

Ketabton.com



پیشہ و زندگی



لیکنہ او خیرنہ: معصومہ رضا سید

مشخصات:

د کتاب نوم :: بنځه د ژوند په ډگر کې

لیکنه او خپرنه :: معصومه رضاء سید

خپرنډویه اداره :: مجمع زنان افغان A.W.N

کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"

انځورگر :: ناجیه شریفی

د چاپ کال :: ۱۳۸۱ زمی

شمېر :: ۵۰۰ ټوکه

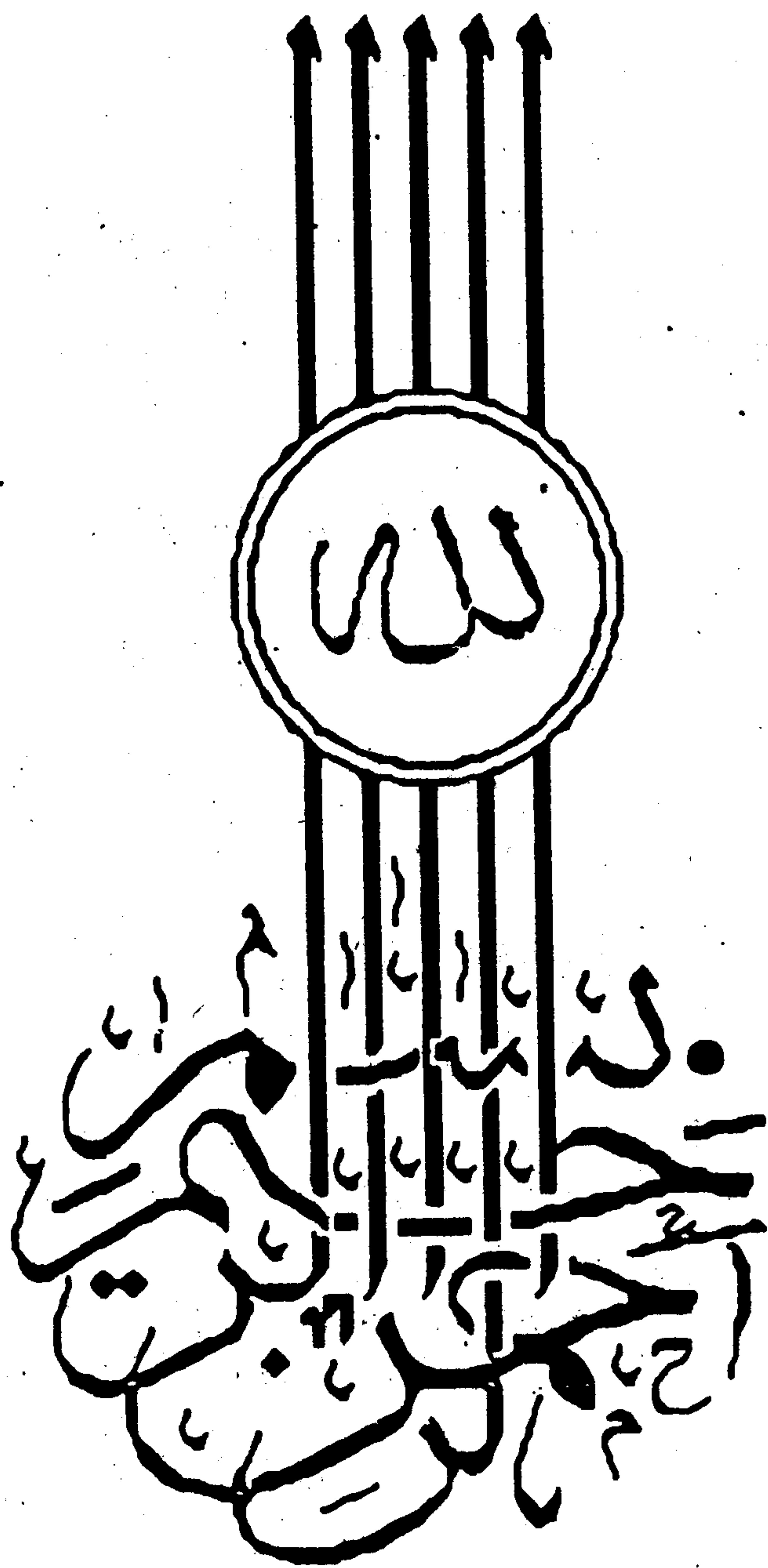
بیه :: ۳۵ روپۍ

د چاپ او کمپیوټر ځای: بنگاه انتشارات میوند - سبا کتابخانه

قصد خوانی بازار، تېلفون: ۲۵۶۵۵۲۰

کابل: چهارراهی صدارت، تېلفون: ۲۲۰۰۴۵۵

د چاپ ټول حقوق خوندي دي.



فهرست

- ١ تقریظ - بنخه د لور مور او میرمن په جامعه کې
٥ مننه
٦ د ساپی د پښتو خبرنو او پراختیا مرکز څخه گیله
٧ سریزه

لومړۍ برخه

- ٨ د کورنۍ ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات
٩ ١- د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې
١٠ الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې
١٩ ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې
٢٤ ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله
٢٦ ٢- په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې
٢٩ ٣- د کورنیو د رواني سلامتیا په هکله پاملرنه
٣٢ ٤- په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته د میندو او پلرونو پاملرنه
..... ٥- عاطفي او رواني ستونزې په نجونو کې د قد یا ونې د تیتیدو
٣٣ سبب گرځي
٣٤ ٦- بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

- ۷- د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا ۳۵
- ۸- خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ۳۷
- ۹- د کورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لری ۴۰
- ۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی ۴۱
- ۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې ۴۳
- ۱۲- ښځو ته ښایي چې د زغم او حوصلې لرونکی وی ۴۶
- ۱۳- ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لری ۴۷
- ۱۴- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ۴۹
- ۱۵- ښځو ته ښایي چې د راز ساتونکی اوسی ۵۰
- ۱۶- په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ۵۱
- ۱۷- د کورنی څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د پالنې او څارنې مسئله ۵۳
- ۱۸- په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ۵۵
- ۱۹- د کورنی اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه ۵۷
- ۲۰- په کورنی ژوند کې د سیمې اصل ته پاملرنه ۵۸
- ۲۱- میندو ته څو لنډې لارښوونې ۶۱
- ۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ۶۳
- ۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو ستونزو سره مخامخ دی ۶۶
- ۲۴- د ښځو لخوا د دځانیا تو استعمال ۶۸
- ۲۵- د ښځو لپاره د سپورت گټې ۷۰
- ۲۶- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسائلې ۷۴

۱- د ماشوم وده د زيريدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې ۷۵

۲- د ماشوم وده او پرمختيا ۷۷

۳- د ماشوم په وده او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغيزه ۸۵

۴- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د ميندو او ښونکو شريکه پاملرنه ... ۸۸

۵- ماشومانو ته د ديني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت ۹۰

۶- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د ورکتونو نورول ۹۱

۷- د اسلام په سپيڅلي دين کې د اولادونو ترمنځ توپير... ۹۳

۸- ماشومان د والدينو څارنې او پاملرنې ته اړتيا لري ۹۶

۹- د اسلام سپيڅلي دين ماشومانو ته د آدابو او ... ۹۸

۱۰- په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقويې لپاره هڅې ۱۰۱

۱۱- خپل ماشومان مسوول او زړه سوانديې وروزي ۱۰۲

۱۲- ټولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول ۱۰۵

۱۳- د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ۱۰۶

۱۴- بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند ... ۱۰۸

۱۵- د ميندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغيزه... ۱۱۰

۱۶- د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جگړو کې د والدينو نورول ۱۱۲

۱۷- په ماشومانو باندې د ښځ شوی ماینونو خطرناکې اغيزې ۱۱۴

۱۸- د ماشومانو په روحیه د جگړو ناوړه اغيزه ۱۱۶

۱۹- بې غايه شوی او ورک شوی ماشومان ۱۱۷

۲۰- د ماشوم په روغتيا باندې د لوگي ناوړه اغيزه ۱۱۸

۲۱- په ماشومانو د قحطۍ او ناروغيو ناوړه اغيزه ۱۱۹



AWN

از نشرات

مجمع زنان افغان AWN



تقريب

بنځه د لور، مور او ميرمن په جامه کې

بنځه او حقوق يې هغه څه دي چې د تاريخ په بهير او د بيلا بيلو تمدنونو په ترڅ کې بحث موضوع گرځيدلې، چې اسلامي ټولنه يې د حقوقو د اعادي په سر کې ده بنځمنو حقوق د يوې ځانگړې څيرنې او سپرنې وړ موضوع ده چې په دې څو کرښو کې زموږ موخه هم په همدې باب يو څه زيات ويل دي.

له بده مرغه بنځه د حقوقو د اعادي او تادييې له پلوه د تاريخ تر بل هر پير او بور مقام، زياته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، بنځه او حقوق يې دا وخت د پوهنيزې نړۍ د يوه حساس پړاو په ترڅ کې د دوو مدنيتونو، دوو ارزښتونو او دوو ايډيولوژيو (مادي، معنوي)، د ژرندې د پلونو تر منځ پرته ده يو پلو که د بنځې د حقوقو د سپارنې په نامه د بنځې له حقوقي ارزښت، معنويت او مقام سره د مادي پرمختيا او مدني پمختگ په نامه لويې کيږي، نو بلې خوا ته د دين او معنويت په جامه کې هم د بنځې له معنوي او علمي پيژند (هويت) سره هغه څه کيږي چې - بيله دي چې عيان بيا کړو - انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه يې په يادولو شرميږي.

په مادي يا لويديزه ټولنه کې د بنځې له حقوقو سره د کيدونکيو لوبو په څرنگتيا او کيفيت څه ويل ځکه خپل حق نه بولو چې د هغوی د دعوی د نه

اثبات پره پر مونی نه پریوخی. خود خپل «اکمل» نظام په رڼا کې زموږ د دعوی په نه اثبات سره د یوه کامل الهی نظام ارزښتونه او د هغه د لارښوونې او ارشادات خدای مه کړه له گواښ او پوښتنې سره مخامخیږي او څرگنده ده چې دا گواښ او دا ننګونه (چیلنج) لویدیږې ټولنې یا لویدیږې تمدن ته له ورمخامخ پیغور او گواښ نه ډیر زیات د اندیښنې وړ دی.

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانان ټولنه نن سبا د نورو ژوندنیو ارزښتونو په څیر د ښځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د سترگو او چټولو جوګه نه ده، زموږ نننۍ اخلاقی او مدنی ځورتیا او انحطاط موږ ته پر دې ویاړونود ویاړ مخه او اجازه نه راکوي چې موږ لویدیږې ټولنې یا د مادی فرهنگ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې موږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه موږ کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پراو کې راوست؛ (نساء/۳۶- لقمان/۱۴)

«وقضى ربك الا تعبدوا لایاه وبالوالبدین احسانا»

(اسراء/۲۲-۲۴)

ښځه یې هغه لور کړه چې ښځیدود علتونو پوښتنه یې کېږي چې «په کومه گناه ووژل شوی؟» (تکویر/۸-۹) او ښځه یې هغه میرمن او بی بی کړه چې: «د ښځو هم هغومره مشروع حقوق دی، لکه ددوی (نرو) چې دی» (بقره/۲۲۸) خو آیا دا ټولې (دریواړه) دعوی له ښځې سره زموږ د نرواکی ټولنې د اوسنۍ چلن او اوسنۍ دریځ په صورت کې هغه څوک بسینا (قانع) کولای شي چې د اسلام د تعجیز او ځوارولو لپاره له ښځې سره زموږ دغه اوسنۍ چلن او دریځ دلیل گرځوي؟

موږ پر «نساء» «قوامون» ښاغلی «رجال» بویه ښه په نره او ښه په ډاګه

دا ومانو چې زموږ نرواکی ټولنه تر هغې پورې نه پر لویدیږه او مدنی ټولنه باندې

د ښځې له فطري او بشري ارزښتونو سره د لوبو پره اچولای شي او نه د ښځې پر وړاندې د دغه روان چلن له مخې د هغه څښتن جل جلاله په مخکې د سترگو هسکولو جوگه ده، چې نارینه یې د ښځو پر وړاندې د مسوولیتونو د درانه پیتۍ د وړلو د ځواک له امله پر هغو (ښځو) لوړ کړی نه د انساني مقام او ارزښت په توپیر، ځکه په «وخلقنا کم من ذکر و انشی» کې د غوره توب کومه نښه یا بیلگه نه تر سترگو کیږي.

مور بویه دا و منو چې که د ښځو د ارزښت او د هغوی د حقوقو پر اعاده رښتیا هم مین یو او رښتیا هم پخپله دغه دعوی کې رښتینې یو، نو دا هله جو تولاى شو چې ښځه زموږ د نرواکۍ او میره واکۍ په تور تمونو کې ځان ورک او خپل برخلیک ت و نه بولی. او ښځه یوازې په دې تور یا دې گناه پره او لاس لاندې و نه بولو چې ښځه ده، بلکې که رښتیا هم د خپلې نرواکۍ پر جو تولو مین یو، نو د انصاف او میراني غوښتنه خودا ده چې "زه له تا څار او ته له ما."

زما مخې ته چې کوم اثر دا وخت پروت دی، دا د همدغسې یو لړ اندېښنو غبرگون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې یوې خور او یوې لور د خپلو اړیکو او همزیو په استازی ښوولې ده. ددې اثر لیکواله چې پخپله د یوې روناډې پښتنې او ستانه کورنۍ د یوې غړې او د پوهنتونۍ چاپیریال د یوې ښوونکې او استادې په توگه لاس لاندې موضوع په څیرنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زیار او څیړنې په ترڅ کې ځینې داسې کورنیزو باریکیو ته نغوته کړې ده چې که د یوې مسلمانې او افغانې کورنۍ غړې یې په پیژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړې. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقی او سوکاله کورنۍ او بیا ټولنې په رغیدا ی اغیزمن جوت شی.

د استادې معصومې دا اثر چې یو وخت یې د جهادی او هجری بهیر په ترڅ کې د خپلې ټولنې د ښځمن پاتکۍ (قشر) په فکري لوړتیا او روښانتیا کې د

بيلا بيلو ليکنو په بڼه خپل اغيز بندلی او جوت کړی او «د افغان ښځمنو ټولنې» له خوا داسې مهال د افغانۍ ميرمنو ټولنې ته وړاندې کيږي چې په هيواد کې د نوې ادارې په رامنځته کيدو زموږ دروېشت کلنې جگړه خپلې ټولنې د وگړيو (ښځو او لویو) په زړونو کې د نويو هيلو د راتوکيدو متره تر پخوا ډيره زياته شوې ده.

زه ددې گټور اثر په ليکنه او څيړنه درنې استادې معصومې او په خپراوي يې د خپرنډويه ادارې مجمع زنان افغان (AWN) ته خپلې نيکې هيلې او مبارکۍ وړاندې کوم او د خپلې رنځيدلې او بې برخې شوې ښځمنې ټولنې خویندو، ميندو او لویو ته يې د لوستو او دهغې له منځپانگې نه د گټنې او استفادې مشوره ورکوم.

د يوې غوړيدلې، سوکاله او بسيا ټولنې درغيدا په هيله.

محمد آصف صميم

۱۳۸۱/۹-۱۸

مننه

زه د AWN يا «مجمع زنان افغان» د ادارې له مشري محترمي خور عفيفه عظيم ددې موسسې د اجرائيوي هيت له محترمو غړو او په ځانگړي توگه ددې موسسې د فرهنگي څانگې له محترمو کارکوونکو څخه مننه کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زيار گاللي او د چاپ لگښت يې په غاړه اخيستی دی. يو ځل بيا د زړه له کومې مننه کوم او د لوی خدايه ورته د افغاني ميرمنو ته د خدمت او د جگړې ځپلي هيواد د معنوي او مادي ودانۍ او رغاونې په ليار کې بري او توفيق غواړم، دا هم بايد زياته کړم چې بې شمېره داخلي او بهرني نړيواله مرستندويه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه يې د خلکو غوږونه کنوي ددې لپاره چې دوی خپل تجارتي او سياسي بازارونه تاوده ساتلي وي، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو يا تحليل د محفلونو په دايريدلو په زرگونه ډالري مصرفوي، خو که چيرې کومه ښځه ورڅخه د خپل کوم آثار او يا هم کومې شعري مجموعې د چاپ لگښت لپاره د دوه درې سوو ډالرو د مرستې غوښتنه وکړي نو منفی ځواب اوري، نو دا دی د ښځو او بشر د حقوقو د مدعيانو سلوک له ښځو سره.

د ساپی د پښتو خیرنو او پراختیا

د مرکز څخه گیله

زه په داسې حال کې چې د پښتو خیرنو او پراختیا د مرکز هلې ځلې او خدمتونه کوم چې په فرهنگي برخه کې سرته رسولی دي رښتیا وکتا چې چاپ کړی دی د ستاینې وړ بولم، خو گیله منده په دې یم چې د ساپی د پښتو خیرنو او پراختیا مرکز محترمو کارکوونکو له ماسره په خپله ژمنه وفا ونکړه او دغه کتاب یې څو کاله وساته حال دا چې دوی ادعا کوي چې د لیکوالو آثار یې له ځنډه چاپوي. که چیرې په همغه پیل کې دوی د کتاب د چاپ ژمنه کړې نه وای نو زه به هم گیله منده نه وم، خو وروسته د څو کالو د ښاغلي بورگي په هدایت کتاب راته پرته له چاپ وسپارل شو. په داسې حال کې چې د دغه مرکزي علمي شورا یې د چاپ پریکړه کړې وه، خو دوی له چاپه ډډه وکړه. ولې په څنگ یې ښاغلي محمد طاهر بورگي خپل څلور کتابونه د خپل صلاحیت څخه په استفاده د دې مرکز په مالي لگښت په داسې حال کې چې د دغې مرکز علمي شورا یې هم د چاپیدلو فیصله کړې نه وه چاپ کړل. «نو دې ته وایی عدالت».

په آخر یو هیله له ښاغلي امام الدین ساپی څخه لرم چې په راتلونکي دې دغه ټکي ته متوجه اوسی او د ساپی د پښتو خیرنو او پراختیا مرکز مسوولیت دې هغې چاته نه سپاری چې خپلې گټې ورته تر هر څه مقدمې وي.

په درنښت

معصومه رضا سید

سریزه

هیڅ داسې ټولنه نشته چې په کې د کورنۍ نظام وجود ونلري. که کورنۍ نه وی نو په هغې صورت کې د بشري نسل بقا او دوام ممکن نه وو.

مونږ ټول په کورنۍ کې زیږېدلی، پالل شوی او روزل شوی یو. کورنۍ د ښځې، خاوند، اولادونو او د کورنیو له نورو غړو له شته والی څخه منع ته راځي چې دوی ټول د یو او بل سره عاطفي، روحي، اقتصادي او ټولنیزې اړیکې لري. په کار ده چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د کورنۍ غړي د یو او بل حقوق په پام کې ونیسي. همدا شان محترم والدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړي، ټولنې ته قوی، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزي په تیره بیا د خپل اولادونو روحی او فکري روزنې ته زیاته پاملرنه وکړي. نو ښکاره ده چې په دې توګه به مونږه نیکمرغي او سوکالۍ کورنۍ ولرو چې د سوکالو او نیکمرغو کورنیو څخه جوړه شوی ټولنه به یوه خوشحاله او هوسا ټولنه وي.

ما په دې کتاب کې یو لړ لیکنې او خپرل شوی مقالې چې زیاته برخه یې د شهادت په ورځپاڼه او یو شمیر نورو جرایدو کې خپرې شوی دی راټولې کړي چې په ساده او روانه ژبه لیکل شوی. دا کتاب دوه برخې لري:

په لومړۍ برخه کې د کورنۍ ژوند اړونده مسایل خپرل شوی.

په دوهمه برخه کې د ماشومانو د پالنې او ښوونې پورې اړوند مسئلو ته په لنډه توګه اشاره شوی. زه هیله منده یم چې د قدرمنو کورنیو د غړو میندو او پلرونو او په تیره بیا د خویندو د خاص پاملرنې وړ وگرځي. په درنښت

معصومه رضا سید

1997.9.23

لومړۍ برخه

د کورنۍ ژوند اړونده مسایل

د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

د ښځې او خاوند دندې

کله چې ښځه او نارینه د یو او بل سره د شریک او گډ ژوند کولو تړون وکړي، نو دا په دې معنا دی چې د ژوند تر وروستۍ سلگۍ پورې به د یو او بل د سوکالۍ او هوسایۍ لپاره هلې ځلې کوي.

په ځوانۍ او زړښت په توانایي او ناتوانۍ، او ناروغتیا، په خوشحالیو او پریشانی، لنډه دا چې د ژوند په هر ډگر کې به د یو او بل سره مرسته کوي، نو ددې شریک تړون د دوام او پایښت لپاره ښځه او نارینه دواړه مجبور دی چې خپلې دندې د یو او بل په مقابل کې درک کړي چې ددغو دندو رعایت کول او یو د بل هیلو او غوښتنو ته ارزښت ورکول د کورنۍ ژوند په بقا او پایښت کې ژوره اغیزه لري. او ددغو دندو هیلو او غوښتنو رعایت نه کول، کورنۍ ژوند د خطر او زوال سره مخامخ کوي. د ښځې او خاوند تر منځ دندې په درې ډوله دي:

الف: د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

اوس هر برخه د ځانگړي عنوان لاندې توضیح او تشریح کوو.

الف- د بنځې او خاوند تر منع شریکې دندی:

۱- مینه او محبت هغه اصل دی چې زړونه یو د بل سره نژدې کوي:

بنځه او نارینه دواړه د واده څخه د مخه د خپلو والدینو، خويندو، وروڼو، ترور، کاکا، ماما او نورو نژدې خپلوانو د مینې څخه برخمن دي، کله چې واده وکړي په تیره بیا بنځه چې کله یو نا آشنا ماحول ته ورځي نو د خپلو والدینو او کورنۍ د نورو غړو د بيلتون او جدایي له کبله د محرومیت احساس کوي، نو تر ډیره وخته پورې بنځه په دغه نوی کور کې ځان پردي او بېگانه گڼي او که چیرې د نوی ژوند په پیل کې او په نوی کور کې خاوند ورسره مینه او علاقه ولري نو ښکاره ده چې د بنځې زړه هم له کانه نه دی، په زړه کې د خاوند مینه ځای نیسي او په دې توگه د محرومیت او یوازیتوب احساس نه کوي. او خپل کورنۍ ژوند په ډیره مینه او خلوص سره تیروي چې زیاد شمیر میرمنې د کورنۍ په ماحول کې ډیر ناخوالی زغمي او تحمل کوي، صرف په دې خاطر چې خاوند یې ورسره مینه او علاقه لري، نو که چیرې خاوند ورسره مینه ونکړي، نو بیا ورته ژوند ډیر له غم او درده ډک تماميږي.

سرور کاینات زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمایي:

«کله چې یو خاوند د مینې له مخې خپلې میرمنې ته ووايي چې ته راباندې گرانه یې، نو دغه خبره بیا د بنځې له زړه څخه نه وځي».

۲- شریکه دنده د بنځې او خاوند تر منع متقابل درناوی او احترام دی:

پر چا چې خپل ځان گران وي او په دې نظروي چې دی ته دې هم خلک په درنه سترگه وگوري نو ښکاره ده چې هغې ته نور خلک هم ارزښت لري او تل یې درناوی کوي.

همداشان هېڅوک دا هيله نلري چې د نورو لخوا تحقير او توهين شي، نو څرگنده ده چې د نورو د تحقير او توهين په فکر کې به هم نه وي. نو دا کسان خپل عزت او قدر د نورو په عزت او قدر کې لتوي، نو دغه مسئله د ښځې او خاوند په کورنۍ ژوند کې ژوره اغيزه لري، ډير نارينه له خپلې ميرمنې څخه دا هيله لري چې ميرمن دې د هغې درناوی وکړي. په تېره بيا د کورنۍ د غړو په منع کې او همداشان په نورو خلکو کې د خپل خاوند څخه په ډير درنښت او احترام يادونه وکړي. د خپل خاوند په مقابل کې د تحقير آميزه او توهين کوونکو کلماتو له استعمال ډډه وکړي، د هغه قواميت او سرپرستي قبوله کړي.

خو ددې په څنگ يې دا هم ضروري ده چې په مقابل کې دې خاوند هم د غسې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي، تل دې له مېرمنې سره ښه سلوک وکړي، په ډير نرمۍ او ملايمت دې ورسره سلوک وکړي، او د نورو خلکو په مخکې دې په ډير درنښت او درناوی وستايني، د بيځايه وهلو کنځلو او بدو الفاظو له استعمال څخه دې ځان وساتي. او دا دې په ياد ولري چې ددوی ترمنځ د متقابل درناوی فضا بايد حاکمه وي.

خو که چيرې دواړه له دغو غوره سلوک څخه کار وانخلي نو ښکاره ده چې کورنۍ ژوند به يې ترېخ وي. ډير داسې پېښ شوی دی چې د ښځې او خاوند ترمنځ د بې احترامۍ او بې ځايه ضد له امله ددوی کورنۍ ژوند د شخړو، جگړو ميدان گرځيدلی او خبره په زياتو حالاتو کې بيلتون او طلاق ته رسېدلی ده.

۳- بله شريکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ د يو او بل له خطاو څخه

تړېدل دی:

څنگه چې هېڅ انسان پوره او کامل نه دی، ډير وخت ورڅخه سهوې او خطاوې کيږي دا چې دا خطاوې د غفلت او جهالت له امله دي او يا هم نور عوامل لري. زياتره د ښځې او خاوند ترمنځ د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

پېښيری، نو پوه او هوښيار نارينه هغه دی چې د تحمل او صبر او گذشت روحیه ولری او خپلې میرمنې معمولی سهوې او خطاوې هغه چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې پېښيری په ډیر گذشت ورڅخه تیر شی.

ځینې نارینه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دریغ ونه نیسی ممکن چې بیا دغه مسئله تکرار شی. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له یوې معمولی خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار ددوی په کورنۍ ژوند ناوړه اغیزه لري او د کورنۍ ماحول د شخړو ځای گرځي.

خو ددې تر څنګ ډیرې داسې مېرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنیو اشتباهاتو او خطاؤ څخه لوی ستونزې پیدا کوي د مثال په توګه که چیرې خاوند یې د کومې بلې میرمې صفت او ستاینه وکړی او یا هم د تصادف له مخې کومې ښځې ته وګوري او یا هم کله د ځانه مخکښې خپله ښځه توهین کړی نو بیا د میرمنې لخوا د سختې ملامتیا لاندې نیول کیږي چې دغه راز سلوک د کورنۍ ژوند ټینګ مزي شکوي تر ټولو معقوله لپاره دا ده چې دواړه لوری په ډیره مهرباني او مسالمت سره د یو او بل اشتباهات او خطاوې وپڅېښي. حضرت علی رضی الله عنه په دې هکله داسې فرمایي: «ستاد ښځې حق په تادی چې په هغې باندې مهربانه اوسې، لباس او خواړه یې ورکړی او هغې خطاوې وپڅېښي»

۴- بله شریکه وظیفه د ښځې او میره تر منځ دا ده چې د یو او بل روحی او جسمی غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړي:

ډاکټر «ویلیام بیګ من» چې د روانشناسۍ پوهاند دی داسې لیکلی: «د زیاتو تجربو څخه دې نتیجې ته رسیدلی یو چې د کورنۍ د سقوط او زوال د مهمو علتونو څخه یو هم د میرمنو جایزې غوښتنو ته د خاوند نه پاملرنه ده». ډیر داسې پېښ شوی چې ښځې د یوې کوچنۍ بې احتیاطۍ له کبله د خپل

خاوند اعتماد او باور له لاسه ورکړی، نو د دې لپاره چې ښځه د نارینه اعتماد د لاسه ور نکړی او د هغه پام ځانته راواړوی نو په خپل کړو وړو کې دې بدلون راوړی او داسې خبرې دې نه کوي چې خاوند یې خواشینی شي د مثال په توګه که یو ښځه ووایی چې د فلاني څومره ښه خاوند دی، د خپلې میرمنې په هکله مهربانه دی که ماله هغې سره واده کړی وی زه به اوس نیکمرغه وم، ځکه چې زه یې هم غوښتلم او داسې نور مسایل چې خاوند یې دا احساس کوي چې میرمنې له ده سره د ژوند په تیروولو خوشحاله نه د، ښځې او خاوند ته ښایي چې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړي، شریک ژوند، شریکې دندې لری او دواړه باید هڅه وکړي چې اعمال او ویناوې د دې سبب نشي چې د دوی تر منځ دوستانه اړیکې خرابه او پریشانه کړي.

