

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)





# پیشہ و روند پیدائش



لیکنہ او خیرنہ: معصومہ رضا سید

## مشخصات:

د کتاب نوم :: بنځه د ژوند په ډگر کې

ليکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سيد

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

کمپوزر :: مجيب الله "مطيع"

انځورگر :: ناجيه شريفی

د چاپ کال :: ۱۳۸۱ زمی

شمېر :: ۵۰۰ ټوکه

بیه :: ۳۵ روپۍ

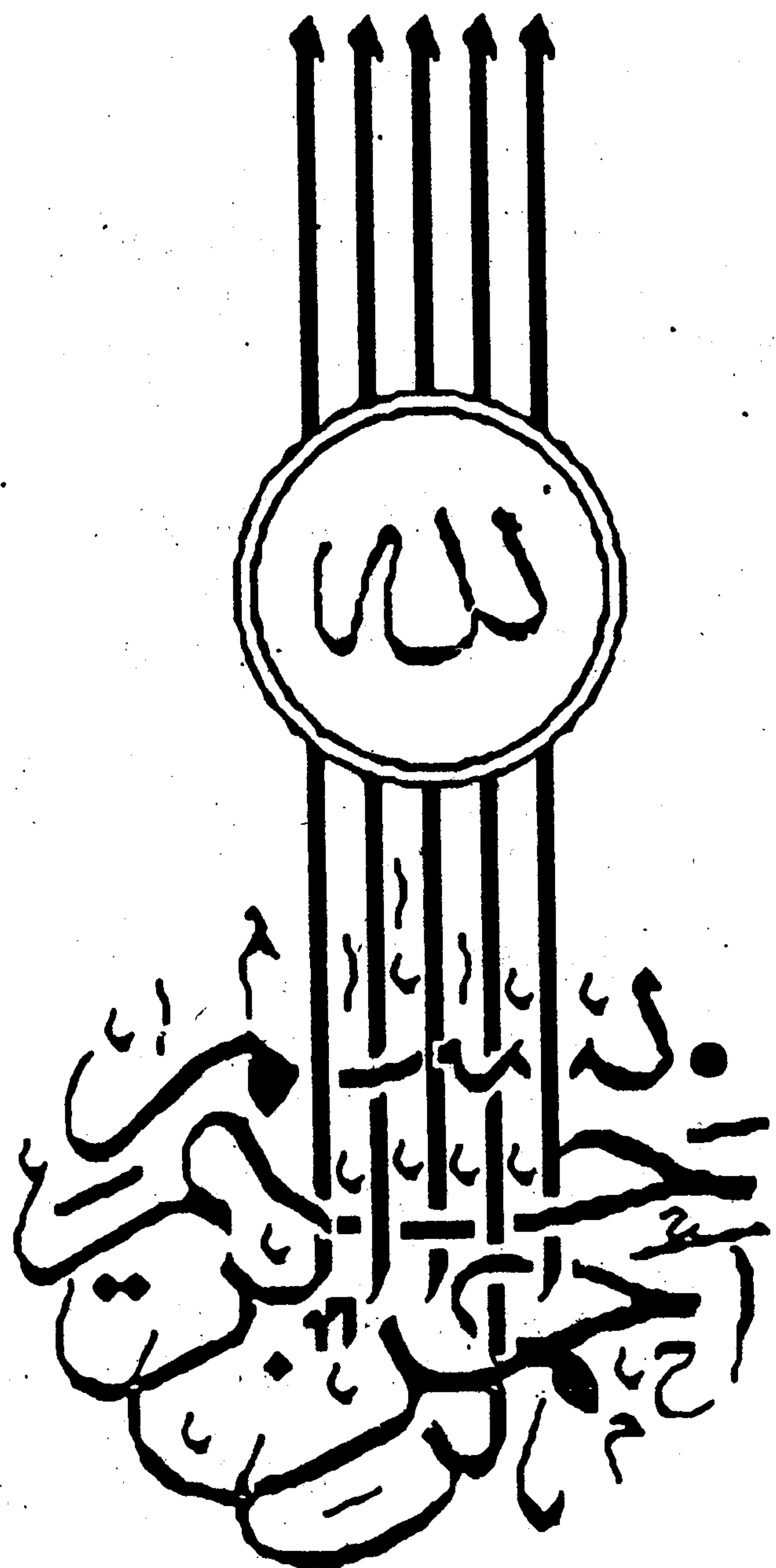
د چاپ او کمپيوټر ځای: بنگاه انتشارات ميوند - سبا کتابخانه

قصد خوانی بازار، تيلفون: ۲۵۶۵۵۲۰

کابل: چهارراهی صدارت، تيلفون: ۲۲۰۰۴۵۵

د چاپ ټول حقوق خوندي دي





# فهرست

- ۱ تقریظ - بنخه د لور مور او میرمن په جامعه کې .....  
۵ مننه .....  
۶ د ساپی د پینتو خرنو او پراختیا مرکز څخه گیله .....  
۷ سریزه .....

## لومړی برخه

- ۸ د کورنی ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات  
۱- د کورنی ژوند په اوږدو کې د بنخې او خاوند دندې .....  
۱۰ الف- د بنخې او خاوند تر منځ شریکې دندې .....  
۱۹ ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې .....  
۲۴ ج- د بنخې دندې د خاوند په هکله .....  
۲۶ ۲- په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې .....  
۲۹ ۳- د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه .....  
۳۲ ۴- په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته د میندو او پلرونو پاملرنه .....  
۵- عاطفی او روانی ستونزې په نجونو کې د قد یا ونې د تیتیدو  
۳۳ سبب گرځی .....  
۳۴ ۶- بې غایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوی .....



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



## دوهمه برخه

- د ماشومانو د پالنې او بنوونې اړوند مسائلې ..... ۷۴
- ۱- د ماشوم وده د زيږيدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې ..... ۷۵
- ۲- د ماشوم وده او پرمختيا ..... ۷۷
- ۳- د ماشوم په وده او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغيزه ..... ۸۵
- ۴- د ماشوم د بنوونې او روزنې په هکله د ميندو او بنونکو شريکه پاملرنه .. ۸۸
- ۵- ماشومانو ته د ديني او مذهبي بنوونې او روزنې ضرورت ..... ۹۰
- ۶- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونو نورول ..... ۹۱
- ۷- د اسلام په سپيڅلې دين کې د اولادونو ترمنځ توپير... ۹۳
- ۸- ماشومان د والدينو څارنې او پاملرنې ته اړتيا لري ..... ۹۶
- ۹- د اسلام سپيڅلې دين ماشومانو ته د آدابو او ... ۹۸
- ۱۰- په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقويې لپاره هڅې ..... ۱۰۱
- ۱۱- خپل ماشومان مسوول او زړه سوانديې وروزي ..... ۱۰۲
- ۱۲- ټولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول ..... ۱۰۵
- ۱۳- د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ..... ۱۰۶
- ۱۴- بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند ... ۱۰۸
- ۱۵- د ميندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغيزه... ۱۱۰
- ۱۶- د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جگړو کې د والدينو نورول ..... ۱۱۲
- ۱۷- په ماشومانو باندې د بېخ شوی ماینونو خطرناکې اغيزې ..... ۱۱۴
- ۱۸- د ماشومانو په روحيه د جگړو ناوړه اغيزه ..... ۱۱۶
- ۱۹- بې غايه شوی او ورک شوی ماشومان ..... ۱۱۷
- ۲۰- د ماشوم په روغتيا باندې د لوگي ناوړه اغيزه ..... ۱۱۸
- ۲۱- په ماشومانو د قحطی او ناروغيو ناوړه اغيزه ..... ۱۱۹



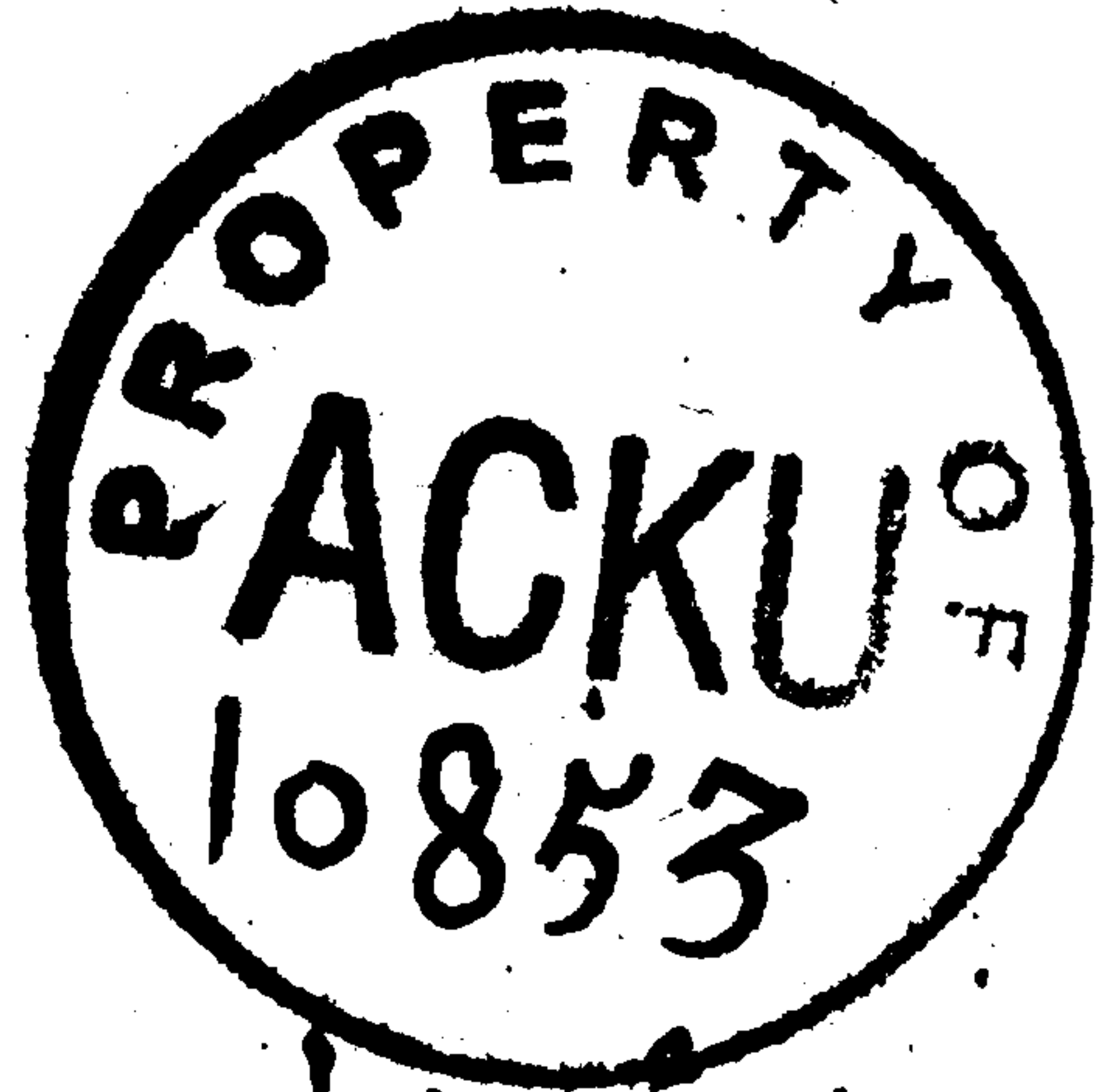


AWN

از نشرات

مجمع زنان افغان AWN





## تقريبظ

# بنڌه دلور، مور او ميرمن په جامه کي

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

له بده مرغه بنډه د حقوقو د اعادي او تادييې له پلوه د تاريخ تر بل هر پير او بور مقام، زياته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، بنډه 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 بنډې د حقوقو د سپارنې په نامه د بنډې له حقوقې ارزښت، معنويت او مقام سره د مادي پرمختيا او مدني پمختگ په نامه لوبې کيږي، نوبلې خواته د دين او معنويت په جامه کې هم د بنډې له معنوي او علمي پيژند (هويت) سره هغه څه کيږي چې - بيله دي چې عيان بيا کړو - انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه يې په يادولو شرميږي.

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



اثبات پرہ پر مونہ نہ پریوخی. خود خپل «اکمل» نظام پهرنا کي زمور ددعوی  
په نه اثبات سره دیوه کامل الهی نظام ارزبنتونه او دهغه د لاربنوونې او  
ارشادات خدای مه کره له گواښ او پوښتنې سره مخامخیږي او خرگنده ده چې  
دا گواښ او دانگونه (چیلنچ) لویديزې ټولني یا لویديز تمدن ته له ور مخامخ  
پیغور او گواښ نه ډیر زیات د اندیښني وړ دی.

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانانہ ټولنه نن سبا د نورو ژوندنیو  
ارزبنتونو په خیر د بنخي د حقوقو د تحقق په لړ کي چاته د سترگو او چتولو جوگه  
نه ده، زمور نننی اخلاقی او مدنی خورتیا او انحطاط مور ته پر دي ویاړونود  
ویار مخه او اجازه نه راکوی چې مور لویديزې ټولني یا د مادی فرهنگ پلویانو  
ته خپلې هغې ویاړني وړاندې کړو چې مور د بنخي د حقوقو په تحقق او تحقیق  
کي کړی دی، هغه ویاړني چې بنخه یې هغه مور کره چې لوی خښتن حق په خپل  
عبادت پسې په جوخت پراو کي راوست؛ (نساء/۳۶- لقمان/۱۴)

«وقضى ربك الا تعبدوا لایاه وبالوالبدین احسانا»

(اسراء/۲۲-۲۴)

بنخه یې هغه لور کره چې بنخیدود علتونو پوښتنه یې کيږي چې «په  
کومه گناه ووژل شوی؟» (تکویر/۸-۹) او بنخه یې هغه میرمن او بی بی کره چې  
: «د بنخو هم هغومره مشروع حقوق دی، لکه ددوی (نرو) چې دی» (بقره/۲۲۸)  
خو آیا دا ټولې (دریواړه) دعوی له بنخي سره زمور د نرواکی ټولني د  
اوسنی چلن او اوسنی دریغ په صورت کي هغه خوک بسینا (قانع) کولای شی  
چې د اسلام د تعجیز او خوارولو لپاره له بنخي سره زمور دغه اوسنی چلن او  
دریغ دلیل گرځوی؟

مور پر «نساء» «قوامون» بناغلی «رجال» بویه بنه په تره او بنه په ډاگه  
دا و منو چې زمور نرواکی ټولنه تر هغې پورې نه پر لویديزه او مدنی ټولنه باندي



د ښځې له فطري او بشري ارزښتونو سره د لوبو پره اچولای شي او نه د ښځې پر وړاندې د دغه روان چلن له مخې د هغه څښتن جل جلاله په مخکې د سترگو هسکولو جوگه ده، چې نارینه يې د ښځو پر وړاندې د مسوولیتونو د درانه پيټي د وړلو د ځواک له امله پر هغو (ښځو) لوړ کړي نه د انساني مقام او ارزښت په توپير، ځکه په «وخلقنا کم من ذکر و انثی» کې د غوره توب کومه نښه يا بيلگه نه تر سترگو کيږي.

