PDF Compressor Pro
Ketabton.com

PDF Compressor Pro

ښځه د ژوند په ډګر کې

PROPERTY OF ARIC

لیکنه او څیړنه: معصومه رضا سید

PDF Compressor Pro

مشخصات:

د کتاب نوم :: ښځه د ژوند په ډګر کې
لیکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سید
خپرندویه اداره :: مجمع زنان افغان A.W.N
کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"
انځورګر :: ناجیه شریفي
د چاپ کال :: ۱۳۸۱ژمی
شمېر :: ۵۰۰ ټوکه
بیه :: ۳۵ روپۍ

د چاپ او کمپیوټر ځای: بنګاه انتشارات میوند- سبا کتابخانه .
قصه خوانی بازار، ټیلفون: ۲۵٦۵۵۲۰
کابل: چهارراهی صدارت، ټیلفون: ۲۲۰۰٤۵۵

د چاپ ټول حقوق خوندي دي.

PDF Compressor Pro

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

تقریظ - ښځه د لور مور او میرمن په جامعه کې ۱

مننه ۵

د ساپې د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه ګیله ٦

سریزه ۷

لومړی برخه

د کورني ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸

۱ - د کورني ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې ۹

الف - د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ۱۰

ب - د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ۱۹

ج - د ښځې دندې د خاوند په هکله ۲٤

۲ - په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې ۲٦

۳ - د کورنیو د رواني سلامتیا په هکله پاملرنه ۲۹

٤ - په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته د میندو او پلرونو پاملرنه ۳۲

۵ - عاطفي او رواني ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټېدو
سبب ګرځي ۳۳

٦ - بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورني ماحول ته ضرر رسوي ۳٤

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 ٤۰
۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی ٤۱
۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې ٤۳
۱۲- ښځو ته ښایی چې د زغم او حوصلې لرونکی وی ٤٦
۱۳- ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لری ٤۷
۱٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ٤۹
۱۵- ښځو ته ښایی چې د راز ساتونکی اوسی ۵۰
۱٦- 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 اقتصادی او مالی حالت ته پاملرنه ۵۷
۲۰- په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ۵۸
۲۱- میندو ته خپلو لنډې لارښوونې ٦۱
۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦۳
۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دی ٦٦
۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦۸
۲۵- د ښځو لپاره د سپورت گټې ۷۰
۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

PDF Compressor Pro

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ٧٤
١- د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې ٧٥
٢- د ماشوم وده او پرمختیا ٧٧
٣- د ماشوم په وده او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه ٨٥
٤- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د میندو او ښوونکو شریکه پاملرنه ... ٨٨
٥- ماشومانو ته د دینې او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت ٩٠
٦- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول ٩١
٧- د اسلام په سپیڅلي دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر... .... ٩٣
٨- ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري ٩٦
٩- د اسلام سپیڅلی دین ماشومانو ته د آدابو او ٩٨
١٠- په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې ١٠١
١١- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند یې وروزئ ١٠٢
١٢- ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ١٠٥
١٣- د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ١٠٦
١٤- بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند ١٠٨
١٥- د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه... ...... ١١٠
١٦- د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ١١٢
١٧- په ماشومانو باندې د ښځ شوی ماینونو خطرناکې اغیزې ١١٤
١٨- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ١١٦
١٩- بې ځایه شوی او ورک شوی ماشومان ١١٧
٢٠- د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه ١١٨
٢١- په ماشومانو د قحطۍ او ناروغیو ناوړه اغیزه ١١٩

PDF Compressor Pro

از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU 10853

تقریظ

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

ښځه او حقوق يې هغه څه دي چې د تاريخ په بهير او د بيلا بيلو تمدنونو په ترڅ کې بحث موضوع ګرځيدلې، چې اسلامي ټولنه يې د حقوقو د اعادې په سر کې ده ښځمنو حقوق د يوې ځانګړې څيړنې او سپړنې وړ موضوع ده چې په دې څو کرښو کې زموږ موخه هم په همدې باب يو څه زيات ويل دي.

له بده مرغه ښځه د حقوقو د اعادې او تاديې له پلوه د تاريخ تر بل هر پير او بوږ مقام، زياته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، ښځه 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 ښځې د حقوقو د سپارنې په نامه د ښځې له حقوقي ارزښت، معنويت او مقام سره د مادي پرمختيا او مدني پمختګ په نامه لوبې کيږي، نو بلې خوا ته د دين او معنويت په جامه کې هم د ښځې له معنوي او علمي پيژند (هويت) سره هغه څه کيږي چې -بيله دې چې عيان بيا کړو- انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه يې په يادولو شرميږي.

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

اثبات پره پر مونږ نه پریوځي. خو د 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 ګواښ او پوښتنې سره مخامخیږي او څرګنده ده چې دا ګواښ او دا ننګونه (چیلنج) لویدیزې ټولنې یا لویدیز تمدن ته له ورمخامخ پیغور او ګواښ نه ډیر زیات د اندیښنې وړ دی.

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانانه ټولنه نن سبا د نورو ژوندنیو ارزښتونو په څیر د ښځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د سترګو او چتولو جوګه نه ده، زموږ ننني اخلاقي او مدني ځوړتیا او انحطاط موږ ته پر دې ویاړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې موږ لویدیزې ټولنې یا د مادي فرهنګ 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 مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پړاو کې راوست؛ (نساء/۳۶- لقمان/۱٤)

«و قضی ربک الا تعبدوا لا ایاه و بالوالدین احسانا »

(اسراء/۲۲-۲٤)

ښځه یې هغه لور کړه چې ښخیدو د علتونو پوښتنه یې کیږي چې « په کومه ګناه ووژل شوی ؟ » (تکویر /۸-۹) او ښځه یې هغه میرمن او بی بی کړه چې : « د ښځو هم هغومره مشروع حقوق دی، لکه د دوی (نرو) چې دی »(بقره/۲۲۸)

خو آیا دا ټولې (درېواړه) دعوی له ښځې سره زموږ د نرواکی ټولنې د اوسنی چلن او اوسنی دریغ په صورت کې هغه څوک بسیا (قانع) کولای شي چې د اسلام د تعجیز او خوارولو لپاره له ښځې سره زموږ د غه اوسنی چلن او دریغ دلیل ګرځوی ؟

موږ پر «نساء» «قوامون» ښاغلی«رجال» بویه ښه په نره او ښه په ډاګه دا ومنو چې زموږ نرواکې ټولنه تر هغې پورې نه پر لویدیزه او مدنی ټولنه باندې

د ښځې له فطري او بشري ارزښتونو سره د لوبو پره اچولای شي او نه د ښځې پر وړاندې دد غه روان چلن له مخې د هغه ښتن جل جلاله په مخکې د سترګو هسکولو جوګه ده، چې نارینه یې د ښځو پر وړاندې د مسوولیتونو د درانه پیټي د وړلو د ځواک له امله پر هغو (ښځو) لوړ کړې نه د انساني مقام او ارزښت په توپیر، ځکه په «وخلقنا کم من ذکر و انثی» کې د غوره توب کومه نښه یا بیلګه نه تر سترګو کیږي.

مونږ بویه دا ومنو چې که د ښځو د ارزښت او د هغوی د حقوقو پر اعاده رښتیا هم مین یو او رښتیا هم پخپله دغه دعوی کې رښتیني یو، نو دا هله جوتولای شو چې ښځه زمونږ د نرواکۍ او میړه واکۍ په تورتمونو کې ځان ورک او خپل برخلیک تت و نه بولي. او ښځه یوازې په دې تور یا دې ګناه پړه او لاس لاندې و نه بولو چې ښځه ده، بلکې که رښتیا هم د خپلې نرواکۍ پر جوتولو مین یو، نو د انصاف او میړانې غوښتنه خو دا ده چې "زه له تا ځار او ته له ما."

زما مخې ته چې کوم اثر دا وخت پروت دی، دا د همدغسې یو لړ اندېښنو غبرګون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې یوې خور او یوې لوُر د خپلو اړیکو او همونږیو په استازۍ ښوولې ده. ددې اثر لیکواله چې پخپله د یوې روڼاندې پښتنې او ستانه کورنۍ د یوې غړې او د پوهنتوني چاپیریال د یوې ښوونکې او استادې په توګه لاس لاندې موضوع په څیړنه 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 افغانۍ کورنۍ غړي یې په پیژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړي. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقي او سوکاله کورنۍ او بیا ټولنې په رغیدا ې اغیزمن جوت شي.

د استادې معصومې دا اثر چې یو وخت یې د جهادي او هجري بهیر په ترڅ کې د خپلې ټولنې د ښځمن پاټکۍ (قشر) په فکري لوړتیا او روښانتیا کې د

بیلا بیلو لیکنو په بنه خپل اغیز ښندلی او جوت کړی او « د افغان ښځمنو ټولنې » له خوا داسې مهال د افغانی میرمنو ټولنې ته وړاندې کیږي چې په هیواد کې د نوې ادارې په رامنځته کیدو زموږ درویشت کلنې جګړه ځپلې ټولنې د وګړیو (ښځو او لوڼو) په زړونو کې د نویو هیلو د راټوکیدو متره تږ پخوا ډیره زیاته شوې ده.

زه ددې ګټور اثر په لیکنه او خپرنه درنې استادې معصومې او په خپراوی یې د خپرندویه ادارې مجمع زنان افغان (AWN) ته خپلې نیکې هیلې او مبارکی وړاندې کوم او د خپلې رنځیدلی او بې برخې شوې ښځمنی ټولنې خویندو، میندو او لوڼو ته یې د لوستو او د هغې له منځپانګې نه د ګټنې او استفادې مشوره ورکوم.

د یوې غوړیدلې، سوکاله او بسیا ټولنې د رغیدا په هیله.

محمد آصف صمیم

۱۳۸۱/۹-۱۸

منـنـه

زه د AWN یا «مجمع زنان افغان» داداري له مشرۍ محترمې خور عفیفه عظیم ددې موسسې د اجرائیوي هیئت له محترمو غړو او په ځانګړی توګه ددې موسسې د فرهنګی څانګې له محترمو کارکوونکو څخه مننه کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زیار ګاللی او د چاپ لګښت یې په غاړه اخیستی دی. یو ځل بیا د زړه له کومې مننه کوم او د لوی خدایه ورته د افغانی میرمنو ته د خدمت او د جګړې ځپلی هیواد د معنوی او مادی ودانی او رغاونې په لیار کې بری او توفیق غواړم، دا هم باید زیاته کړم چې بې شمېره داخلی او بهرنی نړیواله مرستندویه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه یې د خلکو غوږونه کڼوي ددې لپاره چې دوی خپل تجارتی او سیاسی بازارونه تاوده ساتلی وی، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو یا تجلیل د محفلونو په دایریدلو په زرګونه ډالری مصرفوی، خو که چیرې کومه ښځه ورڅخه د خپل کوم آثار او یا هم کومې شعري مجموعې د چاپ لګښت لپاره ددوه درې سوو ډالرو د مرستې غوښتنه وکړی نو منفی ځواب اوری، نو دا دی د ښځو او بشر د حقوقو د مدعیانو سلوک له ښځو سره.

د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا

د مرکز څخه ګيله

زه په داسې حال کې چې د پښتو څېړنو او پراختيا د مرکز هلې ځلې او خدمتونه کوم چې په فرهنګي برخه کې سرته رسولي ډېر ګټور کتابونه يې چاپ کړي دي د ستاينې وړ بولم، خو ګيله منده په دې يم چې د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا مرکز محترمو کارکوونکو له ما سره په خپله ژمنه وفا ونکړه او دغه کتاب يې څو کاله وساته حال دا چې دوی ادعا کوي چې د ليکوالو آثار يې له ځنډه چاپوي. که چيرې په همغه پيل کې دوی د کتاب د چاپ ژمنه کړې نه وای نو زه به هم ګيله منده نه وم، خو وروسته د څو کالو د ښاغلي بورګي په هدايت کتاب را ته پرته له چاپ وسپارل شو. په داسې حال کې چې د دغه مرکزي علمي شورا يې د چاپ پريکړه کړې وه، خو دوی له چاپه ډډه وکړه. ولې په څنګ يې ښاغلي محمد طاهر بورګي خپل څلور کتابونه د خپل صلاحيت څخه په استفاده د دې مرکز په مالي لګښت په داسې حال کې چې د دغې مرکز علمي شورا يې هم د چاپيدلو فيصله کړې نه وه چاپ کړل. «نو دې ته وايي عدالت».

په آخر يو هيله له ښاغلي امام الدين ساپي څخه لرم چې په راتلونکې دې دغه ټکي ته متوجه اوسي او د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا مرکز مسووليت دې هغې چا ته نه سپاري چې خپلې ګټې ورته تر هر څه مقدمې وي.

په درنښت

معصومه رضا سيد

د لوی خدای په نامه

سریزه

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

مونږ ټول په کورنۍ کې زیږیدلی، پالل شوی او روزل شوی یو. کورنۍ د ښځې، خاوند، اولادونو او د کورنیو له نورو غړو له شته والی څخه منځ ته راځي چې دوی ټول د یو او بل سره عاطفي، روحي، اقتصادي او ټولنیزې اړیکې لری.

په کار ده چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د کورنۍ غړی د یو او بل حقوق په پام کې ونیسی. همدا شان محترمو والدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړی، ټولنې ته قوی، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزی په تیره بیا د خپل اولادونو روحی او فکری روزنې ته زیاته پاملرنه وکړی. نو ښکاره ده چې په دې توګه به مونږه نیکمرغی او سوکالی کورنۍ ولرو چې د سوکالو او نیکمرغو کورنیو څخه جوړه شوی ټولنه به یوه خوشحاله او هوسا ټولنه وی.

ما په دې کتاب کې یو لړ لیکنې او څیړل شوی مقالې چې زیاته برخه یې د شهادت په ورځپانه او یو شمیر نورو جرایدو کې خبرې شوی دی راټولې کړی چې په ساده او روانه ژبه لیکل شوی. دا کتاب دوه برخې لری:

په لومړی برخه کې د کورنۍ ژوند اړونده مسایل څیړل شوی.

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

معصومه رضا سید

1997.9.23

لومړی برخه

د کورنی ژوند اړونده مسایل

د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

د ښځې او خاوند دندې

کله چې ښځه او نارينه د يو او بل سره د شريک او ګډ ژوند کولو تړون وکړي، نو دا په دې معنا دی چې د ژوند تر وروستی سلګی پورې به د يو او بل د سوکالی او هوسايی لپاره هلې ځلې کوي.

په ځوانی او زړښت په توانايي او ناتواني، او ناروغتيا، په خوشحاليو او پريشانی، لنډه دا چې د ژوند په هر ډګر کې به د يو او بل سره مرسته کوي، نو د دې شريک تړون د دوام او پايښت لپاره ښځه او نارينه دواړوه مجبور دی چې خپلې دندې د يو او بل په مقابل کې درک کړي چې د دغو دندو رعايت کول او يو د بل هيلو او غوښتنو ته ارزښت ورکول د کورنۍ ژوند په بقا او پايښت کې ژوره اغيزه لری. او د دغو دندو هيلو او غوښتنو رعايت 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 ترمنځ شريکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لری.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لری.

اوس هر برخه د ځانګړی عنوان لاندې توضيح او تشريح کوو.

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

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

ښځه او نارینه دواړه د واده څخه د مخه د خپلو والدینو، خویندو، وړونو، ترور، کاکا، ماما او نورو نژدې خپلوانو د مینې څخه برخمند وی، کله چې واده وکړی په تیره بیا ښځه چې کله یو نا آشنا ماحول ته ورځی نو د خپلو والدینو او کورنی د نورو غړو د بیلتون او جدایی له کبله د محرومیت احساس کوی، نو تر ډیره وخته پورې ښځه په دغه نوی کور کې ځان پردی او بېگانه گنی 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 ښځې زړه هم له کانې نه دی، په زړه کې د خاوند مینه ځای نیسي او په دې توگه د محرومیت او یوازیتوب احساس نه کوي. او خپل کورنی ژوند په ډیره مینه او خلوص سره تیروی چې زیاد شمیر میرمنې د کورنی په ماحول کې ډیر ناخوالی زغمی 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 ډېر 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 وو ایی چې ته راباندې گرانه یې، نو دغه خبره بیا د ښځې له زړه څخه نه وځی».

۲- شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ متقابل درناوی او احترام دی:

پر ځا چې خپل ځان گران وی او په دې نظر وی چې دی ته دې هم خلک په درنه سترگه وگوری نو ښکاره ده چې هغې ته نور خلک هم ارزښت لري او تل یې درناوی کوي.

همدا شان هیڅوک دا هیله نلري چې د نورو لخوا تحقیر او توهین شي، نو څرګنده ده چې د نورو د تحقیر او توهین په فکر کې به هم نه وي. نو دا کسان خپل عزت او قدر د نورو په عزت او قدر کې لټوي، نو دغه مسئله د ښځې او خاوند په کورنۍ ژوند کې ژوره اغیزه لري، ډیر نارینه له خپلې میرمنې څخه دا هیله لري چې میرمن دې د هغې درناوی وکړي. په تېره بیا د کورنۍ د غړو په منځ کې او همدا شان په نورو خلکو کې د خپل خاوند څخه په ډیر درنښت او احترام یادونه وکړي. دخپل خاوند په مقابل کې د تحقیر آمیزه او توهین کوونکو کلماتو له استعمال ډډه وکړي، د هغه قوامیت او سرپرستي قبوله کړي.

خو ددې په څنګ یې دا هم ضروري ده چې په مقابل کې دې خاوند هم دغسې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي، تل دې له میرمنې سره ښه سلوک وکړي، په ډیر نرمۍ او ملایمت دې ورسره سلوک وکړي، او د نورو خلکو په مخکې دې په ډیر درنښت او درناوي وستایي، د بیځایه وهلو کنځلو او بدو الفاظو له استعمال څخه دې ځان وساتي. او دا دې په یاد ولري چې ددوی ترمنځ د متقابل درناوي فضاء باید حاکمه وي.

خو کله چیرې دواړه له دغو غوره سلوک څخه کار وانخلي نو ښکاره ده چې کورنۍ ژوند به یې تریخ وي. ډیر داسې پیښې شوي دي چې د ښځې او خاوند ترمنځ د بې احترامۍ او بې ځایه ضد له امله ددوی کورنۍ ژوند د شخړو، جګړو میدان ګرځیدلی او خبره په زیاتو حالاتو کې بیلتون او طلاق ته رسیدلې ده.

۳- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل له خطاو څخه تېرېدل دي:

څنګه چې هیڅ انسان پوره او کامل نه دی، ډیر وخت ورڅخه سهوې او خطاوې کیږي دا چې دا خطاوې د غفلت او جهالت له امله دي او یا هم نور عوامل لري. زیاتره د ښځې او خاوند تر منځ د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

پېښېږي، نو پوه او هوښيار نارينه هغه دي چې د تحمل او صبر او ګذشت روحيه ولري او خپلې مېرمنې معمولي سهوې او خطاوې هغه چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې پېښېږي په ډېر ګذشت ورڅخه تير شي.

ځينې نارينه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دريځ و نه نيسي ممکن چې بيا دغه مسئله تکرار شي. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له يوې معمولي خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار د دوی په کورنی ژوند ناوړه اغيزه لري او د کورنی ماحول د شخړو ځای ګرځي.

خو د دې تر څنګ ډيرې داسې مېرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنيو اشتباهاتو او خطاؤ څخه لوی ستونزې پيدا کوی د مثال په توګه که چيرې خاوند يې د کومې بلې مېرمې صفت او ستاينه وکړی او يا هم د تصادف له مخې کومې ښځې ته وګوری او يا هم کله د چا په مخکښې خپله ښځه توهين کړی نو بيا د ميرمنې لخوا د سختې ملامتيا لاندې نيول کيږي چې دغه راز سلوک د کورنی ژوند تينګ مزې شکوي تر ټولو معقوله لياره دا ده چې دواړه لوری په ډيره مهربانی او مسالمت سره د يو او بل اشتباهات او خطاوې وبخښي.

حضرت علی رضی الله عنه په دې هکله داسې فرمايي: «ستا د ښځې حق په تا دی چې په هغې باندې مهربانه اوسې، لباس او خواړه يې ورکړی او هغې خطاوې وبخښې»

٤- بله شريکه وظيفه د ښځې او ميړه تر منځ دا ده چې د يو او بل روحي او جسمي غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړي:

ډاکتر «ويليام بيګ من» چې د روانشناسې پوهاند دی داسې ليکلی: «د زياتو تجربو څخه دې نتيجې ته رسيدلی يو چې د کورنۍ د سقوط او زوال د مهمو علتونو څخه يو هم د ميرمنو جايزې غوښتنو ته د خاوند نه پاملرنه ده».

ډير داسې پيښ شوی چې ښځې د يوې کوچنی بې احتياطی له کبله د خپل

خاوند اعتماد او باور له لاسه ورکړي ، نو ددې لپاره چې ښځه د نارينه اعتماد د لاسه ور نکړي او د هغه پام ځانته راواړوي نو په خپل کړو وړو کې دې بدلون راوړي او داسې خبرې دې نه کوي چې خاوند يې خواشينې شي د مثال په توګه که يو ښځه ووايي چې د فلانۍ خومره ښه خاوند دی، د خپلې ميرمنې په هکله مهربانه دی که ما له هغې سره واده کړی وی زه به اوس نيکمرغه وم، ځکه چې زه يې هم غوښتلم او داسې نور مسايل چې خاوند يې دا احساس کوي چې مېرمنې له ده سره د ژوند په تيرولو خوشحاله نه د ، ښځې او خاوند ته ښايي چې د غې مسئلې ته پاملرنه وکړي، شريک ژوند ، شريکې دندې لري او دواړه بايد هڅه وکړي چې اعمال او ويناوې ددې سبب نشي چې د دوی تر منځ دوستانه اړيکې خرابه او پريشانه کړي.

