصو او معينو عناصرو درلودونکي وي. د بيلګې په توګه يوه دايره د سر په توګه او د هغې په شاوخوا کې څو کرښې د لاسونو او پښو په توګه انځوروي. د ماشوم د دې ډول ساده انځور ايستلو علت دا نه دی چې هغه د انځور ايستلو په تکتيکونو نه پوهېږي، بلکې دا هغه تصوير دی چې ماشوم يې له خپل بدن څخه په ذهن کې لري. دا انځور يو سر لري چې د ماشوم لپاره اړين ښکاري ځکه سر د اورېدلو او ليدلو د حسي غړو مرکز دی او له دې لارې د بيروني نړۍ سره د اړيکو د ټينګولو لاره هواروي. بل لاسونه دي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شيانو د اخيستلو لپاره او پښې دي چې د خوځښت لپاره په کاريږي.

کله چې ماشوم يو انسان انځوروي له هر څه مخکې خپله ښه او درک چې له خپل بدن او خپلو غوښتنو يې لري، بيانوي. په حقيقت کې د انځور شوي کس ځينې کرښې او د هغه ماشوم جسمي او رواني خصوصيات مشخصې اړيکې سره لري.

که د ماشوم له خوا انځور شوی کس په مجموع کې منظم او يو لاس وي، د دې شونتيا ډېره ده چې ماشوم هم د سالم شخصيت درلودونکي دي، خو که انځور ډېر کوچنی او د کاغذ په څنډه کې ترسيم شوی وي نو دا د دې خبرې څرګندونه کوي چې ماشوم خپل ځان ډېر بې ارزښته ګڼي او له نورو سره د اړيکو د ټينګولو جوګه نه دی. کېدای شي دا احساس وکړو چې له يوه حساس او اندک رنجه ماشوم سره مخامخ يو چې فکر کوي چې ظلم ورسره شوی. ضعيف او ځانته ماشوم ډېر کله انځور شوي کس ته پښې نه ورکوي او يا يې په ناسته ښه انځوروي او بلاخره جنګجو او ضدي ماشومان خپل انځور شوی کس په وچو او زاويه لرونکو کرښو انځوروي.

کورنۍ:

د يوې همغږې کورنۍ غړي د ماشوم په انځورونو کې تل يو ځای او لاس تر لاس ښکاري. که دا کسان يو د بل لاس ونيسي، يو بل ښکل کړي او يا هم له يو بل سره د لوبو په حالت کې انځور شي نو د کورنۍ د صميميت درجه به يې لوړه وي. د کورنۍ په انځور ايستنه کې ماشوم خپل ځان د هغه کس تر څنګ انځوروي چې ډېر ورته ګران دی او يا هم د هغوي تر څنګ ځان ډاډمن احساسوي. خو که يو ماشوم داسې احساس وکړي چې د بيلګې په ډول خور يې د ده په پرتله د مور او پلار د پاملرنې وړ ده نو په انځور کې هغه د مور او پلار په

(c) ketabton.com: The Digital Library

مينځ کې او خپل ځان لرې او د کاغذ په يوه څنډه کې انځوروي. په ځينو انځورونو کې د کورنۍ ځينې غړي د کور د ننه او ځينې نور بيا له کوره بهر انځورېږي. دا ډول انځورونه يا د همدې خلکو د ريښتيا غيابت څرګندونه کوي او يا هم د دوي په وړاندې د ماشوم د عاطفي جذابيت د کمښت ښکارندويي کوي.

په ډېرو هغو انځورنو کې چې ماشوم يې انځوروي، يو اصلي شخصيت شته چې ماشوم خپل احساس يا د مينې او علاقې په توګه يا هم د وېرې او ډار په توګه په هغه متمرکز کوي.

اصلي شخصيت په عام ډول له نورو څخه مخکې انځورېږي، ځکه دا لومړنی کس دی چې ماشوم يې په اړه فکر کوي. دا اصلي کرکتر تل له نورو څخه په لويه بڼه او په ډېرو جزئياتو سره انځورېږي.

کله چې د ماشوم په انځور کې د کورنۍ يو کس نه وي نو کېدای شي دا نتيجه تر لاسه کړو چې ماشوم په غوښتلي يا نا غوښتلي ډول د هغه کس د نه شتون هيله لري. دا پديده د هغو ماشومانو په انځورونو کې ډېر ليدل کېږي چې د کلونو په تېرېدو سره يې د خپلې ورې خور يا ورور شتون نه دی قبول کړی، له دې کبله د هغه د انځور په نه ايستلو سره له خپل انځور نه خوند اخلي او يو ځل بيا ځان په هغه طلايي دوره کې احساسوي کوم چې مخکې د هغه له زېږون څخه يې لرله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعيمه غني

د ماشومانو لوبې

ضروري ده چې پوه شو چې د ماشومانو د لوبو وخت لږ تر لږه دوه ساعته دی. که داسې ونه شي نو ماشوم په سمه توګه نه ارضا کېږي يعنې د هغوی اړتيا د لوبو لپاره نه پوره کېږي او دا اړتيا په هغوی کې د يوې عقدې په څېر پاتې کېږي. که مور او پلار خپل ماشومان د لوبو لپاره کوم پارک يا د لوبو ځای ته بيايي او يا هم په کور کې ورته د لوبو زمينه برابروي نو د ټاکلي وخت مخکې نه بنايي چې هغوی له لوبو محروم کړي. همدارنګه هره سالمه لوبه د ماشوم د ودې او شخصيت جوړولو لپاره يوه اړتيا ده چې دلته يې ځينې يادوو.

د کور يا خونو جوړولو لوبې: دا لوبې ماشوم د اختيار خاوند روزي او هغه ته دا ورزده کوي چې جوړول (رغول) يو اړين کار دی. هغه په ژوند کې د ودانولو او جوړولو لپاره لېواله کوي.

د پوکانۍو چولو لوبه: د ماشومام د داخلي عقدو د رفع کولو لپاره همدارنګه د هغوی د خجالت د احساس د له منځه وړلو لپاره ګټوره لوبه ده. دا لوبه ماشوم ته ورزده کوي چې له لويو نه لويې ستونزې به د دوی په لاس له منځه لاړې شي او هغوی ته ورزده کوي چې خپل د زړه بړاس له مينځه يوسي !

له موم يا خټو څخه د بېلابېلو شيانو جوړول: ماشوم ته په غير مستقيمه توګه نرمښت او انعطاف او له هر ډول حالت سره د روږدي کېدلو روحيه ورکوي. هغه ته وايي: ضد او سرټمبه ګي مه کوه ! کله کله ته هم په ځان کې بدلون راوله !

د خبرو کولو لوبه: هغه لوبه چې ماشومان د لويانو په څېر په خپلو مينځو کې سره غږېږی او د هغوی پېښې کوي يا هم له د هغو تيلفوني غوږيو نه چې د لوبو لپاره جوړ شوي، ګټه اخلي او يو له بل

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره غږېږي، دا د اړيکو د ټينګولو لپاره تر ټولو ښه لوبه ده. دا لوبه د ارتباطاتو د ټينګولو او د خجالت د له منځه وړلو په برخه کې له ماشوم سره مرسته کوي.

د دروغو د کيسو جوړول د ماشومانه د لوبو يوه برخه ده: ځکه دا خيال پردازي ده او ماشوم ته د تصور جوړولو لوړ قدرت وربخښي!

دا د ماشوم عيب نه دی. دې خبرې ته دې پوره پام وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

له ماشومانو سره د بېلا بېلو چلندونو پایلې:

تاسو پوهېږئ چې له ماشومانو سره ستاسو د بېلابېلو چلندونو پایلې به څه وي؟
ډیرې کورنۍ له خپلو ماشومانو سره د خپل تفکر او هغه چلند له مخې چې له خپلو میندو او پلرونو څخه یې زده کړي، چلند کوي. په خواشینۍ سره ډېرې میندې او پلرونه په راتلونکي کې کله چې ماشومان یې لوی شي، وایې: موږ خپلو ماشومانو ته ښه ډوډۍ، کالي او زده کړې ورکړې، نه پوهېږو چې ولې داسې شول؟ دلته د ځینو چلندونو او د هغوی اغېزې او د هغوی په وړاندې په راتلونکي کې د ماشوم غبرګون یادوؤ.

چلند پایله
که ماشوم تل تر نیوکې لاندې وي///// هغه د نورو محکومول زده کوي.
که ماشوم په جنګ کې ژوند وکړي///// جنګ او نانډرۍ به زده کړي.
که ماشوم په وېره کې ژوند وکړي///// چرتي به رالوی شي.
که ماشوم په زړه سوي او ترحم کې ژوند وکړي////// د ځان لپاره تأسف زده کوي.
که ماشوم په ملامتیا کې رالوی شي یا په بازخواست کې ژوند وکړي////// شرمېدونکی به وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله ماشوم په خجالت کې ژوند وکړي ////// د ګناه احساس به ورسره مل وي.
کله ماشوم په تشويق او لېوالتيا کې رالوی شي////// ډاډه او په ځان باوري به وي.
کله ماشوم د صبر او زغم په چاپېريال کې رالوی شي////// هغه به هم صبر او زغم زده کړي.
کله ماشوم د ستايلو وړ وګرځي////// قدر پېژندونکی به رالوی شي.
کله ماشوم د نورو د تأييد سره رالوی شي////// د خپل ځان ګرانښت زده کوي.
کله ماشوم په پېژندګلوۍ او پوهه کې ژوند وکړي////// له هدف سره ژوند زده کوي.
کله ماشوم په شراکت کې ژوند وکړي////// ورکړه او سخاوت زده کوي.
کله ماشوم په انصاف او شرافت کې ژوند وکړي /////// هغه له خپل شاوخوا خلکو سره وفاداري زده کوي.
کله ماشوم په دوستۍ و ملګرتيا کې رالوی شي/////// هغه دا زده کوي چې نړۍ د ژوند لپاره يو ښايسته ځای دی.
کله ماشوم په سوله ييز چاپېريال کې ژوند وکړي/////// په راتلونکې کې به له رواني روغتيا نه برخمن وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه / نعيمه غني

د ماشونانو د جګړې په اړه څو ټکي

د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو يو له بل څخه بېل کړل، پينځه دقيقې يې بېل وساتئ، وروسته له هغې يې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي يا هم بل کار تر سره کړي.

۱- کله چې د ماشومانو په منځ کې لفظي جګړه يا د نظر اختلاف رامنځته کېږي، د امکان تر بريده هغوی په خپل حال پرېږدئ او تاسو دخالت مه کوئ. د ميندو او پلرونو د خالت، د دې لامل ګرځي چې ماشومان د هغوی د پلوي د خپلولو او د ځان د سپيناوي لپاره نوی جګړه پيل کړي. دا جنګونه ډېر کله له دواړو لورو وي، کله کله خو هغه ماشوم چې ډېر عاجز او مظلوم ښکاري، کېدای شي د جګړې پيلوونکی او ملامت وي. ان وړوکی ماشوم هم پوهېږي چې څنګه له ځانه لوی ماشوم د جګړې په لومه کې ونښلوي.

۲- که د جګړې له امله يو ماشوم زيان ووينې نو ښايي چې مخنيوی يې وشي. که دا زيان ناڅاپي او په غلطۍ کې هم وي، مه پرېږدئ چې جګړه د نورو زيانونو لامل شي. ماشومان بايد زده کړي چې کورنۍ جګړې او فزيکي برخورد له ځانه حد او اصول لري. له ځانه وپوښتئ چې غواړئ څوک مو ماشوم ته زيان ورسوي؟ که ځواب مو نه وي، نو د جګړې مخنيوی وکړئ!