مور بويه دا و منو چې که د ښځو د ارزښت او د هغوی د حقوقو پر اعاده رښتيا هم مين يو او رښتيا هم پخپله دغه دعوی کې رښتيني يو، نو دا هله جو تولاى شو چې ښځه زموږ د نرواکي او ميره واکي په تور تمونو کې ځان ورک او خپل برخليک ت و نه بولى. او ښځه يوازې په دې تور يا دې گناه پره او لاس لاندې و نه بولو چې ښځه ده، بلکې که رښتيا هم د خپلې نرواکي پر جو تولو مين يو، نو د انصاف او ميرانې غوښتنه خودا ده چې "زه له تا څار او ته له ما."

زما مخې ته چې کوم اثر دا وخت پروت دی، دا د همدغسې يو لړ اندېښنو غبرگون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې يوې خور او يوې لور د خپلو اړيکو او همنوريو په استازي ښوولي ده. ددې اثر ليکواله چې پخپله د يوې روناډې پښتنې او ستانه کورنۍ د يوې غړې او د پوهنتونې چاپيريال د يوې ښوونکې او استادې په توگه لاس لاندې موضوع په څيرنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زيار او څيرنې په ترڅ کې ځينې داسې کورنيزو باريکيو ته نغوته کړې ده چې که د يوې مسلمانې او افغانې کورنۍ غړې يې په پيژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړې. هيله ده چې د يوې رښتيني اخلاقي او سوکاله کورنۍ او بيا ټولني په رغيداې اغيزمن جوت شي.

د استادې معصومې دا اثر چې يو وخت يې د جهادي او هجري بهير په ترڅ کې د خپلې ټولني د ښځمن پاتکي (قشر) په فکري لوړتيا او روښانتيا کې د



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

زه ددې گټور اثر په ليکنه او خپرنه درني استادې معصومي او په خپراوی  
يې د خپرنډويه ادارې مجمع زنان افغان (AWN) ته خپلې نيکې هيلې او  
مبارکي وړاندې کوم او د خپلې رنځيدلې او بې برخې شوې ښځمنې ټولني  
خويندو، ميندو او لونیو ته يې د لوستو او دهغې له منځپانگې نه د گټنې او  
استفادې مشوره ورکوم.

د يوې غوریدلې، سوکاله او بسيا ټولني درغيدا په هيله.

محمد آصف صميم

۱۳۸۱/۹-۱۸



## مننه

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



# د ساپی د پښتو خیرنو او پراختیا

## د مرکز څخه گیله

زه په داسې حال کې چې د پښتو خیرنو او پراختیا د مرکز هلې ځلې او خدمتونه کوم چې په فرهنگي برخه کې سرته رسولی ډیر گټور کتابونه یې چاپ کړی دی د ستاینې وړ بولم، خو گیله منده په دې یم چې د ساپی د پښتو خیرنو او پراختیا مرکز محترمو کارکوونکو له ماسره په خپله ژمنه وفا ونکړه او دغه کتاب یې څو کاله وساته حال دا چې دوی ادعا کوی چې د لیکوالو آثار یې له څنډه چاپوی. که چیرې په همغه پیل کې دوی د کتاب د چاپ ژمنه کړی نه وای نو زه به هم گیله منده نه وم، خو وروسته د څو کالو د ښاغلي بورگی په هدایت کتاب راته پرته له چاپ و سپارل شو. په داسې حال کې چې د دغه مرکزی علمی شورا یې د چاپ پرېکړه کړی وه، خو دوی له چاپه ډډه وکړه. ولې په څنگ یې ښاغلي محمد طاهر بورگی خپل څلور کتابونه د خپل صلاحیت څخه په استفاده د دې مرکز په مالی لگښت په داسې حال کې چې د دغې مرکز علمی شورا یې هم د چاپیدلو فیصله کړی نه وه چاپ کړل. «نو دې ته وایی عدالت».

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

په درنښت

معصومه رضا سید



## سریزه

هیڅ داسې ټولنه نشته چې په کې د کورنی نظام وجود ونلري. که کورنی نه وی نو په هغې صورت کې د بشری نسل بقا او دوام ممکن نه وو. مونږ ټول په کورنی کې زیږیدلی، پالل شوی او روزل شوی یو. کورنی د ښځې، خاوند، اولادونو او د کورنیو له نورو غړو له شته والی څخه منع ته راځي چې دوی ټول د یو او بل سره عاطفي، روحي، اقتصادي او ټولنيزې اړیکې لري. په کار ده چې د کورنی ژوند په اوږدو کې د کورنی غړي د یو او بل حقوق په پام کې ونیسي. همدا شان محترم ووالدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړي، ټولني ته قوی، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزي په تیره بیا د خپل اولادونو روحی او فکري روزني ته زیاته پاملرنه وکړي. نو ښکاره ده چې په دې توگه به مونږه نیکمرغي او سوکالی کورنی 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 خپرل شوی مقالې چې زیاته برخه یې د شهادت په ورځپاڼه او یو شمیر نورو جرایدو کې خبرې شوی دی راټولې کړي چې په ساده او روانه ژبه لیکل شوی. دا کتاب دوه برخې لري:

په لومړي برخه کې د کورنی ژوند اړونده مسایل خپرل شوی. په دوهمه برخه کې د ماشومانو د پالنې او ښوونې پورې اړوند مسئلو ته په لنډه توگه 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 وگرځي. په درنښت

معصومه رضا سید

1997.9.23



لومپری برخه

د کورنی ژوند اړونده مسایل



## د کورنی ژوند په اوږدو کې

### د ښځې او خاوند دندې

کله چې ښځه او نارینه د یو او بل سره د شریک او گډ ژوند کولو تړون وکړي، نو دا په دې معنا دی چې د ژوند تر وروستی سلگي پورې به د یو او بل د سوکالی او هوسایي لپاره هلې ځلې کوي.

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

الف: د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لری.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لری.

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



## الف- د بنځې او خاوند تر منع شريکې دندې:

### ۱- مينه او محبت هغه اصل دی چې زړونه يو د بل سره نژدې کوي:

بنځه او نارينه دواړه د واده څخه د مخه د خپلو والدينو، خویندو، وروڼو، ترور، کاکا، ماما او نورو نژدې خپلوانو د مينې څخه برخمن دي، کله چې واده وکړي په تيره بيا بنځه چې کله يو نا آشنا ماحول ته ورځي نو د خپلو والدينو او کورنۍ د نورو غړو د بيلتون او جدایي له کبله د محرومیت احساس کوي، نو تر ډيره وخته پورې بنځه په دغه نوي کور کې ځان پردي او بېگانه گڼي او که چيرې د نوي ژوند په پيل کې او په نوي کور کې خاوند ورسره مينه او علاقه ولري نو ښکاره ده چې د بنځې زړه هم له کانه نه دی، په زړه کې د خاوند مينه ځای نيسي او په دې توگه د محرومیت او يوازي توب احساس نه کوي. او خپل کورنی ژوند په ډيره مينه او خلوص سره تيروي چې زياد شمير ميرمنې د کورنۍ په ماحول کې ډير ناخوالی زغمی او تحمل کوي، صرف په دې خاطر چې خاوند يې ورسره مينه او علاقه لري، نو که چيرې خاوند ورسره مينه ونکړي، نو بيا ورته ژوند ډير له غم او درده ډک تماميږي.

سرور کاینات زموږ ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم په دې هکله

فرمایي:

« کله چې يو خاوند د مينې له مخې خپلې ميرمنې ته ووايي چې ته راباندې

گرانه يې، نو دغه خبره بيا د بنځې له زړه څخه نه وځي. »

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

پر چا چې خپل ځان گران وي او په دې نظروي چې دی ته دې هم خلک په

درنه سترگه وگوري نو ښکاره ده چې هغې ته نور خلک هم ارزښت لري او تل يې

درناوی کوي.



همداشان هيشوڪ دا هيله نلري چي د نورو لخواه تحقير او توهين شي، نو  
خرگنده ده چي د نورو د تحقير او توهين په فکر کي به هم نه وي. نو دا کسان  
خپل عزت او قدر د نورو په عزت او قدر کي لتوي، نو دغه مسئله د بنځي او  
خاوند په کورني ژوند کي ژوره اغيزه لري، ډير نارينه له خپلي ميرمني څخه دا  
هيله لري چي ميرمن دي د هغي درناوي وکړي. په تيره بيا د کورني د غرو په  
منځ کي او همداشان په نورو خلکو کي د خپل خاوند څخه په ډير درنښت او  
احترام يادونه وکړي. د خپل خاوند په مقابل کي د تحقير آميزه او توهين کوونکو  
کلماتو له استعمال ډډه وکړي، د هغه قواميت او سرپرستي قبوله کړي.

خو د دي په څنگ يې دا هم ضروري ده چي په مقابل کي دي خاوند هم  
د غسي مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي، تل دي له مېرمني سره بڼه سلوک  
وکړي، په ډير برمي او ملايمت دي ورسره سلوک وکړي، او د نورو خلکو په  
مخکي دي په ډير درنښت او درناوي وستايي، د بيځايه وهلو کنځلو او بدو  
الفاظو له استعمال څخه دي ځان وساتي. او دا دي په ياد ولري چي ددوي ترمنځ  
د متقابل درناوي فضا بايد حاکمه وي.

خو که چيري دواړه له دغو غوره سلوک څخه کار وانخلي نو ښکاره ده چي  
کورني ژوند به يې تريخ وي. ډير داسي پيښ شوي دي چي د بنځي او خاوند  
ترمنځ د بي احترامی او بي ځايه ضد له امله ددوي کورني ژوند د شخړو، جگړو  
ميدان گرځيدلی او خبره په زياتو حالاتو کي بيلتون او طلاق ته رسېدلی ده.

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

#### تربيدل دي:

څنگه چي هيش انسان پوره او کامل نه دی، ډير وخت ورڅخه سهوي او  
خطاوي کيږي دا چي دا خطاوي د غفلت او جهالت له امله دي او يا هم نور  
عوامل لري. زياتره د بنځي او خاوند ترمنځ د کورني ژوند په اوږدو کي



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

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

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

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

ډاکتر «ویلیام بیګ من» چې د روانشناسی پوهاند دی داسې لیکلی: «د زیاتو تجربو څخه دې نتیجې ته رسیدلی یو چې د کورنۍ د سقوط او زوال د مهمو علتونو څخه یو هم د میرمنو جایزې غوښتنو ته د خاوند نه پاملرنه ده».

ډیر داسې پېښ شوی چې ښځې د یوې کوچنی بې احتیاطی له کبله د خپل



خاوند اعتماد او باور له لاسه ورکړی ، نو د دې لپاره چې بنځه د نارینه اعتماد د لاسه ور نکړی او د هغه پام ځانته راواړوی نو په خپل کړو وړو کې دې بدلون راوړی او داسې خبرې دې نه کوي چې خاوند یې خواشینی شی د مثال په توګه که یو بنځه ووايي چې د فلانی څومره بڼه خاوند دی ، د خپلې میرمنې په هکله مهربانه دی که ما له هغې سره واده کړی وی زه به اوس نیکمرغه وم ، ځکه چې زه یې هم غوښتلم او داسې نور مسایل چې خاوند یې دا احساس کوي چې میرمنې له ده سره د ژوند په تیروولو خوشحاله نه د ، بنځې او خاوند ته بنایي چې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړی ، شریک ژوند ، شریکې دندې لری او دواړه باید هڅه وکړی چې اعمال او ویناوې د دې سبب نشی چې ددوی تر منځ دوستانه اړیکې خرابه او پریشانه کړی .

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

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

« برسراندراسل » چې د فلسفې استاد دی په خپل کتاب چې نوم یې ازدواج یا واده دی داسې لیکلی : « معمولاً عصبانیت په ټولو انسانانو کې وجود لری ، خو ټولنو توپیر کوی ، مثلاً که څوک په ښار ، کوڅه او یا دفتر کې دچا په هکله عصبانی کیږی ، خو کله چې د هغوی څخه بیل شی نو بیا یې عصبانی حالت له منځه ځي ، خو که چیرې په کورنی کې ورته عصبانیت پیدا شی څنګه چې د کورنی غړی تل د یو او بل سره په دایمی تماس کې دی نو دغه شان عصبانیت عواقب او نتیجه خطرناکه ده ، په هغې صورت کې که چیرې یو یې سکوت او حوصله و نکړی او دواړه طرفه د عصبانیت څخه کار واخلي ،



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

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



روغتیا له منځه وړی، ستا ژوند له هر څه قیمتی دی، نو دلته دی چې خاوند یې فکر کوي چې میرمن یې ورسره مینه لري، او دا هر څه ددې په گټه وایي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې دخپلې میرمنې عصبانیت تحمل کړي څنگه چې نارینه په یو حال کې نه دی په ورځنی ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ کیږي، نو بڼځه 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 بڼځه خفه وي، نو خاوند ته نه بنایي چې د میرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډیره مهرباني او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې گیلې په غور سره واورې او د مشکلاتو په حل کولو کې دې ورسره مرسته وکړي، نو په دې ترتیب کولای شي دخپلې میرمنې قناعت حاصل کړي.