٥ – بله شريکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ د عصبانيت مسئله ده:

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

« برسراندراسل » چې د فلسفې استاد دی په خپل کتاب چې نوم يې ازدواج يا واده دی داسې ليکلي: « معمولاً عصبانيت په ټولو انسانانو کې وجود لري، خو ټولنو توپير کوي، مثلاً که څوک په ښار، کوڅه او يا دفتر کې دچا په هکله عصبانی کيږي ، خو کله چې د هغوی څخه بيل شي نو بيا يې عصبانی حالت له منځه ځي، خو که چيرې په کورنۍ کې ورته عصبانيت پيدا شي ځنګه چې د کورنۍ غړي تل د يو او بل سره په دايمي تماس کې دي نو دغه شان عصبانيت عواقب او نتيجه خطرناکه ده، په هغې صورت کې که چيرې يو يې سکوت او حوصله ونکړي او دواړه طرفه د عصبانيت څخه کار واخلي ،

نو ښکاره ده چې کورنی ژوند به یې تریخ او له ستونزو سره به مخامخ وي ».
دا یو ځرګند حقیقت دی چې نارینه د کور څخه بهر له یو لړ مشکلاتو سره مخامخ دی، ستړی او ستومانه کورته 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 ګرځي.
تر ټولو نه بد حالات هغه وخت وي چې مېرمن د خاوند د عصبانیت په مقابل کې عکس العمل وښایي، نو ښکاره ده چې په کورنی کې د صمیمیت فضا له منځه ځي او د مینې او محبت ځای نفرتونه نیسي، خو که چیرې میرمن پوهه، هوښیاره او د شریک ژوند په رمزونو باخبره ښځه وي، هڅه کوي چې د خاوند د عصبانیت په هکله زر عکس العمل نه ښایي د خپل خاوند روانی حالات او د هغې ورځنی ټولې ستونزې او مشکلات په پام کې ونیسي، میرمن دې تل هڅه وکړی د خاوند د عصباني حالت په هکله زر عکس العمل و نه ښايي، د خاوند د غوسې او قهر په مقابل کې سکوت او په ډیره نرمه ژبه په ډیر لطف او ملایمت ورسره خبرې وکړی، نو ژوند به یې په خوشحالي تیریږی. مثلاً که چیرې یوه میرمن غواړی چې خپل خاوند یو مسئلې ته متوجه کړی نو په ډیره نرمه ژبه دې ورسره مسایل مطرحه کړی، حتی که میړه یې د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لری او مېرمن غواړی چې دغه عادت پریږدی نو لازمه نه ده چې په چیغو او سورو ورته ووایی چې څه کوئ چې سګرټ څکوی. ستا د سګرټو لوګی ټوله کوټه نیولی او د کوټې ټول فرش دې په سګرټو چټل کړی، او یا هم سوځولی، یا په ما د سګرټو دود ښه نه لګیږی او داسې نورې خبرې، هو هوښیاره میرمن هغه ده چې خپل خاوند په ډیر ملایمت او نرمې ژبې سره متوجه کړی او د سګرټو ضررونه ورته توضیح کړی چې سګرټ وجود ته ضرر رسوی او

روغتیا له منځه وړي، 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 ګټه وایي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې د خپلې میرمنې عصبانیت تحمل کړي ځنګه چې نارینه په یو حال کې نه دی په ورځنی ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ کیږي، نو ښځه 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 ښځه خفه وي، نو خاوند ته نه ښایي چې د میرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډیره مهربانی او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې ګیلې په غور سره واوری 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 وی او داسې استدلال کوی که چیرې د یو او بل د قهر او غوسې په مقابل کې سکوت او حوصله وکړو، نو خپل درنښت او موقعیت به په کورنی 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 عصبانی کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلی نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانه شی، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شی نو ښکاره ده چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره جهنم ګرځي او د غسې به کوچنی عصاب خرابی په لویو ستونزو بدلی شي.

٦- بله شریکه دنده یا وظیفه د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل څخه بیځایه توقعاتو درلودلو مسئله ده:

ټول په دې پوهیږی چې په ټولنه کې د ټولو افرادو مالي حالت یو شان نه وي، د ځینو افرادو متوسط ژوند وي، یو شمیر خلک ډیر ښه ژوند لري. ډیر زیات داسې کورنی شته چې له ډیرو مالي ستونزو سره لاس او ګریوان دی، نو

څرګنده ده چې ټول خلک له يو شان امکاناتو څخه برخمن نه دی، ځينې يو څه امکانات لري، ژوند ښه تېريږی اوډېرو خلکو د ژوندانه سطحه ډېره ټيټه ده.

نو ښځه او نارينه مخکې له دې چې خپل ژوند سره شريک کړی ضروري ده چې د يو او بل د کورنی له اقتصادي وضعې څخه ځانونه با خبره کړی تر څو بيا د واده څخه وروسته ورته ستونزې پيدا نشي.

دا د نارينه دنده ده چې له ځان سره دا محاسبه ولري، چې کولای شی په خپل عايد د خپلې ميرمنې غوښتنې پوره کړي.

همدا رنګه ميرمنې ته هم بايد دا معلومه وی چې د خاوند مالی حالت يې څنګه دی، که چيرې د هغې اقتصادی وضعه ښه نه دی نو دا به وکولای شي چې له هغې سره ژوند وکړی؟ تر څو بيا وروسته له واده څخه پښيمانه نشی.

په يو کورنی کې د ښځې او خاوند دواړو دنده ده چې خپل مالی توان په پام کې ونيسي، خپل ژوند د خپل عايد او مالي حالت په مطابق عيار او برابر کړي، د بې ځايه توقعاتو او رقابتونو او سياليو څخه دې ډډه وکړی. ولې شته ځينې ميرمنې چې کله د بل چا په کورکې لوکس شيان وګوری او يا هم د چا په غاړه کې ښکلی ګانې او جامې خوښې شي، نو د خپل خاوند څخه بې ځايه توقعات کوی. نو د هغې که مالی توان هم ښه نه وی مجبوره دی چې د دې هيلې تر سره کړی، نو دا څرګنده ده چې خاوند يې مالی توان نه لری نو په قرض لاس پورې کوی، نو همدا علت دی چې دوی تل قرضداره او پريشانه وي.

ډېر داسې پيښيږي چې خاوند مجبور شوی د خپلې ميرمنې د ناروا غوښتنو د پوره کولو لپاره په نامشروع اعمالو لکه رشوت، اختلاس او غلا لاس پورې کړي، چې په دې توګه ددوی شريک ژوند له ستونزو ډک وی. ددې په څنګ شته ډېر داسې نارينه چې ډ توقع څخه زياد خپلې ميرمنې يې هيلې او غوښتنې لری، په داسې حال کې چې د ميرمنې يې هيڅ 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 خود نمایی پسې ونه گرځي او د یو او بل شخصیت ته د درناوي په سترگه وگوري.

۷- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ دا ده چې طرفین د یو او بل کورونیو ته د قدر په سترگه وگوري:

تجربو ښودلې چې ښځې او خاوند تر منځ 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 د غه حالت په ښځو کې نسبت نارینو ته ډیر لیدل کیږی. دا هم واقعیت دی چې په ډیرو کورنیو کې د ښځې او خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، ورونو، خویندو او نورو نژدې خپلوانو سره د ښځې روابط ښه نه وي، د دوی ترمنځ تل شخړې او جگړې وي، په تېره بیا خواښې تل له خپلې ینگور څخه ناراضې او گیلمنده وي. ددې مسئلې یو علت دا دی چې میندې په آسانی سره دا نشي زغملی چې زامن یې ددې په هکله بې پروایی وکړي، نو کله چې د زامنو د عدم توجه او بې پروایی سره مخامخ شي، نو زور یې تول له ینگور څخه وباسي او ینگور خپله رقیبه گڼي.

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

نو همدا علت دی چې یو شمېر میرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنی له غړو په تېره بیا د مور، پلار، ورونو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د میرمنې د غه سلوک سبب گرځي چې د میړه د کورنی غړی والدین، وروڼه، خویندی او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو د دوی ژوند تریخ کړي نو د دغې روانې احساس موجودیت ددې سبب گرځی چې دواړه لوری د تفاهم لاره پریږدي

، نو په دغو حساسو شرايطو کې د ښځې او خاوند دنده ده چې د فکر او عقل څخه په استفاده د بې ځايه جبهه گيرۍ څخه صرف نظر وکړي او هيڅ‌ا په حقوقو سترگې پټې نه کړي.

شريفه ميرمن هغه ده چې د خپل ميړه موقف په کورنۍ کې درک کړي، د خپلو خسر خيلو په هکله اخلاص ولري، په تيره بيا د خواښې او خسر په مقابل کې د تسليم روحيه غوره کړي، تل د هغوی درناوي وکړي، د ژوندانه په مهمو چارو کې ور څخه مشوره وغواړي او نظرياتو ته يې ارزښت ورکړي چې په خپل دغه غوره سلوک کولای شي د کورنۍ د غړو زړونه لاس ته راوړي او د بلې خوا دخپلې کورنۍ فضا له خوشحاليو ډکه کړي.

په همدې توگه ډيرې داسې کورنۍ شته دي چې د ښځې نژدې خپلوان لکه مور او خور د خپلې لور په کورنۍ ژوند کې ځانته بې موجبه دا اجازه ورکوي چې دخپلې لور يا خور په کورنۍ ژوند کې بې ځايه مداخله کوي او د هغوی روابط د خاوند او د هغې د کورنۍ له غړو سره خرابوي چې په دې توگه د ښځې او خاوند تر منځ اختلافات او ددغو اختلافاتو او ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پايښت د تزلزل سره مخامخ کيږي چې خبره په ځينو کورنيو کې بېلتون او جدايي ته رسيږي.

که چيرې 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 اتفاقۍ سبب شي، نو په کار ده چې دوی داسې رول ولوبوي چې ښځه او خاوند په دې مطمين شي چې دوی يې واقعي غمخواري دي او تل يې خوښۍ او خوشحالۍ غواړي نه د کورنۍ بې اتفاقي او بربادي.

همدا شان لازمی ده چې د ښځې او ميړه د کورنيو ټول غړي دغې ټکي ته بايد جدي توجه وکړي چې په خپلو بې ځايه مداخلو د چا خوږ ژوند تريخ نکړي

تر څو طرفین په دې مجبور نشي چې د یو او بل د کورنیو د غړو بې احترامي 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 وګوري 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 ګڼي چې د خپلې میرمنې د کورنی د غړو سره ورته سلوک وکړي او د هغوی درناوی وکړي.

د بلې خوا تجربو ښودلی کله چې کوم نارینه د خپلې 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 ګرځي چې کوم وخت دوی د خپلې لور بې احترامی د خاوند په مقابل کې وګوري، نو خپلې لور ته نصیحت کوي او هغه سازش او ګذشت ته تشویق کوي او همدا سازش او ګذشت 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 توګه زیاتې دندې د میرمنې په مقابل کې لری، خو موږ دلته په لنډه توګه ورڅخه یادونه کوو.

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

غوښتني او هيلې تر سره کړي که څه هم ډيرې ميرمنې شته چې د خاوند سره سازش کوي، قانع او مطيع وي، خو ټولنيز دود او دستور او د نور خلکو د مداخلې د دوی ژوند تريخوی او دوی نه پريږدي چې خپل ژوند په نورمال صورت پرمخ بوځي.

۲- د نارينه بله دنده د ميرمنې په هکله د خوراک او لباس مسئله ده: ډير داسې پيښيږي چې ځينې نارينه له دې سره چې مالي وضع يې ښه ده، خو بيا هم په خپلې ميرمنې او اولادونو باندې ډيره سختی کوي څرنگه چې لازمه ده د خپل عايد مطابق ورته خوراک او پوښاک نه ورکوي، نو دلته ده چې مېرمنې ته يې دا فکر پيدا کيږي چې ممکن خاوند يې له دې او ماشومانو سره مينه و نه لري او د قدر په سترگه ورته نه گوري، همغه ده چې د دوی په منځ کې د بې اعتمادي فضا رامنځته کيږي، په تيره بيا کله چې دوستان او خپلوان يې هم دا ملامت کړي چې څنگه د خسيس خاوند سره ژوند درته گران نه تماميږي، نو په دې ترتيب مېرمن ځان د خپلوانو او دوستانو په منځ کې حقير گڼي، نو دغه ټول مسايل د دوی په کورنی ژوند باندې ناوړه اغېزه کوي.

۳- د نارينه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د هغې سره د ښه سلوک درلودل دي، يعنی دا چې د مېړه سلوک د مېرمنې سره په داسې توگه وي چې د ميرمنې د روحي او جسمی آزار او اذيت سبب نشي، خو يو شمېر نارينه شته چې پرته له کومې مهمې پېښې په يوه کوچنی اشتباه هم خپله مېرمن د وهلو او کنځلو لاندې نيسي او بې موجبه د هغې د آزار سبب گرځي.

دا يو حقيقت دی چې ژوند له سهو او خطاؤ څخه ډک دی، ډير امکان لري چې د ښځې څخه په ورځنی ژوند کې اشتباهات وشي، خو وهل او ټکول يې لاره نه ده، کيدلی شي په لطف، مهربانی او غوره سلوک هغه خپلو اشتباهاتو ته متوجه شي.

څنگه چې ښځه د نارینه و غمخواره ده د هغې هیلو ته پاملرنه لازمي 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 توگه د دوی کورنی ژوند له جنجالونو سره مخامخ کیږي او شپې ورځې یې ترخې 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 غوره سلوک وکولای شي د هغې په زړه کې ځای پیدا کړي او هغه خپله همرازه او مددگاره وگرځوي.

٤- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې بې ځایه حرکات ونه ښیي. دا یو واقعیت دی چې هر انسان په ناموس، آبرو، شرف او عزت باندې غیرت کوي، ولې شته یو شمیر نارنیه چې بې موجبه 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 شمېر کورنی شته چې په مالي ناوړه شرایطو کې ژوند کوي، خو د دغو کورنیو نارنیه د غیرت او شرم عزت په بهانه د خپلې میرمنې د زده کړې او یا هم وظیفې او دندې مانع گرځي او نه غواړي چې میرمنې چېرته کار وکړي او خپل مالي ستونزې رفع کړي، نو د بې اعتمادي د فضا موجودیت، د دوی ترمنځ ژوند له ستونزو ډکوي. دا سمه ده چې نارینه دې د خپلې میرمنې د اعمالو مراقبت وکړي، خو دا درسته نه ده چې نارینه دې د غیر منطقي غیرت په بهانه د خپلې کورنۍ د غړو په تېره بیا د خپلې میرمنې ژوند تریخ کړي.

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

یو روان پوهه د ښځو په هکله داسې وایي: « ښځه په داسې توگه خلق

شوی چې مینه او علاقه یې کلونه، کلونه په زړه کې ساتي او په ژبه یې نه ده راوړې لیکن قهر او غوسه نشي پټولی. څرنګه چې ښځه یوه عاطفي هستي ده امکان لري چې غیر عاطفي 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.

٦- د نارینه بله وظیفه د ښځو په هکله دا ده چې تل د ښځې د نظریاتو اوریدلو لپاره تیاری وښایي. ضروري ده چې هر نارینه د خپلې میرمنې نظریات په غور سره واوري، که چیرې له نظر سره یې توافق ونلری نو په قانع کوونکو دلایلو دې د هغې نظر رد کړي ترڅو یې میرمنې 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 میرمن خوشحاله او د کورنی ژوند سره علاقمنده وي او هغه به دا احساسوي چې په کورني ژوند کې نظر ته ارزښت ورکول کیږي، نو د کورنی د هوسایي او سوکالی لپاره به تل هلې ځلې کوي.

٧- د نارینه بله دنده دا ده چې تل په کورنی ماحول کې د پاکی او نظافت مسایل په پام کې ونیسي. کله چې نارینه د ورځینی چارو څخه بیکاره کیږي او کورته راځي نو خپلې پښې او لاسونه دې پاک په صابون او اوبو پرمینځي، تل دې پاکی او صفا جامې واغوندي.

پاکی او صفایي د مینې د زیاتیدلو سبب ګرځي په تېره بیا د کورنی د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نژدې تماس کې دي. د پاکی 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 بنی

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

نارینه دې دا خپله مهمه وظیفه وګڼي په ژوند کې دې پاکي او صفایي رعایت کړي تر څو چې خلک ور څخه کرکه ونکړي. زموږ په سپیڅلي دین کې پاکي ته دومره ارزښت ور کړ شوی چې پاکي د ایمان جزګڼلی.

PROPERTY ACKU

۸- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې د ښځینه فرزند یعني لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې میرمنې سره همدردي 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 ژړا وي په تیره بیا مور د خپل میړه 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 شمیره پیغورونو ښکار وي، تر ټولو بدمرغه میندې هغه دي چې د لورانو پیدا ښت یې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړي او په دې توګه ډیر نارینه د لور زیږیدنه بهانه ګرځوي او دوهم او دریم واده خوبونه یې عملي کوي، خو که چیرې دغه مسئلې ته په غور سره وکتل شي نو ثابته به شي چې په دې هکله ښځه هیڅ ګناه نلري. دغه مسئله د الهي قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وي هغه به کیږي، دا تجلي او هلک د وجود د اعضاؤ په جوړولو کې انسان هیڅ اختیار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر یوازې الله په خپل کار ښه پوهیږي، نو هوښیار نارینه هغه دي چې په دغو حالاتو د خپلې میرمنې موقف درک کړي، هغې سره همدردي وښایي او خواخوږي ورسره وکړي او تسلیت ورکړي او د جنسیت تغییر د الله په ارادې پورې محدود وګڼي او دا ومنې چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کیږي.

٩- د خاوند یا مېړه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نیول دی، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې مېرمنې ته وفادار اوسي د خوشګذراني او عیاشي څخه ډډه وکړي، د خپلې مېرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستی شېبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداری 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 شریکو دندو په هکله یادونه وکړه بیا مود خاوند دندې د مېرمنې په هکله په مختصره توګه وڅېړل شو، اوس د مېرمنې هغو دندو ته اشاره کوو چې د خاوند په مقابل کې لري چې د دغو مسایلو په پام کې نیولو سره د کورنی ژوند له خوشحالیو ډک وي.

١- د خپل خاوند درناوی په کورنی کې او د کور څخه بهر په ماحول او چاپېریال کې.

٢- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تېریدل.

٣- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

٤- د خاوند څخه بېځایه هیلې او توقعات نه درلودل.

٥- مېرمنې ته ښایي چې د غوره او نېک سلوک لرونکی اوسي.

٦- د ستونزو او مشکلاتو په وخت کې خاوند ته ښه همدرده اوسی او هغه ته تسلیت ورکړي.

٧- پرته له خپل خاوند څخه نورو نارینه وو ته توجه نه کول، مېرمن باید خپل خاوند ته دا ثابته کړي چې یوازې د خپل خاوند سره مینه لري او بل چا ته يې پام او توجه نشته.

٨- د خاوند پهروا عايد باندې قناعت کول، له بې ځايه توقعاتو څخه ډډه کول.

٩- که چېرې مېرمنې دا احساس وکړي چې خاوند يې د نورو سره د معاشرت او تماس له کبله امکان لري په الکولو، مخدره موادو او يا نورو ناوړه اعمالو لکه قمار، غلا او داسې نورو مسايلو اخته کېږي نو په ډېره نرمه او ملايمه لهجه دې ورسره دغه مسئله مطرح کړي نه په جديت او قهر.

١٠- مېرمن دې هڅه وکړي چې د خپل خاوند په هکله د هر چا خبرو ته غوږ و نه نيسي ځکه ډېر امکان لري چې څوک د حسادت او دښمنۍ له امله دا کار وکړي.

١١- د عصبانيت پهوخت صبر او حوصله درلودل چې په سکوت او حوصله د عصبانيت اور مړ کېږي.

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

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

١٤- د خپل ځان، کور او ماشومانو په پاکۍ کې زيات توجه او پاملرنه.

١٥- د هغو خوړو پخول چې خاوند يې ورسره مينه لري او خوښېږي په دې توګه به يې خاوند فکر وکړي چې د دې نظر ته اهميت ورکول کېږي.

١٦- د خپلې کورنۍ اقتصادي حالت په پام کې نيول له بېځايه مصارفو څخه مخنيوی د سپما او صرفه جويۍ له لارې د کورنۍ اقتصاد تقويه کول د ښځې له مهمو دندو څخه ده چې په دې توګه د خاوند د اعتماد وړ ګرځي او کورنۍ ژوند يې په خوښۍ سره تېرېږي.

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 نیولې د کورنی د داخلی او د باندنیو اړیکو باندې اثر غورزوي. د کورنی اقتصادی حالت له ګډوډی 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 ناروغی وریښې ستونزې کورنی ته:

١- د روحي فشارونو زیاتېدل چې مېرمن او اولادونه يې د پلار د ناروغی له کبله زغمی.

٢- 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.

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

٤- د مېرمنې زیاته توجه او پاملرنه ناروغه خاوند ته ددې 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 کورنی د مالی زیرمې د یوې برخې د لاسه ورکول چې د کورنی په ماحول کې د کورنی غړی د مالی مشکلاتو سره مخامخ کیږي.
٦- د اوږدې مریضی له کبله د وظیفې یا دندې د لاسه ورکول چې په جریان کې پلار بېکاره کیږي او د هغې وزګارتیا او بې کاری د کورنی اقتصاد دستونزو سره مخامخ کوي.

ب- د کورنی په ماحول کې هغه ستونزې چې د مور د ناروغی له کبله پیدا کیږي:

١- د مور مریضی او ناروغتیا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور ریاده هر څومره چې ریا کمیږي تیاری ځای نیسي، نو له دې سره د کورنی ماحول هم تیاره کیږي.
٢- ناروغه مور نشی کولای چې دخپلو اولادونو او خاوند عاطفی او غیر عاطفی غوښتنو ته مثبت ځواب ووایی.
٣- د مور ناروغی د کور دننه کارونه د یو راز ګډوډی سره مخامخ کوی او د کورنی اداره ستونزمند کیږی.
٤- د کورنی په مالی حالت باندې د مور ناروغی هم ناوړه اغیزه کوی او په دې توګه اقتصادی ستونزې منځ ته راوړی.
۵- د مور دوامدار ناروغی هم دکورنی راتلونکی له یو مبهم حالت سره مخامخ کوي.
٦- د بده مرغه ډیر داسې پېښې شوی د مور ناروغی د هغې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس ورکړي.
٧- د مور د مریضی له کبله د کورنی په ماحول کې د آرامی او خوشحالی فضا له منځه وړي.
٨- د مور ناروغی د کوچنیو ماشومانو په روحیه ډیره بده اغیزه کوي.

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

١- د والدینو زیاته پاملرنه ناروغه اولاد ته ددې سبب ګرځی چې د

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.
۲ - د والدینو زیاته اندازه جسمی انرژی د ناروغه ماشوم په پرستاری کې مصرفیږی په تیره بیا که د غه ناروغی دوامداره وي.
۳ - همدا شان د ماشومانو ناروغی هم د کورنی مالی او اقتصادی حالت باندې بده اغیزه کوی ځکه چې تداوی هم پیسو ته ضرورت لري.
٤ - مور ته د کور د چارو په تنظیم او سمبالښت کې ډیرې ستونزې پیښیږي.
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 اداری 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 پریږدي.
ټولو اقتصاد پوهانو او جامعه شناسانو دغه واقعیت درک کړی چې بشری او انسانی منابع د ټولنیز او اقتصادي ودې سبب ګرځي، او که چیرې د کورنیو غړی 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 شمیر متخصصینو په نظر د صنعتی انقلاب له پیل څخه د تکنالوژی پرمختګ د نفوس زیاتیدل، مهاجرتونه ، د الکولو او مخدره موادو استعمال په ټولنیزو او اقتصادی برخو کې د افرادو ترمنځ شدید زقابتونه هم د روانی ناروغیو د عواملو څخه ګڼل کیږي. هغه کسان چې په دغو ناروغیو اخته دی، په تولیدی واحدونو کې کار کوي، نو ورځنی چارې کې له ډیرو ستونزو سره مخامخ دي. په صنعتی هېوادونو د کار څخه د غیابت علتونه، روانی فشارونه ښودل شوی چې زیاد شمیر کارګرانو د روانی فشارونو له امله د کار څخه لاس اخیستلی دی.

