لومړۍ برخه

د ماشومانو پالنه

محب الله زغم

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوزیږي ماشومان به څنګه وساتو؟

ځینې خلک نوي زیږیدلي ماشومان تر ډیره عمره نه مینځي، دوی وایي ماشوم به ناروغ شي. خو خبره دا ده چې اکثره ناروغۍ له ناولتیا راپیدا کیږي. که ماشوم پاک وي، نه مریضیږي. تاسې کولای شئ چې ماشوم په دوېمه یا درېیمه ورځ په اسانۍ سره پرېمینځئ. په ګرمه کوټه کې، مثلاً کله چې کوټې ته لمر راغی، یو سپنج راواخلئ، په توده اوبو یې خیشت کړئ. بیا یې داسې ونښتیځئ چې ټولې اوبه یې تویې نه شي، بلکې یو څه اوبه په کې پاتې شي. بیا د ماشوم ټول بدن له سره تر پښو پورې په سپنج باندې ومینځئ. البته د ماشوم نوم به په پاک ټوکر باندې وپوښئ چې لوند نه شي. د ماشوم نوم چې ولوېد، بیا بې غمه کولای شئ چې ټول بدن یې په اوبو او شامپو یا په صابون باندې پرې مینځئ. د ماشومانو لپاره ځانته شامپو او جلا صابون وي چې سترګې نه سوځوي او پوټکي ته زیان نه رسوي. ماشوم باید په اوړي کې په هرو دوو یا درېو ورځو کې یو وار پرې مینځو، خو په ژمي کې بیا اوونۍ کې یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

که د ماشوم نوکان هم تر لمبولو وروسته ونیسئ؛ نو ښه به وي، ځکه چې په دې وخت کې نوکان نرم وي. اکثراً ماشوم تر مینځلو وروسته شیدې غواړي او ویده کیږي. د تې ورکولو په وخت کې هم د ماشوم نوکان په اسانۍ سره نیولی شو. د ماشومانو لپاره داسې کوچنی نوک نوسی (ناخن ګیر) واخلئ چې څنډې یې تېرې نه وي. که د نوک نوسي څنډې تېرې وي، نو ممکن د ماشوم د نوکانو وریځ رانه ژوبله شي.

د ماشوم نوم تر هغې پورې چې لوېږي، باید وچ وساتل شي. ماشوم چې ترئ، نو په نامه باندې یې یو جلا پاک ټوکر واچوئ. ځینې خلک د ماشوم په نامه باندې سرخي پوډر یا رانجه اچوي. دا کار سم نه دی. که نوم وچ او پاک وساتل شي، پخپله به ښه شي او وبه لوېږي. که د ماشوم د نامه د شاوخوا پوستکی سور اوښتی وي، یا یې نوم زوه کړې وي؛ نو هرو مرو به یې ډاکټر ته ورولئ.

د ماشوم د پیچلو لپاره نخي ټوکر (هغه ټوکر چې له مالوچو جوړ وي او د نیلون او پلاستیک تارونه ونه لري) واخلئ. نو زیږی ماشوم به په ورځ کې اته وارې رنې میتیازې کوي او لږ تر لږه درې وارې خړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اکثرو سیمو کې رواج دی چې خپل خپلوان د نوزېږي او د مور لیدو ته یې په شپږمه یا اومه ورځ ورځي؛ اوس پوهان وايي تر یوې میاشتې پورې باید څوک د ماشوم مبارکۍ ته ورنه شي. دا په دې خاطر چې د ماشوم د بدن دفاعي سیستم کمزوری وي، که یو مېلمه ساري ناروغي ولري، نو ماشوم ته به هم سرایت وکړي. میاشت وروسته هم چې خلک یې لیدو ته ورځي، باید ماشوم ښکل نه کړي او ډېر ورنژدې نه شي. یوه میاشت د مور د صحت د ښه کېدو لپاره هم مناسب وخت دی او هغه به هم له مېلمونو سره بې تکلیفه کېناستی شي او مجلس به ورسره کولای شي. مورږ باید په خپلو ځینو رواجونو له سره غور وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نانې ولې ژاړي؟

ځینې ماشومان ارام او ځینې یې ډېر ژړاند وي. ژړا د ماشومانو ژبه ده. دوی د ژړا په واسطه خپله لوږه، تنده، درد، رنځ، وېره او نور احساسات بیانوي. میندو ته په اول سر کې مشکله وي چې د ماشوم د ژړا علت ومومي. البته د وخت په تېرېدو سره مور د ماشوم د ژړا له ډوله د هغه په مطلب پوهېدای شي. ماشوم چې نوکی غټ شي، د لوږې لپاره یو رقم ژاړي. چې ټوکر یې لوند وي، بل ډول او که یې په نس درد وي، بیا په بله بڼه ژاړي. که مور ورته ځیر شي، پرې پوهېږي چې هغه څه غواړي. که د ماشوم د ژړا پر علت پوه نه شوئ؛ نو دغه لېست به یې په موندلو کې درسره مرسته وکړي.

۱. لوږه
۲. لوندوالی
۳. خوب
۴. غواړي چې په غېږ کې یې ونیسئ
۵. د معدې تکلیف به لري
۶. تېغ به یې بند وي
۷. ډېره یخني یا زیاته ګرمي به وي
۸. د بدن یو ځای به یې په تکلیف وي
۹. غاښونه به یې راوځي
۱۰. بهرني تحریکونه به زیات وي
۱۱. بهرني تحریکونه به لږ وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲. ماشوم به ناروغ وي

پورتنی لیست د علتونو د پېښېدو د ډېروالي پر اساس جوړ شوی، یعنې لوږه د ژړا تر ټولو لوی او ډېرپېښې علت دی او همداسې تر دوولسمې شمېرې پورې د علتونو د پېښېدو فریکونسي وار په وار سره کمېږي.

۱. لوږه: که ماشوم ژاړي، اول یې باید لوږې ته فکر وشي. میندې کولای شي چې د لوږې نورې نښې هم وپېژني. مثلاً وږی ماشوم شونډې چړپوي، چې په غومبوري یې ګوته ووهې، هماغه خوا ته مخ اړوي، خپلې ګوتې یا لاس په خوله کې وهي، که یې مخ ښکل کړئ، خوله وازوي او ستاسو خولې خوا ته یې خوځوي. ممکن ماشوم د نورو نښو په واسطه هم خپله لوږه اظهار کړي.

۲. لوندوالی: لوند ټوکر یا پمپر ماشوم ځوروي. ځینې ماشومان تر ډېره وخته پورې لوند ټوکر زغملی شي؛ خو ځینې نور بیا ورته ژاړي. که مو ماشوم ژاړي او وږی نه دی، ټوکر یې وګورئ او که لوند یا چټل و، بدل یې کړئ.

۳. غواړي چې ویده شي: که مو ماشوم موړ وي، ټوکر یې بدل شوی وي او بیا هم ژاړي؛ نو خوبولی به وي. خصوصاً که اررږمی وباسي. که داسې وي؛ نو په غېږ کې یې ونیسئ، ټپ ټپ یې کړئ او للو للو ورته ووایئ، ماشوم به ژر ویده شي. ځینې ماشومان له تړل کېدو سره روږدي وي، چې خوب ورشي تر هغو پورې ژاړي چې و یې تړئ.

۴. غواړي چې په غېږ کې یې ونیسئ: ماشوم هیله لري چې ډېری وخت د مور یا د پلار په غېږ کې تېر کړي، د هغوی مخونو ته وګوري، اواز یې واوري او د هغوی د زړه درزا ته غوږ کېږدي. ماشوم ان د مور او پلار بوی هم پېژني او خوند ځنې اخلي. ممکن تاسې ووېرېږئ چې که ماشوم ډېر په غېږ کې ونیسئ؛ نو هغه به ډېر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې له کوټې يې د باندې انګړ ته يا کوم باغ، ژوبڼ، پارک او نورو تفريح ځايونو ته يوسئ.

۱۲. ماشوم به ناروغ وي: که د ماشوم د ژړا لپاره نور هيڅ دليل ونه موندل شو او ژړا يې هم د لوړې له ژړا توپير درلود ؛ نو د بدن حرارت يې وګورئ چې تبه خو به يې نه وي؟ سترګې يې وګورئ چې سرې خو به نه وي؟ غوږونه يې وګورئ، ممکن ګزک يې کړی وي. پوزه يې بهېږي که نه؟ که دا يا د ناروغۍ نورې نښې په کې وينئ؛ نو ژر تر ژره يې ډاکټر ته ورولئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نــوزيــږي تــغذيــه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

البته که ضرورت یې وي ماشوم، چې د څلورو میاشتو شو، اوبلن شیان ورته ورکولی شو، لکه ښوروا او د میوو اوبه. البته د لوښو او خوړو پاکوالی خورا مهم دی.
یو ازیني شی چې د مور په شیدو کې نسبتاً کم وي، ویټامین سي دی.
ویټامین سي د بدن مقاومت زیاتوي او په مالټه، نارنج، لیمو او رومي بانجانو کې پریمانه وي. میندې کولای شي، چې د رومیانو اوبه له بورې سره ګډې کړي او ماشوم ته یې ورکړي یا د مالټې اوبه دې په اوبو کې نرۍ کړي؛ خو نارنج او لیمو بیا ډېر تېز وي.
د دې لپاره چې پوه شو، د ماشوم خوراک مو سم دی که نه، باید دې ته ځیر شو چې ورځ تر بلې یې وزن زیاتېږي که نه؟ وده کوي که یې نه کوي؟ رنې میتیازې یې سمې دي که کمې؟ نوزېږی ماشوم باید په ورځ کې تر اتو څلو پورې رنې میتیازې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نو زیږي خوب

نوزیږي د ورځې زیاته برخه په خوب کې تېروي. دوی په شوا روز کې ۱۴تر ۲۰ ساعته خوب ته اړتیا لري. په خوب کې ماشوم ښه وده کوي. نوزیږي له یو بله ډېر توپیر لري، ځینې یې ډېر ویدېږي؛ خو ځینې یې ډېر وخت په ویښه تېروي. په لومړیو میاشتو کې ماشومان، چې هر وخت یې زړه وغواړي ویدېږي او چې ونه غواړي نه ثملي؛ خو وروسته بیا دا زده کوي چې خپل خوب ستاسو له ورځنیو کارونو سره سم کړي. مور باید هڅه وکړي، چې خپل خوب د بچي له خوب سره اعیار کړي. مور مجبوره وي، چې د شپې څو واري ویښه شي او ماشوم ته تی ورکړي، که هغه نارامه وي، کرار یې کړي، ویده یې کړي؛ نو په دې حساب به یې خوب نه سر کېږي. اکثر نوزیږي یو ځل سهار او بیا ماسپښین ویدېږي. مور ته بویه چې خپل کارونه داسې اعیار کړي چې په همدې وخت کې له ماشوم سره یو ځای ثملي. له ماشوم سره په یوه وخت کې ثملاستل او ویښېدل، د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي تړاو زیاتوي.
که چېرې د ماشوم خوب داسې وي چې ستاسو له کارونو سره په ټکر کې وي؛ نو بیا کولای شئ د هغه د خوب پروګرام بدل کړئ. هر وخت چې غواړئ ماشوم ویده شي، ورته سندره وبولئ یا ورته کسټ وغږوئ. که دغه کار هره ورځ تکرار کړئ، ماشوم به ورسره عادت شي او په همدې وخت به ثملي. البته باید هره ورځ هماغه یوه سندره ورته واورل شي. د ماشوم د ویدولو لپاره للو للو د میندو ډېره زړه او کامیابه تجربه ده. د دې کار لپاره د لوبې موزیکال شیان هم شته،

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې کوک يې کړې، سندره بولي يا موزيک غږوي. د دې موزيک ښېګڼه دا ده چې که مور له ماشومه لرې هم وي، بل څوک کولای شي، موزيک چالان او ماشوم ويده کړي. په غربي ملکونو کې داسې موزيکونه جوړ شوي دي چې د مور د نبض په څېر ريتم او غږونه لري، ماشوم چې د مور په نس کې وي، د مور له نبض سره اشنا وي. چې دغه موزيک ورته چالان شي، ماشوم لکه د مور په نس کې چې وي، همداسې ځان هوسا او ارام محسوسوي او کرار ويدېږي.
ځينې ماشومان د شپې ناوخته ځملي او سهار بيا تر ناوخته ويده وي، دوی د خپلې مور او د کورنۍ د نورو غړو خوب خرابوي. ميندې کولای شي د داسې ماشومانو خوب پر وخت برابر کړي. داسې چې هر سهار يې بايد لږ د وخته راويښ کړي. مثلاً که ماشوم هره ورځ تر اتو بجو ځملي، په اوله ورځ يې پاو کم اته بجې راويښ کړئ او بېګاه ته يې پنځه لس دقيقې وختې ويده کړئ. په دويمه ورځ يې اووه نيمې بجې راويښ کړئ، بله ورځ پاو باندې اوه. همداسې تر هغې پورې چې ماخوستن له تاسو سره په يوه وخت په ويده کېدو روږدی شي.
که ماشوم د شپې ډېر جګېږي، د ورځې له خوا ورته ډېر تی ورکړئ. په دې توګه به خپله انرژي د ورځې له خوا پوره کړي او د شپې به ډېر نه راويښېږي. ځينې ماشومان له لوږې پرته هم د رودلو شوق لري، ممکن په دې وجه چې وری به يې خارښت کوي. دوی ته هم د ورځې له خوا ډېر تی ورکول او هم چوشک يا هغه رابړي شی چې ماشوم ته د چيچلو لپاره ورکول کېږي (pacifier) هم ګټه کوي.
غربيان وايي چې تر ويدولو د مخه که له ماشوم سره لوبې وکړو، ورسره خبرې وکړو او ورته کيسه ووايو، ډېره ګټه کوي. د لوبې لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني ميندې مخ په پلو پټوي، بيا لاسونه لرې کوي ورسره ((تی)) وکړي، بيا مخ پټ کړي او بيا يې ښکاره کړي، دا غوره لوبه ده. که نورې خبرې نه وي، د خپلو کارونو کيسه ورته وکړئ، چې نن په کومو کارونو بوخت وئ. غربيان ماشوم ته له ډېر وړوکوالي څخه تر خوب د مخه د کيسې کتابونه لولي. هلته د ماشومانو لپاره د کيسو کتابونه ډېر دي. د کتاب لوستل يا همدا اسې په خوله کيسه کول، دا ګټه لري چې له ماشوم سره د ژبې په زده کولو کې مرسته کوي او ذهني وده يې هم چټک کوي.
نن سبا په بازار کې د نوزېږيو د خوب لپاره تيار بسترونه پيدا کېږي چې هم نرم وي او هم له مياشو او مچانو څخه د ماشوم د ساتنې لپاره جالي لري. لوړ بالښت ماشومانو ته ښه نه دی، نوزېږي اصلاً بالښت ته ضرورت نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نوزیږي قبضیت

د نوزیږي نارمل غایطه مواد:
معمولاً نوزیږی په اول شواروز کې له نسه کېږي. غایطه مواد یې په اول سر کې ممکن سخت، چسپناک او له رنګه زرغون یا تور وي، دا هغه مواد دي، چې د مور په نس کې د ماشوم په کولمو کې وي. تر دریو - ځلورو ورځو وروسته بیا د موادو رنګ نسواري او زیړو ته اوړي او نرمېږي. کله واري دومره نرم شي چې مور به د اسهال ګومان وربانديې وکړي؛ خو دا نارمل وي. نوزیږي په ورځ کې دري تر پینځه واري له نسه کېږي. کېدای شي تر دې هم زیات کېږي. مثلاً هغه وخت چې مور د قبضیت دوا وخوري، دغه دوا پر ماشوم باندې هم اغېز کوي او تر لسو ځلو هم کېږي.