۵- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ د عصبانیت مسئله ده:

ډیر داسې عوامل شته چې د عصبانیت سبب ګرځي، خو که چیرې د عصبانیت ځواب په سکوت سره ورکړل شي نو بیا مسئله حل ده، خو که د عصبانیت ځواب قهر او غوصه وي، نو ښکاره ده چې ژوند به ډیر دردونکی او له ستونزو ډک وي.

«برسراندراسل» چې د فلسفې استاد دی په خپل کتاب چې نوم یې ازدواج یا واده دی داسې لیکلی: «معمولاً عصبانیت په ټولو انسانانو کې وجود لري، خو ټولنو توپیر کوي، مثلاً که څوک په ښار، کوڅه او یا دفتر کې د چا په هکله عصباني کیږي، خو کله چې د هغوی څخه بیل شي نو بیا یې عصباني حالت له منځه ځي، خو که چیرې په کورنۍ کې ورته عصبانیت پیدا شي څنګه چې د کورنۍ غړي تل د یو او بل سره په دایمي تماس کې دي نو دغه شان عصبانیت عواقب او نتیجه خطرناکه ده، په هغې صورت کې که چیرې یو یې سکوت او حوصله و نکړي او دواړه طرفه د عصبانیت څخه کار واخلي،

نوبنکاره ده چې کورنی ژوند به یې تریخ او له ستونزو سره به مخامخ وي.»
 دا یو څرگند حقیقت دی چې نارینه د کور څخه بهر له یو لږ مشکلاتو سره
 مخامخ دی، ستړی او ستومانه کور ته راځي، خو که چیرې مېرمن د خپل خاوند
 دغه حالت درک او احساس نکړي سربیره په دې دا هم ورته د خپلو ورځنیو
 پرابلمونو او ستونزو او د ماشومانو له شوخی او بدسلوک څخه شکایت وکړي،
 نو دغه وضعیت نور هم د عصبانیت سبب گرځي.

تر ټولو نه بد حالات هغه وخت وي چې مېرمن د خاوند د عصبانیت په
 مقابل کې عکس العمل وښایی، نوبنکاره ده چې په کورنی کې د صمیمیت
 فضا له منځه ځي او د مینې او محبت ځای نفرتونه نیسي، خو که چیرې مېرمن
 پوهه، هوښیاره او د شریک ژوند په رمزونو باخبره ښځه وي، هڅه کوي چې د
 خاوند د عصبانیت په هکله زر عکس العمل نه ښایی د خپل خاوند روانی
 حالات او د هغې ورځنۍ ټولې ستونزې او مشکلات په پام کې ونیسي، مېرمن
 دې تل هڅه وکړي د خاوند د عصبانۍ حالت په هکله زر عکس العمل ونه
 ښایی، د خاوند د غوسې او قهر په مقابل کې سکوت او په ډیره نرمه ژبه په ډیر
 لطف او ملایمت ورسره خبرې وکړي، نو ژوند به یې په خوشحالی تیريږي. مثلاً
 که چیرې یوه مېرمن غواړي چې خپل خاوند یو مسئلې ته متوجه کړي نو په ډیره
 نرمه ژبه دې ورسره مسایل مطرحه کړي، حتی که مېرمن یې د سگرتو د څکلو
 ناوړه عادت لري او مېرمن غواړي چې دغه عادت پرېږدي نو لازمه نه ده چې په
 چیغو او سوړو ورته ووایی چې څه کوي چې سگرتې څکوي. ستاد سگرتو لوگي
 ټوله کوټه نیولی او د کوټې ټول فرش دې په سگرتو چټل کړي، او یا هم
 سوځولی، یا په ماد سگرتو دود ښه نه لگيږي او داسې نورې خبرې، هو
 هوښیاره مېرمن هغه ده چې خپل خاوند په ډیر ملایمت او نرمې ژبې سره متوجه
 کړي او د سگرتو ضررونه ورته توضیح کړي چې سگرتې وجود ته ضرر رسوي او

روغتیا له منځه وړی، ستا ژوند له هر څه قیمتي دی، نو دلته دی چې خاوند یې فکر کوي چې میرمن یې ورسره مینه لري، او دا هر څه ددې په گټه وایي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې د خپلې میرمنې عصبانیت تحمل کړي څنگه چې نارینه په یو حال کې نه دی په ورځنی ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ کیږي، نو بڼه هم د ژوند په اوږدو کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ ده، کله خفه او کله خوشحاله وي چې عصبانیت او خوشحالی ډیر علتونه لري، خو که چیرې بڼه خفه وي، نو خاوند ته نه ښایي چې د میرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډیره مهرباني او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې گیلې په غور سره واوړي او د مشکلاتو په حل کولو کې دې ورسره مرسته وکړي، نو په دې ترتیب کولای شي د خپلې میرمنې قناعت حاصل کړي.

دا چې ځینې نارینه او ښځې په دې عقیده وي او داسې استدلال کوي که چیرې د یو او بل د قهر او غوسې په مقابل کې سکوت او حوصله وکړو، نو خپل درنښت او موقعیت به په کورنۍ کې د لاسه ورکړو. ولې دوی سخت اشتباه کوي، واقعیت دا دی که چیرې دواړه لورو څخه یو تن د بل یا مقابل طرف د عصباني کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلي نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانه شي، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شي نو ښکاره ده چې د کورنۍ ماحول د دواړو لپاره جهنم گرځي او د غسې به کوچنی عصاب خرابی په لویو ستونزو بدلې شي.

۶- بله شریکه دنده یا وظیفه د ښځې او خاوند تر منځ د یو او بل څخه د

بیځایه توقعاتو درلودلو مسئله ده:

ټول په دې پوهېږي چې په ټولنه کې د ټولو افرادو مالي حالت یو شان نه وي، د ځینو افرادو متوسط ژوند وي، یو شمیر خلک ډېر ښه ژوند لري. ډیر زیات داسې کورنۍ شته چې له ډیرو مالي ستونزو سره لاس او گریوان دي، نو

خرگنده ده چې ټول خلک له یو شان امکاناتو څخه برخمن نه دی، ځینې یو څه امکانات لري، ژوند بڼه تېریږي او ډیرو خلکو د ژوندانه سطحه ډیره ټیټه ده.

نو بڼه او نارینه مخکې له دې چې خپل ژوند سره شریک کړي ضروري ده چې د یو او بل د کورنۍ له اقتصادي وضعې څخه ځانونه با خبره کړي ترڅو بیا د واده څخه وروسته ورته ستونزې پیدا نشي.

دا د نارینه دنده ده چې له ځان سره دا محاسبه ولري، چې کولای شي په خپل عاید د خپلې میرمنې غوښتنې پوره کړي.

همدارنگه میرمنې ته هم باید دا معلومه وي چې د خاوند مالي حالت یې څنگه دی، که چیرې د هغې اقتصادي وضعه بڼه نه دی نو دا به وکولای شي چې له هغې سره ژوند وکړي؟ ترڅو بیا وروسته له واده څخه پښیمانه نشي.

په یو کورنۍ کې د بڼې او خاوند دواړو دنده ده چې خپل مالي توان په پام کې ونيسي، خپل ژوند د خپل عاید او مالي حالت په مطابق عیار او برابر کړي، د بې ځایه توقعاتو او رقابتونو او سیالیو څخه دې ډډه وکړي. ولې شته ځینې میرمنې چې کله د بل چا په کور کې لوکس شيان وگوري او یا هم د چا په غاړه کې ښکلی گانې او جامې خوښې شي، نو د خپل خاوند څخه بې ځایه توقعات کوي. نو د هغې که مالي توان هم بڼه نه وي مجبوره دی چې ددې هیلې تر سره کړي، نو دا خرگنده ده چې خاوند یې مالي توان نه لري نو په قرض لاس پورې کوي، نو همدا علت دی چې دوی تل قرضداره او پریشانه وي.

ډیر داسې پېښې چې خاوند مجبور شوی د خپلې میرمنې د ناروا غوښتنو د پوره کولو لپاره په نامشروع اعمالو لکه رشوت، اختلاس او غلا لاس پورې کړي، چې په دې توگه ددوی شریک ژوند له ستونزو ډک وي. ددې په څنگ شته ډیر داسې نارینه چې د توقع څخه زیاد خپلې میرمنې یې هیلې او غوښتنې لري، په داسې حال کې چې د میرمنې یې هیڅ هم په وس پوره نه وي.

نیکمرغه هغه کورنی ده چې ښځه او خاوند دواړه د ژوندانه واقعیتونه په پام کې ونیسي د خرافاتو او بې ځایه خودنمایی پسې ونه گرځي او د یو او بل څخه بې موده غوښتنې ولري.

۷- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ دا ده چې طرفین د یو او بل کورنیو ته د قدر په سترګه وګوري:

تجربو ښودلې چې ښځې او خاوند ترمنځ د مخالفتونو او شخړو د علتونو څخه یو علت هم د یو او بل د کورنیو د غړو په هکله ناوړه رویه او سلوک دی. چې دغه حالت په ښځو کې نسبت نارینو ته ډیر لیدل کیږي. دا هم واقعیت دی چې په ډیرو کورنیو کې د ښځې او خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، وروڼو، خويندو او نورو نژدې خپلوانو سره د ښځې روابط ښه نه وي، ددوی ترمنځ تل شخړې او جګړې وي، په تېره بیا خواښی تل له خپلې ینګور څخه ناراضی او گیلمنده وي. ددې مسئلې یو علت دا دی چې میندې په آسانی سره د انشي زغملې چې زامن یې ددې په هکله بې پروایي وکړي، نو کله چې د زامنو د عدم توجه او بې پروایي سره مخامخ شي، نو زور یې ټول له ینګور څخه وباسي او ینګور خپله رقیبه ګڼي.

د بلې خوا اینګور هم تل دا هڅه کوي چې د خاوند پام او توجه ځانته راجلبه کړي ځکه چې هغې هم په ډیرو هیلو او امید خپل ژوند له ده سره شریک کړی او دا خپل حو بولي.

نو همدا علت دی چې یو شمېر مېرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنۍ له غړو په تېره بیا د مور، پلار، وروڼو، خويندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د مېرمنې دغه سلوک سبب ګرځي چې د مېرې د کورنۍ غړي والدين، وروڼه، خويندې او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو ددوی ژوند تريخ کړي نو ددغې روانې احساس موجودیت ددې سبب ګرځي چې دواړه لوري د تفاهم لاره پریږدي.

نو په دغو حساسو شرایطو کې د ښځې او خاوند دنده ده چې د فکر او عقل څخه په استفاده د بې ځایه جبهه گیری څخه صرف نظر وکړي او هیڅا په حقوقو سترګې پټې نه کړي.

شریفه میرمن هغه ده چې د خپل میره موقف په کورنۍ کې درک کړي، د خپلو خسر خپلو په هکله اخلاص ولري، په تیره بیا د خواښی او خسر په مقابل کې د تسلیم روحیه غوره کړي، تل د هغوی درناوي وکړي، د ژوندانه په مهمو چارو کې ورڅخه مشوره و غواړي او نظریاتو ته یې ارزښت ورکړي چې په خپل دغه غوره سلوک کولای شي د کورنۍ د غړو زړونه لاس ته راوړي او د بلې خوا دخپلې کورنۍ فضاله خوشحالیو ډکه کړي.

په همدې توګه ډیرې داسې کورنۍ شته دي چې د ښځې نژدې خپلوان لکه مور او خور د خپلې لور په کورنۍ ژوند کې ځانته بې موجه دا اجازه ورکوي چې دخپلې لور یا خور په کورنۍ ژوند کې بې ځایه مداخله کوي او د هغوی روابط د خاوند او د هغې د کورنۍ له غړو سره خرابوي چې په دې توګه د ښځې او خاوند ترمنځ اختلافات او ددغو اختلافاتو ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پايښت د تزلزل سره مخامخ کیږي چې خبره په ځینو کورنیو کې بېلتون او جدایی ته رسیږي.

که چیرې د ښځې او خاوند دواړو کورنۍ غواړي دوی ته لارښوونه وکړي نو لازمه ده چې دا لارښوونه مثبت اړخ ولري نه دا چې د تفرقې او بې اتفاقی سبب شي، نو په کار ده چې دوی داسې رول ولوبوي چې ښځه او خاوند په دې مطمین شي چې دوی یې واقعي غمخواری دي او تل یې خوښی او خوشحالی غواړي نه د کورنۍ بې اتفاقی او بربادي.

همدا شان لازمی ده چې د ښځې او میره د کورنیو ټول غړي دغې ټکۍ ته باید جدي توجه وکړي چې په خپلو بې ځایه مداخلو د چا خور ژوند تر یخ نکړي

ترڅو طرفین په دې مجبور نشي چې د یو او بل د کورنیو د غړو بې احترامی وکړي. نو د کورنی ژوند د بقا او پایښت یو راز هم د طرفینو احترام او درناوی د یو او بل کورنیو ته دی. په تیره بیا کله چې نارینه وگوري چې میرمنې د هغې د کورنی د غړو خیال ساتی او د هغوی سره مودبانه سلوک لري، نو ښکاره ده چې نارینه هم ځان مسوول گڼي چې دخپلې میرمنې د کورنی د غړو سره ورته سلوک وکړي او د هغوی درناوی وکړي.

د بلې خوا تجربو ښودلی کله چې کوم نارینه دخپلې میرمنې د کورنی په مقابل کې مؤدبانه او احترامانه سلوک ولري، نو د هغې کورنی ټول غړی له ده سره مینه پیدا کوي. او همدا مینه سبب گرځي چې کوم وخت دوی دخپلې لور بې احترامی د خاوند په مقابل کې وگوري، نو خپلې لور ته نصیحت کوي او هغه سازش او گذشت ته تشویق کوي او همدا سازش او گذشت دی چې په کورنیو کې د صمیمیت فضا ایجادوی.

۸- بله مهمه شریکه دنده د ښځې او نارینه ترمنځ د یو او بل جنسی او روحی غوښتنو ته توجه کول دی.

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې:

نارینه په دیني اخلاقي او طبیعي توگه زیاتې دندې د میرمنې په مقابل کې لري، خو موږ دلته په لنډه توگه ورڅخه یادونه کوو.

۱- د نارینه دنده ده چې دخپلې میرمنې ضرورتونه د هغې د شان او مقام په پام نیولو سره سم پوره کړي. دغه حقیقت دی چې نارینه په دې مکلف گرځوی چې له خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې نکړي. عین دا چې نارینه له هغې کورنی له نجلۍ سره چې د مالی نظره ترده پورته وی، یعنی د ژوند په شرایطو کې ډیر تفاوت وی واده ونکړي، ځکه چې ممکن خاوند ونشی کړي د هغې

غوښتنې او هیلې تر سره کړي که څه هم ډیرې میرمنې شته چې د خاوند سره سازش کوي، قانع او مطیع وي، خو ټولنیز دود او دستور او د نور خلکو د مداخلې ددوی ژوند تر څوې او دوی نه پریردی چې خپل ژوند په نورمال صورت پرمخ بوځي.

۲- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله د خوراک او لباس مسئله ده: ډیر داسې پیښیږي چې ځینې نارینه له دې سره چې مالی وضع یې ښه ده، خوبیا هم په خپلې میرمنې او اولادونو باندې ډیره سختی کوي څرنگه چې لازمه ده د خپل عاید مطابق ورته خوراک او پوښاک نه ورکوي، نو دلته ده چې میرمنې ته یې دا فکر پیدا کیږي چې ممکن خاوند یې له دې او ماشومانو سره مینه ونه لري او د قدر په سترګه ورته نه گوري، همغه ده چې ددوی په منع کې د بې اعتمادی فضا رامنځته کیږي، په تیره بیا کله چې دوستان او خپلوان یې هم دا ملامت کړي چې څنگه د خسیس خاوند سره ژوند درته گران نه تمامیږي، نو په دې ترتیب مېرمن ځان د خپلوانو او دوستانو په منع کې حقیر ګڼي، نو دغه ټول مسایل ددوی په کورنۍ ژوند باندې ناوړه اغېزه کوي.

۳- د نارینه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د هغې سره د ښه سلوک درلودل دی، یعنی دا چې د مېرمنې سلوک د مېرمنې سره په داسې توګه وي چې د میرمنې د روحی او جسمی آزار او اذیت سبب نشي، خو یو شمېر نارینه شته چې پرته له کومې مهمې پیښې په یوه کوچنۍ اشتباه هم خپله مېرمن د وهلو او کنځلو لاندې نیسي او بې موجه د هغې د آزار سبب ګرځي.

دا یو حقیقت دی چې ژوند له سهو او خطاؤ څخه ډک دی، ډیر امکان لري چې د ښځې څخه په ورځنۍ ژوند کې اشتباهات وشي، خو وهل او ټکول یې لاره نه ده، کیدلی شي په لطف، مهرباني او غوره سلوک هغه خپلو اشتباهاتو ته متوجه شي.

څنگه چې ښځه د نارینه و غمخواره ده د هغې هیلو ته پاملرنه لازمی ده، خو که چیرې نارینه داسې فکر وکړي چې زه مطلق صلاحیت لرم هر څه چې یې زړه غواړي هغه به عملي کوم، نو د نارینه د دغسې سلوک په مقابل کې ښځه هم د لجاجت څخه کار اخلي او په دې توګه د دوی کورنۍ ژوند له جنجالونو سره مخامخ کیږي او شپې ورځې یې تر څې تیریږي.

هوښیار نارینه هغه دی چې د خپلې ښځې په اخلاقو او روحیاتو ځان پوه کړي، د هغې له تمایلاتو او غوښتنو څخه خبر وي، او په خپلو غوه سلوک وکولای شي د هغې په زړه کې ځای پیدا کړي او هغه خپله همرازه او مددګاره وګرځوي.

۴- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې بې ځایه حرکات ونه ښيي. دا یو واقعیت دی چې هر انسان په ناموس، آبرو، شرف او عزت باندې غیرت کوي، ولی شته یو شمیر نارینه چې بې موجه په خپلو میرمنو بې ځایه قهریږي او ورته بهانې لټوي، حتی تر دې چې د نژدې خپلوانو، دوستانو سره د معاشرت نه یې منع کوي او په داسې مسایلو کې ځینې مشکلات مطرح کوي یو شمیر کورنۍ شته چې په مالي ناوړه شرایطو کې ژوند کوي، خو د دغو کورنیو نارینه د غیرت او شرم عزت په بهانه د خپلې میرمنې د زده کړې او یا هم وظیفې او دندې مانع ګرځي او نه غواړي چې میرمنې چېرته کار وکړي او خپل مالي ستونزې رفع کړي، نو د بې اعتمادۍ د فضا موجودیت، د دوی تر منځ ژوند له ستونزو ډکوي. دا سمه ده چې نارینه دې د خپلې میرمنې د اعمالو مراقبت وکړي، خو دا درست نه ده چې نارینه دې د غیر منطقي غیرت په بهانه د خپلې کورنۍ د غرو په تېره بیا د خپلې میرمنې ژوند تریخ کړي.

۵- د نارینه بله دنده دا ده تر کومه چې مصلحت ایجابوي د خپلې میرمنې په هکله له صبر او تحمل څخه کار واخلي.

یوران پوهه د ښځو په هکله داسې وایي: « ښځه په داسې توګه خلق

شوی چې مینه او علاقه یې کلونه ، کلونه په زړه کې ساتي او په ژبه یې نه ده راوړی لیکن قهر او غوسه نشي پتولی . څرنگه چې ښځه یوه عاطفی هستی ده امکان لري چې غیر عاطفی کوچنی عمل د هغې په قهر راوړي ، خو دلته اوس د نارینه یا خاوند دنده ده چې د ښځو عاطفي حالت ته پاملرنه وکړي .»

دا هم واقعیت دی چې نارینه نسبت ښځو ته د پراخې حوصلې لرونکی دی ، نو نارینه کولای شي چې د خپلې ښځې له کوچنیو خطاوو څخه تیر شي او د هغې د بد سلوک په مقابل کې له صبر او حوصله څخه کار واخلي .

۶- د نارینه بله وظیفه د ښځو په هکله دا ده چې تل د ښځې د نظریاتو او ریډلو لپاره تیاری وښایی . ضروری ده چې هر نارینه د خپلې مېرمنې نظریات په غور سره واوري ، که چیرې له نظر سره یې توافق ونلري نو په قانع کوونکو دلایلو دې د هغې نظر رد کړي ترڅو یې مېرمنې قناعت وکړي . خو که چیرې یې نظریات او غوښتنې د تایید وړ وي ، نو په عملي کولو دې اقدام وکړي چې په دې عمل به یې مېرمن خوشحاله او د کورنۍ ژوند سره علاقمنده وي او هغه به دا احساسوي چې په کورنۍ ژوند کې نظر ته ارزښت ورکول کیږي ، نو د کورنۍ د هوسایي او سوکالۍ لپاره به تل هلې ځلې کوي .

۷- د نارینه بله دنده دا ده چې تل په کورنۍ ماحول کې د پاکۍ او نظافت مسایل په پام کې ونيسي . کله چې نارینه د ورځیني چارو څخه بیکاره کیږي او کور ته راځي نو خپلې پښې او لاسونه دې پاک په صابون او اوبو پرمینځي ، تل دې پاکۍ او صفا جامې واغوندي .

پاکۍ او صفایي د مینې د زیاتیدلو سبب ګرځي په تېره بیا د کورنۍ د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نژدې تماس کې دي . د پاکۍ او صفایي نه مراعات کول ډیرې ستونزې رامنځ ته کوي او د یو او بل څخه د نفرت موجبات برابروي . که د اقوامو تېر شوی تاریخ مطالعه کړو څرګندیږي چې د ښی

اسرائیلو بنځو په هغه وخت له تقوا او عفت څخه ډډه وکړه، چې میرونو یا خاوندانو یې ځانونه پاک نه ساتل، تل به خیرن او چټل وو.

نارینه دې دا خپله مهمه وظیفه وگڼي په ژوند کې دې پاکي او صفایي رعایت کړي ترڅو چې خلک ورڅخه کرکه ونکړي. زموږ په سپیڅلي دین کې پاکي ته دومره ارزښت ورکړ شوی چې پاکي د ایمان جز گڼلې.

۸- د نارینه بله دنده د مېرمنې په هکله داده چې د بنځینه نړۍ

لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې مېرمنې سره همدردی وکړي او تسلیت ورکړي.

ډیر داسې کورنۍ شته زموږ په ټولنه کې چې کله په کور کې لور وزیږي نو سم قیامت په کور کې جوړ شي، هر خوا ژړاوی په تیره بیا مور د خپل میره او کورنۍ د نورو غړو د قهر او غضب سره مخامخ کیږي، حتی تر دې چې د مور او ماشوم د تداوی او خوراک په هکله هم پاملرنه نه کوي.

مور مظلومه د بې شمېره پیغورونو ښکاروی، تر ټولو بدمرغه میندې هغه دی چې د لورانو پیدایښت یې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړي او په دې توگه ډیر نارینه د لور زیږېدنه بهانه گرځوي او د نوي **اوبل** واخوښه یې عملی کوي، خو که چېرې دغه مسئلې ته په غور سره وکتل شي نو ثابته به شي چې په دې هکله بنځه هېڅ گناه نلري. دغه مسئله د الهی قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وي هغه به کیږي، دا انجلی او هلک د وجود د اعضاو په جوړولو کې انسان هېڅ اختیار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر یوازې الله په خپل کار ښه پوهیږي، نو هوښیار نارینه هغه دی چې په دغو حالاتو د خپلې مېرمنې موقف درک کړي، هغې سره همدردی وښایی او خواخوږی ورسره وکړي او تسلیت ورکړي او د جنسیت تغیر د الله په ارادې پورې محدود وگڼي او دا ومني چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کیږي.

۹- د خاوند يا مېړه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نيول دی، د يو نارينه دنده ده چې د نورو ناموس او حيا ته په درنه سترگه وگوري، خپلې مېرمنې ته وفادار اوسي د خوشگذرانې او عياشي څخه ډډه وکړي، د خپلې مېرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستۍ شېبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداري خپله مېرمنې ته ثابته کړي تر څو يې مېرمن په باور او اعتماد ولري.

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

مونږ د ښځې او خاوند د شريکو دندو په هکله يادونه وکړه بيا مو د خاوند دندې د مېرمنې په هکله په مختصره توگه وڅېړل شو، اوس د مېرمنې هغو دندو ته اشاره کوو چې د خاوند په مقابل کې لري چې د دغو مسايلو په پام کې نيولو سره د کورنۍ ژوند له خوشحاليو ډک وي.

۱- د خپل خاوند درناوی په کورنۍ کې او د کور څخه بهر په ماحول او چاپيريال کې.

۲- د خاوند له کوچنيو خطاوو څخه تېرېدل.

۳- د خاوند په عيبونو پسې نه گرځېدل.

۴- د خاوند څخه بېځايه هيلې او توقعات نه درلودل.

۵- مېرمنې ته ښايي چې د غوره او ښکېلو لرونکې اوسي.

۶- د ستونزو او مشکلاتو په وخت کې خاوند ته ښه همدرده اوسي او هغه ته تسليميت ورکړي.

۷- پرته له خپل خاوند څخه نورو نارينه وو ته توجه نه کول، مېرمن بايد خپل

خاوند ته دا ثابته کړي چې يوازې د خپل خاوند سره مينه لري او بل چا ته

يې پام او توجه نشته.

۸- د خاوند په روا عاید باندې قناعت کول، له بې ځایه توقعاتو څخه ډډه کول.

۹- که چېرې میرمنې دا احساس وکړي چې خاوند یې د نورو سره د معاشرت او تماس له کبله امکان لري په الکولو، مخدره موادو او یا نورو ناوړه اعمالو لکه قمار، غلا او داسې نورو مسایلو اخته کېږي نو په ډیره نرمه او ملایمه لهجه دې ورسره دغه مسئله مطرح کړي نه په جدیت او قهر.

۱۰- مېرمن دې هڅه وکړي چې دخپل خاوند په هکله د هر چا خبرو ته غور و نه نیسي ځکه ډیر امکان لري چې څوک د حسادت او دښمنۍ له امله دا کار وکړي.

۱۱- د عصبانیت په وخت صبر او حوصله درلودل چې په سکوت او حوصله د عصبانیت اور مړ کيږي.

۱۲- د خاوند رهبري او آمریت منل که څه هم مېرمن د پوهې خاونده او د علمي پلوه پر خاوند برتری ولري ولې دلزوم په صورت کې په مهرباني او نرمه ژبه کولای شي هغې ته غوره مشوره او لارښوونې وکړي.

۱۳- د خاوند د راز ساتنه مهمه ده د خاوند د خصوصي رازونو ښکاره کول د کورنۍ نژدې غړو ته هم جایز نه ده.

۱۴- دخپل ځان، کور او ماشومانو په پاکی کې زیاته توجه او پاملرنه.

۱۵- د هغو خوږو پخول چې خاوند یې ورسره مینه لري او خوښیږي په دې توګه به یې خاوند فکر وکړي چې ددې نظر ته اهمیت ورکول کیږي.

۱۶- دخپلې کورنۍ اقتصادي حالت په پام کې نیول له بیځایه مصارفو څخه مخنیوی د سپما او صرفه جویی له لارې د کورنۍ اقتصاد تقویه کول د ښځې له مهمو دندو څخه ده چې په دې توګه د خاوند د اعتماد وړ ګرځي او کورنۍ ژوند یې په خوښۍ سره تېریږي.

په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې

په عمومي توګه د کورنیو په غړو کې د جسمی او روانی ناروغیو موجودیت کورنی له زیاتو ستونزو سره مخامخ کوی. د ماشومانو د ښوونې او روزنې د مسئلې څخه نیولی د کورنی د داخلي او د باندنیو اړیکو باندې اثر غورزوي. د کورنی اقتصادي حالت له ګډوډۍ سره مخامخ او د سالم فکر کولو روحیه تضعیفوی. په کورنیو کې د کورنی د غړو ناروغتیا ناوړه اثرات په لاندې توګه محسوسیږي:

الف- د کورنی د مشر سرپرست پلار یا بل مشر د ناروغۍ ورپېښې ستونزې کورنی ته:

۱- د روحي فشارونو زیاتېدل چې مېرمن او اولادونه یې د پلار د ناروغۍ له کبله زغمی.

۲- د مور زیاته توجه ناروغه خاوند ته چې په دې توګه یوه مور ډیر کم وخت او توجه د اولادونو عاطفي او رواني غوښتنو په هکله لري.

۳- څرنګه چې پلار د کورنی د سرپرستي دنده په غاړه لري، نو په دې توګه د کورنی د سرپرستي چارې له مشکلاتو سره مخامخ کیږي.

۴- د مېرمنې زیاته توجه او پاملرنه ناروغه خاوند ته د دې سبب ګرځي چې د مېرمن زیاته پاملرنه د خاوند په لور وي او په دې توګه د ماشومانو روزنه او کورنی چارې د ستونزو سره مخامخ شي.