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

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

الف– هغه کورنۍ چې آزاده فضاء په کې حاکمه وي:

په دغو کورنیو کې دیموکراسی نظام حاکم دی، د کورنۍ ټول غړی د کوچنیانو څخه نیولی تر لویانو پورې ټول دخپلې کورنۍ د ستونزو او نورو مسایلو په هکله نظر ورکوی 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 کورنۍ د ښیګنې لپاره هلې ځلې کوی. د کورنۍ 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 کورنۍ دغه فضّا دماشومانو د پټو استعدادونو په کار اچولو کې مهمه ثابتیږي. ماشومان په داسې کورنیو کې د ټولنیز ژوند مفهوم په ښه توګه درک کولای شي او دخپلو

ملگرو سره د صميميت او مينې په فضا کې سلوک کوي د هغوی درناوی کوي، نو د دغو کورنيو ماشومان پر ته له حسادت څخه په سپور تی لوبو او درسي رقابتونو کې برخه اخلي او د ښوونځی په ماحول کې ډيرلږ د ستونزو سره مخامخ کيږي. څنگه چې په دغسې کورنيو کې ماشومان په آزاده توگه خپل نظر ښکاره کوي، نو د کور څخه بهر په ټولنه کې يې هم کولای شي خپل نظر څرگند کړي او همدا شان د نورو واوري او خپل مرام او هدف ته د رسيدلو لپاره په نورو باندې د حملې او تيرې په فکر کې نه وي، نو ښکاره ده چې په داسې کورنيو کې د ماشومانو رواني سلامتي تضمين کيږي.

ب- په هغه کورنيو کې چې هرج ومرج يا بې قيد او شرطه آزادي وي:

دا هغه کورنۍ دی چې په کې مطلقه آزادي او خپلواکي حاکمه ده، يا په بل عبارت هر څوک چې هر څه غواړي هغه ترسره کولای شي. په دغه شان کورنيو پرته له دې چې نور د دوی په مسايلو کې د مداخلې حق ولري خپل کار سرته رسوي. بل چاته د مداخلې حق نه ورکوی هر يو په خپل سر عمل ترسره کوی د کورنۍ غړی يو د بل سره توافق نه لري، مثلاً که يو تن مطالعه کوي بل په جگ آواز راډيو اوري او تلويزيون گوري. يو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات در کورنۍ د غړو ترمنځ نه ليدل کيږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنيو کې ژوند کوي ډ ډيرو اخلاقی او تربيتی نېمگړتيا و سره مخامخ دی، ددغو کورنيو ماشومان بې نظمه او بې دسپلينه روزل کيږي چې د ټولنيز ژوند سره کومه مينه او علاقه نه لري د نورو عقايدو، نظرياتو ته کوم ارزښت قايل نه دی، د هغې ځايه چې خودخواه يا ځان غوښتونکی روزل شوی دی، نو د حسادت حس په کې وده کړي. خپلو همزولو سره سالمو رقابتونو ته چمتو نه دی، په داسې ماحول کې ماشومان ډيرې ستونزې او پرابلمونه لري، زياد وخت له ماتو سره مخامخ وي.

ج- مستبدي کورنۍ:

دغه شان کورنۍ د يو تن لخوا چې د کونۍ په رأس کې وجود لري اداره کيږي چې دغه تن د کورنۍ پلار ورور، تره يا بل تن وی همدارنګه کله کله مور هم د کورنۍ د مشری دنده په غاړه اخلي.

په داسې کورنيو کې د کورنۍ نور غړی د نظر ښکاره کولو حق نلري او نه هم کوم صلاحيت لري. يوازې د کورنۍ مشر دی چې تصميم نيسي او د نورو دندې ټاکی. د کورنۍ د غړو د مسايلو دحل و فصل صلاحيت د مشر سره وی د مشر له خوښې پرته د خوراک او څښاک څخه نيولې تر کاليو لباس، تفريح او استراحت تر مسايلو ټول د کورنۍ د مشر په خوښه ترسره کيږی، حتی تر دې چې د کورنۍ د ماشومانو او ځوانانو د زده کړې او تحصيلی رشتې هم د کورنۍ مشر په خپله خوښه ټاکلی او هېڅوک يې په مقابل کې د ودريدلو جرأت نشي کولای. خو په داسې کورنيو کې روزل شوی ماشومان په ظاهر کې د اطاعت او تسليم روحيه لري، خو په واقعيت کې اضطرابي او هيجاني حالت لري. ويريدونکی، بزدله، پريشانه او غمجمن معلوميږي، د مختلفو عقدو لرونکی وي، تل د حقارت احساس کوي دخپلو همزولو سره ښه او غوره سلوک نه لري په ټولنيزو چارو کې له ګډون څخه ځان ساتی. څنګه چې خپل نظر چا ته څرګندولی نشی نو تل په ژوند کې د بې کفايتی او سست عنصری څخه رنځ وړي، د زده کړې په اوږدو کې له ډيرو ستونزو سره لاس او ګريوان وی، نو دا څرګنده ده چې د کورنيو د غړو په تيره بيا د مېندو او پلرونو کړه وړه د ماشومانو په شخصيت او روحياتو ژوره اغيزه لري، نو لازمه ده چې د کورنۍ ټول غړی دغه مسئله په پام کې ونيسي او د کورنيو په ماحول کې داسې فضا رامنځ ته نکړي چې د کورنيو د غړو په تيره بيا د ماشومانو روانی سلامتيا په کې زيان ووينې.

PDF Compressor Pro

په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته

د میندو او پلرونو پاملرنه

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

تجربو ښودلی کوم ماشومان چې د امنیت په فضا کې روزل کیږی د سالم او روغ صحت نه برخمند دی، تل خوشحاله او سوکاله معلومیږي، په ذهنی لحاظ ډیرې ستونزې نلری، خو برعکس کوم ماشومان چې په کورنی ماحول کې یې د امنیت فضا حاکمه نه وي، نو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان د جسمی لحاظ ضعیفه، وچ کلک، په عامه اصطلاح سوی سوخته ښکاری. قد یا ونه یې ټیټه پاتې کیږی او د ذهنی پلوه یې هم نیمګړتیاوې لري.

تحقیقاتو ښودلی چې د والدینو ترمنځ شخړې او جګړې د کورنی په ماحول کې د ماشومانو په وده ناوړه اغیزه لری که چیرې د غه شخړې د ماشومانو د ناروغتیا په وخت کې پیښې شی نو ناروغی یې زیاتیږي او دوام پیدا کوی، نو د کومو ماشومانو د کورنی امنیت چې د والدینو د اختلافاتو له امله د خطر سره مخامخ وی، نو دغې ماشومان په دایمی ویرې او وهم کې ژوند کوي او په دې قادر نه دی چې د ژوند له مسایلو سره ځان عیار کړي، نو دغو ماشومانو ته د کورنی او چاپیریال ماحول ویرونکی ښکاری له یوازیتوب او تاریکی څخه ویره لری بزدله او دارن معلومیږي، ځینې وخت داسې پیښیږي چې په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان د کورڅخه تیښتې او په یولړ اخلاقی فسادونو اخته کیږي. نو دلته د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د والدینو دنده ده چې د کورنی

امنیت ته پاملرنه وکړي، ځکه چې کورني د ټولو لپاره د امن او اطمینان ځای وي، 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 امانتدارۍ او اخلاص ترسره کړي او د فکر آزادي په درلودلو سره د خوښۍ او سرفرازۍ احساس وکړي.

عاطفي او رواني ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټېدو سبب ګرځي

یو لړ څیړنې چې په یو شمیر ځوانو باندې ترسره شوي دا مسئله یې ثابته کړې چې کومې ځوانې چې تل غمجنې او پریشانه ښکاري، نو ددوی قد نظر هغو ځوانو ته چې تل خوشحاله، سوکاله او آرامه ژوند لري، ټیټ پاتې کیږي، نو ددوی هغه همزولي چې ډیر ښه او خوشحاله ژوند لري قد یا ونه یې تر لوړه وي.

د کولمبیا د پوهنتون او د مونت سانیا د پوهنتون ډاکترانو په ۷۰۰ هلکانو او ځوانو چې د ټولو عمرونه یو شان وو دوی د نهو کالو څېړنو په جریان کې خپله په لاس راغلې نتیجه اعلان کړه چې پریشانۍ او اضطراب د ځوانو په ودې او نمو باندې بده اغیزه لري.

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

بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول

د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

ډیر نارینه دا ناوړه عادت لري چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د خپلې میرمنې او همدا شان د کورنۍ د نورو غړو په کړو وړو باندې بې ځایه انتقاد کوي او په ډیر وړه خبره هم ایراد او بهانه نیسي.

د مثال په توگه دغه شی ولې له خپل ځایه بې ځایه شوی، یا دا چې ولې په وخت ډوډۍ پخه نه ده، ولې خونه چټله ده، ولې ماشوم ژاړي، خلاصه دا چې په هر عمل او هره خبره باندې د انتقاد گوته کیږدي او بهانې لټوي.

مونږ دا نه وایو چې نارینه دې د کورنۍ په چارو کې مداخله نکوي ځنگه چې نارینه د کورنۍ سرپرست او مشر دی، نودا یې حق دی چې د کورنۍ غړي خپلو اشتباهاتو ته متوجه کړي او هغوی ته لارښوونه وکړي، خو دا دې په یاد ولري که چیرې انتقاد هم کوي نو په ځای او معقول نیوکه دې وکړي، ځکه چې په ځای او معقول انتقاد هرڅوک مني او پرې عمل کوي، خو که چیرې نارینه هر وخت او بې وخته انتقادونه کوي او په هره کوچنۍ موضوع بې ځایه بهانې نیسي، نو ښکاره ده چې میرمن او همدارنگه د کورنۍ غړي یې له دغو ایرادونو او بهانو سره عادت گرځي او بیا یې خیرې ډیر عادي ښکاري او په دې توگه د نارینه شخصیت د کورنۍ په ماحول کې بې ارزښته او کوچنی معلومیږي. خبرو ته یې چندان څوک غوږ نیسي او ارزښت ور ته نه ورکوي. ډیر داسې پیښې شوي

چې بیا د نارینه ډیر مهم او په ځای انتقاد ته هم چا توجه کړی نه ده. چې په دغه صورت کې د کورنی ماحول د ناخوالو او کشمکشونو سره مخامخ شوی د صمیمیت فضا له منځه تللې او د کورنی خوږ ژوند تریخ شوی، نو په کار ده چې نارینه د غې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړی او په بې ځایه بهانو او ایرادونو خپل موقف او حیثیت ته د کورنی په ماحول کې ضرر و نه رسوي.

د کورنۍ چارو سمبالښت او تنظیم د میرمنې خوښیی ته پریږدی او د هغې له وظایفو څخه یې وګڼی او د ښځې دا حق سلب نکړی، پریږدی چې میرمن یې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، یوازې ښې او نیکې مشورې دې ورته ورکړی که نظر هم ورکوي د صمیمیت په فضا کې دې د مشورې لارښوونې او وړاندیزونو په شکل طرحه کړی نه دا چې ایراد او بهانې وی.

د کورنی په ماحول کې
د نظر د یووالی اړتیا

یو له ډیرو مهمو ستونزو څخه چې د کورنی په ماحول کې د ګډوډی او ناآرامی سبب ګرځي هغه د کورنیو د غړو په منځ کې د تفاهم او د نظر د یووالی نه درلودل او د اختلافاتو او شخړو موجودیت دی چې په کورنیو کې د نفاق او بدبینی فضا رامنځ ته کوي او د کورنیو د غړو ژوند تریخوي.

تر هغې چې د کورنی ټول غړی د انعطاف، صبر، حسن نیت، تفاهم او همکاري په روحیه د یو او بل سره سلوک ونکړي، نو تل به د کورنیو ماحول د بدبینیو او ناخوالو څخه ډک وي، په تېره بیا که د ښځې او خاوند تر منځ

مخالفتونه او شخړې موجودې وي، نو دغه ناخوالی په ماشومانو باندې ناوړه اغیزه کوی ځکه چې د ماشوم د روزنې او پالنې لومړنی مدرسه کورنی ده او مور او پلار یې لومړنی ښوونکی دی. هغه مور چې د خپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهدیدیږی او وهل کیږی او یا هم هغه پلار چې د خپلو ماشومانو په حضور کې د خپلې میرمنې لخوا توهین شي او خبره یې نه منل کیږي، نو داسې والدینو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وی؟ نو همدا علت دی چې د دوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کیږي.

د بلې خوا په دغو کورنیو کې ماشومان په دوه برخو ویشل کیږی، یوه ډله د پلار او بله ډله د مور څخه دفاع سنګر نیسي چې د دغې وضعې موجودیت د کورنی په ماحول کې د هیڅ په ګټه نه دی، نو د ښځې او خاوند تر منځ اختلافونه او شخړې علاوه په دې چې د دوی خوږ ژوند تریخوی، د دې په څنګ کې د کورنیو په ټولو غړو په تیره بیا په ماشومانو ناوړه اغیزه کوي.

د دې لپاره چې د کورنی فضا مو د خوشحالیو ځای وی او کورنی مو له جنجالونو او شخړو څخه خلاصې شي په لومړی ګام کې لازم ده چې د انعطاف او تیریدنې روحیه خپله کړي، د خود خواهی، 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 کورنی جوړه کړي.

نو ښځه او خاوند او د کورنی نور غړی دې هڅه وکړي چې د کورنی ماحول کې د تفاهم یا د نظر او عمل د یووالی حالت رامنځ ته شي چې د دغه روحیه بیا د کورنیو له ماحول څخه د باندې وځی او په ټولنیز وحدت باندې بدلیږی او د ټولنیز یووالی 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 مو د آرامۍ او خوشحالۍ ځای او ماشومان مو د 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 برابروي.

نو ددغې ماحول د منځ ته راوړلو لپاره دې لومړی 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 وي، همدغه د میندو بې حده توجه ماشومان پر توقع او بهانه کوونکي روزي. دوی داسې فکر کوي چې هر څه او هر څوک 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 د دغې مسئلې ته خپل ماشومان متوجه کړي چې ددوی والدین یوازې

د دوی په خدمت او اختیار کې نه دی، نو ددې لپاره چې د کورنی فضا مو د خوشحالي او سوکالي ځای وی ضروري ده چې ښځه او خاوند خپلې غوښتنې، هیلې هم په پام کې ونیسی او په ځنګ یې د خپلو ماشومانو هیلی.

۱- نارینه دې هڅه وکړی چې د ورځنیو کارونو څخه د فارغیدلو وروسته یو څه وخت د خپلې میرمنې سره په هغو پیښو او مسایلو خبرې وکړی، کوم چې د ورځنی په اوږدو کې ورسره مخامخ شوي وی. همدا رنګه ښځې له هم ضروری ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پیښو او مسایلو څخه خبر کړی چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی دی. د خپل خاوند څخه دې کومه مسئله نه پټوی ترڅو ددوی په منځ کې بې باوری رامنځ ته نشی چې په دې توګه به ښځه او خاوند په داسې سلوک سره ثابته کړی 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 اداری یا دفتری محیط نه بدلوی. عین دا چې ضروری نه ده چې خاوند د دفتر زیاتره چارې په کور کې سرته ورسوی، ځکه چې ډیر داسې پیښ شوی چې کوم مهم کاغذ او دفتری دوسیې د ماشومانو په وسیله ورکې شوی او یا له منځه تللی چې دغه موضوع د کورنی جنجالونو سبب ګرځیدلی نو لازمه ده چې خاوند یا د کورنی مشر د وزګارتیا له فرصت څخه په ښه توګه ګټه پورته کړی. د خپلوانو او دوستانو له احواله دې ځانونه خبر کړی، د خلکو د خوښیو او خوشحالیو او خفګان په مجالسو کې دې ګډون وکړی چې په دې توګه به ددوی ماشومان هم دا احساس وکړی چې ددوی میندې او پلرونه ددوی له روزنې پرته نورې دندې هم لري.

۳- میندې او پلرونه دې دا ثابته کړی چې د کورنی د غړو تر منځ هیڅ راز توپیر او تفاوت نشته، د ماشومانو په شمول د ټولو حقوق محفوظ دی. کله چې

ښځه او خاوند په خپلو کې په خبرو او مجالس بوخت وي، خپلو ماشومانو ته دې د بې ځایه مداخلې حق نه ورکوي. هغوی ته دې دا څرګنده کړي چې په هر څه کې نوبت یا وار په بام کې ونیسي او که چیرې دا ناوړه عادت په ماشومانو کې پاتې شو بیا به د هیڅ خبرو ته توجه ونکړي. د بلې خوا دوی سره دا فکر پیدا کیږي چې د میندو، پلرونو تړوله توجه او پاملرنه دوی ته ده، همدا علت دی چې بیا دوی په راتلونکې د خپلو والدینو غوښتنې په پام کې نه نیسي.

٤- ښځه او خاوند ته ښایي چې د یو او بل نظریات او پلانونه د راتلونکې په هکله واوري او د خپلو موجودو ستونزو او مشکلاتو لپاره د حل لیارې ولټوي او په دې ترتیب خپل عاطفي پیوستون نور هم تقویه کړي. د کورنۍ د پایښت 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 بیا نورو مسایلو ته.

څنګه چې مور او پلار د کورنۍ اصلي هسته ده، د کورنۍ د پایښت او بقا لپاره د دواړو موجودیت حتمي دی، نو د دوی د هیلو او غوښتنو پوره کېدل تر هر څه مهمې دی.

د کورنۍ غړي د نارينه مينې او پاملرنې ته اړتيا لري

تر هغې چې نارينه واده کړی نه وي، نو مکلفيتونه او مسوولیتونه يې کم وي. دا چې څه وخت کورته راځي، وخته وي که بې وخته د ومره مهمه خبره نه ده، او يا دا چې غواړي چيرته ولاړ شي او څه وکړي تر څو مصروفه شي، بيا هم دومره پابندي پرې نشته، خو په دې شرط چې مصروفيات يې په ځای او جایز وي، د اخلاقو، اسلاميت او انسانيت له چوکاټه بهر نه وي. خو کله چې واده وکړي او کورنۍ يې جوړه کړه، نو ددې تر څنګ يې د ژوند په تګلار او پروګرام کې هم بدلون راځي، هغه آزادي او خپلواکي چې تر واده د مخه درلوده، اوس يې تر واده وروسته نه لري. د ميرمنې په راتګ سره يې مسووليتونه او مکلفيتونه زياتيږي، نو بيا دومره خپلواکي چې يې د مخه يې درلوده اوس يې نه لري.

مېړه يا خاوند بايد دغه مسئله په پام کې ونيسي او دغې موضوع ته متوجه شي چې مېرمنې د سهار څخه تر ماښام پورې په کور کې زحمت باسي، ماشومان سمبالوي او د کور ټولې چارې سرته رسوي، نو دا يې هيله ده چې کله يې خاوند کورته راشي، ټول په شريکه سره کيني او خپلې ستومانۍ به لرې کړي. د بلې خوا ماشومان د پلار مينې ته اړتيا لري، نو دا به ډيره بې انصافي وي چې نارينه په داسې حالاتو کې خپله کورنۍ په انتظار کې وساتي او خپله د وظيفوي مصروفياتو پرته په بې ځايه عياشۍ او خوشګذرانيو خپل وخت تير کړي چې دا عمل د بې عاطفۍ او عياشو انسانانو کار دی او داکسان د اسلام د سپيڅلي دين له غوره اصولو ناخبره دي. هغه پيسې چې دغه وګړي د کور څخه د باندې بيهوده د عياشۍ لپاره خرڅ کوي پيړي توګه ځانونه د ګناهونو په

دریاب کې لاهو کوي، چې په څنګ یې په ټولنې کې خپل وقار او حیثیت ته هم ضربه رسوي. مګر د ټولو بده دا چې په خپل لاس په خپله کورنۍ کې د شخړو او جګړو زمینه برابروي. نو ضروري ده چې خاوند یا د کورنۍ مشر د غې موضوع ته پام وکړي چې د کورنۍ په جوړښت او د واده په کولو سره خپل ټول پخوانی عادتونه پرېږدي او د بې ځایه او بې هدفه ګرځېدلو څخه ځان وژغوري خپل پام او توجه خپل کورنۍ ژوند ته راوګرځوي 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 څرګنده حقیقت دی چې د یوې ټولنې ټول افراد یو شان مالي توان او طاقت نه لري، د ځینو افرادو اقتصادي وضع ډېر ښه وي، د ځینو متوسط او بعضي نورو ژوند له ډېر مالي ستونزو ډک وي، نو ویلی شو چې د کورنیو په منځ کې د ژوندانه سطحې توپیر لري، داسې کورنۍ شته چې د ژوندانه له ټولو امکاناتو برخمنې دي، څوک یو څه امکانات لري عین دا چې د متوسط ژوند لرونکې دي، د چا هم د ژوند سویه یا سطحه ډېره ټیټه ده.

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

شته ډېرې مېرمنې چې کله د بل چا په ځان کې ښکلې جامې او کالي وګوري او یا هم د نورو په کورونو کې لوکس او غیر ضروري شیان، نو دواړه پښې په یوه موزه کې منډي او له خپل خاوند څخه بې ځایه غوښتنې او توقعات

لري. او هغه مجبوروي چې په هره بيه چې وي غوښتني قبولې کړي. په دغو حالاتو کې چې نارينه په ځان کې د ميرمنې د هوس د پوره کولو مالي توان نه ګوري، نو مجبوريږي چې په قرض او پور لاس پورې کړي ترڅو په دې توګه يې ميرمن خپل بې ځايه خواهش عملي کړي. په دغو حالاتو کې قرضدار او پرېشانه کيږي، سکون او آرامي د لاسه ورکوي او د کورني آرامه فضا يې په کورنيو جګړو او ناخوالو بدلې کيږي.

د قرض او پور د خلاصون لپاره مجبوريږي چې نامشروع چارې لکه: رشوت، اختلاس، غلا او نورو ته لاس واچوي، چې علت يې دا دی چې دوی د کورنی په تيره بيا د ميرمنې لخوا مجبوره دي او بې ځايه غوښتنې ورڅخه لري.