۳- کله چې جګړه ستاسو په دخالت پای ته ورسېده، د پېښې نور بازخواست مه کوئ! د جګړې د پيلوونکي، ګرم او اصلي لامل په اړه پوښتنې مه کوئ! که په دې برخه کې منځګړيتوب وکړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان د دې په ځای چې ستونزه په خپله حل کړي، عادت کوي چې د ستونزو او اختلافاتو د پای ته رسولو لپاره د مور او پلار په تمه پاتې شي.
۴- د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو یو له بل څخه بېل کړل، پینځه دقیقې یې بېل وساتئ، وروسته له هغې یې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي یا هم بل کار تر سره کړي. که د جګړې لامل د لوبو توکي وي، د نظر وړ توکی د یوې ورځې لپاره له هغوی نه واخلئ، یا له هغوی نه وغواړئ چې د لوبولو لپاره یې یو مناسبه لاره پیدا کړي.
۵- که مو ماشومان نه شي کولای په کراره، سره لوبې وکړي او د لوبو په وخت کې کور ګډوډوي، هغوی ته وروښیئ چې په کراره سره لوبې وکړي. ځینې ماشومان له خپلو همزولو نه ډېر تکړه او فعاله وي او که یو له بل سره غبرګې نیسي نو ښایي چې یو یې زیان وویني. د دې خطر احتمال له هغو ستونزو سره چې د لوبو د نه کولو له امله یې ماشومان ویني پرتله کړئ.
۶- د حدونو، اصولو او مقرراتو په ټاکلو کې مو خپله خبره روښانه او دقیقه بیان کړئ، که ستاسو خبره روښانه نه وي نو له ستونزې سره به مخ شئ. د چلند او کلماتو په کارولو کې له هغوی سره مرسته وکړئ او د لفظي ټکو او فیزیکي برخوردونو او جګړو په برخه کې ورته پولې او حدونه وټاکئ، البته دا تمه مه لرئ چې دوی به تل په لاروي او ستاسو په خبرو او لارښوونو به عمل کوي.
۷- خپلو ماشومانو ته ورزده کړئ چې خپله ځواک او انرژي په سالمه توګه وکاروي. ماشومان کله کله د خپل زور د ښودولو لپاره یو له بل سره په جګړه او لاس اچولو پیل کوي، ځکه هغوی د خپل زور او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځواک د مصرف لپاره بله لار نه پېژني. ښايي چې هغوی ته وروښودل شي چې په ځينو فعاليتونو لکه منډې وهل، په زينو کې کښته پورته تلل، په انګړ کې لوبې کول او ځينې نورې سپورتي لوبې چې نورو ته زيان نه رسوي، ځان آرام کړي. که اړ ياست چې په کوټه کې پاتې شئ نو هغه ته اجازه ورکړئ چې په بالښت يا کوم بل نرم شي باندې سوکان ووهي.

۸- که ماشومان مو تل په جګړه او ناندريو بوخت دي، د هغوی کړه وړه او حرکات په ځير سره وڅارئ. ښايي ورپام مو شي چې د دې وړو وړو شخړو سره سره د هغوی تر منځ ډېرې ښې اړيکې شته. د هغو شېبو په تمه اوسئ چې يو له بل سره ملګري دي او د دې ملګرتيا او يو ځايي لوبو علت پيدا کړئ. له لرې موده‌ې وروسته کولای شئ چې بېلابېل لاملونه پيدا کړئ او ستونزه په آسانۍ سره حل کړئ. کله د ماشومانو ناندرۍ د مور او پلار د پام اړولو لپاره وي، اړينه ده چې دې ټکي ته پام وشي.

۹- که دې ټکو ته په پام سره مو ماشومان بيا هم په ناندريو او جګړه وليدل، ښه ده چې په دې اړه مو له دوستانو سره مشوره وکړئ، د خپل چلند په اړه مو فکر وکړئ. که د کار ستومانتيا له ځان سره کور ته وړئ او د کور له غړو سره په تروه تنده چلند کوئ، نو په خپل چلند کې بدلون راولئ، ماشومان د مشرانو کړه وړه د ځان لپاره ښه بېلګه بولي او د هغوی پېښې کوي. که په خپل وچ او ناوړه چلند سره خپل د ژوند ملګري/ ملګرې او ماشومانو ته ستونزه جوړوئ، ښايي چې د کورنۍ د نيکمرغۍ په اړه فکر وکړئ او خپل چلند سم کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

د ماشومانو لپاره پنځه مناسبې جملې

۱-ته په خپله پرېکړه وکړه: دوه ماشومان په یوه کوټه کې لوبې کوي. د هغوی شور ماشور تاسو ډېر په عذاب کړي یاست او د باندې له کوټې یې چیغې راوځي نو په داسې حال کې تر ټولو ښه خبره دا ده چې ماشومانو ته مو ووایئ: «ماشومانو تاسو خپله پرېکړه وکړئ چې په آرامۍ سره به لوبې کوئ، یا به له کوټې نه د باندې راوځئ» که وروسته له پنځو دقیقو د هغوی چیغې په کرار نه شوې نو ورشئ او ورته ووایئ: سمه ده تاسو خپله پرېکړه وکړه چې له کوټې نه بیرون راوځئ. دا ساده جمله تاسو له یوه منفي نقش نه لرې ساتي ځکه ماشومان فکر کوي چې دا د دوی خپله پرېکړه وه چې دوی یې له لوبو نه راوګرځول او ماشوم خپل ځان د خپل عمل مسوول احساسوي.

۲-ته په ما ګران یې خو ستا دا کار مې نه خوښېږي: که غواړئ چې ماشوم ته کوم لفظ ورزده کړئ نو ښه او بد کار هغوی ته مشخص کړئ! هغه ته ووایئ: چې مور ښه او بد کارونه لرو، نه ښه او بد ماشوم. د قوانینو له وضع کولو څخه موخه د مناسب رفتار زده کړه ده، نه د ماشوم رټل. په پاس جمله کې که څه هم تاسو د ماشوم په غلط کار باندې اعتراض کوئ خو خپله مینه له هغه نه سپموئ.

۳-زه ستا احساس درک کوم: کله چې ماشوم په غوسه دی، داسې خبرې کوي چې د نورو پام خپلو احساساتو ته ورواړوي د بیلګې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول وایي: «ته مې بد ایسې» یا «ته ډېره بده یې» خو یوازې پاسنۍ یا دې ته ورته بله مناسبه جمله کولای شې د ماشوم ټول ذهن ډک کړي. تاسو کولای شئ په داسې خبرو کولو سره دا زمینه برابره کړئ چې هغه هم یوه مناسبه جمله په خوله راوړي او د بد احساس په زغملو کې له هغه سره مرسته کوئ.

۴-له تا نه غواړم چې له ما سره مرسته وکړې: که مو ماشوم داسې کار کوي چې ستاسو د ځورېدلو سبب ګرځي، هغه ته ووایئ چې تاسو ستونزه لرئ. د بېلګې په توګه هغه ته ووایئ: «د تلویزیون جګ غږ زما سر په درد کوي» او له هغه نه غوښتنه وکړئ چې د دې ستونزې په حل کې درسره مرسته وکړي. دلته ماشوم ځان ستاسو خواخوږی ښیي، د لویوالي او مسوولیت احساس کوي او دا خپله دنده ګڼي چې داسې کار ونه کړي چې تاسو ته ستونزه پیدا کړي. که ستاسو خوشحالۍ ته لږ هم اهمیت ورکوي نو خپل بد رفتار پرېږدي.

۵-عدالت دا دی چې هر څوک چې هر څه ته ضرورت لري، هغه ورته واخیستل شي: بېلابېل خلک بېلابېل خواص او غوښتنې لري. ډېر وخت ماشومان خپلو میندو او پلرونو ته وایي: «ته عدالت نه مراعتوې. یا زه دومره نه یم درباندې ګران لکه خور یا ورور مې» دا خبرې هغه وخت کېږي چې ماشوم یو داسې څه غواړي چې د هغه بل خور یا ورور ته اخیستل شوي وي. په داسې وخت کې لازمه ده چې خپل ماشوم ته وروښییو چې «عدالت دا دی چې هر څوک چې هر څه ته ضرورت لري، باید هغه شی ورته واخیستل شي. که ته ګرم جاکټ ته اړتیا لرې نو خور دې بوټانو ته اړتیا لري او هر چا ته به یې له اړتیا سره سم څه اخیستل کېږي او همدا عدالت او انصاف دی، که خبره

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې نه وي، آیا کله چې دې خور د غوږ د خوږو لپاره دوا خوړې نو ته هم ورسره یو ځای دوا وخورې؟».

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعيمه غني

ماشوم او د مور پلار مرګ

له پنځو يا شپږو کلنو څخه واړه ماشومان مرګ ته د يوې راګرځېدونکې پېښې په سترګه ګوري او د وير په وخت کې هم نه احساسوي چې مړ شوی کس بېرته نه راګرځي. خو ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره متوجه کېږي چې مرګ د ژوند يوه برخه ده او هغه بايد ومنو. له دې کبله ښايي چې هغوی ته د مرګ يو ساده تعريف ولرو، د بيلګې په توګه هغه ته ووايو: پلار/ مور دې مړه شوي، موږ څه نه شو کولای خو ډېر خفه يو مګر هېڅ مو له لاسه نه کېږي.
ډېر کله د لويانو نا خبري له هغه چلند نه چې د يوه يتيم شوي ماشوم سره يې کوي، د دې سبب کېږي چې ماشوم ته غلطه پوهه او معلومات ورکړل شي. هڅه وکړئ چې د غلطو کيسو او اسطورو له اورولو څخه ډډه وکړئ. واقع شوې پېښه ريښتونې او د ماشوم د پوهې له کچې سره سم روښانه او بيان کړئ. ځکه زياتې او پېچلې خبرې مو دې ته اړ کوي چې هغو پوښتنو ته ځواب ووايو چې په خپله يې هم په اړه سم معلومات نه لرو او ماشوم سرګردانه او له تشويش سره مخ کوو.
په دې اړه له ماشومانو سره د لويانو غلط چلندونه دا دي:
ماشوم په انتظار کې ساتل: ماشوم په تمه مه پرېږدئ. دا مه ورته وايئ چې پلار/مور دې په اوږده سفر تللي او يا هم: هغه به تا ته ښه شيان راولېږي. په دې سره مجبورېږو تل لکه لوبغاړی تمثيل وکړو، همدارنګه دلته له دوو ستونزو سره مخ کېږو. لومړی دا چې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګران کس مو له لاسه ورکړی او بل له ماشوم سره د نه صداقت ستونزه.

له جنت او دوزخ نه خبري: کله کله د ماشوم د تسلي او دلاسايني لپاره ورته وايو چې مړ شوی کس جنت ته تللی او د هغه ځای له موږ نه ښه دی. دا کار کولای شي په راتلونکي کې د ماشوم تمايل د ځان وژنې خوا ته زيات کړي. د بېلګې په توګه دې ته ورته جملې: ((خدای پاک ښه خلک د ځان خوا ته ورغواړي)) هم د دې سبب کېږي چې ماشوم داسې تصور وکړي چې هغه کسان چې ژوندي دي، بد خلک دي. نو له همدې کبله د امکان تر حده ماشوم ته داسې اطلاعات چې د هغه ته د فهم وړ نه وي، مه ورکوئ.

ماشوم ته مسووليت سپارل: که ماشوم د کورنۍ مشر زوی یا لور وي، نه ښايي چه هغه ته د مسووليت دروند بار په اوږو کېږدو. د بېلګې په توګه کله چې کورنۍ خپل پلار یا مور له لاسه ورکوي نو د هغه مشر اولاد ته چې لا تر اوسه ماشوم دی، دا مه وايئ چې ته د کور نارينه يې/ ته دې اوس د مور په ځای يې. له دې سره ماشوم په ورخطايۍ کې اچوو او په هغه يو دروند مسووليت تحميلوو.