۵- د پلار د علاج لپاره د کورنۍ د مالی زیرمې د یوې برخې د لاسه ورکول چې د کورنۍ په ماحول کې د کورنۍ غړی د مالی مشکلاتو سره مخامخ کیږي.
۶- د اوږدې مریضۍ له کبله د وظیفې یا دندې د لاسه ورکول چې په جریان کې پلار بېکاره کیږي او د هغې وزگار تیا او بې کاري د کورنۍ اقتصاد د ستونزو سره مخامخ کوي.

ب- د کورنۍ په ماحول کې هغه ستونزې چې د مور د ناروغۍ له کبله پیدا کیږي:

۱- د مور مریضۍ او ناروغتیا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور رناده هر څومره چې رڼا کمیږي تیاری ځای نیسي، نو له دې سره د کورنۍ ماحول هم تیاره کیږي.

۲- ناروغه مور نشي کولای چې دخپلو اولادونو او خاوند عاطفې او غیر عاطفې غوښتنو ته مثبت ځواب ووايي.

۳- د مور ناروغۍ د کور دننه کارونه د یو راز گډوډۍ سره مخامخ کوي او د کورنۍ اداره ستونزمنه کیږي.

۴- د کورنۍ په مالی حالت باندې د مور ناروغۍ هم ناوړه اغیزه کوي او په دې توگه اقتصادي ستونزې منځ ته راوړي.

۵- د مور د وامدار ناروغۍ هم د کورنۍ راتلونکي له یو مبهم حالت سره مخامخ کوي.

۶- د بده مرغه ډیر داسې پېښ شوی د مور ناروغۍ د هغې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس ورکړي.

۷- د مور د مریضۍ له کبله د کورنۍ په ماحول کې د آرامۍ او خوشحالی فضا له منځه وړي.

۸- د مور ناروغۍ د کوچنیو ماشومانو په روحیه ډیره بده اغیزه کوي.

ج- د کورنۍ په ماحول کې هغه ستونزې چې د اولادونو د ناروغتیا څخه پیدا کیږي:

۱- د والدینو زیاته پاملرنه ناروغه اولاد ته ددې سبب گرځي چې د

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

۲- د والدینو زیاته اندازه جسمی انرژي د ناروغه ماشوم په پرستاری کې مصرفیږي په تیره بیا که دغه ناروغی دوا مداره وي.

۳- همدا شان د ماشومانو ناروغی هم د کورنی مالی او اقتصادی حالت باندې بده اغیزه کوي ځکه چې تداوی هم پیسو ته ضرورت لري.

۴- مور ته د کور د چارو په تنظیم او سمبالښت کې ډیرې ستونزې پېښیږي.

۵- د اولاد ناروغی مور او پلار دواړو ته په ټولنیزو چارو کې ستونزې

پېښوي که دوی د کور څخه بهر په دفتر یا بل ځای کې کار وکړي د

کار په جریان کې به یې ټوله توجه خپل ناروغه ماشوم په لور وي، او

دفتری او اداري چارې به د ستونزو سره مخامخ شي.

نو ویلی شو چې د ناروغیو څخه پیدا شوی ستونزې د کورنیو له ماحول

څخه بهر په ټولنه او چاپیریال کې ناوړه اغیزې په ځای پرېږدي.

ټولو اقتصاد پوهانو او جامعه شناسانو دغه واقعیت درک کړی چې

بشری او انسانی منابع د ټولنیزو اقتصادي ودې سبب گرځي، او که چیرې د

کورنیو غړي په جسمي او رواني ناروغیو اخته شي، نو ددې ناوړه ناروغی

اغیزه د کورنی له ماحول څخه د باندې په ټولنه کې لیدل کیږي.

زیاد شمېر متخصصینو په نظر د صنعتي انقلاب له پیل څخه د تکنالوژي

پرمختګ د نفوس زیاتېدل، مهاجرتونه، د الکولو او مخدره موادو استعمال

په ټولنیزو او اقتصادي برخو کې د افرادو ترمنځ شدید زقابتونه هم د رواني

ناروغیو د عواملو څخه ګڼل کیږي. هغه کسان چې په دغو ناروغیو اخته دي،

په تولیدي واحدونو کې کار کوي، نو ورځنۍ چارې کې له ډیرو ستونزو سره

مخامخ دي. په صنعتي هېوادونو د کار څخه د غیابت علتونه، رواني فشارونه

ښودل شوي چې زیاد شمېر کارگرانو د رواني فشارونو له امله د کار څخه لاس

اخیستلي دي.

د کورنیو د روانی سلامتیا

په هکله پاملرنه

دا یو څرگند حقیقت دی چې د کورنی په ماحول کې د کورنی د غړو کړه وړه د ماشوم په روزنه او شخصیت باندې ژوره اغیزه لري او د ماشومانو روانی سلامتیا ورپورې تړلی ده. د ماشوم روزنه او پالنه او دهغې د شخصیت ټاکنه د کورنیو دهغې حاکمې فضا سره چې ماشوم په کې ژوند کوي اړیکې لري.

الف- هغه کورنی چې آزاده فضا په کې حاکمه وي:

په دغو کورنیو کې دیموکراسی نظام حاکم دی، د کورنی ټول غړي د کوچنیانو څخه نیولی تر لویانو پورې ټول دخپلې کورنی د ستونزو او نورو مسایلو په هکله نظر ورکوي او د شریکو اهدافو په هکله په منطقي صورت د خپل صلاحیت اظهار کوي. په داسې کورنیو کې د هر چا دنده معلومه وي او هر یو د خپل توان په اندازه د کورنی د بنسټګنې لپاره هلې ځلې کوي. د کورنی د ټولو غړو ترمنځ متقابل درناوي موجود وي چې په داسې کورنیو کې ماشومان د امنیت احساس کوي او دخپل موجودیت څخه خوشحاله وي، د بلې خوا ماشوم د عمر د کموالی له کبله د اهانت وړ نه ګرځي او نظر ته یې ارزښت ورکول کیږي. ماشوم په هر کار کې له والدینو څخه مشوره غواړي چې د کورنی دغه فضا د ماشومانو د پتو استعدادونو په کار اچولو کې مهمه ثابتیږي. ماشومان په داسې کورنیو کې د ټولنیز ژوند مفهوم به ښه توګه درک کولای شي او دخپل

ملگرو سره د صمیمیت او مینې په فضا کې سلوک کوی د هغوی درناوی کوي،
نود دغو کورنیو ماشومان پرته له حسادت څخه په سپورتی لوبو او درسی
رقابتونو کې برخه اخلي او د ښوونځي په ماحول کې ډیر لږ د ستونزو سره
مخامخ کیږي. څنگه چې په دغسې کورنیو کې ماشومان په آزاده توګه خپل
نظر ښکاره کوی، نود کور څخه بهر په ټولنه کې یې هم کولای شی خپل نظر
څرګند کړي او همدا شان د نورو واورې او خپل مرام او هدف ته د رسیدلو لپاره
په نورو باندې د حملې او تیرې په فکر کې نه وي، نو ښکاره ده چې په داسې
کورنیو کې د ماشومانو روانی سلامتی تضمین کیږي.

ب- په هغه کورنیو کې چې هرج و مرج یا بې قید او شرطه آزادی وي:

دا هغه کورنی دی چې په کې مطلقه آزادی او خپلواکي حاکمه ده، یا په بل
عبارت هر څوک چې هر څه غواړي هغه ترسره کولای شی. په دغه شان کورنیو
پرته له دې چې نور ددوی په مسایلو کې د مداخلې حق ولري خپل کار سرته
رسوي. بل چاته د مداخلې حق نه ورکوي هر یو په خپل سیر عمل ترسره کوي د
کورنی غړي یو د بل سره توافق نه لري، مثلاً که یو تن مطالعه کوي بل په جګ
آواز راډیو اوږي او تلویزیون ګوري. یو د بل رای او حقوقو ته کوم ارزښت نه
ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات در کورنی د غړو ترمنځ نه لیدل
کیږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنیو کې ژوند کوي د ډیرو اخلاقي او
تربیتي نېمګرتیاو سره مخامخ دي، ددغو کورنیو ماشومان بې نظمه او بې
د سپلینه روزل کیږي چې د ټولنیز ژوند سره کومه مینه او علاقه نه لري د نورو
عقايدو، نظرياتو ته کوم ارزښت قایل نه دی، د هغې ځایه چې خودخواه یا ځان
غوښتونکی روزل شوی دی، نود حسادت حس په کې وده کړي. خپلو همزولو
سره سالمو رقابتونو ته چمتو نه دی، په داسې ماحول کې ماشومان ډیرې
ستونزې او پرابلمونه لري، زیاد وخت له ماتو سره مخامخ وي.

ج- مستبدې کورنۍ:

دغه شان کورنۍ د یو تن لخوا چې د کورنۍ په رأس کې وجود لري اداره کيږي چې دغه تن د کورنۍ پلار ورور، تره یا بل تن وی همدارنگه کله کله مور هم د کورنۍ د مشرۍ دنده په غاړه اخلي.

په داسې کورنیو کې د کورنۍ نور غړي د نظر ښکاره کولو حق نلري او نه هم کوم صلاحیت لري. یوازې د کورنۍ مشر دی چې تصمیم نیسي او د نورو دندې ټاکي. د کورنۍ د غړو د مسایلو د حل و فصل صلاحیت د مشر سره وی د مشر له خوښۍ پرته د خوراک او څښاک څخه نیولی تر کالیو لباس، تفریح او استراحت تر مسایلو ټول د کورنۍ د مشر په خوښه ترسره کيږي، حتی تر دې چې د کورنۍ د ماشومانو او ځوانانو د زده کړې او تحصیلي رشتې هم د کورنۍ مشر په خپله خوښه ټاکلی او هېڅوک یې په مقابل کې د ودریدلو جرأت نشي کولای. خو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان په ظاهر کې د اطاعت او تسلیم روحیه لري، خو په واقعیت کې اضطرابي او هیجاني حالت لري. ویریدونکی، بزدله، پریشانه او غمجن معلومیږي، د مختلفو عقدو لرونکی وي، تل د حقارت احساس کوي د خپلو همزولو سره ښه او غوره سلوک نه لري په ټولنیزو چارو کې له گډون څخه ځان ساتي. څنگه چې خپل نظر چاته څرگندولی نشي نو تل په ژوند کې د بې کفایتۍ او سست عنصرۍ څخه رنځ وړي، د زده کړې په اوږدو کې له ډیرو ستونزو سره لاس او گریوان وي، نو دا څرگنده ده چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو کره وړه د ماشومانو په شخصیت او روحیاتو ژوره اغیزه لري، نو لازمه ده چې د کورنۍ ټول غړي دغه مسئله په پام کې ونیسي او د کورنیو په ماحول کې داسې فضا رامنځ ته نکړي چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د ماشومانو روانی سلامتیا په کې زیان وويني.

په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته

د میندو او پلرونو پاملرنه

هر ماشوم د کوچنیوالي په مرحله کې دې ته اړتیا لري چې د کورنۍ په ماحول کې ورته د پوره امنیت فضا برابره وي. د کورنۍ په فضا کې د امنیت موجودیت د ماشومانو له ودې او رشد سره مستقیمې اړیکې لري.

تجربو ښودلې کوم ماشومان چې د امنیت په فضا کې روزل کېږي د سالم او روغ صحت نه برخمن دي، تل خوشحاله او سوکاله معلومیږي، په ذهني لحاظ ډیرې ستونزې نلري، خو برعکس کوم ماشومان چې په کورنۍ ماحول کې یې د امنیت فضا حاکمه نه وي، نو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان د جسمي لحاظ ضعیفه، وچ کلک، په عامه اصطلاح سوی سوخته ښکاری. قد یا ونه یې ټیټه پاتې کیږي او د ذهني پلوه یې هم نیمگړتیاوې لري.

تحقیقاتو ښودلې چې د والدینو ترمنځ شخړې او جگړې د کورنۍ په ماحول کې د ماشومانو په وده ناوړه اغیزه لري که چېرې دغه شخړې د ماشومانو د ناروغتیا په وخت کې پېښې شي نو ناروغی یې زیاتېږي او دوام پیدا کوي، نو د کومو ماشومانو د کورنۍ امنیت چې د والدینو د اختلافاتو له امله د خطر سره مخامخ وي، نو دغې ماشومان په دایمي ویرې او وهم کې ژوند کوي او په دې قادر نه دي چې د ژوند له مسایلو سره ځان عیار کړي، نو دغو ماشومانو ته د کورنۍ او چاپیریال ماحول ویزونکی ښکاری له یوازیتوب او تاریکۍ څخه ویره لري بزدله او دارن معلومیږي، ځینې وخت داسې پیښیږي چې په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان د کور څخه تېښتي او په یو له اخلاقي فسادونو اخته کیږي. نو دلته د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د والدینو دنده ده چې د کورنۍ

امنیت ته پاملرنه وکړې، ځکه چې کورنۍ د ټولو لپاره د امن او اطمینان ځای وی، نو کوم ماشومان چې په خپلو کورنیو کې د سکون او امنیت احساس کوي په ډیر جرأت او زړورتیا سره کولای شي په راتلونکي وخت کې د یو سالم فرد یا غړي په توګه خپلې ټولې دندې په پوره امانتداری او اخلاص ترسره کړي او د فکر آزادۍ په درلودلو سره د خوښۍ او سرفرازی احساس وکړي.

عاطفی او رواني ستونزې په نجونو کې د قد یا ونې د تیتېدو سبب ګرځي

یو لږ څیړنې چې په یو شمیر نجونو باندې ترسره شوي دا مسئله یې ثابتې کړې چې کومې نجونې چې تل غمجنې او پریشانې ښکاري، نو د دوی قد نظر هغو نجونو ته چې تل خوشحاله، سوکاله او آرامه ژوند لري، تیت پاتې کیږي، نو د دوی هغه همزولې چې ډیر ښه او خوشحاله ژوند لري قد یا ونه یې تر لوړه وي.

د کولمبیا د پوهنتون او د مونت سانیا د پوهنتون ډاکټرانو په ۷۰۰ هلکانو او نجونو چې د ټولو عمرونه یو شان وو دوی د نهو کالو څیړنو په جریان کې خپله په لاس راغی نتیجه اعلان کړه چې پریشاني او اضطراب د نجونو په ودې او نمو باندې بده اغیزه لري.

دغو څیړنو او تحقیقاتو ثابته کړه چې عاطفی او رواني ستونزې او د هغه هورمون ترمنځ چې د دوی او رشد سبب ګرځي یوه رابطه موجوده ده، خو د دغو اړیکو نوعیت تر اوسه ښکاره نه دی. د دغو څیړنو په ترڅ کې ولیدل شو چې ظاهراً عاطفی اختلالات د هلکانو په ودې او نمو باندې ډیره اغیزه نه کوي.

بی‌خایه ایرادونه او بهانی لتول

د کورنی ماحول ته ضرر رسوی

ډیر نارینه دا ناوړه عادت لری چې د کورنی ژوند په اوږدو کې د خپلې میرمنې او همدا شان د کورنی د نورو غړو په کړو وړو باندې بی‌خایه انتقاد کوی او په ډیر وړه خبره هم ایراد او بهانه نیسي.

د مثال په توګه دغه شی ولی له خپل خایه بی‌خایه شوی، یا دا چې ولی په وخت ډوډۍ پخه نه ده، ولی خونه چټله ده، ولی ماشوم ژاړی، خلاصه دا چې په هر عمل او هره خبره باندې د انتقاد ګوته کیږدی او بهانی لتوی.

مونږ دا نه وایو چې نارینه دې د کورنی په چارو کې مداخله نکوی څنګه چې نارینه د کورنی سرپرست او مشر دی، نو دایې حق دی چې د کورنی غړی خپلو اشتباهاتو ته متوجه کړی او هغوی ته لارښوونه وکړي، خودا دې په یاد ولری که چیرې انتقاد هم کوي نو په خای او معقول نیوکه دې وکړي، ځکه چې په خای او معقول انتقاد هر څوک منی او پرې عمل کوي، خو که چیرې نارینه هر وخت او بی‌وخته انتقادونه کوي او په هره کوچنی موضوع بی‌خایه بهانی نیسي، نو ښکاره ده چې میرمن او همدارنګه د کورنی غړی یې له دغو ایرادونو او بهانو سره عادت ګرځي او بیا یې خیرې ډیر عادی ښکاری او په دې توګه د نارینه شخصیت د کورنی په ماحول کې بی‌ارزښته او کوچنی معلومیږي. خبرو ته یې چندان څوک غور نیسي او ارزښت ورته نه ورکوی. ډیر داسې پېښ شوی

چې بيا د نارينه ډير مهم او په ځای انتقاد ته هم چا توجه کړې نه ده. چې په دغه صورت کې د کورنۍ ماحول د ناخوالو او کشمکشونو سره مخامخ شوی د صمیمیت فضا له منځه تللی او د کورنۍ خورژوند تريخ شوی، نو په کار ده چې نارينه دغې مسئلې ته جدې پاملرنه وکړي او په بې ځايه بهانو او ايرادونو خپل موقف او حيثيت ته د کورنۍ په ماحول کې ضرر و نه رسوي.

د کورنۍ چارو سمبالښت او تنظيم د ميرمنې خوښۍ ته پريږدي او د هغې له وظيفو څخه يې وگنې او د ښځې دا حق سلب نکړي، پريږدي چې ميرمن يې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، يوازې ښې او نیکې مشورې دې ورته ورکړي که نظر هم ورکوي د صمیمیت په فضا کې دې د مشورې لارښوونې او وړاندیزونو په شکل طرحه کړي نه دا چې ايراد او بهانې وي.

د کورنۍ په ماحول کې

د نظر د يووالی اړتيا

يو له ډيرو مهمو ستونزو څخه چې د کورنۍ په ماحول کې د گډوډۍ او ناآرامۍ سبب گرځي هغه د کورنيو د غړو په منځ کې د تفاهم او د نظر د يووالی نه درلودل او د اختلافاتو او شخړو موجوديت دی چې په کورنيو کې د نفاق او بدبینۍ فضا رامنځ ته کوي او د کورنيو د غړو ژوند تريخوي.

تر هغې چې د کورنۍ ټول غړي د انعطاف، صبر، حسن نيت، تفاهم او همکاري په روحیه د يو او بل سره سلوک ونکړي، نو تل به د کورنيو ماحول د بدبینۍ او ناخوالو څخه ډک وي، په تېره بيا که د ښځې او خاوند تر منځ

مخالفتونه او شخړې موجودې وې، نو دغه ناخوالې په ماشومانو باندې ناوړه اغیزه کوي ځکه چې د ماشوم د روزنې او پالنې لومړنۍ مدرسه کورنۍ ده او مور او پلار یې لومړنۍ ښوونکي دي. هغه مور چې دخپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهدیديږي او وهل کیږي او یا هم هغه پلار چې دخپلو ماشومانو په حضور کې دخپلې میرمنې لخوا توهین شي او خبره یې نه منل کیږي، نو داسې والدینو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وي؟ نو همدا علت دی چې ددوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کیږي.

د بلې خوا په دغو کورنیو کې ماشومان په دوه برخو ویشل کیږي، یوه ډله د پلار او بله ډله د مور څخه دفاع سترگه نیسي چې ددغې وضعې موجودیت د کورنۍ په ماحول کې د هیچا په گټه نه دی، نو د ښځې او خاوند تر منځ اختلافونه او شخړې علاوه په دې چې ددوی خور ژوند تر یخوی، ددې په څنګ کې د کورنیو په ټولو غړو په تیره بیا په ماشومانو ناوړه اغیزه کوي.

ددې لپاره چې د کورنۍ فضا مو د خوشحالو ځای وي او کورنۍ موله جنجالونو او شخړو څخه خلاصې شي په لومړۍ گام کې لازم ده چې د انعطاف او تیریدنې روحیه خپله کړي، د خود خواهي، ځان غوښتنې په لاره کې قدم مه ږدئ، د شخړو او مخالفتونو څخه ډډه وکړئ، نو په دې توګه به بریالی شوی یاست چې یوه سوکاله کورنۍ جوړه کړي.

نو ښځه او خاوند او د کورنۍ نور غړي دې هڅه وکړي چې د کورنۍ ماحول کې د تفاهم یا د نظر او عمل د یووالي حالت رامنځ ته شي چې دغه روحیه بیا د کورنیو له ماحول څخه د باندې وځي او په ټولنیز وحدت باندې بدلېږي او د ټولنیز یووالي او وحدت روحیه په خلکو کې تقویه کیږي.

خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو

• او پلرونو پام او توجه

ددې لپاره چې د کورنۍ فضا او ماحول مود آرامی او خوشحالی ځای او ماشومان مود ژوند سره علاقمند وي، نو میندې او پلرونه دې د کورنۍ ماحول په داسې توګه برابر کړي چې د ښه او آرامه ژوند شرایط د کورنۍ د ټولو غړو لپاره او د ټولو د غوښتنو سره سم برابر وي.

نو د دغې ماحول د منځ ته راوړلو لپاره دې لومړۍ ښځه او خاوند خپلو هیلو او غوښتنو ته پام وکړي، که چیرې ددوی هیلې په ژوند کې تر سره نشي نو دوی نشي کولای چې د نورو غوښتنو ته مثبت ځواب ورکړي، خو که ښځه او خاوند د مور او پلار په توګه د کورنۍ په ماحول کې خپلو مسلکي، حرفوي، تفریحي او ټولنیز غوښتنو ته ارزښت ورکړي او په دې هکله هلې ځلې وکړي، نو معلومه ده چې ګټه یې د کورنۍ ټولو غړو ته رسیږي.

دا یو حقیقت دی چې د ماشوم په زیږیدنې سره د کورنۍ په ماحول کې ستر بدلون رامنځ ته کیږي. د میندو زیاته پاملرنه ماشومانو ته وی، همدغه د میندو بې حده توجه ماشومان پر توقع او بهانه کوونکي روزي. دوی داسې فکر کوي چې هرڅه او هرڅوک ددوی په واک کې دی، نو همدا علت دی چې ددې د خپلو والدینو هیلو او غوښتنو ته ډیر پاملرنه نه کوي او دا بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې دغې مسئلې ته خپل ماشومان متوجه کړي چې ددوی والدین یوازې

ددوی په خدمت او اختیار کې نه دی، نو ددې لپاره چې د کورنۍ فضا موږ د خوشحالی او سوکالۍ ځای وی ضروری ده چې ښځه او خاوند خپلې غوښتنې، هیلې هم په پام کې ونیسي او په څنګ یې د خپلو ماشومانو هیلې.

۱- نارینه دې هڅه وکړي چې د ورځنیو کارونو څخه د فارغیدلو وروسته یو څه وخت د خپلې میرمنې سره په هغو پیښو او مسایلو خبرې وکړي، کوم چې د ورځنۍ په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی وی. همدا رنگه ښځې له هم ضروری ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پیښو او مسایلو څخه خبر ګړي چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی دی. د خپل خاوند څخه دې کومه مسئله نه پتوی ترڅو ددوی په منع کې بې باوري رامنځ ته نشي چې په دې توګه به ښځه او خاوند په داسې سلوک سره ثابته کړي چې دوی د یو او بل موجودیت ته شدید اړتیا لري.

۲- د وزګارتیا په وخت کې دې ښځه او خاوند د کور ماحول په ادارې یا دفترې محیط نه بدلوی. عین دا چې ضروری نه ده چې خاوند د دفتر زیاتره چارې په کور کې سرته ورسوي، ځکه چې ډیر داسې پیښ شوی چې کوم مهم کاغذ او دفترې دوسیې د ماشومانو په وسیله ورکې شوی او یا له منع تللی چې دغه موضوع د کورنۍ جنجالونو سبب ګرځیدلی نو لازمه ده چې خاوند یا د کورنۍ مشر د وزګارتیا له فرصت څخه په ښه توګه ګټه پورته کړي. د خپلوانو او دوستانو له احواله دې ځانونه خبر کړي، د خلکو د خوښیو او خوشحالۍ او خفګان په مجالسو کې دې ګډون وکړي چې په دې توګه به ددوی ماشومان هم دا احساس وکړي چې ددوی میندې او پلرونه ددوی له روزنې پرته نورې دندې هم لري.

۳- میندې او پلرونه دې دا ثابته کړي چې د کورنۍ د غړو تر منع هیڅ راز توپیر او تفاوت نشته، د ماشومانو په شمول د ټولو حقوق محفوظ دي. کله چې

بنځه او خاوند په خپلو کې په خبرو او مجالس بوخت وي، خپلو ماشومانو ته دې د بې غايه مداخلې حق نه ورکوي. هغوی ته دې دا څرگنده کړي چې په هر څه کې نوبت يا وار په بام کې ونيسي او که چيرې دا ناوړه عادت په ماشومانو کې پاتې شوي بيا به د هيچا خبرو ته توجه ونکړي. د بلې خوا دوی سره دا فکر پيدا کيږي چې د ميندو، پلرونو ټوله توجه او پاملرنه دوی ته ده، همدا علت دی چې بيا دوی په راتلونکي د خپلو والدينو غوښتنې په پام کې نه نيسي.

۴- بنځه او خاوند ته ښايي چې د يو او بل نظريات او پلانونه د راتلونکي په هکله واورې او د خپلو موجودو ستونزو او مشکلاتو لپاره د حل ليارې ولټوي او په دې ترتيب خپل عاطفي پيوستون نور هم تقويه کړي. د کورنۍ د پايښت او دوام لپاره هلې ځلې او د دغې تړون ساتنه او حفاظت د دواړو ښځې او خاوند دنده ده، نو تر هر څه لومړی ضروري ده چې دغې مسئلې ته ارزښت ورکړي او بيا نورو مسایلو ته.

څنگه چې مور او پلار د کورنۍ اصلي هسته ده، د کورنۍ د پايښت او بقا لپاره د دواړو موجوديت حتمي دی، نو د دوی د هيلو او غوښتنو پوره کېدل تر هر چا مهمې دی.

د کورنی غړی د نارینه مینې

او پاملرنې ته اړتیا لری

تر هغې چې نارینه واده کړی نه وی، نو مکلفیتونه او مسوولیتونه یې کم وی. دا چې خه وخت کور ته راځی، وخته وی که بې وخته دومره مهمه خبره نه ده، او یا دا چې غواړی چیرته ولاړ شی او خه وکړی ترڅو مصروفه شي، بیا هم دومره پابندی پرې نشته، خو په دې شرط چې مصروفیات یې په ځای او جایز وی، د اخلاقو، اسلامیت او انسانیت له چوکاټه بهر نه وي. خو کله چې واده وکړی او کورنی یې جوړه کړه، نو ددې تر څنګ یې د ژوند په تګلار او پروګرام کې هم بدلون راځی، هغه آزادی او خپلواکی چې تر واده دمخه درلودله، اوس یې تر واده وروسته نه لری. د میرمنې په راتګ سره یې مسوولیتونه او مکلفیتونه زیاتیی، نو بیا دومره خپلواکی چې یې د مخه یې درلوده اوس یې نه لري.

مېړه یا خاوند باید دغه مسئله په پام کې ونیسی او دغې موضوع ته متوجه شی چې مېرمنې د سهار څخه تر ماښام پورې په کور کې زحمت باسي، ماشومان سمبالوي او د کور ټولې چارې سر ته رسوي، نو دا یې هیله ده چې کله یې خاوند کور ته راشي، ټول په شریکه سره کیني او خپلې ستومانۍ به لري کړی. د بلې خوا ماشومان د پلار مینې ته اړتیا لري، نو دا به ډیره بې انصافی وی چې نارینه په داسې حالاتو کې خپله کورنی په انتظار کې وساتی او خپله د وظیفوی مصروفیاتو پرته په بې ځایه عیاشۍ او خوشگذرانو خپل وخت تیر کړی چې دا عمل دې عاطفی او عیاشو انسانانو کار دی او دا کسان د اسلام د سپیڅلي دین له غوره اصولو ناخبره دي. هغه پیسې چې دغه وګړی د کور څخه د باندې بیښودنه د عیاشي لپاره خرڅ کوي پورې توګه ځانونه د ګناهونو په

درياب کې لاهو کوی، چې په څنگ يې په ټولنې کې خپل وقار او حیثیت ته هم ضربه رسوی. مگر د ټولو بده دا چې په خپل لاس په خپله کورنۍ کې د شخړو او جگړو زمینه برابروي. نو ضرورگی ده چې خاوند یا د کورنۍ مشر دغې موضوع ته پام وکړي چې د کورنۍ په جوړښت او د واده په کولو سره خپل ټول پخوانۍ عادتونه پرېږدي او د بې ځایه او بې هدفه گرځیدلو څخه ځان وژغوري خپل پام او توجه خپل کورنۍ ژوند ته راوگرځوی ځکه چې هغوی هم د دې مینې او پاملرنې ته اړتیا لري.

ښځې دې له بې ځایه غوښتنو

او توقعاتو څخه ډډه وکړي

دا یو څرگنده حقیقت دی چې د یوې ټولنې ټول افراد یو شان مالی توان او طاقت نه لري، د ځینو افرادو اقتصادي وضع ډیر ښه وي، د ځینو متوسط او بعضی نور وژوند له ډیر مالی ستونزو ډک وي، نو ویلی شو چې د کورنیو په منځ کې د ژوندانه سطحی توپیر لري، داسې کورنۍ شته چې د ژوندانه له ټولو امکاناتو برخمنې دي، څوک یو څه امکانات لري عین دا چې د متوسط ژوند لرونکی دی، د چا هم د ژوند سويه یا سطحه ډیره ټیټه ده.