د اسلام ستر پيغمبر حضرت محمد ﷺ په دې هکله فرمايي:

«هره ښځه چې دخپل ميړه سره سازګاري ونکړي هغه څه چې خدای ورکړي قناعت پرې ونکړي د توان څخه زياتې غوښتنې ترې وکړي نو اعمال يې د قبول وړ نه دي او خدای به پرې په قهر وي».

نو دا چې د الله د قهره او د آخرت له غضبه وژغورل شي نو په کار ده چې ميرمنې د خپل خاوند رضايت او د خپلې کورنی اقتصادي توان او طاقت په پام کې ونيسي. او د غير ضروري شيانو له اخيستلو څخه او همدارنګه د بې ځايه سياليو او رقابتونو څخه دې ډډه وکړي. د صبر او استقامت لاره دې خپله کړي، انتظار دې وباسي ودې ګوري چې کله يې اقتصادي او مالي وضع ښه شوه او بيا دې خپلې غوښتنې ترسره کړي. د بلې خوا د هرې کورنی ميرمن د غې ټکي ته بايد ضرور متوجه وي چې تل خپل مياشتني خرڅ او مصرف وسنجوي او بيا د عايد له مخې مصرف کړي.

پوهه ميرمن هغه ده چې خپل خاوند او ماشومان هم سپما او صرفه جويي ته وهڅوي او که چيرې ميړه يې زيات خرڅ کوي له دې کار څخه يې منع کړي او په ښنګ يې خپله مقتصده وي او د بې ځايه توقعاتو څخه دې ډډه وکړي.

د مېرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپېریال کې ډېرې داسې کورنۍ وینو چې د کورنۍ غړي د یو او بل سره ښه او دوستانه اړیکې او ارتباطات نلري. ډېر داسې لیدل شوي 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 د دوی ترمنځ شخړې او خفګان او دعوې موجودې وي.

د یو شمېر مېرمنو دا هیله او آرزو وي 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 و نه لري او هغوی تر ناراضه وي نو دا په خوشحاله وي. دا لاځه کوي چې زمینه داسې ورته مساعده وي چې خاوند یې له خپلې کورنۍ څخه زړه توری شي او خاوند د خپلې کورنۍ سره ښه روابط و نلري **نو دا به خوشحاله وي.**

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

ستونزو زمینه برابروی. نو که چیرې طرفین دواړه د لجاجت او بې ځایه ضد څخه کار واخلي نو کورنی ژوند یې نازکې مرحلې ته رسیږي. ژوند هغه وخت ډیر تریخ تمامیږی چې ټول سره په یو کور کې یو ځای شریک ژوند ولري، خو د یو او بل سره یې اړیکې ښه نه وي.

دلته مهمه ستونزه دا ده چې دواړه لوری د نارینه لپاره مهمې دی او نشی کولای چې په آسانی د یوه لوری څخه تېر شي، ځکه چې یو خوا یې مېرمن ده او بل لور 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 کړی نو یې خاوند ځان مکلف گڼی چې د هغې مرسته وکړی.

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 امسا شی، نو دوی هم خپلې ټولې هیلې او امېدونه د اولاد پورې تړلی دی. نو دردونکی به هغه حالت وی چې د زړښت او بې وسی او ناتوانی په وخت کې میندې او پلرونه یوازې پریښودل شي.

نو دلته نارینه یا خاوند ځان په دوو جبهو کې وینی، که د یوې ډلې پلوی کوی نو بل لوری ورڅخه خفه کیږی، دا وخت د خاوند لپاره د امتحان دوره ده.

نارینه ته لازمه ده چې د ژور فکر او عقل څخه کار واخلی د کورنی د ټولو غړو حقوق په پام کې ونیسی، داسې عمل ونکړی چې د یو تن د خوشحالی او خوښی لپاره د نورو په حقوقو سترگې پټې کړی.

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 میرمنې رول ډیر مهم دی که چیرې مېرمن لجاجت ونکړي او

د خپل خاوند موقف درک کړی ستونزه حل ده عین دا چې میرمن د خپلو خسرخیلو په هکله پوره اخلاص ولري، د خپلې خواښې 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 کورنی 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 سترګه ګوري، ورسره مینه او خلوص پیدا کوي، همدارنګه د کورنی د نورو غړو همدردی ورسره پیدا کیږي. نو ویلای شو چې صبر، تحمل او ښه سلوک د دې سبب ګرځی چې د یوې کورنی فضا له خوشحالیو ډکه شي، خو تکبر، خودخواهی، بې ځایه لجاجت او ناوړه سلوک دی چې ډیر نژدې دوستان په دښمنانو بدلوی او د اعتماد او باور فضا له منځه وړي.

نو میرمنې ته ښیی چې د غسې مسایلو ته پاملرنه وکړي، ژوند تېول له لوړو او ژورو ډک دی، هیڅ 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 رادانګی، ورسره همدردی کوی او د ستونزو په حل کې درسره مالي او معنوی مرسته کوي.

نو هوښیاره میرمن هغه ده چې د بېځایه لجاجت، تکبر او ځان غوښتنې څخه لاس واخلي د خپل میړه او خپل ځان موقف د کورنی په ماحول کې درک کړی. داسې غوره او ښه سلوک وکړی چې د خاوند او د هغې د کورنی د ټولو غړو خوښي او رضایت تر لاسه کړي، هغوی ته په درنه او د قدر په سترګه وګوری، نو دداسې سلوک په کولو سره به د خپلې کورنی ماحول او فضا له خوشحالیو ډکه کړی.

ښځو ته ښايي چې د زغم او حوصلې لرونکې وي

څنګه چې نارينه د کورنۍ د سرپرستۍ او مشرۍ چارې پرمخ وړي او نفقې پيدا کول يې په غاړه دي، نو د کور نه بهر د يو لړ ستونزو او مشکلاتو سره مخامخ دي، نو د کور نه بهر د زياد کار له کبله ستړی او ستومانه معلوميږي، چې دا ستوماني ددې سبب ګرځي چې په ډيرو کوچنيو مسايلو دخپلې ميرمنې او ماشومانو سره اعصاب خرابی او جګړې وکړي، خو په داسې حالاتو کې چيرته د هغې ميرمن دخاوند دا حساس موقعيت درک نکړي او د هغې د عصبانيت په مقابل کې دا هم عکس العمل وښايي نو دلته دی چې نارينه نور هم عصباني کيږي. په کورنۍ کې د صميميت فضا له منځه ځي او ځای يې نفرتونه او کينې نيسي او کله کله داسې پيښيږي چې نارينه د ډيره قهره په وهلو او حتی وژلو پيل کوي، خو که چيرې مېرمن او د کورنۍ نور غړي د نارينه د قهر او عصبانيت په مقابل کې خاموشي اختيار او کوم منفي عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دی په خپل عمل پښيمانه کيږي او بيرته عادي وضعيت نيسي. پوهه او هوښياره ميرمن تل د خپل خاوند روحي او رواني حالات په پام کې نيسي، په ډير لطف او ملايمت ورسره خبرې کوي، د خاوند ستونزو او مشکلاتو ته تل متوجه وي، په خفګان يې 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 يې د هغې شخصيت نور هم د قدر وړ ګرځي او د يوې با حوصلې ميرمنې په حيث پېژندل کيږي.

خو يو موضوع چې موږ غواړو محترمو نارينو ته ووايو دا ده چې دوی دې د خپلې مېرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچنی او عادی موضوع دې د عصبانيت او شخړو فضا نه ايجادوي، هغوی دې هم د صبر او زغم روحيه خپله کړي ترڅو يې کورنۍ ماحول د خوشحاليو ځای وی نه د وير او ماتمونو.

ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لري

څنګه 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 لری، په ورځنی ژوند کې کله عصبانی او غمجنه وي او کله هم خوشحاله معلومیږي چې هر حالت ځانته بیل بیل او جدا، جدا عوامل لري، ممکن چې د کور زیاتو درنو چارو او یا یې د ماشومانو غالمغال اعصاب خراب کړی او ستومانه شوی وي او یا هم د خاوند له بې پروایی او نه پاملرنې له کبله غمجنه وي. او یا خو یې د کورنی د نورو غړو بې ځایه مداخلو یې ژوند تریخ کړی دی، همدا شان نور داسې عوامل شته چې د ښځې د خفګان سبب ګرځي، نو په کومو حالاتو کې چې مېرمن خفه او پریشانه وي، خاوند یې کور ته راشي وګوری 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 ګیلې یې په غور سره واوري.

داسې موقف ونیسی چې مېرمن یې دا فکر وکړی چې خاوند یې دې په خفګان 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 اوری او مشکل یې حل کوي، او

قهر او غوسه يې ورو ورو کمېږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې مېرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردبارۍ درس ورکړي، ورپېښې ستونزې ورته ډېرې کوچنۍ وښايي. او دا ورته څرګنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالي، خوشحاله او په غم يې غمجن دی. چې په دې توګه 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 خواشينې وي نو خاوند يې تر دې زياد په قهر شي او داسې فضا په کورني کې رامنځ ته کړي چې د کورني ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورني کوچنۍ جګړې په لويو ستونزو بدل شي.

ډېر داسې پېښ شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورنی ژوند تريخ شوی او حتی خبره طلاق ته رسېدلې ده.

PDF Compressor Pro

د خاوند د بریالیتوب سره

د میرمنې مرسته

د هر انسان ستره هیله په ژوند کې دا ده چې ژوند یې په بریالیتوب سره تېر شي د پرمختګ او ترقي په لور اوچت ګامونه واخلي. د بریالیتوب مقام ته رسېدل لوړ همت او دوامدارېې هلې ځلې غواړي. خو د دې په څنګ کې په تیره بیا د نارینو د بریالیتوب کې د میرمنې مرسته او همکاري ضروري ده. میرمنې کولای شي د خپلو خاوند په پرمختګ کې د اغېزې وړ رول او برخه ولري د میرمنو پر له پسې تشویق او تحسین خاوند نور هم په خپل کار کې مصمم کوي او هغې ته د ستونزو سره د مقابلې توان وربخښي. کومې میرمنې چې د خاوند لپاره په کور کې د سوکالي او آرامۍ زمینه برابروي، خاوندان یې تل د دوی نیکي له یاده نه باسي د بېلګې په توګه چېرې یې د خاوند زده کړې نیمګړې وي نو پوهه او هوښیاره میرمن تل خپل خاوند زده کړې ته تشویق او هڅوي. په کور کې ورته د آرامي فضا برابروي څو چې وس وي بې ځایه غوښتنې او هیلې ورڅخه نه لري، داسې یو ماحول منځته راوړي چې هغه وکولای شي په اطمینان او ډاډه زړه مطالعه او زده کړه وکړي. کوشش کوي چې په بې ځایه غوښتنو د خاوند وخت ضایع نکړي، اقتصادي پرابلمونو د خلق کولو څخه ډډه کوي.

د ژوند په هر ډګر کې مرستندوي وي که چېرې خاوند لې عاید او معاش ولري دا په قناعت کوي هغه نه مجبوروي چې د خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې کړي چې دا حالت یې د خاوند په ګټه تمامیږي، هغه د بریالیتوب په لور ګامونه اخلي، نو هغه نارینه په ژوند کې ډیر بریالي دي د چا په کورني ماحول کې چې د مینې تفاهم، مشورې او ګذشت او تیریدنې فضا حاکمه وي او د یو او بل هیلو او غوښتنو ته د قدر په سترګه وګوري.

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونكى اوسي

د ډيرو ميرمنو دا هيله وي چې د خاوند له پټو اسرارو ځان خبر كړي. د خاوند د شتو او جايداد اندازه ورته معلومه شي، او دا ورته مهمه وي چې د خاوند په ډيرو شخصي مسايلو هم خبره وي، او دا هيله نه لري چې په ډيرو مواردو كې خاوند يې خپل خصوصيات او راز ورڅخه پټ وساتي او دا ګيلې كوي چې خاوندمې په ما باور نه كوي، د خپل زړه حال راته نه وايي زما پوښتنو ته ځواب نه راكوي، هر څه راڅخه پټ ساتي او داسې نور يې ډيرې پوښتنې چې د ميرمنې ذهن پريشانه كوي، نو په دغو حالاتو كې ميرمن داسې فكر كوټي چې ممكن خاوند له ما سره علاقه او مينه ونه لري، نو ځكه په ما باور نه كوي، نو په همدې سبب له خاونده تل ګيلمنده وي.

خو دا چې ولې يو شمير نارينه نه غواړي چې خپل ډير خصوصي او شخصي مسايل خپلې ميرمنې ته ښكاره كړي، دا دليل راوړي چې ډيرې ښځې شته چې راز ساتلى نشي، نو دوى په دې نظر دي كه څوک غواړي چې د كوم نارينه له خصوصياتو او راز څخه ځان خبر كړي، نو په آسانى سره كولاى شي چې ميرمنې ته يې دوكه وركړي او په دې توګه خپل هدف ترلاسه كړي.

نو ددغه خلكو استدلال تر يوه حده په ځاى دى، ځكه چې ښځې نسبت نارينه ته ډير زر دعواطفو او احساساتو د تاثير لاندې راځي، نو يې احساسات په عقل غلبه كوي د احساساتو د اغيزې له كبله امكان لرى چې ځينې مسايل زر ښكاره كړي. كه ميرمن هيله لري او غواړي چې دخاوند په راز خبره شي او خاوند ورڅخه مسايل پټ نكړي، نو ميرمنې ته ضروري ده چې سل په سلو كې د راز ساتونكى اوسى او پرته د خاوند له اجازې حتى ډيرو نژدې خپلوانو او

دوستانو ته هم د خپل خاوند خصوصيت او راز ښرګند نکړي. نو د دې لپاره چې په کورنۍ کې د اعتماد او صميميت فضا حاکمه وي، نو دا د يوې مېرمنې دنده ده چې په خپل غوره سلوک او راز ساتلو سره د خاوند باور تر لاسه کړي، تر هغې چې خاوند يې هغه خپله همرازه ګڼي او د خپل ژوند ډېر خصوصي او پټ مسايل ورسره مطرح کړي او په مشوره سره خپل ژوند په مخکښې بوځي.

په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

کورنۍ په اسلام کې هغه ځای دی چې په کې د اسلامي آدابو او اخلاقو درس ورکول کيږي، د لويانو درناوی په کشرانو مهرباني او شفقت، تقوی، عفت، امانت، صداقت د نورو سره مرسته او همدردي د دغو ټولو اصولو په بام کې نيول د کورنيو په پاينبت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنۍ په ماحول کې د کورنيو دغړو ترمنځ د يو بل سره د مخامخ کېدلو په صورت د سلام اچول د مينې فضا ايجادوي. د سلام په ويلو سره په زړونو کې مينه او محبت زياتيږي، او يو د بل سره اخلاص او خلوص پيدا کوي.

پاک الله په دې هکله فرمايي:

«کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو يو په بل باندې سلام واچوئ د الله تعالی لخوا مبارکه او پاکيزه پيشکې ده» (د نور سوره ۶۱ آيت)

د اسلام په سپيڅلي دين کې د سلام په ويلو باندې تاکيد شوی دی، په دې هکله په يو حديث شريف کې داسې فرمايل شوي دي: «کده بن حنبل د يو کار لپاره د پيغمبر صلی الله عليه وسلم حضور ته ورغی او د سلام له ويلو پرته همداسې کېناست، حضور مبارک ورته وفرمايل: د باندې ولاړ شه، السلام عليکم ووايه را ننوځه» (ابوداؤد)

د اسلام د سپیڅلي دین څخه د مخه د جاهلیت په زمانه کې خلک د یو او بل کور ته شپه او ورځ بې اجازې ننوتل او په آزاده توګه به یې تګ او راتګ کاوه، نو پاک الله د دې لپاره چې خلک په خپل کور کې آرامه ژوند ولري او هیڅ څوک د دوی مزاحم نشي، نو پرته د اجازې یې د نورو خلکو ننوتل د چا کور ته منع کړل.

په دې هکله پاک الله داسې فرمایي:

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

زمونږ ستر پیغمبر سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم داسې عادت درلود چې کله به د چا کور ته ورته نو د دروازې مخې ته به نه دریده، نو مبارک حضور به د دروازې کینې اړخ او یا هم ښی خوا ته دریده.

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

همدا شان کور ته په ننوتلو کې بې ځایه ټینګار باید ونشی، که له دریځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوری اجازه ورنه کړه شی، نو بیا دې بیرته ستون شی، خو یوازې په هغې صورت کې کولای شی چې د چا کور ته بې له اجازې ننوځی چې یوه کورنی د ناڅاپی مصیبت او آفت سره مخامخ شی، لکه اور، سیلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکاری ته ضروری پېښېږی. 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 کورنی د غړو ترمنځ د خواخوږی د اړیکو موجودیت د یو او بل سره په سکون او آرامی ژوند تیرول د یوې مسلمانې کورنی 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 ښوونځی، دفتر، روغتون، فابریکې یا بل ځای کې په دندو بوختې دی، نو د غه مېرمنې د خپلو ماشومانو د څارنې او پالنې لپاره مجبوره دی چې خپل ماشوم بل چاته د څارنې او پالنې لپاره وسپاری. نو دلته د غه مسئله مهمه ده چې میندې دې د غه موضوع درک کړی چې د ماشوم څارنه او پالنه مهمه او حیاتی 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 لری، د ماشوم د سلامتیا او روغتیا په پام کې نیولو هم حتمی مسئله ده، نو هغه میندې چې کافی وخت نلری چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړی او ځان مجبور گڼی چې د وظیفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځی، نو د خپل ماشوم پالنه د کورنی نورو غړو خپلوانو همسایگانو او یا هم شیرخوارگاه او کودکستانونو ته سپاری. نو بیا هغه کسان یا هغه ارگانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلی د هغوی وظیفه ده چې په ښه توگه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

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

ماشومان شیرخوارگاه او کودکستان یا وړکتون ته سپاري، نو ضروري ده چې داسي 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 دې 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 د دوی د دلسردی سبب گرځي.

په کوم ماحول کې چې د غه ماشومان روزل کیږي آرامه، پاک او صفا ماحول دې وي. په کومو ټولگیو کې چې د ماشومانو څارنه او پالنه کیږي، د ماشومانو شمیر د نهو لسو تنو څخه زیاد نه وی تر څو ښوونکي وکولای شي هغه په ښه صورت وپالي او وروزي.

څنگه 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 یو څه وخت د ماشوم پالنې ته وقف کړي او د خپل ماشوم د څارنې او مراقبت په هکله بې توجهي و نکړي تر څو یې ماشوم د حقارت احساس ونکړي.

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

د اسلام په سپيڅلي دين کې د کورنی مشري او سرپرستي د نارينه د نده ده، نو نارينه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنی مالی ستونزې حل کړی، د خپلې کورنی د سوکالي او سلامتيا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمی ترڅو چې کورنی د آرامه ژوند خاونده شی. او څومره چې يې د کورنی ژوند فضا له خوشحاليو ډکه وی، دی تر خوند اخلي او نور هم کوښښ کوي چې د آرامه ژوند لپاره زياتې هلې ځلې وکړي. خو دې په څنګ کې د خپلې ميرمنې څخه هم دا هيله لري چې د دې هلو ځلو ته ارزښت ورکړي، کوم څه چې دی په ډير زيار د کور د احتياجاتو د پوره کولو لپاره په لاس راوړی بې ځايه مصرف نه کړی. خاوند يې دا هيله لري چې د هغې ميرمن 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 کوی.

همدارنګه ښځې دې خپلې کورنی اقتصادی طاقت په پام کې ونيسی، د غير ضروری شيانو له اخيستلو دې ډډه وکړی او هڅه دې وکړی چې د خپل خاوند عايد په معقولو لیارو مصرف او د دې په څنګ يې د امانتداری روحيه خپله کړی، نو کله چې خاوند يا ميړه په دې پوهه شی چې ميرمن يې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنی سره علاقه نيسی، خو که ميرمن يې خراج او امانت کاره نه وی، هغه پيسې چې خاوند يې په ډيرو ستونزو سره ګټی او ميرمن يې په ډير بې پروايی مصرفوی او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو يې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مايوسه شی، اعتماد يې له خپلې ميرمنې سلب او فکر کوي چې مېرمن يې د ده

زيار ته د قدر په سترګه نه ګوري او نه يې مالي ستونزې په نظر کې نيسي، نو همدا علت دی چې زياتره ميرمنې د خپلو مړونو څخه شکايت کوي او داسې دليل راوړي چې ميرمن يې د مال سره علاقه نه لري، زه تر راضي نه يم، د کور سره بې علاقې ده، ډير داسې پېښې شوي چې نارينه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لويدلي دي دا موضوع هم که جدي ونيول شي د کورنی ژوند د بدمرغی سبب ګرځي، نو دلته د ميرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدي توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوي نو په کار ده چې ميرمن هم امانتدار او صادقه اوسي، 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 يا يې چاته بخش ورکړي او يا ميلې په وکړي.

حديث شريف کې په دې هکله فرمايل شوي دي چې: «ښځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکې ده او په دې هکله مسوولیت لري»

په بل حديث شريف فرمايل شوي چې: يو ښځه د اسلام ستر پيغمبر مبارک حضور ته راغله او عرض يې وکړ يا رسول الله! خاوند په ميرمنې څه حق لري؟ هغه مبارک ﷺ ورته وفرمايل: «ښځه بايد د خاوند مطيع اوسی له امر څخه يې تخلف ونکړي او د هغه د اجازې پرته چاته څه ورنکړي»

بل ځای داسې فرمايي: «بهترينه ښځه هغه ده چې کم خرڅه وي».

نو محترمې ميرمنې دې په ورځنی ژوند کې د صداقت او امانت اصول رعايت کړي، خپل مسووليت دې په دې هکله درک کړي او داسې عمل دې ونکړي چې په کورنی کې د اعتماد د فضا له منځه ولاړ شي.

هوښياره ميرمن هغه ده چې ماشومان هم د امانتداری په روحيه وروزي، د خپلې کورنی مالی حالت تل په پام کې ونيسي له بې ځايه مصرف څخه مخنيوی وکړي، د سپما او صرفه جويي له لارې د کورنی اقتصادي حالت تقويه کړي، د خپل خاوند څخه بې ځايه هيلې او توقعات ونلري، د خپل خاوند په عايد قناعت وکړي د مال په حفاظت او ساتنه کې د امانتداری اصل په پام کې ونيسي.

د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دین کې نفقه شرعاً او قانوناً د نارینه په غاړه ده، نو نارینه مکلف دی چې د کورنۍ ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلي او د خپلې کورنۍ اقتصادي او مالي ستونزې حل کړي، خو که چیرې کوم نارینه ونه غواړي او یا د نفقې د ورکولو څخه غاړه وغړوي، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې وړ ګڼل کیږي چې بیا د نفقې په ورکولو مجبوریږي.