د وير له مراسمو نه د ماشوم لرې ساتل: پرېږدئ چې ماشوم د وير په مراسمو کې ګډون وکړي او خپل احساسات څرګند کړي. د پېښې په اړه له ماشوم سره خبرې وکړئ. ښايي چې ماشومان لکه د لويانو غوندې له نږدې نه د مړي د وير مراسم ووينې، وژاړي او يا په بله وسيله خپل احساسات څرګند کړي. هغه ماشوم چې عمر يې له اتو يا نهو کلنو کم دی، نه بايد چې هديرې ته لاړ شي او د ښخولو مراسم ووينې خو له هغې نه لوی ماشومان کولای شي چې هلته حضور ولري، حتی که ظاهر يې تغيير نه وي کړی، کېدای شي د متوفا مخ هم ووينې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د متوفا د خاطراتو پاکول: په سختو حالاتو کې پرېکړه مه کوئ، د کور بدلول، د مړه شوي کس د کاليو او وسايلو له منځه وړل، د يوې عقدې په توګه په ماشوم کې پاتې کېږي او وروسته خپل اثر ځرګندوي. د متوفا د مرګ له لومړيو ورځو وروسته چې لږ په خپلو احساساتو حاکم شوئ، د مړه کس يو وړ شی لکه عکس يا ساعت ماشوم ته د يادګار په توګه ورکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليکواله/نعيمه(غني)

ماشومان، عاطفي نيمګړتياوې او د هغوی شخصيت

تيرې ورځې مې يوه ليکنه ولوسته. په دې ليکنه کې د يوې سروې يادونه شوې وه. سروې په هغه کم عمره ماشومانو ترسره شوې وه چې په پنځه کلنۍ او له هغې نه مخکې ښوونځي ته ځي. د دې څېړنې پايلې داسې راوتلې وې چې کوم ماشومان چې په کم عمر کې (په پنځه کلنۍ او يا له هغې نه مخکې) ښوونځي ته ځي، د هغو ماشومانو په پرتله چې په لوړ عمر کې ښوونځي ته شاملېږي، په خپل راتلونکي ژوند کې ډېر جرمونه کوي او د نشه يي توکو استعمال په کې ډېر ليدل کېږي. وړاندې ليکل شوي وو چې دا ماشومان له ښوونځي نه وروسته د لوړو زده کړو لپاره هم ډېر لېواله نه وي او ډېر لږ يې پوهنتونونو ته ځي. د دې سروې تر سره کوونکو داسې ويل چې ښايي د دې کار لامل دا وي چې ماشوم له وخته مخکې له کورنۍ په تېره بيا له مور نه بېلېږي او ښوونځي ته ځي او هلته مجبور دي چې له مهال ويش سره خپل سبقونه ووايي. دلته د هغوی عاطفي اړخ د مور او کورنۍ د نه موجوديت له کبله نيمګړی پاتې کېږي چې د همدې عاطفي نيمګړتيا په وجه بيا په لويوالي کې په دې ډول عکس العمل لاس پورې کوي. داسې کسان جرم او نشه يي توکو ته مخه کوي او د خپل شخصيت له جوړولو هم ډډه کوي.

خو:

په کم عمر کې د ښوونځي پيلولو ستونزه زموږ په ټولنه کې لا تر اوسه دومره عامه نه ده ځکه زموږ ډېرې کورنۍ له شپږ او يا هم اوه کلنۍ وروسته خپل ماشومان ښوونځي ته لېږي. مګر زموږ ځوانان

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم له دې ډول ستونزو سره لاس او ګرېوان دي. د نشه يي توکو استعمال، د جرم کولو خوا ته تمايل او له لوړو زده کړو سره کمه علاقه (البته دلته مې مطلب ټول نه دي) په دوی کې هم ليدل کېږي. که څه هم زموږ په ټولنه کې دا ډول غبرګون بېلابېل عوامل لري خو ښايي يو لامل به يې د هغو عاطفي نيمګړتياو شتون وي چې زموږ ماشومان يې د مور او پلار په څنګ کې په کورونو کې لري.

زموږ د هېواد هغه کورنۍ ډېرې دي چې په کليو او باندو او يا هم په ښارونو کې د يوې لويې کورنۍ په بڼه ژوند کوي او يا هغه ميندې چې پر له پسې (پی په پی) ماشومان زېږوي، نه شي کولای چې په سمه توګه خپلو ماشومانو ته ورسېږي او د هغوی هره عاطفي غوښتنه په وخت سره په ځای کړي.

د دې ډول لويو کورنيو ماشومان په ډله ييزه توګه رالويېږي، د څو ورونو اولادونه يو ځای وي، ميندې يې په کورونو کې په کار يا مالدارۍ او يا هم په ځمکو کې په کارونو بوختې وي. يوه ښځه له ماشومانو سره وي چې يا د ماشومانو زړه انا او يا هم کومه بله مشره ښځه او يا هم د ماشومانو کم عمره خور وي. هغه هم د ماشومانو د ډېروالي له وجې له هغوی سره په چلند کې کم حوصلې شي، يوازې ماشومان غلي ساتي چې غږ يې پورته نه شي. ماشومان هم کله خفه، کله خوشحاله په لوبو يا هم يو له بل سره په جګړه بوخت وي. ماشومان يو ځای سره ډوډۍ خوري، البته د دوی په منځ کې بيا کمزوري او زورور هم پيدا کېږي چې بيا د کمزوري ماشوم ورځ د زورور هغه له لاسه تل بده وي. داسې هم وشي چې د ماشومانو په منځ کې د جګړو له امله يو ماشوم ډېر ژوبل شي او په ساعتونو، ساعتونو ژاړي خو څوک يې د ژړا پوښتنه هم نه کوي. مشهوره خبره ده چې وايي: «د ماشوم د خوږ شوي ځای د ټپ تر ټولو ښه دوا د هغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مور مچه ده». په يقين سره دا خبره دا سې مانا نه لري چې ګواکې د مور مچه به د کوم مرهم په څېر شفا بخشه وي خو که له عاطفي پلوه يې وارزوو نو همدا سې يو اثر د ماشوم په عواطفو پرې باسي. مګر په يادو کورنيو کې ميندې چې ټوله ورځ په کارونو بوختې وي، يوازې د مجبوريت له وجې کله چې وړوکی ماشوم يې ورېی شي، د شپږو ورکولو لپاره هغه ته ورځي او نور يې نو ټوله ورځ پوښتنه نه کوي او بيا د شپې له خوا چې کله وزګاره شي، که ماشوم ويده هم وي، له هغه سره مينه کوي، هغه ته د ناز په ژبه غږېږي او د هغه په سر د شفقت لاس راکاږي، چې دا کار له ماشوم سره چې ناخبره ويده دی، د هغه د ورځې د عاطفي نيمګړتيا په پوره کولو کې هېڅ مرسته نه شي کولای. ماشوم هغه وخت چې له مور نه لرې وي، ځان يوازې، کمزوری او نيمګړی احساسوي او دا احساس بيا له هغه سره تر عمره مل وي. دا کار کټ مټ له هغو ماشومانو سره هم کېږي چې ميندې يې د هغه نه وروسته ډېر ژر بل ماشوم دنيا ته راوړي او په هغه باندې مصروفېږي. مخکينی ماشوم ځانته په يوه تياره دنيا کې اوسي او هره شېبه له خپل محروميت څخه ځورېږي. دا ماشومان ډېر بهانه ګير وي، په ورو، ورو خبرو شونډې بوځوي، بخيل، ژړغونی او بې مينې وي، چې مور ورته په عامه اصطلاح کې نازولی يا هم بهانه ګير ماشوم وايو، خو دا چې د هغه د دې نازولتوب او زړه خوړينې تر شا څه لوی توپان پټ دی، دا مور ته نه معلومېږي. ميندې او پلرونه ډېره هڅه کوي چې له دې ډول ماشوم نه لرې واوسي او هغه د چا خبره ځانته سر خوږی جوړ نه کړي او له هغه سره خپله مينه د هغه د خواستونو د پوره کولو تر حده محدودوي او هغه ته د مينې يوه ساختګي فضأ جوړوي چې له دې سره ماشوم نور هم ګوښه کېږي او يو غلی او په ځان کې ډوب انسان ترې جوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو دې ډول کورنيو په تېره بيا ميندو ته په کار ده چې د ماشوم احساساتو ته پوره پاملرنه وکړي، خپل وخت په مناسب ډول او له يوه مهال ويش سره سم وويشي، د خپلو ټولو ماشومانو تر منځ خپله مينه او وخت په برابر ډول سره تقسيم کړي او دا ومني چې له مور او پلار څخه بل هيڅ څوک يو ماشوم ته نږدې نه دي. همدا کارونه به له دوی سره مرسته وکړي چې د يوې سالمې کورنۍ تهداب کېږدی او له خپلو ماشومانو سره د هغوی د شخصيت په جوړولو کې رغنده مرسته وکړي او په پايله کې يوه سالمه ټولنه رامنځته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳

د محب الله زغم لـيكنـې او ژبـاړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبې شیان

لوبې د ماشومانو په وده کې خورا مهمې دي. لوبه هغه بوختیا ده چې هم خوندوره وي او هم د ماشوم له فکري یا جسمي ودې سره مرسته کوي. ځینې لوبې د ماشوم له بدني ودې سره مرسته کوي، لکه خوسی، توپ ډنډه، پټ پټاني، میرګاټي او نورې داسې لوبې چې بدن په کې خوځېږي. هغه لوبې چې سړی فکر کولو ته اړ باسي، د سړي له ذهني ودې سره مرسته کوي. له نانځکو سره لوبې بیا د ماشوم د تخیل ودې ته ګټه رسوي.

مورږ معمولاً خپلو ماشومانو ته د لوبې شیان یوازې د ساعت تیرۍ لپاره اخلو؛ خو واقعیت دا دی چې د لوبې شیان د ماشوم په روزنه کې مهم نقش لري. کله چې د لوبې شیان اخلو، باید دې ته فکر وکړو چې دغه شی ماشوم ته ګټه لري که تاوان. توپک، تمانچه، ټانک، جنګي الوتکې او داسې نور شیان په ماشوم کې د خشونت او جنګ جګړې روحیه پیاوړې کوي. ماشوم چې تمانچه په لاس کې واخلي، د قتل و قتال د هغو پېښو تقلید کوي چې په فلمونو کې یې لیدلي دي. په غربي هېوادونو کې اکثر ماشومان په ویډیو ګېم باندې لوبې کوي. یو وخت کې اروا پوهان متوجه شول چې د دغو هېوادونو په ځوانانو کې تاوتریخوالی ډېر شوی دی. چې په علت پسې یې وګرځېدل، ورته جوته شوه چې دوی په ماشومتوب کې پر جنګي ګېمونه ډېر اخته وو. مورږ چې هسې هم جګړو ځپلي یو او ان د یوه لوښت ځمکې پر سر هم خپل ورونه او د اکا زامن سره وژنو، باید خپل زامن له داسې شیانو لرې وساتو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبې ځینې داسې شیان دي چې د انګلیسي ژبې توري او شمېرې وربانديې لیکل شوي دي. دا د ماشوم سترګې له اعدادو او حرفونو سره اشنا کوي او د وړکتون یا ښوونځي لپاره یې چمتو کوي. موږ په خپل وطن کې داسې کارخانې نه لرو چې د لوبې شیان تولید کړي؛ نو اوس د لوبې داسې شیان چې زموږ د ژبې توري یا شمېرې ولري، نشته. که مو تاجران په بهر کې داسې لوبکۍ جوړې کړي، خدمت به یې کړی وي.

د لوبې لپاره تر ټولو ګټور سامان داسې سیټونه دي چې وړې وړې ټوټې لري. له دې ټوټو څخه مختلف څیزونه جوړېدای شي، لکه: مېز، چوکۍ، کور، پول، موټر، بېړۍ، الوتکه، مختلف ژوي او نور شیان. دغه سامان د ماشوم له فکري او ذهني ودې سره ډېره مرسته کوي. البته دا د ماشوم د شخصیت پر تکامل باندې هم مثبت اثر لري. هر ماشوم په طبیعي ډول د نورو په پرتله ځان حقیر او کمزوری ګڼي؛ خو کله چې دی پخپله یو شی جوړوي، پر ځان باندې باور پیدا کوي. دی د شخصیت احساس کوي او بیا په لویېنه کې خپلې ستونزې پخپله حل کولای شي. له بلې خوا له وړو ټوټو څخه د شیانو جوړول، ماشوم ته د عمران او رغونې احساس القا کوي.