دا قبضیت نه دی، بې ځایه اندېښنه مه کوئ:

د دویمې او شپږمې اوونۍ تر منځ د ماشوم په ناسته کې بدلون راځي. کېدای شي چې په دریو ورځو کې هم کې نه ني؛ خو دا قبضیت نه دی. وجه یې دا ده چې په دې وخت کې د ماشوم هاضمه سیستم وده کوي، خپله وظیفه سمه تر سره کوي او د شیدو ډېر خوراکي مواد جذبوي، ځکه خو غایطه موادو ته څه نه پاتې کېږي. له بلې خوا د مور شیدې داسې کامل خواړه دي چې اضافي شیان په کې بیخي لږ وي، په همدې دلیل ټوله جذبېږي. همدارنګه د مور په شیدو کې داسې مواد هم شته چې د قبضیت مخه نیسي؛ نو هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم چې يوازې د مور شيدې خوري، که اووه يا ان لس ورځې هم کې نه ني، قبضيت ورته نه شو ويلی. البته ځينې ماشومان په دې عمر کې يو څه بدخويه کېږي هم او ميندې ګومان کوي چې دا به د قبضيت په وجه وي؛ خو قبضيت هغه حالت ته ويل کېږي چې د ماشوم غايطه مواد وچ، غليظ او کلک وي. ماشوم چې قبضيت ولري، له نسه د کېناستو پر مهال به ژاړي، نس به يې خوږېږي او شايد له کېناستو سره يې له مقعد څخه وينه هم راشي. که د ماشوم غايطه مواد نرم، مايع او يا نيمه جامد وي، نو بيا هغه قبض نه وي.
ځينې ميندې همدا چې ماشوم زورونه وهي، ګومان کوي چې هغه به قبض وي. داسې نه ده، نوزېږي ماشومان معمولاً زور وهي، دا نارمل وي؛ خو که غايطه مواد يې سخت او غليظ وي، بيا به قبضيت لري. ماشوم په همدې عمر کې د کېناستو پر مهال او د باد د خارجولو پر وخت له زور وهلو سره يو نيم غږ هم وباسي او مخ يې هم سور اوړي. د دې وجه دا وي چې ماشوم په دې وخت کې پر ځان خبرېږي او غواړي د خپل بدن حرکتونه کنټرول کړي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې د غايطه موادو د ايستلو لپاره پر کولمو باندې څومره زور په کار دی، همدا وي چې تر ضرورت زيات زور وهي؛ خو څو اوونۍ وروسته بيا ورته پته لګېږي او په مناسبه اندازه زور وهي. البته که ماشوم له زور وهلو سره وهم ژاړي، دا بيا نارمل نه دي، په داسې حالت کې ممکن هغه په رېښتيا سره قبض وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د قبضيت لاملونه:

۱. د اوبو کموالی
۲. نوي خواړه
۳. د پوډري شيدو بدلول
۴.د فايبر کموالی
۵. دوايي

د مور په شيدو کې اوبه په کافي اندازه وي او اضافي اوبو ته ضرورت نه وي، خو هغه ماشومان چې پوډري شيدې خوري، که شيدې ورته په مناسبه طريقه جوړې نه شي يعنې د شيدو او اوبو اندازه يې له فورمول سره سمه نه وي، ممکن د ماشوم په بدن کې اوبه کمې شي. په دې حالت کې معمولاً د ماشوم وزن په کافي اندازه نه زياتيږي او رنې ميتيازې يې تر اتو ځلو کمې وي.

که هغه ماشوم ته چې يوازې د مور تی روي، پوډري شيدې يا نور خواړه ورکړل شي، نو قبضيت به ورته ځکه پيدا شي چې هاضمه سيستم يې له نويو خوړو سره نابلده وي. بهتره ده چې ماشومانو ته لږ لږ او په تدريجي توګه نوي خواړه ورکړل شي، چې معده يې ورسره روږدې شي.

که ماشوم پخوا يو ډول پوډري شيدې خوړلې او اوس ورته بل ډول شيدې ورکړئ ممکن قبضيت ورته پيدا شي.

فايبر د تار په شان داسې مواد دي چې يوازې په نباتاتو کې وي او په کولمو کې نه جذبيږي. فايبر کولمې ښويوي او د غايطه موادو حرکت په کې اسانوي. هغه ماشومان چې غير له شيدو نور خواړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوري، باید په خوړو کې یې ترکاري او مېوه هم شامله کړو څکه فایبر په کې زیات وي.
ځینې دواګانې لکه پاراسیتامول، د میکروب ضد دواګانې او د اوسپنې مستحضرات هم د قبضیت سبب ګرځي.

که مو ماشوم قبضیت ولري، نو څه باید وکړئ؟

اول خو باید دا په یاد ولرو چې قبضیت هغه حالت ته ویل کېږي چې غایطه مواد وچ، غلیظ او کلک وي. د غایطه موادو دفعات هم مهم دي. که ماشوم یوازې د مور تی وخوري او تر اوو یا لسو ورځو پورې کې نه نې، قبضیت به وي. که ماشوم پوډري شیدې وخوري او په پنځو ورځو کې نه وي ناست، باید قبضیت یې په پام کې ونیسو.

تر دواو مخکې طبیعي لارې چارې وکاروئ:

اوبه: تر شپږو میاشتو کم عمرو ته په ورځ کې یو یا دوه وارې دېرش دېرش ملي لیتره یا د چایو په کاشوغو شپږ کاشوغه اېشېدلې سړې اوبه ورکړئ. له شپږو میاشتو تر یو کلن ماشوم ته بیا دوه چنده اوبه ورکول کېږي.
بوره: د مستو په کاشوغه نیمه کاشوغه نسواري بوره په دېرش ملي لیتره اوبو کې ګډه کړئ او ماشوم ته یې ورکړئ. پخوا ماشومانو ته شات هم ورکول کېدل؛ خو اوس یې ځکه نه ورکوي چې ممکن په ځینو حیواني میکروبي ناروغیو یې اخته کړي.
د مېوې اوبه: د منې، ناک او الو اوبه د قبضیت لپاره ګټورې دي. د مېوې اوبه به داسې نرۍ، کوئ چې درې حصې خالي اوبه او یوه حصه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مېوې اوبه په کې وي. له **۲-۳** مياشتني ماشوم ته د ېرش ملي ليټره يو يا دوه وخته او تر شپږو مياشتو د زيات عمر ته دوه چنده. هېره دې نه وي چې تر **۳** مياشتو کم عمره ماشوم ته د ميوې اوبه نه ورکول کېږي او همدارنګه د ميوې اوبه او بوره هم په يوه وخت نه ورکول کېږي.

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

باديان: زموږ وطني تجربه وايي، چې باديان هم قبضيت ته ګټور دي. باديان د کولمو باد هم راټولوي او د نس درد کموي. يوه کاشوغه باديان په نيم ګېلاس اوبو کې وايشوئ او پينځه شپږ کاشوغه اوبه يې کوچني ته ورکړئ.

که له دغو شيانو سره د ماشوم قبضيت رفع نه شو، يا يې له غايطه موادو سره وينه راتله؛ نو هرو مرو به ډاکتر ته مراجعه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلو اولادونو ته څرنګه نومونه غوره کړو؟

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هلک او نجلۍ دواړو لپاره مناسب نومونه وټاکې او بیا ماشوم که هلک و ، د هلک نوم او که نجلۍ وه د نجلۍ نوم ورباندې کېږدې.
اوس په کلینیکونو او روغتونونو کې د زېږون سند هم ورکول کېږي، په دې سند کې معمولاً د نوزېږي پر ځای د هغه د مور نوم لیکل کېږي، خو که چېرې مور خپل ماشوم ته تیار نوم ولري، په کارت کې به خپله د ماشوم نوم راشي. البته دا کار له احصایې سره هم مرسته کوي.
د نوم په انتخاب کې سړی باید خپلې ګاونډۍ ژبې هم هېرې نه کړي. ممکن یو نوم په پښتو کې ښه معنا ولري، خو په دري یا په اردو کې بده معنا. بر عکس د دري او اردو ځینې ښې کلمې بیا په پښتو کې ښه معنا نه لري.
زما یوه همکاره ده، تخلص یې "غرجي" دی، دا تخلص یې د مېړه له کورنۍ راخپل کړی دی، خو دا معمولاً چا ته خپل تخلص نه ښیي، ځکه چې "غر" په دري کې بده معنا لري. د ډاکتر نجیب الله په وخت کې د هوايي پوهنتون یو محصل «پیاوه ګل» نومېده، پیاوه په پارسي کې شکنې ته وايي. یو ملګری مې «شربت» نومېږي. په لغمان کې «شادي خان» نسبتاً عام نوم دی خو په پارسي کې بېزو ته وايي.
ځینې خلک له خارجي نومونو سره علاقه لري او پر خپل اولاد باندې د نورو ژبو نومونه ږدي. لیدا ، لیزا ، سونیا ، سونیتا ، ماریا ، ماري ... په ببرک کارمل پسې ویل کېدل چې پر زوی یې «واستوک» نوم ایښی و ، واستوک په روسي ژبه کې ختیځ ته وايي. دلته هم باید لومړی د دغه خارجي نوم معنا او ښه او بد ځان ته معلوم کړو او بیا دې ته ځیر شو چې د دې کلمې تلفظ زموږ په ژبه یا زموږ په ګاونډیو ژبو کې خو به بله بده معنا نه لري؟ مثلاً د روسي ژبې «کوسموس» چې معنا یې فضا ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه نومونه چې د يوه توري يا د يوې هجا په بدلېدو په بله نامناسبه کلمه اوښتی شي، هم خطرناک وي. زموږ خلک په تېره بيا ماشومان عادت لري چې د نورو نومونه د مسخرې لپاره اړوي. زما د ترورزي نوم نصير و. "سير" په دري کې يعنې "اوږه" نو موږ به څوراوه، پرې غږ به مو کړل: نصير (نه سير)، نه پياز، نه کچالو.

زموږ د يوه ملګري نوم "دولت" و، نورو ملګرو به چې هغه ولېد، زياړې به يې کړلې چې د دولت څه و څه. ده بيا جنګ کاوه چې ما څه کړي دي؟ بيا به ملګرو ويل موږ خو "دولت يعنې حکومت" ته زياړې کوو.

ځينې خلک ګومان کوي چې عربي نومونه اسلامي او د نورو ژبو نااسلامي نومونه دي. حال دا چې تر اسلام د مخه هم په عربو کې همدغه نومونه چې موږ يې اسلامي بولو، دود وو. هغه نومونه چې د الله نومونه يا صفات او يا د حضرت محمد(ص) نوم او القاب په کې وي، بې له شکه چې اسلامي دي، خو په عامه توګه هر عربي نوم خامخا له اسلام سره تړاو نه لري. په طب کې مو يو ټولګيوال «کوروش» نومېده. د طالبانو وخت و چې فارغ شو. د لوړو زده کړو د وزارت د فارغانو مدير پوښتنه وکړه چې دا څه رقم نوم دی. موږ ورته وويل چې «کوروش» د فارس شهنشاه و. ده پوښتنه وکړه چې تر اسلام د مخه که وروسته؟ همدا چې پوه شو چې دا نوم عربي نه دی او کوروش تر اسلام د مخه تېر شوی، پښې يې بندې کړې چې والله که رانه ډيپلوم واخلي، يا به خپل نوم اړوي يا به له ډيپلومه تېرېږي. کوروش سربېره پر دې چې د طب محصل و، تکړه قاري او په اسلامي علومو خبر هم و. دی چې راغی، مدير ته يې وويل ته پوهېږې چې «فهد» څه معنا لري؟ د سعودي پاچا ملک فهد يې ورته ښوده. مدير نه پوهېده. ده ورته وويل: «فهد ليوه ته وايي. خلک پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مـاشـوم ورى او غـاښـونـه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ـ د ناړې بهېدل

ـ د وريو پړسوب او درد

ـ بد خلقي

ـ چک لګول

ـ له خوراکه ډډه کول

ـ بد خوبي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته ګاڼې ورکوي چې ويې چيچي؛ خو له ګاڼو سره دغه خطر هم مل وي چې کومه ټوټه به يې د ماشوم تنفسي لارو ته لاړه شي او ساه يې تربته کړي. په پاکه ګوته د ماشوم د وريو سولول هم د خارښت چاره کولای شي. که ماشوم ډېر په عذاب وي، نو د ډاکټر په مشوره د درد ځاځکي ورته ورکولای شئ.