نو اوس دا په میرمنو پورې اړه لري چې خپل امکانات په نظر کې ونیسي که چیرې د دوی د کورنۍ مالی حالت ښه نه وي، د نورو سره دې له بې ځایه رقابتونو او سیالیو څخه صرف نظر وکړي.

شته ډیرې میرمنې چې کله د بل چا په ځان کې ښکلی جامې او کالۍ وگوري او یا هم د نورو په کورونو کې لوکس او غیر ضروري شیان، نو دواړه پښې په یوه موزه کې مندی او له خپل خاوند څخه بې ځایه غوښتنې او توقعات

لری. او هغه مجبوروی چې په هره بیه چې وی غوښتنې قبولې کړی. په دغو حالاتو کې چې نارینه په ځان کې د میرمنې د هوس د پوره کولو مالی توان نه گوری، نو مجبور یې چې په قرض او پور لاس پورې کړی ترڅو په دې توگه یې میرمن خپل بې ځایه خواهش عملی کړی. په دغو حالاتو کې قرضدار او پرېشانه کیږی، سکون او آرامی د لاسه ورکوی او د کورنۍ آرامه فضایی په کورنیو جگړو او ناخوالو بدلې کیږي.

د قرض او پور د خلاصون لپاره مجبور یې چې نامشروع چارې لکه: رشوت، اختلاس، غلا او نورو ته لاس واچوی، چې علت یې دا دی چې دوی د کورنۍ په تیره بیا د میرمنې لخوا مجبوره دي او بې ځایه غوښتنې ورڅخه لری. د اسلام ستر پیغمبر حضرت محمد ﷺ په دې هکله فرمایي:

«هره ښځه چې دخپل میره سره سازگاری ونکړی هغه څه چې خدای ورکړی قناعت پرې ونکړی د توان څخه زیاتې غوښتنې ترې وکړی نو اعمال یې د قبول وړ نه دی او خدای به پرې په قهروي.»

نو دا چې د الله د قهره او د آخرت له غضبه وژغورل شي نو په کار ده چې میرمنې د خپل خاوند رضایت او دخپلې کورنۍ اقتصادي توان او طاقت په پام کې ونیسي. او د غیر ضروري شیانو له اخیستلو څخه او همدارنگه د بې ځایه سیالیو او رقابتونو څخه دې ډډه وکړی. د صبر او استقامت لاره دې خپله کړی، انتظار دې ویاسی ودې گوری چې کله یې اقتصادي او مالی وضع ښه شوه او بیا دې خپلې غوښتنې ترسره کړی. د بلې خوا د هرې کورنۍ میرمن د غېټکې ته باید ضرور متوجه وی چې تل خپل میاشتنی خرڅ او مصرف و سنجوي او بیا د عاید له مخې مصرف کړي.

پوهه میرمن هغه ده چې خپل خاوند او ماشومان هم سپما او صرفه جویی ته وهڅوی او که چیرې میره یې زیات خرڅ کوي له دې کار څخه یې منع کړي او په څنگ یې خپله مقصده وی او د بې ځایه توقعاتو څخه دې ډډه وکړی.

د مېرمنو غوره سلوک د کورنۍ

د غرو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ وینو چې د کورنۍ غړي د یو او بل سره ښه او دوستانه اړیکې او ارتباطات نلري. ډیر داسې لیدل شوی چې په کور کې د میرمنې او د هغې د خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، خور او ورور سره او یا هم نورو نژدې خپلوانو سره یې میرمن ښه سلوک نه کوي، مناسبات او اړیکې ښه نه وي، تل ددوی ترمنځ شخړې او خفگان او دعوی موجودې وي.

د یو شمېر مېرمنو دا هیله او آرزو وی چې خاوند یې د هغې په فرمان او اختیار کې وي، د خاوند ټوله پاملرنه د میرمن او ماشومانو خواته وي، هر څومره چې یې خاوند د خپلوانو سره روابط ونه لري او هغوی تر ناراضه وې نو دا په خوشحاله وي. دا لاڅه کوی چې زمینه داسې ورته مساعده وي چې خاوند یې له خپلې کورنۍ څخه زړه تورې شي او خاوند د خپلې کورنۍ سره ښه روابط ونلري نو دا به خوشحاله وي.

دې ټکي ته هم باید پاملرنه وکړو چې د مېرمنو کورنۍ او نژدې خپلوان هم آرامه ناست نه دي، هغوی هم تر دې زیات ځانونه مستحق گڼي او نه غواړي چې میرمنې تسلط او برتری په خاوند پیدا کړي، نو همدا سبب دی چې د میرمنې په کارونو باندې انتقاد کوی او په خپلو بې ځایه مداخلو سره د زیاتو کورنیو

ستونزو زمینه برابروی. نو که چیری طرفین دواړه د لجاغت او بی غایه ضد څخه کار واخلي نو کورنی ژوند یې نازکې مرحلې ته رسیږي. ژوند هغه وخت ډیر تریخ تمامیږي چې ټول سره په یو کور کې یو ځای شریک ژوند ولري، خود یو او بل سره یې اړیکې ښه نه وی.

دلته مهمه ستونزه داده چې دواړه لوری د نارینه لپاره مهمې دی او نشي کولای چې په آسانی د یوه لوری څخه تېر شي، ځکه چې یو خوا یې مېرمن ده او بل لوری یې د کورنی نور غړی چې میرمنې په ډیرو هیلو سره خپل ژوند له ده سره شریک کړی او د خاوند څخه یې دا هیله او غوښتنه ده چې ورته د یو آرامه ژوند ټول امکانات برابر کړي نو یې خاوند ځان مکلف گڼي چې د هغې مرسته وکړي. خو بل لوری ته یې د کورنی ټول غړی په تیره بیا مور او پلار دی. دا هغه کسان دی چې د ژوند ډیرې ستونزې او مشکلات یې ددې په روزنه او پالنه کې یې گاللی دی او په دې هیله دی چې په زړښت کې به یې اولاد د لاس امساشی، نو دوی هم خپلې ټولې هیلې او امېدونه د اولاد پورې تړلی دی. نو دردونکی به هغه حالت وی چې د زړښت او بی وسی او ناتوانی په وخت کې میندې او پلرونه یوازې پرېښودل شي.

نو دلته نارینه یا خاوند ځان په دوو جبهو کې ویني، که د یوې ډلې پلوی کوی نو بل لوری ورڅخه خفه کیږي، دا وخت د خاوند لپاره د امتحان دوره ده. نارینه ته لازمه ده چې د ژور فکر او عقل څخه کار واخلي د کورنی د ټولو غړو حقوق په پام کې ونیسي، داسې عمل ونکړي چې د یو تن د خوشحالی او خوښی لپاره د نورو په حقوقو سترگې پټې کړي.

په کورنی پېښو او مسایلو کې باید د حق پلوي وکړي، چې په داسې حالاتو کې دې مېرمنې ته لارښوونه وکړي چې خپل او د خاوند موقف په پام کې ونیسي ځکه چې د مېرمنې رول ډیر مهم دی که چیرې مېرمن لجاغت ونکړي او

د خپل خاوند موقف درک کړی ستونزه حل ده عین دا چې مېرمن د خپلو خسر خپلو په هکله پوره اخلاص ولری، د خپلې خواښی او خسر په مقابل کې د تواضع او تسلیم روحیه خپله کړي، تل له هغوی سره د درناوي او غوره سلوک نه کار واخلي، په کورنۍ چارو او مهمو پېښو کې د نظر او مشورې غوښتنه وکړي. د هغوی نظریاتو ته ارزښت ورکړي، نو دلته دی چې هغوی هم ورته د خپل اولاد په سترگه گوري، ورسره مینه او خلوص پیدا کوي، همدارنگه د کورنۍ د نورو غړو همدردی ورسره پیدا کيږي. نو ویلای شو چې صبر، تحمل او ښه سلوک ددې سبب گرځي چې د یوې کورنۍ فضا له خوشحالیو ډکه شي، خو تکبر، خودخواهی، بې غایه لجاجت او ناوړه سلوک دی چې ډیر نژدې دوستان په دښمنانو بدلوی او د اعتماد او باور فضا له منځه وړي.

نو مېرمنې ته ښیي چې د غسې مسایلو ته پاملرنه وکړي، ژوند ټول له لوړو او ژورو ډک دی، هېڅ انسان په یوه حالت کې نه دی، انسان تل د ژوند په اوږدو کې د نورو مرستو ته اړ دی، په تیره بیا خپلوان، هغه کسان دی چې په بدو شرایطو کې مو مرستې ته رادانگي، ورسره همدردی کوی او د ستونزو په حل کې درسره مالی او معنوی مرسته کوي.

نو هوښیاره مېرمن هغه ده چې د بې غایه لجاجت، تکبر او ځان غوښتنې څخه لاس واخلي د خپل مېړه او خپل ځان موقف د کورنۍ په ماحول کې درک کړي. داسې غوره او ښه سلوک وکړي چې د خاوند او د هغې د کورنۍ د ټولو غړو خوښی او رضایت تر لاسه کړي، هغوی ته په درنه او د قدر په سترگه وگوري، نو د داسې سلوک په کولو سره به د خپلې کورنۍ ماحول او فضا له خوشحالیو ډکه کړي.

بنځو ته ښایي چې د زغم او حوصلې لرونکی وي

څنگه چې نارینه د کورنۍ د سرپرستۍ او مشرۍ چارې پرمخ وړي او نفقې پیدا کول یې په غاړه دي، نو د کورنه بهر د یو لږ ستونزو او مشکلاتو سره مخامخ دي، نو د کورنه بهر د زیاد کار له کبله ستړي او ستومانه معلومېږي، چې دا ستوماني د دې سبب ګرځي چې په ډیرو کوچنیو مسایلو د خپلې میرمنې او ماشومانو سره اعصاب خرابي او جګړې وکړي، خو په داسې حالاتو کې چیرته د هغې میرمن د خاوند دا حساس موقعیت درک نکړي او د هغې د عصبانیت په مقابل کې دا هم عکس العمل وښایي نو دلته دی چې نارینه نور هم عصباني کیږي. په کورنۍ کې د صمیمیت فضاله منځه ځي او ځای یې نفرتونه او کینې نیسي او کله کله داسې پېښې چې نارینه د ډیره قهره په وهلو او حتی وژلو پیل کوي، خو که چیرې میرمن او د کورنۍ نور غړي د نارینه د قهر او عصبانیت په مقابل کې خاموشي اختیار او کوم منفي عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دی په خپل عمل پښیمانه کیږي او بیرته عادي وضعیت نیسي. پوهه او هوښیاره میرمن تل د خپل خاوند روحی او روانی حالات په پام کې نیسي، په ډیر لطف او ملایمت ورسره خبرې کوي، د خاوند ستونزو او مشکلاتو ته تل متوجه وي، په خفګان یې خفه او په خوشحالی خوشحاله وي. هغه ښځې چې د خاوند د قهر او غالمغال په مقابل کې تل سکوت کوي د صبر او حوصلې څخه کار اخلي، نو په دې عمل سره یې د هغې شخصیت نور هم د قدر وړ ګرځي او د یوې با حوصلې میرمنې په حیث پېژندل کیږي.

خو یو موضوع چې موږ غواړو محترم نارینه وو ایو داده چې دوی دې د خپلې میرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچنۍ او عادي موضوع دې د عصبانیت او شخړو فضانه ایجادوي، هغوی دې هم د صبر او زغم روحیه خپله کړي ترڅو یې کورنۍ ماحول د خوشحالیو ځای وي نه د ویر او ماتونو.

ښځې خواخوږۍ او همدردۍ

ته اړتیا لري

څنگه چې نارینه تل په یو حال کې نه دی، کله خوشحاله او کله خفه او خواشینی وی او کله هم نه خوشحاله او نه هم خفه وی، نو همدا شان ښځه هم د نارینه په شان د ژوند په مختلفو مرحلو کې مختلف حالات لري، په ورځنۍ ژوند کې کله عصباني او غمجنه وي او کله هم خوشحاله معلومیږي چې هر حالت ځانته بېل بېل او جدا، جدا عوامل لري، ممکن چې د کور زیاتو درنو چارو او یا یې د ماشومانو غامغال اعصاب خراب کړي او ستومانه شوی وي او یا هم د خاوند له بې پروايۍ او نه پاملرنې له کبله غمجنه وي. او یا خو یې د کورنۍ د نورو غړو بې ځایه مداخلو یې ژوند تریخ کړی دی، همدا شان نور داسې عوامل شته چې د ښځې د خفگان سبب گرځي، نو په کومو حالاتو کې چې مېرمن خفه او پریشانه وي، خاوند یې کور ته راشي وگوري چې مېرمنې په قهر او په غوسه ده، نو خاوند ته یې لازمه ده چې د خپلې مېرمنې د قهر ځواب په قهر ورنکړي، د هغې حالت درک کړي په نرمه ژبه او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې گیلې یې په غور سره واوري.

داسې موقف ونیسی چې مېرمن یې دا فکر وکړي چې خاوند یې دې په خفگان غمجن شوی دی، نو دلته دی چې مېرمن د ځان سره فکر کوي چې دا هم غمخور او همدرد لری، څوک شته چې آواز یې اوري او مشکل یې حل کوي، او

قهر او غوسه يې ورو ورو کميږي او عادي حالت ته راگرځي، نو خاوند کولای شي چې په مینه او مهرباني سره خپلې ميرمنې ته د ستونزو سره د مقابلي لپاره د صبر او بردبارۍ درس ورکړي، ورپېښې ستونزې ورته ډيرې کوچنۍ وښايي. او دا ورته څرگنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالي، خوشحاله او په غم يې غمجن دی. چې په دې توگه به د خپلې مېرمنې قناعت ترلاسه کړي او هغه به د يو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوي نه دا چې مېرمن يې خفه او خواشيني وي نو خاوند يې تر دې زيات په قهر شي او داسې فضا په کورنۍ کې رامنځ ته کړي چې د کورنۍ ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وگرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنۍ کوچنۍ جگړې په لويو ستونزو بدل شي.

ډير داسې پېښ شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورنۍ ژوند تريخ شوی او حتی خبره طلاق ته رسېدلی ده.

د خاوند د برياليتوب سره

د ميرمنې مرسته

د هر انسان ستره هيله په ژوند کې دا ده چې ژوند يې په برياليتوب سره تېر شي د پرمختگ او ترقي په لور اوچت گامونه واخلي. د برياليتوب مقام ته رسېدل لوړ همت او دوامداريې هلې ځلې غواړي. خو ددې په څنگ کې په تيره بيا د نارينو د برياليتوب کې د ميرمنې مرسته او همکاري ضروري ده. ميرمنې کولای شي دخپلو خاوند په پرمختگ کې دا غيزې وړ رول او برخه ولري د ميرمنو پر له پسې تشويق او تحسين خاوند نور هم په خپل کار کې مصمم کوي او هغې ته د ستونزو سره د مقابلي توان وربخښي. کومې ميرمنې چې د خاوند لپاره په کور کې د سوکالۍ او آرامۍ زمينه برابروي، خاوندان يې تل ددوی نيکۍ له ياده نه باسي د بيلگې په توگه که چيرې يې د خاوند زده کړې نيمگړې وي نو پوهه او هوښياره ميرمن تل خپل خاوند زده کړې ته تشويق او هڅوي. په کور کې ورته د آرامۍ فضا برابروي خو چې وس وي بې ځايه غوښتنې او هيلې ورڅخه نه لري، داسې يو ماحول منځه ته راوړي چې هغه وکولای شي په اطمینان او ډاډه زړه مطالعه او زده کړه وکړي. کوشش کوي چې په بې ځايه غوښتنو د خاوند وخت ضايع نکړي، اقتصادي پرابلمونو د خلق کولو څخه ډډه کوي.

د ژوند په هر ډگر کې مرستندوی وي که چيرې خاوند لږ عايد او معاش ولري دا په قناعت کوي هغه نه مجبوروي چې دخپل تفرخه زياتې پښې اوږدې کړي چې دا حالت يې د خاوند په گټه تماميږي، هغه د برياليتوب په لور گامونه اخلي، نو هغه نارينه په ژوند کې ډير بريالۍ دي د چا په کورنۍ ماحول کې چې د مينې تفاهم، مشورې او گذشت او تيريدنې فضا حاکمه وي او د يو او بل هيلو او غوښتنو ته د قدر په سترگه وگوري.

بنځو ته بنایي چې د راز ساتونکي اوسي

د ډیرو میرمنو دا هیله وی چې د خاوند له پتو اسرارو ځان خبر کړي. د خاوند د شتو او جایداد اندازه ورته معلومه شي، او دا ورته مهمه وی چې د خاوند په ډیرو شخصي مسایلو هم خبره وي، او دا هیله نه لري چې په ډیرو مواردو کې خاوند یې خپل خصوصیات او راز ورڅخه پټ وساتي او دا گیلې کوی چې خاوند هې په ما باور نه کوی، د خپل زړه حال راته نه وایي زما پوښتنو ته ځواب نه راکوی، هر څخه راڅخه پټ ساتي او داسې نور یې ډیرې پوښتنې چې د میرمنې ذهن پریشانې کوي، نو په دغو حالاتو کې میرمن داسې فکر کوي چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مینه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوی، نو په همدې سبب له خاونده تل گیلمنده وي.

خو دا چې ولې یو شمیر نارینه نه غواړي چې خپل ډیر خصوصي او شخصي مسایل خپلې میرمنې ته ښکاره کړي، دا دلیل راوړي چې ډیرې ښځې شته چې راز ساتلی نشي، نو دوی په دې نظر دي که څوک غواړي چې د کوم نارینه له خصوصیاتو او راز څخه ځان خبر کړي، نو په آسانی سره کولای شي چې میرمنې ته یې دوکه ورکړي او په دې توگه خپل هدف ترلاسه کړي.

نو د دغه خلکو استدلال تر یوه حده په ځای دی، ځکه چې ښځې نسبت نارینه ته ډیر زر د عواطفو او احساساتو د تاثیر لاندې راځي، نو یې احساسات په عقل غلبه کوي د احساساتو د اغیزې له کبله امکان لري چې ځینې مسایل زر ښکاره کړي. که میرمن هیله لري او غواړي چې د خاوند په راز خبره شي او خاوند ورڅخه مسایل پټ نکړي، نو میرمنې ته ضروري ده چې سل په سلو کې د راز ساتونکي اوسي او پرته د خاوند له اجازې حتی ډیرو نژدې خپلوانو او

دوستانو ته هم دخپل خاوند خصوصیت او راز څرگند نکړي. نو ددې لپاره چې په کورنۍ کې د اعتماد او صمیمیت فضا حاکمه وي، نو دا د یوې مېرمنې دنده ده چې په خپل غوره سلوک او راز ساتلو سره د خاوند باور تر لاسه کړي، تر هغې چې خاوند یې هغه خپله همرازه گڼي او د خپل ژوند ډیر خصوصي او پټ مسائل ورسره مطرح کړي او په مشوره سره خپل ژوند په مخکښې بوځي.

په کورنۍ ماحول کې د اسلامي

اخلاقو او آدابو مراعات کول

کورنۍ په اسلام کې هغه ځای دی چې په کې د اسلامي آدابو او اخلاقو درس ورکول کیږي، د لویانو درناوی په کشرانو مهرباني او شفقت، تقوی، عفت، امانت، صداقت د نورو سره مرسته او همدردی د دغو ټولو اصولو په بام کې نیول د کورنیو په پایښت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنۍ په ماحول کې د کورنیو د غړو ترمنځ د یو بل سره د مخامخ کېدلو په صورت د سلام اچول د مینې فضا ایجادوي. د سلام په ویلو سره په زړونو کې مینه او محبت زیاتېږي، او یو د بل سره اخلاص او خلوص پیدا کوي.

پاک الله په دې هکله فرمایي:

«کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو یو په بل باندې سلام واچوئ د الله تعالیٰ لخوا مبارکه او پاکیزه پیشگی ده» (د نور سوره ۶۱ آیت)

د اسلام په سپیڅلې دین کې د سلام په ویلو باندې تاکید شوی، په دې هکله په یو حدیث شریف کې داسې فرمایل شوی دی: «کده بن حنبل د یو کار لپاره د پیغمبر صلی الله علیه وسلم حضور ته ورغی او د سلام له ویلو پرته همداسې کېناست، حضور مبارک ورته وفرمایل: د باندې ولاړ شه، السلام علیکم ووايه راننوخه» (ابوداؤد)

د اسلام د سپیڅلي دين څخه د مخه د جاهليت په زمانه کې خلک د يو او بل کور ته شپه او ورځ بې اجازې ننوتل او په آزاده توگه به يې تگ او راتگ کاوه، نو پاک الله ددې لپاره چې خلک په خپل کور کې آرامه ژوند ولري او هيڅ څوک ددوی مزاحم نشي، نو پرته د اجازې يې د نورو خلکو ننوتل دچا کور ته منع کړل.

په دې هکله پاک الله داسې فرمايي:

«ای مومنانو! له خپلو کورونو څخه پرته د نورو کورونو ته تر هغې پورې مه ننوځئ ترڅو چې رضائیت تر لاسه نکړئ» (نور سوره، ۲۷ آیت)

زموږ ستر پيغمبر سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم داسې عادت درلود چې کله به د چا کور ته ورته نو د دروازي مخې ته به نه دریده، نو مبارک حضور به د دروازي کین اړخ او یا هم ښی خواته دریده.

عبدالله بن مسعود رضی الله عنه وایی چې خپل کور ته چې خپله میرمن دې په کې وی نو د ورتگ په وخت کې انسان ته لازمه ده چې لږ تر لږه توخی خو دې وکړي.

همدا شان کور ته په ننوتلو کې بې ځایه ټینګار باید ونشي، که له درې ځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوري اجازه ورنه کړه شي، نو بیا دې بیرته ستون شي، خو یوازې په هغې صورت کې کولای شي چې د چا کور ته بې له اجازې ننوځي چې یوه کورنۍ د ناڅاپي مصیبت او آفت سره مخامخ شي، لکه اور، سیلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکارۍ ته ضروري پېښیږي. همدا شان په لوړ آواز خبرې نه کول، په خوراک او پوښاک له افراط او تفریط څخه ځان ژغورل په کور کې د خوب او خوراک د وختونو مراعات کول، په سوله او صفا کې ژوند کول د کورنۍ د غړو ترمنځ د خواخوږۍ د اړیکو موجودیت د یو او بل سره په سکون او آرامۍ ژوند تیږول د یوې مسلمانې کورنۍ له غوره ارزښتونو څخه دی.

د کور څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د پالنې او څارنې مسئله

کومې میندې چې د کور څخه د باندې په ښوونځي، دفتر، روغتون، فابريکې یا بل ځای کې په دندو بوختی دی، نو دغه مېرمنې د خپلو ماشومانو د څارنې او پالنې لپاره مجبوره دي چې خپل ماشوم بل چاته د څارنې او پالنې لپاره وسپاري. نو دلته دغه مسئله مهمه ده چې میندې دې دغه موضوع درک کړي چې د ماشوم څارنه او پالنه مهمه او حیاتي موضوع ده.

ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې ډیرې څارنې او پالنې ته اړتیا لري. کوچنی ماشومان پرله پسې خوړو، مینځلو او پاکولو په غیږ کې نیول، خبرې کولو او مینې کولو ته اړتیا لري، د ماشوم د سلامتیا او روغتیا په پام کې نیولو هم حتمي مسئله ده، نو هغه میندې چې کافی وخت نلري چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړي او ځان مجبور کړي چې د وظیفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځي، نو د خپل ماشوم پالنه د کورنۍ نورو غړو خپلوانو همسایگانو او یا هم شیرخوارگاه او کود کستانو ته سپاري. نو بیا هغه کسان یا هغه ارګانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلي د هغوی وظیفه ده چې په ښه توګه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

هغه میندې چې دا امکانات لري او شرایط ورته برابر دي چې خپل

ماشومان شیرخوارگاه او کودکستان یا ورکتون ته سپاری، نو ضروری ده چې داسې ځای ورته غوره کړي چې معلمین یې د ماشومانو په پالنه کې مسلکي کسان وي د ماشومانو د ښې پالنې په هکله د مسوولیت احساس وکړي. همدا شان لازمه ده چې معلمین او پالونکي دې غوره سلوک ولري او مهربانه دي وي، خپل نظافت دې مراعات کړي، د ماشومانو سره دې شور او غالمغال ونکړي چې بد سلوک او غالمغال د ماشومانو په روحیه بده اغیزه کوي او ددوی د دلسردۍ سبب گرځي.

په کوم ماحول کې چې دغه ماشومان روزل کېږي آرامه، پاک او صفا ماحول دې وي. په کومو ټولګیو کې چې د ماشومانو څارنه او پالنه کېږي، د ماشومانو شمیر د نهو لسو تنو څخه زیاده وي ترڅو ښوونکي وکولای شي هغه په ښه صورت وپالي او وروزي.

څنګه چې هر ماشوم د عمر په اوږدو کې د مور خاصې پاملرنې ته اړتیا لري، نو مور دې کوښښ وکړي چې د ورځې په اوږدو کې خپل یوڅه وخت د ماشوم پالنې ته وقف کړي او د خپل ماشوم د څارنې او مراقبت په هکله یې توجهی و نکړي ترڅو یې ماشوم د حقارت احساس ونکړي.

په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دين کې د کورنی مشري او سرپرستی د نارینه دنده ده، نو نارینه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنۍ مالي ستونزې حل کړي، د خپلې کورنۍ د سوکالۍ او سلامتیا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمي ترڅو چې کورنی د آرامه ژوند خاونده شي. او څومره چې يې د کورنی ژوند فضا له خوشحالۍ وکړي، دی تر خوند اخلي او نور هم کوښښ کوي چې د آرامه ژوند لپاره زیاتې هلې ځلې وکړي. خوددې په څنگ کې د خپلې میرمنې څخه هم دا هیله لري چې ددې هلو ځلو ته ارزښت ورکړي، کوم څه چې دی په ډیر زیار د کور د احتیاجاتو د پوره کولو لپاره په لاس راوړي بې ځایه مصرف نه کړي. خاوند يې دا هیله لري چې د هغې میرمن د کور لومړی مهم ضرورتونه لکه خوراک او پوښاک او په دوهمه مرحله کې د کور نور ضرورتونه لکه فرش، ظرف نو ضرورت وړ شيان پوره کوي.

همدارنگه ښځې دې خپلې کورنۍ اقتصادي طاقت په پام کې ونیسي، د غیر ضروري شيانو له اخیستلو دې ډډه وکړي او هڅه دې وکړي چې د خپل خاوند عاید په معقولو ليارو مصرف او ددې په څنگ يې د امانتدارۍ روحیه خپله کړي، نو کله چې خاوند یا میره په دې پوه شي چې میرمن يې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنۍ سره علاقه نیسي، خو که میرمن يې خراج او امانت کاره نه وي، هغه پیسې چې خاوند يې په ډیرو ستونزو سره گټي او میرمن يې په ډیر بې پروايي مصرفوي او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو يې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مایوسه شي، اعتماد يې له خپلې میرمنې سلب او فکر کوي چې میرمن يې دده

زیار ته د قدر په سترګه نه ګوري او نه یې مالی ستونزې په نظر کې نیسي، نو همدا علت دی چې زیاتره میړونه دخپلو مړمنو څخه شکایت کوي او داسې دلیل راوړي چې میرمن یې د مال سره علاقه نه لري، زه تر راضي نه یم، د کور سره بې علاقې ده، ډیر داسې پېښ شوی چې نارینه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لویدلی دی دا موضوع هم که جدې ونیول شي د کورنۍ ژوند د بدمرغۍ سبب ګرځي، نو دلته د میرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدې توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوي نو په کار ده چې میرمن هم امانتدار او صادق او سي، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړي او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړي یا یې چاته بخش ورکړي او یا میلې په وکړي.

حدیث شریف کې په دې هکله فرمایل شوی دی چې: «ښځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکې ده او په دې هکله مسوولیت لري»

په بل حدیث شریف فرمایل شوی چې: یو ښځه د اسلام ستر پیغمبر مبارک حضور ته راغله او عرض یې وکړ یا رسول الله! خاوند په میرمنې څه حق لري؟ هغه مبارک ﷺ ورته وفرمایل: «ښځه باید د خاوند مطیع او سی له امر څخه یې تخلف ونکړي او د هغه د اجازې پرته چاته څه ورنکړي»
بل ځای داسې فرمایي: «بهترین ښځه هغه ده چې کم خرڅه وي».

نو محترمي میرمنې دې په ورځنۍ ژوند کې د صداقت او امانت اصول رعایت کړي، خپل مسوولیت دې په دې هکله درک کړي او داسې عمل دې ونکړي چې په کورنۍ کې د اعتماد د فضا له منځه ولاړ شي.