ځینې میندې د خپلو اولادونو لوبکۍ په الماریو کې ساتي، دوی ته یې نه ورکوي چې وربانديې لوبې وکړي. د دغو میندو دلیل دا وي چې ماشومان به خپلې لوبکۍ ماتې کړي. ما پخوا داسې ګومان کاوه چې زموږ ماشومان ځکه خپل د لوبې سامان ماتوي چې ورانول او تخریب به له لویانو څخه ورته په میراث پاتې وي، ځکه چې زموږ لویان هم د ورانولو شوقیان دي؛ خو وروسته چې مې پوښتنه وکړه، راته جوته شوه چې د نورو ملکونو ماشومان هم خپل وسایل ماتوي. دا په حقیقت کې د ماشوم کنجکاوي او ځیرکتیا ده چې هغه د شیانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماتولو ته هڅوي. په ماشوم کې د پوهېدلو اشتیاق قوي وي. دی غواړي پر هر څه پوه شي، هر څه وپېژني او هر څه تجربه کړي. لکه څنګه چې ماشومان د هرڅه په باره کې پوښتنې کوي، همداسې د شیانو د ماهیت د پېژندلو لپاره هم شیان ماتوي. نو په دې حساب دا د اندېښنې وړ خبره نه ده، بلکې ماشوم ته ګټه هم لري.

له ختې څخه کورګی، کلا یا نور څه جوړول، د ماشومانو د خوښې لوبه ده. دې سره هم د ماشومانو تخیل غښتلی کېږي. البته تر ختې شګې بهترې دي، ځکه چې میکروب په کې نسبتاً کم وي، خو هر کله چې ماشوم له لوبې خلاصېږي او کور ته راځي، باید لاسونه یې په صابون باندې پاک پرېمینځو.

لوبکې باید د ماشوم له عمر سره سمې انتخاب کړو. تر هغې پورې چې ماشوم خاپوړې نه وي کړې، د لوبو داسې شیان ورته واخلئ چې ګڼ رنګونه، مختلف شکلونه او ډول ډول اوازونه ولري لکه شرنګونې، موزیکالې لوبکې، د رنګه انځورونو کتابګوټي او داسې نور شیان. دې سره به ماشوم مختلف رنګونه، شکلونه او اوازونه وپېژني، حسي غړي او ذهن به یې ورسره وده وکړي. په دې عمر کې ماشوم د انسان له څېرې سره هم دلچسپي لري، د لوبو په شیانو کې داسې هنداري هم شته چې نه ماتېږي. که دغسې هنداره ورته واخلئ، هغه به د خپلې څېرې په لیدلو خوشحالي کوي.

ماشوم چې له شپږو میاشتو واوښت، کرار کرار خاپوړې کوي. دې وخت کې هغه لوبکې هم ورته ښې دي چې مخکې یادې شوې او ورسره داسې د لوبو شیان هم باید ورته واخلو چې خاپوړو ته یې وهڅوي. لکه د ټیرونو والا لوبکې، توپ او نور. ماشوم په دې عمر کې هر څه په خوله کې وهي نو باید داسې لوبکې ورته واخلو چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

رنګ یې په څټلو لاړ نه شي، ځینې رنګونه زهرجن او خطرناک وي.
لوبکۍ باید د مینځلو وړ وي چې هر وخت یې پرېمینځو.
ماشوم چې د دریو کلونو شو، د نورو شیانو تر څنګ داسې لوبکۍ هم ورته واخلئ چې د هغه له فکري ودې سره مرسته وکړي. لکه د مکعبونو یا دایرو داسې سیټونه چې مختلف رنګونه او بېلابېل سایزونه لري. ماشوم ته ورزده کړئ چې دغه شیان د رنګ یا د اندازې له مخې سره کتار کړي. مثلاً د اندازې په لحاظ اول تر ټولو غټ، بیا تر هغه کوچنی، بیا متوسط ... او په پای کې تر ټولو کوچنی شی کېږدي. څو پورې چې ماشوم د ښوونځي د تګ کېږي همداسې لوبکۍ ورته ښې دي. د لوبو هغه سیټونه چې وړې ټوټې لري او هر شی ځنې جوړېږي هم په دې عمر کې مناسب وي.
د ښوونځي ماشومانو ته بیا د نورو لوبکیو تر څنګ داسې شیان هم واخلئ چې د درسونو په زده کولو کې ورسره مرسته وکړي. لکه هغه مکعبونه چې د الفبې توري په کې لیکل شوي، مختلف هندسي شکلونه، د مختلفو تورو لپاره مناسب رسمونه او داسې نور شیان.
د هر عمر ماشوم ته چې لوبکۍ اخلئ، نو دغو ټکو ته پوره پام وکړئ:
لوبکۍ باید تېرې برخې ونه لري چې ماشوم ژوبل نه کړي.
په اسانۍ سره ماتې نه شي.
د پرېمینځلو وړ وي.
داسې رنګ دې په کې نه وي کار شوی چې زهرجن وي.
البته د هېواد په عامو بازارونو کې معمولاً چینایي خورا بې کیفیته لوبکۍ خرڅېږي، خو په هغو ځایونو کې چې د لیلام لوبکۍ پلورل کېږي، په کمه بیه ښه شیان پیدا کولای شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

محب الله زغم

د ادب د ښوولو وخت

اکثره ماشومان د عمر په دويم او دريېم کال کې ژبه زده کوي. دغه عمر د ماشوم د شخصيت په وده کې حساس وخت دی. له يوې خوا په دې عمر کې د ماشوم تخيل وده کوي، ليدلي به مو وي چې ماشوم مثلاً دربانديې غږ کوي: «راځه چې ډوډۍ وخورو.» دسمال يې په کوټه کې وبړ کړی وي، خالي غاب يا د د کوم لوښي تش سرپوښ يې ايښی وي او وايي چې دا دی کچالان مې پاخه کړي دي. ماشوم معمولاً هماغه شی يادوي چې د ده خوښېږي. يا حتی په لاس کې يې هېڅ شی هم نه وي؛ خو درته وايي چې «واخله دا شېدې وڅښه.» لويانو ته په کار ده چې همداسې ورسره لوبې وکړي، د هغه تش لاس ته لاس وروغځوي او داسې ښکاره کړي چې ګوندي دا دی ګېلاس مې درنه واخيست او په سر يې واړوي. دغه کار د ماشوم د تخيل له ودې سره مرسته کوي.

په همدې عمر کې ماشوم د لويانو پېښې کوي. مور چې کالي ومينځي، ماشوم يې څنګ ته کېني، په تال کې لاسونه غوټه کړي او وايي چې زه هم کالي درسره مينځم. هوښيارې ميندې په داسې وخت کې ماشوم نه رټي؛ بلکې په وړوکی تال يا چليمچي کې ورته لږې اوبه اچوي، د صابون يا پوډرو يو څه ځګ په کې اچوي، جورابې يا وړوکی دسمال يا داسې بل شی ورکوي چې پرې يې مينځي. دا کار ماشوم له کار او له نورو سره په مرسته روږدی کوي. ځينې ماشومان د پلار د کسب او کار پېښې کوي. مثلاً که پلار ډاکتر وي، زوی يې چې د کوټې په وره ننوځي، وايي: «زه ډاکتر مجيب يم»، «مريضان

(c) ketabton.com: The Digital Library

مې معاينه کړل.» يا که فرضاً پلار يې ترکاڼ وي، دى به وينې چې د تلويزيون ريموت په يوه لرګي سولوي او وايي چې «زه لرګى رنده کوم.» بهتره ده چې پلار ماشوم ته د لوبو داسې شيان پيدا کړي يا يې ورته جوړ کړي چې د ماشوم د خوښې د کسب وسايل په کې وي.

له دوه کلنۍ تر درې کلنۍ پورې ماشوم د ژبې په مهارتونو کې هم تکړه کېږي. نوې کلمې زده کوي، د جملو ګرامري جوښت ته يې پام کېږي، تلفظ يې ښه کېږي (سره له دې چې ځينې اوازونه سره بدلوي مثلاً د ف پر ځای ش، د ر پر ځای ل وايي؛ خو دا طبيعي ده)، نوي لغتونه او نوي ترکيبونه جوړوي. همدرانګه ماشوم په خبرو کې د لويانو پيښې کوي؛ نو د ادب د ښوولو وخت همدا دى. دلته مو له ادبه مطلب د خبرو نزاکتونه دي. دې ته به مو پام شوی وي چې د وړکتونونو ماشومان تر نورو ډېر په ادب سره غږېږي او په اجتماعي نزاکتونو تر نورو ښه پوهېږي. که دې ماشومانو ته يو شی ورکړې، مننه کوي، په سلام اچولو کې تکړه وي، زړور خو با ادبه غږېږي، پوښتنو ته دې د لويانو په شان ځواب وايي. وړکتون د ماشوم په روزنه کې ډېر ګټور ځای دی؛ خو هر چېرته او هر چا ته د دې امکان نشته چې اولادونه وړکتون ته ولېږي؛ نو ميندې پلرونه بايد هڅه وکړي چې خپلو دوو – دربو کلنو ماشومانو ته د خبرې کولو ادب ورزده کړي. دا کار په رټلو او په زور نه کېږي، په خوږه ژبه کېږي، په مينه کېږي. يو خو په موږ کې دا رواج نشته چې په کور کې له چا مننه وکړو، فکر کوو چې د کورنۍ غړي چې د يو بل لپاره هر څه کوي، بايد يې وکړي او همدا يې وظيفه ده؛ خو سړيتوب دا وايي چې له مور څخه د خوندرو خوړو د پخولو په خاطر مننه وکړو، که مو خور د اوبو ګېلاس په لاس راکوي، مننه ځنې وکړو، که مو زوی له دوکانه راته سودا راوړه، ورته ووايو خير يوسې زويه، خدای دې ښه سړی

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي. که ماشومان په کور کې د نورو د ښو کارونو قدروونه زده کړي، له کوره د باندې هم همداسې کوي او ورسره په ټولنه کې ادب او سرېتوب زياتېږي. همدغه وړې خبرې د انسانانو تر منځ مينه محبت پيدا کوي. نو که غواړئ چې ماشوم مو با ادبه اوسي، پخپله ادب مراعات کړئ. مثلاً د کورنۍ له هر غړي څخه د هغه د ښه کار په خاطر مننه وکړئ، که مو زوی يا لور ته د يوه کار د کولو وايئ، په وچه ژبه ورباندې امر مه کوئ، په نرمۍ او د خواست په ژبه ورته ووايئ: «زويه يو ګېلاس اوبه به راته راوړې؟» او چې ډک ګېلاس يې راووړ، ورنه مننه وکړئ: «افرين زويه، مننه.» دوه – درې کلن اولادونه به مو ستاسو پېښې وکړي او په داسې حالتونو کې به له نورو مننه وکړي او چې چا ته يې «مننه» وويل، ويې نازوئ، په غېږ کې يې ونيسئ، شاباسي ورکړئ.

ماشومانو ته د خبرو ادب په لوبو کې هم ورزده کولای شو. مثلاً يوه نانځکه بلې سره مرسته کوي، د هغې له خولې به بلې ته وايو: «مننه» ځينې په دې فخر کوي چې مونږ ځېږه يا شډل پښتانه يو، تشکر او مهرباني مو نه ده زده چې چا ته يې ووايو؛ خو سرېتوب په همدې نزاکتونو کې دی، ځېږه خلک د رېګمال په شان هم نور خوروي او هم پخپله رژېږي. څوک چې له نورو سره په اجتماع کې ژوند کوي، بايد اجتماعي نزاکتونه هم زده کړي او دا کار له ماشومتوبه پيلېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته د ډوډۍ خوړلو آداب ورزده کړئ

يوه ترور مې وه چې د خپلو نورو خويندو په شان يې ټولې ماشومان لرل. موږ به چې کله په مېلمستيا د دوی کور ته ورغلو، د ډوډۍ پر وخت به يې خپلو ماشومانو ته د کوټې په بل کونج او يا په بله کوټه کې دسترخوان اچاوه. له مېلمنو سره به يې ماشومان پر يوه دسترخوان نه کېنول. د هغې دليل دا و چې ماشومان د ډوډۍ په خوراک نه پوهېږي، د چا به پزه بهېږي، د چا مخ به خيرن وي نو د مېلمنو زړه به بد کړي.

زموږ (د ټنيو) په اکثرو کليو کې رواج دی چې لومړی د کور نارينه ډوډۍ خوري. دوی چې ماړه شول او پاتېدل بيا ښځې او ماشومان دسترخوان ته کېني او له نارينه وو ورپاتې خواړه خوري.