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

که ماشوم د نورو په مخ يا لاس خوله لګوي؛ نو بيره کش يې چاره ده. که د دې شي علاج ونه کړئ، نو بيا ماشوم په چيچلو روږدی کېږي او بيا به هم تاسې او هم نور ځنې په عذاب وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ودې ځنډېدل

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سست وي، خو د وخته يې «مم»، «بی»، «مور» او داسې نورې اسانې کلمې زده کړې وي. مهمه دا ده چې ماشوم په ټولو برخو کې پرمختګ وکړي او وده يې جوته وي. که په يوه برخه کې چټکه وده وکړي او په بله کې نسبتاً ورو، پروا نه کوي.
اکثره ماشومان معمولاً په دریيمه او څلورمه مياشت کې لږ لږ ځان ځکوي چې مثلاً خپله شرنګونه واخلي. په نهمه مياشت کې اکثر ماشومان په دې شرط درېدلی شي چې پر یوه شي باندې لاس تکيه کړي. په همدې عمر کې ماشوم د شيانو پر دوام خبرېږي، که فرضاً نانځکه يې له مخې ایسته کړې او د بالنبت تر شا يې پټه کړې، نو دا پوهېږي چې نانځکه شته (البته تر دې کم عمره ماشوم ګومان کوي هغه شی چې دی يې وينې شته او چې دی يې نه شي ليدی، هغه نشته)
د ودې ځنډېدل ممکن طبي علتونه ولري لکه تر وخت د مخه زېږېدل، ځينې ارثي (جينيټک) ستونزې، شدیدې ناروغۍ او فزيکي زيانونه.
د ژبنۍ ودې ځنډېدل ممکن په دې علت رامنځته شي چې ماشوم د اورېدلو ستونزه ولري يا په ستوني، حنجره، پزه يا خوله کې کوم تکليف ولري. کله کله د عصبي سيستم ناروغۍ هم د ژبني مهارتونو په وده کې ځنډ راولي.
د ژبې په زده کړه کې معمولاً دغه پړاوونه ليدل کېږي:
۱۲-۱۸ مياشتينی عمر:
په یو کلنۍ کې اکثر ماشومان پنځه معنا دارې کلمې استعمالوي. بيا چې د ۱۴ مياشتو شي د کلمو شمېر يې اوو ته رسېږي. البته دا رښتيانۍ کلمې نه وي بلکې داسې غږونه وي چې يوازې ماشوم او د شا وخوا کسان يې پرې پوهېږي مثلاً ډوډۍ ته «مم»، خوږ ته "بی"

(c) ketabton.com: The Digital Library

تشناب ته "تتی" وايي. په دې عمر کې معمولاً ماشومان له خبرو سره ځيني حرکتونه هم کوي چې خپل مطلب بيان کړي مثلاً کله چې غواړي په غېږ کې يې ونيسي، لاسونه پورته نيسي، که غواړي چې د باندې يې وباسي د وره خوا ته لاس غځوي، د "مم" له ويلو سره ممکن لاس خولې ته يوسي.
په ۱۲ مه مياشت کې ماشومان ځيني ناغږن (consonant) غږونه زده کوي لکه "د، ت، ن، و" البته ممکن دغه توري په کلماتو کې استعمال نه کړي خو له ځان سره به يې تکراروي.
۱۹-۲۴ مياشتينی عمر: په دې عمر کې ممکن ماشوم شاوخوا د ۲۰۰ کلمو پر معنا وپوهېږي خو پخپله به **۵۰-۷۵** کلمې په منظمه توګه استعمالوي. په دې کې به اکثر کلمې د هغو شيانو نومونه وي چې ماشوم يې په خپل شاوخوا کې ويني لکه پياله، ناوکی، کاشوغه او داسې نور. په دې منګ کې ماشومان معمولاً په ورځ کې لس نوې کلمې زده کولی شي او لنډې جملې هم ويلی شي لکه "ما واخله"، "اوبه راکه". ماشوم چې د دوو کلونو شي د دريو کلمو جملې ويلی شي او ځينو ګرامري نزاکتونو ته يې پام کېږي مثلاً د "زه" او "ما" پر توپير پوهېږي.
۲۵-۳۰ مياشتنی عمر: ماشوم چې د دوو او دريو کلونو تر منځ وي د دې تر څنګ چې د کلماتو شمېر يې **۳۰۰** ته پورته کېږي او شاوخوا پر ۹۰۰ کلمو پوهېږي، د خپل غږ د ټون (tone) په تنظيمولو هم بريالی کېږي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې خپل غږ څومره اوچت کړي، ممکن د عادي غږېدا پر ځای چيغې ووهي يا که پوښتنه ځنې وکړې ممکن د پسېدلو په بڼه ځواب درکړي خو وروسته پوهېږي چې خپل غږ څنګه برابر کړي. ماشوم بايد په دې عمر کې ستاسو ساده پوښتنو ته ځواب ويلای شي خو که د ځواب

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۳۱-۳۲ میاشتنی عمر: ماشوم چې د درېو کالو شو، کولای شي منظمه محاوره وکړي، د خپل اواز ټون برابر کړي او پوهېږي چې له هر چا سره د هغه د عمر او موقف سره سم خبرې وکړي. مثلاً ممکن خپل همزولي ته ووايي: "زه مم خورم" خو لوی سړي ته ممکن همدا خبره داسې وکړي: "زه ډوډۍ خورم". اوس نو باید د کورنۍ له غړو پرته نور خلک هم د ماشوم پر خبرو وپوهېږي او دی باید د نورو پوښتنو ته ځوابونه ووايي.

په ژبنۍ وده کې د کورنۍ رول:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د کتابونو لوستل: ماشومانو ته د کیسو لوستل دا ګټه لري چې نوې کلمې ورزده کوي، د جمله بندۍ پر چل یې پوهوي او د کیسو پر بهیر یې خبروي چې کیسې څنګه مختته ځي. د کیسو د لوستلو پر وخت باید له ماشومه پوښتنې هم وکړئ مثلاً ځنې وپوښتئ چې: "په دې کیسه کې موږک څنګه له پیشو نه ځان خلاص کړ؟" که د کیسو کتابونه درسره نه وي، کولای شئ پخپله کیسې جوړې کړې. مثلاً که په جنترۍ کې یو عکس وینئ، د هماغه عکس په باب یو څو خبرې د کیسې په بڼه وکړي یا د ماشوم د لوبکیو په اړه له ځانه کیسه جوړه کړئ مثلاً: "دغه موټر د یو شهزاده و. شهزاده به ورسره لوبې کولې، موټر ورباندې ډېر ګران و، ښه یې ساته. هغه چې لوی شو، مکتب ته لاړ، سبقونه به یې ویل، د رسم په کتابچه کې به یې هره ورځ د خپل موټر رسمونه کښل. بیا نور هم لوی شو، درسونه یې زیات شول. دی پوه شو چې نور نو له موټر سره لوبې نه شي کولای نو موټر یې تا ته راولېږه، ځکه چې ته هم کوچنی شهزاده یې."

د ماشوم خبرو ته غوږ نیول: که د ماشوم خبرو ته غوږ ونیسئ او په غور سره یې واورئ، هغه به لا ډېرې خبرې وکړي او په دې توګه به یې ژبنې مهارتونه ښه شي. دا کار بله ګټه هم لري، په ماشوم کې پر ځان باندې باور زیاتوي، دی ستا مینه محسوسوي او له اروايي پلوه سم روزل کېږي.

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

۱۸-۱۲ میاشتنی ماشوم:

(c) ketabton.com: The Digital Library

که په یو کلنۍ کې ماشوم ونه غونځیږي یا په ۱۵ میاشتنۍ کې یوه کلمه هم نه وایي، یا یې پر خبرو نه پوهیږئ، نو پوه شئ چې د مکالمې ستونزه لري.

۱۹-۲۴ میاشتنی ماشوم:

که په دې عمر کې ماشوم په ندرت سره د خبرو هڅه کوي، په کلمو کې ناغږن توري نه وایي مثلاً د "شیدې" پر ځای وایي "ییې"، که یوازې یوه یوه کلمه وایي او د کلمو ترکیب نه استعمالوي او کله چې ته یې پر خبرو نه پوهیږې، دی پرې د بې وسۍ احساس نه کوي، نو هغه نارمل نه دی.

۲۵-۳۶ میاشتنی ماشوم:

که ماشوم لا هم ناغږن توري نه شي ویلای، که د هغو شیانو نومونه نه شي یادولی چې هره ورځ یې ویني، که د دوو او دریو کلمو ترکیبونه نه شي استعمالولی، او که په درې کلنۍ کې نور خلک د هغه پر خبرو نه پوهیږي، نو د ودې ستونزه به لري.

په یادو حالتونو کې باید ماشوم ډاکتر ته ورولئ.

د خبرې کولو ځینې عام پرابلمونه:

ناسم تلفظ: اکثر ماشومان د دوه کلنۍ په عمر کې د تلفظ ستونزه لري مثلاً د "ف" او "ش" غږونه سره بدلوي، د "فرید" پر ځای "شرید" وایي. یا "س" او "ش" سره بدلوي لکه "شر" د "سر" پر ځای. دغه ماشومان دوه ځنګ پر ځنګ ناغږن توري نه شي ادا کولای مثلاً د "چای ښنم" پر ځای وایي "چای بنم" دغه ناسم تلفظونه ان تر ۷ کلنۍ پورې معمول دي خو باید وار په وار سره اصلاح شي او په درې کلنۍ کې باید د هغه خبرې د پوهېدا وړ وي.

نا روان غږبدل: په دوه کلنۍ کې ماشوم نه شي کولای چې روانې خبرې وکړي، هغه د خپلې مفکورې د بیان لپاره مبارزه کوي چې یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته د دوبي خطرونه

ډوبېدل

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کښته لاړه شي، بیا یې خوشې کړئ. دا کار به په دقیقه کې شپېته ځله تکراروئ. که ناروغ ماشوم وي، دا کار په یوه لاس وکړئ او ډېر زور ورباندې مه کوئ چې پښتۍ یې ماتې نه شي. دا کار به تر هغې پورې کوئ چې ډاکتر ته ورسېږئ.

د لمر وړانګې او د مایعاتو ضایع کېدل

په اوړي کې د سهار له لسو بجو څخه د مازدیګر تر څلورو بجو پورې د لمر وړانګې خورا تېزې او خطرناکې وي. په دې وخت کې لمر هر چا ته زیان رسولای شي؛ خو د ماشومانو پوستکي د لویانو په نسبت زیات حساس دی او ژر سوځي. د لمر وړانګې غیر له دې چې د پوستکي د سوځېدو او د تورو خاپونو سبب کېږي، د پوستکي سرطان هم رامنځته کولای شي.

زموږ په وطن کې د نورو ملکونو برعکس ښوونځي په ژمي کې رخصت او په اوړي کې روان وي او په اکثرو ښوونځیو کې واړه ماشومان د سهار پر نهو یا لسو بجو او یا هم پر دوولسو بجو رخصتېږي او په هماغه سره ګرمۍ کې کورونو ته روانېږي. دغه ماشومان د خپل عمر د اقتضا په وجه په لاره کې ساعت تېروي او که تر کوره یې د لسو دقیقو لاره وي، دوی یې په شلو دقیقو کې وهي. مطلب دا چې دوی زیات وخت تر لمر لاندې تېروي. که د ښوونځیو مسأله هم نه وي، د اکثرو کورنیو ماشومان د دوبي په سره ګرمۍ کې په کوڅو کې په لوبو لګیا وي.

له بلې خوا زموږ په وطن کې خلک د لمر له زیانه د ځان د ساتلو غم نه کوي. که څوک په همدې موخه داسې خولۍ پر سر کړي چې مخ او اورمېږ ته یې سیوری وکړي، خلک ورباندې ملنډې وهي. که څوک تورې عینکې پر سترګو کړي، خلک وایي دې ته وګوره ځان عصري عصري کوي. حال دا چې د لمر تېزې وړانګې د سترګو د پردې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ناروغيو سبب کېږي او تورې عينکې د لمر مضرې وړانگې دفع کوي.

په گرمو اوړنيو ورځو کې سرې زياته خوله کېږي او د بدن اوبه يې ضايع کېږي. د بدن د مايعاتو ضايع کېدل هم تر لويانو ماشومان زيات خرابوي. ماشومان چې په لوبو سر شي، بيا يې لوږه تنده هېره شي. لويان په گرمۍ کې غوره گڼي چې کرار يوه سيوري ته کېني؛ خو ماشومان په گرمۍ کې لا گرمېږي او منډو رامنډو ته هوسېږي.

له دې خطرونو څخه د ماشومانو د ساتلو لپاره بايد دغه کارونه وکړو:

په اوړي کې هڅه وکړئ چې د سهار له لسو د مازديگر تر څلورو بجو پورې ماشومان د باندې پرې نه ږدئ. د تفريح او ساعت تېرۍ لپاره ورته داسې وخت وټاکئ چې هوا ماته شوې وي.

که په دې وخت کې مو ماشومان ښوونځي ته ځي، داسې گردې خولۍ چې چارچاپيره پيک ولري ورپه سر کړئ چې مخ يې له لمره بچ وي. ماشومانو ته نخي او د روښانو رنگونو جامې جوړې کړئ او داسې کميسونه وروا غوندئ چې لستوڼي يې پوره (تر مړوندو پورې) وي. له بده مرغه زموږ په دولتي ښوونځيو کې د نجونو لپاره تور يونيفورم ټاکل شوی. تور او نور تېز رنگونه لمر جذبوي او بدن ته تاوان رسوي.

د سترگو د محافظت په خاطر تورې عينکې ورپه سترگو کړئ. دولت ته په کار ده چې دا شيان د ښوونځيو په اوړني يونيفورم کې شامل کاندي، له دې سره به هېڅوک پر هغو کسانو ملنډې ونه وهي چې دغه محافظتي شيان يې اغوستي وي.

د ماشومانو په ټولو بربنډو ځايونو يعنې لاسونو، مخ او اورمېږ د لمر ضد کريم ووهئ. د لمر دوه ډوله وړانگې چې د ماورا بنفش په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ګوته ځبېښي؟

یو ټولګیوال مې د مکتب تر پایه پورې ګوته ځبېښله. د چپ لاس بټه ګوته یې تر نورو ګوتو نرۍ او تکه سپینه وه. دا عادت ورته له ماشومتوبه پاتې و. نه پوهېږم چې اوس هم دغه عادت کوي که نه؟

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

ماشوم کله او ولې دا کار کوي؟

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

اندېښنه او روحي فشار: که مور او پلار د ماشوم په مخ کې سره جنګ وکړي یا دا چې یو ماشوم د هغه د خویندو او وروڼو په مخ کې ورټېل نو هغه تر روحي فشار لاندې راځي. له دې فشاره د خلاصون لپاره ګوته ځبېښي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

دا د اندېښنې وړ دی چې ماشوم مو ګوته ځبېښي؟

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه وکړو چې ماشوم ګوته ونه ځبېښي؟

پورته مو وویل چې معمولاً څلور حالتونه ماشوم دې ته مجبوروي چې ګوته وځبېښي. که له دې حالتونو څخه مخنیوی وکړو نو تر ډېره حده به ماشوم له دې بد عادته ژغورلی شو. دا به هم په یاد ساتئ چې د ګوتې ځبېښل ماشوم ته د خوندیتوب او آرامۍ احساس ورکوي نو که غواړئ چې دا کار ونه کړي، بدیل یې ورته پیدا کړئ مثلاً که ماشوم د تلویزیون د کتلو په وخت ګوته ځبېښي نو یو توپ په لاس کې ورکړئ چې لاسونه یې ورسره بوخت شي. واړه ماشومان چې وږي شي ګوته ځبېښي، ورزده یې کړئ چې د لوږې په وخت، درنه خواړه وغواړي. دا مهمه ده چې ماشوم کله او ولې ګوته ځبېښي. د معمولو څلورو حالتونو چاره داسې کولای شو:

کله چې ماشوم وزګار یا یوازې پاتې شي نو تاسې ورسره لوبه وکړي یا داسې یوه لوبه ورته پیدا کړئ چې دی پوره بوخت وساتي. مثلاً د جنجال لوبه چې له وړو ټوټو څخه مختلف شکلونه او شیان جوړېږي. د ماشوم په مخ کې له یو بل سره لانجه مه کوئ. نن سبا په ځینو تلویزیونونو کې ترکي سریالونه خپرېږي، ما همدغه شی ځنې زده کړ. په دې سریالونو کې لویان چې څومره هم خواشیني، په غوسه یا خپه وي له ماشومانو سره په مینه چلند کوي. دوی د ماشومانو په مخ کې له چا سره بحث نه کوي. ترکیه پرمختللی ملک دی، وګړي یې پوهېږي چې له ماشوم سره باید څرنګه چلند وکړي او دا باید موږ هم ځنې زده کړو. که یو ماشوم ګناه کړې وي، د نورو په مخ کې یې مه رټئ. که ماشوم خپه یا په غوسه دی، پرېږدئ چې وژاړي او خپله غوسه سړه کړي. هغه ته وخت ورکړئ چې خپل زړه درته تش کړي او خبرې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بستر لندول