دا چې ځینې نارینه او بڼځې په دې عقیده وي او داسې استدلال کوي که چیرې دیو 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 عصباني کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلي نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانې شي، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شي نو ښکاره ده چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره جهنم گرځي او د غسې به کوچنی عصاب خرابی په لویو ستونزو بدلې شي.

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

**بېغا په توقعاتو درلودلو مسئله ده:**

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



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

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

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

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

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

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



نيڪمرغه هغه ڪورني ده چي ٻنڌه او خاوند دواڙه د ژوندانه واقعتونه په پام ڪي ونيسي د خرافاتو او بي خايه خود نمايي پسي ونه گرځي اڌ ديو او بل خه بي مورده غوبنتني ولري.

## ۷- بله شريڪه دنده د ٻنڌه او خاوند تر منڃ دا ده چي طرفين ديو او بل ڪورنيو ته د قدر په سترگه وگوري:

تجربو بنودلي چي ٻنڌه او خاوند تر منڃ د مخالفتونو او شخړو د علتونو خه يو علت هم ديو او بل د ڪورنيو د غرو په هڪله ناوڙه رويه او سلوڪ دي. چي دغه حالت په ٻنڌو ڪي نسبت نارينو ته ڏير ليدل ڪيري. دا هم واقعت دي چي په ڏيرو ڪورنيو ڪي د ٻنڌه او خاوند د نڙدي خپلوانو لکه مور، پلار، ورونو، خويندو او نورو نڙدي خپلوانو سره د ٻنڌه روابط بنه نه وي، ددوي تر منڃ تل شخړي او جگري وي، په تيره بيا خوانبي تل له خپلي ڀنگور خه ناراضي او گيلمنده وي. ددي مسئلي يو علت دا دي چي ميندي په آساني سره دانشي زغملی چي زامن يي ددي په هڪله بي پروايي وکري، نو ڪله چي د زامنو د عدم توجهه او بي پروايي سره مخامخ شي، نوزور يي ٽول له ڀنگور خه وباسي او ڀنگور خپله رقيبته گني.

د بلي خوا ڀنگور هم تل دا هڻه ڪوي چي د خاوند پام او توجهه خانته راجلبه ڪري ڇڪه چي هغي هم په ڏيرو هيلو او اميد خپل ژوند له ده سره شريڪ ڪري او دا خپل حق بولي.

نو همدا علت دي چي يو شمير مبرمني نه غواڙي چي خاوند يي د خپلي ڪورني له غرو په تيره بيا د مور، پلار، ورونو، خويندو سره نڙدي اڙيڪي ولري، نو د ميرمني دغه سلوڪ سبب گرځي چي د ميره د ڪورني غري والدين، ورونه، خويندي او نور نڙدي خپلوان په خپلو مداخلو ددوي ژوند تريخ ڪري نو ددغي رواني احساس موجوديت ددي سبب گرځي چي دواڙه لوري د تفاهم لاره پريدي



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

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

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

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

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



ترڅو طرفين په دې مجبور نشي چې د يو او بل د کورنيو د غرو بې احترامې وکړي. نو د کورني ژوند د بقا او پايښت يوراز هم د طرفينو احترام او درناوي د يو او بل کورنيو ته دي. په تيره بيا کله چې نارينه وگوري چې ميرمني د هغې د کورني د غرو خيال ساتي او د هغوي سره موډبانه سلوک لري، نو ښکاره ده چې نارينه هم ځان مسوول گڼي چې دخپلې ميرمني د کورني د غرو سره ورته سلوک وکړي او د هغوي درناوي وکړي.

د بلې خوا تجربو ښودلي کله چې کوم نارينه د خپلې ميرمني د کورني په مقابل کې موډبانه او احترامانه سلوک ولري، نو د هغې کورني ټول غړي له ده سره مينه پيدا کوي. او همدا مينه سبب گرځي چې کوم وخت دوي دخپلې لور بې احترامې د خاوند په مقابل کې وگوري، نو خپلې لور ته نصيحت کوي او هغه سازش او گذشت ته تشويق کوي او همدا سازش او گذشت دي چې په کورنيو کې د صميميت فضا ايجادوي.

**۸- بله مهمه شريکه دنده د ښځې او نارينه ترمنځ د يو او بل جنسې او روحي غوښتنو ته توجه کول دي.**

## **ب- د خاوند دندې د ميرمني په مقابل کې:**

نارينه په ديني اخلاقي او طبيعي توگه زياتې دندې د ميرمني په مقابل کې لري، خو موږ دلته په لنډه توگه ورڅخه يادونه کوو.

۱- د نارينه دنده ده چې دخپلې ميرمني ضرورتونه د هغې د شان او مقام په پام نيولو سره سم پوره کړي. دغه حقيقت دي چې نارينه په دې مکلف گرځوي چې له خپل تغر څخه زياتې پښې اوږدې نکړي. عين دا چې نارينه له هغې کورني له نجلی سره چې د مالي نظره ترده پورته وي، يعنې د ژوند په شرايطو کې ډير تفاوت وي واده ونکړي، ځکه چې ممکن خاوند ونشي کړي د هغې



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

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

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

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



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

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

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

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

یوران پوهه د بنځو په هکله داسې وايي: « بنځه په داسې توګه خلق



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

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

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

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

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



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

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



۸- د نارینه بله دنده د مېرمنې په هکله داده چې د بنځینه نړۍ د لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې مېرمنې سره همدردی وکړي او تسلیت ورکړي.

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

مور مظلومه د بې شمېره پیغورونو ښکاروی، تر ټولو بدمرغه میندې هغه

دی چې د لورانو پیدایښت یې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړي او په دې توگه ډیر نارینه د لور زیږیدنه بهانه گرځوي او د **نوی او بل** واخوښه یې عملی کوي، خو که چېرې دغه مسئلې ته په غور سره وکتل شي نو ثابته به شي چې په دې هکله بنځه هېڅ گناه نلري. دغه مسئله د الهی قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وی هغه به کیږي، دا نجلی او هلک د وجود د اعضاؤ په جوړولو کې انسان هېڅ اختیار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر یوازي الله په خپل کار ښه پوهیږي، نو هوښیار نارینه هغه دی چې په دغو حالاتو د خپلې مېرمنې موقف درک کړي، هغې سره همدردی وښایي او خواخوږی ورسره وکړي او تسلیت ورکړي او د جنسیت تغیر د الله په ارادې پورې محدود وگڼي او دا ومني چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کیږي.



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

### ج- د بنځې دندې د خاوند په هکله:

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

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

۲- د خاوند له کوچنيو خطاوو څخه تېرېدل.

۳- د خاوند په عيبونو پسې نه گرځېدل.

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

۵- مېرمنې ته بنايي چې د غوره او نېک سلوک لرونکې اوسي.

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

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

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

يې پام او توجه نشته.



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

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

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

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

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

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

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

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

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



# په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې

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

## الف- د کورنی د مشر سرپرست پلار یا بل مشر د ناروغی ورپهېښی ستونزې کورنی ته:

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کیږي:

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



کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

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

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

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

۵- د اولاد ناروغی مور او پلار دواړو ته په ټولنیزو چارو کې ستونزې پېښوي که دوی د کور څخه بهر په دفتر یا بل ځای کې کار وکړي د کار په جریان کې به یې ټوله توجه خپل ناروغه ماشوم په لور وي، او دفتري او اداري چارې به د ستونزو سره مخامخ شي.

نو ویلی شو چې د ناروغیو څخه پیدا شوی ستونزې د کورنیو له ماحول څخه بهر په ټولنه او چاپیریال کې ناوړه اغیزې په ځای پریري.

ټولو اقتصاد پوهانو او جامعه شناسانو دغه واقعیت درک کړی چې بشري او انسانی منابع د ټولنیزو اقتصادي ودې سبب گرځي، او که چیرې د کورنیو غړي په جسمي او رواني ناروغیو اخته شي، نو ددې ناوړه ناروغی اغیزه د کورنی له ماحول څخه د باندې په ټولنه کې لیدل کیږي.

زیاد شمېر متخصصینو په نظر د صنعتی انقلاب له پیل څخه د تکنالوژي پرمختگ د نفوس زیاتېدل، 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 گڼل کیږي. هغه کسان چې په دغو ناروغیو اخته دي، 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 شمېر کارگرانو د روانی فشارونو له امله د کار څخه لاس اخیستلی دي.



# د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

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

## الف- هغه کورنی چې آزاده فضاء په کې حاکمه وي:

په دغو کورنیو کې دیموکراسی نظام حاکم دی، د کورنی ټول غړی د کوچنیانو څخه نیولی تر لویانو پورې ټول دخپلې کورنی 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 کورنی د بنیگنی لپاره هلې ځلې کوی. د کورنی د ټولو غړو ترمنځ متقابل درناوي موجود وي چې په داسې کورنیو کې ماشومان د امنیت احساس کوي او دخپل موجودیت څخه خوشحاله وي، د بلې خوا ماشوم د عمر د کموالی له کبله د اهانت وړ نه گرځي او نظر ته یې ارزښت ورکول کیږي. ماشوم په هر کار کې له والدینو څخه مشوره غواړي چې د کورنی دغه فضاء د ماشومانو د پتو استعدادونو په کار اچولو کې مهمه ثابتیږي. ماشومان په داسې کورنیو کې د ټولنیز ژوند مفهوم به ښه توگه درک کولای شی او دخپلم



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

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

دا هغه کورنی دی چې په کې مطلقه آزادی او خپلواکی حاکمه ده، یا په بل عبارت هر څوک چې هر څه غواړي هغه ترسره کولای شی. په دغه شان کورنیو پرته له دې چې نور ددوی په مسایلو کې د مداخلې حق ولری خپل کار سرته رسوی. بل چاته د مداخلې حق نه ورکوی هر یو په خپل سیر عمل ترسره کوی د کورنی غړی یو د بل سره توافق نه لری، مثلاً که یو تن مطالعه کوي بل په جگ آواز راډیو اوږي او تلویزیون گوري. یو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات در کورنی د غړو ترمنځ نه لیدل کیږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنیو کې ژوند کوي د ډیرو اخلاقی او تربیتی نېمگړتیاو سره مخامخ دی، د دغو کورنیو ماشومان بې نظمه او بې دسپلینه روزل کیږي چې د ټولنیز ژوند سره کومه مینه او علاقه نه لري د نورو عقایدو، نظریاتو ته کوم ارزښت قایل نه دی، د هغې ځایه چې خودخواه یا 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 ډیرې ستونزې او پرابلمونه لری، زیاد وخت له ماتو سره مخامخ وي.



## ج- مستبدی کورنی:

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

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



## په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته

### د میندو او پلرونو پاملرنه

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

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

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



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

## عاطفی او روانی ستونزې په نجونو کې

### د قد یا ونې د ټیټېدو سبب گرځي

یو لږ څیرنې چې په یو شمیر نجونو باندې ترسره شوی دا مسئله یې ثابته کړې چې کومې نجونې چې تل غمجنې او پریشانه ښکاري، نو د دوی قد نظر هغو نجونو ته چې تل خوشحاله، سوکاله او آرامه ژوند لري، ټیټ پاتې کیږي، نو د دوی هغه همزولې چې ډیر ښه او خوشحاله ژوند لري قد یا ونه یې تر لوړه وی.

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

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



## بې ځايه ايرادونه او بهانې لتول

### د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

ډير نارينه دا ناوړه عادت لري چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د خپلې ميرمنې او همدا شان د کورنۍ د نورو غړو په کړو وړو باندې بې ځايه انتقاد کوي او په ډير وړه خبره هم ايراد او بهانه نيسي.

د مثال په توگه دغه شی ولی له خپل ځايه بې ځايه شوی، يا دا چې ولی په وخت ډوډۍ پخه نه ده، ولی خونه چټله ده، ولی ماشوم ژاړی، خلاصه دا چې په هر عمل او هره خبره باندې د انتقاد گوته کيږدي او بهانې لتوي.

مونږ دا نه وايو چې نارينه دې د کورنۍ په چارو کې مداخله نکوي څنگه چې نارينه د کورنۍ سرپرست او مشر دي، نو دا يې حق دی چې د کورنۍ غړي خپلو اشتباهاتو ته متوجه کړي او هغوی ته لارښوونه وکړي، خودا دې په ياد ولري که چيرې انتقاد هم کوي نو په ځای او معقول نيوکه دې وکړي، ځکه چې په ځای او معقول انتقاد هر څوک منی او پرې عمل کوي، خو که چيرې نارينه هر وخت او بې وخته انتقادونه کوي او په هره کوچنی موضوع بې ځايه بهانې نيسي، نو ښکاره ده چې ميرمن او همدارنگه د کورنۍ غړي يې له دغو ايرادونو او بهانو سره عادت گرځي او بيا يې خيري ډير عادي ښکاري او په دې توگه د نارينه شخصيت د کورنۍ په ماحول کې بې ارزښته او کوچنی معلوم يږي. خبرو ته يې چندان څوک غور نيسي او ارزښت ورته نه ورکوي. ډير داسې پيښ شوی



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 تللی او د کورنی خورژوند تریخ شوی، نو په کار ده چې نارینه دغې مسئلې ته جدې پاملرنه وکړي او په بې ځایه بهانو او ایرادونو خپل موقف او حیثیت ته د کورنی په ماحول کې ضرر و نه رسوي.

د کورنی چارو سمبالښت او تنظیم د میرمنې خوښیې ته پریږدی او د هغې له وظایفو څخه یې وگنی او د ښځې دا حق سلب نکړي، پریږدی چې میرمن یې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، یوازې ښی او نیکی مشورې دې ورته ورکړي که نظر هم ورکوي د صمیمیت په فضا کې دې د مشورې لارښوونې او وړاندیزونو په شکل طرحه کړي نه دا چې 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 گډوډی او ناآرامی سبب گرځي 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 همکاری 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 وې، نو دغه ناخوالې په ماشومانو باندې ناوړه اغیزه کوي ځکه چې د ماشوم د روزنې او پالنې لومړنی مدرسه کورنی ده او مور او پلار یې لومړنی بنسټونکی دی. هغه مور چې دخپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهدیديږي او وهل کیږي او یا هم هغه پلار چې دخپلو ماشومانو په حضور کې دخپلې میرمنې لخوا توهین شي او خبره یې نه منل کیږي، نو داسې والدینو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وي؟ نو همدا علت دی چې ددوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کیږي.