هوښیاره میرمن هغه ده چې ماشومان هم د امانتدارۍ په روحیه وروزی، د خپلې کورنۍ مالی حالت تل په پام کې ونیسي له بې ځایه مصرف څخه مخنیوی وکړي، د سپما او صرفه جویی له لارې د کورنۍ اقتصادي حالت تقویه کړي، د خپل خاوند څخه بې ځایه هیلې او توقعات ونلري، د خپل خاوند په عاید قناعت وکړي د مال په حفاظت او ساتنه کې د امانتدارۍ اصل په پام کې ونیسي.

د کورنی اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دين کې نفقه شرعاً او قانوناً د نارينه په غاړه ده، نو نارينه مکلف دي چې د کورني ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلي او دخپلې کورني اقتصادي او مالي ستونزې حل کړي، خو که چيرې کوم نارينه ونه غواړي او يا د نفقې د ورکولو څخه غاړه وغړوي، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې وړ گڼل کيږي چې بيا د نفقې په ورکولو مجبور يږي.

نو پوهه او هوښيار نارينه هغه دي چې خپل عايد او مصرف په ښه توگه وسنجوي او په دقيقې توگه محاسبه کړي، د خپلې کورني لومړني ضرورتونه لکه خوراک، پوښاک، دوا او درمل په لومړي قدم کې همدارنگه نور مصارف لکه د کور کرایه که چيرې کور يې خپل نه وي، د برق او اوبو او گازو مصارف په پام کې ونيسي. په ډير فکر او تدبير د خپلې کورني اقتصاد کنترول کړي او هڅه دې وکړي چې دخپل عايد يوه برخه د سپما او پس انداز په توگه د ځان سره وساتي، ترڅو د بيکارۍ، ناروغۍ او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره کولو په وخت کې ورځيني استفاده وکړي. په تيره بيا په دې حالاتو او شرايطو کې چې قيمتي زياته شوي او زموږ د هېوادوالو اقتصادي حالت هم ورځ په ورځ خرابيږي.

خو زموږ يو شمير خويندې شته چې د سيالي او شريکۍ په ناوړه مرض اخته دي، نو دوی د نورو سره درقابت او سيالي لپاره په خپل لاس د خپلې کورني اقتصادي حالت خرابوي، حتی تردې چې خبره قرضداري ته رسيږي.

نو په کار ده چې محترمي کورني خپل اقتصادي وضعيت په پام کې ونيسي، د خپل تغر څخه دې زياده خپلې پښې نه اوږدوي، له غير ضروري مصارفو څخه دې ډډه وکړي، اعتدال او ميانه روي دې په ژوند کې اختيار کړي، په دې هکله پاک الله جل جلاله قرآن کریم کې فرمايلي: «هغه کسان چې خرڅ کوي نو نه اصراف کوي او نه کموالي کوي، او دې په منع ددې کې برابر» (الفرقان ۶۷ آيت)

په کورنی ژوند کې د سپما

اصل ته پاملرنه

يوه له هغو لارو څخه چې د کورنی اقتصاد ته په کې گټه رسيزی سپما ده، دا کوم کار نه دی خو په دې شرط چې د کورنی ټول غړی پرې عمل وکړی، که تاسې د ورځنۍ ژوند په اوږدو کې په لاندې مواردو کې د سپما اصل په پام کې ونيسی نو وروسته له څه مودې به درته څرگنده شی چې څومره مو د خپلې کورنی اقتصادي وضعې ته گټه رسولي ده.

۱- کله چې بازار ته ځئ نو د هوس له مخې چې موڅه خوښ شول مه يې اخلي يوازې هغه شيان چې تاسو ورته ډيره اړتيا لری او په کار مودی واخلي.

۲- هڅه وکړی چې په کور کې تل هغه خواړه چې ارزانه او گټور وی پاڅه کړئ، کوم خواړه چې پخوی کوښښ وکړی چې په کافی اندازه پروتینونه، ویتامینونه او نور گټور مواد ولری.

۳- هيڅ وخت خواړه مه خوسا کوئ، دومره خواړه مه پخوی چې بیا يې په غورځولو مجبور شی، بلکه تل په اندازه سره ډوډی او خواړه پاڅه کړی.

۴- خویندی کولای شی ځینې شیرینې باب لکه کلچې، کیک، نقل، شیرپيره او نور شيان لکه مربا او ترشيانې په کور کې جوړې کړی ځکه چې له بازار څخه ارزانه تماميږي.

۵- شته ځيني کورنۍ په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاڅه خواړه راغواړي او يا هم د ډوډۍ د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځي او د هوټل ډوډۍ نسبت د کور تر ډوډۍ خوښيږي. چې په دې توگه هوټل کې په يو وخت ډوډۍ خوړلويي د خو وختونو خرڅ په يو وخت مصرفوي، نو دلته د کورنۍ د مشرانو او همدارنگه د ميرمنې دنده ده چې خپله کورنۍ له دغې ناوړه عادت څخه منع کړي او د بې ځايه مصرف مخه ونيسي.

۶- که چيرې تاسې په کور يا حويلي کې د ترکاری د کرلو لپاره ځای ولري، نو د دغې ځای څخه د ترکاری د کرلو لپاره گټه واخلي، نو په دې توگه به تاسې په دې قادر شۍ چې دخپل ضرورت وړ ترکاری د خپله کوره تر لاسه کړي.

۷- کوبښن وکړئ چې دخپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وگندئ ځکه چې د خياط اجوره ډيره غير اقتصادي تماميږي که په همدې ترتيب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکتونه او جرابي جوړې کړي نو د يوې خوا به اقتصادي وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

۸- په ځينو ناروغيو باندې د اخته کيدلو او مخنيوی لپاره د ځينو وختايوی تدابيرو څخه کار واخلي لکه د واکسينونو په تطبيق سره کورنۍ او په چاپيريال کې د حفظ الصحې په رعايت کولو سره هم خپله سلامتيا ساتلی شۍ او په دې توگه د دوا د نه استعمال له کبله د کورنۍ اقتصادي وضعيت ته گټه رسيږي.

۹- همدا شان د کومو لوښو څخه چې د کورنۍ ژوند په جريان کې کار اخلي دهغې په ساتلو کې پاملرنه او توجه وکړي ترڅو ستاسو او يا هم ستاسو د ماشومانو لخوا مات نشي که چيرې په کور کې د استعمال لپاره داسې لوښې چې زرمات نشي واخلي، نو په دې توگه به مو د کورنۍ د اقتصاد

سره مرسته کړی وي.

۱۰- پیاده گرځېدل بڼه سپورت دی، کله چې د سودا یا کوم بل ضرورت پسې د کور څخه بهر وځي، نو دا هڅه وکړي چې پیاده ولاړ شي او یا هم له عامو بسونو څخه استفاده وکړي. ځینې خلک دا عادت لري کله چې له کور څخه ووځي نو تېکسي او ریکشاه نیسي چې دا غیر اقتصادي تماميږي.

۱۱- که چیرې په کور کې تېلفون ولري نو پرته له ضرورت د تېلفون څخه استفاده مه کوئ ځکه چې تېلفون د ساعت تیري وسیله نه ده.

۱۲- هڅه وکړي چې د ورځې لخوا د کور چراغونه روښانه نه وي.

۱۳- که په کور کې څو خویندې او وروڼه یاستې هڅه وکړي چې په شریکه ټول د یو اوبل له بوتونو او جامو څخه استفاده وکړي.

۱۴- ټولې مجلې او هغه کتابونه چې غواړي مطالعه کړي ضروري نه ده چې حتمي له بازار څخه واخلي، کولای شي چې د دوستانو او گاونډیانو سره یې تبادله کړي او یا یې له کتابخانو څخه په امانت واخلي.

۱۵- کوشش وکړي چې د کور کارونه لکه آشپزی، اوتو کول، جامې مینځل، جارو کول او داسې نور کارونه په خپله ترسره کړي، په دې توګه به مود مزدور او خدمتګار له مزد څخه خپله کورنۍ ساتلی وي، په داسې حال کې چې یو شمیر کورنۍ نه غواړي چې په خپله د خپلې کورنۍ چارې سرته ورسوي د کور د چارو لپاره مزدور او خدمتګاره نیسي.

میندو ته خو لنډې لارښوونې

د ماشوم د زیږیدنې او پیدایښت څخه وروسته دا چې میندې څرنگه تغذیه شی، دا هغه پوښتنې دی چې ډیرې میرمنې ورسره مخامخ کیږي، نو میندې کولای شی چې د منظم پروگرام له مخې هم خپل بدن تقویه کړي او هم د بدن وزن کنترول کړي.

۱- میندې دې هڅه وکړي چې په ورځنۍ ژوند کې له متنوع او متعادلو خواړو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاری، میوې، پروتین لرونکي خواړه لکه د پسه، غوایی، چرګې او ماهی غوښه په تیره بیا د ماهی له غوښې څخه په اونی کې یو ځلې حتمی استفاده وکړي.

دا چې زیاتره میرمنې د ولادت څخه وروسته زیاتره د چرګې غوښه خوري، میندې دا په پام کې ونیسي چې دغه یو نواخته خواړه کومه ګټه نه لري. کوشش دې وکړي چې د غوایی، ماهی او پسه غوښې څخه هم د ولادت په شپو ورځو کې استفاده وکړي.

۲- میندې تر څو چې کولای شی د **لبنياتو** څخه دې استفاده وکړي لکه شیدې، مستې، پنیر او داسې نور شيان که غوړی او پیرووی ونخوړل شی ښه وی ځکه چې د چاقۍ سبب ګرځي.

۳- میندی دی د سبوس لرونکی ډوډی څخه کار واخلی ځکه چې هاضمه یې آسانه ده.

۴- د قندی موادو په مصرف کې دې احتیاط وکړی.

۵- مور دې هڅه وکړي چې په زیاته اندازه مالګه ونخوری که چیرې کومه مور د ډیرې مالګې خوړلو عادت لري، نو کولای شی چې د وچې شوی نعنا څخه او یا هم له نورو شیانو څخه استفاده وکړي.

۶- د ماشوم د زیربډنې څخه وروسته دې هر مور کوشش وکړی چې د ورځې اقلأ د نیم لیتر په اندازه اوبه وڅښی که دا اوبه د سبو اوبه وی یا هم د میوې اوبه یا د غوښې یخنی وی او یا هم چای وی دا ټول ورته ګټه رسوی ځکه د مور بدن مایعاتو ته اړتیا لری او هغه کولای شی له دغو اوبو په وسیله خپل مایعات پوره کړي.

۷- زیاد شمېر هغه غذایی مواد چې خپل ذاتی غوړی لري لکه وازدینه غوښه په تیره بیا د پسه غوښه او نور لبنیات او خواړه چې نورو غوړیو ته ضرورت نلری نو دغه شان خواړه په خپلو غوړیو کې پاڅه کړی. که ددې په څنګ کې میندې له تیلو یعنی اوبلنو غوړیو او یازیتونو د تیلو څخه استفاده وکړی ښه به وی او صحت ته یې ګټه رسوي.

د مخدره او نشه یی موادو ناوړه اغیزه

په کورنیو باندې

بشر له ډیرو پخوانیو زمانو څخه د مخدره موادو سره بلدیت او آشنایی درلوده چې د دواگانو په ترکیب او همدا شان د مذهبي مراسمو په جریان کې له دغو موادو څخه استفاده کوله.

د الکولی مشروباتو استعمال د اسلام د سپیڅلي دین څخه دمخه په خلکو کې عام دود او دستور ؤ چې د هغې وخت بشری ټولنې یې له زیاتو ستونزو سره مخامخ کړی وي، خو د اسلام په راتگ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد گڼلی او په خپلو پیروانو یې هغه حرام کړی، خو په زیاترو هسوادونو او په تیره بیا په کفری ټولنو کې په خصوصی او رسمی مجالسو په تیره بیا په سیاسي مجالسو کې موجودیت حتمي دی چې د ځینو هیوادونو له مهمو صادراتی اقلامو څخه هم گڼل کیږی او تل د یوې خوشگذرانې دوسیلي په توگه ورڅخه فایده پورته شوی ده.

د مخدره موادو څخه استفاده نه یوازې دا چې د انسان فکر او جسمی قوې ته زیان رسوي، نور ناوړه او خطرناکه تاثیرات په ټولنه کې پریږدی. ددغې موادو لږ جذب د انسان په بدن کې مخصوص تاثیرات په ځای پریږدی چې د مخدره موادو څخه دوامداره استفاده د اعتیاد سبب گرځي.

مخدره مواد مختلف انواع لری لکه چرس، اپین، هیروئین او شراب چې

دغو موادو څخه استفاده د انسان سلامتيا په خطر کې اچوي حتی تر دې چې د انسان د مړينې سبب گرځي، خو يو مسئله چې زموږ په کليو او بانډو کې د خلکو په منځ کې ډير رواج لري هغه دا چې د موسمی ناروغيو سره د مقابلي لپاره په تيره بيا هغه ماشومان چې ډير توخيږي او سينه بغل وي نو ميندي خپلو ماشومانو ته ترياک ورکوي، پرته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزي او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

ما په خپلو سترگو په خپله سيمه کې ډير داسې ماشومان ليدلي چې د ميندو لخوا ورته اپين ورکړ شوی او د لږې اندازې په زياتيدلو له امله ماشوم خپل ژوند له لاسه ورکړی چې دغه ناوړه رواج د پېړيو، پېړيو څخه تر نن پورې جريان لري.

کورني او ټولنيز پرابلمونه روحی او روانی مرضونه د ژوند ناوړه شرايط، فقر، د ښوونې او روزنې کموالی د مخدره موادو د اضرارو څخه ناخبرتيايي د اخته کيدلو له عواملو څخه دي.

هغه کسان چې دخپل کورني او ټولنيز ژوند نه راضي نه وي او يا هغه کسان چې ټولنيز او اقتصادي پرابلمونه يې زياد وي او يا هم هغه بې بندو باره ځوانان چې تل بيکاره وي يو سالم مصروفيت ونه لري او يا هم هغه کسان چې ښه دوستان او ملگري ونه لري، نو دوی زياتره د نشه يي موادو استعمال ته هڅه کوي چې په دغو موادو باندې د اعتياد له کبله هر ناوړه عمل ته لاس اچوي لکه قتل، فريب، دوکه، غلا، قاچاقبري او حتی اخلاقي فساد څخه هم ډډه نه کوي.

د نشه يي اهدافو لپاره د مخدره موادو څخه استفاده په هېوادونو کې د مخدره موادو توليد او پراختيا ته زمينه برابره کړی.

څنگه چې د مخدره موادو مسئله يوه محلی او منطقي موضوع نه ده بلکه

دغه مسئله نړيواله موضوع ده چې په ټولو وگړو پورې اړه لري او هيڅ هېواد يې له تاثير څخه بې اغيزې پاتې كېدلاى نشي، نو د مخدره موادو باندې اعتياد او همدا شان د دغو موادو اخيستل او خرڅول د جناياتو او اقتصادي پرابلمونو په زياتيدلو كې ژور رول لري.

د مخدره موادو مصرف د نړۍ په مختلفو هېوادونو كې د يو او بل هېواد څخه توپير لري، ولې په هر سيمه او ځاى كې تخريب كوونكې او وژونكې اثرات په ځاى پريږدي، كومې لارې چارې چې د مخدره موادو سره د مبارزې لپاره طرحه كيږي ټولې گټورې دي.

د نړۍ په ځينو سيمو كې چې د مخدره موادو قاچاق او تجارت په زياته اندازه رواج لري، نو په دغو سيمو كې يو شمېر كسان چې د قاچاقچيانو لپاره كار كوي دوى دخپل د كار مزد د پيسو په عوض هېروئين اخلي چې د هر چا په لاس كې د هېروئينو موجوديت د زياتو خلکو د معتاد كيدلو سبب گرځي، نو د مخدره موادو كنترول لپاره تر ټولو غوره لاره يو دا هم ده چې د مصرف كوونكو او توليد كوونكو تر منځ روابط قطع شي او د توليد څخه يې مخنيوى وشي. نو كه چيرې مخنيوى ونشي نو مخدره موادو استعمال ورځ په ورځ زياتېږي او د توسعې او پراختيا په حال كې دي.

په هغه هېوادونو كې چې د مخدره موادو كړهنه مروج ده قاچاق او تجارت يې مخ په زياتېدو دي، كه دغو هېوادونو د بزرگرانو سره مالي مرستې وشي ترڅو دوى دغه كړوندي له منځه يوسي او ټولنه له دغې وبا څخه په امان پاتې شي.

په نړۍ کې په لکونو ښځې د امېدواری په وخت کې د ډیرو ستونزو سره مخامخ دي

هر کال د نړۍ په زیاتو هېوادونو کې مېرمنې د امېدواری په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس د خبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسونو نړیوالې ټولنې په خپل راپور کې څرګنده کړې چې د ښځو جسمي ستونزې د حاملګۍ په جریان کې او یا هم د ولادت په وخت کې د دوی د مړینې سبب ګرځي. راپور کې زیاته شوی چې د سقط جنین مسئله په پټه توګه په ښځو کې د دوی د مړینو سبب ګرځي. د نفوسونو نړیوال ټولنې د میندو د مړینې علت کورنۍ او ټولنیز عوامل ګڼلي او زیاتوی چې د ښځو محرومیت او د فشار لاندې ساتل یو له هغو عواملو څخه ګڼلی شوی چې مېرمنې له روانې او جسمي ناروغیو له کبله ځان ساتلی شي.

کومې مېرمنې چې ښه روغتیا لري د ماشومتوب او ځوانۍ په دوره کې په ښه شان تغذیه شوی وی د امېدواری په دوره او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې لږې ستونزې لري، نو ځکه ضروري ده چې د ځوانو نجونو سلامتیا تغذیې او ښوونې او روزنې ته خاصه پاملرنه وشي، همدارنګه د امېدواری په وخت کې سګرټ څکول د مخدره موادو استعمال نشه یی دوا او الکولي مشروبات ماشوم ته د مور په رحم کې زیان رسوي.

همدا شان په زیاد شمېر هېوادونو کې د خرافاتو مسایلو له امله ډیرې ښځې د ډیرو ګټورو او اساسي خوړو له استفادې څخه محروميږي چې بیا دغه

مسئله د امیدواری په جریان کې او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې د میتو لپاره ډیرې ستونزې پیدا کوي. همدارنګه په حاملګۍ د ښځو د مریټو بل علت بې وخته واده ونه ښودل شوی چې په آسیایي، افریقایي او لایتني امریکا په هېوادونو کې نجونې د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې واده ونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډیرې ستونزې پیدا کوي.

زموږ په هېواد په تیره بیا په کلیوالي سیمو کې د لږ عمره نجونو واده ونه رواج لري او په همدغه سیمو کې زیاتې ښځې د ولادت په وخت مري.

امیدواري ښځې باید د دوا له استعمال څخه د ډاکټر له مشورې پرته ډډه وکړي که غواړي کومه دوا استعمال کړي، نو په خپل سر دې نه خوري د ډاکټر سره دې مشوره وکړي او د هغې نظر دې وغواړي. همدارنګه د حاملګۍ په وخت کې په تیره بیا په لومړنیو دریو میاشتو کې زیات چای او قهوه مصرف هم د سقط جنین له خطر سره ښځې مخامخ کوي.

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیوهارون په روغتون کې ډاکټرانو درې زره حامله ښځې د امیدواري په لومړنیو ۱۴ اونیو کې د خیرنې لاندې ونیولې، دوی د خیرنې په جریان کې دې نتجې ته ورسېدل چې کومې میرمنې چې زیاته اندازه قهوه مصرفوي نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کیږي. همدارنګه هغه ښځې چې زیاد چای څښلي نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښي د زیاد خطر سره مخامخ دي.

د روغتیا د نړیوالې ټولنې د راپور په اساس د سوداګرۍ رول او ایتوپیا په هېوادونو کې په هرواوو حامله ښځو کې یوه ښځه خپل ژوند له لاسه ورکوي، خو برعکس په صنعتي هیوادونو کې د حامله ښځو د مریټو ګراف په سلو کې یو دی، نو د نفوسو نړیوالې ټولنې د کورنیو د لارښوونې او تنظیم د پروګرامونو پراختیا د یو ستر عامل په توګه ګڼلې چې کیدلای شي له دغو پروګرامونو څخه په استفاده د زیات شمېر ښځو ژوند وژغورل شي.

د بنځو لخوا د دخانياتو استعمال

څنگه چې پخوا وختونو کې دخانياتو څخه استفاده د بنځو په منځ کې د نن ورځ په شان مروج نه وه، نو ځکه ډیر لږ شمېر بنځې د وینې په فشار، سرطان او قلبی ناروغیو اخته کېدلې. خو اوس حالاتو او شرایطو تغییر کړی، کومې وروستی څېړنې چې د روغتیا د نړیوالې ټولنې او نورو صحې ټولنو لخوا ترسره شوی ښودی یې ده چې د مرګ او میر اندازه په بنځو کې د دخانياتو استعمال له کبله مخ په زیاتېدو ده، په داسې حال کې چې هر کال په نړۍ کې د دخانياتو څخه د استفادې له امله ۲،۷ ملیونه تن افراد خپل ژوند له لاسه ورکوي.

داسې اټکل شوی که چیرې د سګرټو څخه استفاده په همدغه شکل پاتې شي او دوام پیدا کړي نو په «۲۰۲۵» کال کې به د تلفاتو اندازه په کال کې ۸ ملیونو انسانانو ته ورسېږي چې په دوی کې به ډیرې بنځې وي.

د روغتیا د نړیوالې ټولنې د راپور له مخې په صنعتی هېوادونو کې بنځې او نارینه یو شان د دخانياتو څخه استفاده کوي حتی دا چې ۳۰٪ بنځې او نارینه په دغه ناوړه عادت اخته دي، خو مخ په ودې هېوادونو کې د بنځو لخوا د دخانياتو څخه استفاده هم زیاته شوی ده. خو د نیکه مرغه زموږ په هېواد کې دغه ناوړه مرض په بنځینه طبقه کې ډیر لږ لیدل کیږي. څنگه چې د دخانياتو څخه استفاده د انسان روغتیا ته ضرر رسوي، نو په غربي هېوادونو کې هر کال زیاد شمیر بنځې خپل ژوند د لاسه ورکوي. کومې میرمنې چې سګرټ څکوي او په قلبی ناروغیو اخته دي، ددوی د مړینې علت په سلو کې څلویښت د سګرټو استعمال ښودل شوي. همدا شان په سلو کې ۸۰ هغه میرمنې چې په

سرطان اخته شوی ددوی د مړینې سبب هم د دخانیاتو استعمال گڼل شوی دی. د جاپان، ناروی، پولند او انگلستان په هیوادونو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله سرطاني پېښې مخ په زیاتېدلو دی، خو په شرقی او جنوبی آسیا په زیاد شمیر هیوادونو کې په ښځو کې د خولې او غاښونو سرطان لیدل شوی چې علت یې همدا د دخانیاتو څخه استفاده ښودل شوي.

د دخانیاتو د استعمال له کبله یو شمېر روانې ناروغۍ هم پیدا کېږي په تیره بیا انسان ډیر عضبي ښکاری. د حامله ښځو لخوا د سگرتو استعمال د حاملګۍ په جریان کې د سقط جنین سبب ګرځي، چې دخانیات د جنین د وزن د کموالي او یا هم جنین د معیوبیت علت هم کیدلی شي. د زیږیدنې په وخت کې مور ته ډیرې ستونزې پیدا کېږي. په صنعتی او غربي ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د یوې تبلیغاتي وسیلې په توګه د دخانیاتو د اعلان لپاره استفاده کوي چې د یوې سروې له مخې په امریکا یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سگرتو د تبلیغاتو له درکه په لاس راغلی وه.

خومره د شرم ځای دی چې دا ښځې د یو څو پیسو د لاسته راوړلو لپاره دوی په خپلو همجنسه ښځو په حق کې ظلم کوي، ځکه دوی په داسې توګه سره اعلانونه خپروي چې ضعیفه او سست عنصره ښځې د سگرتو څکلو ته تشویقېږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سگرتو څخه استفاده کوونکو شمیر زیاتیږي. نو ددغې ناوړه مرض د مخنیوی لپاره ضروري ده چې د روغتیا نړیوال سازمان او نورو ټولنیزو موسسو او مختلفو هېوادونو او د ولسونو مسولین د یو جامع پروګرام له مخې د دخانیاتو سره د مبارزې په لارو چارو غور وکړي په تیره بیا هغه ټولنې چې ځانونه د میندو او ماشومانو د روغتیا او تندرستی حامیان ګڼي په دې لاره کې موثره ګامونه پورته کړي. په تهره بیا ښځې دې ته وهڅوي چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورنۍ وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زیانونه رسوي.

بنځو لپاره د سپورت گټې

موسینې او پخې بنځې په هره ټولنه کې نسبت ځوانو میرمنو ته د عمر په لحاظ د جسمي او روحي نظر نه زیاتې ستونزې لري.

زیات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګۍ نه وروسته په مختلفو ناروغيو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغۍ، د وزن لږوالی یا زیاتوالی، تیټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخریب او وروستېدو څخه پېدا کېږي اخته وي، چې ځینې ناروغۍ دوامدار پرهیز او علاج ته ضروري لري، ددې په څنګ سپورت هم د یو شمېر ناروغيو په تخفیف کې موثر رول لري.

په پخو بنځو کې په تیره بیا د منځنۍ عمر بنځې د هډوکو تخریب یا وروستوالی یې له غټو ستونزو څخه ګڼل کېږي، کومې میرمنې چې عمر یې د ۶۰ کالو څخه لږ وي په سلو کې « ۲۵ » یې د هډوکو په ماتېدو اخته کېږي او هغه عوامل چې د هډوکو په تخریب کې رول لري په بدن کې د کلسیم کمښت، د عمر زیاتوالی، د وراثت سابقه او د سګرټو زیاد استعمال ښودل شوی دي.

سپورت په هډوکو کې غړو عضلاتو د تقویه سبب ګرځي، چې په دې ترتیب هډوکو کې تقویه کوي، هغه څه چې په سپورتي فعالیتونو او د هډوکو د کلسیم په تامین کې موثر دي د غړو او عضلاتو تقویه ده چې ورزشي فعالیتونو په جریان کې غړي تقویه کېږي چې بیا دغه تقویت کوونکي فوت متصلو

هډو کو ته منتقله او دهغي د تقويې سبب گرځي، نو مخکې له دې چې هډو کې مو تخريب شي په کار ده چې پخې عمر درلودونکي مېرمنې ورزش ته پاملرنه وکړي.

ولې د بده مرغه زيات شمېر مېرمنې د عنعنوي او ټولنيزو شرايطو په اساس د سپورتي فعاليتونو څخه ډډه کوي، نو دغه مېرمنې په خپل لاس خپلې روغتيا ته ضرر رسوي، په داسې حال کې چې سپورت د يو ډير ښه عامل په توگه د مختلفو ناروغيو په مقابل کې وقايوي رول لري.

د پاڅه عمر لرونکي مېرمنو لپاره تر ټولو ښه سپورت پياده گرځيدل په قراره منډې وهل او د وزن کموالي دي.

همدا شان ضروري ده چې ښځې په خپل غذايي پروگرام کې هغه خواړه شامل کړي چې د بدن د وزن د زياتيدلو سبب نشي، هڅه دې وشي چې له شحمياتو په تيره بيا له حيواني شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وکړي. د تازه ميوو څخه استفاده ورته ډيره گټه لري، کوشش دې وکړي چې هر ورځ په کافي اندازه کلسيم د خوراکی موادو په وسيله واخلې د کلسيم اندازه په لبنیاتو لکه شيدې، مستې، پنير او پيروي کې پېدا کړي.

د ښځې په هکله خو و جيزې

- ښځه شيشې ته ورته ده ساتنه يې وکړي. (رسول کریم ﷺ)
- زما دوه خيزونه خوښ دي: ښځه او خوشبويي. (رسول کریم ﷺ)
- جنت د مور د پښو لاندې دی. (رسول کریم ﷺ)
- دنيا متاع ده او تر ټولو غوره متاع يې صالح ښځه ده. (رسول کریم ﷺ)
- د نارينه ښايست د هغې د ژبې فصاحت دی او د ښځې ښايست د هغې حکمت و کمال دی. (رسول کریم ﷺ)
- له ايمان نه وروسته تر ټولو ستر نعمت ښځه ده. (حضرت عمر)
- د ښځې په سترگو کې له رنجو څخه شرم او حيا ډيره ځلانده وي. (حضرت علي)
- نيکه ښځه يوازې د دنيا هستی نه ده بلکې د آخرت توښه هم ده. (امام غزالي)
- ښځه د وقار، ايشار، مروت او د مينې درس ورکوي. (والثيرز)
- له ښځې سره هيڅکله هم ځان په ازمينت کې مه اچوي که نه تاسې به ورنه وروسته راشي. (کمال اتاترک)
- د ښځې زړه تر نارينه ډير پراخه وي.
- هغه کور چې مور په کې نه وي هديرې ته ورته وي.