ځينې ماشومان تر لويېنې پورې ان تر اتلس شل کلنۍ پورې د شپې له خوا په بستر کې ميتيازې کوي. د دې کار معمول علتونه دا دي: ديابت يا د شکرې ناروغي، د مثانې او يا د بولي سيستم التهاب، اروايي ستونزې لکه د حقارت احساس.
ځينې ماشومان بې له دې چې کومه ناروغي ولري بستر لندوي. له داسې ماشومانو سره بايد څه وکړو؟
لومړی بايد ماشوم د شکرې او مثانې د التهاب لپاره معاينه شي. که دا ناروغۍ په کې نه وې نو د ماشوم اروايي اړخ ته پام وکړئ. دا معلومه کړئ چې ماشوم خو به له څه شي نه ځورېږي؟ خويندو ورونه سره خو به ډېره رخه نه لري؟ تاسې خو به هغه له نورو ماشومانو سره نه پرتله کوئ چې د پلانکي زوی داسې تکړه دی يا پاک ګرځي يا هوښيار دی او ته نه يې. که دغه خبرې وي نو له اروا پوه سره مشوره وکړئ او پخپله خپل عادت سم کړئ، هېڅکله يو ماشوم له بل سره مقايسه مه کوئ.
له داسې ماشومانو سره چې د شپې ميتيازې کوي بايد ښه چلند وکړو. هغوی بايد سپک نه کړو او ويې نه رټو. د ميتيازن يا نور سپک نومونه ورته مه اخلئ. د هغه تکليف د راز په توګه وساتئ. د خپلو خپلوانو يا د ماشوم د ملګرو په مخ کې هېڅ کله دا خبره مه يادوئ. له ماشوم سره لکه يو ښه ملګری چلند وکړئ. هغه پوه کړئ چې دا د هغه ګناه نه ده، دا ناروغي ده او د نورو ناروغيو په شان علاج لري.
که د دې ستونزې علت هر څه وي، دغه کارونه يې په حل کې مرسته کوي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱

دويمه برخه

د مـاشـومـانـو روزنـه

د اناهيتا روهي ليكنې او ژباړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

((خلاص موټی))
ماشومان او عدم تشدد

کوم ښوونځي ته چې زما کشر زوی ځي، هغې ته څېرمه د لوبو یو میدان دی. د هر عمر ماشومانو لپاره پکې د لوبو ډول ډول څېزونه شته. څو ورځې د مخه مې زوی ته انتظار کاوه چې له ښوونځي راووځي. د میدان خوا ته وروګرځېدم، د نمجنو شګو په منځ کې څلورو وړو هلکانو لوبې کولې. په ابادۍ لګیا وو. پلاستیکي سطلونه، بیلونه او کلنګونه ورسره او د کلا دېوالونه یې ابادول. د لوبو په اوږدو کې په خپلو کې په جنګ شول. له شګو ډک موټی یې پر یو بل وشیندل. ښکنځلې پیل شوې. یوه خو یې په پلاستیکي بېل وهل هم پیل کړل. دا نور هلکان پرته له دې چې د وهلو په وړاندې غبرګون وښیي او یا هم له غوسې نه د کلا دېوالونه ړنګ کړي، په منډو شول او د میدان په بل سر کې چې څو تنه ښځې په چوکیو ناستې وې، ورغلل.

د دوی خبرې ما نه اورېدې. لېکن د دوی له حرکاتو داسې رامعلوم شول چې ګنې ستونزه یې وار له واره ورهواره کړه. هلکان بېرته د شګو خوا ته راوګرځېدل. ما یې په تلو کې یوازې دا خبره واورېده چې یو هلک وویل: کلا ته به لومړۍ زما آس ننوځي، ځکه چې ما تر ټولو اول «بخښنه غواړم» وویل.

له ځان سره مې فکر کاوه چې موږ هم له کوره بهر لوبېدلي یو. خدای خبر څومره جنګونه او شخړې به مو کړې وي. خو کله به داسې شوې وي چې له همزولو مو بخښنه غوښتې وي؟ یا دا چې کوم ځل مو که د شخړې کیسه په کور کې کړې وي، نو داسې به شوي وي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خويندو وروڼو تر منځ، د ملګرو او همزولو تر منځ او په ښوونځي کې د ټولګيوالو تر منځ شخړې عادي کيسه بلل کېږي. لېکن زما له نظره ماشوم ته د همدې شخړو په وړاندې د متناسب عکس العمل ښودل ضروري ده. ماشوم بايد په دې پوه شي چې جنګونه او شخړې په خبرو حل کېدای شي. تر دې د مخه چې د بل چا د ترخه عمل په وړاندې تريخ غبرګون وښيو، بهتره به دا وي چې يو وارې يې په خوږه خبره وازمويو.
کېدای شي ډېرو ماشومانو به همدا پورتنۍ خبره له خپلو مشرانو اورېدلې او په ذهن کې به يې ساتلې وي. لېکن که چېرې ماشوم دا خبره په عمل کې پلي نه کړای شي نو د ده لپاره يوازې هغه تيوري ده چې د ذهن په يوه برخه کې يې خوندي شوې ده. د دې تيوري د پلي کېدو لپاره د خويندو وروڼو، د همزلو او ټولګيوالو ترمنځ وړې وړې شخړې، غوره ګڼلی شو. که چېرې په دې وتوانېږو چې خپلو ماشومانو ته دا ورزده کړو چې د غوسې او قهر په وړاندې په اعصابو حاکميت ولري او کړای شي چې خپلې ستونزې د خبرو له لارې حل کړي، خپله خطا ومني، د بل تېروتنه په زړه کې عقده نه کړي، د بخښنې غوښتل ورته عيب ښکاره نشي، د مقابل لوري بخښنې ته درنښت ولري، نو بې له شکه چې دوی به تر موږ ډېر ارامه او هوسا ژوند ولري او دوی به په دې وتوانېږي چې خشن حالتونه هم په يوه په زړه پورې حالت بدل کړي او خوند ترې واخلي.
ښه مې په ياد دي، د ښوونځي په دريم ټولګي کې وم. يوه ورځ د کور په دروازې کې له يوې خورلڼې سره ولاړه وم. زموږ د ګاونډې زوی چې په عمر له موږه کشر و، لينده په لاس کې او هره خوا يې تېږې ويشتلې. يوه تېږه سيده زما په تټر ولګېده. له ډېره درده مې په سترګو کې اوښکې ورکې شوې. هلک خپل کور ته منډه کړه. زه هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه قهرجنه زمرۍ وړپسې شوم. مور يې په انګړه کې ولاړه وه. ما ورته شکايت وکړ، دې هم راته وويل: «حالی مه چطوری کنم، توام سنګه بيګی ده فرقش ده.» د ښځې خبرو مې درد نور هم را ډېر کړ. په تېره ورټيټه شوم، راوامې خيسته او هلک مې پرې وويشت. (فرق) يې خدای بچ کړ خو په پښه ولګېد. چيغه يې له خولې ووته او ګوډ ګوډ روان شو. مور يې هماغسې ولاړه وه. نن ورځ چې زه پخپله مور يم، پوهېږم چې د مور زړه به يې څنګه ځړېکې کړې وي.

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

ما چې د وړوکي هلک د بخښنې خبره واورېده، له ځان سره مې وويل، کاش چې ټول ميندې او پلرونه خپل اولاد ته د بخښنې غوښتل ورزده کړي. عدم تشدد له بخښنې سر چينه اخلي. څومره به ښه و، که هماغه ورځ ګاونډۍ مېرمنې دومره موږ ته ويلي وای چې ايا دا کار قصدي و که په ناپامۍ کې شوی دی؟ تاسو خو ښه ماشومان یاستئ. خير دی اوس به دی بخښنه وغواړي او ته به يې ومنې. دی به وعده کوي چې بل وخت به پام نيسي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا د کیسې منفي پیغام د ماشوم پر ذهن منفي اغېز لرلی شي؟

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

داسې ویل کېږي چې پخوا کیسې او افسانې یوازې د لویانو لپاره لیکل کېدې. په ۱۸۱۲ او ۱۸۱۵ کال کې د ګریم د وروڼو د چاپ شویو افسانو په پای کې راغلي دي چې: "زموږ کیسې د پوهانو، عوامو او غیر مسلکي خلکو لپاره لیکل شوې دي، نه د ماشومانو لپاره" په بل ځای کې یعقوب ګریم په یو لیک کې اخیم فان ارمین " Achim von Armin / المانی لیکوال" ته لیکلي دي چې "سره له دې چې زما کیسې د ماشومانو لپاره نه دي خو، دوی ورسره مینه لري چې زما د خوښۍ لامل ګرځي".

کله چې په ۱۸۱۹ کال کې د دوی کیسې د دوهم ځل لپاره چاپېدلې نو ویلهیلم ګریم له ماشومانو سره د عادلانه قضاوت په نوم ډېرې لیکنې د ماشومانو لپاره د دوی په ژبه واړولې. ده د دوهم چاپ په سریزه کې لیکلي چې: "د ماشومانو سترګې هم زموږ د سترګو په شان ابي رنګه ځلا لري لیکن هغه خوند چې دوی یې له کیسو اخلي، موږ لویان یې نه شو اخیستی" او په دې توګه یې د ماشوم د ادبیاتو نړۍ ته یو نوی ور، ورپرانیست چې بیا ډېرو نورو لیکوالو د دوی په پلونو پل کېښود او دا لړۍ یې پسې وغځوله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کلاسیکو افسانو او کیسو منځپانګې تر ډېره بریده په "ظلم، زیاتي، مرګ ژوبلې، ځورونې، لوږې، قحطۍ، بې رحمۍ، له کوره وتل، د کلي او ملک پرېښودل او همدارنګه جادو، سحر، دېوان، پېریان، شیاطین او بالاخره یو اتل" را څرخېدې چې له همدې وجې خلکو ماشومانو ته د افسانو لوستل ګټور نه ګڼل. هغه مهال هم کره کتونکو او اروا پوهانو د کیسو او افسانو په اړه مختلفې نظریې درلودې.

ډېر کلونه وروسته حتی تر دوهمې نړیوالې جګړې وروسته انګریزانو په خپل هېواد کې د ګریم ورونو په کیسو او افسانو د ظلم او تېري د ډېروالي له امله بندیز لګولی و. د دې لپاره چې د ماشومانو ذهن د کیسو منفي اړخونو ته ونه هڅول شي، په ډېرو هېوادونو کې کیسې او افسانې د ښوونځي په لوړو ټولګیو کې لوستل کېدې او ډېری وخت به د کیسو متنونه بدلېدل. خو سره له دې هم ماشومانو د کیسو له لوستلو او اورېدلو سره مینه ښودله. له کیسو سره د ماشومانو علاقې ډېر اروا پوهان په دې پوښتنه بوخت کړي وو چې ایا د کیسو منفي پیغامونه د ماشوم پر ذهن منفي اغېزه لري او که نه؟
له ځینو تجربو وروسته دا ثابته شوه چې د کیسې د منفي پیغامونو اغېزه په لویانو کې د ماشومانو په پرتله ډېره ده. ماشوم یوازې کیسه اوري، د هغه ذهن د دې وړتیا نه لري چې د اورېدل شوې کیسې لپاره په خپل ذهن کې تصویر جوړ کړي. د کیسې صحنه له ځان سره تصور کړي او یا په دې وپوهېږي چې جادوګر او شیطان څه ډول د کیسې اتل غولوي او په لومه کې یې نیسي. کوم پاچا عادل دی او عادلانه قضاوت کوي او یا مجرم په څه ډول سزا محکومېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ذهن منفي اغېز و نه لري. کله چې ماشوم په يو داسې چاپيريال کې رالويېږي چې د ده په ذهن کې د ښو او بدو تناسب روزل کېږي، هېڅکله هم د کيسې منفي پيغام د ده پر ذهن منفي اغېز نه شي پرېښوداى. د يوې پېښې ځېړل، ماشوم ته قناعت او ډاډ ورکول د اروا پوهنې له نظره تر ټولو اغېزمنه لار ښودل شوې ده.

ماخذ:

kinder brauchen märchen د Bruno Bettelheim ليکنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ايا د ماشوم ادبيات د ماشوم نړۍ بدلولی شي؟

دا ليکنه په ۲۰۰۹ م کال کې د ګويته انستيوت د شپږم فيستوال ((د ماشوم ادبيات)) لپاره ليکل شوې وه.

د دې پوښتنې ځواب به لږ څه له ماضي راپيل کړو د پينځلسمې پېړۍ په نيمايي کې کله چې چاپي توري دود شول، د ديني او مذهبي کتابونو تر څنګ د ماشومانو او تنکيو ځوانانو د ادبياتو په ليکلو کې هم بدلون رامنځ ته شو. له پينځلسمې پېړۍ څخه رانيولې بيا تر نولسمې پېړۍ پورې، لويانو د ماشومانو د ودې او زده کړې لپاره په لرګينو تختو واړه او لنډ متنونه وليکل چې ډېرو ماشومانو به دا تختې د کتابونو په بڼه په کورونو کې ساتلې.

له شپاړسمې پېړۍ څخه راپه دې خوا په هره دوره او په هر نسل کې د ماشومانو د ادبياتو اصلي توکي، کيسې بلل کېدې چې بيا په نولسمه پېړۍ کې ډېرو نوموتو ليکوالو لکه: جواني فرانسسکو، چارلس پيرولت، ګبرييله سوزانه، ګريم ورونه او په همدې ليکه ډېرو نورو نوموتو ليکوالو د ماشوم د ادبياتو په نړۍ کې نوې لارې پرانيستې.

په ۱۵۸۰ کال کې د ماشومانو لپاره لومړني کتابونه راووتل چې وروسته بيا د فولکلوريکو کتابونو په نامه مشهور شول. د لومړي ځل لپاره په ۱۷۵۸ کال کې د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بل پړاو کې يې هغه کتابونه دي چې په وړه بڼه او په قطعه يې ډوله ډبل کاغذ کې چاپېږي چې ځينې يې د لومړنيو کتابونو په نامه يادوي. په دې کتابونو کې اکثراً تر لسو حساب وي او يا هم د الفبا توري او ورسره اړونده تصويرونه انځور شوي وي.
د وړکتون د ماشومانو لپاره په پراخه کچه معلوماتي او روزنيز کتابونه چې د تصويرونو په ژبه د ماشومانو ډېرو پوښتنو ته ځوابونه وايي، په کلک او پلاستيکي ډوله قطعه کې چاپېږي چې د پاڼو په اړولو کې د ماشوم ګوتې نه پرې کېږي او ژر يې پوښونه هم نه شلېږي. هغه تصويري کتابونه چې د وړکتون د ماشومانو لپاره چاپېږي له ۴۸ مخونو څخه نه زياتېږي.

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

د هغه ماشومانو چې عمر يې د نهو او دولسو کلنو تر منځ وي، د هغوی کتابونه بيا تر ۱۸۰ مخونو هم رسېږي.په دې کتابونو کې د تصويرونو تر څنګ د کتاب موضوعات بدلېږي او متنونه يې اوږديږي.
د دولسو نه وروسته بيا د تنکيو ځوانانو دوره راپېلېږي چې د کتاب موضوعات يې اکثراً په تخيل او فانتزي را څرخېږي. لنډې کيسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

یې په رومانونو بدلېږي. په کیسو کې تلوسه ډېرېږي او غوټې پیدا کوي چې لوستونکی دې ته هڅوي چې کتاب تر آخره ولولي او په خپله یې غوټې راوسپړي.