دا دواړه کارونه ښه نه دي. ترور مې د دې پر ځای چې خپلو ماشومانو ته د ډوډۍ خوړلو ادب وروښيي، هغوی يې جلا دسترخوان ته کېنول. دې سره ماشوم ځان حقير او خوار ګڼي. هغه خلک چې ښځو او ماشومانو ته په دويم نوبت کې د خوراک وار ورکوي، لوی ظلم کوي. د کورنۍ غړي ټول سره برابر دي، نر او ښځه، لوی او ماشوم، هلک او نجلۍ ټولو ته بايد د حقونو په لحاظ په يوه سترګه وکتل شي.

ماشومان له هماغه وخته چې پخپله خوراک کولای شي، له ځان سره يو ځای دسترخوان ته کېنوئ. ميندې بايد د دسترخوان تر غوړولو مخکې، د وړو ماشومانو لاسونه په صابون پرېمينځي، مخ او پزه يې پاکه کړي او بيا يې دسترخوان ته راولي. که دا کار وکړي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم پخپله په صابون باندې د لاسونو په پرېمينځلو روږدی کېږي.
ماشومانو ته بايد د ډوډۍ خوړلو په اړه دغه خبرې په تکرار سره ووېل شي، تر هغې چې دا کارونه د هغوی په عادت بدل شي:
لاسونه دې په صابون باندې پرېمينځه.
دسترخوان ته خپلې لوبکۍ (نانځکه، موټرګی...) درسره مه راوړه.
دسترخوان ته سمه پلتۍ ووهه.
دسمال دې په زنګنو واچوه (ميندې بايد خپلو ماشومانو ته له نسبتاً ډبل رخت څخه داسې دسمال وګنډي چې ټټر، لمن او پښې يې وپوښي او د اوږو په حصه کې ريتاړې ولري چې په غاړه کې يې وتړل شي. دا شی په دې ښه دی چې که د ماشوم له لاسه ګوله لوېږي او يا غوړ تويېږي، کالي يې خراب نه کړي.)
ماشومانو ته ورزده کړئ چې پر ډوډۍ دې بريد نه کوي. بايد تر هغې منتظر پاتې شي چې د هر چا غاب يا تالۍ مخې ته يې کېښودل شي.
ګوله دې د خولې په اندازه واخله. ماشوم ته وروښيئ چې وړې ګولې وکړي.
ډوډۍ چې ژووې، خوله دې بنده ونيسه. که څوک په وازه خوله ډوډۍ وژووي، کېدای شي ډوډۍ يا ناړې يې توې شي.
ماشوم ته ورزده کړئ چې کاشوغه څنګه ونيسي او څنګه يې خولې ته يوسي. ماشومانو ته به وړې کاشوغې ورکوئ.
د ډوډۍ پر وخت شورماشور او جنګ جګړې به بندې وي خو د دسترخوان په سر خوږې خبرې او مجلس، صميميت زياتوي. وړو ماشومانو ته هم وخت ورکړئ چې خبرې وکړي خو دا به ورښيئ چې په ډکه خوله دې نه غږېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته ووايئ چې هېڅکله به ګوله نه تو کوي، ان که ډوډۍ ترخه، تروه يا بدخونده هم وي، بايد مخ بلې خوا ته واړوي، په کراره يې له خولې وباسي او مور ته ووايي چې ايسته يې واچوي.
د ټوخلي يا پرنجېدو پر مهال دې مخ بلې خوا ته واړوي او خپل دسمال خولې او پوزې ته ونيسي.
ماشوم ته ورزده کړئ چې ځبناک بې غږ وغوړه وښبي، سړپ او سړوپ دې نه کوي.
ډوډۍ چې خلاصه شوه، پخپله هم له هغه چا مننه وکړئ چې ډوډۍ يې تياره کړې او ماشومانو ته هم ووايئ چې مننه وکړي. دې سره د مېرمنو زړه خوشحالېږي او ستړيا ځنې هېرېږي. دې سره مېرمنو ته دا احساس ورکوئ چې تاسې د هغې زحمت ته د قدر په سترګه ګورئ. که دا کار وکړئ، پخلی به مېرمنو ته يو خوندور کار وګرځي.
که ماشوم غټوکی وي، ورته ووايئ چې لاسونه او خوله يې د غاړې په دسمال پاک کړي او بيا خپل غاب دې پخپله پخلنځي ته يوسي چې پرېمينځل شي. دې سره ماشوم له مور يا نورو سره مرسته زده کوي.
ځينې کورنۍ ماشوم مجبوروي چې خپل ټول خواړه وخوري او غاب پاک کړي، حال دا چې هغه به موړ وي او زړه ته به يې نه کېږي چې يوه بله ګوله هم تېره کړي. بهتره ده ماشوم ته هماغومره خواړه واچوو چې خوړلی يې شي، که يې اشتها زياته وي، بيا به نوره ورته واچوو.
البته ماشوم ته به دا ټولې خبرې په نرمۍ سره کوئ. که يو ماشوم سرغړونه کوي، د رټلو پر ځای به ورته ووايئ چې ښه ماشومان داسې نه کوي. زما مجيب الله درې نيم کلن دی. کله چې يو خراب کار وکړي، مثلاً که خپل بايسيکل د دسترخوان خوا ته راولي، ورته وايم: «ښه هلکان بايسيکل چېرته دروي؟» دی وايي: «د کوټې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

کونج کې.» او بې له دې چې ورباندې امر وکړم، خپل بایسیکل پخپله د کوټې کونج ته بیایې او زه ورته وایم: «آفرین»
د دې عمر ماشومان غواړي مور و پلار خوشحاله کړي، غواړي د دوی په خبر وي. نو، هڅه وکړئ چې پخپله د دسترخوان اداب مراعات کړئ. د ډوډۍ په وخت کې کتاب یا بل څه مه لولئ، تلویزیون مه ګورئ، دېخوا ها خوا مه ګرځئ. بهتره ده د ډوډۍ پر وخت تلویزیون یو مخ بند کړئ. که څوک د اوبو ګېلاس یا د سلاتې کاسه درکوي، مننه څنې وکړئ. دې سره ماشوم پوهېږي چې دسترخوان د نعمتونو ځغر دی او باید چې درناوی یې وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم په روزنه کې د تخيل اهميت

هر نارمل ماشوم چې ۹-۱۴ مياشتنی شي د تخيل وړتيا پيدا کوي. دغه خبره له هغو لوبو جوتېږي چې د pretend play په نوم يادېږي. تاسو به ليدلي وي چې ماشوم يو خلی را اخلي او د چوشک پر ځای يې د نانځکې په خوله کې ورکوي او يا د بوتل خالي سرپوښ يا بل ورته شی د پيالې پر ځای کاروي او خپلې نانځکې يا بل وړوکي ماشوم ته د چايو ست کوي. بل وخت بيا ګورو چې ماشوم پر بالښت سپرېږي او د آس په شان يې ځغلوي. خو دی په دې ټولو مواردو کې واقعيت له خياله بېلولای شي. ماشوم پوهېږي چې خلی چوشک نه دی، د بوتل سرپوښ پياله نه ده او بالښت ، بالښت دی نه اس.

ولې انسان خيال له حقيقته بېلولای شي؟

دې پوښتنې ته د اروا پوهنې ډاکتر الن ليسلي Alan Leslei په ۱۹۸۰ يمو کلونو کې د خپلې نظريې په ترڅ کې ځواب ويلی دی. ليسلي د تخيل لپاره درې پړاونه تشريح کوي. دی وايي چې په لومړي پړاو کې د تخيل لپاره تصوير ته ضرورت لرو. زموږ سترګې د کامرې په شان د شيانو عکسونه اخلي او ماغزو ته يې لېږدوي. د انسان نور حسي غړي هم دا کار کولای شي مثلاً سرک نه رامعلومېږي خو غوږونه مو د تېرېدونکي موټر غږ اوري. د موټر د انجن له غږه د هغه ډول چې ايا لاری ده که بل وړوکی موټر په ذهن کې انځورولای شو. همدارنګه د موټر د واټن اټکل هم کولای شو. په يوه لوړ تاخ کې ګڼ شيان پراته دي چې ليدلی يې نه شو، خو د لامسې حس په مرسته د خپلې الماری کونجي پکې موندلی شو. دلته زموږ ګوتې کونجي لمس کوي او په ذهن کې مو د هغه تصوير جوړېږي. د دې پړاو لپاره انځورونه يوازې له حسي غړو لاس ته نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

راځي بلکې له پخوانو تصويرونو چې په حافظه کې يې لرو هم کار اخيستی شو.

د تخيل دويم پړاو د تصويرونو کاپي کول دي. د انځورونو کاپي د څه لپاره ؟

اصلي انځورونه چې په لومړي پړاو کې تشريح شول، د خارجي نړۍ له واقعيتونو سره لږ او ډېر تړاو لري. مثلاً يو آس مو ليدلی او په ذهن کې مو د هغه تصوير جوړ شوی دی. دغه تصوير چې ستاسو په ذهن کې دی لکه واقعي آس هماغه شان سر ، دنگه غاړه، څلور پښې، څک غوږونه او اوږده لکۍ لري. بل ځای يوه ښکلې سينګار شوې ښځه له اوږدو ويښتانو سره وينئ. د ښځې انځور مو هم په همدې بڼه په ماغزو کې خوندي کېږي. کله چې د دغو انځورونو کاپي جوړوئ، کولای شئ چې بدلون پکې راولئ.

د انځورونو په کاپيانو کې د خپلې خوښې بدلون راوستل، د تخيل دريم پړاو دی. مثلاً د آس سر پرې کوئ او پر ځای يې د ښځې سر سرېښوئ. بيا د ښاپېريو وزرونه، چې يوازې مو په نکلونو کې اورېدلي دي او هېڅ کله مو ليدلي نه دي، د آس ډډو ته لګوئ، وروسته يو نوم هم ورته ټاکئ مثلاً «براق»، خو دا بدلون يوازې د تاسو په خيالي آس کې راځي او تاسې پوهېږئ چې واقعي آس، هغه چې تاسو ليدلی و، داسې نه دی. دلته «براق» او «آس» ځکه يو نه ګڼئ چې «براق» مو د آس له کاپۍ څخه جوړ کړی دی او د «آس» اصلي انځور مو خوندي ساتلی دی.

د مفکورو او باورونو په برخه کې هم تخيل عين کار کوي. مثلاً: دا زما باور دی چې "جمال ښه سړی دی" دا باور د هغو واقعي معلوماتو پر اساس ولاړ دی چې زه يې د جمال په باب لرم. که

(c) ketabton.com: The Digital Library

وغواړم چې دې موضوع ته د بل سړي له سترګو وګورم ممکن خبره سرچپه شي. مثلاً : "احمد ګومان کوي چې جمال ښه سړی نه دی" دلته زه له بل واقعیت سره مخ یم. که چېرې احمد داسې ګومان ولري ، نو زما باور "احمدګومان کوي چې جمال ښه سړی نه دی" ریښتیا دی پرته له دې چې له اصلي واقعیت سره "جمال ښه سړی دی" ارتباط ولري. لکه څنګه چې د آس د انځور په کاپۍ کې بدلون، د آس په اصلي انځور کې تغییر نه راولي، دلته هم زماپه اصلي باور کې تغییر نه راځي. مطلب دا چې د تخیل پر وخت اصلي واقعیتونه او باورونه خوندي پاتې کېږي.

لیسلي وايي هغه میکانیزم چې د تخیل د دویم او دریېم پړاو لپاره پکار دی، یوازې د انسان د ماغزو ځانګړنه ده او حیوانات د تخیل وړتیا نه لري. هغه جینونه (gene) چې د ماغزو د حجرو د جوړښت معلومات د انسان له یوه نسله بل نسل ته لېږدوي، د تخیل میکانیزم هم رانغاړي. که چېرې په دې جینونو کې بدلون راشي نو د ناسم جین لرونکي ماشومان د تخیل استعداد نه شي لرلی. دغه حالت د autism په نامه یادېږي.