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

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

نو بنسټه او خاوند او د کورنی نور غړي دې هڅه وکړي چې د کورنی ماحول کې د تفاهم یا د نظر او عمل د یووالی حالت رامنځ ته شي چې دغه روحیه بیا د کورنیو له ماحول څخه د باندې وځي او په ټولنیز وحدت باندې بدلېږي او د ټولنیز 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 خوشحالی ځای او ماشومان مو د ژوند سره علاقمند وي، نو میندې او پلرونه دې د کورنۍ ماحول په داسې توګه برابر کړی چې د ښه او آرامه ژوند شرایط د کورنۍ د ټولو غړو لپاره او د ټولو د غوښتنو سره سم برابر وي.

نو ددغې ماحول د منځ ته راوړلو لپاره دې لومړی ښځه او خاوند خپلو هیلو او غوښتنو ته پام وکړی، که چیرې ددوی هیلې په ژوند کې تر سره نشی نو دوی نشی کولای چې د نورو غوښتنو ته مثبت ځواب ورکړی، خو که ښځه او خاوند د مور او پلار په توګه د کورنۍ په ماحول کې خپلو مسلکي، حرفوي، تفریحی او ټولنیز غوښتنو ته ارزښت ورکړی او په دې هکله هلې ځلې وکړي، نو معلومه ده چې ګټه یې د کورنۍ ټولو غړو ته رسېږي.

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



د دوی په خدمت او اختیار کې نه دی، نو د دې لپاره چې د کورنی فضا مو د خوشحالی او سوکالی ځای وی ضروری ده چې بنځه او خاوند خپلې غوښتنې، هیلې هم په پام کې ونیسی او په څنگ یې د خپلو ماشومانو هیلې.

۱- نارینه دې هڅه وکړي چې د ورځنیو کارونو څخه د فارغیدلو وروسته یو څه وخت د خپلې میرمنې سره په هغو پېښو او مسایلو خبرې وکړي، کوم چې د ورځنی په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی وی. همدارنگه بنځې له هم ضروری ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پېښو او مسایلو څخه خبر گړي چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی دی. د خپل خاوند څخه دې کومه مسئله نه پتوی ترڅو د دوی په منع کې بې باوري رامنځ ته نشي چې په دې توگه به بنځه او خاوند په داسې سلوک سره ثابتې کړي چې دوی د یو اوبل موجودیت ته شدید اړتیا لري.

۲- د وزگار تیا په وخت کې دې بنځه 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 پېښ 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 گرځیدلی نو لازمه ده چې خاوند یا د کورنی مشر د وزگار تیا له فرصت څخه په ښه توگه گټه پورته کړي. د خپلوانو او دوستانو له احواله دې ځانونه خبر کړي، د خلکو د خوښیو او خوشحالیو او خفگان په مجالسو کې دې گډون وکړي چې په دې توگه به د دوی ماشومان هم دا احساس وکړي چې د دوی میندې او پلرونه د دوی له روزنې پرته نورې دندې هم لري.

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



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

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

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



## د کورنی غړی د نارینه مینې

### او پاملرنې ته اړتیا لری

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

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



درياب کې لاهو کوي، چې په څنگ يې په ټولني کې خپل وقار او حيثيت ته هم  
ضربه رسوي. مگر د ټولو بده دا چې په خپل لاس په خپله کورني کې د شخړو او  
جگړو زمينه برابروي. نو ضروري ده چې خاوند يا د کورني مشر دغې موضوع ته پام  
وکړي چې د کورني په جوړښت او د واده په کولو سره خپل ټول پخواني عادتونه  
پريږدي او د بي ځايه او بي هدفه گرځيدلو څخه ځان وژغوري خپل پام او توجه خپل  
کورني ژوند ته راوگرځوي ځکه چې هغوی هم د دې مينې او پاملرنې ته اړتيا لري.

## بنځې دې له بي ځايه غوښتنو

### او توقعاتو څخه ډډه وکړي

دا يو څرگنده حقيقت دی چې د يوې ټولني ټول افراد يو شان مالي توان او  
طاقت نه لري، د ځينو افرادو اقتصادي وضع ډير ښه وي، د ځينو متوسط او  
بعضی نورو ژوند له ډير مالي ستونزو ډک وي، نو ويلى شو چې د کورنيو په  
منځ کې د ژوندانه سطحی توپير لري، داسې کورني شته چې د ژوندانه له ټولو  
امکاناتو برخمنې دي، څوک يو څه امکانات لري عين دا چې د متوسط ژوند  
لرونکی دی، د چاهم د ژوند سويه يا سطحه ډيره ټيټه ده.

نو اوس دا په ميرمنو پورې اړه لري چې خپل امکانات په نظر کې ونيسي  
که چيرې د دوی د کورني مالي حالت ښه نه وي، د نورو سره دې له بي ځايه  
رقابتونو او سياليو څخه صرف نظر وکړي.

شته ډيرې ميرمنې چې کله د بل چا په ځان کې ښکلی جامې او کالی  
وگوري او يا هم د نورو په کورونو کې لوکس او غير ضروري شيان، نو دواړه  
پښې په يوه موزه کې مندی او له خپل خاوند څخه بي ځايه غوښتنې او توقعات



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

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

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

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

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



## د مېرمنو غوره سلوک د کورنی

### د غرو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپیریال کې ډیرې داسې کورنی وینو چې د کورنی غړی د یو او بل سره بڼه او دوستانه اړیکې او ارتباطات نلری. ډیر داسې لیدل شوی چې په کور کې د میرمنی او دهغې د خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، خورا وروور سره او یا هم نورو نژدې خپلوانو سره یې میرمن بڼه سلوک نه کوی، مناسبات او اړیکې بڼه نه وی، تل ددوی ترمنځ شخړې او خفگان او دعوی موجودې وي.

د یو شمېر مېرمنو دا هیله او آرزو وی چې خاوند یې دهغې په فرمان او اختیار کې وی، د خاوند ټوله پاملرنه د میرمن او ماشومانو خواته وی، هر څومره چې یې خاوند د خپلوانو سره روابط و نه لری او هغوی تر ناراضه وی نو دا په خوشحاله وي. دا لاڅه کوی چې زمینه داسې ورته مساعده وي چې خاوند یې له خپلې کورنی څخه زړه توری شي او خاوند د خپلې کورنی سره بڼه روابط ونلری نو دا به خوشحاله وی.

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



ستونزو زمينه برابروي. نو که چيري طرفين دواړه د لجاغت او بي غايه ضد څخه کار واخلي نو کورني ژوند يې نازکې مرحلې ته رسيږي. ژوند هغه وخت ډير تريخ تماميږي چې ټول سره په يو کور کې يو ځای شريک ژوند ولري، خود يو او بل سره يې اړيکې ښه نه وي.

دلته مهمه ستونزه داده چې دواړه لوري د نارينه لپاره مهمې دي او نشي کولای چې په آساني د يوه لوري څخه تېر شي، ځکه چې يو خوا يې مېرمن ده او بل لوري يې د کورني نور غړي چې ميرمنې په ډيرو هيلو سره خپل ژوند له ده سره شريک کړي او د خاوند څخه يې دا هيله او غوښتنه ده چې ورته د يو آرامه ژوند ټول امکانات برابر کړي نو يې خاوند ځان مکلف گڼي چې د هغې مرسته وکړي. خو بل لوري ته يې د کورني ټول غړي په تيره بيا مور او پلار دي. دا هغه کسان دي چې د ژوند ډيري ستونزې او مشکلات يې ددې په روزنه او پالنه کې يې گاللي دي او په دې هيله دي چې په زړښت کې به يې اولاد د لاس امساشي، نو دوی هم خپلې ټولې هيلې او امېدونه د اولاد پورې تړلي دي. نو دردونکي به هغه حالت وي چې د زړښت او بي وسي او ناتواني په وخت کې ميندې او پلرونه يوازې پريښودل شي.

نو دلته نارينه يا خاوند ځان په دوو جهو کې ويني، که د يوې ډلې پلوی کوي نو بل لوري ورڅخه خفه کيږي، دا وخت د خاوند لپاره د امتحان دوره ده. نارينه ته لازمه ده چې د ژور فکر او عقل څخه کار واخلي د کورني د ټولو غړو حقوق په پام کې ونيسي، داسې عمل ونکړي چې د يو تن د خوشحالي او خوښي لپاره د نورو په حقوقو سترگې پټې کړي.

په کورني پېښو او مسايلو کې بايد د حق پلوي وکړي، چې په داسې حالاتو کې دې ميرمنې ته لارښوونه وکړي چې خپل او د خاوند موقف په پام کې ونيسي ځکه چې د ميرمنې رول ډير مهم دی که چيري مېرمن لجاغت ونکړي او



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

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

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



## بنځو ته پڼايي چي د زغم او حوصلې لرونکي وي

څنگه چې نارينه د کورني د سرپرستي او مشري چارې پرمخ وړي او نفقي 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 ستري او ستومانه معلوم يږي، چې دا ستوماني د دې سبب گرځي چې په ډيرو کوچنيو مسايلو دخپلې ميرمنې او ماشومانو سره اعصاب خرابي او جگړې وکړي، خو په داسې حالاتو کې چيرته د هغې ميرمن د خاوند دا حساس موقعيت درک نکړي او د هغې د عصبانيت په مقابل کې دا هم عکس العمل وپڼايي نو دلته دي چې نارينه نور هم عصباني کيږي. په کورني کې د صميميت فضاله 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 ميرمن او د کورني نور غړي د نارينه د قهر او عصبانيت په مقابل کې خاموشي اختيار او کوم منفي عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دي په خپل عمل پښيमानه 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 خفگان يې خفه او په خوشحالي خوشحاله وي. هغه بنځي 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 گرځي او د يوې با حوصلې ميرمنې په حيث پېژندل کيږي.

خو يو موضوع چې موږ غواړو محترمونو نارينو ته ووايو داده چې دوی دې د خپلې ميرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچني او عادي موضوع دې د عصبانيت او شخړو فضا نه ايجادوي، هغوی دې هم د صبر او زغم روحیه خپله کړي ترڅو يې کورني ماحول د خوشحاليو ځای وي نه د وير او ماتمونو.



## بنڀڻي خواخوڙي او همدردی

### ته اڀتيا لري

څنگه چې نارينه تن په يو حال کې نه دي، کله خوشحاله او کله خفه او خواشيني وي او کله هم نه خوشحاله او نه هم خفه وي، نو همدا شان بنځه هم د نارينه په شان د ژوند په مختلفو مرحلو کې مختلف حالات لري، په ورځني ژوند کې کله عصباني او غمجنه وي او کله هم خوشحاله معلومېږي چې هر حالت ځانته بېل بېل او جدا، جدا عوامل لري، ممکن چې د کور زياتو درنو چارو او يا يې د ماشومانو غالمغال اعصاب خراب کړي او ستومانه شوي وي او يا هم د خاوند له بې پروايي او نه پاملرنې له کبله غمجنه وي. او يا خو يې د کورني د نورو غړو بې ځايه مداخلو يې ژوند تريخ کړي دي، همدا شان نور داسې عوامل شته چې د بنځي د خفگان سبب گرځي، نو په کومو حالاتو کې چې مېرمن خفه او پریشانه وي، خاوند يې کور ته راشي وگوري چې مېرمني په قهر او په غوسه ده، نو خاوند ته يې لازمه ده چې د خپلې مېرمني د قهر ځواب په قهر ورنکړي، د هغې حالت درک کړي په نرمه ژبه او ملايمت ورسره خبرې وکړي، ټولې گيلې يې په غور سره واورې.

داسې موقف ونيسي چې مېرمن يې دا فکر وکړي چې خاوند يې دې په خفگان غمجن شوي دي، نو دلته دي چې مېرمن د ځان سره فکر کوي چې دا هم غمخور او همدرد لري، څوک شته چې آواز يې اوري او مشکل يې حل کوي، او



قهر او غوسه يې ورو ورو کميږي او عادي حالت ته راگرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې ميرمنې ته د ستونزو سره د مقابلي لپاره د صبر او بردباري درس ورکړي، ورپيښې ستونزې ورته ډيرې کوچنۍ وښايي. او دا ورته خرگنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالي، خوشحاله او په غم يې غمجن دي. چې په دې توگه به د خپلې مېرمنې قناعت ترلاسه کړي او هغه به د يو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوي نه دا چې مېرمن يې خفه او خواشيني وي نو خاوند يې تر دې زيات په قهر شي او داسې فضا په کورني کې رامنځ ته کړي چې د کورني ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وگرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورني کوچنۍ جگړې په لويو ستونزو بدل شي. ډير داسې پيښ شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورني ژوند تريخ شوی او حتی خبره طلاق ته رسېدلی ده.



## د خاوند د برياليتوب سره

### د ميرمنې مرسته

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

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



## بنځو ته بنايي چې د راز ساتونکي اوسي

د ډيرو ميرمنو دا هيله وي چې د خاوند له پتو اسرارو ځان خبر کړي. د خاوند د شتو او جايداد اندازه ورتته معلومه شي، او دا ورتته مهمه وي چې د خاوند په ډيرو شخصي مساييلو هم خبره وي، او دا هيله نه لري چې په ډيرو مواردو کې خاوند يې خپل خصوصيات او راز وړڅخه پټ وساتي او دا گيلې کوي چې خاوند هې په ما باور نه کوي، د خپل زړه حال راته نه وايي زما پوښتنو ته ځواب نه راکوي، هر څخه راڅخه پټ ساتي او داسې نور يې ډيري پوښتنې چې د مېرمنې ذهن پرېشانه کوي، نو په دغو حالاتو کې مېرمن داسې فکر کوي چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مينه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوي، نو په همدې سبب له خاونده تل گيلمنده وي.