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

د ماشوم ادبیات یوازې په کیسه او شعر بسنه نه کوي. لنډه جنایي رومانونه، کومیک، تیاترونه، فلمونه، سریالونه، لنډې هنري او تمثیلي ټوټې، اخبارونه، رسالې، مجلې او په زرهاو بوختونکي توکي یې په ځان کې رانغښتي دي چې د ماشوم په سالمه روزنه کې فعاله ونډه لري.

که دې ټکي ته پام وکړو چې د پینځلسمې پېړۍ را په دیخوا په اروپایي ټولنه کې ماشوم ته د یو شخصیت په سترګه کتل کېږي او د هغه د سالمې ودې لپاره د پام وړ کارونه تر سره کېږي. دلته دا پوښتنه رامنځ ته کېږي چې ایا زموږ او د دوی د ماشومانو تر منځ کوم خاص توپیر شته ؟
کله چې ما د دې لیکنې لپاره د کتابتون دروازه خلاصه کړه او په دې برخه کې مې د لویدځوالو هلې ځلې او د دوی د ګالل شویو ستونزو پایلې ولیدې، نو د خپلې پوښتنې ځواب مې بې له ځنډه تر لاسه کړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه دا چې توپير په ماشومانو کې نه په لويانو کې دی. موږ تل دا خبره کوو چې زموږ په هېواد درې لسيزې خونړۍ جګړه تېره شوه او هر څه يې د نشت کومې ته وغورځول. خو دا هم بايد هېر نه کړو چې زموږ ډېر رسيدلي کدرونه له هېواده بهر دي، هغوی په دې برخه کې څه کړي دي او يا به تر دې وروسته څه وکړي؟

زه نه وايم چې زموږ ليکوالو به په دې برخه کې هېڅ نه دي کړي، خو دا څه چې لرو دا تقريباً په نشت برابر دي.

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

د چاپ شويو کتابونو په کتار کې مې دا هم وليدل چې د يو کال په بهير کې په سلو کې ۲۴٪ کتابونه د ماشومانو لپاره چاپېږي. دا شمېره ډېره د پام وړ ده.

له يو کتاب پلورونکي څه مې د ماشومانو د کتابونو د پلورولو او رانيولو پوښتنه وکړه، هغه راته وويل: په ډېر دقيقه توګه دا ويلی شم چې((د يو کال په بهير کې په ټول المان کې د ماشومانو لپاره د کتابونو چاپ له ۸۰۰۰۰ څخه تر ۱۰۰۰۰۰ پورې رسېږي. دا چې هر کتاب په څومره تيراژ چاپيږي د دې حساب به لږ څه وخت ونيسي. خو تر ټولو کتابونو د ماشومانود ادبياتو په برخه کې هغه کتابونه ډېر خرڅېږي چې د تنکيو ځوانانو لپاره ليکل شوې وي. ځکه د داډول کتابونو منځپانګې اکثراً په تخيل او فانتزي راڅرخېږي او لوستونکي د بېلابېلو غوټو راسپړلو ته هڅوي)).

(c) ketabton.com: The Digital Library

په همدې لړۍ پسې مې د انټېرنيټ له لارې هڅه پيل کړه. د ګوګل په ماشين کې مې په پښتو توريو د ماشوم ادبيات وليکل، پايله يې يوازې د مصور خپرندويه بنسټ راووت.
په دوهمه هڅه کې مې پښتو شعر ورکړ، بېشماره پاڼې او په زرهاو بې خونده او بې رنګه شعرونه. په تعجب سره مې وويل: آيا زموږ د پښتو ادبيات يوازې په شعرونو را څرخي؟
خو کله چې مې په الماني ژبه د ماشوم ادبيات وليکل، نو په رښتيا سره بايد ووايم چې لار مې ورکه کړه چې زه څه ولولم او له کومه يې راپيل کړم. د خپلې تجربې لپاره مې په الماني ژبه نوی شعر د ګوګل پر پاڼه وليکه، څه فکر کوی چې پايله به يې څه وي؟ د ګوتو په شمار يو څو شعرونه، او بس.

زه دا نه وايم چې بې له ادبياتو به يو ماشوم لوی نه شي او يا به له جسمي اړخه غښتلی نه وي. خو دا هم وايم چې بې له کتابه او بې له ادبياتو د يو ماشوم ذهني اړخ پياوړی نه وي. همدا ادبيات دي چې حافظه پياوړې کوي.
موږ تاسې ټول له دې بريده رااوښتي يو، خو که لږ څه په خپلو ذهنونو فشار راولو نو خامخا به هغه وخت بيا په خپله حافظه کې را وينښ کړو کله چې مو لومړنی کتاب لوستی وي. که چېرې د هماغه لومړني کتاب په هکله لږ نور هم ژور فکر وکړو نو په دې به هم وپوهېږو چې د کتاب منځپانګه څه ډول وه؟ همدا ليکنې دي چې نن ورځ پوهېږو چې پرون څه ډول وه.

دلته دا پوښتنه هم رامنځ ته کېږي چې ايا موږ به په دې وتوانيږو چې د کتابونو او ادبياتو په مرسته د ماشوم نړۍ بدله کړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جادويي الفاظ

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

درلودلی شي او له بلې خوا د ماشومانو له خولې د دا ډول جملو اورېدل ډېر په زړه پورې وي. که چېرې مور د خپلې ژبې کارونې ته پاملرنه وکړو، زموږ ماشومان يې له وړکتوبه په هماغه بڼه زده کوي. د وړکتون بله معجزه جادويي الفاظ نومېده. جادويي الفاظ يو څو کلمې وې چې ماشومانو د هغې په کارولو سره په لويانو جادو کوله. دا کلمې (هيله کوم، مننه، وبخښه، اجازه لرم او مهرباني وکړه) وې. دوی ته له پيله په وړکتون کې دا ورښودل کېدل چې د جادويي الفاظو په کارولو سره دوی ډېر څه لاس ته راوړی شي حتی ډېر ځله داسې څه چې لويانو په دوی منع کړي وي.

زما لپاره دا هم يوه پوښتنه وه چې د وړکتون په يوه ګروپ کې پېنځه ويشت تنه ماشومان يو ځای وو. دوی به په يو وخت د دوډۍ پر مېز راټولېدل او يو ځای به يې لوبې کولې. لېکن هر کله به چې ورغلې، دوی به په خپلو کې لوبې کولې يا به ډوډۍ ته په کراره ناست وو. د دوی د جنګ غږ به نه اورېدل کېده. يوه ورځ مې له يوې روزونکې پوښتنه وکړه چې زموږ په کورونو کې چې دوه درې ماشومان سره يو ځای شي نو يو خو د لوبو پر وخت خامخا پکې ژاړي.

روزونکې راته وويل: ماشوم ته له پيله بايد دا وروښودل شي چې دلته څه ډول قانون حاکم دی. موږ دلته په هر وړوکي شي ماشوم ته نه په غوسه کېږو او وهل خو هېڅکله نه کوو. ماشوم وړوکی دی خو د ده وړکتوب د ده د کمعقلتوب په معنا نه دی، دوی په هر څه پوهېږي. ډېر ځله داسې پېښېږي چې يو ماشوم د بل پر ځای کېني. نو که يو ماشوم په غوسه بل ته ووايي، پاڅېږه دا ځای زما دی. څه فکر کوئ چې هغه به بې له جنجاله د ده له ځايه پاڅېږي؟ نه، وار له واره به دواړه په ضد سره واوړي. موږ په داسې حالت کې ماشومانو ته د جادويي الفاظو د کارولو سپارښتنه کوو. جادويي الفاظ نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د وړکتون د روزونکو يوه دنده دا هم ده چې ماشوم د ژبې په لحاظ ښوونځي ته تيار کړي. يو نورمال ماشوم تر شپږ کلنۍ پورې بايد پېنځه زره کلمې زده وي تر څو وکړای شي په ښوونځي کې زده کړې پيل کړي. روزونکې د لوبو په اوږدو کې د ډېرو کلماتو معادلې کلمې ماشومانو ته ورښيي. د پيداګوژي له نظره دوی د کلماتو په اغېز ډېر تاکيد کوي. مثلاً مور که د يوه ماشوم پام کوم شي ته اړوو نو ده ته وايو: «دا وګوره» يا «دا وکسه». لېکن دوی ماشوم ته وايي: «دې ته ځير شه» دوی د ماشوم پام له پيله د دې دوو کلمو تر منځ توپير ته وراړوي. د دوی اصلي موخه دا ده که چېرې ماشوم په دقت سره د يو شي په کتلو بوخت شي نو ده ته خامخا پوښتنه پيدا کېږي او پوښتنې ذهن ته وده ورکوي، خو په دې شرط چې سم او دقيق ځواب ورته وويل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوروونکی ماشوم که ځورېدلی ماشوم؟

دلته (په جرمني کې) د تعليمي کال په وروستيو کې مينديې د خپلو ماشومانو په خاطر د دوی ملګري او د هغوی مينديې د چای او کافي لپاره دعوتوي. د همدې بلنو په ترڅ کې يوه ورځ د يوې خورلنې په کور کې له يوې بلې مور سره مخ شوم. دې مېرمنې يو زوی درلود. ما ته خو داسې وابسېده چې زوی به يې درې کلن وي. خو مور يې وويل چې يوه اوونۍ مخکې يې کليزه وه، پېنځه کلن شو. د هلک مخ ټول نوکارې نوکارې و. لس ځايه نور يې پخوانيو نوکارو په مخ کې نښانونه پرې اېښي وو. په تندي يې هم پلستر لګېدلی و. نارامه او ډېر خوځېدونکی و. له حرکاتو يې داسې معلومېدل، لکه کوم څه چې ترينه ورک وي او دی يې د موندلو لپاره لالهانده وي . د ماشوم ژبه هم بند بدله. خبرې يې ګډې وډې وې. جملې يې بشپړې نه وې. په ځينو کلماتو خو يې زه هېڅ نه پوهېدم. ډېر توري يې سم نه تلفظ کول. د (س) توری يې د ژبې په سر ادا کاوه. مور يې خبرو ته نه پرېښوده، ده به ورته ويل مخ دې زما خوا ته راواړوه او بل چا ته مه ګوره .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د دومره نارامۍ علت به څه وي؟ دوی خو زموږ غوندې په جنګ کې هم نه دي زېږېدلي او رالوی شوي چې د جګړې منفي اثر پرې پروت وي. په دې عمر کې خو ماشومان د پسرلني ګلانو په څېر غوړېدلي وي چې په ليدو يې مړاوي زړونه تازه کېږي .
د دې لپاره چې مور يې موضوع بدله کړي، ويې ويل چې خاوند يې په مخدره موادو روږدی و. دا د اميدوارۍ په مهال ترې بېله شوې ده. تر هغه وروسته يې بېلابېلې ستونزې زغملې دي. د ماشوم تر پيدايښت وروسته ورته د پښتورګو ناروغي پيدا شوې وه. ان دا چې څو څو وارې په روغتون کې هم د اوږدې مودې لپاره پاتې شوې ده.

په خبرو کې ورولويدم: دا موده چې ته په روغتون کې وې، ماشوم دې له چا سره و؟ ويې ويل، د دوو کلونو په اوږدو کې له بېلابېلو څلورو کورنيو سره د فرزندي ماشوم په نوم اوسېدلی دی.
دې ټکو ته تم کېږو چې پينځه کلن ماشوم اوس هم د شپې له خوا بستره لندوي. خپل سر په دېوال داسې وهي چېويني کېږي. خپل مخ په نوکارو شکوي. دا ولې؟
په دې کيسه کې د پلار د مخدره موادو پرته نور کوم دلايل د ماشوم د نارامه حالت سبب ګڼلای شو؟
د مور او ماشوم تر منځ تر ټولو ټينګه اړيکه د عاطفې ده. خو په دې کيسه کې د مور او د زوی تر منځ اړيکه لا د پيدايښت په لومړي کال ترينګلې شوې ده. دی په دوو کلونو کې څلور واره له موره بېل شوی دی. دا هر ځل بېلېدل د ده لپاره يوه ذهني صدمه بللای شو. د ماشوم روزنه څلور واره بېلابېلو ميندو ته سپارل شوې ده. ايا پردۍ مور د خپلې مور ځای نيولای شي؟ په پښتو کې متل دی چې وايي: «نه به هره ونه ګل شي، نه به پردی زامنګی خپل شي» ماشوم هر ځل له يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

ده له چاپېريال څخه هغه څه رااخستي دي چې دی يې ځورولی دی. دی ماشوم دی په دې نه پوهېږي چې څنګه خپله مور په دې وپوهوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې دی ورته اړتیا لري او له ده سره دا وېره ده چې بیا به مور دی یوازې پرېږدي. نو د دې لپاره چې دی د مور پام ور واړوي په هغه کارونو لاس پورې کوي چې مور یې ځور او غضب ګڼي. د ده مور، دې کیسې ته نه دی ورپام شوی چې د دوی د ستونزې تر ټولو اسانه د حل لار، مورنۍ مینه، ډېره حوصله او د امکان په صورت کې د اروا پوهنې د ډاکټرانو لارښوونه ده. د ډاکټر لیمپ په وینا هغه ماشومان ځورول کوي چې په خپله ځورېدلي وي.
ماشوم ته غوسه کېدل او په یوازیتوب یا تیاره کې ایسارول، د دوی په روان ډېر منفي اغېز پرېږدي. د طبابت له مخې د بسترې لندول بېلابېل دلیلونه درلودلای شي. خو ډېری ډاکټران د ماشومانو د بسترې لندول اروايي ستونزې لکه وېره، په ځان نه باور او ځور ګڼي.
لکه څنګه چې ډاکټر لیمپ وايي، ځورېدلي ماشومان ځوروونکي ماشومان وي. دا نه ده مهمه چې مورې مور د لرې پاملرنې په وجه یا ماشوم د هغه د کړو وړو په خاطر ملامت کړو. خو دا باید ومنو چې مورې لویان دومره یو بل سره ځوروو چې پایله یې زمونږ د خپلو ماشومانو په ځور ختمېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مـاشـوم ذهن او د ((تـلـويـزيـون، كـمـپـيـوټـر، ګـيـمـونـو)) اغېزه

ننۍ پر مختللې تنکالوجۍ چې څومره د ژوند سهولتونه ډېرکړي، په هماغه کچه يې منفي اغېزې هم په ډېرېدو دي. په تېره بيا دا منفي اغېزې په ماشومانو کې د يوې ساري ناروغۍ په څېر په چټکۍ سره په خورېدو دي.

د ماشومانو اروايوه، الماني فيلسوف او د عقلي او عصبي برخې ډاکتر ((منفريد شپيتڅير)) Manfred Spitzer وايي: ((د تلويزيون پر شيشه هر ډول خپريدونکې خپرونه د ماشوم د ذهن، سر، زړه او حتی خېټې او نس لپاره مضره تمامېږي)). د ليدنيزو شيشو مخې ته کېناستل له ډېرو خواوو د ماشومانو او تنکيو ځوانانو ذهن زيانمنوي.