د تخیل په بهیر کې انسان دوه ډوله ذهني عملونو ترسره کوي: بل ډول ښودنه (pretence) او د بل د فکر لوستنه (mind reading). پورته په لومړي مثال کې آس بل ډول ښودل شوی "داسې آس چې سر یې د ښځې دی او وزرونه لري". ماشوم چې خلی د چوشک پر ځای کاروي هم له بل ډول ښودنې (pretence) کار اخلي. په دویم مثال کې د بل فکر لوستل شوی دی "احمد ګومان کوي چې جمال ښه سړی نه دی". په دې توګه تخیل سړي ته دا زمینه برابروي چې د احتمالاتو او ممکناتو په باب فکر وکړي او د بل انسان

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساسات، عواطف، باورونه او مفکورې هم درک کړي. يعنې د مطلق "دی" پر ځای دا گومان چې "داسې هم کېدای شي"

ټول علمي اختراعات او اکتشفات او ټول هنري تخليقونه د تخيل په برکت رامنځته شوي دي. کيمياپوه منديليف چې د عناصرو دوراني جدول يې جوړاوه، په جدول کې يې د نامونډل شويو عناصرو لپاره خالي ځايونه پرېښودل چې وروسته بيا کشف شول خو هغه مهال دا يوازې يو خيال و چې داسې عناصر به هم په طبيعت کې وي. سپوږمۍ ته د انسان ختل، يو وخت کې د خيال په محدوده کې شونی وو خو نن په عمل کې ترسره کېږي. د ممکناتو په اړه فکر د علمي پرمختگونو اساس جوړوي.د نورو د فکر لوستل دا معنا لري چې د نورو پر ځای فکر وکړې او ځان داسې وگڼې لکه هغوی. يا برعکس نور لکه ځان وگڼې. د نورو د احساساتو او مفکورو درک کول په انسان کې د خواخوږۍ، مينې، تفاهم، مذاکرې او د نورو د زغملو توان پيدا کوي. ماشومان به مو ليدلي وي چې په دسمال باندې د نانځکې پوزه پاکوي، بيايې ښکلوي او نازوي يې "جار جار، وږې يې، دا دی زه به درته شيدې درکم" وروسته يا کوم خلی د چوشک په څېر د نانځکې په خوله کې ورکوي او يا يې خپل تي پورې نيسي. دلته ماشوم د تخيل په مرسته د نانځکې ستونزه (لوږه) درک کوي او په حل کې يې ورسره مرسته کوي. په دې توگه وينو چې د ټولنيز ژوند سلامتۍ هم د تخيل پوروړې ده.په دې بحث کې څرگنده شوه چې تخيل د بشر په پرمختگ او د غوره ټولنيز نظام په جوړولو کې اصلي رول لوبوي. دا خبره هم جوته شوه چې هر نارمل ماشوم د تخيل استعداد لري چې بايد ښه وپالل شي خو څنگه؟

ماشومانو د کيسو او نکلونو ويل، د هغوی د تخيل د روزلو غوره لاره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وېرې چاره

ماشومان چې له شپږو میاشتو واوړي، ګومان کوي چې په محیط کې شته شیان ورته زیان رسوي. په همدې وجه له هر شي څخه وېرېږي. له بلې خوا بني ادم د کنجکاوۍ حس لري. دغه حس ماشوم اړ باسي چې هر شی وزمويي، لمس يې کړي او په دې توګه خپله پوهه او تجربه پراخه کړي. ماشوم چې د خپل شاوخوا شیان ازمايي، ورته پته لګېږي چې دغه شیان خطرناک نه دي؛ خو هغه وېره چې د ده زړه ته ننوتلې، له منځه نه ځي او په بله بڼه راڅرګندېږي. وروسته بیا ماشوم له تیارې څخه ډارېږي. دا ځکه چې په تیاره کې شیان نه لیدل کېږي او ماشوم له داسې شي څخه وېره پیدا کوي چې لیدلی يې نه شي.

له تیارې څخه وېره په ځینو کسانو کې تر لویېنې پاتې کېږي. که د ماشومانو په مخ کې د بلا او د پېریانو کیسې وکړو؛ نو د بلا وېره هم د هغه په زړه کې ننوځي. ماشوم ګومان کوي چې بلا د هماغه نالیدونکي شي نوم دی چې دی په لاشعوري توګه ځنې وېرېږي. د ماشوم ذهن دا مني چې په رښتیا هم بلا شته.

ځینې ماشومان بیا د خوب په بستر کې وېرېږي، دوی ته د بلا له ډاره خوب نه ورځي. داسې ماشومانو ته که هر څه ووايې چې بلا نشته، درسره نه يې مني؛ ځکه چې د دوی په ذهن کې بلا شته. په داسې حالاتو کې باید د ماشوم له تخیل څخه کار واخلو او وېره يې له منځه یوسو. هغه داسې چې مثلاً ورته یوه سکه (او سپنیزه روپۍ) ورکړو او ورته ووایو چې دا جادويي سکه ده، دا به تا له هر رنګه بلا څخه وساتي. یا که د هغه کوټې رنګ چې ماشوم په کې ځملي، شین وي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورته به وایو چې بلا له شنه رنګه ډارېږي، هغه ځای ته چې رنګ یې شین وي، بلا نه شي ورتلای. داسې هم کولای شو چې د خوب ځراغ روښانه پرېږدو او که فرضاً د ځراغ رنګ سور وي، ورته به وایو چې سره رڼا بلاګانې وژني. د ماشوم وېره د خوشبو په سپرې هم ختمولای شو. په کوټه لږه سپرې ووهئ او ماشوم ته ووایئ چې بلا له دې خوشبویي ډارېږي چېرته چې دغه بوی وي، بلا هلته نه ورځي. ځینې ماشومان د ځملاستو پر مهال د لوبو یو شی خپلې خوا پورې نیسي. که داسې وي، کولای شو ماشوم ته هماغسې یوه لوبکۍ ورکړو او ورته دا باور پیدا کړو چې د لوبو دغه شی جادویي دی او بلا نه پرېږدي چې ماشوم ته ورنږدې شي.
ماشومانو ته د ځینو دعاګانو ورزده کول هم د هغوی وېره ختمولای شي. که نور څه نه شي زده کولای، همدومره ورته ووایئ چې د خوب پر وخت دې کلمه تېره کړي، خدای به یې له هر رنګه بلا څخه وساتي.
د وېرې پر مهال د ماشوم ارامول په کار دي. ماشوم په غېږ کې ونیسئ، په دې توګه به هغه ځان خوندي احساس کړي. همدارنګه د ماشوم پام له هغه څه څخه چې دی ځنې وېرېږي، بلې خوا ته واړوئ. مثلاً شرنګوني ورته وشرنګوئ یا د لوبو بل داسې شی چې د ماشوم ډېر خوښېږي، هغه ورته ونیسئ یا د هغه د طبعې خواړه لکه چاکلېټ یا بسکېټ ورته ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي، کولای شئ چې ورسره خبرې وکړئ. البته د داسې موضوع په اړه ورسره وغږېږئ چې ماشوم ورسره مینه لري او یا ورته په زړه پورې وي.
ماشومانو ته داسې نکلونه او کیسې واوروئ چې اتلان یې له څه شي نه وېرېږي، له هرې ستونزې سره مقابله کوي او بریالي کېږي. دا به په ماشوم کې د مېړانې او مبارزې حس پیاوړې کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کالیزه

نن سبا په ښارونو کې ځينې خلک د خپلو ماشومانو کالیزې لمانځي. په کومه ورځ چې يې اولاد زېږېدلی وي، په هماغه ورځ سره مېله کوي. د کالیزې مخصوص کیک اخلي، د ماشوم د عمر د کلونو په تعداد شمعې بلوي، ماشوم بیا شمعې پو کوي او مړې کوي یې مانا دا چې ده د خپل عمر همدومره کلونه تېر کړي دي. بیا چاړه راخلي، کیک غوځوي. دې سره ټوله کورنۍ چکچکې کوي او مبارکي ورته وايي. په غربي ملکونو کې خو دې ورځې ته مخصوصه سندره هم شته چې ارام موزیک ورسره غږول کېږي او په محفل کې حاضر خلک هم له سندرغاړي سره یو ځای بولي: «مبارک دې کالیزه، مبارک دې کالیزه»

دغه رواج پخوا په موږ کې نه و، د ماشومانو د کالیزې لمانځنه مو اوس له بهرنیانو زده کړې. پخوا په موږ کې باسواده کسان لږ وو، نو د خپلو اولادونو د زېږېدو نېټه اکثرو خلکو ته نه وه معلومه. البته خارجیان د لویانو کالیزې هم لمانځي، دوی ان د ژوند تر وروستي کاله پورې هم په خپله کالیزه کې مېلمستیا جوړوي او خپل نژدې دوستان رابولي. هلته څو پورې چې سړی ماشوم یا زلمی وي؛ نو مور و پلار یې ورته کالیزې لمانځي. بیا چې پخپله لوی او د کار و بار څښتن شو، پخپله یې لمانځي چې بوډا شي بیا یې اولادونه ورته محفل جوړوي او کالیزې یې لمانځي.

خارجیان پوهېږي چې په دې دنیا کې یوازې یو وار ژوند کوو؛ نو باید خوند ورنه واخلو. اروا پوهان وايي، خوشحالي او خندا زموږ پر روغتیا ښه اثر لري. څوک چې خوشحاله ژوند لري تر غمجنو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسانو د زړه او فشار په ناروغيو لړ اخته کېږي. د خوشحالو کسانو اعصاب هم ښه کار کوي او رنګ يې تل غوړېدلی وي؛ نو د نورو ملکونو خلک ځان ته داسې رواجونه او دودونه جوړوي چې خندا او خوشحالۍ ورسره ملګرې وي.

ځينې خلک وايي چې د کاليزو لمانځل د نورو رواج دی، موږ به يې ولې خپلوو؟ خبره دا ده چې هر ښه شی، ښه وي که نورو جوړ کړی وي، که موږ پخپله. الوتکه هم غربيانو جوړه کړې؛ خو نن زموږ حاجيان هم په کې سپرېږي او مکې معظمې ته ځي. کاغذ هم غربيانو جوړ کړی او مطبعه هم هغوی سازه کړې ده؛ خو نن موږ هم په مطبعو کې په کاغذ باندې قران چاپوو. که يو رواج ښه او ګټور وي، که د هر چا وي، بايد چې خپل يې کړو او که په خپلو رواجونو کې مو يو غلط او مضر رواج وي، بايد چې پرې يې ږدو. موږ هسې هم په ژوند کې د خندا او خوشحاليو شيبې کمې او د غم او خپګان ډېرې لرو؛ نو بايد د خپل صحت لپاره، داسې رواجونه زيات کړو چې خندا ورپورې تړلې وي. ځکه چې صحت يو نعمت دی او د نعمت ساتنه فرض.

که د خپل ماشوم کاليزه ولمانځو، نو هغه پوهېږي چې راباندې ګران دی. هغه پوهېږي چې موږ يې قدر کوو. ماشوم ته دغه احساس پيدا کېږي چې «زما وجود د مور و پلار لپاره مهم دی» موږ چې په دې رنګ له ماشوم سره مينه وکړو، هغه هم دا زده کوي چې له نورو سره مينه وکړي. کله چې وګړي له يو بل سره مينه وکړي، ټولنه به نېکمرغه شي، تاوتريخوالی او جنګ جګړې به کمې شي. ماشومان ځان تر لويانو کمزوري او حقير ګڼي. دوی وينې چې هم په بدني او هم په ذهني لحاظ تر لويانو کمزوري دي؛ نو د حقارت احساس کوي. د حقارت دغه احساس يوازې په مينه له منځه ځي. کله چې له ماشوم

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مينه کوو، نور نو کشر او مشر په منځ کې نه وي، د مينې دواړو خواو ته برابر کسان وي. د ماشوم د کاليزې لمانځل راته داسې موقع په لاس راکوي چې هغه ته خپله مينه وښيو.