خو دا چې ولې يو شمير نارينه نه غواړي چې خپل ډير خصوصي او شخصي مساييل خپلې ميرمنې ته ښکاره کړي، دا دليل راوړي چې ډيري ښځې شته چې راز ساتلي نشي، نو دوی په دې نظر دي که څوک غواړي چې د کوم نارينه له خصوصياتو او راز څخه ځان خبر کړي، نو په آساني سره کولای شي چې ميرمنې ته يې دوکه ورکړي او په دې توگه خپل هدف ترلاسه کړي.

نو د دغه خلکو استدلال تر يوه حده په ځای دی، ځکه چې ښځې نسبت نارينه ته ډير زر د عواطفو او احساساتو د تاثير لاندې راځي، نو يې احساسات په عقل غلبه کوي د احساساتو د اغيزې له کبله امکان لري چې ځينې مساييل زر ښکاره کړي. که مېرمن هيله لري او غواړي چې د خاوند په راز خبره شي او خاوند وړڅخه مساييل پټ نکړي، نو مېرمنې ته ضروري ده چې سل په سلو کې د راز ساتونکي اوسي او پرته د خاوند له اجازې حتی ډيرو نژدې خپلوانو او



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

## په کورنی ما حول کې د اسلامي

### اخلاقو او ادابو مراعات کول

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

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

پاک الله په دې هکله فرمایي:

« کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو یو په بل باندې سلام واچوئ

د الله تعالی لخوا مبارکه او پاکیزه پیشگی ده » (د نور سوره ۶۱ آیت)

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



د اسلام د سپیڅلي دين څخه د مخه د جاهليت په زمانه کې خلک د یو او بل کور ته شپه او ورځ بې اجازې ننوتل او په آزاده توگه به یې تگ او راتگ کاوه، نو پاک الله ددې لپاره چې خلک په خپل کور کې آرامه ژوند ولري او هیڅ څوک ددوی مزاحم نشي، نو پرته د اجازې یې د نورو خلکو ننوتل دچا 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 نکړئ» (نور سوره، ۲۷ آیت)

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

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

همدا شان کور ته په ننوتلو کې بې ځایه ټینگار باید ونشي، که له درې ځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوري اجازه ورنه کړه شي، نو بیا دې بیرته ستون شي، خو یوازې په هغې صورت کې کولای شي چې د چا کور ته بې له اجازې ننوځي چې یوه کورنی د ناڅاپي مصیبت او آفت سره مخامخ شي، لکه اور، سیلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکاري ته ضروري پېښیږي. همدا شان په لوړ آواز خبرې نه کول، په خوراک او پوښاک له افراط او تفریط څخه ځان ژغورل په کور کې د خوب او خوراک د وختونو مراعات کول، په سوله او صفا کې ژوند کول د کورنی د غړو ترمنځ د خواخوږۍ د اړیکو موجودیت د یو او بل سره په سکون او آرامي 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 بوختی دی، نو دغه مېرمنې د خپلو ماشومانو د څارنې او پالنې لپاره مجبوره دی چې خپل ماشوم بل چاته د څارنې او پالنې لپاره وسپاری. نو دلته دغه مسئله مهمه ده چې میندې دې دغه 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 خورو، مینځلو او پاکولو په غیږ کې نیول، خبرې کولو او مینې کولو ته اړتیا لري، د ماشوم د سلامتیا او روغتیا په پام کې نیولو هم حتمی مسئله ده، نو هغه میندې چې کافی وخت نلري چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړي او ځان مجبور کړي چې د وظیفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځي، نو د خپل ماشوم پالنه د کورنۍ نورو غړو خپلوانو همسایگانو او یا هم شیرخوار گاه او کود کستانونو ته سپاری. نو بیا هغه کسان یا هغه ارگانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلي 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 شیرخوار گاه او کود کستان یا ورکتون ته سپاری، نو ضروری ده چې داسې ځای ورته غوره کړی چې معلمین یې د ماشومانو په پالنه کې مسلکي کسان وی د ماشومانو د بڼې پالنې په هکله د مسوولیت احساس وکړی. همدا شان لازمه ده چې معلمین او پالونکي دې غوره سلوک ولری او مهربانه دې وی، خپل نظافت دې مراعات کړی، د ماشومانو سره دې شور او غالمغال ونکړی چې بد سلوک او غالمغال د ماشومانو په روحیه بده اغیزه کوی او ددوی د دل سردی سبب گرځی.

په کوم ماحول کې چې دغه 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 زیاده وی تر څو بڼوونکي وکولای شي هغه په بڼه صورت وپالی 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 کړی او د خپل ماشوم د څارنې او مراقبت په هکله یې توجهی و نکړی تر څو یې ماشوم د حقارت احساس ونکړي.



# په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو

## اصل ته د بنځو پاملرنه

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

همدارنگه بنځې دې خپلي کورنی اقتصادي طاقت په پام کې ونیسی، د غیر ضروری شیانو له اخیستلو دې ډډه وکړی او هڅه دې وکړي چې د خپل خاوند عاید په معقولو ليارو مصرف او ددې په څنگ يې د امانتداری روحیه خپله کړی، نو کله چې خاوند یا میرمه په دې پوهه شي چې میرمن يې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلي کورنی سره علاقه نیسی، خو که میرمن يې خراج او امانت کاره نه وي، هغه پیسې چې خاوند يې په ډیرو ستونزو سره گټی او میرمن يې په ډیر بې پروایي مصرفوی او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو يې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مایوسه شي، اعتماد يې له خپلي میرمنې سلب او فکر کوي چې میرمن يې دده



زیار ته د قدر په سترگه نه گوری او نه یې مالی ستونزې په نظر کې نیسی، نو همدا علت دی چې زیاتره میرونه دخپلو مرمونو څخه شکایت کوی او داسې دلیل راوړی چې میرمن یې د مال سره علاقه نه لری، زه تر راضی نه یم، د کور سره بې علاقې ده، ډیر داسې پېښ شوی چې نارینه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لویدلی دی دا موضوع هم که جدی ونیول شي د کورنی ژوند د بدمرغی سبب گرځی، نو دلته د میرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدی توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوی نو په کار ده چې میرمن هم امانتدار او صادق او سې، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړی او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړي یا یې چاته بخش ورکړی او یا میلیې په وکړي.

حدیث شریف کې په دې هکله فرمایل شوی دی چې: «بنځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکی ده او په دې هکله مسوولیت لری»

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

نو محترمي میرمنې دې په ورځنی ژوند کې د صداقت او امانت اصول رعایت کړی، خپل مسوولیت دې په دې هکله درک کړی او داسې عمل دې ونکړی چې په کورنی کې د اعتماد د فضا له منځه ولاړ شي.

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



## د کورنی اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دين كې نفقه شرعاً او قانوناً د نارينه په غاړه ده، نو نارينه مكلف دي چې د كورني ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلي او دخپلې كورني اقتصادي او مالي ستونزې حل كړي، خو كه چيرې كوم نارينه ونه غواړي او يا د نفقې د وركولو څخه غاړه وغړوي، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې وړ گڼل كېږي چې بيا د نفقې په وركولو مجبورېږي.

نو پوهه او هوښيار نارينه هغه دي چې خپل عايد او مصرف په ښه توگه وسنجوي او په دقيقې توگه محاسبه كړي، د خپلې كورني لومړني ضرورتونه لكه خوراك، پوښاك، دوا او درمل په لومړي قدم كې همدارنگه نور مصارف لكه د كور كرايه كه چيرې كور يې خپل نه وي، د برق او اوبو او گازو مصارف په پام كې ونيسي. په ډير فكر او تدبير د خپلې كورني اقتصاد كنترول كړي او هڅه دې وكړي چې دخپل عايد يوه برخه د سپما او پس انداز په توگه د ځان سره وساتي، ترڅو د بيكاري، ناروغۍ او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره كولو په وخت كې ورځيني استفاده وكړي. په تيره بيا په دې حالاتو او شرايطو كې چې قيمتي زياته شوي او زمور د هېوادوالو اقتصادي حالت هم ورځ په ورځ خرابېږي.

خو زمور يو شمير خویندې شته چې د سيالي او شريكۍ په ناوړه مرض اخته دي، نو دوی د نورو سره درقابت او سيالي لپاره په خپل لاس د خپلې كورني اقتصادي حالت خرابوي، حتی تردې چې خبره قرضداري ته رسېږي.

نو په كار ده چې محترمي كورني خپل اقتصادي وضعيت په پام كې ونيسي، د خپل تغر څخه دې زيادې خپلې پښې نه اوږدوي، له غير ضروري مصارفو څخه دې ډډه وكړي، اعتدال او ميانه روي دې په ژوند كې اختيار كړي، په دې هكله پاك الله جل جلاله قرآن كريم كې فرمايلي: «هغه كسان چې خرڅ كوي نو نه اصراف كوي

او نه كموالي كوي، او دې په منع ددې كې برابر» (الفرقان ۶۷ آيت)



## په کورنی ژوند کې د سپما

### اصل ته پاملرنه

یوه له هغو لارو څخه چې د کورنی اقتصاد ته په کې گټه رسیږي سپما ده، دا کوم کار نه دی خو په دې شرط چې د کورنی ټول غړي پرې عمل وکړي، که تاسې د ورځني ژوند په اوږدو کې په لاندې مواردو کې د سپما اصل په پام کې ونیسي نو وروسته له څه مودې به درته څرگنده شي چې څومره مو د خپلې کورنی اقتصادي وضعې ته گټه رسولي ده.

۱- کله چې بازار ته ځئ نو د هوس له مخې چې موڅه خوښ شول مه یې اخلئ

یوازې هغه شيان چې تاسو ورته ډیره اړتیا لری او په کار مودی واخلي.

۲- هڅه وکړي چې په کور کې تل هغه خواړه چې ارزانه او گټور وی پاڅه

کړئ، کوم خواړه چې پخوی کوښښ وکړي چې په کافی اندازه پروتینونه، ویتامینونه او نور گټور مواد ولری.

۳- هیڅ وخت خواړه مه خوسا کوئ، دومره خواړه مه پخوی چې بیایي په

غورځولو مجبور شي، بلکه تل په اندازه سره ډوډی او خواړه پاڅه کړی.

۴- خویندی کولای شي ځینې شیرینې باب لکه کلچې، کیک، نقل، شیرپیره

او نور شيان لکه مربا او ترشيانې په کور کې جوړې کړي ځکه چې له بازار

څخه ارزانه تماميږي.



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

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

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

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

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



سره مرسته کړی وي.

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

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

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

۱۳- که په کور کې خو خویندی او وروڼه یاستې هڅه وکړي چې په شریکه تولد یو او بل له بوتونو او جامو څخه استفاده وکړي.

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

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



## میندو ته خو لنډې لارښوونې

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

۱- میندې دې هڅه وکړي چې په ورځني ژوند کې له متنوع او متعادلو خواړو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاری، میوې، پروتین لرونکي خواړه لکه د پسه، غوایی، چرگې 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 چرگې غوښه خوری، میندې دا په پام کې ونیسی چې دغه یو نواخته خواړه کومه گټه نه لری. کوشش دې وکړي چې د غوایی، ماهی او پسه غوښې څخه هم د ولادت په شپو ورځو کې استفاده وکړي.

۲- میندې تر څو چې کولای شی **د 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 گرځي.



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

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

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

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

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



## د مخدره او نشه یی موادو ناوره اغیزه

### په کورنیو باندي

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

د الکولی مشروباتو استعمال د اسلام د سپیڅلي دين څخه دمخه په خلکو کې عام دود او دستورؤ چې د هغې وخت بشری ټولني يې له زیاتو ستونزو سره مخامخ کړی وي، خود اسلام په راتگ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد گڼلی او په خپلو پیروانو يې هغه حرام کړی، خو په زیاترو هسوادونو او په تیره بیا په کفری ټولنو کې په خصوصی او رسمی مجالسو په تیره بیا په سیاسی مجالسو کې موجودیت حتمی دی چې د ځینو هیوادونو له منمو صادراتی اقلامو څخه هم گڼل کیږی او تل د یوې خوشگذرانې دوسیلې په توگه ورڅخه فایده پورته شوی ده.

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

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



دغو موادو څخه استفاده د انسان سلامتیا په خطر کې اچوی حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب گرځي، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او بانډو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لري هغه دا چې د موسمی ناروغیو سره د مقابلي لپاره په تیره بیا هغه ماشومان چې ډیر توخپړی او سینه بغل وی نو میندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوي، پرته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزی او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

ما په خپلو سترگو په خپله سیمه کې ډیر داسې ماشومان لیدلي چې د میندو لخوا ورته اپین ورکړ شوی او د لږې اندازې په زیاتېدلو له امله ماشوم خپل ژوند له لاسه ورکړی چې دغه ناوړه رواج د پېړیو، پېړیو څخه تر نن پورې جریان لري.

کورنی او ټولنیز پرابلمونه روحی او روانی مرضونه د ژوند ناوړه شرایط، فقر، د ښوونې او روزنې کمالی د مخدره موادو د اضرارو څخه ناخبرتیا یی د اخته کیدلو له عواملو څخه دی.

هغه کسان چې دخپل کورنی او ټولنیز ژوند نه راضی نه وی او یا هغه کسان چې ټولنیز او اقتصادي پرابلمونه یې زیاد وی او یا هم هغه بې بندو باره ځوانان چې تل بیکاره وی یو سالم مصروفیت ونه لري او یا هم هغه کسان چې ښه دوستان او ملگری ونه لري، نو دوی زیاتره د نشه یی موادو استعمال ته هڅه کوي چې په دغو موادو باندې د اعتیاد له کبله هر ناوړه عمل ته لاس اچوی لکه قتل، فریب، دوکه، غلا، قاچاقبری او حتی اخلاقي فساد څخه هم ډډه نه کوي.

د نشه یی اهدافو لپاره د مخدره موادو څخه استفاده په هېوادونو کې د مخدره موادو تولید او پراختیا ته زمینه برابره کړی.