ډېرې ميندې وينو چې خپل واړه ماشومان يې د تلويزيون مختنه کېنولي وي او دوی په خپله د کور په چارو لګيا وي. که ترينه وپوښتې چې ولې دې دا ماشوم د تلويزيون مخ ته يوازې کېنولی دی؟ په ځواب کې وايي: ((ښه دی غلی ورته ناست وي، ژاړي نه، ناولتيا او ورانی نه کوي او زه هم خپلو چارو ته وزګاره وم!))

اوس به راشو دې ته چې تلويزيون او نورې ليدنيزې شيشې کومې منفي اغېزې لري او تر کومه حده د ماشومانو او تنکيو ځوانانو ذهن زيانمنوي:

لومړی:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دوهم:

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

دریم:

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

څلورم:

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

پینځم:

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

د هامبورګ په پوهنتون کې د ځینو کامپیوټري لوبو له څېړلو وروسته دا خبره په ډاګه شوه چې له۹۰ یمو کلونو راپه دیخوا یعنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

مثال:

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

شپږم:

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

اووم:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

نن سبا په هر هېواد کې له شلو څخه زيات تلويزيوني چينلونه دي. که چيرې دا ټول پروګرامونه يو ځل وڅېړو نو په سلو کې به يې څومره برخه د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره وي؟
ايا داسې کومې روزنيزې خپرونې د ماشومانو لپاره شته چې هره ورځ دې له نويو مطالبو سره خپرې شي؟ د ماشومانو لپاره په زړه پورې وي او ماشوم دې يو څه ترينه زده کړي؟
د نړۍ په پر مختلليو هېوادونو کې لکه المان، انګلستان او امريکا کې چې د ماشومانو لپاره يې په هره برخه کې ډېر کار شوی دی، بيا هم اروا پوهان له دا ډول مسايلو سره لاس او ګريوان دي او په دې هڅه کې دي چې په څه ډول سره د داسې لوبو مخنيوی وکړي چې ډېره لوړه برخه يې د ماشومانو په ذهن ناوړه اغېزه لري. په امريکا کې د يوې څېړنې په پايله کې دا خبره څرګنده شوه چې په منځنۍ کچه مخکې له دې چې ماشوم په امريکا کې ښوونځي ته لاړ شي ۱۰۰۰۰۰ جنايي پيښې او ۸۰۰۰ قتلونه يې په تلويزيون کې ليدلې وي. دا شمېره بيا په هغه ماشومانو کې څو چنده وي چې دوی د تلويزيون تر څنګ ګيمونو او انټرنېټ ته هم لاس رسی ولري.
د همدې څېړنو په ترځ کې يې ماشومانو ته يو داسې فلم وښود چې ماشومانو له نانځکو سره په زور زياتي چلند کاوه. وروسته يې ماشومانو ته په هماغه ډول نانځکې ورکړې. هغه ماشومانو چې فلم يې ليدلی و، د څو شېبو په ترځ کې يې کټ مټ هماغه ډول د زور، زياتي چلند له خپلو نانځکو سره پيل کړ او هغه ماشومان چې فلم يې نه و ليدلی، په ارامۍ سره په لوبو بوخت وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا خبره سمه ده چې تلویزیون او اینټرنیټ نن سبا د ټولې نړۍ تر منځ د راکړې ورکړې، د مهمو پېښیو د خپرېدو او له ټولې نړۍ څخه د خبرېدو مهمې وسیلې دي، خو دا هم باید هېر نه کړو چې تر ټولو ډېرې منفي اغېزې هم همدا تلویزیون او اینټرنیټ لري.

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

اخځلیکونه:

د ((احتیاط ! لیدنیزې شیشې)) له کتاب څخه د منفرید شپیتځیر لیکنه

Manfred Spitzer, das Buch "Vorsicht Bildschirm"

له الماني ویب پاڼې: د ماشوم روزنه او پالنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم پر ذهن د لوبو او کیسو اغېزه

دا یوه ښکاره خبره ده چې د ماشوم ادبیات تر ډېره بریده پر کیسو راڅرخي. دا چې ماشوم ته د کیسې لوستل له کومه وخته راپیلېږي دا د ماشوم په کورنۍ ((مور او پلار)) پورې اړه لري. ډېری خلک څلور کلني د کیسو د پیل لپاره مناسب ګڼي.
د پلټنو په ترڅ کې دا ثابته شوې ده چې له ماشومتوبه حتی د پیدایښت له وخته، ماشومانو ته د کیسو لوستل، اورول او له دوی سره لوبې د ماشوم په سالمه ذهني روزنه کې ډېره مرسته کوي.
دا چې ماشومانو ته کیسې وایو او یا له هغوی سره د لوبو په ترڅ کې د الفبا له توریو وړې وړې کلمې جوړوو، نو دې ته باید پام وکړو چې دا بوختیاوې یوازې لوبې نه دي، بلکې هره کلمه او هر لفظ د ماشوم لپاره یوه زده کړه ده.
له ماشوم سره لوبې د ماشوم د زده کړې تجربه ډېروي. پر ځان یې متکي کوي او جرأت یې زیاتوي. همدا ماشوم کولای شي خپلې زده کړې لوبې له خپلو همزولو سره تکرارکړي او په خپله د خپلو زده کړیو لوبو پایلې ووینې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاپېریاله په خپل ذهن کې راټولوي د لویانو په څېر په خپل ذهن کې بېرته پر هغه کار وکړي او د حقیقت او مجاز تر منځ یې توپیر وکړي. همدا لامل د دې باعث کېږي چې د ماشوم په ذهن کې خالیګاه پیدا شي. موږ کولای شو همدا خالیګاه بېرته د کیسو په مرسته ډکه کړو.

موږ د کیسو په مرسته د ځو شېبو لپاره ماشوم د کور له چاپېریاله بهر وباسو او ماشوم له هغه محیط سره اشنا کوو، چې زموږ کیسه پرې راڅرخي. که هغه د ژویو په هکله وي او که د سپوږمۍ په غېږ کې د ویده ماشوم په هکله.

ماشوم د کیسې په اورېدو سره په خپل ذهن کې د کیسې پر کرکټرونو کار کوي او خپل تخیل روزي. نو په دې برخه کې ویلی شو چې ((کیسې او لوبې د ماشوم او د نړۍ تر منځ د پېژندګلوۍ تړاو دی)).

کله چې ماشومانو ته کیسه لولو، نو دې ټکي ته باید ډېر پام وکړو چې د کیسو د لوستلو په ترځ کې له ماشوم سره یوځای د ماشومانو نړۍ ته ځانونه وسپارو. د کیسو اورېدل، لوستل او کیسو ته غوږ نیول د ماشوم د ژبې په زده کړه، د ژبې په فصاحت او بلاغت او د لغاتو په زېرمه کې هم مهمه ونډه لري.

کله چې د زانګو ماشوم ته کیسه لولو، نو بې له شکه په دې پوهېږو چې هغه زموږ په خبرو نه پوهېږي، خو سره له دې چې د کیسې او د کتاب په مفهوم نه پوهېږي، د لوستلو اهنګ ته غلی وي.

وروسته همدا ماشوم کتاب په لاسونو کې تاووي او خولې ته یې وړي. که چېرې له کتاب سره د ماشوم تړاو پرې نه شي، نو بې له شکه چې ماشوم به د وخت په تېرېدو سره د کتاب پاڼې واړوي او پر رنګه تصویرونو به یې ګوتې کېږدي. په کتاب کې به هغه الفاظ تکرار

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي چې له ماشومتوبه يې اوربدلي او پېژندلي دي لکه: پيشو، سپی، ماشوم، ونه او داسې نور.
کله چې ماشوم د وړکتون دورې ته رسېږي، د هغه ذهني غوښتنې بدلېږي. د کيسو او د کتابونو تر منځ د خوښې او نا خوښې خبرې را پيدا کېږي چې دا په هر ماشوم کې ځان ته بېله لري.
له ماشومانو سره په ګډه لوستل او د اړتيا په وخت کې د کيسو د کرکټرونو لپاره د اوازونو بدلول د ماشوم لپاره د لوستلو او اوربدلو لړۍ نوره هم په زړه پورې او خوندوره کوي او ماشوم دې ته هڅوي چې په خپله هم په لوستلو پيل وکړي.
دا به تر ټولو ډېر اغېزمن وي چې کله ماشومانو ته کيسه لولو، د کيسې پايله پرېږدو چې دوی يې په خپله پوره کړي. په دې عمر کې ماشومان له لويانو څخه په تقليد داسې ښيي چې دوی هم لوستل کولای شي. د لويانو په څېر د کتاب پاڼې اړوي او د هغوی په شان په لوستلو پيل کوي. که څه هم په دې عمر کې ماشومان لوستل نه شي کولای، خو د تقليد په بڼه له خپله ذهنه کيسه جوړوي. له ياده يې بايد ونه باسو چې کله ماشوم موږ ته کيسه لولي نو بايد ماشوم ته دا احساس ورکړو چې روحاً او جسماً له دوی سره يو او دوی ته مو غوږ نيولی دی.
د ماشوم د پاملرنې او هڅونې لپاره اړينه ده چې د کيسې په ځينو پېښو کې د ماشوم له لوستلو سره سم موږ هم د خپل سر او لاسونه په خوځولو سره ماشوم ته وښيو چې موږ ته د دوی کيسه په زړه پورې او د پام وړ ده او په پای کې بېرته د لوبو په ډول د کيسې پايله له ماشوم سره وڅېړو.
کله چې يو ماشوم له خپلو همزولو سره په لوبو کې د اوربدل شوې کيسې کرکټرونه وکاروي، دا په دې معنا ده چې هماغه ډول کرکټر د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

Kinder brauchen Märchen Bruno Bettelheim

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو د كيسو جوړښت او په هغې كې د فانتزۍ اړتيا

تر څو چې د هرې ورځې په رڼا كې خپلو ماشومانو ته رڼا ورونه ښيو ، نو د ډېرو هغو خلكو په څېر به يوه ورځ دوى هم ووايي چې وايي: ((دا ژوند څه معنا؟)) او دا جمله په هغه وخت كې ويل كېږي چې په ژوند كې يوه ټاكلې موخه نه وي. كله چې انسان په خپلو كړو وړو شكمن اوسي، نو همدا خپل شك يې د هڅو او موخو ته د رسېدو خنډ ګرځي.
كه چېرې د نړۍ د نامتو او مخكښو شخصيتونو ژوند ليكونه مطالعه كړو نو دا به ووايو چې دوى خو هم د څو شېبو په ترڅ كې تر دې ځايه نه دي رسېدلي او نه هم د كومې معصومې موسكا په بدل كې، چا د دوى نومونه د تاريخ په پاڼو كې ليكلي دي. دوى هم ستونزې ګاللې دي. د ځان لپاره يې موخې ټاكلي دي او د وخت ناخوالو ته يې اجازه نه ده وركړې چې د دوى پرېكړې بدلې كړي.
اوس راځو دې موضوع ته چې ايا د شخصيت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند كې د موخې درلودلو لپاره كوم خاص عمر او وخت په پام كې نيول شوى دى؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازې به د «نه» په ځواب سره بسنه نه کوو. د شخصيت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخو درلودل، دا درې واړه په يو بل کې سره نغښتي دي او دا درې واړه له ماشومتوبه د تخيل په څېر په ذهن کې روزل کېږي.

تل مو دا خبره کړې ده چې د ماشومانو په سالمه ذهني روزنه کې د کيسو لوستل او اورول ډېر مهم دي. ماشوم د پيدا ښت له وخته په زده کړه بوخت وي او هره ورځ نوي نوي شيان زده کوي. دوی په تېزۍ سره ډېر څه له چاپېرياله راټولوي. که هغه حقيقي وي او که مجازي، دوی ته دواړه يو شان ښکاري. د ماشومانو ذهن د لويانو د ذهن په پرتله ډېر کمزوری وي نو ځکه دوی د لويانو په څېر، راټول شوي حقيقي او مجازي عناصر د منطق او استدلال په ذريعه بېرته له يو بل څخه نه شي بېلولی.

دا د عناصرو راغونډونه د دوی په ذهن کې خاليګاه جوړوي، چې مور دا رامنځته شوې خاليګاوې د تخيل «فانتزي» په مرسته بېرته ډکولی شو.

ډېر ځله د ماشومانو پالونکي دا ټکی رامخ ته کوي چې ماشوم بايد هر څه په حقيقي ډول زده کړي. ځکه دا نه ده معلومه چې ماشوم له دومره تخيل وروسته په عادي ډول حقيقي نړۍ ته راستنيږي او که نه؟ هغه څه چې موږ يې فانتزي يا تخيل ګڼو، څرګنده ده چې حقيقت نه دي او هغه څه چې رښتيا نه وي، د هغې ويل ماشومانو ته ګټه نه رسوي.

خو، موږ دلته داسې وايو، هغه څه چې شته هغه په رېښتيا دي، د هغې شتون احساسوو. د فزيکي جوړښت له مخې هغه وينو لکه کور، کوټه، دروازه، ژوي او داسې نور. خو ځينې داسې شيان هم شته چې موږ يې نه وينو يا زموږ له سترګو پناه دي، نو دا په دې معنا