موږ کولای شو د خپلو اولادونو کاليزه په خپله طريقه ولمانځو. که کيک نه شو اخيستلی، که مېلمانه نه شو رابللي؛ نو د خپلې کورنۍ په منځ کې خو کوچنۍ مېله جوړولای شو. مهمه دا ده چې د خپل هر اولاد د زېږېدو نېټه په کتابچه کې وليکو، هر کال په هماغه ورځ کورنۍ مېله جوړه کړو او هغه ته د کاليزې مبارکي ووايو. په نورو ملکونو کې کورنۍ او ملګري سړي ته د کاليزې په ورځ سوغات ورکوي. موږ که بې وزلي هم يو بيا هم کولای شو ماشوم ته مو يو کوچنی سوغات واخلو. کالي خو هسې هم په کال کې يو وار دوه وارې ورته جوړوو؛ نو بهتره به دا وي چې همدغه نوې جامې ورته د کاليزې په ورځ جوړې کړو. که دا نه شو کولای؛ نو د لوبو يو سامان، يو کتاب يا کتابچه خو ورته اخيستلی شو. که بيخي سوغات نه شو اخيستلی؛ نو يوازې د کاليزې د ورځې يادونه هم کافي ده چې «زويه يا لورې! ته پنځه کاله يا شپږ کاله مخکې په همدې ورځ پيدا شوی وې، نن دې پنځم يا شپږم کال پوره شو. مبارک دې وي، خدای دې د سلو کالو کړې.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم «مه» نه مني

ماشوم چې د دوو کلونو شي، غواړي خپله خپلواکي وښيي. که وغواړئ چې دغه ماشومان د یوه کار له کولو منع کړئ او ورته ووایئ چې «مه، مه کوه»، هغه خپل کار کوي او ستاسو په نهي باندې سر نه ګرځوي. میندې پلرونه د دې لپاره چې خپل ماشومان له خطرونو وساتي او یا ښه او بد وروښيي، مجبور وي چې ماشومان له ځینو کارونو منع کړي؛ خو اکثره وختونه ماشوم د دوی «مه» نه مني. که دغه «مه» او «مه کوه» په مینه هم ورته ووایې، اثر ورباندې نه کوي.

زموږ خلک په داسې حالت کې معمولاً په قارېږي، ماشوم وهي او یا ورباندې چیغه وهي او هغه ډاروي. له نیکه مرغه د ماشومانو د منع کولو لپاره نورې لارې هم شته چې ښه نتیجه ورکوي:

خپله خبره په بله بڼه وکړه: د دې پر ځای چې ماشوم ته ووایې: «په کوټه کې توپ بازي مه کوه.»، ورته وایه چې: «راځه چې د باندې توپ بازي وکړو» یا که ورته ووایې چې: «مه کوه، په کوټه کې اوبه مه تویوه» هغه به مو په کیسه کې نه شي. خو که ورته ووایې چې: «سړی په کوټه کې مخ نه مینځي، په تشناب کې يې مینځي» هغه به خپل کار بس کړي.

کله چې غواړې ماشوم له یوه خطرناک کار یا شي څخه منع کړې، خپله خبره ورته په مثبت انداز تشریح کړه، مثلاً: «زه به دې پرې نه ږدم چې په سړک کې ګډ شې، په دې چې موټر به دې ووهي.» خو که

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې حالت سره مخ یې چې د اورېدې خبرې وخت نه وي، نو نېغ په نېغه به ورته ووايې چې: «ودرېږه» یا مثلاً ماشوم د چایو ګیلاس ته لاس وروړي، وربانديې غږ وکړه: «سور دی»
بدیل ورته وښییه: که ماشوم غواړي چې چاړه واخلي، بل شی ورته ونیسه. مثلاً ورته ووایه: «کاسه درکړم که کاشوغه؟»، هغه چې په کاشوغه بوخت شو، چاړه ایسته کړه. یا که چاکلېټ غواړي خو چاکلېټ ورته تاوان کوي، په دې وخت کې ورته ووایه چې منه غواړې که مالټه. د دې عمر ماشومان معمولاً وروستنی شی خوښوي، په دې چې د هغه نوم یې په اخر کې اورېدلی او ذهن کې یې پاتې دی؛ نو که غواړې چې منه ورکړې، منه ورته په اخر کې یاده کړه: «مالټه غواړې که منه»
د ماشوم توجه بلې خوا ته واړوه: دوه کلن ماشومان که سرټمبه دي او په اسانۍ سره له خپلې خوښې نه تېرېږي؛ خو دوی په دې هم پوهېږي چې څنګه له هغه شي څخه چې جنجال جوړوي، بل شي ته توجه واړوي. که په مغازه کې درته ټینګېږي چې فرضاً «هغه الوتکه راکړه» ورته ووایه: «اوهو دا څراغونه څومره ښه رڼا کوي. ګوره شنه او سره رڼا کوي» ماشوم به په رڼا بوخت شي او ته یې په دې وخت کې د الوتکې له مخې ژر لرې کړه. په دې عمر کې ماشوم ته هر څه په زړه پورې وي او ممکن دغه رنګه رڼا ورته کټ مټ د الوتکې په شان په زړه پورې اوسي.
له موقعیتونو ډډه کول: بهتره ده ماشوم په داسې ځای کې وساتې چې مجبوره نه شې هره ګړۍ ورته «مه» او «مه کوه» ووایې. د دې پر ځای داسې خوندي ځایونه انتخاب کړه چې ماشوم په کې ازاده وګرځي، هر څه راوسپړي او د کنجکاوۍ حس یې ارضا شي. په پرمخ تللي ملکونو کې د ماشومانو کوټې داسې برابرېږي چې هېڅ

(c) ketabton.com: The Digital Library

خطرناک شی په کې نه وي، غولی یې پوست وي او که ماشوم وهم لوېږي، نه ژوبلېږي. تېره شیان، د ماتېدو شیان، د برېښنا ساکټ او داسې نور شیان په کې نه وي. که مور او تاسې هم یو یا دوه ماشومان ولرو ممکن ورته همداسې کوټه برابره کړای شو خو درځن درځن اولادونو ته یې نه شو جوړولای. په نورو ملکونو کې د ماشومانو لپاره د لوبو خوندي پارکونه هم ډېر دي خو موږ یې نه لرو. که د کور شا و خوا ته مو شګلنه ځمکه وي، د ماشومانو لپاره خوندي ځای په کې جوړېدای شي. البته دا ناممکنه ده چې له ټولو داسې حالتونو ډډه وکړې چې ماشوم ته باید «مه» وواېې؛ خو کمولای یې شې.

په ځینو شیطانیو سترګې پټې کړئ: که وینئ چې د کور مخې ته مو ماشوم په ډنډوکي کې له خټو سره لوبې کوي، ولې به یې منع کوئ. دا د مور و پلار وظیفه ده چې ماشومانو ته وخت ورکړي چې خپل استعداد وغوړوي، هر شی وسپړي او خپله کنجکاوي په کې وکړي نو ماشوم له داسې شیطانیو او لوبو مه منع کوئ چې خطر ورته نه لري. زه هر وخت له خپلې مېرمن سره په همدې لانجه یم. دا له خپلو ماشومانو د لویانو تمه لري، وایي چې هغوی دې منډې نه وهي، شورماشور دې نه کوي، یو بل سره دې غېږه نه نیسي، په انګړ کې دې توپ بازي نه کوي...

څنګه چې غواړې په هماغه انداز یې وو ایه: که ماشوم داسې څه کوي چې باید یې منع کړې او د «مه کوه» بدیلونه کار ونه کړي، ماشوم ته نېغه خبره وکړه. په کلکه خو په نرمۍ سره، ځان خپه ونیسه، داسې چې هغه خپله ملامتي احساس کړي. مثلاً: «مه، تېره مه واروه» که همدا خبره په دې بڼه وکړئ چې: «مه، زړګیه تېره مه واروه»، ماشوم به له خپل کاره منع نه کړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر کله چې ماشوم ته د یوه کار د نه کولو وایې او هغه یې مني، ورته وموسېږه یا یې په غېږ کې ونیسه او ورته ووایه چې: «شاباس، څومره منونکی ماشوم یې»

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه ماشومان مطالعې ته وهڅوو؟

يوه ملګري مې شکايت کاوه، چې زوی يې سم درس نه وايي. د ده زوی په دويېم ټولګي کې دی او جومات کې هم سبق وايي. يو وخت کې زما مېرمنې هم همدا خبره کوله، ويل يې: "ته چې په کور کې نه يې، هلکان سبق نه وايي." جمعه زه په کور کې وم. هلکانو ته مې هېڅ ونه ويل، چې درس ووايئ. پخپله مې الماری نه يو کتاب راواخيست او په لوستلو يې لګيا شوم. کتل مې چې زامنو مې هم هر يو خپل کتاب رااخيستی، د کوټې په يوه کونج کې ناست دی او سبق وايي. مېرمنې ته مې وويل: "وګوره ! که ته هم هره ورځ يو کتاب يا مجله ولولې؛ نو زامن به دې هم ناغېړي نه کوي."

ماشومان ډېر ځله د لويانو پېښې کوي. که ته سل وارې د يوه کار د کولو ورته ووايې، وبه يې نه کړي؛ خو که پخپله هماغه کار وکړې؛ نو دوی به هم ستا په پېښو لګيا شي. ما خپله دغه تجربه ملګري ته مې هم وويل؛ خو د هغه خبره راته جالبه وه. ويل يې: "زه کله دومره وخت لرم، ټوله ورځ په وظيفه کې يم، ماښام چې کور ته راځم، ستړی هلاک غځېږم، د مطالعې حوصله راته پاتې نه وي." ما ورته کړه: خو په زړه پورې کتابونه ولوله، چې ستړيا دې هم ورسره لرې شي او خوند هم ځنې واخلې، د کيسو کتابونه واخله، ناولونه ولوله. هغه وويل: "هره شپه په ټلويزيون کې دوه درې سريالونه او ډرامې ګورم؛ نو د کيسې کتابونه به ولې لولم؟"

د تنظيمي جګړو پر مهال کابل پوهنتون درې کاله بند و او د بيا خلاصېدو درک يې هم چا ته نه لګېده، چې بيا به خلاص شي که نه. ما نو دغه درې کاله د کتاب مخ نه و ليدلی. پوهنتون چې بيا خلاص شو، په لومړۍ ورځ مو د هضمي سيستم درس و. استاد نوټ راکاوه، د پوهنتون کتابخانه لوټ شوې وه، کتاب نه پيدا کېده؛ نو

(c) ketabton.com: The Digital Library

استادانو به نوټ راکاوه او موږ به ليکه. څو ورځې چې تېرې شوې، د هضمي سيستم نوټ مې ولوست که ګورم چې په هاغه اوله ورځ مې ليکلي دي: د ژبې مخاطي غشا زخيمه ده. "ضخيم" مې په "ز" ليکلی و.

زموږ خلک چې له تحصيله فارغ شي بيا له مطالعې سره خدای پاماني کوي. همدا وجه ده، چې که له چا د هغه د مسلک په اړه پوښتنه وکړې، وايي به چې: "والله ما ان لس کاله مخکې پوهنتون خلاص کړی، اوس مې دا شيان هېر دي." بهرنيان به دې ته متوجه شوي وي، چې انسان لټ او هېرجن دی. ځکه خو په بهرنيو موسسو کې هر کال دوه درې وارې د بيا يادولو "refreshing" سيمينارونه جوړېږي. په دې سيمينارونو کې ضروري شيان تکرارېږي او کارکونکي د څو ورځو يا د څو هفتو لپاره مطالعې ته هڅول کېږي.

زموږ ځينې ملګري، چې بهر ته تللي دي، وايي هلته چې په بس يا په اورګاډي کې سفر وکړې؛ نو وبه وينې چې اکثر خلک په لاره کې مطالعه کوي، يا به اخبار لولي يا کتاب او يا مجله. په غربي ملکونو کې اکثر وګړي هره ورځ اخبار يا ورځپاڼه ګوري. ما فکر کاوه، چې هلته اوس ټلويزيونونه ډېر دي، انټرنټ شته؛ نو ورځپاڼې به څوک نه لولي؛ خو داسې نه ده. دوی ته د ورځپاڼو لوستل د فرهنګ يوه برخه ګرځېدلې ده.