څنگه چې د مخدره موادو مسئله یوه محلی او منطقی موضوع نه ده بلکه



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

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

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

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



## په نړۍ کې په لکونو بڼځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو ستونزو سره مخامخ دی

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

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

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



مسئله د امیدواری په جریان کې او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې د میتو لپاره  
ډیری ستونزې پیدا کوي. همدارنګه په حاملګي د بنځو د مریڼو بل علت بې  
وخته وادونه ښودل شوی چې په آسیایي، افریقایي او لایتني امریکا په  
هېوادونو کې نجونې د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې  
وادونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډیری ستونزې پیدا کوي.

زموږ په هېواد په تیره بیا په کلیوالي سیمو کې د لږ عمره نجونو وادونه  
رواج لري او په همدغه سیمو کې زیاتې بنځې د ولادت په وخت مری.

امیدواری بنځې 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 و غواړي. همدارنګه د حاملګي په وخت  
کې په تیره بیا په لومړنیو دريو میاشتو کې زیات چای او قهوه مصرف هم د  
سقط جنین له خطر سره بنځې مخامخ کوي.

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هارون په روغتون کې ډاکترانو درې زره  
حامله بنځې د امیدواری په لومړنیو ۱۴ اونیو کې د څیړنې لاندې ونیولې،  
دوی د څیړنې په جریان کې دې نتجې ته ورسېدل چې کومې مریڼې چې زیاته  
اندازه قهوه مصرفوي نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کیږي.  
همدارنګه هغه بنځې چې زیاد چای څښلې نسبت هغو بنځو ته چې چای نه  
څښي د زیاد خطر سره مخامخ دي.

د روغتیا د نړیوالې ټولنې دراپور په اساس د سوډالی رونا او ایتوپیا په  
هېوادونو کې په هرو اوو حامله بنځو کې یوه بنځه خپل ژوند له لاسه ورکوي،  
خو برعکس په صنعتي هیوادونو کې د حامله بنځو د مریڼې ګراف په سلو کې یو  
دی، نو د نفوسو نړیوالې ټولنې د کورنیو د لارښوونې او تنظیم د پروګرامونو  
پراختیا د یو ستر عامل په توګه ګڼلې چې کیدلای شي له دغو پروګرامونو څخه  
په استفاده د زیات شمېر بنځو ژوند وژغورل شي.



## د بنځو لخواه د دخانياتو استعمال

څنگه چې پخوا وختونو کې دخانياتو څخه استفاده د بنځو په منځ کې د نن ورځ په شان مروج نه وه، نو ځکه ډير لږ شمېر بنځي د وينې په فشار، سرطان او قلبی ناروغيو اخته کېدلی. خو اوس حالاتو او شرايطو تغيير کړی، کومې وروستی څېړنې چې د روغتيا د نړيوالې ټولنې او نورو صحې ټولنو لخوا تر سره شوی بنودی يې ده چې د مرگ او مير اندازه په بنځو کې د دخانياتو استعمال له کبله مخ په زياتېدو ده، په داسې حال کې چې هر کال په نړۍ کې د دخانياتو څخه د استفادې له امله ۲,۷ ميليونه تن افراد خپل ژوند له لاسه ورکوي.

داسې اتکل شوی که چيرې د سگرتو څخه استفاده په همدغه شکل پاتې شي او دوام پيدا کړی نو په « ۲۰۲۵ » کال کې به د تلفاتو اندازه په کال کې ۸ ميليونو انسانانو ته ورسيدی چې په دوی کې به ډيرې بنځي وی.

د روغتيا د نړيوالې ټولنې د راپور له مخې په صنعتی هېوادونو کې بنځي او نارينه يو شان د دخانياتو څخه استفاده کوی حتی دا چې ۳۰٪ بنځي او نارينه په دغه ناوړه عادت اخته دي، خو مخ په ودې هېوادونو کې د بنځو لخواه دخانياتو څخه استفاده هم زياته شوی ده. خو د نيکه مرغه زموږ په هېواد کې دغه ناوړه مرض په بنځينه طبقه کې ډير لږ ليدل کيږي. څنگه چې د دخانياتو څخه استفاده د انسان روغتيا ته ضرر رسوی، نو په غربي هېوادونو کې هر کال زيات شمير بنځي خپل ژوند د لاسه ورکوي. کومې ميرمنې چې سگرت څکوي او په قلبی ناروغيو اخته دي، ددوی د مړينې علت په سلو کې څلويښت د سگرتو استعمال بنودل شوي. همدا شان په سلو کې ۸۰ هغه ميرمنې چې په



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

د دخانیاتو د استعمال له کبله یو شمېر روانی ناروغی هم پیدا کېږي په تیره بیا انسان ډیر عصبی ښکاری. د حامله ښځو لخوا د سگریټو استعمال د حاملگی په جریان کې د سقط جنین سبب گرځي، چې دخانیات د جنین د وزن د کموالی او یا هم جنین د معیوبیت علت هم کیدلی شي. د زیږیدنې په وخت کې مور ته ډیرې ستونزې پیدا کېږي. په صنعتی او غربی ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د یوې تبلیغاتی وسیلې په توگه د دخانیاتو د اعلان لپاره استفاده کوی چې د یوې سروې له مخې په امریکا یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سگریټو 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 کوی، ځکه دوی په داسې توگه سره اعلانونه خپروي چې ضعیفه او سست عنصره ښځې د سگریټو څکلو ته تشویقېږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سگریټو څخه استفاده کوونکو شمیر زیاتېږي. نو ددغې ناوړه مرض د مخنیوی لپاره ضروری ده چې د روغتیا نړیوال سازمان او نورو ټولنیزو موسسو او مختلفو هېوادونو او د ولسونو مسولین د یو جامع پروگرام له مخې د دخانیاتو سره د مبارزې په لارو چارو غور وکړي په تیره بیا هغه ټولني چې ځانونه د میندو او ماشومانو د روغتیا او تندرستی حامیان گڼي په دې لاره کې موثره گامونه پورته کړي. په تیره بیا ښځې دې ته وهڅوی چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورنۍ وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زیانونه رسوي.



## بنخو لپاره د سپورت گټې

موسینې او پخې بنخې په هره ټولنه کې نسبت ځوانو میرمنو ته د عمر په لحاظ د جسمي او روحي نظر نه زیاتې ستونزې لري. زیات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګۍ نه وروسته په مختلفو ناروغیو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغۍ، د وزن لږوالی یا زیاتوالی، تیټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخریب او وروستېدو څخه پیدا کېږي اخته وي، چې ځینې ناروغۍ دوامدار پرهیز او علاج ته ضروري لري، ددې په څنګ سپورت هم د یو شمېر ناروغیو په تخفیف کې موثر رول لري.

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

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



هيو ڪو ته منتقله او دهغي د تقويي سبب گرڻي، نو مخڪي له دي چي هيو ڪي  
مو تخريب شي په ڪار ده چي پخي عمر درلودونڪي مېرمني ورزش ته پاملر نه  
وڪري.

ولي د بده مرغه زيات شمېر مېرمني د عنعنوي او ٽولنيزو شرايطو په  
اساس د سپورتي فعاليتونو څخه ډډه ڪوي، نو دغه مېرمني په خپل لاس خپلي  
روغتيا ته ضرر رسوي، په داسي حال ڪي چي سپورت د يو ډير بنه عامل په  
توگه د مختلفو ناروغيو په مقابل ڪي وقايوي رول لري.

د پاڅه عمر لرونڪي مېرمنو لپاره تر ٽولو بنه سپورت پياده گرځيدل په  
قراره منډي وهل او د وزن کموالي دي.

همدا شان ضروري ده چي بنځي په خپل غذايي پروگرام ڪي هغه خواړه  
شامل ڪري چي د بدن د وزن د زياتيدلو سبب نشي، هغه دي وشي چي له  
شحمياتو په تيره بيا له حيواني شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وڪري. د تازه  
ميوو څخه استفاده ورته ډيره گټه لري، ڪوشش دي وڪري چي هر ورځ په ڪافي  
اندازه ڪلسيم د خوراكي موادو په وسيله واخلې د ڪلسيم اندازه په لښتيا تو لکه  
شيدې، مستې، پنير او پيروي ڪي پيدا ڪري.



## د بنځې په هکله خو وجيزې

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



- د بنځې مثال د هغه خوشبويي په څير دى چې هيڅکله پتيداي نه شي.

- بنځه د نړۍ عظيمه پانگه ده.

- له بنځې څخه د څلورو څيزونو تمه وکړي:

۱- په زړه کې نيکي وي.

۲- په څيره کې يې حيا وي.

۳- په ژبه کې خوروالی وي.

۴- لاس يې تل د کار سره لگيدلى وي.

- په نړۍ کې دوو شيانو بنکلی دی: يو بنځه او بل گل. (مالرب)

- د هر مهم کار په پيل کې بنځه وجود لري. (الارمازين)

- پوهه بنځه خپل کور جوړوي او ناپوهه بنځه خپل کور تخریبوي.

(ترميشان برنادر)

- د بنځې نينې زما زړه تسخيروي نه د هغې بنکلا، په ما هغه بنځه گرانده ده

چې مهربانه وي. (شکسپير)

- که چيرې بنځې نه وي نو د نړۍ نوابغ به چارو زلی وي. (ناپليون)



دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او  
بنوونې اړونده مسئلې



## د ماشوم وده د زيريدني څخه

### تر دوه كلنۍ پورې

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

د ماشومانو د ودې مسئله په ماشومانو کې زياتر د ماشوم د روغتيا او سلامتيا پورې اړه لري، خو په عمومي توگه په زياتو ماشومانو کې دغه دوره يو شان ده، که تاسې يو مور ياست او غواړې چې د ماشوم د ودې په خصوصياتو او ځانگړتياو د زيريدنې د وخت نه تر دوه كلنۍ پورې پوهه شي، نو ضروري ده چې دغو ټکو ته پاملرنه او توجه وکړي. ماشوم د عمر په لومړنيو سياشتو کې لومړني حرکات له سترگو پېل کوي چې خپلې سترگې پرانيزي او نه پوهېدونکي او تشخيص نه کوونکي حالت سره خپل چاپيريال ته نظر اچوي.

همدارنگه په همدې مرحله کې کله چې مور ماشوم ته شيدي ورکوي، نو ماشوم د شيدو روډلو په وخت کې په ښکلي او معصومانه انداز سره خپلې مور ته گوري، سترگې د خپلې مور په سترگو کې نيولې وي.

په دريمه مياشت کې ماشوم موسکاکوي د مور د خولې او وريځو د خوزولو په مقابل کې وريځې خوزوي. د بينايي د حس څخه په استفاده هر شي په سترگو تعقيبوي. په همدغه مياشتو کې دی چې ماشوم له ځان سره په خپلو گوتو لوبې کوي. خپل لاسونه پورته نيسي او په ترتيب سره خپلو حرکتونو ته نظم بخښي. تر هغې وروسته د يوشی د ليدلو په وخت کې خپل لاس د هغې شي په لور اوږدوي. همدارنگه د خدا او مختلفو آوازونو په وسيله خپلې حنجري ته تکامل ورکوي او ځان د خبرو لپاره چمتو کوي.



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

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

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

په لسمه میاشت ماشوم هڅه کوی چې ودریږی، په خبرو هم تر یو حده پوهیږی د خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایی د یو کلنی څخه پورته عمر کې کوشش کوی چې ځان خبرو ته آماده کړی.

په اتلس میاشتني کې ماشوم کولای شی چې په یوازې توگه د نورو له مرستې پرته قدم واخلي او مزل وکړی. په دغه دوره کې ماشوم د آزادی او خپلواکۍ احساس کوی همدارنگه زیاتر ماشوم د بدن د داخلي غړو په تسلط پیل کوی چې د کولو او مټانې کنټرول په کې شامل دی.

په لومړی وختونو کې ماشومان زیاتر په خپلو دغو غړو حاکمیت نه لری، خو ورو ورو او په تدریج د اړونده عصبي دستگاوو له ودې او پراختیا سره جوخت ماشوم کولای شی خپلې ډکې او تشې متیازې کنټرول کړی. په عمومي توگه 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 گوتې زیاتې په کار اچوي.

څنگه چې د کوچنیوالي لومړنی کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوښتونو څخه گڼل کیږی، نو تر ټولو زیات د مور دنده ده چې د خپل ماشوم حرکتونو ته پاملرنه وکړی، مور ده چې د څارنې او کنټرول لاندې تل خپل ماشوم ونیسی چې دغه څارنه په جسمي حرکتونو کې تنظیم راوړی او همدارنگه په روحی څرنگوالي کې اغیزمن رول ترسره کوي.

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



## د ماشوم وده او پرمختيا

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

د انسانانو د څېرو ليدل او د غيږونو اوريدل د ماشوم د ودې او پرمختيا لپاره ډير مهم دی. ماشومان بايد د يوې اوردې مودې لپاره يوازې پرېښودل نشي، بلکه لازمه ده چې له هغې سره مينه وشي، خبرې ورسره وکړي، بڼه تغذيه وکړي او روغتيا يې تل د څارنې لاندې ونيسي، نو په همغه اندازه يې ماغزه بڼه وده او پرمختيا کوي.

- لوبې کول د ماشومانو لپاره يو ډول ساتيري ده، خونن ورځ تحقيقاتو دا ښودلی چې لوبې د ماشوم د ودې او پرمختيا مهمه برخه ده.

- ماشومان د ساده شيانو سره د لوبو په کولو او د لويانو څخه د تقليد په



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

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

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

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

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



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

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

- ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقلید کولو سره زده کړه کوی. چې دوی ته تر ټولو نژدې وی، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په ټاکلو د لویانو او یا هم د هغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وی د کړو وړو اثر یې ډیر گټور 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 توگه که لوی ماشوم په چیغو وهلو ټکولو او ښکښو خپل قهر څرگند کړی، نو تر دې کوچنی ماشوم به همدا عمل تکرار کړی، خو که چیرې ماشوم په مینه، مهربانی او حوصلې سره چلند وکړی، نو څرگنده ده چې تر دې کوچنی ماشومان به هم دغه 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 د ورو ماشومانو طبیعی خاصیت دی.