- د بنځې مثال د هغه خوشبویی په څیر دی چې هیڅکله پتیدای نه شی.
- بنځه د نړۍ عظیمه پانگه ده.
- له بنځې څخه د څلورو څیزونو تمه وکړی:
 - ۱- په زړه کې نیکي وی.
 - ۲- په څیره کې یې حیا وي.
 - ۳- په ژبه کې خوږوالی وي.
 - ۴- لاس یې تل د کار سره لگیدلی وي.
- په نړۍ کې دوو شیانو ښکلی دی: یو بنځه او بل گل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پیل کې بنځه وجود لري. (الارمارتین)
- پوهه بنځه خپل کور جوړوی او ناپوهه بنځه خپل کور تخریبوی.
- (ترمیشان برنادر)
- د بنځې نینې زما زړه تسخیروی نه د هغې ښکلا، په ما هغه بنځه گرانه ده چې مهربانه وی. (شکسپیر)
- که چیرې بنځې نه وی نو د نړۍ نوابغ به چارو زلی وی. (ناپلیون)

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او
ښوونې اړونده مسئلې

د ماشوم وده د زیرېدنې څخه

تر دوه کلنۍ پورې

د ودې او رشد دوره په ټولو ماشومانو کې یو شان نه ده. دا مرحله د یو ماشوم څخه نسبت بل ماشوم ته توپیر لري.

د ماشومانو د ودې مسئله په ماشومانو کې زیاتره د ماشوم د روغتیا او سلامتیا پورې اړه لري، خو په عمومي توګه په زیاتو ماشومانو کې دغه دوره یو شان ده، که تاسې یو مور یاست او غواړئ چې د ماشوم د ودې په خصوصیاتو او ځانګړتیاو د زیرېدنې د وخت نه تر دوه کلنۍ پورې پوهه شي، نو ضروري ده چې دغو ټکو ته پاملرنه او توجه وکړئ. ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې لومړنۍ حرکات له سترګو پیل کوي چې خپلې سترګې پرانیزي او نه پوهېدونکي او تشخیص نه کوونکي حالت سره خپل چاپیریال ته نظر اچوي.

همدارنګه په همدې مرحله کې کله چې مور ماشوم ته شیدې ورکوي، نو ماشوم د شیدو روډلو په وخت کې په ښکلی او معصومانه انداز سره خپلې مور ته ګوري، سترګې د خپلې مور په سترګو کې نیولې وي.

په دریمه میاشت کې ماشوم موسکاکوي د مور د خولې او وریځو د خوزولو په مقابل کې وریځې خوزوي. د بینایي د حس څخه په استفاده هر شی په سترګو تعقیبوي. په همدغه میاشتو کې دی چې ماشوم له ځان سره په خپلو ګوتو لوبې کوي. خپل لاسونه پورته نیسي او په ترتیب سره خپلو حرکتونو ته نظم ښیي. تر هغې وروسته د یو شي د لیدلو په وخت کې خپل لاس د هغې شي په لور اوږدوي. همدارنګه د خدا او مختلفو آوازونو په وسیله خپلې حنجري ته تکامل ورکوي او ځان د خبرو لپاره چمتو کوي.

په پنځمه میاشت کې ماشوم کولای شی خپل سر ټینګ کړی. په همدې هڅه کې وی چې د بالښت په مرسته کیناستل زده کړي.

په شپږمه میاشت، ماشوم خاندی او کینی، او په اوومه میاشت کې د شاو خواشیانو د اخیستلو سره تمایل ښایی او تر ټولو لومړی د خپلو پښو سره ځان مشغوله وي. په اتمه میاشت ځان خاپوړو ته برابروی.

په نهمه میاشت کې دی چې ځینې ماشومان غاښونه هم ویاسی. په لسمه میاشت ماشوم هڅه کوی چې ودریږي، په خبرو هم تر یو حده پوهیږي د خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایی د یو کلنۍ څخه پورته عمر کې کوشش کوی چې ځان خبرو ته آماده کړي.

په اتلس میاشتني کې ماشوم کولای شی چې په یوازې توګه د نورو له مرستې پرته قدم واخلي او مزل وکړي. په دغه دوره کې ماشوم د آزادۍ او خپلواکۍ احساس کوی همدارنګه زیاتر ماشوم د بدن د داخلي غړو په تسلط پیل کوی چې د کولو او مثاني کنټرول په کې شامل دي.

په لومړۍ وختونو کې ماشومان زیاتره خپلو دغو غړو حاکمیت نه لري، خو ورو ورو او په تدریج د اړونده عصبي دستګاوو له ودې او پراختیا سره جوخت ماشوم کولای شی خپلې ډکې او تشې متیازې کنټرول کړي. په عمومي توګه په ماشومانو کې د کوچنیوالي دوره د غیر طبیعي عادتونو مرحله هم ده چې د خاص پاملرنې وړ ده. په دې دوره کې ماشومان خپلې ګوتې زیاتې په کار اچوي.

څنګه چې د کوچنیوالي لومړنۍ کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوړښتونو څخه ګڼل کیږي، نو تر ټولو زیات د مور دنده ده چې د خپل ماشوم حرکتونو ته پاملرنه وکړي، مور ده چې د څارنې او کنټرول لاندې تل خپل ماشوم ونیسی چې دغه څارنه په جسمي حرکتونو کې تنظیم راوړي او همدارنګه په روحی څرنگوالي کې اغیزمن رول ترسره کوي.

ماشوم په دغو مرحلو کې د خطراتو د مخنیوی لپاره جدې پاملرنې ته اړتیا لري، نو د ټولو میندو وظيفه ده چې په دغه حساسه مرحله کې تل د ماشوم څخه څارنه وکړي ترڅو هغه ځانته ضرر ونه رسوي.

د ماشوم وده او پرمختيا

ماشومان د زړېدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پېل کوي. ماشومان د خپل ذهني ودې لپاره تر هر څه زيات د لويانو مينې او پاملرنې ته اړتيا لري. د ماشوم پنځه گوني حواس يعنې د ليدلو حس، د اوريدلو حس، د څکلو حس د نرس کولو حس د بويولو حس د زړېدنې د لومړنيو شيبو څخه په کار پيل کوي او نه همدې شيبې څخه ماشوم د خپل چاپيريال په باره کې په زده کړې اقدام کوي. ماشوم د زړېدلو وخته دې ته اړتيا لري چې له هغوی سره خبرې وشي، لمس شي، مينه ورسره وکړي، په غيږ کې واخيستل شي، آشنا خبرې وويني، آشنا غيونه واوري او دنورو عکس العمل د ځان په هکله وويني. همدارنگه ماشومان علاقه لري چې نوی او په زړه پورې شيان وگوري. وايي، اوري، په لاس کې ونيسې او لوبې ورسره وکړي دا د زده کړې پيل دی.

د انسانانو د خبرو لېدل او د غيونو اوريدل د ماشوم د ودې او پرمختيا لپاره ډير مهم دی. ماشومان بايد د يوې اوږدې مودې لپاره يوازې پرېښودل نشي، بلکه لازمه ده چې له هغې سره مينه وشي، خبرې ورسره وکړي، ښه تغذيه وکړي او روغتيا يې تل د څارنې لاندې ونيسي، نو په هماغه اندازه يې ماغزه ښه وده او پرمختيا کوي.

- لوبې کول د ماشومانو لپاره يو ډول ساتيری ده، خونن ورځ تحقيقاتو دا ښودلی چې لوبې د ماشوم د ودې او پرمختيا مهمه برخه ده.
- ماشومان د ساده شيانو سره د لوبو په کولو او د لويانو څخه د تقليد په

کولو د خپل چاپیریال څخه په زده کړه پیل کوی، لوبې کول ماشوم خبرو کولو او فکر کولو ته هڅوي. په ماشومانو کې په ځان باندې د باور او کنټرول لرلو استعداد ته وده ورکړی.

- میندې او پلرونه او د کورنۍ نور غړي کولای شي ماشوم ته د لوبو د وسایلو د برابرولو او نورو شیانو د ازمایښت له لارې د دوی په وده کې مرسته وکړي، والدین کولای شي چې د ماشوم د خوښۍ وړ کارونو کې ماشوم سره مرسته وکړي، خودا مرسته زیاته د ازمایښت له لارې د ماشوم سره وشي، د هغې د زده کړې امکان له منځه وړي.

ماشومان هر څه زیات د یو شي د ازمایلو او ناکامېدلو او بیا یې له یوې بلې لارې د ازمایلو او کامیابېدلو له لارې زده کړه کوی. کله چې یو کم عمره ماشوم د کوم شي د ازمایښت لپاره هڅې کوي مور او پلار یې باید دا حوصله ولري که چیرې ماشوم د خطر سره مخامخ نه وي، د نورو کارونو سرته رسولو لپاره د دوی هڅه او مبارزه یو ضروري گام دی، ان چې که چیرې د ماشوم لپاره یو څه ناامیدي هم ولري، دغه ناامیدي ماشوم سره د نورو مهارتونو په زده کړه کې مرسته کوي. ډیره ناامیدي ماشوم بې زړه کوي، او په هغه کې د ناکامۍ احساس پیدا کوي.

- میندې او پلرونه کولای شي ښه قضاوت وکړي، چې په کوم وخت کې د دوی ماشوم مرستې ته اړتیا لري او یا دا چې څه وخت ماشوم دې ته پرېښودل شي چې په خپله د حل لارې چارې ولټوي.

- د ماشومانو ډیر خوښیږي چې د نورو په شان کالي واغوندي او ځانونه لکه د مور، پلار، ورور، ښوونکي، ډاکټر او داسې نور خیالي شخصیتونو په شان وښايي، نو که دوی دا شان تمثیل وکړي، دغه حالت ورسره مرسته کوي چې د فکري قدرت د رشد او ودې سبب شي.

میندی او پلرونه کولای شی خپل ماشومان د ځینو شیانو لکه زاړه شوی کالی، خولی، دستکول او د کور د ځینې لوښو په ورکولو سره د غه راز لوبو کولو ته وهڅوي.

کله ماشومان دې ته اړه لری چې لویان او د کورنی نور غړی لوبو کې ورسره گډون وکړی، نو د ماشوم سره خبرې کولو د کلمو او غږونو تکرار د سندرو ویل د کیسو او داستانونو ویل هم د ماشوم په وده او پرمختیا کې ډیر ارزښت لري.

- ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقلید کولو سره زده کړه کوی. چې دوی ته تر ټولو نژدې وی، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په ټاکلو د لویانو او یا هم د هغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وی د کړو وړو اثر یې ډیر گټور تمامیږي ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوی کوچنی ماشومان یې تر زده کوی او هر عمل چې لوی ماشومان یې سرته رسوی، کوچنی ماشوم هم د هغې لوی ماشوم په تعقیب هغه عمل سرته رسوي. د مثال په توگه که لوی ماشوم په چیغو وهلو ټکولو او ښکتنو خپل قهر څرگند کړی، نو تر دې کوچنی ماشوم به همدا عمل تکرار کړی، خو که چیرې ماشوم په مینه، مهربانی او حوصلې سره چلند وکړی، نو څرگنده ده چې تر دې کوچنی ماشومان به هم د غه راز عمل څخه پیروي وکړی او هغوی به هم همدا سلوک وکړی.

- ماشومان تل تر څلور کلنۍ پورې ډیر مغروره او خودخواه وی څه چې یې خپل زړه غواړي هغه کوی، خو ورو ورو دا زده کوی چې نورو ته هم حق ورکړی او اهمیت ورته ورکړی. خودخواهی یا ځان غوښتنه او نامعقوله سلوک او کړه وړه دوږو ماشومانو طبیعي خاصیت دی.

دا ځکه چې دوی هم د عقلی او هم د جسمی ودې له پلوه خام وی، کله چې

ماشوم لوی شی دا به زده کړی چې خودخواهی او ځان غوښتنه پریردی او منطقی واوسی په دې شرط چې د ماشوم شاوخوا کسان هم له هغوی سره منطقی او بې تبعیضه سلوک ولری، نو ښکاره ده چې ماشوم به دا زده کړی چې هغه چلند وکړی کوم چې دوی سره ترسره شوی دي.

کم عمره واړه ماشومان ډیر زر په قهر یا غوسه کیږی، ډار پیږی نو د ماشوم له احساساتو سره همدردی او مرسته ددې سبب گرځی چې ماشوم خوشحاله نیکخویه او د هر اړخیزې ودې درلودنکی ماشوم په توګه لوی شی. د ماشوم احساسات ډیر قوی او رښتیاڼی وی، کله کله د لویانو په نظر غیر منطقی هم ښکاري.

ډیر امکان لری چې ماشومان له پردیو کسانو او تیاره ځای څخه وویر پیږی یا ښایی د یوې ډیرې بې اهمیتۍ په خاطر خپه شی او وژاړی. او یا که چیرې د یو کار په کولو بریالی نشی او یا هغه څه چې غواړی له ورکولو څخه یې انکار وشي. ښایی هغوی بې لزومه، ناامیده او په غوصه شی، میندې او پلرونه باید په خپل ماشوم ځان خبر کړی، د احساساتو خیالی وساتې، که د ماشوم په ژړا عصبانیت او ډار باندې وځنډی او یادو هلو ټکولو او بې پروایۍ سره مخامخ شي، نو په داسې حالاتو امکان لری چې ماشوم شرم کوونکی او ګوښه ګېره لوی شي او داسې ماشوم نشی کولای چې خپل احساسات په آسانه توګه څرګند کړی. نو کله چې ماشوم احساساتې کیږی که مور او پلار په نرمۍ او مهربانۍ سلوک وکړی نو امکانشته چې ماشوم یو خوشحاله او دښه سلوک درلودونکی شخص په حیث وروزل شي.

- واړه ماشومان کله کله دروغ وایی دا ځکه چې دوی لا تر اوسه د خپلې واقعی او خیالی نړۍ تر منځ په توپیر ونه پوهیږي.

- که ماشوم کوم وخت یو ناوړه او په منلو وړ عمل ترسره کړی، نو په ګراره

کراره سره دې ورته وویل شی، چې دا غوره کړه وړه نه دی، له ماشوم سره باید د هغه د عمل په هکله په ساده او قانع کوونکي ژبه خبرې وشي.

ماشومان د هغو لویانو خبرو ته غور نیسي او مني یې چې په دوی گران وي او غواړي د هغوی اعمال دخپلو کړو وړو اساس وگرځوي، په دې توگه ماشوم د ډیر وسایلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوي او د سم او ناسم ترمنځ توپیر کوي.

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکایت کول دی امکان لری ماشوم وړی و تړی یا ستومان او یا کوم درد او نا آرامی ولری او یا هم د گرمی او یخنی څخه په عذاب کې وی او یا ښایي ویریدلی وی او یا هم غواړي چې څوک یې پورته کړي، ناز وړ کړي او مینه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروایي سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پیل کیږي چې ماشوم ډیر کوچنی وي، دغه شان ژړا ممکن ډیر دوام وکړي، د دغه راز ژړا علت څرگند نه دی، خو داسې معلومیږي چې ماشوم ته زیان رسوونکي نه دی.

- که د ماشوم سلوک کړه او وړه د مور لخوا تایید شي، دې ته به تشویق شي چې ښه او نیک خویه ماشوم واوسي نو لازمه ده چې میندې او پلرونه دخپلو ماشومانو سره ښه سلوک له یاده ونه باسي د هغوی په هکله خوښی څرگنده کړي. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځای به ډیره ښه دا وی چې ماشوم د ښو کارونو او عملونو په هکله د خوښی د ښکاره کولو او د هغه تشویق کولو سره هغه ته سم کړه وړه روزده کړي

- که چیرې ماشوم نوی کار زده کړي که هر څومره ساده وي مور او پلار دې هغه ته وښایي چې له کاره یې خوشحاله دی. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوی زده کړی تشویق نشي او تل د انتقاد وړ گرځي، نو د زده کړې سره یې مینه کمیږي.

- وهل ٽڪول د ماشومانو لپاره زيان رسوونكى دى، كوم ماشوم چې ډير وهل او ٽڪول خورى، ممکن چې داسې ماشومان بدخويه، عصباني او قهرجن لوى شي. وهل او ٽڪول ماشومان ډارن او ويريدونكى روزي.

- د ماشوم د ژوندانه په شپږو او اوو کلنو کې مور او پلار کولای شي د هغه لپاره په ښوونځي کې د بريالۍ زده کړې زمينه برابره او بنسټ يې کيږدي.

د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوى د مصروف ساتلو لپاره د لوبو داسې شيان برابر کړي چې په آسانۍ سره پيدا شي لکه: تش او بې کاره کارتنونه، کاغذونه، اخبارونه، د لرگيو ټوټې، توپونه، بې خطره سامان د ماشومانو د لوبو شيان چې په بازار کې خرڅيږي او يا هم د کور په ماحول کې پيدا کيږي که غواړي چې د ماشومانو لپاره د بازار څخه د لوبو سامان واخلي نو د ماشوم نظر ته ارزښت وکړي چې هغه يې په خپل ذوق انتخاب کړي.

- په وړکتونو کې روزل شوي ماشومان نسبت هغه ماشومانو ته چې وړکتونو ته تللي نه وي ښه چمتووالى لري، دا هغه وخت ښه نتيجه په لاس ورکوي چې د وړکتون په دوره د ښوونکو لخوا ورته ښه لارښوونه وشي.

- کله چې ماشوم نوى د ښوونځي په ماحول کې داخل شي، نو په ماشوم باندې ډير فشار راوړل ښه نتيجه نه لري، که خو په همغې لومړنيو مياشتو کې له ماشوم څخه دا هيله ولري چې هغه دې لوستل او ليکل وکړي شي نو دا به دا معنا ولري چې يو څوک لومړى بام جوړه کړي بيا يې د ديوالونو په جوړولو پيل وکړي نو د يوې ودانۍ په شان د ماشوم د زده کړې ظرفيت او توان هم بيل بيل پورونه لري، نو ميندو او پلرونو او ښوونکو دنده ده چې د ژوند په دغه حساسه مرحله کې ورته مناسب امکانات برابر کړي ترڅو په ښه توگه زده کړه وکړي.

د کوچنيو نجونو او هلکانو په ذهنۍ او جسمۍ اړتياو کې هيڅ توپير نشته، دواړه ډلې يو شان د زده کړې توان لري نو دواړه يو شان مينې او توجه ته اړتيا لري.

څنگه چې مور او پلار د ماشوم د ودې او پرمختيا تر ټولو ښه څارنه او کتنه کولای شي، نو ضروري ده چې ميندې او پلرونه هغه ښې او ښانې وپيژني چې د هغوی ماشومانو د شخصيت وده او پرمختيا ورڅخه څرگنديږي. شته ځينې ماشومان چې د خپلو همزولو ماشومانو څخه ورو پرمختگ کوي، خو دا بيا د خطر ښه نه ده، دغه لاندې علايم او نښې له ميندو سره مرسته کوي، ترڅو وپوهيږي چې ددوی ماشومان بايد د عمر په درې مياشتني، دوولس مياشتني، دوه کلني، څلور کلني او پنځه کلني کې د څه ډول کارونو د ترسره کولو توانمندي ولري که چيرې کوم ماشوم په دغو عمرونو کې په ټاکل شوی چارو کې توان او طاقت ونلري نو دا به دا معنا ولري چې هرومرو کومه ستونزه شته خو په دې معنی نه ده چې دا طبيعي خبره ده.

د ماشوم ښودل ډاکتر ته او له ډاکتر سره مشوره کول د ميندو او پلرونو له دندو څخه ده چې دوی بايد د خپل ماشوم په هکله بې پروايي ونکړي.

محترمي ميندې دې دغې ټکي ته پاملرنه وکړي چې ددوی ماشوم په درې مياشتني کې دغه علايم ښکاره کوي:

- خپل لاسونه مومي کولای شي؟

- خپل ځان خوځوي؟

- لاسونه او پښې په زوره وهلي شي؟

- خپل مخ د مختلفو رنگونو او رڼا په لور اړولی شي؟

- خپلې سترگې دې آواز په لور اړوي؟

- د خولې څخه مختلف آوازونه باسي؟

پاملرنه وکړي چې د دوولسو مياشتو په عمر کې ستاسو ماشوم کوم حالت لري؟

پرته له کومې ټکيې څخه کيناستی شي؟ خاپوړې کوي؟ په آسانی سره

جگيري او دريري، د غټې گوتې او يا بلې گوتې په مرسته شیان راپورته کوي،
ساده لارښوونې تعقيبوي؟ محبت او مينه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟
محترمي کورنۍ دې متوجه وي چې ددوی ماشوم ددوه کلنۍ په عمر کې دغه
کره وړه لری که نه؟

د تگ په وخت کې کوم شی انتقال کولای شي، په خپله خبره غوڅولی شي،
د نورو خبرې تکراروي، خپل خواږه په خپله خوري؟ خپل ويښتان، غوږونه او
پوزه په اشاره نيولی شي، آشنا شيان او بلد خلک پيژني؟
محترمو کورنيو ته ضروري ده چې په څلور کلنۍ په عمر کې خپل ماشوم
په بدن کې دغه خصوصيات دزک کړي.

- د نورو ماشومانو سره يوځای په کوڅه، ورکتون او يا هم د کور په
ماحول کې ساده لوبې کولای شي؟

- ساده پوښتنو ته ځوابونه ورکولای شي، په مختلفو مواردو کې عکس
العمل ښودلی شي؟

همدا شان په پنځه کلنۍ کې وگوري چې ماشوم مو دغه خصوصيات لری
که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مينځی، په څرگنده توگه خبرې کولای شي،
د نورو له مرستو پرته خپل کالی اغوستلی شي. ځينې شکلونه لکه دايرې،
مربع، مثلث او نور کاپی کولای شي رنگونه تشخيص کړي، مختلف لوبښې او
شیان پيژندلی شي، همدارنگه خپله ډوډۍ او چای څښلی شي؟

نو که چيرې ماشومان دغه ټولې چارې پخپله سرته ورسوي ښکاره ده چې
وده او پرمختيا يې طبيعي ده او که چيرې دغه چارې سرته ونه رسولی شي ممکن
چې څه صحتي او ذهني ستونزې به ولري، نو ډاکتر ته يې ورتگ او د هغې سره
مشوره کول د والدينو له دندو څخه ده.

د ماشوم په ودې او روغتيا باندې

د مناسبو خوړو اغيزه

د کوچنيوالي په عمر کې د ماشوم تغذيه د ډير اهميت لرونکې ده چې د ماشوم په جسمي او رواني ودې باندې ژوره اغيزه کوي. نو که چيرې د عمر په لومړيو مياشتو او کلونو کې د ماشوم تغذيې ته جدي پاملرنه ونشي، نو ناوړه اغيزه يې د ماشوم په راتلونکي ژوند کې په ښه توگه ليدلې شو.

سوء تغذي حالت په ماشومانو کې د جسمي او رواني ودې مخنيوی کوي، ددې په څنگ په ډيرو ناروغيو باندې د ماشوم د اخته کيدو امکانات زياتوي، نو دا د ميندو او پلرونو او د کورنيو د نورو غړو دنده ده چې د ماشوم د تغذيې په هکله يو لړ معلومات تر لاسه کړي او هغه مواد چې د ماشوم په وده کې ستر رول لري وپيژني.

د ټولو مهمه موضوع چې پوهېدلې ضروري ده هغه دا چې تر لومړنيو شپږو مياشتو پورې د مور شيدې يوه مکمله غذا ده، څنگه چې په لومړيو مياشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغيو له خطر سره مخامخ کېږي، نو د مور شيدې کولای شي ماشوم د ناستې او نورو ناروغيو په مقابل کې وقايه کړي. همدا راز مور کولای شي د شپږو مياشتو څخه وروسته د خپلو شيدو په څنگ کې نور فايده مند او نرم خواړه هم ماشوم ته ورکړي. خویندې دې دا

مسئله په پام کې ولری چې په دې دوران کې خپلې شیدې په ماشوم بندې یا قطع نکړی، که څه هم ماشوم یې د شیدو روډلو ته کومه هڅه ونکړي.

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شیدې ورکړي، خود خپلو شیدو په څنګ یې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شي نو ماشوم ته ډیره ګټه رسولی شي. په دې صورت کې لومړی لازمه ده چې ماشوم ته په ډیر کم مقدار کې خواړه ورکړي چې بیا یې وروسته په تدریج سره اندازه او مقدار زیاتېږي. بله مسئله چې د میندو توجه ورته ضروري ده هغه دا چې د ماشوم د بڼه ودې لپاره ضروري ده چې د یو ورځې په اوږدو کې پنځه یا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شي. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواړه نه وي ګټور تمامېږي. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کېږي ضروري ده چې تازه او نوی پاڅه شوی وي. پخوانی او باسی خواړه نه وي. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وی نو میاشت په میاشت دې وزن او کنټرول شي که چېرې ماشوم په کافي اندازه خواړه وځوري، خوبیا هم وزن نه اخلي نو میندې دې دغو څو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

۱- کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کېږي، ضروري ده چې انرژي لرونکي خواړه وي.

۲- ماشومان مختلفو ویتامینونو ته اړتیا لري لکه ویتامین «ای» چې د دغې ویتامین د کموالی له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ډانډه زیږي، نو ماشومان کولای شي د مور په بطن کې دغه ویتامین ترلاسه کړي، په دې شرط چې مور ویتامین ای لرونکي خواړه وځوري. همدا شان ویتامین «ای» د اسهالاتو په مخنیوي کې هم موثر رول درلودلی شي. ویتامین «ډی» ته هم ماشومان شدید اړتیا لري، د دغې ویتامین د کموالی له کبله د هډوکو د نرموالي ناروغی پیدا کېږي، دغه ویتامین د هډوکو لپاره ډیر ګټور تمامېږي.

۳- کوم ماشومان چې تل ناروغه وي او يا زياد وخت په ناروغۍ اخته کيږي، نو کورنۍ دې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړي چې د ماشوم ټول معاینات يا يولړ معاینات کول د هغې په تداوی کې رول لري، نو ضروري ده چې د بدن يو شمېر معایناتې ترسره شي.

۴- د ماشومانو د ناروغۍ په وخت کې ځينې ميندې فکر کوي چې مختلف خواړه ماشوم ته ضرر رسوي، نو له ډيرو گټورو خوړو څخه يې پرهيز کوي. چې دغه عمل د ميندو غوره عمل نه دي.

ميندې دې تل هڅه وکړي چې خپل ماشومان د ناروغۍ په وخت کې له متنوع او رنگارنگ خوړو څخه پرهيز نکړي، او هر راز خواړه دې ورته ورکړي.

۵- که ماشوم د ناروغۍ له کبله خپل وزن له لاسه ورکړي، نو ضروري ده چې وروسته له ناروغۍ څخه اقلاد يوې اونۍ لپاره اضافي خواړه تر لاسه کړي تر څو يې د وجود کمبود پوره شي. کوم ماشوم چې اشتها ونلري، د ناروغۍ نه وروسته د ماشوم تشويق د زياتو خوړو خوړلو لپاره ډير مشکل کار دی، نو په دې جريان کې دې ميندې هڅه وکړي چې د خپلو شيدو په څنگ د ماشوم لپاره نرم او خواړه خواړه ورکړي چې د ماشوم ودې او سلامتيا ته گټه رسوي، خو که بيا هم د ماشوم بې اشتهايي دوامداره شي نو په دې صورت کې د ماشوم تگ ډاکتر ته ضروري دی او ډاکتر له مشورې سره سم هغې ته غذايي پروگرام جوړ کړي.

د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د والدينو او ښوونکو شريکه پاملرنه

د ماشوم د ښوونې او روزنې مسئله يوه عادي پيښه او موضوع نه ده چې موږ يې په څو کړښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتيا لري، خو دلته موږ د محترمو کورنيو پاملرنه صرف يو څو کړښو ته راگرځوو. د کورنۍ له جوړښت څخه وروسته مهمه مسئله چې ځوان مور او پلار ورسره مخامخ کيږي يوه هم د ماشومانو د روزنې مسئله ده چې مراقبت او توجه غواړي، مخکې له دې چې ماشوم په ښوونځي کې شامل شي او زده کړه پيل کړي نو ميندې دې د ماشوم په تغذيه او سلامتيا کې پوره پاملرنه وکړي ترڅو چې ماشوم يې د کامل صحت لرونکی وي او وکولای شي د يو سالم فرد په توگه په راتلونکي کې خپل وظيفې په ښه توگه ترسره کړي ځکه چې ماشوم د شپږو اوو کلنو شي نو ښوونځي ته د تگ لپاره تيارۍ نيول کيږي.