موږ هم کولای شو د مطالعې فرهنګ خپل کړو. که نور څه نه وي؛ نو لږ تر لږه د خپلو اولادونو د هڅولو لپاره بايد هره ورځ مطالعه وکړو. هغوی چې موږ ته وګوري، پخپله به هم کتابونه رااخلي، بيا چې لوی شي له مطالعې سره به روږدي وي او د عادت له مخې به هم مطالعه کوي او د مطالعې په برکت به مو ملک آباد شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې بې جرئته يو؟

زموږ ډېرى ځوانان له بې جرئتۍ څخه ځورېږي. زه په خپله هم پخوا ډېر بې جرئته وم. ځان سره مې فکر وکړ چې ولې داسې يو؟
بې جرئتي هغه حالت دى چې سړى د ويلو لپاره څه لري؛ خو د ويلو زړه يې نه لري. د خپلو احساساتو څرګندول هم جرئت غواړي. د بې جرئتۍ بل ډول همدا دى چې سړى خپل احساسات نه شي څرګندولاى.
د بې جرئتۍ اصلي لامل وېره ده. خپله خبره ځکه نه کوو چې خلک راپورې ونه خاندي چې خلکو ته نا پوه يا بې ادبه ښکاره نه شو. يا مثلاً په مستبدو نظامونو کې د چارواکو يا زورواکو پر ضد ځکه څه نه وايو چې سر ته به مو خطر پېښ شي.
موږ له دې وېرې چې د خلکو په نظر سپک ښکاره نه شو، اکثره وخت خپل احساسات پټوو. مثلاً په واده کې سندرغاړى زموږ په طبعه برابره سندره بولي. زړه مو غواړي ورته چکچکې وکړو؛ خو دې ته ګورو چې نور خلک څه کوي. که بل چا چکچکې وکړې، موږ يې هم کوو، که نورو څه ونه کړل، موږ يې هم نه کوو. کله کله داسې هم پېښېږي چې د سړي زړه کېږي چې ونڅېږي؛ خو د دې لپاره چې سپک ښکاره نه شي، خپل دغه احساس پر شا تمبوي. البته دا ډول بې جرئتي د ټولنې په باورنو او دود دستور پورې اړه لري او ډېر زيان نه لري؛ خو هغه ډول بې جرئتي چې خپل نظر نه شو بيانولاى، مضره ده.
البته بايد جرئت او بې حيايي سره غلط نه کړو. که زه د مشرانو په مخ کې خپله معقوله خبره نه شم کولاى، دا بې جرئتي ده؛ خو که د

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشرانو پر وړاندې چټیات وایم، بې ځایه ټوکې او مسخرې کوم، دا نو بې حیایي ده.

سړی ولې بې جرئته کېږي؟

نا سمه روزنه د بې جرئتۍ سبب ګرځي. کله چې ماشومان او زلمکي غواړي د یوې موضوع په باب خپل نظر ووایي، مور ورته وایو: غلی، ستا یې په دې کارو کې څه؟ د لویانو په مجلسونو کې ماشومانو ته د ناستې حق نه ورکوو او که کېناستلو ته یې پرې هم ږدو، د خبرو حق خو بیخي نه ورکوو. زموږ دا ډول چلند د دې سبب ګرځي چې ماشومان مو ځانونه کوچني او حقیر وګڼي. په دوی که به د حقارت احساس پیدا شي. بیا به په لویینه کې هم دغه وېره ورسره وي چې که زه خبرې وکړم، نو خلک به راپورې وخاندي.

په ښوونځیو کې هم، که شاګرد د استاد پوښتنې ته ناسم ځواب ورکړي؛ نو استاد یې تحقیروي چې ته څومره ټمبل یې، ولې درس نه وایې؟ ځینې ښوونکي شاګردان د ټولګي مخې ته یا پر مېز باندې دروي او ټولګیوال ورپورې خندوي. که زده کوونکی قوي روحیه ونه لري، بل ځل یې که درس زده هم وي، د ویلو جرئت یې نه کوي.

څه باید وکړو چې د بې جرئتۍ مخه ونیسو؟

میندو او پلرونو ته په کار دي چې خپلو بچیو ته د کور پر مسایلو د نظر د څرګندولو حق ورکړي. بلکې دوی باید په هره چاره کې له خپلو اولادونو سلا وغواړي، کېدای شي د ماشوم نظر ناسم وي؛ خو باید ورته غوږ ونیسو او ورته ووایو چې ستا خبره په دې دلیل سمه نه ده. دا به د هغه د شخصیت پر ودې ښه اغېزه وکړي او جرئت به یې زیات کړي. کله کله داسې هم کېږي چې د ماشوم نظر زموږ تر نظر ښه وي. په داسې وخت کې باید هغه ته شاباسي ورکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښوونکو ته هم بويه چې شاګرد ونه رټي، بلکې په پسته ژبه ورته سم ځواب ووايي. ماشومان ګومان کوي چې ميندې، پلرونه او ښوونکي يې پر هر څه پوهېږي. ښه به دا وي چې ښوونکي خپل شاګردان له دې غلط فهمۍ راوباسي. بايد شاګردانو ته دا احساس ورکړي چې هېڅوک پوره نه دي، هېڅوک پر هر څه نه پوهېږي، ممکن د هرې پوښتنې ځواب د ښوونکي هم نه وي زده. په دې توګه به شاګردان د ځواب ويلو جرئت پيدا کړي. بيا به دوی په دې نه وېرېږي چې که ځواب مې سم نه و؛ نو زه به ناپوه يا ټمبل ښکاره شم. ښوونکي بايد شاګردانو ته دا احساس ورکړي چې ټول خلک يو ډول نه دي. اصلاً هېڅوک ټمبل نه دي. ممکن يو شاګرد په نورو درسونو کې ښه تکړه وي؛ خو رسامي يې نه وي زده. بل يو ممکن په نورو مضمونونو کې پڅ وي؛ خو رسامي يې ښه وي. شايد يو شاګرد تر هر څه په سپورټ او په لوبو کې تکړه وي. بايد په ياد ولرو چې ټولنه مو په هره څانګه کې تکړه کسانو ته اړتيا لري. هر څوک له خپل وس او استعداد سره سم ټولنې ته خير رسولای شي.

د خپلې د بې جرئتۍ علاج څنګه وکړو؟

که د خپلو خبرو او نظريو د څرګندولو جرئت نه لرئ؛ نو د علاج يوه لاره يې دا ده چې له خپلو خويندو وروڼو او يا ټولګيوالو سره د وينا کولو تمرين وکړئ. له بالښتو څخه ستېژ جوړ کړئ او که په ټولګي کې ياست، د ټولګي مخې ته ودرېږي او په وار سره د يوې ټاکلې موضوع په باب وينا وکړئ. البته د وينا لپاره وار له مخې تياری ونيسئ. تاسې به وګورئ چې په اولو ورځو کې ځينې خبرې چې په زړه کې مو لرلې، د وينا پر وخت مو هېرې شوې دي؛ خو د وخت په تېرېدو او په تمرين سره به مو دغه ستونزه هم لرې شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه به دا وي چې تر تمرين د مخه، په کور کې د هينداري مخې ته ودرېږئ او په لوړ اواز وينا وکړئ.
ممکن ګران لوستونکي به په دې اړه نورې تجربې ولري؛ نو هيله کوم چې د خپلو تجربو حال له موږ او نورو لوستونکو سره هم شريک کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه به ماشوم له درواغ ويلو راوګرځوو؟

سړی معمولاً هغه مهال درواغ وايي چې د يو څه د له لاسه ورکولو وېره ورسره وي. که پوهېږو چې رېښتيا زموږ اعتبار او شخصيت ته تاوان رسوي، درواغو ته مخه کوو. که د خپلې ګناه له سزا څخه ډارېږو، درواغ وايو، "چې ما نه ده کړې". کله چې غواړو ځان تر هغه څه چې يو، ښه وښييو؛ نو درواغ وايو. البته لويان د خپل حقارت د پټولو لپاره هم درواغ وايي. لاپې د درواغو يو ډول دی چې ځينې کسان د خپل حقارت د جبران لپاره ورته مخه کوي.

يوه ورځ زموږ يوه استاد وويل چې: "هغه خبره چې د زړه نه يې وکړئ، خامخا په نورو اثر کوي. تظاهر مه کوئ او درواغ مه وايئ، هڅه وکړئ هغه څه ووايئ چې د زړه له تله يې منئ." ما وويل: سړی کله کله د نورو له ډاره د زړه خبره نه شي کولای، سړی مجبوربږي چې تظاهر وکړي. ممکن د سړي ځينې خبرې د ټولنې له باورونو او دود دستور سره په ټکر کې وي. استاد وويل: "سړی په داسې حالاتو کې هم کولای شي داسې خبره وکړي، هم يې رښتيا ويلي وي او هم يې د نورو خيال ساتلی وي."

د درواغ ويلو په مسئله کې دوې خواوې دي، يوه خوا هغه ده چې درواغ وايي او بله خوا هغه چې سړی درواغ ويلو ته مجبوروي. مثلاً ماشوم پياله ماته کړې ده، که دی ډاډه اوسي چې په دې کار يې نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

رټو؛ نو درواغ به راته نه وايي. که رييس مو په ريښتيا باندې باور وکړي؛ نو دې ته به نه اړ کېږو چې د خپلې غيرحاضرۍ په خاطر د درواغو پلمه جوړه کړو.
کله کله د نورو بې ځايه تمه هم په سړي باندې درواغ وايي. ته يو بايسيکل لرې چې هره ورځ ورباندې خپل کار ته ځې راځې. همدغه بايسيکل دې لاس او پښې دي. يو ملګری دې دی، هر وخت بايسيکل درنه غواړي، څو وارې يې بايسيکل درخراب کړی هم دی. اوس که ورته ريښتيا ووايې چې بايسيکل ځکه نه درکوم چې خراب به يې کړې، ډاربږې چې درنه خپه به شي؛ نو د درواغو بهانې ورته کوې او بايسيکل نه ورکوې. دلته د نورو بې ځايه تمې تا مجبوروي چې درواغ ووايې.
له بلې خوا ماشومان ډېر څه بلکې هر څه له لويانو زده کوي. کله چې د کورنۍ لويان درواغ وايي، ماشومان هم درواغ ويل زده کوي. موږ اکثراً دغه شي ته پام نه کوو. ماشوم ته نصيحت کوو چې درواغ مه وايه، درواغ ويل بد دي؛ خو پخپله هره ورځ د هغه په مخ کې نورو ته درواغ وايو. په ماشوم باندې زموږ کړنې زموږ تر ويناوو ډېر اثر غورځوي. يوه ورځ زموږ د يوه خپلوان ماشوم ورنه پوښتنه وکړه چې سګرټ څکول ښه کار دی که بد؟ مور يې ځواب ورکړ چې "بد کار دی" هغه وويل: ته خو هر وخت وايې چې ماما دې ښه سړی دی. هغه که ښه سړی دی؛ نو ولې سګرټ څکوي؟
دا خو ټولو ته جوته ده چې درواغ ويل هم خپله درواغجن ته او هم ټولنې ته تاوان رسوي. په درواغجن باندې خلک باور نه کوي او په سپک نظر ورته ګوري. که درواغ يو مخ نه شو ختمولای؛ نو بايد هڅه وکړو چې کم خو يې کړو. که غواړئ چې ماشومان مو په درواغو روږدي نه شي؛ نو بايد دغو ټکو ته پام وکړئ:

(c) ketabton.com: The Digital Library

هڅه وکړئ چې د ماشومانو په مخ کې مو چا ته دروغ ونه وايئ.
ماشوم په وړو ګناهونو لکه د لوبنو په ماتولو باندې مه رټئ، په دې توګه به هغه دروغ ويلو ته نه مجبورېږي.
له ماشوم څخه د هغه تر وسې پورته تمه مه لرئ. په دې توګه به هغه دروغ ويلو ته هم نه اړ کېږي او پر ځان باندې باور به هم پيدا کړي.
ماشومانو ته هغه کيسې واوروئ چې رښتيا ويونکي په کې ستايل شوي او بريالي شوي وي او دروغجن په کې ناکام شوی وي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library