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



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

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

ډیر امکان لری چې ماشومان له پردیو کسانو او تیاره ځای څخه وویر پیږی یا بنایي د یوې ډیرې بې اهمیتې شی په خاطر خپه شی او وژاړی. او یا که چیرې د یو کار په کولو بریالی نشی او یا هغه څه چې غواړی له ور کولو څخه یې انکار وشي. بنایي هغوی بې لزومه، نا امیده او په غوصه شی، میندې او پلرونه باید په خپل ماشوم ځان خبر کړی، د احساساتو خیالی وساتې، که د ماشوم په زړا عصبانیت او ډار باندې وځندی او یاد وهلو تکرولو او بې پروایي سره مخامخ شي، نو په داسې حالاتو امکان لری چې ماشوم شرم کونکی او گوجه گېره لوی شي او داسې ماشوم نشی کولای چې خپل احساسات په آسانه توگه څرگند کړی. نو کله چې ماشوم احساساتې کیږی که مور او پلار په نرمی او مهربانی سلوک وکړی نو امکانشته چې ماشوم یو خوشحال او دښه سلوک درلودونکی شخص په حیث وروزل شي.

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

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



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

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

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکایت کول دی امکان لری ماشوم وړی و تری یا ستومان او یا کوم درد او نا آرامی ولری او یا هم د گرمی او یخنی څخه په عذاب کې وی او یا بنایي ویریدلی وی او یا هم غواړي چې څوک یې پورته کړي، ناز وړ کړي او مینه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروایي سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پیل کیږي چې ماشوم ډیر کوچنی وی، دغه شان ژړا ممکن ډیر دوام وکړي، د دغه راز ژړا علت څرگند 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 شی چې بڼه او نیک خویه ماشوم واوسی نو لازمه ده چې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره بڼه سلوک له یاده ونه باسي د هغوی په هکله خوښی څرگنده کړي. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځای به ډیره بڼه دا وی چې ماشوم د بڼو کارونو او عملونو په هکله د خوښی د ښکاره کولو او د هغه تشویق کولو سره هغه ته سم کړه وړه روزده کړي

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



- وهل ٽڪول د ماشومانو لپاره زيان رسوونڪي دي، كوم ماشوم چي ڏير  
وهل او ٽڪول خوري، ممڪن چي داسي ماشومان بدخويه، عصباني او قهرجن  
لوي شي. وهل او ٽڪول ماشومان ڏارن او ويريدونڪي روزي.

- د ماشوم د ژوندانه په شپڙو او اوو کلنو کي مور او پلار کولاي شي د هغه  
لپاره په بنوونځي کي د بريالي زده کړي زمينه برابره او بنسټ يي کيږدي.

د ميندو او پلرونو دنده ده چي خپلو ماشومانو ته ددوي د مصروف ساتلو  
لپاره د لوبو داسي شيان برابر کړي چي په آساني سره پيدا شي لکه: تش او بي  
کاره کارتونه، کاغذونه، اخبارونه، د لرگيو ټوټي، توپونه، بي خطر سامان د  
ماشومانو د لوبو شيان چي په بازار کي خرڅيږي او يا هم د کور په ماحول کي  
پيدا کيږي که غواړي چي د ماشومانو لپاره د بازار څخه د لوبو سامان واخلې نو  
د ماشوم نظر ته ارزښت وکړي چي هغه يي په خپل ذوق انتخاب کړي.

- په وړکتونو کي روزل شوي ماشومان نسبت هغه ماشومانو ته چي  
وړکتونو ته تللي نه وي ښه چمتووالي لري، دا هغه وخت ښه نتيجه په لاس  
ورکوي چي د وړکتون په دوره د بنوونکو لخوا ورته ښه لارښوونه وشي.

- کله چي ماشوم نوي د بنوونځي په ماحول کي داخل شي، نو په ماشوم  
باندي ډير فشار راوړل ښه نتيجه نه لري، که خو په همغې لومړنيو مياشتو کي  
له ماشوم څخه دا هيله ولري چي هغه دي لوستل او ليکل وکړي شي نو دا به دا  
معنا ولري چي يو څوک لومړي بام جوړه کړي بيا يي د ديوالونو په جوړولو پيل  
وکړي نو د يوې وداني په شان د ماشوم د زده کړي ظرفيت او توان هم بيل بيل  
پورونه لري، نو ميندو او پلرونو او بنوونکو دنده ده چي د ژوند په دغه حساسه  
مرحله کي ورته مناسب امکانات برابر کړي ترڅو په ښه توگه زده کړه وکړي.

د کوچنيو نجونو او هلکانو په ذهني او جسمي اړتياو کي هيڅ توپير نشته،  
دواړه ډلې يو شان د زده کړي توان لري نو دواړه يو شان مينې او توجه ته اړتيا لري.



خنځه چې مور او پلار د ماشوم د ودې او پرمختیا تر ټولو بڼه څارنه او کتنه کولای شي، نو ضروری ده چې میندې او پلرونه هغه نښې او نښانې وپېژنی چې د هغوی ماشومانو د شخصیت وده او پرمختیا ورڅخه څرگندیږي. شته ځینې ماشومان چې د خپلو همزولو ماشومانو څخه ورو پرمختگ کوي، خودا بیا د خطر نښه نه ده، دغه لاندې علایم او نښې له میندو سره مرسته کوي، ترڅو وپوهیږي چې ددوی ماشومان باید د عمر په درې میاشتني، دوولس میاشتني، دوه کلني، څلور کلني او پنځه کلني کې د څه ډول کارونو د ترسره کولو توانمندی ولري که چیرې کوم ماشوم په دغو عمرونو کې په ټاکل شوی چارو کې توان او طاقت ونلري نو دا به دا معنا ولري چې هرومرو کومه ستونزه شته خو په دې معنی نه ده چې دا 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 یې پروایي ونکړي.

محترمي میندې دې دغې ټکي ته پاملرنه وکړي چې ددوی ماشوم په درې میاشتني کې دغه علایم ښکاره کوي:

- خپل لاسونه موی کولای شي؟

- خپل ځان خوځوي؟

- لاسونه او پښې په زوره وهلی شي؟

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

- خپلې سترگې دې آواز په لور اړوي؟

- د خولې څخه مختلف آوازونه باسي؟

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

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



جگيڙي او دريڙي، د غټې گوتې او يا بلې گوتې په مرسته شيان راپورته کوي، ساده لارښوونې تعقيبوي؟ محبت او مينه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنۍ دې متوجه وي چې ددوی ماشوم ددوه کلنۍ په عمر کې دغه کره وږه لري که نه؟

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

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

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

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

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



## د ماشوم په ودې او روغتيا باندې

### د مناسبو خوړو اغيزه

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

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

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



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

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شیدې ورکړي، خود خپلو شیدو په څنگ یې ورته نور رنگ په رنگ او متنوع خواړه ورکړل شی نو ماشوم ته ډیره گټه 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 زیاتوی. بله مسئله چې د میندو توجه ورته ضروری ده هغه دا چې د ماشوم د بڼه 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 وي گټور تمامیږي. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کیږي ضروری ده چې تازه او نوی پاڅه شوی وي. پخوانی او باسی خواړه نه وي. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وی نو میاشت په میاشت دې وزن او کنترول شي که چیرې ماشوم په کافی اندازه خواړه وخورې، خوبیا هم وزن نه اخلی نو میندې دې دغو څو 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 ددغې ویتامین د کموالی له کبله هر کال په زرگونو ماشومان ږانده زیږیږي، نو ماشومان کولای شی د مور په بطن کې دغه ویتامین ترلاسه کړي، په دې شرط چې مور ویتامین ای لرونکی خواړه وخورې. همدا شان ویتامین «ای» د اسهالاتو په مخنیوی کې هم موثر رول درلودلی شي. ویتامین «ډی» ته هم ماشومان شدید اړتیا لري، ددغې ویتامین د کموالی له کبله د هډوکو د نرموالي ناروغی پیدا کیږي، دغه ویتامین د هډوکو لپاره ډیر گټور تمامیږي.



۳- کوم ماشومان چې تل ناروغه وی او یا زیاد وخت په ناروغی اخته کیږي، نو کورنی دې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړي 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.

۴- د ماشومانو د ناروغی په وخت کې ځینې میندې فکر کوي چې مختلف خواړه ماشوم ته ضرر رسوي، نو له ډیرو گټورو خوړو څخه یې پرهیز کوي. 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 رنگارنگ خوړو څخه پرهیز نکړي، او هر راز خواړه دې ورته ورکړي.

۵- که ماشوم د ناروغی له کبله خپل وزن له لاسه ورکړي، نو ضروری ده چې وروسته له ناروغی څخه اقلاد یوې اونۍ لپاره اضافی خواړه تر لاسه کړي ترڅو یې د وجود کمبود پوره شي. کوم ماشوم چې اشتها ونلري، د ناروغی نه وروسته د ماشوم تشویق د زیاتو خوړو خوړلو لپاره ډیر مشکل کار دی، نو په دې جریان کې دې میندې هڅه وکړي چې د خپلو شیدو په څنګ د ماشوم لپاره نرم او خواړه خواړه ورکړي چې د ماشوم ودې او سلامتیا ته گټه رسوي، خو که بیا هم د ماشوم بې اشتهايي دوامداره شي نو په دې صورت کې د ماشوم تګ ډاکتر ته ضروري دی او ډاکتر له مشورې سره سم هغې ته غذایی پروگرام جوړ کړي.



## د ماشوم د بنوونې او روزنې په هکله د والدینو او بنوونکو شریکه پاملرنه

د ماشوم د بنوونې او روزنې مسئله یوه عادی پېښه او موضوع نه ده چې مور یې په خو کرښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتیا لري، خو دلته موږ د محترمو کورنیو پاملرنه صرف یو څو کرښو ته راگرځوو. 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 بنوونځي کې شامل شي او زده کړه پیل کړي نو میندې دې د ماشوم په تغذیه او سلامتیا کې پوره پاملرنه وکړي ترڅو 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 کلنوشي نو بنوونځي ته د تګ لپاره تیاری نیول کیږي.

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



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

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

میندې او پلرونه دې کوښښ وکړي چې ماشومانو ته دې ددوی د ذوق وړ کتابونه د ماشوم لپاره نشر شوي مجلې د ښوونځي وسایل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شيان چې ددوی له ذوق سره سم وی برابر کړي. د بلې خوا تربیتي او تعلیمي اداره مکلفې دي چې د ماشوم نو د ذهني روزنې په هکله جدې پاملرنه وکړي او دا د معلمینو دنده ده چې د تدریس په اوږدو کې د تعلیمي او تربیوي نوي میتودونو څخه استفاده وکړي او ددې ترڅنګ د ماشومانو روانشناسي څخه ځانونه باخبره کړي، نو په دې توګه کولای شي د ماشومانو د سالمې روزنې او پالنې په لور پراخه او ارزښتمند ګ مونه واخلي، خو که چیرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدین او ښوونکي پاملرنه 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 کورني لپاره ښه وی او نه هم د ټولني لپاره.



# ماشومانو ته د ديني او مذهبي

## بنووني او روزني ضرورت

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

بشري ټولني تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تيره بيا زمونږ په جگړه ځپلي هيواد کې چې زمونږ ټولې مادې او معنوي هستې له منځه تللي، دوران هيواد د بيارغاوونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زيات محسوسيږي.

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

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



به يي د دلسردی سبب گرځي.

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

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

## د ماشوم په پالنه او روزنه کې

### د ورکتونو نورول

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



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

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

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



## د اسلام په سپیڅلي دين کې د اولادونو ترمنځ

### توپير سلوک مردود گڼلي شوی

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

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

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

کومې ميندي او پلرونه چې يوازي هلکانو ته توجه کوي او د جنسیت له



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

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

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

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

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

همدارنگه په بل مبارک حدیث شریف کې فرمایلي شوي: «د بی آسري لور کفالت بهترینه صدقه ده» (ابن ماجه)

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



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

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

کومې کورنۍ چې له خپلو لونو سره غوره سلوک لري، نو دوی په دې بريالی شوی چې په راتلونکي کې يوه مهربانه مېرمن ښه او خواخوږی مور وروزی او ټولني ته يې وړاندې کړی ځکه چې د نن ورځې لور د سبا ورځې مور ده او د راتلونکي نسل نیکمرغی او بدمرغی د دوی پورې اړه لري.



# ماشومان د ميندو او پلرونو څارنې او پاملرنې

## ته اړتيا لري

د ماشومانو څارنه او پاملرنه يوه ډيره مهمه مسئله ده چې د کورنۍ غړي په تيره بيا ميندو او پلرونو ته ضروري ده چې تل خپل کوچنيان د څارنې او پاملرنې لاندې ونيسي او هڅه دې وکړي چې د پيښې پېښېدلو څخه د مخه د پيښو مخنيوی وکړي.

څنگه چې د کوچنيوالي په عمر په تيره بيا د ژوند په لومړنيو مياشتو کې ماشومان هر څه روي، نو ډير ځلې ليدل شوي دي چې ماشومان ځينې شيان د خولې له ليارې تيروي، کوم شي چې په خولې کې اچوي او روي يې که چيرې نرم خواړه وي، نو په آساني سره د هاضمې جهاز د ليارې گيډې ته ځي او بيا د اطراح سيستم له ليارې خارجيږي بې له دې چې کومه ناوړه پيښه منځه ته راوړي. خو که چيرې تېريدونکي شيان غذايي مواد نه وي، فلزي يا کلک شي وي لکه پيسې، ستنې، سنجاقونه، ميخونه د دوا د بوتلونو سرونه او داسې نور شيان چې په خولې کې ماشومان اچولي، نو که چيرې ته ماشوم دغه شيان تير کړي خطرناکه عواقب لري، ممکن چې دغه عمل د ماشوم په عمليات او مړينه هم تمام شي، نو په دې حالاتو کې به غوره دا وي چې ميندې او د کورنۍ نور غړي کوبښن وکړي چې خطر لرونکي شيان د ماشوم څخه لرې وساتي.