نو پوهه او هوښیار نارینه هغه دی چې خپل عاید او مصرف په ښه توګه وسنجوي او په دقیقې توګه محاسبه کړي، د خپلې کورنۍ لومړنۍ ضرورتونه لکه خوراک، پوښاک، دوا او درمل په لومړي قدم کې همدارنګه نور مصارف لکه د کور کرایه که چیرې کور یې خپل نه وي، د برق او اوبو او ګازو مصارف په پام کې ونیسي. په ډیر فکر او تدبیر د خپلې کورنۍ اقتصاد کنټرول کړي او هڅه دې وکړي چې د خپل عاید یوه برخه د سپما او پس انداز په توګه د ځان سره وساتي، تر څو د بیکارۍ، ناروغۍ او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره کولو په وخت کې ورڅخه استفاده وکړي. په تیره بیا په دې حالاتو او شرایطو کې چې قیمتي زیاته شوې او زموږ د هیوادوالو اقتصادي حالت هم ورځ په ورځ خرابیږي.

خو زموږ یو شمیر خویندې شته چې د سیالۍ او شریکۍ په ناوړه مرض اخته دي، نو دوی د نورو سره د رقابت او سیالۍ لپاره په خپل لاس د خپلې کورنۍ اقتصادي حالت خرابوي، حتی تر دې چې خبره قرضدارۍ ته رسیږي.

نو په کار ده چې محترمې کورنۍ خپل اقتصادي وضعیت په پام کې ونیسي، د خپل تغر څخه دې زیادې خپلې پښې نه اوږدوي، له غیر ضروري مصارفو څخه دې ډډه وکړي، اعتدال او میانه روي دې په ژوند کې اختیار کړي، په دې هکله پاک الله جل جلاله قرآن کریم کې فرمایلي: «هغه کسان چې خرڅ کوي نو نه اسراف کوي او نه کموالی کوي، او دی په منځ د دې کې برابر» (الفرقان ۶۷ آیت)

په کورني ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

يوه له هغو لارو څخه چې د کورني اقتصاد ته په کې ګټه رسېږي سپما ده، دا کوم کار نه دی خو په دې شرط چې د کورنۍ ټول غړي پرې عمل وکړي، که تاسې د ورځني ژوند په اوږدو کې په لاندې مواردو کې د سپما اصل په پام کې ونيسى نو وروسته له څه مودې به درته څرګنده شي چې څومره مو د خپلې کورنۍ اقتصادي وضعې ته ګټه رسولې ده.

١ - کله چې بازار ته ځئ نو د هوس له مخې چې مو څه خوښ شول مه يې اخلئ يوازې هغه شيان چې تاسو ورته ډيره اړتيا لرئ او په کار مو دي واخلئ.

٢ - هڅه وکړئ چې په کور کې تل هغه خواړه چې ارزانه او ګټور وي پاخه کړئ، کوم خواړه چې پخوی کوښښ وکړئ چې په کافي اندازه پروتينونه، ويتامينونه او نور ګټور مواد ولري.

٣ - هيڅ وخت خواړه مه خوسا کوئ، دومره خواړه مه پخوئ چې بيا يې په غورځولو مجبور شئ، بلکه تل په اندازه سره ډوډۍ او خواړه پاخه کړئ.

٤ - خوږندي کولای شئ ځينې شيرينې باب لکه کلچې، کيک، نقل، شيرپيره او نور شيان لکه مربا او ترشيانې په کور کې جوړې کړئ ځکه چې له بازار څخه ارزانه تماميږي.

۵- شته ځینې کورنی په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاخه خواړه راغواړي او یا هم د ډوډۍ د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځي او د هوټل ډوډۍ نسبت د کور تر ډوډۍ خوښیږي. چې په دې توګه هوټل کې په یو وخت ډوډۍ خوړلو یې د څو وختونو خرڅ په یو وخت مصرفوي، نو دلته د کورنی د مشرانو او همدارنګه د میرمنې دنده ده چې خپله کورنی له دغې ناوړه عادت څخه منع کړي او د بې ځایه مصرف مخه ونیسي.

٦- که چیرې تاسې په کور یا حویلی کې د ترکاری د کرلو لپاره ځای ولری، نو د دغې ځای څخه د ترکاری د کرلو لپاره ګټه واخلی، نو په دې توګه به تاسې په دې قادر شی چې د خپل ضرورت وړ ترکاری د خپله کوره ترلاسه کړي.

۷- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګندئ ځکه چې د خیاط اجوره ډیره غیر اقتصادی تمامیږی که په همدې ترتیب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکټونه او جرابی جوړې کړی نو د یوې خوا به اقتصادی وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

۸- په ځینو ناروغیو باندې د اخته کیدلو او مخنیوی لپاره د ځینو وقایوی تدابیرو څخه کار واخلی لکه د واکسینونو په تطبیق سره کورنی او په چاپیریال کې د حفظ الصحې په رعایت کولو سره هم خپله سلامتیا ساتلی شی او په دې توګه د دوا د نه استعمال له کبله د کورنی اقتصادی وضعیت ته ګټه رسیږي.

۹- همدا شان د کومو لوبو څخه چې د کورنی ژوند په جریان کې کار اخلی د هغې په ساتلو کې پاملرنه او توجه وکړی ترڅو ستاسو او یا هم ستاسو د ماشومانو لخوا مات نشی که چیرې په کور کې د استعمال لپاره داسې لوښې چې زر مات نشی واخلی، نو په دې توګه به مو د کورنی د اقتصاد

سره مرسته کړی وي.

۱۰ - پیاده گرځېدل ښه سپورت دی، کله چې د سودا یا کوم بل ضرورت پسې د کور څخه بهر وځی، نو دا هڅه وکړئ چې پیاده ولاړ شی او یا هم له عامو بسونو څخه استفاده وکړی. ځینې خلک دا عادت لری کله چې له کور څخه ووځي نو ټکسی او ریکشاه نیسی چې دا غیر اقتصادي تماميږي.

۱۱ - که چیرې په کور کې ټیلفون ولری نو پرته له ضرورت د ټیلفون څخه استفاده مه کوئ ځکه چې ټیلفون د ساعت تیری وسیله نه ده.

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

۱۳ - که په کور کې څو خویندی او وروڼه یاستې هڅه وکړی چې په شریکه ټول د یو او بل له بوتونو او جامو څخه استفاده وکړی.

۱٤ - ټولې مجلې او هغه کتابونه چې غواړی مطالعه کړی ضروری نه ده چې حتمی له بازار څخه واخلی، کولای شی چې د دوستانو او گاونډیانو سره یې تبادله کړی او یا یې له کتابخانو څخه په امانت واخلی.

۱۵ - کوشش وکړی چې د کور کارونه لکه آشپزی، اوتو کول، جامې مینځل، جارو کول او داسې نور کارونه په خپله ترسره کړی، په دې توگه به مو د مزدور او خدمتگار له مزد څخه خپله کورنی ساتلی وی، په داسې حال کې چې یو شمیر کورنی نه غواړی چې په خپله د خپلې کرنی چارې سرته ورسوی د کور د چارو لپاره مزدور او خدمتگاره نیسي.

میندو ته څو لنډې لارښوونې

د ماشوم د زیږېدنې او پیدایښت څخه وروسته دا چې میندې څرنګه تغذیه شی، دا هغه پوښتنې دی چې ډېرې میرمنې ورسره مخامخ کیږی، نو میندې کولای شی چې د منظم پروګرام له مخې هم خپل بدن تقویه کړی او هم د بدن وزن کنترول کړي.

۱ - میندې دې هڅه وکړي چې په ورځنی ژوند کې له متنوع او متعادلو خواړو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاری، میوې، پروتین لرونکی 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 خوری، میندې دا په پام کې ونیسی چې دغه یو نواخته خواړه کومه ګټه نه لری. کوشش دې وکړی 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 **لبنیاتو** څخه دې استفاده وکړي لکه شیدې، مستې، پنیر او داسې نور شیان که غوړی او پیروی ونخوړل شی ښه وی ځکه چې د چاقی سبب ګرځي.

٣- میندې دې د سبوس لرونکې ډوډۍ څخه کار واخلي ځکه چې هاضمه يې آسانه ده.

٤- د قندي موادو په مصرف کې دې احتياط وکړي.

٥- مور دې هڅه وکړي چې په زياته اندازه مالګه ونخوري که چيرې کومه مور د ډيرې مالګې خوړلو عادت لري، نو کولای شي چې د وچې شوي نعنا څخه او يا هم له نورو شيانو څخه استفاده وکړي.

٦- د ماشوم د زيږيدنې څخه وروسته دې هر مور کوشش وکړي چې د ورځې اقلاً د نيم ليتر په اندازه اوبه وڅښي که دا اوبه د سبو اوبه وي يا هم د ميوې اوبه يا د غوښې يخنی وي او يا هم چای وي دا ټول ورته ګټه رسوي ځکه د مور بدن مايعاتو ته اړتيا لري او هغه کولای شي له دغو اوبو په وسيله خپل مايعات پوره کړي.

٧- زياد شمېر هغه غذايي مواد چې خپل ذاتي غوړي لري لکه وازدينه غوښه په تيره بيا د پسه غوښه او نور لبنيات او خواړه چې نورو غوړيو ته ضرورت نلري نو د غه شان خواړه په خپلو غوړيو کې پاخه کړي. که ددې په څنګ کې ميندې له تيلو يعني اوبلنو غوړيو او يا زيتونو د تيلو څخه استفاده وکړي ښه به وي او صحت ته يې ګټه رسوي.

د مخدره او نشه يي موادو ناوړه اغيزه
په کورنيو باندې

بشر له ډېرو پخوانيو زمانو څخه د مخدره موادو سره بلديت او آشنايي درلوده چې د دواګانو په ترکيب او همدا شان د مذهبي مراسمو په جريان کې له دغو موادو څخه استفاده کوله.

د الکولي مشروباتو استعمال د اسلام د سپيڅلي دين څخه د مخه په خلکو کې عام دود او دستورؤ چې د هغې وخت بشري ټولنې يې له زياتو ستونزو سره مخامخ کړې وې، خو د اسلام په راتګ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد ګڼلي او په خپلو پيروانو يې هغه حرام کړي، خو په زياترو هسوادونو او په تيره بيا په کفري ټولنو کې په خصوصي او رسمي مجالسو په تيره بيا په سياسي مجالسو کې موجويت حتمي دی چې د ځينو هيوادونو له مهمو صادراتي اقلامو څخه هم ګڼل کيږي او تل د يوې خوشګذرانۍ د وسيلې په توګه ور څخه فايده پورته شوې ده.

د مخدره موادو څخه استفاده نه يوازې دا چې د انسان فکر او جسمي قوې ته زيان رسوي، نور ناوړه او خطرناکه تاثيرات په ټولنه کې پرېږدي. د دغې موادو لږ جذب د انسان په بدن کې مخصوص تاثيرات په ځای پرېږدي چې د مخدره موادو څخه دوامداره استفاده د اعتياد سبب ګرځي.

مخدره مواد مختلف انواع لري لکه چرس، اپين، هيروئين او شراب چې

دغو مـوادو څخه استفاده د انسـان سلامتـيا په خطر کې اچوی حتی تر دې چې د انسان د مړينې سبب گرځی، خو يو مسئله چې زموږ په کليو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډير رواج لری هغـه دا چې د موسمی ناروغـيو سره د مقابلې لپاره په تيـره بيـا هغـه مـاشـومـان چې ډير توخيـږی او سينـه بغل وی نو ميـنـدې خـپلو ماشومانو ته ترياک ورکوی، پرتـه له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزی او ډاکتر نه مرستـه وغواړي.

ما په خپلو سترگو په خپله سيمـه کې ډير داسې مـاشـومـان ليدلی چې د ميندو لخوا ورتـه اپين ورکړ شـوی او د ليږې اندازې په زياتـيدلو لـه املـه مـاشـوم خپل ژوند لـه لاسـه ورکړی چې دغـه ناوړه رواج د پيړيو، پيړيو څخـه تر نن پورې جريان لري.

کورنی او ټولنيز پرابلمـونه روحی او روانی مرضونه د ژوند ناوړه شرايط، فقر، د ښوونې او روزنې کموالی د مخدره مـوادو د اضرارو څخه ناخبرتيـايی د اختـه کيدلو لـه عواملو څخه دی.

هغـه کسـان چې دخپل کـورنی او ټولنيـز ژوند نـه راضـی نـه وی او يا هغـه کسان چې ټولنيز او اقتـصـادی پرابلمـونه يې زياد وی او يا هم هغـه بې بندو باره ځوانان چې تل بيکاره وی يو سالم مـصـروفـيت ونه لري او يا هم هغـه کسـان چې ښه دوسـتـان او ملگری و نه لری، نو دوی زياتره د نشـه يی مـوادو استـعـمـال ته هڅـه کوی چې په دغـو مـوادو باندې د اعـتـيـاد لـه کبلـه هر ناوړه عـمـل ته لاس اچوی لکه قـتل، فريب، دوکه، غـلا ، قـاچاقـبری او حتـی اخلاقي فـسـاد څخـه هم ډډه نه کوي.

د نشـه يی اهدافو لپـاره د مـخدره مـوادو څخـه استـفـاده په هـوادونو کـې د مخدره موادو توليد او پراختيا ته زمينه برابره کړی.

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

دغه مسئله نړیواله موضوع ده چې په ټولو وګړو پورې اړه لري او هیڅ هېواد یې له تاثیر څخه بې اغیزې پاتې کېدلای نشي، نو د مخدره موادو باندې اعتیاد او همدا شان د دغو موادو اخیستل او خرڅول د جنایاتو او اقتصادي پرابلمونو په زیاتیدلو کې ژور رول لري.

د مخدره موادو مصرف د نړۍ په مختلفو هېوادونو کې د یو او بل هېواد څخه توپیر لري، ولې په هر سیمه او ځای کې تخریب کوونکي او وژونکي اثرات په ځای پرېږدي، کومې لارې چارې چې د مخدره موادو سره د مبارزې لپاره طرحه کیږي ټولې ګټورې دي.

د نړۍ په ځینو سیمو کې چې د مخدره موادو قاچاق او تجارت په زیاته اندازه رواج لري، نو په دغو سیمو کې یو شمېر کسان چې د قاچاقچیانو لپاره کار کوي دوی د خپل د کار مزد د پیسو په عوض هېروئین اخلي چې د هر چا په لاس کې د هیروئینو موجودیت د زیاتو خلکو د معتاد کیدلو سبب ګرځي، نو د مخدره موادو کنترول لپاره تر ټولو غوره لاره یو دا هم ده چې د مصرف کوونکو او تولید کوونکو تر منځ روابط قطع شي او د تولید څخه یې مخنیوی وشي. نو که چیرې مخنیوی ونشي نو مخدره موادو استعمال ورځ په ورځ زیاتیږي او د توسعې او پراختیا په حال کې دي.

په هغه هېوادونو کې چې د مخدره موادو کرهنه مروجه ده قاچاق او تجارت یې مخ په زیاتېدو دی، که د دغو هېوادونو د بزګرانو سره مالي مرسته وشي ترڅو دوی دغه کروندې له منځه یوسي او ټولنه له دغې وبا څخه په امان پاتې شي.

په نړۍ کې په لکونو ښځې د امېدوارۍ په وخت کې د ډېرو ستونزو سره مخامخ دي

هر کال د نړۍ په زیاتو هېوادونو کې مېرمنې د امېدوارۍ په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس دخبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسو نړیوالې ټولنې په خپل راپور کې ښکاره 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 شوې چې د سقط جنین مسئله په پټه توګه په ښځو کې د دوی د مړینو سبب ګرځي. د نفوسو نړیوال ټولنې د میندو د مړینې علت کورنۍ او ټولنیز عوامل ګڼلي او زیاتوي چې د ښځو محرومیت او د فشار لاندې ساتل یو له هغو عواملو څخه ګڼلي شوي چې مېرمنې له رواني 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 شوې وي د امیدوارۍ 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 امیدوارۍ په وخت کې سګرټ څکول د مخدره موادو استعمال نشه یي دوا او الکولي مشروبات ماشوم ته د مور په رحم کې زیان رسوي.

همدا شان په زیاد شمېر هېوادونو کې د خرافاتي مسایلو له امله ډېرې ښځې د ډېرو ګټورو او اساسي خوړو له استفادې څخه محرومېږي چې بیا د غه

مسئله د امیدواری په جریان کې او د ماشوم زېږېدنې په وخت کې د میندو لپاره ډېرې ستونزې پیدا کوي. همدا شان په حاملګی د ښځو د مړینو بل علت بې وخته وادونه ښودل شوی چې په آسیایي، افریقایي او لاتیني امریکا په هېوادونو کې ځوانی د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې وادونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډېرې ستونزې پیدا کوي.

زموږ په هېواد په تېره بیا په کلیوالي سیمو کې د لږ عمره ځونو وادونه رواج لري او په همدغه سیمو کې زیاتې ښځې د ولادت په وخت مري.

امیدوارې ښځې باید د دوا له استعمال څخه د ډاکتر له مشورې پرته ډډه وکړي که غواړي کومه دوا استعمال کړي، نو په خپل سر دې نه خوري د ډاکتر سره دې مشوره وکړي او د هغې نظر دې وغواړي. همدا شان د حاملګی په وخت کې په تېره بیا په لومړنیو دریو میاشتو کې زیات چای او قهوې مصرف هم د سقط جنین له خطر سره ښځې مخامخ کوي.

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هاروڼ په روغتون کې ډاکترانو درې زره حامله ښځې د امیدواری په لومړنیو ۱۴ اونیو کې د څېړنې لاندې ونیولې، دوی د څېړنې په جریان کې دې نتجې ته ورسېدل چې کومې مېرمنې چې زیاته اندازه قهوه مصرفوی نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کېږي. همدارنګه هغه ښځې چې زیاد چای څښلې نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښې د زیاد خطر سره مخامخ دي.

د روغتیا د نړیوالي ټولنې د راپور په اساس د سوډسالي روندا او ایتوپیا په هېوادونو کې په هرو اوو حامله ښځو کې یوه ښځه خپل ژوند له لاسه ورکوي، خو برعکس په صنعتي هیوادنو کې د حامله ښځو د مړینې 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 ګڼلي چې کېدلای شی له دغو پروګرامونو څخه په استفاده د زیات شمېر ښځو ژوند وژغورل شي.

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

څنګه چې پخوا وختونو کې دخانیاتو څخه استفاده د ښځو په منځ کې د نن ورځ په شان مروجه نه وه، نو ځکه ډیر لږ شمیر ښځې د وینې په فشار، سرطان او قلبي ناروغیو اخته کېدلې. خو اوس حالاتو او شرایطو تغییر کړی، کومې وروستی څېړنې چې د روغتیا د نړیوالې ټولنې او نورو صحي ټولنو لخوا تر سره شوي ښودلې یې ده چې د مرګ او میر اندازه په ښځو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله مخ په زیاتېدو ده، په داسې حال کې چې هر کال په نړۍ کې د دخانیاتو 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 ورسیږي چې په دوی کې به ډیرې ښځې وي.

د روغتیا د نړیوالې ټولنې د راپور له مخې په صنعتي هېوادونو کې ښځې او نارینه یو شان د دخانیاتو څخه استفاده کوي حتی دا چې ۳۰٪ ښځې او نارینه په دغه ناوړه عادت اخته دي، خو مخ په ودې هېوادونو کې د ښځو لخوا د دخانیاتو څخه استفاده «م زیاته شوې ده. خو د نیکه مرغه زموږ په هېواد کې دغه ناوړه مرض په ښځینه طبقه کې ډیر لږ لیدل کیږي. څنګه چې د دخانیاتو څخه استفاده د انسان روغتیا ته ضرر رسوي، نو په غربي هېوادونو کې هر کال زیاد شمیر ښځې خپل ژوند د لاسه ورکوي. کومې میرمنې چې سګرټ څکوي او په قلبي ناروغیو اخته دي، د دوی 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 د دوی د مړینې سبب هم د دخانیاتو استعمال ګڼل شوی دی.

د جاپان، ناروی، پولند او انګلستان په هیوادونو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله سرطاني پېښې مخ په زیاتېدلو دی، خو په شرقي او جنوبي 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 رواني ناروغي هم پیدا کېږي په تیره بیا انسان ډیر عصبي ښکاري. د حامله ښځو لخوا د سګرټو 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 کیږي. په صنعتي 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 ې یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سګرټو د تبلیغاتو له درکه په لاس راغلی وه.

څومره 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 سګرټو څکلو ته تشویقیږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سګرټو څخه استفاده کوونکو شمیر زیاتیږي. نو د دغې ناوړه مرض د مخنیوي 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 لاره 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 تېره بیا ښځې دې ته وهڅوي چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورني وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زیانونه رسوي.

ښځو لپاره د سپورت ګټې

موسیقي او پخې ښځې 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 حاملګی نه وروسته په مختلفو ناروغیو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغی، د وزن لږوالی یا زیاتوالی، ټیټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخریب او وروستېدو څخه پېدا کیږي اخته وي، چې ځینې ناروغی دوامدار پرهیز او علاج ته ضروري لري، ددې په څنګ سپورټ هم د یو شمېر ناروغیو په تخفیف کې موثر رول لري.

په پخو ښځو کې په تیره بیا د منځنی عمر ښځې د هډوکو تخریب یا وروستوالی یې له غټو ستونزو څخه ګڼل کیږي، کومې میرمنې چې عمر یې د ۶۰ کالو څخه لوړ وي په سلو کې «۲۵» یې د هډوکو په ماتېدو اخته کیږي 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 شوي دي.

سپورت په هډوکو کې غړو عضلاتو د تقویه سبب ګرځی، چې په دې ترتیب هډوکی تقویه کوي، هغه څه چې په سپورتی فعالیتونو او د هډوکو د کلسیم په تأمین کې موثر دی د غړو او عضلاتو تقویه ده چې ورزشی فعالیتونو په جریان کې غړی تقویه کیږي چې بیا دغه تقویت کوونکی قوت متصلو

هډوکو ته منتقله او دهغې د تقویې سبب ګرځي، نو مخکې له دې چې هډوکي مو تخریب شي په کار ده چې پخې عمر درلودونکې میرمنې ورزش ته پاملرنه وکړي.

ولې د بده مرغه زیات شمیر میرمنې د عنعنوی او ټولنیزو شرایطو په اساس د سپورتی فعالیتونو څخه ډډه کوی، نو دغه میرمنې په خپل لاس خپلې روغتیا ته ضرر رسوی، په داسې حال کې چې سپورت د یو ډیر ښه عامل په توګه د مختلفو ناروغیو په مقابل کې وقایوی رول لری.