همدا چې ماشوم د ښوونځي په ماحول کې قدم کيږدي، نو د ښوونځي په پردې ماحول کې ځان پردې احساسوي، نو د ماشوم سره ويره او بې علاقي پيدا کيږي. ولې دا هم ممکن ده چې تر يوه حده په دغه ماحول کې فشار او تهديد د ښوونکو لخوا موجود وي چې د زياد شمير روانشناسانو او ښوونې او روزنې د متخصصينو په نظر فشار او زور تهديد په ماشومانو باندې ښه نتيجه نه

ورکوي او ډیر وخت ددوی د تنفر او زړه توریدلو سبب گرځي.

همدا شان که میندې او پلرونه هم خپل ماشومان په زور او تهدید سره په لوستلو مجبوره کړي، نو ددغې سلوک ستر عیب به دا وی چې والدین به تل خپل ماشوم په فشار او تهدید په لوستلو مجبوره وی چې دا مشکل به بیا پورته صنفونو کې هم دوام پیدا کړي، نو دا د میندو او پلرونو دنده ده چې دغې ټکي ته پام وکړي، په ډیره مهرباني او ملایمت سره ماشومان تشویق کړي نه په فشار او تهدید ځکه چې هیڅ یو ماشوم په لومړۍ سر کې په هیڅ نه پوهیږي، خو وروسته هر څه ورته ښودل کیږي او زده کوي.

میندې او پلرونه دې کوښښ وکړي چې ماشومانو ته دې ددوی د ذوق وړ کتابونه د ماشوم سره لپاره نشر شوي مجلې د ښوونځي وسایل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شيان چې ددوی له ذوق سره سم وی برابر کړي. د بلې خوا تربیتي او تعلیمي اداره مکلفې دي چې د ماشوم سره د ذهني روزنې په هکله جدې پاملرنه وکړي او دا د معلمینو دنده ده چې د تدریس په اوږدو کې د تعلیمي او تربیوي نوی میتودونو څخه استفاده وکړي او ددې ترڅنګ د ماشومانو روانشناسي څخه ځانونه باخبره کړي، نو په دې توګه کولای شي د ماشومانو د سالمې روزنې او پالنې په لور پراخه او ارزښتمند ګ مونه واخلي، خو که چیرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدین او ښوونکي پاملرنه ونه کړي، نو ماشوم به د مثبت مصروفیت د نشتوالي له کبله د ځان مصروفه ساتلو لپاره انحرافي لارې غوره کړي چې په نتیجه کې به یې عواقب نه د کورنۍ لپاره ښه وي او نه هم د ټولنې لپاره.

ماشومانو ته د ديني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبي او ديني زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدينو له مهمو
وظايفو څخه ده. هغه ميندې او پلرونه چې دخپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک
او نورو ضرورياتو ته جدې پاملرنه نه کوي، خوددې په څنگ دخپل ماشوم
مذهبي اعتقاداتو خيال نه ساتي او په دې هکله بې تفاوت دي، نوددوی دغه
عمل يوه ستره گناه ده چې دوی يې دخپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشري ټولنې تل په هروخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته
ضرورت لري، په تيره بيا زموږ په جگړه ځپلې هيواد کې چې زموږ ټولې مادي
او معنوي هستي له منځه تللي، دوران هېواد د بيارغاوونې لپاره د مومنو او
متعهدو افرادو ضرورت تر هروخت زيات محسوسيږي.

د ټولو کورنيو د فرد فرد په تيره بيا د پلار له مهمو دندو څخه ده چې د
کوچنيوالي په عمر کې خپلو ماشومانو ته ديني ښوونه ورکړي، دا ديني ښوونه
بايد هلک او نجلی دواړو ته ورکړل شي. د څلور او پنځه کلنۍ په عمر کې دې
ماشومان دې ته تشويق شي چې لمونځ وکړي او قرآن پاک زده کړي.

د شپږه او اوو کلنو په عمر کې دې ماشوم له ځان سره مسجد ته بوتلل شي
ترڅو د نورو خلکو لخوا مذهبي او ديني مراسمو سرته رسول په خپلو سترگو
وويني، خو متوجه اړسي چې ماشوم مود سترتيا احساس ونکړي چې دا عمل

به يې د دلسردۍ سبب گرځي.

ميندې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتي چې ماشوم په ډيره مهرباني ديني مسايلو ته متوجه کړي، په هغوی دې زور او فشار نه راوړي، د اسلام د مقدس دين لومړنی لارښوونې ورته وښايي، د گناه او جزا له مفاهيمو سره دې خپل ماشومان آشنا کړي.

د والدينو مسووليت دی چې حتمي به ورته ديني ښوونه او روزنه ورکړي. کومو ماشومانو ته چې د کوچنيوالي په عمر کې ديني ښوونه او روزنه ښودل شوی نه وي هغوی له دغو مسايلو سره بې پروا روزل شوی وي نو والدين به يې خدای تعالی ته دوی په هکله ځواب ورکونکی وي.

د ماشوم په پالنه او روزنه کې

د ورکتونو نورول

هغه وخت چې يو ماشوم نړۍ ته راځي او سترگې پرانيږي، نو په لومړي گام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غيږې کې ترسره کيږي. مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډيرې ستونزې او زحمتونه گالي، شپې په وينه صبا کوي، اود خپل ماشوم پرستاری او ساتنه خپله لازمی دنده گڼي، نو يو کوچنی د زيږيدو د لومړي ورځې څخه تر ځواني او بلوغ تر مرحلې پورې يوې سېالي روزنې ته اړتيا لري. کوچنی د کوچنيوالي څخه تر ځواني پورې يو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدين د هغوی د اړتياوو د پوره کولو په برخه کې موظف دي چې ددوی غوښتنې تر يوې اندازې پورې ترسره کړي.

کومو ماشومانو ته چې دا شرایط برابر وی چې دوی د کوچنیوالي په عمر کې د وړکتون په محیط کې گام کیږدی، نو وړکتون هغه ځای دی چې کوچنی د ټولیز ژوند سره آشنا کوی، چې دا په خپل ذات کې د کوچنی په راتلونکي ژوند باندې ښه اغیزه کوی، ماشومان په دې ماحول کې ډیر څه زده کوی.

ماشوم د لنډې لښتې حیثیت لری، هر ډول چې وغواړي هماغه شکل اختیاروی، د نورو ماشومانو د کړه وړه څخه متاثره کیږی چې په دې توگه په خپلو حرکاتو کې واضح بدلون راوړی. که په وړکتون کې ماشوم د یو معین پروگرام له مخې تغذیه کیږی چې روغتیا ته یې ډیر ارزښت لری. همدا شان په وړکتونو کې دې داسې وسایل تیار کړی چې هر ماشوم د خپل ذوق او علاقې په اساس ورڅخه استفاده وکړی او ددوی استعدادونه په کار ولویږی. په کار ده چې د وړکتونو په ماحول کې ماشومانو ته د سپورت مختلف وسایل برابر کړل شي.

په وړکتونو کې د ښوونکو دنده ده چې د دیني ښوونې ټولنیزه آدابو درس ورته ورکړل شي د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړی. د ترافیکي حوادثو د مخنیوی په هکله ورته لارښوونه وکړی، هغه ماشومان چې د کوچنیوالي مرحله په وړکتون کې تیره کړی وی، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچنی په راتلونکي ژوند ژوره اغیزه لری، دوی دی چې خپلې زده کړې به د عمل په ډگر کې پیدا کړی او په دې توگه به ځان په ټولنه کې د یو واقعی انسان او سالم فرد په حیث مطرحه کړي.

د اسلام په سپیڅلي دين کې د اولادونو ترمنځ

توپیر سلوک مردود گڼلی شوی

دا چې ځینې میندې او پلرونه دخپلو اولادونو ترمنځ تبعیضی سلوک غوره کوي، هلک ته په نجلی ډیر ارزښت ورکوي، په زیاد شمیر کورنیو کې د خوراک او پوښاک څخه نیولی تر روزنې او پالنې پورې حتی تردې چې د عاطفې نظر نه هم هلک ته زیات امتیاز او غوره والی ورکوي په داسې کورنیو کې هلکان خاص مقام لري د ټولو امتیازاتو برخمن دي، نو موږ پوښتنه کوو چې دغه کورنی په دې نه دي خبر چې زموږ سپیڅلي دين د داسې تبعیضی سلوک سره مخالف دی. په اسلام کې د هلک او نجلی ترمنځ هیڅ رنگه امتیاز او غوره والی نشته.

په حدیث شریف کې په دې هکله داسې فرمایيل شوی: «د کوم سړي چې لوړ پیدا شي نو له هغې سره دې د جاهلیت په طریقه سلوک ونکړي او نه دې هغې ته په سپک نظر وگوري او هلکانو ته دې د هغې په مقابل کې ترجیح ورنکړي.» (ابوداؤد)

نو څرگنده ده چې اسلام دا حق والدينو ته نه دی ورکړی چې په خپل امتیازی سلوک د نجونو زړه مات کړي.

کومې میندې او پلرونه چې یوازې هلکانو ته توجه کوي او د جنسیت له

پلوه د خپلو نورو اولادونو حقوق تر پښو لاندې کوي، هلک ته په نجلی ترجیح ورکوي، نو واقعی مسلمان نه دی ځکه چې اسلام د تبعیض مسایلو په هکله د بطلان کرښه راکش کړې او د اولادونو ترمنځ یې تبعیض مردود گڼلی، نو کومې میندې او پلرونه چې د خپلو اولادونو په منځ کې توپیر او فرق کوي، نو دوی په خپل لاس د کینې، بدبینۍ، انتقام او ناخوښۍ حس په خپلو ماشومانو کې تقویه کوي. په تیره بیا په دغو حالاتو کې پر نجلی کې د حقارت احساس تقویه کېږي، ځان ورته حقیره او مظلومه ښکاري، نو د میندو او پلرونو دغه تبعیضی سلوک به د نجونو راتلونکي ژوند له ستونزو سره مخامخ کړي.

د اسلام سپیڅلي دین کې د میندې او پلرونه د نجونو سره د غوره سلوک په څنگ د سالمې روزنې او ښوونې په هکله هم لارښوونه کړي.

سرور کاینات صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمایلي دي: «کوم سړی چې د درې لونو یا درې خویندو سرپرستی وکړي او د هغوی سره ښه سلوک وکړي، نو په دغه سړی جنت واجب دی».

په دې وخت کې سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم څخه پوښتنه وشوه که دوه نجلی وی؟ نو هغوی مبارک وفرمایلي چې د دوه په هکله هم دغه اجر دی.

بیا له سرور کاینات ﷺ څخه پوښتنه وشوه که یوه نجلی وی؟ نو هغه مبارک وفرمایلي: د یوې په هکله هم همدغه اجر دی. (حضرت عبدالله بن عباس)
همدارنگه په بل مبارک حدیث شریف کې فرمایلي شوي: «د بی آسري لور کفالت بهترینه صدقه ده» (ابن ماجه)

نو د پورتنیو احادیثو په رڼا کې گورو چې د نجونو او ښځو په هکله زموږ سپیڅلي دین غوره لارښوونې کړي، نو لازمه ده چې ټول کورنۍ په تیره بیا والدین د خپلو لونو په هکله له توپیر څخه کار وانخلي د ژوند په ټولو چارو کې

خپلو لونو ته د زامنو سره يو ځای مساوی او برابر مقام او حقوق ورکړی. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتنې او ضرورتونه په پام کې ونیسی. کورنۍ دې په خپل بې توپيره سلوک دا زمینه برابره کړي چې ددوی لورانۍ ددې کبله چې نجلی دنیا ته راغی د شرم، خفگان او حقارت احساس ونکړي د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي.

نو که چیرې میندې او پلرونه د خپلو لونو سره نیک او بې توپيره روابط ولری، نو دلته ده چې نجلی د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي او ځان ورته اضافی بار نه ښکاري او دا عقده یې په زړه کې نه وي «ارمان چې زه هلک وای» نو دا د والدینو دنده ده چې د خپلو لورانو انساني کرامت په پام کې ونیسی او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعایت کړي. په تیره بیا د نجونو په تغذیه، پوښاک د اوسیدلو ځای او صحی ستونزو په هکله ضروری پاملرنه وکړي، ځکه چې د ښځو ذاتی ظرفیت په داسې توګه وي چې ورسره شوی ناږه سلوک له امله د حقارت او کمتری احساس کوي، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلی سره بې توپيره او نیک سلوک وشي چې دغه بې توپيره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکي ژوند کې ژوره اغیزه لري.

کومې کورنۍ چې له خپلو لونو سره غوره سلوک لري، نو دوی په دې بریالی شوی چې په راتلونکي کې یوه مهربانه مېرمن ښه او خواخوږی مور وروزي او ټولنې ته یې وړاندې کړي ځکه چې د نن ورځې لور د سبا ورځې مور ده او د راتلونکي نسل نیکمرغي او بدمرغي د دوی پورې اړه لري.

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

د ماشومانو څارنه او پاملرنه یوه ډیره مهمه مسئله ده چې د کورنۍ غړی په تیره بیا میندو او پلرونو ته ضروري ده چې تل خپل کوچنیان د څارنې او پاملرنې لاندې ونیسي او هڅه دې وکړي چې د پېښې پېښېدلو څخه د مخه د پېښو مخنیوی وکړي.

څنگه چې د کوچنیوالي په عمر په تېره بیا د ژوند په لومړنیو میاشتو کې ماشومان هر څه روي، نو ډیر ځلې لیدل شوی دی چې ماشومان ځینې شيان د خولې له ليارې تیروي، کوم شی چې په خولې کې اچوی او روي یې که چیرې نرم خواړه وي، نو په آسانی سره د هاضمې جهاز د ليارې گیدې ته ځي او بیا د اطراح سیستم له ليارې خارجيږي بې له دې چې کومه ناوړه پېښه منځه ته راوړي. خو که چیرې تېریدونکی شيان غذايي مواد نه وي، فلزی یا کلک شی وی لکه پیسې، ستنې، سنجاقونه، میخونه د دوا د بوتلونو سرونه او داسې نور شيان چې په خولې کې ماشومان اچولی، نو که چیرې ته ماشوم دغه شيان تیر کړي خطرناکه عواقب لري، ممکن چې دغه عمل د ماشوم په عملیات او مړینه هم تمام شی، نو په دې حالاتو کې به غوره دا وی چې میندې او د کورنۍ نور غړی کوښښ وکړي چې خطر لرونکی شيان د ماشوم څخه لرې وساتي.

همداشان مور په خپل چاپيريال کې ډيرې داسې کورنۍ ليدلې دي چې د والدينو د بې پروايي له کبله ماشومانو برقي سامانونو ته چې برق لري لاس وروړي او يا هم په اور او جوش شوې اوبو سوځيدلي چې په دې توگه يې خپل خور ژوند له لاسه ورکړي، نو لازمي ده چې د کورنۍ ټول غړي په تيره بيا والدين دغې موضوع ته جدې پاملرنه وکړي.

ډير ځلي ليدل شوي چې ماشومانو په خپلو غوړونو کې ځينې شيان لکه لرگي، ميخ او داسې نور شيان ننه باسي چې په دې توگه يې د غوړ پرده زخمۍ او يا هم سوري کيږي.

مور په خپل چاپيريال کې ډير داسې ماشومان گورو چې د لوبو په جريان کې په يو او بل باندې خاورې او شگې او نور کثافات شيندي چې ممکن په سترگو او يا غوړ کې ولوېږي چې دا هم د ماشومانو لپاره صحي ستونزې منع ته راوړي، نو دا د ميندو له مهمو دندو څخه ده چې خپل ماشومان د څارنې لاندې ونيسي او د هغوی کړو وړو ته متوجه وي. همدا رنگه مونږ په خپله ټولنه کې وينو چې زموږ ماشومان زياتره په هغو ځايونو کې لوبې کوي چې ماحول يې پاک او صفانه وي، ممکن چې شيشې، سيمونه، اغزي، ستنې او ميخونه د ماشومانو په پنبو او يا د بدن په نورو برخو کې ننوځي او ډير امکان لري چې يو عادي زخم په يو خطرناک مرض لکه ټيتانوس بدل شي چې بيا يې علاج هم ډير گران دی. که څه هم داسې پيښې ناڅاپي منع ته راځي، خو بيا هم علت يې د ميندو او پلرونو بې پروايي ده.

د اسلام سپیڅلي دين ماشومانو ته د آدابو او اخلاقو په بنودلو تاکید کړی

د ماشومانو د بدني يا جسماني روزنې او روغتيا په څنگ کې د هغوی ذهني او اخلاقي تربیت هم اهمیت لري. که چیرې یو ماشوم په ذهني او اخلاقي لحاظ په سالمه توګه ونه روزل شي، نو هم به یې ضرر کورنی او هم به یې ټولنې ته وی چې دواړو لورو ته یې ضرر متوجه دی.

د ماشوم ښوونه او روزنه یوازې د یو فرد بلکې د یوې کورنۍ او په واقعیت کې د ټولنې د یوې برخې ښوونه او روزنه ده، نو که چیرې د ښوونې او روزنې په مسئله کې سستی وشي نو مانا به یې دا وی چې کورنی او ټولنې ته مو په خپل لاس ضرر رسولی دی.

سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم په دې هکله داسې فرمایي: «نیک او صالح اولاد د مور او پلار لپاره صدقه جاریه ده ځکه چې ددې د نیکۍ په وجې کورنی، ټولنې او چاپیریال ته ګټه او ښېګڼه رسیږي د ماشومانو په ښوونه او روزنه کې مور او پلار دواړه خپل مسوولیتونه سرته اړیږي».

الله جل جلاله په خپل پاک کلام قرآن کریم کې داسې فرمایي چې: «ای مسلمانانو! تاسې خپل ځانونه او خپل عیال د دوزخ له اورو ساتئ» (تحریم) د قرآن کریم له دې مبارک آیت نه دا خبره ښه څرګندیږي چې د ښوونې او روزنې مسوولیت د پلار او مور او همدارنګه د کورنۍ د نورو مشرانو

مسؤولیت دی، نو پاک قرآن ددې لارښوونې څخه دا څرگنږی چې هر مسلمان ته په کار ده خپلې کورنۍ او په تیره بیا ماشومانو ته داسې تعلیم ورکړی چې هغوی د دوزخ له عذابه ساتل شوی وی. که مور او پلار خپلو ماشومانو ته داسې روزنه وکړی چې تل له خدای جل جلاله ویره ولری د خلکو او کورنۍ په هکله خپل مسوولیت درک کړی نو ښکاره ده چې د ماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله له هر چا زیات مسوولیت مور او پلار لری.

سرور کاینات ﷺ فرمایلی دی چې: «ماشوم ته د والدینو یو نصیحت او خبرداری د یو صالح خیرات نه زیات ثواب لری». (ترمذی)

همدارنگه په حدیث شریف کې فرمایل شوی: «زامنو لپاره د والدینو تر ټولو ښه عظیمه هدیه دا ده چې ورته تعلیم او تربیت ورکړی».

څرنگه چې ماشوم د یو خاص عمر پورې د مور په نگرانی کې وی، نو په مور لازمه ده چې په دې خاص عمر کې خپل مسوولیت په ښه توګه ترسره کړي. زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلی: «ښځه د خپل خاوند، کور او دخپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ورڅخه پوښتنه کیږی». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې د ماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله یوازې نارینه مکلف نه دی، ښځې هم په دې هکله مخاطبې شوی دي.

حافظ ابن حجر په خپل کتاب «فتح الباری» کې لیکي: د ماشومانو د تعلیم او تربیت لپاره چې کوم حکم د سرو لپاره دی، هغه د ښځو لپاره هم دی. سرور کاینات محمد صلی الله علیه وسلم یوازې د نظری تعلیم او تربیت حکم نه بلکه د عملی تعلیم حکم هم کړی دی. نو که چیرې کوم ماشوم ته د عمل په ډګر کې د تنبیه او وهلو ضرورت پیدا شي باید چې ترینه ډډه ونشي.

په حدیث مبارک کې داسې فرمایل شوی: «کله چې ماشوم د اوو کلونو شوی، نو ورته د لمونځ کولو حکم ورکړی او چې د لسو کالو عمر ته ورسېږي او لمونځ ونکړی، نو یې وهی او تنبیه یې کړی».

نو هغه ميندي چې دخپلو ماشومانو د تعليم او تربيت په هکله خپل مسووليت په پام کې نه نيسي او نه دکورنۍ د نظام خيال ساتي ، نو دا ميرمنې په خپل لاس دخپلې کورنۍ د خورژوند سره لويې کوي او دخپلې کورنۍ د بربادۍ موجبات برابروي. او په دې توگه د ټولنې د خرابيدو اسباب او عوامل پيدا کيږي، يو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کيدای شي چې په کورنيو کې د اخلاقي نورمونو د مسووليت حس د نظم او نسق فکر او احساس پيدا شي. ددغې حکمت او ضرورت په پام کې نيولو سره محمدي شريعت ددې خبرې اجازه ورکړې چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوي مسووليت درک کړي.

ددې په څنگ چې دکورنيو د ټولو غړو د پلار په شمول دنده ده چې ماشومان د آداب، نزاکت او اخلاقو سره آشنا کړي، خود آدابو او اخلاقو عملی کول يوازې په هغه صورت کې ماشومانو ته اهميت لري چې والدين او دکورنۍ نور غړي دغه مسئله په پام کې ونيسي که چيرې دکورنۍ د مشرانو ترمنځ د آداب او نزاکت مسئله مطرحه نه وي، اودوی په خپل منځ کې د ادب او نزاکت اصول رعايت نکړي، نو په داسې حالاتو کې ماشومان هم دغې مسئلې ته توجه نه کوي هغوی هم له دغې موضوع سره بې اعتنايي کوي، د ادب او نزاکت په رعايت ځانونه مکلف نه گڼي، دکورنۍ د ټولو غړو په تيره بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې دکوچنيوالي په عمر کې د ماشوم په پالنه او روزنه کې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پاملرنه وکړي. او ماشوم ته دا ورزده کړي چې د ناوړه کلماتو له استعمال څخه دې ډډه وکړي.

غوره کلمات لکه: هيله کوم، شکريه، ډير مننه، په سترگو، ډير ښه ددغو کلماتو په استعمال ځان عادت کړي، خوددې په څنگ کې دکورنيو غړو ته هم ښايي چې په ورځني ژوند کې د ادب او نزاکت اصول رعايت کړي او په ډيره خوره ژبه يو د بل سره په کور کې خبرې وکړي ځکه چې ماشومان يې له دوی هر څه زده کوي.

په ماشومانو کې د غوره عادتونو

د تقويې لپاره هڅې

په ماشومانو کې د غوره عادتونو تقويه کول ددوی په سالمه روزنه ژوره اغیزه لري. ماشومان دې دى ته وهڅول شي چې د مشرانو خبرو ته په غور سره غور ونيسي، هيڅکله دې بې موده د مشرانو په خبرو کې مداخلې نه کوي او نه دې ددوی خبرې قطع کوي.

ماشومان دې وهڅول شي چې خپلې چارې ټولې په خپله ترسره کړي، او ددې په څنگ کې د کورنۍ د نورو غړو سره مرسته وکړي. د نوبت يا وار په پام کې نيول د مرستې او کمک روحیه په ماشومانو کې تقويه کوي.

خپل ماشومان د ځينو کلماتو لکه تشکر، مننه، لطفاً، مهرباني، ډير ښه کلماتو استعمال ته وهڅوي ترڅو په خبرو او سوال ځواب کې داسې کلمات استعمال کړي چې د نورو د خوښۍ سبب وگرځي.

هغه ماشوم چې د کورنۍ مشرانو غږ ته په درناوې گوري او د هغوی احترام کوي، د کورنۍ د غړو لخوا بايد تل تشويق شي ترڅو يې دا عادت تقويه شي. خپل ماشوم ته دا ورزده کړئ چې تل نورو سره د مخامخ کېدلو په وخت کې سلام واچوي، تل يې مراقبه اوسي ترڅو چې دغه عادت تقويه شي. د خپلو ماشومانو سره تل انساني سلوک وکړئ د غوره سلوک په کولو سره په هغوی کې د متقابل احترام روحیه تقويه کيږي.

ماشومانو سره په شور او غالمغال خبرې مه کوئ، په ډيره ملایمه او نرمه لهجه ورسره خبرې وکړئ، ترڅو مو ماشومان غالمغالي و نه روزل شي، خپل

ماشومان د مودبانه سلوک په لور تشویق کړی او د هغوی د ناوړه اعمالو په هکله یو لړ مقررات او جزاگانې په پام کې ونیسي.

دغه مقررات او مجازات باید منطقي جنبه ولری او ددې مسئلې یادونه ماشوم ته ضروری ده که چیرې هغه د والدینو او د کورنیو د نورو غړو خبره ونه منی، نو د مجازاتو مستحق دی. د ناوړه کړو وړو او اعمالو څخه د منع کولو په صورت کې هغوی ښو او غوره کارونو ته تشویق کړی، د صداقت، عدالت، رښتیا او دروغ په مفاهیمو یې پوهې کړی. په دې هکله ورته قصې او مثالونه بیان کړی، تل هڅه وکړی چې یو با نزاکت او مؤدب ماشوم ورزی.

خپل ماشومان مسوول او

زړه سواندې وروزی

هر مور او پلار د بې ادبه، خودخواه، قهرجن او غالمغالي ماشوم له کړو وړو څخه د خلکو په منځ کې د شرم او خجالتی احساس کوی، خو که چیرې د دوی ماشوم با نزاکته، مهربانه او خوشحال طبعه او د غوره سلوک لرونکی وی، نو والدین به یې د خلکو په منځ کې پرې افتخار کوی.

دا د ټولو میندو او پلرونو هیله ده چې خپل ماشومان داسې وروزی چې په راتلونکي کې د ټولنې لپاره د یو مسوول او زړه سواندې فرد په حیث مسوولیت ترسره کړی. ماشومان ذاتاً دا خصلت لری چې د نورو سره اړیکې ټینګې کړی، د نورو سره د اړیکو د ټینګیدو څخه خوند اخلی او د هغې سره په اوسېدلو ځان خوښ او خوشحاله ګڼي.

د کورنۍ غړی په تیره بیا میندې او پلرونه د دغې روحيې په تقویه او ایجاد کې ستره ونډه لری، دا چې میندې او پلرونه څنګه د ودې په مرحله کې د هغې

غوښتنو ته ځواب ورکوي، او څنگه ماشومان روزي، نو دلته د محرمو والدينو پام خو لنډو ټکو ته راگرځوو چې د دغو ټکو په نظر کې نيولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زيريدنې څخه تر اتلس مياشتنې پورې:

د ژوند په دغو لومړنيو مياشتو کې لازمه ده چې ماشومانو ته دا احساس ورکړي شي چې د لورې، تندې، خفگان او تنهائي په وخت کې د والدينو مرستو او پاملرنې ته شديده اړتيا لري. مخکښې له دې چې ماشومان دا غوښتنه وکړي لازمه ده چې تاسې د ماشوم ضرورتونه په پام کې ونيسي او له هغوی سره مينه وکړئ. په غيږ کې له اخيستلو او مينې او محبت په کولو سره ماشوم په دې مطمئن گرځي چې تاسو ورسره همدردي لري، په دغو حالاتو کې ماشوم آرامتيا او خوشحالي احساس کوي.

۲- د اتلس مياشتې څخه تر درې کلنۍ پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړيکې په کور او ماحول کې له نورو سره پرمختګ کوي، په همدې وخت کې دې چې ماشوم ځينې مفاهيم لکه د نوبت يا وار رعايت کول، د نورو سره يو ځای او په شريکه اوسېدل زده کوي. ميندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته څرګنده کړي چې د لوبو په وخت کې د وار يا نوبت مراعات وکړي. د خپلو نورو همزولو نظرياتو ته ارزښت ورکړي د لوبو او ضرورت وړ شيان نورو ماشومانو ته ورکړي، د خپلو کوچني ځويندو، وروڼو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړي، نو په دې ترتيب به ميندې بريالۍ شوي وي چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزيستۍ او مينې کولو روحيه تقويه کړي.

۳- د درې کلنۍ څخه تر شپږ کلنۍ پورې:

که چيرې په همدې عمر کې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره په مينه او مهرباني سلوک وکړي او د هغوی مشروعو غوښتنو ته ارزښت ورکړي،

هغوی په غیږ کې ونیسی او مینه ورسره وکړی، نو د میندو او پلرونو سلوک په ماشومانو باندې اغیزه کوی. هغوی ته دا احساس پیدا کیږي چې د نورو هیلو ته پام او توجه وکړي. همدا شان که چیرې ماشومان د خپلو همزولو سره د مهرباني سلوک ونکړي نو هغوی په ډیره مهرباني ددې متوجه کړي چې د خپلو همزولو سره ښه سلوک ولري، نه دا چې په ویره ولو او رتلوي چې متوجه کړي. کله که مو ماشوم د خپلو همزولو ماشومانو سره شخړې او جگړې کوي، نو په خپله مداخله هغوی یو د بل څخه بیل کړي، پام او توجه بل لوري ته واړوي، چې ستاسو عمل به دا څرگند کړي چې توجه او پاملرنه ورته لري، په دې توګه به ماشوم مهربانه او زړه سواندي وروزل شي.