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه ده چې د هغې شتون رښتيا نه دی او هغه څه چې موږ يې نه وينو نو هغه رښتيا نه دي.
موږ په خپل ذهن کې د هر انځور د جوړولو او بل ته د انتقالولو وړتيا لرو. موږ هر هغه څه چې شتون لري او رښتيا دي او هر هغه څه چې زموږ له سترګو پناه دي او يا يې موږ شتون په رښتيا نه ګڼو، دواړه په واقعي ډول د انځور په توګه، په ليدنېز ډول او حتی د احساس او عاطفې په بڼه مخاطب ته انتقالولی او ښودلی شو چې دا ټول له تخيل او فانتزۍ سره نېغ په نېغه تړاو لري.
اوس راځو دې ته چې د ماشوم د ذهن د سالمې روزنې لپاره دا فانتزي له کومه کوو؟ چېرته يې ځايوو او په څه ډول يې د ماشوم ذهن ته رسوو؟
دې درې واړو پوښتنو ته يوازې يو ځواب کافي ګڼلی شو او هغه دی «کيسې». د کيسو په مرسته کولای شو ماشوم ته هر ډول حقيقي او مجازي تصوير وروپېژنو. دا چې موږ کيسه د «و نه و يو پاچا و او يا د اووه غرونو تر شا د اووه سمندرونو نه اخوا، د اووه تورو ځنګلونو تر څټ» او داسې نور....د دا ډول کيسې پيل د ماشوم ذهن دې ته چمتو کوي چې هغه په دې وپوهېږي چې دا حقيقت نه مجاز دی، يوازې يو تخيل دی.
ماشوم د کيسو په اورېدو کې د کيسې په تخيلي نړۍ کې ډوبيږي، ځان په هماغه سيمه کېويني او کېدای شي د ځو شېبو لپاره به ځان تر ټولو ښکلې شهزادګۍ او يا غښتلی شهزادګی هم وګڼي، خو کله چې مور ورته غږ کوي چې راشه او دا کار وکړه، نو هماغه شېبه د هغې په ذهن کې د تخيل لپاره د پای ټکی ايښودل کېږي او ماشوم خپلې حقيقي نړۍ ته بېرته راستنېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو کيسې «په تېره بيا کلاسيکې کيسې» په عمومي ډول داسې جوړښت لري چې ماشوم د کيسې په اورېدو کې د تخيل په نړۍ کې ډوبوي او څومره چې کيسه پايلې ته نږدې کېږي په هماغه کچه ماشوم بېرته حقيقي نړۍ ته رابولي. هغه هم په دې ډول چې د کيسې اتل په خپل صداقت، رېښتيوالۍ او هڅې سره خپلې موخې ته رسېږي. د جادو او سحر نړۍ له منځه وړي او اغېزه يې ختمېږي او د کيسې اتل خپل ژوند په عادي توګه له هر ډول سحر او جادو څخه لرې، پيلوي او پر مخ يې بيايي.
هغه څه چې ماشوم يې د کيسې په اورېدو کې زده کوي، هغه تخيل «فانتزي» دی چې ماشوم ورته اړتيا لري خو دغه تخيل يوازې په موقتي ډول د ماشوم په ذهن کې پاتې کېږي. خو اغېزه يې دا ده چې د ماشوم ذهن د يوې روښانې موخې درلودلو ته هڅېږي. د کيسې د اتل کړه وړه ورته په زړه پورې کېږي او دې ته چمتو کېږي چې د خپل وجود د ننه يو اتل کټ مټ هماغه د کيسې د اتل په شان وروزي.
فريدريش شيلر(Friedrich Schiller.) ليکلي دي چې «په حقيقت کې د ماشومتوب د وخت په کيسو کې هغه ژوره معنا پرته ده چې د ژوند اورېدوالی يې مونږ ته رازده کوي».
چارلس ديکنز Charles Dickens د سره دسمال نجلۍ ((Rotkäppchen)) د کيسې په هکله ليکي: «د سره دسمال نجلۍ زما لومړنۍ مينه وه. زه په دې پوهېدم که چېرې ما له هغې سره واده کړی وای نو زه به ډېر نيکمرغه وای». سره له دې چې دی په خپله په دې پوهېده چې «د سره دسمال نجلۍ» يو تخيل دی او يوازې په کيسه کې يو تخيلي کرکټر دی. سره له دې چې ده په نړيواله سطحه شهرت درلود خو بيا هم د ميليونونو ماشومانو په څېر د کيسو لېوال و. ده ويلي دي: يوازې کيسې وې چې په خپل ژور جوړښت او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

بېلابېلو پېښو او تخيلونو په درلودلو سره يې زه تر دې ځايه راورسولم.

نو ويلی شو چې که د ماشومانو کيسې ټولې په تخيل راوڅرخي بيا هم ماشوم د تل لپاره د خيال په نړۍ کې نه ښکېل کېږي او بې له کومې ستونزې خپلې حقيقي نړۍ ته راستنېږي. خو د کيسو په لوستلو ، اورولو او د ډېرو مثبتو پيغامونو په درلودلو سره کولای شو ماشومانو ته د دې احساس ورکړو چې دوی په خپل ځان کې يو اتل وروزي، له ماشومتوبه خپلې موخې وټاکي او هغې ته په رسېدو کې هڅې وکړي او په پای کې د يو غوره شخصيت په جوړولو سره ځان په خپله ټولنه کې بشپړ احساس کړي.

ماخذونه: ((ماشومان کيسو ته اړتيا لري)ه) له کتاب او د الماني ژبې له ويکيپيډيا

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو ذهن او د رنګونو اغېزه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپله د ټولګي له دروازې نه رانیولې بیا د کړکیو تر شیشو پورې په رنګه انځورونو، لاسي کارونو او نورو بېلابېلو شیانو چې د ټولګي د ښکلا او د رنګونو د ډېرولو سبب ګرځېدل، پسولل شوي وو.
دوه سوه کاله پخوا ګویته د رنګونو په اړه ویلې وو چې رنګونه په دوه ډوله دي: «یو هغه رنګونه چې زموږ خوښېږي او بل هغه رنګونه چې زموږ نه خوښېږي». کېدای شي ډېر ځله به مو کوم رنګ نه وي خوښ خو، دا په دې معنا نه ده چې ګڼې دا رنګ دې زموږ په ذهن اغېز و نه لري. د رنګونو یوه ښکلې ټولګه په خپله طبیعت دی. داسې څوک به نه وي چې هغه ووایي، زما طبیعت نه خوښېږي. که چېرې دا پوښتنه په خپله را وڅېړو چې ولې مو طبیعت خوښېږي او ولې په طبیعت کې ځان هوسا احساسوو؟ نو زما له انده به یې ټول ځواب په رنګ کې نغښتی وي. طبیعت د رنګونو یوه مجموعه ده چې هر رنګ یې په خپل ذات کې د انسان پر ذهن یوه ځانګړې اغېزه لري. پرته له دې چې موږ یې د رنګ او د مفهوم په معنا پوه شو، له لیدو یې خوند اخلو او د ارامۍ احساس کوو. خو د لویانو په پرتله ماشومان د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. ځینې وخت به د لویانو تېز او روښانه رنګونه خوښ وي. خو ماشوم بیا برعکس په هغه تېز رنګ کې ځان ناراحته احساسوي. تر ډېره ځایه باید هڅه وشي چې ماشومان له بېلابېلو رنګونو سره روږدي کړای شي او په ورځنې ژوند کې، په کور او بالخصوص هغه ځای یا هغه کوټه چې ماشوم پکې ویده کېږي له ارامو رنګونو کار واخیستل شي.
د مثال په توګه سور لومړنی رنګ دی چې د زانګو د ماشوم پام وراوړي او همدا علت دی چې د لوبو په څیزونو کې د هر رنګ په پرتله سور رنګ ډېر تر سترګو کېږي. خو که چېرې د ماشوم د خوب بستره او یا د خوب د کوټې دېوالونه سور رنګ ولري نو دا به مو یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېروتنه وي ځکه سور رنګ د عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.
زېړ رنګ ارامه او هوسا رنګ دی. دا رنګ ذهن او نظر ته خوښي او سکون وربخښي. د زېړ رنګ ليدل د ذهني تمرکز کچه لوړوي. دا چې د درسي کتابونو په انځورونو کې زېړ رنګ ډېر ليدل کېږي، عمده دليل يې د ذهني تمرکز لوړېدل دي. په ټوله کې هغه رنګونه چې زېړ رنګ ته ورته والی ولري لکه کريمي او يا هم نخودي، دا هم په اعصابو باندې د ارامۍ اثر پرېږدي.
نارنجي رنګ سستي او تنبلي له منځه وړي. ويښتيا او چستي را منځته کوي. انځورګران هغه نارنجي رنګ چې سور والی ولري په ګرمو رنګونو کې شمېري او ډېر خلک په دې اند دي چې د کوټې په تودوخه کې ګرم رنګونه له سړو رنګونو څخه پينځه يا شپږ درجې تو پير لري.
اسماني شين رنګ نرم او ارامه رنګ دی او له ډارن او عصبي ماشومانو سره مرسته کوي. همدا رنګه شين رنګ ډېر زر سړېږي، نو دا به غوره وي چې د ماشومانو په څيزونو کې د شنه رنګ تر څنګ بل داسې رنګ وکارول شي چې تود خاصيت ولري.
زرغون رنګ هوسايي، اطمينان، باور او د ذهني موازنې د ساتلو رنګ بلل شوی دی. نو همدا علت دی چې (دلته په جرمني کې) په ټولګيو کې درسي تختې زرغون رنګ لري. دا رنګ لوړ نبض راټيټوي او له هغه ماشومانو سره ډېره مرسته کوي چې ناارامه خوب لري.
دا چې په طبيعت کې ونې او بوټي ټول زرغون رنګ لري، نو کېدای شي د طبيعت د خوښېدو د ډېرو نورو دليلونو تر څنګ يو دليل د زرغون رنګ اغېز وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګلابي رنګ له هغه ماشومانو سره مرسته کوي چې يرغلګر عادت ولري. خو دې ټکي ته په پام سره چې تېز ګلابي رنګونه بيا د سره رنګ په څېر خاصيت لري او ماشوم يې له ډېر تماس څخه بايد لرې وساتل شي.
بنفش رنګ د ماشومانو په عصبي سيستم مستقيمه اغېزه لري. ماشوم ته ارامي ورکوي. د همدې لپاره يې د هوساينې او ارامۍ رنګ بللی دی.
تور رنګ د ماشومانو رنګ نه دی. تر ډېره ځايه بايد دا هڅه وشي چې ماشومان له تورو او تياره رنګونو څخه لرې وساتو. که چېرې دې ته مو پام شوی وي نو هغه د لوبو ځيزونه چې د وسلې په و بڼه جوړ شوي اکثرا تور او تياره رنګونه لري.
د همدې ورو ورو ټکو په مرسته کولای شو، خپلو ماشومانو ته ذهني ارامي ور په برخه کړو. ذهني ارامتيا د روښانه راتلوونکې ځرک دی.
اخځليک:
http://www.netmoms.de/magazin

(c) ketabton.com: The Digital Library

سزا ورکول، د ماشوم ځورول که د ماشوم روزل؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

تر دې د مخه چې ماشوم ته په غوسه شو او هغه ته سزا ورکړو، دا به غوره وي په دې اړه فکر وکړو چې ولې په غوسه یو؟ ایا همدا زموږ غوسه به د ماشومانو د سزا سبب نه ګرځي؟ او که چېرې په دې وتوانېږو چې ماشوم ته د سزا ورکولو د مخه په خپل ځان کې بدلون راولو نو خامخا به یې پایلې د سزا ورکولو له پایلې سره توپیر ولري. هغه څه چې ماشومان یې له سزا ورکولو څخه زده کوي، دا دي چې دوی ګومان کوي هغه څوک چې قدرت لري، د هرڅه حق لري. دا ډول ماشومان چې د سزا ورکولو له عمله خاموشي او چوپتیا غوره کوي، ځوانۍ ته په رسېدو سره د ننني غوټو "عقدې" په راسپړلو پیل کوي. خپل نننی غلی شوی ځواک په وړو ازمویي. که په هغه کې یې خپله بریا ولیده نو، بیا د مور او پلار په ځورولو پیل کوي او په دې ډول د بدل اخیستو ځواک په خپل وجود کې روزي او پیاوړی کوي یې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل ماشومتوب په اړه له ماشومانو سره خبرې کول

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليدل غوره دي که اورېدل؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وسيله وه. که نه نو تاسو ته داسې نه ښکاري چې اوسني ماشومان د پخوانو په پرتله ډېر هوښيار او د معلوماتو له پلوه غني دي؟
د ماشومانو اروا پوهان وايي، مور نه شو کولای چې خپلو ماشومانو ته د خبرو او کلماتو وخت بېرته راوګرځوو. خو يو کار چې کولای شو هغه دا دی چې له خپل وخت څخه لږ وخت خپلو ماشومانو ته بېل کړو. دوی خپل ځان او خپلې غېږې ته نږدې کښنوو. کتاب ورته ولولو او د لوستو پر وخت يې په ويښتانو کې د ناز ګوتې راتېرې کړو.
يقيناً چې د مور او پلار خبرې او د دوی مينه به له تلويزيون سره ښه رقابت وکړی شي. ځکه ماشوم د مور او پلار شتون حس کوي. څه فکر کوئ له داسې يو توکي سره ناستې چې د اواز بندول يې زموږ په لاس کې وي، بهتره ده که له يو داسې چا سره خبرې کول چې وکړی شي زموږ پوښتنې هم راځواب کړي؟
تلويزيون لا هغه مرحلې ته نه دی رسيدلی چې ماشوم ونازوي. د خپل شتون احساس ورکړي او په يوه داسې موضوع ورسره بحث وکړي چې د ماشوم ذهن خبرو ته چمتو کړي. دا ورزده کړي چې وغږېږي. د بل خبرو ته غوږ ونيسي او د نوې ټکنالوژۍ سره سره يو سپين غوږی ماشوم واوسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او شعر

د ماشوم د ادبياتو يوه خوندوره برخه، شعر جوړوي. د ماشوم شعر هم د ښکلا او حقيقت په څېر ځان د تعريف له چوکاټه لرې ساتي. خو د خپلو وړو لوستونکيو او اورېدونکو ذهن بې اثره نه پرېږدي.
لکه څنګه چې لويان د شعر د هندسي جوړښت تر څنګ د شعر کميت او کيفيت په نظر کې نيسي او له لوستلو يې متاثره کېږي، کټ مټ هماغه شان، د ماشومانو شعر د ماشومانو پر ذهن خپل خيالي وزر خوروي او ماشوم د څو شېبو لپاره په شعري نړۍ کې الوځوي.
ماشومان تر لويانو زيات شعر ته اړتيا لري او خوند ترينه اخلي. خو دلته دا پوښتنه راپيدا کېږي چې کوم ډول شعر ته؟ ايا هغه شعرونه چې د لويانو له خوا ماشومانو ته ليکل کېږي؟ او که هغه شعرونه چې ماشومان يې په خپله جوړوي؟
کېدای شي د دواړو پوښتنو لپاره يو ځواب وړاندې شي او هغه دا چې، دا مهمه نه ده چې شعر د چا له خوا ليکل شوی دی. مهمه دا ده چې ماشوم د شعر په لوستلو او اورېدلو په خپله نړۍ کې پاتې شي.
د ماشومانو په شعري نړۍ کې چې ډېره برخه يې ترانې، سندرې او لوبې جوړوي، کولای شو د ماشوم ذهن د فانتزۍ، کنجکاوۍ او د حافظې د پياوړې کېدو په لوري وهڅوو او د دوی عاطفي احساس قوي کړو. شعر مترنم او موزون کلمات دي چې د عاطفې او احساس په تارونو پېيل کېږي او هغه څه چې مترنم وي په حافظه کې ژر ثبتېږي او د حافظې په پياوړې کېدو کې ډېره مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ماشوم ډېر څه په ورځ کې ويني، په اړه يې پوښتنې کوي. ليکن شايد ډېرو کورنيو دې ته وخت نه وي موندلی چې د ماشوم د پوښتنې ځواب په عملي بڼه وروښيي. د يوه ساده مثال په توګه، د ونې پاڼې په ورځ کې زرغون رنګ لري، ليکن د شپې له خوا تورې برېښي. ستوري د ماښام په پيل کې نه ځلېږي مګر کله چې شپه پخه شي، ستوري پړکېږي. ګومان نه کوم چې په اوسني وخت کې به ميندې او پلرونه له خپلو ماشومانو سره په دې تمه تر نيمې شپې ناست وي چې ګنې زه به خپل ماشوم ته هغه څه وروښيیم چې د رڼا او تيارې په راتګ سره يې د ليدو بڼه بدلېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ په خپله د دوی حافظې په نويو کونزلونو (تلويزيون، کامپيوتر، نينتيندو او په بېلابېلو ليدنيزو لوبو) بوختې کړې دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او فلسفه