د پاخه عمر لرونکې میرمنو لپاره تر ټولو ښه سپورت پیاده ګرځیدل په قراره منډې وهل او د وزن کموالی دی.

همدا شان ضروری ده چې ښځې په خپل غذایی پروګرام کې هغه خواړه شامل کړی چې د بدن د وزن د زیاتیدلو سبب نشی، هڅه دې وشي چې له شحمیاتو په تیره بیا له حیوانی شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وکړی. د تازه میوو څخه استفاده ورته ډیره ګټه لری، کوشش دې وکړی چې هر ورځ په کافي اندازه کلسیم د خوراکی موادو په وسیله واخلی د کلسیم اندازه په لبنیاتو لکه شیدې، مستې، پنیر او پیروی کې پیدا کړي.

د ښځې په هکله څو وجيزې

- ښځه شيشې ته ورته ده ساتنه يې وکړئ. (رسول کريم ﷺ)
- زما دوه څيزونه خوښ دي: ښځه او خوشبويي. (رسول کريم ﷺ)
- جنت د مور د پښو لاندې دی. (رسول کريم ﷺ)
- دنيا متاع ده او تر ټولو غوره متاع يې صالح ښځه ده. (رسول کريم ﷺ)
- د نارينه ښايست د هغې د ژبې فصاحت دی او د ښځې ښايست د هغې حکمت و کمال دی. (رسول کريم ﷺ)
- له ايمان نه وروسته تر ټولو ستر نعمت ښځه ده. (حضرت عمر)
- د ښځې په سترګو کې له رنځو څخه شرم او حيا ډېره ځلانده وي. (حضرت علی)
- نيکه ښځه يوازې د دنيا هستی نه ده بلکې د آخرت توښه هم ده. (امام غزالی)
- ښځه د وقار، ايثار، مروت او د مينې درس ورکوي. (والټيرز)
- له ښځې سره هيڅکله هم ځان په ازميښت کې مه اچوئ که نه تاسې به ورنه وروسته راشې. (کمال اتاترک)
- د ښځې زړه تر نارينه ډېر پراخه وي.
- هغه کور چې مور په کې نه وي هديرې ته ورته وي.

- د ښځې مثال د هغه خوشبويي په څير دی چې هیڅکله پټیدای نه شي.
- ښځه د نړی عظیمه پانګه ده.
- له ښځې 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.

٤- لاس یې تل د کار سره لګیدلی وي.

- په نړی کې دوو شیانو ښکلی دی: یو ښځه او بل ګل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پیل کې ښځه وجود لري. (لارمارتین)
- پوهه ښځه خپل کور جوړوی او ناپوهه ښځه خپل کور تخریبوی.

(ترمیشان برنادر)

- د ښځې سینې زما زړه تسخیروی نه د هغې ښکلا، په ما هغه ښځه ګرانه ده چې مهربانه وی. (شکسپیر)
- که چیرې ښځې نه وی نو د نړی نوابغ به چا روزلی وی. (ناپلیون)

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړونده مسئلې

د ماشوم وده د زیږیدنې 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 زیاتر 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 غواړې چې د ماشوم د ودې په خصوصیاتو او ځانګړتیاو د زیږیدنې 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 پوهیدونکې او تشخیص نه کوونکې حالت سره خپل چاپیریال ته نظر اچوي.

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

په دریمه میاشت کې ماشوم موسکا کوي 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 بخښي. تر هغې وروسته د یو شي د لیدلو په وخت کې خپل لاس د هغې شي په لور اوږدوي. همدارنګه د خندا او مختلفو آوازونو په وسیله خپلې حنجرې ته تکامل ورکوي او ځان د خبرو لپاره چمتو کوي.

په پنځمه میاشت کې ماشوم کولای شي خپل سر تینګ کړي. په همدې هڅه کې وي چې د بالښت په مرسته کیناستل زده کړي.

په شپږمه میاشت، ماشوم خاندي او کیني، او په اوومه میاشت کې د شا و خوا شیانو د اخیستلو سره تمایل ښایي او تر ټولو لوبو د خپلو پښو سره ځان مشغوله وي. په اتمه میاشت ځان خاپوړو ته برابروي.

په نهمه میاشت کې دی چې ځینې ماشومان غاښونه هم وباسي.

په لسمه میاشت ماشوم هڅه کوي چې ودریږي، په خبرو هم تر یو حده پوهیږي: خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایي د یو کلنۍ څخه پورته عمر کې کوښښ کوي چې ځان خبرو ته آماده کړي.

په اتلس میاشتنۍ کې ماشوم کولای شي چې په یوازې توګه د نورو له مرستې پرته قدم واخلي او مزل وکړي. په دغه دوره کې ماشوم د آزادۍ او خپلواکۍ احساس کوي همدارنګه زیاتر ماشوم د بدن د داخلي غړو په تسلط پیل کوي چې د کولمو او مثانې کنترول په کې شامل دی.

په لومړیو وختونو کې ماشومان زیاتر په خپلو دغو غړو حاکمیت نه لري، خو ورو ورو او په تدریج د اړونده عصبي دستګاوو له ودې او پراختیا سره جوخت ماشوم کولای شي خپلې ډکې او تشې متیازې کنترول 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 لومړنی کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوښتونو 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 کنترول لاندې تل خپل ماشوم ونیسي چې دغه څارنه په جسمي حرکتونو کې تنظیم راوړي او همدارنګه په روحي څرنګوالي کې اغیزمن رول ترسره کوي.

ماشوم په دغو مرحلو کې د خطراتو د مخنیوي لپاره جدي پاملرنې ته اړتیا لري، نو د ټولو میندو وظیفه ده چې په دغه حساسه مرحله کې تل د ماشوم څخه څارنه وکړي تر څو هغه ځانته ضرر و نه رسوي.

د ماشوم وده او پرمختیا

ماشومان د زیږیدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پیل کوي. ماشومان د حپل ذهني ودې لپاره تر هر څه زیات د لویانو مینې او پاملرنې ته اړتیا لري. د ماشوم پنځه ګوني حواس یعنې د لیدلو حس، د اوریدلو حس، د څکلو حس د لمس کولو حس د بویولو حس د زیږیدنې د لومړنیو شیبو څخه په کار پیل کوي او له همدې شیبې څخه ماشوم د خپل چاپیریال په باره کې په زده کړې اقدام کوي.

ماشوم د زیږیدلو وخته دې ته اړتیا لري چې له هغوی سره خبرې وشی، لمس شی، مینه ورسره وکړی، په غیږ کې واخیستل شي، آشنا څیرې ووینی، آشنا غږونه واورې او د نورو عکس العمل د ځان په هکله ووینی. همدارنګه ماشومان علاقه لري چې نوی او په زړه پورې شیان وګوري. وایي، اوري، په لاس کې ونیسي او لوبې ورسره وکړي دا د زده کړې پیل دی.

د انسانانو د څهرو لیدل او د غږونو اوریدل د ماشوم د ودې او پرمختیا لپاره ډیر مهم دی. ماشومان باید د یوې اوږدې مودې لپاره یوازې پریښودل نشی، بلکه لازمه ده چې له هغې سره مینه وشی، خبرې ورسره وکړی، ښه تغذیه وکړی او روغتیا یې تل د څارنې لاندې ونیسی، نو په همغه اندازه یې ماغزه ښه وده او پرمختیا کوي.

- لوبې کول د ماشومانو لپاره یو ډول ساتیری ده، خو نن ورځ تحقیقاتو دا ښودلی چې لوبې د ماشوم د ودې او پرمختیا مهمه برخه ده.

- ماشومان د ساده شیانو سره د لوبو په کولو او د لویانو څخه د تقلید په

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

– 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 خوښې وړ کارونو کې ماشوم سره مرسته وکړي، خو دا 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 کوي. کله چې یو کم عمره ماشوم د کوم شي د ازمایښت لپاره هڅې کوي مور او پلار یې باید دا حوصله ولري که چیرې ساشوم 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 نا امیدي هم ولري، دغه نا هیلي ماشوم سره د نورو مهارتونو په زده کړه کې مرسته کوي. ډېره نا امیدي ماشوم بې زړه کوي، او په هغه کې د ناکامي 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 پرېښود ل شي چې په خپله د حل لارې چارې ولټوي.

– د ماشومانو ډېر خوښېږي چې د نورو په شان کالي واغوندي او ځانونه لکه د مور، پلار، ورور، ښوونکي، ډاکتر او داسې نور خیالي شخصیتونو په شان وښایي، نو که دوی دا شان تمثیل وکړي، دغه حالت ورسره مرسته کوي چې د فکري قدرت د رشد او ودې سبب شي.

میندي او پلرونه کولای شي 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 لري چې لویان او د کورنی نور غړی لوبو کې ورسره ګډون وکړی، نو د ماشوم سره خبرې کولو د کلمو او غږونو تکرار د سندرو ویل د کیسو او د 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 ګټور تمامیږی 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 رسوی.

د مثال په توګه که لوی ماشوم په چیغو وهلو ټکولو او ښکنځو خپل قهر څرګند کړی، نو تر دې کوچنی ماشوم به همدا عمل تکرار کړی، خو که چیرې ماشوم په مینه، مهربانی او حوصلې سره چلند وکړی، نو څرګنده ده چې تر دې کوچنی ماشومان به هم د غه راز عمل څخه پیروی وکړی او هغوی به هم همدا سلوک وکړی.

- ماشومان نل تر څلور کلنی پورې ډیر مغروره او خودخواه وی څه چې یې خپل زړه غواړی 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 دوړو ماشومانو طبیعی خاصیت دی.

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

ماشوم لوی شي دا به زده کړي چې خودخواهي او ځان غوښتنه پرېږدي او منطقي واوسي په دې شرط چې د ماشوم شا و خوا کسان هم له هغوی سره منطقي او بې تبعیضه سلوک ولري، نو ښکاره ده چې ماشوم به دا زده کړي چې هغه چلند وکړي کوم چې دوی سره تر سره شوی دي.

کم عمره واړه ماشومان ډېر زر په قهر یا غوسه کیږي، داریږي نو د ماشوم له احساساتو سره همدردي او مرسته د دې سبب ګرځي چې ماشوم خوشحاله نیکخویه او د هر اړخیزې ودې درلودنکی ماشوم په توګه لوی شي. د ماشوم احساسات ډېر قوي او رښتیاني وي، کله کله د لویانو په نظر غیر منطقي هم ښکاري.

ډېر امکان لري چې ماشومان له پردیو کسانو او تیاره ځای څخه وویرېږي یا ښایي د یوې ډېرې بې اهمیته شي په خاطر خپه شي او وژاړي. او یا که چیرې د یو کار په کولو بریالی نشي او یا هغه څه چې غواړي له ور کولو څخه یې انکار وشي. ښایي هغوی بې لزومه، نا امیده او په غوصه شي، میندې او پلرونه باید په خپل ماشوم ځان خبر کړي، د احساساتو خیالي وساتي، که د ماشوم په ژړا عصبانیت او ډار باندې وخندي او یا د وهلو ټکولو او بې پروایي سره مخامخ شي. نو په داسې حالاتو امکان لري چې ماشوم شرم کوونکی او ګوښه ګیره لوی شي او داسې ماشوم نشي کولای چې خپل احساسات په آسانه توګه څرګند کړي. نو کله چې ماشوم احساساتي کیږي که مور او پلار په نرمي او مهرباني سلوک وکړي نو امکانشته چې ماشوم یو خوشحاله او د ښه سلوک درلودونکی شخص په حیث وروزل شي.

- واړه ماشومان کله کله دروغ وایي دا ځکه چې دوی لا تر اوسه د خپلې واقعي او خیالي نړۍ تر منځ په توپیر ونو نه پوهیږي.

- که ماشوم کوم وخت یو ناوړه او په منلو وړ عمل تر سره کړي، نو په کراره

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

ماشومان د هغو لویانو خبرو ته غوږ نیسي او مني یې چې په دوی ګران وي او غواړي د هغوی اعمال د خپلو کړو وړو اساس وګرځوي، په دې توګه 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 دي امکان لري ماشوم وږی و تږی یا ستومان او یا کوم درد او نا آرامي ولري او یا هم د ګرمي او یخنی څخه په عذاب کې وي او یا ښایي ویریدلی وي او یا هم غواړي چې څوک یې پورته کړي، ناز ورکړي او مینه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروایی سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پیل کیږي چې ماشوم ډیر کوچني وي، دغه شان ژړا ممکن ډیر دوام وکړي، د دغه راز ژړا علت څرګند نه دی، خو داسې معلومیږي چې ماشوم ته زیان رسوونکی 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 د خپلو ماشومانو سره ښه سلوک له یاده ونه باسي د هغوی په هکله خوښي څرګنده کړي. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځای به ډیره ښه دا وي چې ماشوم د ښو کارونو او عملونو په هکله د خوښي 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 وښايي چې له کاره یې خوشحاله دي. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوی زده کړي تشویق نشي او تل د انتقاد وړ ګرځي، نو د زده کړې سره یې مینه کمیږي.

– وهل تکول د ماشومانو لپاره زیان رسوونکی دی، کوم ماشوم چې ډیر وهل او تکول خوری، ممکن چې داسې ماشومان بدخویه، عصبانی او قهرجن لوی شي. وهل او تکول ماشومان ډارن او ویریدونکی روزی.

– د ماشوم د ژوندانه په شپږو او اوو کلنو کې مور او پلار کولای شي د هغه لپاره په ښوونځی کې د بریالی زده کړی زمینه برابره او بنسټ یې کیږدي.

د میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوی د مصروف ساتلو لپاره د لوبو داسې شیان برابر کړی چې په آسانی سره پیدا شي لکه: تش او بې کاره کارتنونه، کاغذونه، اخبارونه، د لرگیو ټوټې، توپونه، بې خطره سامان د ماشومانو د لوبو شیان چې په بازار کې خرڅیږی او یا هم د کور په ماحول کې پیدا کیږی که غواړی چې د ماشومانو لپاره د بازار څخه د لوبو سامان واخلی نو د ماشوم نظر ته ارزښت وکړی چې هغه یې په خپل ذوق انتخاب کړی.

– په وړکتونونو کې روزل شوی ماشومان نسبت هغه ماشومانو ته چې وړکتونو ته تللی نه وی ښه چمتووالی لری، دا هغه وخت ښه نتیجه په لاس ورکوي چې د وړکتون په دوره د ښوونکو لخوا ورته ښه لارښوونه وشي.

– کله چې ماشوم نوی د ښوونځی په ماحول کې داخل شي، نو په ماشوم باندې ډیر فشار راوړل ښه نتیجه نه لري، که څو په همغې لومړنیو میاشتو کې له ماشوم څخه دا هیله ولری چې هغه دې لوستل او لیکل وکړی شي نو دا به دا معنا ولری چې یو څوک لومړی بام جوړه کړی بیا یې د دیوالونو په جوړولو پیل وکړی نو د یوې ودانی په شان د ماشوم د زده کړې ظرفیت او توان هم بیل بیل پوړونه لری، نو میندو او پلرونو او ښوونکو دنده ده چې د ژوند په دغه حساسه مرحله کې ورته مناسب امکانات برابر کړی تر څو په ښه توگه زده کړه وکړي.

د کوچنیو نجونو او هلکانو په ذهنی او جسمی اړتیاو کې هیڅ توپیر نشته، دواړه ډلې یو شان د زده کړې توان لری نو دواړه یو شان مینې او توجه ته اړتیا لري.

PDF Compressor Pro

ځنګه چې مور او پلار د ماشوم د ودې او پرمختیا تر ټولو ښه څارنه او کتنه کولای شي، نو ضروري ده چې میندې او پلرونه هغه نښې او نښانې وپیژني چې د هغوی ماشومانو د شخصیت وده او پرمختیا ورځخه ځرګندیږي.

شته ځینې ماشومان چې د خپلو همزولو ماشومانو څخه ورو پرمختګ کوي، خو دا بیا د خطر نښه نه ده، د غه لاندې علایم او نخښې له میندو سره مرسته کوي، تر څو وپوهیږي چې د دوی ماشومان باید د عمر په درې میاشتنی، دوولس میاشتنی، دوه کلنی، څلور کلنی او پنځه کلنی کې د څه ډول کارونو د تر سره کولو توانمندي ولري که چیرې کوم ماشوم په دغو عمرونو کې په ټاکل شوي چارو کې توان او طاقت ونلري نو دا به دا معنا ولري چې هرو مرو کومه ستونزه شته خو په دې معنی نه ده چې دا طبیعي خبره ده.

د ماشوم ښودل ډاکتر ته او له ډاکتر سره مشوره کول د میندو او پلرونو له دندو څخه ده چې دوی باید د خپل ماشوم په هکله بې پروایي ونکړي.

محترمې میندې دې دغې ټکی ته پاملرنه وکړي چې د دوی ماشوم په درې میاشتنی کې د غه علایم ښکاره کوي:

- خپل لاسونه موټې کولای شي؟
- خپل ځان خوځوي؟
- لاسونه او پښې په زوره وهلی شي؟
- خپل مخ د مختلفو رنګونو او رڼا په لور اړولی شي؟
- خپلې سترګې دې آواز په لور اړوي؟
- د خولې څخه مختلف آوازونه باسي؟

پاملرنه وکړئ چې د دوولسو میاشتو په عمر کې ستاسو ماشوم کوم حالت لري؟

پر ته له کومې تکیې څخه کیناستی شي؟ خاپوړې کوي؟ په آسانی سره

جګیږي او دریږي، د غتې ګوتې او یا بلې ګوتې په مرسته شیان راپورته کوي، ساده لارښوونې تعقیبوي؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنۍ دې متوجه وي چې د دوو ماشوم د دوه کلنۍ په عمر کې دغه کړه وړه لري که نه؟

د تګ په وخت کې کوم شی انتقال کولای شي، په خپله خبره غوځولی شي، د نورو خبرې تکراروي، خپل خواړه په خپله خوري؟ خپل ویښتان، غوږونه او پوزه په اشاره نیولی شي، آشنا شیان او بلد خلک پیژني؟

محترمو کورنیو ته ضروري ده چې په څلور کلنۍ په عمر کې خپل ماشوم په بدن کې دغه خصوصیات درک کړي.

– د نورو ماشومانو سره یو ځای په کوڅه، ورکتون او یا 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 وګورۍ چې ماشوم مو دغه خصوصیات لري که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مینځي، په ښرګنده توګه خبرې کولای شي، د نورو له مرستو پرته خپل کالي اغوستلی شي. ځینې شکلونه لکه دایرې، مربع، مثلث او نور کاپي کولای شي رنګونه تشخیص کړي، مختلف لوبې او شیان پیژندلی شي، همدارنګه خپله ډوډۍ او چای څښلی شي؟

نو که چیرې ماشومان دغه ټولې چارې پخپله سرته ورسوي ښکاره ده چې وده او پرمختیا یې طبیعي ده او که چیرې دغه چارې سرته ونه رسولی شي ممکن چې څه صحي او ذهني ستونزې به ولري، نو ډاکتر ته یې ورتګ او د هغې سره مشوره کول د والدینو له دندو څخه ده.

د ماشوم په ودې او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغيزه

د کوچنيوالي په عمر کې د ماشوم تغذيه ډېر 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 راتلونکې ژوند کې په ښه توګه ليدلى شو.

سوء تغذى حالت په ماشومانو کې د جسمى او روانى ودې مخنيوى کوي، ددې په څنګ په ډېرو ناروغيو باندې د ماشوم د اخته کيدو امکانات زياتوى، نو دا د ميندو او پلرونو او د کورنيو د نورو غړو دنده ده چې د ماشوم د تغذيې په هکله يو لړ معلومات ترلاسه کړي او هغه مواد چې د ماشوم په وده کې ستر رول لري وپيژني.

د ټولو مهمه موضوع چې پوهېدلى ضروري ده هغه دا چې تر لومړنيو شپږو مياشتو پورې د مور شيدې يوه مکمله غذا ده، څنګه چې په لومړيو مياشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغيو له خطر سره مخامخ کيږى، نو د مور شيدې کولاى شى ماشوم د ناستې او نورو ناروغيو په مقابل کې وقايه کړى.

همدا راز مور کولاى شى د شپږو مياشتو څخه وروسته د خپلو شيدو په څنګ کې نور فايده مند او نرم خواړه هم ماشوم ته ورکړى. خوينديى دې دا

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

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شیدې ورکړی، خو د خپلو شیدو په څنګ یې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شی نو ماشوم ته ډیره ګټه رسولی شی. په دې صورت کې لومړی لازمه ده چې ماشوم ته په ډیر کم مقدار کې خواړه ورکړی شی چې بیا یې وروسته په تدریج سره اندازه او مقدار زیاتیږی. بله مسئله چې د میندو توجه ورته ضروری ده هغه دا چې د ماشوم د ښه ودې لپاره ضروری ده چې د یو ورځې په اوږدو کې پنځه یا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شی. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواړه نه وی ګټور تمامیږی. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کیږی ضروری ده چې تازه او نوی پاخه شوی وی. پخوانی او باسی خواړه نه وی. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وی نو میاشت په میاشت دې وزن او کنترول شي که چیرې ماشوم په کافی اندازه خواړه وخوری، خو بیا هم وزن نه اخلی نو میندې دې دغو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

۱ - کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کیږي، ضروری ده چې انرژي لرونکی خواړه وي.

۲ - ماشومان مختلفو ویتامینونو ته اړتیا لری لکه ویتامین «ای» چې د دغې ویتامین د کموالی له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ړانده زیږیږی، نو ماشومان کولای شی د مور په بطن کې دغه ویتامین ترلاسه کړی، په دې شرط چې مور ویتامین ای لرونکی خواړه وخوری. همدا شان ویتامین «ای» د اسهالاتو په مخنیوی کې هم موثر رول درلودلی شي. ویتامین «ډی» ته هم ماشومان شدید اړتیا لري، د دغې ویتامین د کموالی له کبله د هډوکو د نرموالی ناروغی پیدا کیږی، دغه ویتامین د هډوکو لپاره ډیر ګټور تمامیږي.

۳- کوم ماشومان چې تل ناروغه وي او یا زیاد وخت په ناروغی اخته کیږی، نو کورنی دې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړی چې د ماشوم ټول معاینات یا یو لړ معاینات کول د هغې په تداوی کې رول لري، نو ضروری ده چې د بدن یو شمېر معایناتې ترسره شي.

٤- د ماشومانو د ناروغی په وخت کې ځینې میندې فکر کوی چې مختلف خواړه ماشوم ته ضرر رسوي، نو له ډیرو ګټورو خوړو څخه یې پرهیز کوی. چې دغه عمل د میندو غوره عمل نه دي.