۴- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

کوم ماشوم چې په دغه عمر کې قرار لري، نو په دغه عمر کې زیاد شمیر ماشومان ښوونځي ته ځي چې دوی د کور څخه د باندې په چاپیریال کې د زیاتو خلکو سره په تماس کې دي.

دا ماشوما اوس هغه یادونې او تجربې چې د نورو سره د پاملرنې او مراقبت لپاره ورته ښودل شوي ورڅخه استفاده کوي، د نورو هیلې او غوښتنې په پام کې نیسي چې د میندو او پلرونو مرسته له دوی سره مرستندویه ثابتیږي.

۵- د نهو کالو څخه تر دولس کلنۍ پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړیکې له نورو سره پراختیا پیدا کوي د ټولنې د یو فرد په توګه ټولنیزې اړیکې لري، دلته د ټولو میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان دې ته متوجه کړي چې څنګه ځانونه د ټولنیز ژوندانه لپاره چمتو کړي او دا هم ورته څرګنده کړي چې په زیار او زحمت سره کولای شي خپلې ټولې ستونزې حل کړي. راتلونکي ژوند ته هیله مند اوسي، د مینې او صمیمیت په فضا کې له خلکو سره اړیکې ټینګې کړي، تل مهربانه او زړه سواندي وي.

ټولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول

زيات شمير روانشناسان د ماشومانو د کړو وړو په هکله خيرنې کوي، نو له هغو کسانو څخه يو اطریشي «فرويد» دی چې د ماشومانو د کړو وړو په هکله يې خيرنې کړي چې دغه پوه د خيرنې په ترڅ کې دغې مسئلې ته پاملرنه کړي چې د ټولنيز ژوند سره د مينه او د علاقې خوی د ماشومتوب څخه په کوچنيانو کې روزل کېږي او هغوی د يوه ټولنيز ژوند خواته راکاږي.

کله چې ماشوم د خپلې مور سره د شيدو خوړلو اړيکې وشکوي، نو د ۲ او ۳ کلنۍ په عمر کې د نورو ماشومانو سره په لوبو کولو او ساعت تيرۍ کې ډېر خوشحاله وي تر دې چې د لويانو په څنگ کې وي. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وي په هغې اندازه د آزادۍ حس کوي او هرڅه چې يې زړه غواړي هغه سرته رسولي شي.

په دغه وخت کې که چيرې يو ماشوم په څه پوه شي يا يې څه زده وي، نو په ډيره ښه توگه خپل مطلب بل ماشوم ته ويلی شي او هغه پرې پوهولی شي او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شي. خواصلي ستونزه په دې کې ده چې هيڅ ماشوم په لومړۍ سر کې په څه نپوهيږي، خو دا بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توگه وروزي. په تيره بيا د والدين دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د دوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځي وسايل او داسې نور شيان چې ماشومان ورته اړتيا لري برابر کړي، يا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوي او هلته په ښار کې وړکتونونه

موجود وی نو خپل ماشومان دې په کې داخله کړی ترڅو یې ماشومانو د کوچنیوالي په عمر کې یو څه زده کړی وی، بیا چې کله له خپلو همزولو ماشومانو سره یو ځای کیږي، نو خپل معلومات د ویلو او لوستلو په لړ کې سره تبادله کوی او په دې توګه د یو او بل له پوهې څخه استفاده کوي.

دوی یو د بل سره مصروفه وی، نو ویلی شو چې د ماشوم مینه او علاقه د نورو ماشومانو سره هم دده د ټولنیز خوی زیږنده ده، په دې توګه به محترمي کورنۍ او په تیره بیا میندې او پلرونه په دې بریالۍ شوی دی چې په خپل ماشومانو یې د ټولنیز ژوند سره د مینې پیدا کولو په لور هڅولی وي.

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې

د ماشومانو ونډه

د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان سمې لارې ته هدایت کړي. د نورو وسایل په څنګ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړی او هغوی ته دا وښایي چې د پاکۍ او صفایۍ په پام کې نیولو سره د روغتیا او سلامتیا احساس کوی. خپل ماشوم دې ته مجبور کړي چې د ځان او ماحول په پاک ساتلو کې توجه وکړي. د خپلو ماشومانو څخه تل دا وغواړي چې خپله خونه، حویلی او هغه ځای چې دوی په کې لوبې کوي پاک وساتي، کاغذونه، پلاستيکي او شیشه یي بوتلونه، اخبارونه او نور کثافات ټول په باطله دانیو کې جمع کړي چې د ماشومانو دغه عمل به دوی نه یوازې دا چې د خپل ماحول په پاک ساتلو کې ورسره مرسته وکړي بلکه په دوی کې به د مسوولیت حس د تقویه کیدلو سبب هم وګرځي.

همداشان که چیرې مو د کور په څنگ کې د روانو اوبو ویالې روانې وې،
 نو د دغو ویالو د پاک او صفا ساتلو کې خپل ماشومان شریک کړي، خپلو
 ماشومانو ته لارښوونه وکړي چې د ویالو په شاوخوا کې ونې کینوي، د ونو
 اوبو توکني ماشومانو ته څرگندې کړي، خپل ماشومان دې ته تشویق کړي چې
 گلان اوبو ته وکړي چې الوتونکي مرغان په تیره بیا هغه مرغان چې ښکلي او
 ښایسته آوازونه لري په ونو او بوټو کې ځالي جوړوي چې په ښکلو غږونو سره
 فضا رنگینه کوي. همدارنگه د گلانو کرل د ماحول په ښکلا او ښایست کې
 ستر رول لري چې د انسانانو د روحی خوشحالی سبب گرځي.

همداشان په ښوونځیو د ښوونکو دنده ده چې د زده کوونکو ته دا ورزده
 کړي چې څنگه خپل ټولګي پاک او صفا وساتي، او هغه کسان چې د ټولګي په
 پاکۍ کې توجه کوي د ستاینې او تشویق وړ وگرځوي. کوم ماشومان چې
 ټولګي ته ننوځي کوښښ دي وکړي چې خپل بوټونه او جامې په تیره بیا که
 باران وي د ټولګي څخه بهر پاکې کړي د ټولګي په دننه کې د کاغذونو له
 غورځولو څخه ډډه وکړي.

ښوونکي دي د زده کوونکو نظافت ته زیاته پاملرنه وکړي، حتی دا چې
 هره ورځ دي د هغوی نظافت وگوري، همدارنگه د ټولګي د درسي تختی لپاره
 دي د هغو تباشیرونو څخه استفاده وکړي چې ذرات یې په ماحول کې خواره
 نشي ترڅو چې گرد او دوی د ټولګي فضا ونه نیسي.

خپلو ماشومانو ته دا وښایي چې تل خپل ځان او کالي پاک وساتي او دا
 ورته څرگنده کړي چې پاک او صفا ماشوم په هر چا کران وي او خلک ورسره
 مینه کوي او له ناپاکو او چټلو ماشومانو څخه خلک لرې والی اختیاروي، نو
 تاسو به په دې توګه خپل ماشومان پاکي او صفایي ته تشویق کړي وي.

بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند له ستونزو سره مخامخ کوی

پخوا بې زړه توب او خجالتی حالت د غوره صفاتو له جملې څخه ګڼل کیده او دغه حالت یې د یو باتریبه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجودیت د یوې روحی ناروغۍ په حیث پیژندل شوی دی او کوم ماشومان چې دغې حالت لري هغه صحتمند ماشوم نه ګڼي.

د روانشناسان په عقیده دغه وضعیت په ماشومانو کې د زیات خفګان او یا هم بې زړه توب دلیل دی چې ماشوم په دغو حالاتو کې په ډیرو ساده او بسیطو شیانو هم نه پوهیږي او نه یې یادولی شي. همدا علت دی هغه ماشومان چې زیاد شرم گیره وی درسونه په زده کولو او ورځنیو چارو په سمبال کولو کې ډیر تکلیف ګوري چې په دې توګه یې ژوند له ستونزو نه ډګ وی، نو د دې لپاره چې ماشوم له بې زړه توب څخه وژغورل شي، نو میندو او پلرونو پاملرنه د ژوند په لومړنیو حساسو کالونو کې ضروري ده.

- لومړۍ مرحله یا دوره: چې د یو کلنۍ د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شیانو په پیژندلو پیل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنۍ د غړو څیرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وی او د ناپیژندل شوی کسانو څخه ماشوم ویریږي. همدا رنگه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوري ورسره بلدیت پیدا کوی په هماغه اندازه د شرم ویرې او خجالت په ناروغۍ دا خته کیدو څخه ژغورل کیږي.

- **دوهمه مرحله يا دوره:** دا هغه مرحله يا دوره ده چې ماشوم د نورو کوچنيانو په پيژندلو پيل کوي، نو که چيرې ماشوم له نورو کوچنيانو لرې وساتو بيا يې د مخامخ کيدلو په صورت کې ورته ويره پيدا کيږي او د نورو ماشومانو سره د لوبو کولو څخه ډډه کوي. نو ويلى شو چې هر څومره چې ماشوم له نورو ماشومانو سره په تماس کې وي د هغوی سره لوبې وکړي نو زيات د ټولنيز ژوند سره بلديت او آشنايي پيدا کوي چې په دې توگه ماشوم زړه وراو شوخ روزل کيږي او د يو خوشحال طبعه ماشوم په حيث په ټولنه او کورنۍ کې ځان مطرح کوي دغه دوره درې څلور کاله وخت نيسي.

- **درېمه مرحله يا دوره:** دا بيا هغه وخت دی چې ماشوم هوښيار شوی وي، خپل کور او ماحول په ښه توگه پيژني، د خلکو او ملگرو سره يې بلديت زيات شوی، تل ور سره لوبې کوي او د هغوی له احواله خبر وي، خو کوم ماشوم چې کورنۍ ژوند يې له ستونزو ډک وي کورنۍ جنجالونه ولري او يا يې مور او پلار د طلاق په وجه يو د بله بيل شوی وي، نو داسې ماشومان تل غلي او خاموشه او بې زړه ښکاري، د خپلو همزولو سره د علايقو په پيدا کولو کې د حسد او بدبيني احساس کوي، د خلکو څخه شرميږي، تل خفه او خواشيني معلوميږي چې دغه حالت په زيات شمير هغه ماشومانو کې هم ليدل شوی چې د خپلې کورنۍ ډير نژدې غړي لکه مور او پلار يې د جگړو په اوږدو کې د لاسه ورکړي څنگه چې دوی د خپلو والدينو مينه ليدلې نه وي، نو د کورنۍ غمجنه فضا هم په دوی اغيزه کړي، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې يوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډيره سخته تماميږي، نو هيله مند يو چې ميندې او پلرونه او د کورنۍ نور مسوول غړي د ماشومانو دغې حالت ته تل متوجه اوسي او کوشش دې وکړي چې په ډيره مينه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتې او بې زړه توب له حالت څخه وباسي او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړي چې ماشوم په کې د خپل ذوق او علاقې سره سم ژوند وکړي.

د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه په ماشومانو

د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه او کورنۍ جگړې د تفاهم نه موجودیت د هغو عواملو څخه دی، چې د ماشومانو جسمي او روحي سلامتیا له خطر سره مخامخ کوي.

د ماشومانو له مهمو غوښتنو څخه د کورنۍ په ماحول کې یو داده چې د کورنۍ فضا د سکون او مینې څخه ډکه وي، خو دغه آرامتیا او سکوت هغه وخت رامنځ ته یې کیږي چې د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه نه وي. په کومو کورنیو کې چې د مور او پلار ترمنځ کورنۍ جگړې او مخالفتونه وجود ولري، نو په دغو کورنیو کې ماشومان د داسې حالت په مقابل کې مختلف عکس العملونه ښايي. د مثال په توګه دا چې ماشوم په نفس باندې باور او اعتماد له لاسه ورکوي، انزوا او لرې والی غوره کوي، تل غمجن ښکاري، له نورو سره چندان اړیکې نه ساتي، ځینې وخت ورته صحنې ستونزې لکه سردرد، سوء هاضمه پیدا کیږي، د نوکانو ژول، د خوب کمیدل، عصباني حالت غوره کول، په کور کې دننه د خویندو او ورونو سره غالمغال کول، حتی تر دې چې د کور څخه بهر د دوستانو او نورو کسانو سره هم په عصبانیت برخورد کوي. د میندو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په مخ کې د دوی ترمنځ پېښېږي د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

خیرنوبندولی ده هغه ماشومان چې د کورنۍ ماحول یې له جنجالونو ډک وي، د دغه ماشوم د زده کړې سويه یې ډیره کمزوري وي ځکه چې دوی په یو لږ روانۍ ستونزو اخته وي، افکار یې تل مشوش وي، خو برعکس هغه ماشومان

چې د کورنۍ ماحول یې د خوشحالیو ډک وی د سولې او صمیمیت فضا په کې حاکمه وی، نو د دغو کورنیو ماشومان د عاطفې تربیتي او ټولنیزو ستونزو سره لاس او گریوان نه وی، په راتلونکي کولای شي په ټولنه کې د سالمو افرادو په توګه خپل ژوند په خوشحالی سره پر مخ بوځي.

په هغو کورنیو کې چې والدین یې د یو او بل سره تفاهم او توافق نلري د خپلو ماشومانو په مخ کې د یو او بل سره جګړې او غالمغال کوي، د دوی ماشومان د دوی د جګړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه وويني، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتي، چې په دې توګه نارینه ته به د نفرت په سترګه گوري، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالي وی په مقابل کې پلار مظلوم ويني، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ورته ظالمنې ښکاري، نو ماشومان چې د داسې ذهنیت سره روزل کېږي بیا د ځوانۍ په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کېږي.

په داسې کورنۍ ماحول کې روزل شوی کسان په آسانی نه حاضرېږي چې واده ته غاړه کېږي، ځينې وخت امکان لري چې داسې افراد په ځوانۍ کې د والدينو خوی او عادت غوره کړي. مثلاً هغه ښځې چې تل خپل خاوند د فشار لاندې نیسي او دهغې سره بد سلوک کوي، نو همدا علت دی چې بیا د دوی لویې هم خپل راتلونکي ژوند کې دخپلې مور سلوک او روش تعقیبوي او هغه هم خپل خاوند د فشار لاندې نیسي؛ حتی تر دې چې په زور هم وی خپلې غوښتنې په خاوند مني. دغه حالت په هلکانو هم صدق کوي، خو ځينې وخت په همداسې ماشومانو کې داسې کسان پیدا کېږي چې په واقعینانه توګه د مسایلو سره برخورد کوي، خو د دې په څنګ کې شته ځينې ماشومان چې دوی د خپلوروانۍ او عاطفې کمبود د پوره کیدلو لپاره د دوستانو په لټون کې وي، تر څو خپلې روانې او عاطفې ستونزې جبران کړي، نو همدا علت دی که چیرې دوستان یې نا امله وي، نو د دوی د انحراف لپاره ښه زمینه او امکانات برابرېږي.

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جگړو کې د والدينو رول

ډير وخت داسې پېښېږي چې ماشومان د لوبو په اوږدو کې دخپلو همزولو ماشومانو سره په شخړو او جگړو لاس پورې کړي، حتی تر دې چې خبره وهلو او ټکولو ته رسيږي.

نو دا وخت ماشومان دخپلو همزولو څخه د کورنيو غړو او خپلو والدينو ته شکايت کوي، او دا هيله له هغوی څخه لري چې دهمزولو په مقابل کې به د هغوی دفاع کوي، خو اصلي خبره دا ده چې په دې جريان کې به يې والدين څنگه^۱ سلوک غوره کوي.

شته زموږ په ټولنه کې يو شمير ميندې چې خپل ماشوم دې ته تشويق کوي، مثلاً ورته وايي له تاسره هم لاسونه وټ، تا به هم وهلې وي او يا دا چې زه به يې درته ووهم ته صبر وکړه. نو دلته دی چې دوی په خپل ماشوم کې د زورگویی او شخړو کولو روحیه تقويه کوي، او خپل ماشومان داسې روزي چې هغوی خپل ټول مشکلات او ستونزې او غوښتنې د جگړو له لارې حل کړي.

نو ټولو ميندو او پلرونو ته غوره او ښه لاره دا ده چې خپل ماشومان منطقي او حوصله مند وروزي او دخپلو ماشومانو سره تل داسې سلوک وکړي چې د هغوی قهر او عصبانيت له منځه يوسي.

د ماشومانو د خصوصیاتو څخه یو دادی چې ډیر زر خفه کیږي او همدا شان زر خوشحاله کیږي.

همغه ماشومان چې خو لحظې د مخه یې په خپلو کې یو د بل سره شخړې او جگړې کړي وی، خو لحظې وروسته بیا سره یو ځای لوبې کوي. نو والدینو ته نه ښایي چې دخپلو ماشومانو د مدافع رول تر سره کړي ځکه چې ماشومان بیرته سره یو ځای لوبې کوي او خوشحاله وي.

داد میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د از مینه برابره کړي چې ماشومان یې وکولای شي خپلې ستونزې په خپلو کې حل کړي، او هڅه دې وکړي چې ماشوم مو د خپل مقابل لوري سره د شخړو په ځای ښه سلوک وکړي، ورسره پخلا شي، خو که چیرې ماشوم نه غوښتل او ضد یې کاوه، نو والدین دې ورڅخه جدي مراقبت او څارنه وکړي چې ماشوم یې خپل ځان او نورو ته ضرر و نه رسوي.

په ماشومانو باندې د ښخ شویو ماینونو خطرناکې اغیزې

د اوسنۍ نړۍ د ټولو عصری او درنو وسلو په څنګ کې ماینونه هغه لوی خطر دی چې د پټ دښمن په شان عمل کوي او په دې توګه د زیات شمیر انسانانو د وژلو او معیوبیت سبب ګرځي چې په دغو وژل شوی انسانانو کې ګڼ شمېر ماشومان دي. د ملګرو ملتونو د سروې له مخې د نړۍ په ۶۴ هیوادونو کې د ښخ شوی ماینونو شمېر ۱۱۰ ملیونو ته رسیږي چې دغو ماینونو د لسګونو کلونو لپاره خپل تخریبي قدرت له لاسه نه ورکوي.

څنګه چې د ماینونو په چاودلو او انفجار زیاد شمیر انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوي او یا خو معیوبه کیږي او یا خو د بدن غړي د لاسه ورکوي، دا په داسې حال کې ده چې په لرې او پرتو سیمو کې په ماین د وژل شوو کسانو پوره احصائیه په لاس کې نشته او د هغوی له وژلو هم څوک نه خبریږي.

د ماینونو پاک کول یو ډیر خطرناکه کار دی چې زیاتې اندازې بودجې ته اړتیا لري، حال دا چې د ماین په جوړولو کې ډیرې لږې پیسې مصرفیږي، خو د پاکولو او د منځه وړلو لپاره یې په زرګونه او ملیونه ډالرې په مصرف رسیږي.

په ۱۹۹۳ کال کې د نړیواله ټولنې لخوا ۷۰ ملیونه ډالرې د ماینونو د پاکولو لپاره ورکړ شوي چې په همدغه کال کې د ۱۲ ملیونو څخه زیات ماینونه ښخ شوي و. یوازې د ۱۹۹۱ کال څخه راپه دې خوا په پخواني یوګوسلاویه کې په ملیونونو ماینونه ښخ شوي دي.

انگولا، کمبودیا او افغانستان د همغو هیوادنو له جملې څخه دی چې د بل هر هیواد په نسبت په کې ماینونه زیاده بنځ شوی دی. داسې اټکل کېږي چې زموږ په هیواد کې د « ۱۰ » ملیونو څخه زیات ماینونه بنځ شوی دی دا ماینونو د روس د یرغل یو ناوړه سوغات دی چې پټ د بنمن په توګه د مظلومو افغانانو څخه خپل انتقام اخلي، د دغو ماینونو د انفجار له امله ډیرې کورنۍ د ویرونو او ماتونو په تفر ناستې دي او زیاده شمیر افغانانو ژوند له لاسه ورکړی، په داسې حال کې چې دوی یې له موجودیت او بنځ شوی ځای څخه خبرتیا نه درلوده، نو د ماینونو د انفجار او د جګړو له دوام څخه کومه کرکه او نفرت چې په ټولنه کې موجود دی، نو دغه نفرت او کرکه مونږ د ماشومانو په سترګو کې لیدلې شو چې د سارایوو او سیدونکي یو ماشوم خاطره او نظر مونږ ته ښه مثال دی، دغه ماشوم چې له جګړې نه ډیر کرکه لري داسې وایی: هیڅ فلم به زموږ د خلکو غم او رنځ ویره او وحشت چې زموږ خلک ورسره مخامخ دي دی منعکس نه کړی.

سرایوو د وینو له دندونو او ډله ایزو قبرونو څخه ډکه ده، نوزه ستاسو څخه د یوه ماشوم په توګه دا غوښتنه کوم چې مه پرېږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصیبت راشي لکه په مونږ چې دا مصیبتونه تحمل شوي دي. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحمیلی جګړو لري. دادي په نړۍ کې د ډیرو مایوسو ماشومانو هیلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصیبت نه غواړي. خوارمان چې څوک د دغو مظلومو ماشومانو هیلې او غیونه نه اوري، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشی صربانو د حملو په دوران کې تیر شو په دغو حملو کې په ډله ایزه توګه زرګونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړی وو چې د هغې سیمې د ماشومانو په روحیه ناوړه اغیزه کړی وه.

همدا شان د وحشی روسانو لخوا چې کوم ناتار په مظلومو چیچنیانو روان دی یوازې لوی خدای ته یې پټه شته دی همدا شان د کشمیر او فلسطین مظلوم ماشومان درواخله نپوهیږو چې دغه حالت به تر کومه روان وي؟

د ماشومانو په روحیه کې

د جگړو ناوړه اغیزه

هغه ماشومان چې له جگړو څخه ژوندی پاتې کېږي ډیر احتمال لري چې دوی په روحی او روانی ستونزو اخته وي ځکه چې د جگړو ناوړه پېښې ددوی په روحیه بده اغیزه کوي. کومې څیړنې چې په ۱۹۹۵ کال کې دانگولا په هیواد کې په یو شمیر ماشومانو باندې ترسره شوی، نو په دوی کې ۶۶ فیصده هغه کسان وو چې د جگړو په جریان کې د خلکو د وژلو شاهدان وو.

همدارنگه ۹۱ فیصده ماشومان د وژل شوو خلکو جسدونه او ۶۷ فیصده ماشومانو د خلکو د خوریدلو شکنجو او سوزیدلو صحنې په خپلو سترگو لیدلي وی چې د دغو ټولو پېښو د دوی په روانی حالاتو ژوره اغیزه درلودله.

همدا شان د ۱۹۹۶ د رواندا پېښو له کبله و چې زیات شمیر ماشومانو خپل فکري تمرکز د لاسه ورکړی وو او د یو نامعلومه راتلونکي په لور ډیر نا امیده ښکاريدل. د روانی او ټولنیزو پریشانیو علایم په مختلفو ټولنو کې متفاوت دي، نو هغه ماشومان چې د جگړو په جریان کې دخپلو کورنیو څخه ورکېږي، نو کومې پریشانی چې ماشومانو ته ددې درکه پیدا کیږي، نو ددوی په روحی او روانی وضع بده اغیزه لري، په دغو حالاتو کې ددوی پریشانی او پرابلمونه چې د جگړه ایزو فعالیتونو له ستونزو څخه پیدا کیږي مخ په زیاتیدو^{ډی} نو د جگړې په شرایطو کې تر ټولو غوره او رغوونکي عامل د کورنیو موجودیت دی ځکه چې ماشومان دخپلو کورنیو او والدینو په موجودیت کې د روحی سکون احساس کوي.

بېخايه او ورک شوی ماشومان

په ټوله نړۍ کې جگړې او دردونکې پېښې ددې سبب شوی دی چې زیاد شمیر خلک له خپلو سیمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې د دغو بې خايه شوو او مهاجرو افرادو شمیر ملیونونو تنو ته رسیدې چې د دغو مهاجرو نیمایي برخه ماشومان دي.

یو شمېر مهاجر او بې خايه شوی ماشومان چې کله دخپلو کورنیو سره سفر کوي، نو د سفر په اوږدو کې په لار کې دخپلو کورنیو څخه جدا او بې درکه کیږي چې یوازې ۱۹۹۴ په اواخرو کې د رواندا د هېواد څخه « ۱۱۴۰۰۰ » ماشومان له خپلو والدينو څخه ورک شوي دي.

همدارنگه د سودان په کورنیو جگړو کې « ۲۰۰۰۰ » په خوا وشا کې ماشومان له خپلو کورنیو څخه بې درکه شوي، علاوه په دې د افغانستان په جگړو کې هم زیاد شمېر ماشومان بې درکه دي چې شمېر یې تر اوسه معلوم نه دی. په دې برسیره د نړۍ په زیاترو هېوادونو کې ډیر شمېر ماشومان له خپلو کورنیو ورک او بې درکه دي چې لالهانده او سرگردانه گرځي.

د ماشوم په روغتيا باندې د لوگي ناوړه اغيزه

په ډيرو کورنيو کې د کورنۍ يو شمير غړي د پلار په شمول د سگرتود
ځکلو ناوړه عادت لري چې دوی زياتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان
په کې استراحت کوي، سگرت څکي، نو ډير امکان يې شته چې دغه ماشومان د
سگرتود لوگي د تنفس له امله د برانشيټ په ناروغۍ او يا هم کومې بلې ناروغۍ
اخته شي. زياترو ماشومانو کې د نفس تنگي ناروغۍ همدغه دود منع ته راولي.

د سگرتود دود څخه پرته د اور يا لرگيو دود هم بده اغيزه د ماشوم په
روغتيا باندې کوي. په لرې او کليوالی سيمو کې چې خلک په کوټو کې اور
بلوی، نو ميندې دغې مسئلې ته هيڅ پاملرنه نه کوي چې دود او لوگي څومره
ددوی او ددوی د ماشوم روغتيا ته ضرر رسوي. په دغو سيمو کې ماشومان
زياتره د سترگو په درد او نورو مختلفو ناروغيو اخته کېږي، نو ددې لپاره چې
ماشوم مود کوچنيوالی په عمر کې د برانشيټ او نورو ناروغيو اخته نشي، نو
محترمي ميندې دې دغې مسئلې ته جدې پاملرنه وکړي او هڅه دې وکړي چې
خپل ماشومان د سگرتو له لوگي څخه لرې وساتي.

د بلې خوا د سگرتو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړي
چې د ماشومان په څنگ کې د سگرتو له ځکلو څخه دې ډډه وکړي ترڅو کولای
شي خپل ماشومان د سگرتود لوگي څخه لرې وساتي ځکه چې د سگرتو لوگي
ډير زر خپرېږي او د کوټې ټوله فضا نيسي.

پر ماشومانو د قحطی اوناروغیو ناوړه اغیزه

د جگړو په اوږدو کې د ماشومانو د مړینې او تلفاتو یو علت د بمونو او مرمیو ډزې دی، خو د دې په څنګ د ولېرې، قحطی، د خوراکی موادو کمبود او همدارنګه د دواگانو او طبی ستونزو موجودیت هم زیاد شمېر ماشومان د مرګ خولې ته ورکوي.

د جگړو په جریان کې د دښمن قوتونه په یو بل باندې د خوراکی موادو د تولید او توزیع څخه د جنګي تاکتیکونو په توګه په ظالمانه صورت استفاده کوي چې د دغو حالاتو له کبله ماشومان ډیر متضرر کیږي، نسبت لویانو ته. د غذایی موادو کموالی او طبی ستونزې یوازې د نظامي مداخلو او جگړو له کبله نه دی بلکه د اقتصادي بندیزونو له امله هم قحطی منع ته راځي. شته په نړۍ کې یو شمېر هېوادونه چې خپل مقابل لوری د اقتصادي فشارونو او بندیزونو سره مخامخ کوي چې د دغو اقتصادي بندیزونو له امله زیات شمېر ماشومان خپل ژوند له لاسه ورکړي لکه د عراق په هېواد باندې تحمل شوی بندیزونه چې په ماشومانو یې ناوړه اغیزه کړې او بې شمېر عراقي ماشومان د دغو بندیزونو قرباني شوي او معلومه نه ده چې دغه ستونزه به تر کومه روانه وي او په زیاد شمېر کې مظلوم ماشومان د حتمي مرګ خولې ته ورکولی کیږي، چې دغه بې گناه ماشومان به د لورې او قحطی له کبله خپل ژوند له لاسه ورکوي.



ماخذونه

مرتضی مظهري	حقوق زن در اسلام
سيد محمد حسين بهشتي	شناخت از اسلام
ابراهيم اميني	آئين همسر داري يا اخلاق خانواده
محمد گلاب بشار	په افغاني ټولنه کې ښځو حقوق
نظام الدين شايق	ښځه په اسلامي ټولنه کې
د ميرمن، ژوندون او زن روز ايراني يو شمېر مجلې	

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