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

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

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



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

د ماشومانو د بدنی یا جسمانی روزنې او روغتیا په څنگ کې د هغوی  
ذهنی او اخلاقی تربیت هم اهمیت لری. که چیرې یو ماشوم په ذهنی او اخلاقی  
لحاظ په سالمه توګه ونه روزل شی، نو هم به یې ضرر کورنی او هم به یې ټولني ته  
وی چې دواړو لورو ته یې ضرر متوجه دی.

د ماشوم ښوونه او روزنه یوازې د یو فرد بلکې د یوې کورنۍ او په واقعیت  
کې د ټولني د یوې برخې ښوونه او روزنه ده، نو که چیرې د ښوونې او روزنې په  
مسئله کې سستی وشي نو مانا به یې دا وی چې کورنی او ټولني 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  
د دې د نیکی په وجې کورنی، ټولني او چاپیریال ته ګټه او ښېګڼه رسیږي د  
ماشومانو په ښوونه او روزنه کې مور او پلار دواړه **خپل مسوولیتونه سرته**  
رسوي. »

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



مسؤولیت دی، نو پاک قرآن ددی لار بنوونی خخه دا خر گنیری چی هر مسلمان ته په کار ده خپلې کورنی او په تیره بیا ماشومانو ته داسې تعلیم ورکری چی هغوی د دوزخ له عذابه ساتل شوی وی. که مور او پلار خپلو ماشومانو ته داسې روزنه وکری چی تل له خدای جل جلاله ویره ولری د خلکو او کورنی په هکله خپل مسوولیت درک کری نو بنکاره ده چی د ماشومانو د بنوونی او روزنی په هکله له هر چا زیات مسوولیت مور او پلار لری.

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

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

خرنگه چی ماشوم د یو خاص عمر پورې د مور په نگرانی کې وی، نو په مور لازمه ده چی په دې خاص عمر کې خپل مسوولیت په بڼه توگه ترسره کړی. زمور ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلی: «بنخه د خپل خاوند، کور او دخپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورغ به ورخخه پوښتنه کیری». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې د ماشومانو د بنوونی او روزنی په هکله یوازې نارینه مکلف نه دی، بنخې هم په دې هکله مخاطبې شوی دي.

حافظ ابن حجر په خپل کتاب «فتح الباری» کې لیکي: د ماشومانو د تعلیم او تربیت لپاره چی کوم حکم د سرو لپاره دی، هغه د بنخو 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 ډگر کې د تنبیه او وهلو ضرورت پیدا شی باید چی ترینه ډډه ونشي.

په حدیث مبارک کې داسې فرمایل شوی: «کله چی ماشوم د اوو کلوشی، نو ورته د لمونځ کولو حکم ورکری او چی د لسو کالو عمر ته ورسیری او لمونځ ونکری، نویې وهی او تنبیه یې کړی.»



نو هغه ميندي چي دخپلو ماشومانو د تعليم او تربيت په هكله خپل مسووليت په پام كې نه نيسي او نه د كورني د نظام خيال ساتي ، نو دا ميرمني په خپل لاس دخپلي كورني د خور ژوند سره لويې كوي او دخپلي كورني د بربادي موجبات برابروي. او په دې توگه د ټولني د خرابيدو اسباب او عوامل پيدا كيږي، يو ټولنه هله سالمه او روغه پاتي كيداى شي چې په كورنيو كې د اخلاقي نورمونو د مسووليت حس د نظم او نسق فكر او احساس پيدا شي. ددغي حكمت او ضرورت په پام كې نيولو سره محمدي شريعت ددې خبرې اجازه وركړي چې بنځي په خپل كور كې وسپارل شوي مسووليت درك كړي.

ددې په څنگ جي د كورنيو د ټولو غړو د پلار په شمول دنده ده چې ماشومان د آداب، نزاکت او اخلاقو سره آشنا كړي، خود آدابو او اخلاقو عملي كول يوازي په هغه صورت كې ماشومانو ته اهميت لري چې والدين او د كورني نور غړي دغه مسئله په پام كې ونيسي كه چيري د كورني د مشرانو تر منځ د آداب او نزاکت مسئله مطرحه نه وي، او دوي په خپل منځ كې د آداب او نزاکت اصول رعايت نكړي، نو په داسې حالاتو كې ماشومان هم دغي مسئلې ته توجه نه كوي هغوي هم له دغي موضوع سره بي اعتنايي كوي، د آداب او نزاکت په رعايت ځانونه مكلف نه گڼي، د كورني د ټولو غړو په تيره بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې د كوچنيوالي په عمر كې د ماشوم په پالنه او روزنه كې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پاملرنه وكړي. او ماشوم ته دا ورزده كړي چې د ناوړه كلماتو له استعمال څخه دې ډډه وكړي.

غوره كلمات لكه: هيله كوم، شكر يه، ډير مننه، په سترگو، ډير بڼه ددغو كلماتو په استعمال ځان عادت كړي، خوددې په څنگ كې د كورنيو غړو ته هم بنايي چې په ورځني ژوند كې د آداب او نزاکت اصول رعايت كړي او په ډيره خوره ژبه يو د بل سره په كور كې خبرې وكړي ځكه چې ماشومان يې له دوي هر څه زده كوي.



## په ماشومانو کې د غوره عادتونو

### د تقويې لپاره هڅې

په ماشومانو کې د غوره عادتونو تقويه کول ددوی په سالمه روزنه ژوره اغيزه لري. ماشومان دې دى ته وهڅول شي چې د مشرانو خبرو ته په غور سره غور ونيسي، هيڅکله 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 څنگ کې د کورنۍ د نورو غړو سره مرسته وکړي. د نوبت يا وار په پام کې نيول د مرستې او کمک روحیه په ماشومانو کې تقويه کوي.

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

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

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



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

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

## خپل ماشومان مسوول او

### زړه سواندې وروزی

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

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

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



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

### ۱- د زيريدني څخه تر اتلس مياشتني پورې:

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

### ۲- د اتلس مياشتني څخه تر درې کلني پورې:

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

### ۳- د درې کلني څخه تر شپږ کلني پورې:

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



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

#### ۴- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

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

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

#### ۵- د نهو کالو څخه تر دولس کلنۍ پورې:

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



## ټولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول

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

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

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



موجود وی نو خپل ماشومان دې په کې داخله کړی ترڅو یې ماشومانو د کوچنیوالي په عمر کې یو څه زده کړی وی، بیا چې کله له خپلو همزولو ماشومانو سره یو ځای 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 کوی.

دوی یو د بل سره مصروفه وی، نو ویلی شو چې د ماشوم مینه او علاقه د نورو ماشومانو سره هم دده د ټولنیز خوی زیږنده ده، په دې توګه به محترمي 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 ليارې ته هدايت کړی. د نورو وسایل په څنګ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړی او هغوی ته دا وښایي چې د پاکې او صفایي 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 وساتي، کاغذونه، پلاستيکی 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.



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

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

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

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



## بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند

### له ستونزو سره مخامخ کوی

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

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

- لومړی مرحله یا دوره: چې د یو کلنی د عمر پورې محدوده ده په دې

موده کې ماشوم د هغه شیانو په پیژندلو پیل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنی د غړو څیرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وی او د ناپیژندل شوی کسانو څخه ماشوم ویریږي. همدا رنگه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وگوری ورسره بلدیت پیدا کوی په هغه اندازه د شرم ویری او خجالت په ناروغی د اخته کیدو څخه ژغورل کیږي.



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

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



## د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوره اغیزه په ماشومانو

د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه او کورنی جگړې د تفاهم نه موجودیت د هغو عواملو څخه دی، چې د ماشومانو جسمی او روحی سلامتیا له خطر سره مخامخ کوی.

د ماشومانو له مهمو غوښتنو څخه د کورنی په ماحول کې یو داده چې د کورنی فضا د سکون او مینې څخه ډکه وی، خو دغه آرامتیا او سکوت هغه وخت رامنځ ته یې کیږي چې د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه نه وی. په کومو کورنیو کې چې د مور او پلار ترمنځ کورنی جگړې 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 ورکوي انزوا او لرې والی غوره کوي، تل غمجن ښکاري، له نورو سره چندان اړیکې نه ساتي، ځینې وخت ورته صحی ستونزې لکه سردرد، سوء هاضمه پیدا کیږي، د نوکانو ژول، د خوب کمیدل، عصبانی حالت غوره کول، په کور کې دننه د خویندو او وروڼو سره غالمغال کول، حتی تر دې چې د کور څخه بهر د دوستانو او نورو کسانو سره هم په عصبانیت برخورد کوي. د میندو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په منځ کې د دوی ترمنځ پېښېږي د ماشومانو په روحیه ډیره ناوره اغیزه کوي.

څیرنو 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 دوی په یو لړ روانی ستونزو اخته وي، افکار یې تل مشوش وي، خو برعکس هغه ماشومان



چې د کورنی ماحول یې د خوشحالیو ډک وی د سولې او صمیمیت فضا په کې حاکمه وی، نو د دغو کورنیو ماشومان د عاطفې تربیټی او ټولنیزو ستونزو سره لاس او گریوان نه وی، په راتلونکې کولای شی په ټولنه کې د سالمو افرادو په توگه 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 جگړې او غالمغال کوی، د دوی ماشومان د دوی د جگړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه ووینی، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتی، چې په دې توگه نارینو ته به د نفرت په سترگه گوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم ووینی، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ورته ظالمی ښکاری، نو ماشومان چې د داسې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کیږی.

په داسې کورنی ماحول کې روزل شوی کسان په آسانی نه حاضریری چې واده ته غاړه کیږی، ځینی 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 د دوی لونی 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 ځینی وخت په همداشې ماشومانو کې داسې کسان پیدا کیږی چې په واقعینانه توگه د مسایلو سره برخورد کوی، خو د دې په څنگ کې شته ځینی ماشومان چې دوی د خپلوروانی او عاطفې کمبود د پوره کیدلو لپاره د دوستانو په لټون کې وی، تر څو خپلې روانی او عاطفې ستونزې جبران کړی، نو همدا علت دی که چیرې دوستان یې نا امله وي، نو د دوی د انحراف لپاره ښه زمینه او امکانات برابریری.



## د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جگړو کې

### د والدينو رول

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

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

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

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



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

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

داد میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د ازمینه 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 بڼه سلوک وکړي، ورسره پخلا شي، خو که چیرې ماشوم نه غوښتل او ضد یې کاوه، نو والدین دې ورڅخه جدي مراقبت او څارنه وکړي چې ماشوم یې خپل ځان او نورو ته ضرر و نه رسوي.



## په ماشومانو باندې د بنخ شویو ماینونو خطرناکې اغیزې

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

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

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

په ۱۹۹۳ کال کې د نړیواله ټولني لخوا ۷۰ ملیونه ډالرې د ماینونو د پاکولو لپاره ورکړ شوی وی چې په همدغه کال کې د ۱۲ ملیونو څخه زیات ماینونه بنخ شوي و. یوازې د ۱۹۹۱ کال څخه راپه دې خوا په پخوانی یوګوسلاویه کې په ملیونونو ماینونو بنخ شوی دی.



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

سرایوو د وینو له دندونو او ډله ایزو قبرونو څخه ډکه ده، نوزه ستاسو څخه د یوه ماشوم په توگه دا غوښتنه کوم چې مه پریدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصیبت راشی لکه په مونږ چې دا مصیبتونه تحمل شوی دی. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحمیلی جگړو لری. دادی په نړۍ کې د ډیرو مایوسو ماشومانو هیلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصیبت نه غواړي. خوارمان چې څوک د دغو مظلومو ماشومانو هیلې او غیرونه نه اوری، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشی صربانو د حملو په دوران کې تیر شو په دغو حملو کې په ډله ایزه توگه زرگونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړی وو چې د هغې سیمې د ماشومانو په روحیه ناوړه اغیزه کړی وه.

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



## د ماشومانو په روحیه کې

### د جگړو ناوړه اغیزه

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

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

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



## ببخایه او ورک شوی ماشومان

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

یو شمېر مهاجر او بې ځایه شوی ماشومان چې کله دخپلو کورنیو سره سفر کوی، نو د سفر په اوږدو کې په لار کې دخپلو کورنیو څخه جدا او بې درکه کیږی چې یوازې ۱۹۹۴ په اواخرو کې درواندا د هېواد څخه « ۱۱۴۰۰۰ » ماشومان له خپلو والدینو څخه ورک شوی دي.

همدارنگه د سودان په کورنیو جگړو کې « ۲۰۰۰۰۰ » په خوا و شا کې ماشومان له خپلو کورنیو څخه بې درکه شوی، علاوه په دې د افغانستان په جگړو کې هم زیاد شمېر ماشومان بې درکه دی چې شمېر یې تر اوسه معلوم نه دی. په دې برسیره د نړۍ په زیاترو هېوادونو کې ډیر شمېر ماشومان له خپلو کورنیو ورک او بې درکه دی چې لالهانده او سرگردانه گرځي.



## د ماشوم په روغتيا باندې د لوگي ناوړه اغيزه

په ډيرو کورنيو کې د کورني يو شمير غړي د پلار په شمول د سگرتو د خکلو ناوړه عادت لري چې دوی زياتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوي، سگرت خکي، نو ډير امکان يې شته چن دغه ماشومان د سگرتو د لوگي د تنفس له امله د برانشيت په ناروغی او يا هم کومې بلې ناروغی اخته شي. زياترو ماشومانو کې د نفس تنگی ناروغی همدغه دود منع ته راولی.

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

د بلې خوا د سگرتو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړي چې د ماشومان په خنگ کې د سگرتو له خکلو خخه دې ډډه وکړي ترڅو کولای شي خپل ماشومان د سگرتو د لوگي خخه لرې وساتي ځکه چې د سگرتو لوگي ډير زر خپريږي او د کوټې ټوله فضا نيسي.



## پر ماشومانو د قحطی

### اوناروغیو ناوړه اغیزه

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

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





## ماخذونه

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



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**