میندې دې تل هڅه وکړي چې خپل ماشومان د ناروغی په وخت کې له متنوع او رنګارنګ خوړو څخه پرهیز نکړی، او هر راز خواړه دې ورته ورکړي.

٥- که ماشوم د ناروغی له کبله خپل وزن له لاسه ورکړی، نو ضروری ده چې وروسته له ناروغی څخه اقلاً د یوې اونی لپاره اضافی خواړه تر لاسه کړی تر څو یې د وجود کمبود پوره شی. کوم ماشوم چې اشتها و نلری، د ناروغی نه وروسته د ماشوم تشویق د زیاتو خوړو خوړلو لپاره ډیر مشکل کار دی، نو په دې جریان کې دې میندې هڅه وکړی چې د خپلو شیدو په څنګ د ماشوم لپاره نرم او خواړه ورکړی چې د ماشوم ودې او سلامتیا ته ګټه رسوی، خو که بیا هم د ماشوم بې اشتهایی دوامداره شی نو په دې صورت کې د ماشوم تګ ډاکتر ته ضروري دی او ډاکتر له مشورې سره سم هغې ته غذایي پروګرام جوړ کړي.

د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د والدینو او ښوونکو شریکه پاملرنه

د ماشوم د ښوونې او روزنې مسئله یوه عادي پیښه او موضوع نه ده چې مورږ یې په څو کرښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتیا لري، خو دلته مورږ د محترمو کورنیو پاملرنه صرف یو څو کرښو ته راګرځوو. د کورنۍ له جوړښت څخه وروسته مهمه مسئله چې ځوان مور او پلار ورسره مخامخ کیږي یوه 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 پیل کړي نو میندې دې د ماشوم په تغذیه او سلامتیا کې پوره پاملرنه وکړي تر څو چې ماشوم یې د کامل صحت لرونکی وي او وکولای شي د یو سالم فرد په توګه په راتلونکي کې خپل وظایف په ښه توګه ترسره کړي ځکه چې ماشوم د شپږو اوو کلنو شي نو ښوونځي ته د تګ لپاره تیاري نیول کیږي.

همدا چې ماشوم د ښونځي په ماحول کې قدم کیږدي، نو د ښوونځي په پردي ماحول کې ځان پردی احساسوي، نو د ماشوم سره ویره او بې علاقګي پیدا کیږي. ولې دا هم ممکن ده چې تر یوه حده په دغه ماحول کې فشار او تهدید د ښوونکو لخوا موجود وي چې د زیاد شمیر روانشناسانو او ښوونې او روزنې د متخصصینو په نظر فشار او زور تهدید په ماشومانو باندې ښه نتیجه نه

ورکوي او ډیر وخت د دوی د تنفر او زړه توریدلو سبب ګرځي.

همدا شان که میندې او پلرونه هم خپل ماشومان په زور او تهدید سره په لوستلو مجبوره کړي، نو د دغې سلوک ستر عیب به دا وي چې والدین به تل خپل ماشوم په فشار او تهدید په لوستلو مجبوره وي چې دا مشکل به بیا پور ته صنفونو کې هم دوام پیدا کړي، نو دا د میندو او پلرونو دنده ده چې دغې تکی ته پام وکړي، په ډیره مهربانۍ او ملایمت سره ماشومان تشویق کړي نه په فشار او تهدید ځکه چې هیڅ یو ماشوم په لومړي سر کې په هیڅ نه پوهیږي، خو وروسته هر څه ور نه ښه او زده کوي.

میندې او پلرونه دې کوښښ وکړي چې ماشومانو ته دې د دوی د ذوق وړ کتابونه د ماشومانو لپاره نشر شوي مجلې د ښوونځي وسایل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شیان چې د دوی له ذوق سره سم وي برابر کړي. د بلې خوا تربیتي او تعلیمي اداره مکلفې دي چې د ماشومانو د ذهني روزنې په هکله جدي پاملرنه وکړي او دا د معلمینو دنده ده چې د تدریس په اوږدو کې د تعلیمي او تربیوي نوي میتودونو څخه استفاده وکړي او دې 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 ګامونه واخلي، خو که چیرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدین او ښوونکي پاملرنه ونکړي، 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 دیني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبي او دیني زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدینو له مهمو وظایفو څخه ده. هغه میندې او پلرونه چې د خپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک او نورو ضروریاتو ته جدي پاملرنه نه کوي، خو ددې په څنګ د خپل ماشوم مذهبي اعتقاداتو خیال نه ساتي او په دې هکله بې تفاوت دي، نو د دوی دغه عمل یوه ستره ګناه ده چې دوی یې د خپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشري ټولنې تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تیره بیا زموږ په جګړه ځپلي هیواد کې چې زموږ ټولې مادي او معنوي هستې له منځه تللې، د وران هېواد د بیا رغاونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زیاد محسوسیږي.

د ټولو کورنیو د فرد فرد په تیره بیا د پلار له مهمو دندو څخه ده چې د کوچنیوالي په عمر کې خپلو ماشومانو ته دیني ښوونه ورکړي، دا دیني ښوونه باید هلک او نجلي دواړو ته ورکړل شي. د څلور او پنځه کلنۍ په عمر کې دې ماشومان دې ته تشویق 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 دیني مراسمو سرته رسول په خپلو سترګو وویني، خو متوجه اوسي چې ماشوم مو د ستړتیا احساس ونکړي چې دا عمل

به يې د دلسردۍ سبب ګرځي.

مېنديې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتي چې ماشوم په ډېره مهربانۍ دينې مسايلو ته متوجه کړي، په هغوی دې زور او فشار نه راوړي، د اسلام د مقدس دين لومړنۍ لارښوونې ورته وښايي، د ګناه او جزا له مفاهيمو سره دې خپل ماشومان آشنا کړي.

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

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول

هغه وخت چې يو ماشوم نړۍ ته راځي او سترګې پرانيزي، نو په لومړي ګام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غېږ کې ترسره کيږي.

مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډېرې ستونزې او زحمتونه ګالي، شپې په ويښه صبا کوي، او د خپل ماشوم پرستارۍ او ساتنه خپله لازمي دنده ګڼي، نو يو کوچنی د زيږيدو د لومړۍ ورځې څخه تر ځوانۍ او بلوغ تر مرحلې پورې يوې سالمې روزنې ته اړتيا لري. کوچنی د کوچنيوالي څخه تر ځوانۍ 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 د دوی غوښتنې تر يوې اندازې پورې ترسره کړي.

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

ماشوم د لندې لښتې حیثیت لري، هر ډول چې وغواړې همغه 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 وړکتونونو 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 وړکتونونو په ماحول کې ماشومانو ته د سپورت مختلف وسایل برابر کړل شي.

په وړکتونونو کې د ښوونکو دنده ده چې د دینی ښوونې ټولنیزه آدابو درس ورته ورکړل شي د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړی. د ترافیکی حوادثو د مخنیوی په هکله ورته لارښوونه وکړی، هغه ماشومان چې د کوچنیوالی مرحله په وړکتون کې تیره کړی وی، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچنی په راتلونکی 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 دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر سلوک مردود ګڼلی شوی

دا چې ځینې میندې او پلرونه د خپلو اولادونو ترمنځ تبعیضي سلوک غوره کوي، هلک ته په نجلۍ ډېر ارزښت ورکوي، په زیاد شمیر کورنیو کې د خوراک او پوښاک څخه نیولې تر روزنې او پالنې پورې حتی تر دې چې د عاطفي نظر نه هم هلک ته زیات امتیاز او غوره والی ورکوي په داسې کورنیو کې هلکان خاص مقام لري د ټولو امتیازاتو برخمند دي، نو موږ پوښتنه کوو چې دغه کورنۍ په دې نه دي خبر چې زموږ سپیڅلي دین د داسې تبعیضي سلوک سره مخالف دی. په اسلام کې د هلک او نجلۍ ترمنځ هیڅ رنګه امتیاز او غوره والی نشته.

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

نو څرګنده ده چې اسلام دا حق والدینو ته نه دی ورکړی چې په خپل امتیازي 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 واقعي مسلمان نه دی ځکه چې اسلام د تبعیض مسایلو په هکله د بطلان کرښه راکش کړې او د اولادونو ترمنځ یې تبعیض مردود ګڼلی، نو کومې میندې او پلرونه چې دخپلو اولادونو په منځ کې توپیر او فرق کوي، نو دوی په خپل لاس د کینې، بدبینی، انتقام او ناخوښی حس په خپلو ماشومانو کې تقویه کوي. په تیره بیا په دغو حالاتو کې پر نجلی کې د حقارت احساس تقویه کیږي، ځان ورته حقیره او مظلومه ښکاري، نو د میندو او پلرونو دغه تبعیضی سلوک به د نجونو راتلونکی ژوند له ستونزو سره مخامخ کړي.

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

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

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

بیا له سرور کاینات ﷺ څخه پوښتنه وشوه که یوه نجلی وي؟ نو هغه مبارک وفرمایل: د یوې په هکله هم همدغه اجر دی. (حضرت عبدالله بن عباس)

همدا رنګه په بل مبارک حدیث شریف کې فرمایل شوي: «د بې آسرې لور کفالت بهترینه صدقه ده» (ابن ماجه)

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

خپلو لونو ته د زامنو سره یو ځای مساوي او برابر مقام او حقوق ورکړي. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتني او ضرور تونه په پام کې ونیسي. کورنی دې په خپل بې توپیره سلوک دا زمینه برابره کړي چې د دوی لورانی د دې کبله چې نجلی د نیا ته راغلی د شرم، خفګان او حقارت احساس ونکړي د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي.

نو که چیرې میندې او پلرونه د خپلو لونو سره نیک او بې توپیره روابط ولري، نو دلته ده چې نجلی د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي او ځان ورته اضافي 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 ونیسي او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعایت کړي. په تیره بیا د نجونو په تغذیه، پوښاک د اوسیدلو ځای او صحي ستونزو په هکله ضروري پاملرنه وکړي، ځکه چې د ښځو ذاتي ظرفیت په داسې توګه وي چې ورسره شوي ناوړه سلوک له امله د حقارت او کمتری احساس کوي، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلی سره بې توپیره او نیک سلوک وشي چې د غه بې توپیره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکی ژوند کې ژوره اغیزه لري.

کومې کورنی چې له خپلو لونو سره غوره سلوک لري، نو دوی په دې بریالي شوي چې په راتلونکی کې یوه مهربانه مېرمن ښه او خواخوږې مور وروزي او تولنې ته یې وړاندې کړي ځکه چې د نن ورځې لور د سبا ورځې مور ده او د راتلونکی نسل نیکمرغي او بدمرغي د دوی پورې اړه لري.

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

دماشومانو څارنه او پاملرنه یوه ډیره مهمه مسئله ده چې د کورنی غړی په تیره بیا میندنو او پلرونو ته ضروري ده چې تل خپل کوچنیان د څارنې او پاملرنې لاندې ونیسي او هڅه دې وکړي چې د پیښې پیښېدلو څخه د مخه د پیښو مخنیوی وکړي.

څنګه چې د کوچنیوالی په عمر په تېره بیا د ژوند په لومړنیو میاشتو کې ماشومان هر څه روی ، نو ډیر ځلې لیدل شوی دی چې ماشومان ځینې شیان د خولې له لیارې تیروی، کوم شی چې په خولې کې اچوی او روی یې که چیرې نرم خواړه وی، نو په آسانی سره د هاضمې جهاز د لیارې ګیډې ته ځی او بیا د اطراح سیستم له لیارې خارجیږي بې له دې چې کومه ناوړه پیښه منځه ته راوړي. خو که چیرې تېریدونکی شیان غذایی مواد نه وی، فلزی یا کلک شی وی لکه پیسې، ستنې، سنجاقونه، میخونه د دوا د بوتلونو سرونه او داسې نور شیان چې په خولی کې ماشومان اچولی، نو که چیرې ته ماشوم دغه شیان تیر کړی 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 کورنی نور غړی کوښښ وکړی چې خطر لرونکی شیان د ماشوم څخه لرې وساتي.

همدا شان موږ په خپل چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ لیدلی دی چې د والدینو د بې پروایی له کبله ماشومانو برقی سامانونو ته چې برق لری لاس وروړی او یا هم په اور او جوش شوې اوبو سوځیدلی چې په دې توګه یې خپل خوږ ژوند له لاسه ورکړی، نو لازمی ده چې د کورنی ټول غړی په تیره بیا والدین دغې موضوع ته جدی پاملرنه وکړي.

ډیر ځلې لیدل شوی چې ماشومانو په خپلو غوږونو کې ځینې شیان لکه لرګی، میخ او داسې نور شیان ننه باسی چې په دې توګه یې د غوږ پرده زخمی او یا هم سوری کیږي.

موږ په خپل چاپیریال کې ډیر داسې ماشومان ګورو چې د لوبو په جریان کې په یو او بل باندې خاورې او شګې او نور کثافات شیندی چې ممکن په سترګو او یا غوږ کې ولویږی چې دا هم د ماشومانو لپاره صحی ستونزې منځ ته راوړی، نو دا د میندو له مهمو دندو څخه ده چې خپل ماشومان د څارنې لاندې ونیسی او د هغوی کړو وړو ته متوجه وی. همدا رنګه مونږ په خپله ټولنه کې وینو چې زموږ ماشومان زیاتره په هغو ځایونو کې لوبې کوی چې ماحول یې پاک او صفا نه وی، ممکن چې شیشې، سیمونه، اغزی، ستنی او میخونه د ماشومانو په پښو او یا د بدن په نورو برخو کې ننوځی او ډیر امکان لری چې یو عادی زخم په یو خطرناک مرض لکه تیتانوس بدل شي چې بیا یې علاج هم ډیر ګران دی. که څه هم داسې پیښې ناڅاپی منځ ته راځي، خو بیا هم علت یې د میندو او پلرونو بې پروایي ده.

PDF Compressor Pro

د اسلام سپیڅلی دین ماشومانو ته د آدابو او اخلاقو په ښودلو تاکید کړی

د ماشومانو د بدني یا جسماني روزنې او روغتیا په څنګ 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 کورنۍ او هم به یې ټولنې ته وي 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 سستي وشي نو مانا به یې دا وي چې کورنۍ 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 کورنۍ، ټولنې او چاپیریال ته ګټه او ښېګڼه رسیږي د ماشومانو په ښوونه او روزنه کې مور او پلار دواړه خپل مسوولیتونه سرته ورسوي.»

الله جل جلاله په خپل پاک کلام قرآن کریم کې داسې فرمایي چې: «ای مسلمانانو! تاسې خپل ځانونه او خپل عیال د دوزخ له اور وساتئ» (تحریم)

د قرآن کریم له دې مبارک آیت نه دا خبره ښه څرګندیږي چې د ښوونې او روزنې مسوولیت د پلار او مور او همدا رنګه د کورنۍ د نورو مشرانو

مسوولیت دی، نو پاک قرآن ددې لارښوونې څخه دا څرګندیږي چې هر مسلمان ته په کار ده خپلې کورنی 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 کورنی 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)

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

څرنګه چې ماشوم د یو خاص عمر پورې د مور په نګرانی 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 لیکی: د ماشومانو د تعلیم او تربیت لپاره چې کوم حکم د سړو 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 شی باید چې ترینه ډډه ونشي.

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

نو هغه میندې چې د خپلو ماشومانو د تعلیم او تربیت په هکله خپل مسوولیت په پام کې نه نیسي او نه د کورنۍ د نظام خیال ساتي ، نو دا میرمنې په خپل لاس د خپلې کورنۍ د خوږ ژوند سره لوبې کوي او د خپلې کورنۍ د بربادۍ موجبات برابروي. او په دې توګه د ټولنې د خرابیدو اسباب او عوامل پیدا کیږي، یو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کیدای شي چې په کورنیو کې د اخلاقي نورمونو د مسوولیت حس د نظم او نسق فکر او احساس پیدا شي. د دغې حکمت او ضرورت په پام کې نیولو سره محمدی شریعت د دې خبرې اجازه ورکړی چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوی مسوولیت درک کړي.

ددې په څنګ جې د کورنیو د ټولو غړو د پلار په شمول دنده ده چې ماشومان د آداب، نزاکت او اخلاقو سره آشنا کړي، خو د آدابو او اخلاقو عملي کول یوازې په هغه صورت کې ماشومانو ته اهمیت لري چې والدین او د کورنۍ نور غړي د غه مسئله په پام کې ونیسي که چیرې د کورنۍ د مشرانو تر منځ د آداب او نزاکت مسئله مطرحه نه وي، او دوی په خپل منځ کې د ادب او نزاکت اصول رعایت نکړي، نو په داسې حالاتو کې ماشومان هم دغې مسئلې ته توجه نه کوي هغوی هم له دغې موضوع سره بې اعتنایي کوي، د ادب او نزاکت په رعایت ځانونه مکلف نه ګڼي، د کورنۍ د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې د کوچنیوالي 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: هیله کوم، شکریه، ډیر مننه، په ستړګو، ډیر ښه ددغو کلماتو په استعمال ځان عادت کړي، خو ددې په څنګ کې د کورنیو غړو ته هم ښايي چې په ورځنۍ ژوند کې د ادب او نزاکت اصول رعایت کړي او په ډیره خوږه ژبه یو د بل سره په کور کې خبرې وکړي څکه چې ماشومان یې له دوی هر څه زده کوي.

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې

په ماشومانو کې دغوره عادتونو تقویه کول ددوی په سالمه روزنه ژوره اغیزه لري. ماشومان دې دی ته وهڅول شي چې د مشرانو خبرو ته په غور سره غوږ ونیسي، هیڅکله دې بې مورده 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 څنګ کې د کورنۍ د نورو غړو سره مرسته وکړي. د نوبت یا وار په پام کې نیول د مرستې او کمک روحیه په ماشومانو کې تقویه کوي.

خپل ماشومان د ځینو کلماتو لکه تشکر، مننه، لطفاً، مهرباني، ډیر ښه کلماتو استعمال ته وهڅوئ ترڅو په خبرو او سوال ځواب کې داسې کلمات استعمال کړي چې د نورو د خوښۍ سبب وګرځي.

هغه ماشوم چې د کورنۍ مشرانو غړو ته په درناوي ګوري او د هغوی احترام کوي، د کورنۍ د غړو لخوا باید تل تشویق شي ترڅو یې دا عادت تقویه شي. خپل ماشوم ته دا ورزده کړئ چې تل نورو سره د مخامخ کېدلو په وخت کې سلام واچوي، تل یې مراقبه اوسئ ترڅو چې دغه عادت تقویه شي. د خپلو ماشومانو سره تل انساني سلوک وکړئ د غوره سلوک په کولو سره په هغوی کې د متقابل احترام روحیه تقویه کیږي.

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

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

دغه مقررات او مجازات باید منطقي جنبه ولري او ذدې مسئلې یادونه ماشوم ته ضروري ده که چیرې هغه د والدینو او د کورنیو د نورو غړو خبره و نه مني، 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 کړي، د صداقت، عدالت، رښتیا او دروغ په مفاهیمو یې پوهې کړي. په دې هکله ورته قصې او مثالونه بیان کړي، تل هڅه وکړي چې یو با نزاکت او مؤدب ماشوم ورزي.

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندي 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 لرونکي 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 راتلونکې کې د ټولنې لپاره د یو مسوول او زړه سواندي فرد په حیث مسوولیت ترسره کړی. ماشومان ذاتاً دا خصلت لری چې د نورو سره اړیکې ټینګې کړي، د نورو سره د اړیکو د ټینګیدو څخه خوند اخلی او د هغې سره په اوسېدلو ځان خوښ او خوشحاله ګڼي.

د کورنی غړی په تیره بیا میندې او پلرونه د دغې روحیې په تقویه او ایجاد کې سترە ونډه لری، دا چې میندې او پلرونه څنګه د ودې په مرحله کې د هغې

غوښتنو ته ځواب ورکوي، او څنګه ماشومان روزي، نو دلته د محترمو والدينو پام ځو لنډو ټکو ته راګرځوو چې ددغو ټکو په نظر کې نيولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زيږيدني څخه تر اتلس مياشتني پورې:

د ژوند په دغو لومړنيو مياشتو کې لازمه ده چې ماشومانو ته دا احساس ورکړی شي چې د لوږې، تندې، خفګان او تنهايي 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 ونيسی او له هغوی سره مينه وکړئ. په غيږ کې له اخيستلو او مينې او محبت په کولو سره ماشوم په دې مطمئن ګرځي چې تاسو ورسره همدردي لری، په دغو حالاتو کې ماشوم آرامتيا او خوشحالي احساس کوي.

۲- د اتلس مياشتې څخه تر درې کلنی پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړيکې په کور او ماحول کې له نورو سره پرمختګ کوی، په همدې وخت کې دی چې ماشوم ځينې مفاهيم لکه د نوبت يا وار رعايت کول، د نورو سره يو ځای او په شريکه اوسېدل زده کوی.

ميندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته څرګنده کړی چې د لوبو په وخت کې د وار يا نوبت مراعات وکړی. د خپلو نورو همزولو نظرياتو ته ارزښت ورکړی د لوبو او ضرورت وړ شيان نورو ماشومانو ته ورکړی، د خپلو کوچنی خويندو، وروڼو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړی، نو په دې ترتيب به ميندې بريالی شوی وی چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزيستی او مينې کولو روحيه تقويه کړی.

۳- د درې کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:

که چيرې په همدې عمر کې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره په مينه او مهربانی سلوک وکړی او د هغوی مشروعو غوښتنو ته ارزښت ورکړی،

هغوی په غیږ کې ونیسي او مینه ورسره وکړي، نو د میندو او پلرونو سلوک په ماشومانو باندې اغیزه کوي. 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 مهربانۍ سلوک ونکړي نو هغوی په ډیره مهربانۍ ددې متوجه کړي چې دخپلو همزولو سره ښه سلوک ولري، نه دا چې په ویره ولو او رټلو یې متوجه کړي. کله که مو ماشوم د خپلو همزولو ماشومانو سره شخړې او جګړې کوي، نو په خپله مداخله هغوی یو د بل څخه بیل کړي، پام او توجه بل لوري ته واړوي، چې ستاسو عمل به دا څرګند کړي چې توجه او پاملرنه ورته لري، په دې توګه به ماشوم مهربانه او زړه سواندی وروزل شي.

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

کوم ماشوم چې په دغه عمر کې قرار لري، نو په دغه عمر کې زیاد شمیر ماشومان ښوونځی 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.

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنۍ پورې:

په دغه عمر کې دماشومانو 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. راتلونکی ژوند ته هیله مند اوسي، د مینې او صمیمیت په فضا کې له خلکو سره اړیکې ټینګې کړي، تل مهربانه او زړه سواندې وي.

ټولنيز ژوند ته د ماشوم ځغول

زيات شمير روانشناسان د ماشومانو د کړو وړو په هکله څيړنې کوي، نو له هغو کسانو څخه يو اطريشی «فرويد» دی چې د ماشومانو د کړو وړو په هکله يې څيړنې کړي چې دغه پوه د څيړنې په ترڅ کې د دغې مسئلې ته پاملرنه کړې چې د ټولنيز ژوند سره د مينه او د علاقې خوی د ماشومتوب څخه په کوچنيانو کې روزل کيږي او هغوی د يوه ټولنيز ژوند خوا ته 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 تيری کې ډېر خوشحاله وي تر دې چې د لوبانو په څنګ کې وي. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وي په هغې اندازه د آزادۍ حس کوي او هرڅه چې يې زړه غواړي هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چيرې يو ماشوم په څه پوه شي يا يې څه زده وي، نو په ډيره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ويلی شي او هغه پرې پوهولی شي او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شي. خو اصلي ستونزه په دې کې ده چې هيڅ ماشوم په لومړي سر کې په څه نپوهيږي، خو دا بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه 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 کوچنیوالی په عمر کې یو څه زده کړی وی، بیا چې کله له خپلو همزولو ماشومانو سره یو ځای کیږی، 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 محترمې کورنی او په تیره بیا میندې او پلرونه په دې بریالی 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 لیارې ته هدایت کړی. د نورو وسایل په څنګ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړی او هغوی ته دا وښایی چې د پاکی او صفایی په پام کې نیولو سره د روغتیا او سلامتیا احساس کوی. خپل ماشوم دې ته مجبور کړی چې د ځان او ماحول په پاک ساتلو کې توجه وکړی.

د خپلو ماشومانو څخه تل دا وغواړی چې خپله خونه، حویلی او هغه ځای چې دوی په کې لوبې کوی پاک وساتی، کاغذونه، پلاستیکی او شیشه یی بوتلونه، اخبارونه او نور کثافات ټول په باطله دانیو کې جمع کړی چې د ماشومانو دغه عمل به دوی نه یوازې دا چې د خپل ماحول په پاک ساتلو کې ورسره مرسته وکړی بلکه په دوی کې به د مسوولیت حس د تقویه کیدلو سبب هم وګرځي.

همدا شان که چیرې مو د کور په څنګ کې د روانو اوبو ویالې روانې وې، نو د دغو ویالو د پاک او صفا ساتلو کې خپل ماشومان شریک کړی، خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې د ویالو په شا وخوا کې ونې کینوی، د ونو اوبو ته ګټې ماشومانو ته څرګندې کړی، خپل ماشومان دې ته تشویق کړی چې ګلان او بوټې وکړی چې الوتونکی مرغان په تیره بیا هغه مرغان چې ښکلی او ښایسته آوازونه لری په ونو او بوټو کې ځالې جوړوی چې په ښکلو غږونو سره فضا رنګینه کوی. همدارنګه د ګلانو کرل د ماحول په ښکلا او ښایست کې ستر رول لری چې د انسانانو د روحی خوشحالی سبب ګرځي.

همدا شان په ښوونځیو د ښوونکو دنده ده چې دزده کوونکو ته دا ورزده کړی چې څنګه خپل ټولګی پاک او صفا وساتی، او هغه کسان چې د ټولګی په پاکی کې توجه کوی د ستاینې او تشویق وړ وګرځوی. کوم ماشومان چې ټولګی ته ننوځی کوښښ دې وکړی چې خپل بوټونه او جامې په تیره بیا که باران وی د ټولګی څخه بهر پاکې کړی د ټولګی په دننه کې د کاغذونو له غورځولو څخه ډډه وکړی.

ښوونکی دې د زده کوونکو نظافت ته زیاته پاملرنه وکړی، حتی دا چې هره ورځ دې د هغوی نظافت وګوری، همدا رنګه د ټولګی د درسی تختی لپاره دی د هغو تباشیرونو څخه استفاده وکړی چې ذرات یې په ماحول کې خواره نشی تر څو چې ګرد او دوړې د ټولګی فضا ونه نیسی.

خپلو ماشومانو ته دا وښایی چې تل خپل ځان او کالی پاک وساتی او دا ورته څرګنده کړی چې پاک او صفا ماشوم په هر چا ګران وی او خلک ورسره مینه کوی او له ناپاکو او چټلو ماشومانو څخه خلک لرې والی اختیاروي، نو تاسو به په دې توګه خپل ماشومان پاکی او صفایی ته تشویق کړی وی.

PDF Compressor Pro

بې زړه توب او خجالتي حالت د ماشوم ژوند له ستونزو سره مخامخ کوي

پخوا بې زړه توب او خجالتي حالت د غوره صفاتو له جملې څخه ګڼل کېده او دغه حالت یې د یو باتربیه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجودیت د یوې روحي ناروغۍ په حیث پېژندل شوی دی او کوم ماشومان چې دغې حالت لرې 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 ډېرو ساده او بسیطو شیانو هم نه پوهیږي او نه یې یادولی شي. همدا علت دی هغه ماشومان چې زیاد شرم ګیره وی درسونه په زده کولو او ورځنیو چارو په سمبال کولو کې ډیر تکلیف ګوری 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.

- **لومړی مرحله یا دوره:** چې د یو کلنۍ د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شیانو په پېژندلو پیل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنۍ د غړو څېرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وی او د ناپېژندل شوی کسانو څخه ماشوم ویرېږي. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوری ورسره بلدیت پیدا کوی په همغه اندازه د شرم ویرې او خجالت په ناروغۍ د اخته کېدو څخه ژغورل کیږي.

- **دوهمه مرحله یا دوره:** دا هغه مرحله یا دوره ده چې ماشوم د نورو کوچنیانو په پیژندلو پیل کوي، نو که چیرې ماشوم له نورو کوچنیانو لرې وساتو بیا یې د مخامخ کیدلو په صورت کې ورته ویره پیدا کیږي او د نورو ماشومانو سره د لوبو کولو څخه ډډه کوي. نو ویلی شو چې هر څومره چې ماشوم له نورو ماشومانو سره په تماس کېږوی د هغوی سره لوبې وکړی نو زیات د تولنیز ژوند سره بلدیت او آشنایی پیدا کوی چې په دې توگه ماشوم زړه ور او شوخ روزل کیږی او د یو خوشحال طبعه ماشوم په حیث په ټولنه او کورنی کې ځان مطرح کوی د غه دوره درې څلور کاله وخت نیسي.

- **دریمه مرحله یا دوره:** دا بیا هغه وخت دی چې ماشوم هوښیار شوی وی، خپل کور او ماحول په ښه توگه پیژنی، د خلکو او ملگرو سره یې بلدیت زیات شوی، تل ورسره لوبې کوی او د هغوی له احواله خبر وی، خو کوم ماشوم چې کورنی ژوند یې له ستونزو ډک وی کورنی جنجالونه ولری او یا یې مور او پلار د طلاق په وجه یو د بله بیل شوی وی، نو داسې ماشومان تل غلی او خاموشه او بې زړه ښکاری، د خپلو همزولو سره د علایقو په پیدا کولو کې د حسد او بدبینی احساس کوی، د خلکو څخه شرمیږی، تل خفه او خواشینی معلومیږی چې د غه حالت په زیاد شمیر هغه ماشومانو کې هم لیدل شوی چې دخپلې کورنی ډیر نژدې غړی لکه مور او پلار یې د جگړو په اوږدو کې د لاسه ورکړی څنگه چې دوی د خپلو والدینو مینه لیدلی نه وی، نو د کورنی غمجنه فضا هم په دوی اغیزه کړی، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې یوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډیره سخته تمامیږی، نو هیله مند یو چې میندې او پلرونه او د کورنی نور مسوول غړی د ماشومانو د غې حالت ته تل متوجه اوسی او کوشش دې وکړی چې په ډیره مینه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتی او بې زړه توب له حالته څخه وباسی او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړی چې ماشوم په کې دخپل 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 کورنی جګړې د تفاهم نه موجودیت د هغو عواملو څخه دی، چې د ماشومانو جسمي او روحی سلامتیا له خطر سره مخامخ کوی.

د ماشومانو له مهمو غوښتنو څخه د کورنی په ماحول کې یو دا ده چې د کورنی فضا د سکون او مینې څخه ډکه وی، خو دغه آرامتیا او سکوت هغه وخت رامنځ ته یې کیږی چې د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه نه وی. په کومو کورنیو کې چې د مور او پلار ترمنځ کورنی جګړې او مخالفتونه وجود ولري، نو په دغو کورنیو کې ماشومان د داسې حالت په مقابل کې مختلف عکس العملونه ښایی. د مثال په توګه دا چې ماشوم په نفس باندې باور او اعتماد له لاسه ورکوی انزوا او لرې والی غوره کوی، تل غمجن ښکاری، له نورو سره چندان اړیکې نه ساتی، ځینې وخت ورته صحی ستونزې لکه سردرد ، سوء هاضمه پیدا کیږی، د نوکانو ژول، د خوب کمیدل، عصبانی 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 کوی. د میندو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په مغ کې د دوی ترمنځ پیښیږی د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

څیړنو ښودلی ده هغه ماشومان چې د کورنی ماحول یې له جنجالونو ډک وی، د دغه ماشوم د زده کړې سویه یې ډیره کمزوری وی ځکه چې د دوی په یو لړ روانی ستونزو اخته وي، افکار یې تل مشوش وي، خو برعکس هغه ماشومان

چې د کورنی ماحول یې دخوشحالیو ډک وی د سولې او صمیمیت فضا په کې حاکمه وی، نو ددغو کورنیو ماشومان د عاطفی تربیتی او ټولنیزو ستونزو سره لاس او ګریوان نه وی، په راتلونکی کولای شی په ټولنه کې د سالمو افرادو په توګه خپل ژوند په خوشحالی سره پر مخ بوځی.

په هغو کورنیو کې چې والدین یې د یو او بل سره تفاهم او توافق نلری د خپلو ماشومانو په مخ کې د یو او بل سره جګړې او غالمغال کوی، ددوی ماشومان ددوی 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 وساتی، چې په دې توګه نارینو ته به د نفرت په سترګه ګوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم وينی، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ورته ظالمی ښکاری، نو ماشومان چې دداسې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کیږي.

په داسې کورنی ماحول کې روزل شوی کسان په آسانی نه حاضریږی چې واده ته غاړه کیږی، ځینې وخت امکان لری چې داسې افراد په ځوانی کې د والدینو خوی او عادت غوره کړی. مثلاً هغه ښځې چې تل خپل خاوند د فشار لاندې نیسی او دهغې سره بد سلوک کوی، نو همدا علت دی چې بیا ددوی لوڼې هم خپل راتلونکی ژوند کې دخپلې مور سلوک او روش تعقیبوی او هغه هم خپل خاوند د فشار لاندې نیسی، حتی تر دې چې په زور هم وی خپلې غوښتنې په خاوند منی. دغه حالت په هلکانو هم صدق کوی، خو ځینې وخت په همداسې ماشومانو کې داسې کسان پیدا کیږی چې په واقعبینانه توګه د مسایلو سره برخورد کوي، خو ددې په څنګ کې شته ځینې ماشومان چې دوی د خپلو روانی او عاطفی کمبود د پوره کیدلو لپاره د دوستانو په لټون کې وی، تر څو خپلې روانی او عاطفی ستونزې جبران کړی، نو همدا علت دی که چیرې دوستان یې نا اهله وي، نو ددوی د انحراف لپاره ښه زمینه او امکانات برابریږی.

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

ډیر وخت داسې پیښیږي چې ماشومان د لوبو په اوږدو کې د خپلو همزولو ماشومانو سره په شخړو او جګړو لاس پورې کړی، حتی تر دې چې خبره وهلو او ټکولو ته رسیږي.

نو دا وخت ماشومان دخپلو همزولو څخه د کورنیو غړو او خپلو والدینو ته شکایت کوي، او دا هیله له هغوی څخه لري چې دهمزولو په مقابل کې به د هغوی دفاع کوي، خو اصلي خبره دا ده چې په دې جریان کې به یې والدین څنګه سلوک غوره کوي.

شته زموږ په ټولنه کې یو شمیر میندې چې خپل ماشوم دې ته تشویق کوي، مثلاً ورته وایې له تاسره هم لاسونه ؤ، تا به هم وهلې وی او یا دا چې زه به یې در ته ووهم ته صبر وکړه. نو دلته دی چې دوی په خپل ماشوم کې د زور ګویی او شخړو کولو روحیه تقویه کوي، او خپل ماشومان داسې روزي چې هغوی خپل ټول مشکلات او ستونزې او غوښتنې د جګړو له لارې حل کړی.

نو ټولو میندو او پلرونو ته غوره او ښه لاره دا ده چې خپل ماشومان منطقي او حوصله مند وروزي او دخپلو ماشومانو سره تل داسې سلوک وکړی چې د هغوی قهر او عصبانیت له منځه یوسي.

دماشومانو د خصوصیاتو څخه یو دا دی چې ډیر زر خفه کیږي او همدا شان زر خوشحاله کیږي.

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

دا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته دا زمینه 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 ور څخه 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 عصري 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 ٦٤ هیوادونو کې د ښخ شوی ماینونو شمېر ۱۱۰ ملیونو ته رسیږي چې د دغو ماینونه 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 ورکوی او یا خو معیوبه کیږي او یا خو د بدن غړی د لاسه ورکوی، 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 مصرفیږی، 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 شوی وی چې په همدغه کال کې د ۱۲ ملیونو څخه زیات ماینونه ښخ شوی ؤ. یوازې د ۱۹۹۱ کال څخه راپه دې خوا په پخوانی یوګوسلاویه کې په ملیونونو ماینونه ښخ شوی دي.

انګولا، کمبودیا او افغانستان د همغو هیوادونو له جملې څخه دی چې د بل هر هیواد په نسبت په کې ماینونه زیاد ښخ شوي دي. داسې اټکل کېږي چې زموږ په هیواد کې د « ۱۰ » ملیونو څخه زیات ماینونه ښخ شوي دي دا ماینونو د روس د یرغل یو ناوړه سوغات دی چې پټ د ښمن په توګه د مظلومو افغانانو څخه خپل انتقام اخلي، د دغو ماینونو د انفجار له امله ډیرې کورنۍ د ویرونو او ماتمونو په تغر ناستې دي او زیاد شمیر افغانانو ژوند له لاسه ورکړی، په داسې حال کې چې دوی یې له موجویت او ښخ شوي ځای څخه خبر تیا 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 موږ د ماشومانو په سترګو کې لیدلی شو چې د سارایوو اوسیدونکی یو ماشوم خاطره او نظر موږ ته ښه مثال دی، دغه ماشوم چې له جګړې نه ډیر کرکه لري داسې وایي: هیڅ فلم به زموږ د خلکو غم او رنځ ویره او وحشت چې زموږ خلک ورسره مخامخ دي دي منعکس نه کړي.

سرایوو د وینو له دندونو او ډله ایزو قبرونو څخه ډکه ده، نو زه ستاسو څخه د یوه ماشوم په توګه دا غوښتنه کوم چې مه پرېږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصیبت راشي لکه په موږ چې دا مصیبتونه تحمیل شوي دي. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحمیلي جګړو لري. دا دي په نړۍ کې د ډیرو مایوسو ماشومانو هیلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصیبت نه غواړي. خو ارمان چې څوک د دغو مظلومو ماشومانو هیلې او غږونه اوري، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشي 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 وحشي روسانو لخوا چې کوم ناتار په مظلومو چیچنیانو روان دی یوازې لوی خدای ته یې پته شته دی همدا شان د کشمیر او فلسطین مظلوم ماشومان در واخله نپوهیږو چې دغه حالت به تر کومه روان وي؟

د ماشومانو په روحیه کې
د جګړو ناوړه اغیزه

هغه ماشومان چې له جګړو څخه ژوندي پاتې کیږي ډیر احتمال لري چې دوی په روحي او رواني ستونزو اخته وي ځکه چې د جګړو ناوړه پیښې د دوی په روحیه بده اغیزه کوي. کومې څیړنې چې په ۱۹۹۵ کال کې دانګولا په هیواد کې په یو شمیر ماشومانو باندې ترسره شوي ، نو په دوی کې ٦٦ فیصده هغه کسان وو چې د جګړو په جریان کې د خلکود وژلو شاهدان وو.

همدارنګه ۹۱ فیصده ماشومان د وژل شوو خلکو جسدونه او ٦٧ فیصده ماشومانو د خلکو د ځوریدلو شکنجو او سوزیدلو صحنې په خپلو سترګو لیدلي وي چې د دغو ټولو پیښو د دوی په رواني حالاتو ژوره اغیزه درلوده.

همدا شان د ۱۹۹٦ د رواندا پیښو له کبله ؤ چې زیات شمیر ماشومانو خپل فکري تمرکز د لاسه ورکړی وو او د یو نامعلومه راتلونکی په لور ډیر نا امیده ښکاریدل. د رواني او ټولنیزو پریشانیو علایم په مختلفو ټولنو کې متفاوت دي، نو هغه ماشومان چې د جګړو په جریان کې دخپلو کورنیو څخه ورک او بې درکه شي، نو کومې پریشانی چې ماشومانو ته ددي درکه پیدا کیږي، نو د دوی په روحي او رواني وضع بده اغیزه لري، په دغو حالاتو کې د دوی پریشاني او پرابلمونه چې د جګړه ایزو فعالیتونو له ستونزو څخه پیدا کیږي مخ په زیاتیدو دي نو د جګړې په شرایطو کې تر ټولو غوره او رغوونکی عامل د کورنیو موجودیت دی ځکه چې ماشومان دخپلو کورنیو او والدینو په موجودیت کې د روحي سکون احساس کوي.

ببځايه او ورک شوي ماشومان

په تېوله نړۍ کې جګړې او دردونکې پېښې ددې سبب شوي دي چې زياد شمېر خلک له خپلو سيمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې ددغو بې ځايه شوو او مهاجرو افرادو شمېر مليونونو تنو ته رسيدلی چې ددغو مهاجرو نيمايي برخه ماشومان دي.

يو شمېر مهاجر او بې ځايه شوي ماشومان چې کله دخپلو کورنيو سره سفر کوي، نو د سفر په اوږدو کې په لار کې د خپلو کورنيو څخه جدا او بې درکه کيږي چې يوازې ۱۹۹٤ په اواخرو کې د رواندا د هېواد څخه « ۱۱٤۰۰۰ » ماشومان له خپلو والدينو څخه ورک شوي دي.

همدارنګه د سودان په کورنيو جګړو کې « ۲۰۰۰۰ » په خوا وشا کې ماشومان له خپلو کورنيو څخه بې درکه شوي، علاوه په دې د افغانستان په جګړو کې هم زياد شمېر ماشومان بې درکه دي چې شمېر يې تر اوسه معلوم نه دی. په دې برسيره د نړۍ په زياترو هېوادونو کې ډير شمېر ماشومان له خپلو کورنيو ورک او بې درکه دي چې لالهانده او سرګردانه ګرځي.

PDF Compressor Pro

د ماشوم په روغتيا باندې
د لوګي ناوړه اغېزه

په ډېرو کورنيو کې د کورنۍ يو شمېر غړي د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زياتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوي، سګرټ څکي، نو ډېر امکان يې شته چې دغه ماشومان د سګرټو د لوګي د تنفس له امله د برانشيټ په ناروغۍ او يا هم کومې بلې ناروغۍ اخته شي. زياترو ماشومانو کې د نفس تنګي ناروغي همدغه دود منځ ته راولي.

د سګرټو د دود څخه پرته د اور يا لرګيو دود هم بده اغېزه د ماشوم په روغتيا باندې کوي. په لرې او کليوالي سيمو کې چې خلک په کوټو کې اور بلوي، نو ميندې دغې مسئلې ته هيڅ پاملرنه نه کوي چې دود او لوګي څومره د دوی او د دوی د ماشوم روغتيا ته ضرر رسوي. په دغو سيمو کې ماشومان زياتره د سترګو په درد او نورو مختلفو ناروغيو اخته کېږي، نو د دې لپاره چې ماشوم مو د کوچنيوالي په عمر کې د برانشيټ او نورو ناروغيو اخته نشي، نو محترمې ميندې دې دغې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي او هڅه دې وکړي چې خپل ماشومان د سګرټو له لوګي څخه لرې وساتي.

د بلې خوا د سګرټو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړي چې د ماشومان په څنګ کې د سګرټو له څکلو څخه دې ډډه وکړي تر څو کولای شي خپل ماشومان د سګرټو د لوګي څخه لرې وساتي ځکه چې د سګرټو لوګي ډېر زر خپرېږي او د کوټې ټوله فضا نيسي.

پر ماشومانو د قحطی

اوناروغیو ناوړه اغیزه

د جګړو په اوږدو کې د ماشومانو د مړینې او تلفاتو یو علت د بمونو او مرمیو ډزې دی، خو ددې په څنګ د ولږې، قحطی، د خوراکي موادو کمبود او همدارنګه د دواګانو او طبي ستونزو موجودیت هم زیاد شمیر ماشومان د مرګ خولې ته ورکوي.

د جګړو په جریان کې د دښمن قوتونه په یو بل باندې د خوراکي موادو د تولید او توزیع څخه د جنګي تاکتیکونو په توګه په ظالمانه صورت استفاده کوي چې ددغو حالاتو له کبله ماشومان ډیر متضرر کیږي، نسبت لویانو ته.

د غذايي موادو کموالی او طبي ستونزې یوازې د نظامي مداخلو او جګړو له کبله نه دی بلکې د اقتصادي بندیزونو له امله هم قحطی منځ ته راځي. شته په نړۍ کې یو شمیر هیوادونه چې خپل مقابل لوری د اقتصادي فشارونو او بندیزونو سره مخامخ کوي چې ددغو اقتصادي بندیزونو له امله زیات شمیر ماشومان خپل ژوند له لاسه ورکړي لکه د عراق په هیواد باندې تحمیل شوی بندیزونه چې په ماشومانو یې ناوړه اغیزه کړی او بې شمیر عراقي ماشومان ددغو بندیزونو قربانۍ شوي او معلومه نه ده چې دغه ستونزه به تر کومه روانه وي او په زیاد شمیر کې مظالمو ماشومان د حتمي مرګ خولې ته ورکولی کیږي، چې دغه بې ګناه ماشومان به د لوږی او قحطي له کبله خپل ژوند له لاسه ورکوي.

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU
10853

ماخذونه

حقوق زن در اسلام — مرتضی مظهری
شناخت از اسلام — سید محمد حسین بهشتی
آئین همسرداری یا اخلاق خانواده — ابراهیم امینی
په افغانی ټولنه کې ښځو حقوق — محمد ګلاب بشار
ښځه په اسلامی ټولنه کې — نظام الدین شایق
د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمیر مجلې

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