څه وخت د مخه مې یو کتاب لاس ته راغی چې سر لیک یې و: (له ماشومانو سره فلسفه). د دې کتاب په لیدو مې وار له واره دا خبره ذهن ته راغله چې د ماشومانو لپاره به د کانت او اپلاتون پېژندل ګران نه وي؟ خو چې کله مې د کتاب پاڼې واړولې، کانت او اپلاتون څه چې په نوم فیلسوف نه وو پکې یاد شوي. د کتاب په څو مخونو مې ځغلنده نظر تېر کړ، یوه داسې پوښتنه یا داسې جمله مې ونه لوسته چې ماشوم ورسره نا بلده وي. ټولې پوښتنې او موضوعات یې د ماشوم په چاپېریال او په طبیعت راڅرخېدل. د ډېرو موضوعاتو سرلیکونو زه خپل ماشومتوب ته بوتلم.
د ټولو ماشومانو په اړه خو څه نه شم ویلای، لېکن زما د ماشومتوب په دوره کې هېچا له ما سره فلسفي بحث نه دی کړی او نه مې چا دې خبرې ته ورپام کړی دی چې یو ځلې خو خپل چاپیریال ته ځیره شه چې ته پکې څه وینې. نه چا پوښتلې یم چې څه فکر کوې دا اسمان ولې شین دی؟ ولې بل رنګ نه دی؟ ستا په نظر که بل رنګ وای، نو کوم رنګ به و؟ د ونې پاڼې ولې د شپې تورې او د ورځې زرغونې ښکاري؟ د چندرۍ لپاره چې کومې کربښې تا کښلې دي ولې یې هره کرکۍ څلور کونجه لري، ولې دایره نه ده ولې بل هندسي شکل نه لري؟ که یې درلودلی نو څه ډول به بربښیدای؟ یا تر ټولو مهمه پوښتنه چې ته څوک یې؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلته په لويديځ کې له ماشومانو سره تقريباً هر ډول زده کړې له ماشومتوبه پيلېږي. لويديځوال لا د زانګو ماشومانو ته کيسې لولي، خبرې ورسره کوي او دا هڅه کوي چې ماشوم له کتاب او مطالعې سره عادت کړي. که مور او پلار کومه هنري مشغولتيا ولري نو خپل ماشوم ته هم هماغه ورزده کوي. که د سپورټ مينه وال وي نو خپل ماشومان له وړکتوبه له سپورټ سره روږدي کوي.

فلسفه هم همداسې وګڼئ. زما لپاره په ماشومتوب او په ځوانۍ کې فلسفه د لويانو د خبرو معنا درلوده. څه مې چې زده کړي وو هغه دا و چې ماشومان د لويانو په خبرو کې نه غږېږي. نو ما ته هم فلسفه يوازې د لويانو خبرې ښکاريدې چې په اړه مې د فکر کولو جرات هم نه درلود او هېڅکله مې هم دې ته نه و ورپام شوی چې فکر پرې وکړم. په داسې حال کې چې فلسفه بل څه نه دي، يوازې د يوې پوښتنې لپاره د يوه منطقي ځواب موندل او د دليل او استدلال په مرسته خپل فکر، ذهن او منطق ته وده ورکول دي.

د ۱۹۶۰ کال په وروستيو کې د متيو ليپمن **Matthew Lipman** په نوم يو فيلسوف د نيويارک په کلومبيا پوهنتون کې د فلسفې درس ورکاوه. ده د تدريس په کلونو کې دې ته ورپام شوی و چې د محصلينو استدلال ډېر ضعيف دی. ده دا هڅه پيل کړه چې د دوی د استدلال قوې ته وده ورکړي. ليکن يو وخت يې دې ټکي ته پام شو چې اوس دا هڅې بې ګټې دي. ده وويل: د استدلال، قضاوت او تفکر ځواک بايد له ماشومتوبه وروزل شي. ده يوولس کلني او دوولس کلني له ماشومانو سره د فلسفي بحثونو او د دوی د تفکر د ودې لپاره تر ټولو ښه عمر وباله. ښاغلی ليپمن د ماشومانو د فلسفې بنسټ ايښودونکی او د ماشومانو د فلسفې پلار بلل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پیداګوژۍ له نظره له ماشومانو سره د فلسفي پایله دا ده چې ماشومان دې ته وهڅېږي چې د پوښتنې پوښتل زده کړي، خپلې پوښتنې جدي ونیسي، د ځواب لپاره یې د خپلو نظریو، دلایلو او تجربو څخه ګټه واخلي، د خپلې پوښتنې لپاره قانع کوونکی ځواب ومومي او حتی دا زده کړي چې په څه ډول، چېرته او څنګه د یوې موضوع په منځ کې خپله پوښتنه مطرح کړي. له ماشومانو سره بحث او د دوی دلایلو ته غوږ نیول، په ماشوم کې په ځان د اعتماد قوه پیاوړې کوي. هغه ماشومان چې د استدلال او په ځان د اعتماد قوه یې پیاوړې وي، کولای شي د خپلو دلایلو په مرسته د خپل نظر له مخالفینو سره بې له تشدده د ستونزو د حل لار ومومي.

که څوک غواړي چې له ماشومانو سره د فلسفي بحث لار پرانېږي او فکر کولو ته یې وهڅوي نو باید دې ته پام وکړي چې کله ماشوم د (ولې) په کلمه خپله پوښتنه پیلوي، باید سم له واره ځواب ورنه کړي. بلکې له ماشوم سره یو ځای د پوښتنې شالید راوڅېړي او پوښتنه داسې تجزیه کړي چې ماشوم په خپله د پوښتنې ځواب ته ورنږدې شي. د پوښتنې په تجزیه کولو کې به دا له ماشوم سره مرسته وکړي چې ماشوم په دې پوه شي چې کوم کلمات یې په پوښتنه کې ځای شوي دي؟ ایا د هرې کلمې مفهوم د ده لپاره واضح دی که نه؟ که واضح نه وي نو کومې معادلې او ورته کلمې ورته موندلی شي؟ که چېرې همدا پوښتنه تجزیه کړي، څومره ورته پوښتنې ترې جوړېږي؟ د همدې پوښتنې لپاره څومره دلایل موندلی شي؟ دا به هم بهتره وي چې موږ د ماشوم د (ولې) پوښتنې ته د ځواب پر ځای د دوی پوښتنه په ورته کلماتو سره له سره مطرح کړو. مثلاً ووایو څه فکر کوې چې دا څنګه داسې شوی دی؟ زموږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اخځلیک: د ښاغلي لیپمن بیوګرافي، الماني ویکي پیدیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم څه وخت د درواغو په ويلو پيل كوي؟

هېڅ ماشوم له پيدايښته نړۍ ته نه او بد عادت له ځان سره نه راوړي. څرګنده ده چې عادتونه هم روزل كېږي. د ډېرو نورو زده كړو په څېر درواغ ويل هم د هغه عادتونو په كتار كې راځي چې زده كېږي او روزل كېږي.

د درواغو ويل په ماشومانو كې بېلابېل دليلونه او ډولونه لري. هغه ماشومان چې عمرونه يې د دريوو او شپږو كلونو تر منځ وي، د حقيقت او تخيل تر منځ توپير نه شي كولای. د دوی په ذهنونو كې خاصې كيسې راپيدا كېږي او ډېر ځله داسې خبرې كوي چې د لويانو عقل يې منلو ته تيار نه وي.

دا ځكه چې په دې عمر كې د ماشومانو حافظه د بدلون په حال كې وي. دوی له هره ځايه معلومات را ټولوي او د دې راټولونې په لړ كې په حافظه كې تشې رامنځ ته كېږي. ماشومان پرته له دې چې په دې وپوهېږي چې د دوی خبرې تر كومه ځايه په حقيقت ولاړې دي او څه معنا لري خپلې خبرې غځوي او كله كله له ترسره شوي كار څخه منكرېږي.

د مثال په توګه احمد چې څلور كلن دی په وړكتون كې د خپل ملګري له خوا ټېله كېږي. ځكه چې احمد د ده موټرك اخيستی دی. احمد د روزونكي له خوا پوښتل كېږي چې ولې دې د هغه موټرك اخيستی دی؟ احمد داسې منكرېږي چې ګنې ده دا موټر هېڅكله ليدلی هم نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له پېښې د خبرېدو لپاره حتمي ده چې خپله پوښتنه په داسې ډول طرحه کړو چې ماشوم د پوښتنې په حال کې دا احساس کړي چې د مور او پلار لپاره زما د خبرې کمیس او بد حالت لیدل کفایت کوي، اوس که زه ریښتیا هم ووایم نو کومه خبره نه ده. لیکن پرته له دې چې له ماشومه وپوښتو، ترسره شوی کار په ده وروتپو او ووایو چې ته خو ما ته معلوم یې، ځکه چې په هرشي دې سر لغړ وي. ته چې په داسې حال کې یې نو هغه بل غریب به په څه حال وي؟ نو دلته ده چې ماشوم د زړه خبره نه شي کولای او بې له ځنډه به د ځان د سپیناوي لپاره کیسه په درواغو واړوي. کله چې یې یو ځلې د درواغو په ویلو ځان مور او پلار ته سپین کړ بیا نو د ښوونځي له نمرو څخه رانیولې د ژوند په ډېرو برخو کې به د درواغو ملګرتیا وکړي.

نو تر ټولو غوره دا ده، تر دې د مخه چې په ماشوم هره خطا وروتپو، یو وارې ځان د ماشوم په ځای کې راولو او له ځانه وپوښتو چې که زه د ده پر ځای وای، څه به مې کول؟ تر هغه وروسته په ارامۍ له ماشوم سره خبرې وکړو او هغه وپوهوو، تر څو ماشوم د ریښتیا له ویلو څخه ونه وېرېږي او په ډاډه زړه بې له وېرې اصله کیسه وکړي. نو په دې توګه کولای شو چې ماشوم له درواغ ویلو وژغورو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان او پوښتنې

کېدای شي زما په څېر به ډېر داسې خلک وي چې د زړه له تله به له ماشومانو سره مینه لري. خو د دې مینې سره سره به نه شي کولای چې د دوی پوښتنې ځواب کړي. دا د وړکتوب پوښتنې به موږ هم کړې وي. زما اوس هم یادېږي چې کله کله به مې یوه نیمه پوښتنه وکړه، نو دا خبره به مې واورېدله چې څه دې له ځانه نیا جوړه کړې ده او له خپله ځانه غټې غټې پوښتنې کوې. یا به یې راته ویل چې توبه وباسه او غیب ویل مه کوه. خو زما پوښتنو ته چا ځواب نه درلود.
په دې خبره پوهاوی ضرور دی چې ماشومان ولې او د څه لپاره دومره ډېرې پوښتنې کوي؟ ماشومان د شوق او د عادت له مخې پوښتنې نه کوي. بلکې پوښتنې د دوی د ودې یو طبیعي پړاو دی چې هر نورمال ماشوم یې تېروي. دوی دا پوښتنې د ځان او د خپلې نړۍ د لا ښې پېژندنې لپاره کوي.
که د ماشومانو په پوښتنو غور وکړو، نو یوه پوښتنه یې هم داسې نه ده چې بې دلیله او بې معنا اوسي. که د دوی پوښتنې په «ولې» پیلېږي، نو د هر ولې لپاره د «ځکه چې» ځواب هم شته. په ټوله کې د ماشومانو پوښتنې د لویانو د پوښتنو په پرتله عجیبې او د معنا په لحاظ ستونزمنې وي. نو کېدای شي یو دلیل یې دا هم وي چې موږ یې په اسانه ځواب نه شو ویلای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

لېکن په دې فکر نه کوو چې ماشوم د خپلې پوښتنې په معنی پوه کړو. ماشوم د خپلې پوښتنې په مطرح کولو نه پوهېږي. دوی په داسې کلماتو سره پوښتنه اوبدي چې مور ته غیب ویل ښکاري. ماشوم هغه څه وایي چې ذهن کې یې راټول شوې وي. دوی د خپلې پوښتنې په معنی نه پوهېږي. که چېرې پوهېدای نو د دې وار نه رارسېده چې مور ورته ووایو: «غیب ویل مه کوه، توبه وباسه که نه ګنهکارېږې».

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلې پوښتنې په ځواب پوه شي. په دوهم قدم کې دې ته هم باید پاملرنه وشي چې ماشوم ته تیار ځواب ورنه کړل شي. پوښتنې په خپله د ماشوم ذهن فعاله ساتي او تیار ځوابونه د ماشوم ذهن غیر فعاله کوي. ماشوم ته د پوښتنې د ځواب پر ځای باید د ځواب د پیدا کېدو او د معلوماتو له لارې د زده کړو چل وروښودل شي. ماشوم ته د پوښتنې په اړه باید دقیق او د رښتیني معلوماتو منبع وروښودل شي. ماشوم ته باید په هېڅ صورت دروا غ ونه ویل شي. که چېرې دقیق معلومات مو درلودل خو ښه خبره ده. که مو نه درلودل دا به غوره وي چې له کتابونو، انټرنېټ او یا هم له کومې بلې منبع څخه له ماشوم سره په ګډه معلومات راغونډ کړو. له مشرانو سره بحث او له دوی سره په ګډه د یوې پوښتنې په اړه پلټنه ماشوم په ذهني لحاظ په ځان متکي او باوري کوي. ځکه دېر ځله په ګډه پلټنه د پوښتنې له ځواب څخه اغېزناکه تمامېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان او د زده کړو فشار

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا کورنۍ په دې اند دي، کله چې مور د اولاد د ښې روزنې لپاره دومره ستونزې ګالو، نو دوی خو باید په خوشحالۍ خوشحالۍ دا هر څه ومني او دومره باید تکړه اوسي چې لر او بر سیال ونلري. خو تر دې د مخه چې د ماشوم په وړوکي ذهن د زده کړو دروند بوج ورواړوو، یو ځل باید په دې پوه شو چې زموږ اولاد په کومه برخه کې ښه استعداد لري. کوم شی ده ته ډېر په زړه پورې دی؟ که چېرې مور د خپلې خوښې د زده کړو بوج د ده په وړوکي ذهن وربار کړو، ایا دی به یې له عهدې ووتلی شي؟ ایا زموږ له غوښتنې سره سمې زده کړې به د ده د لوبو وخت نه نیسي؟ د ده د خوښې لوبې کومې دي، ایا کولای شو د دې لوبو په مرسته د زده کړو او لوبو تر منځ توازن برابر وساتو؟

که چېرې دا ټولې پوښتنې مو په سمه توګه ځوابولی شوې خو په سالمه توګه به مو د خپل ماشوم زده کړو ته پاملرنه کړې وي. د ماشوم د روښانه راتلونکي لپاره به مو خپلې هڅې او دنده په ښه توګه ترسره کړې وي. خو که چېرې د ماشوم د لوبو او د زده کړو تر منځ مو انډول نه وي ساتلی او د ماشوم په کوچني ذهن مو د زده کړو او یا هم په ښوونځي کې د اول نمره ګۍ لپاره فشار ډېر کړی وي، نو دا به په دې معنا وي چې په خپله به مو د ځان او ماشوم لپاره ستونزې اخیستې وي.

په ماشوم فشار راوستل ماشوم ته وېره پیدا کوي. هغه میندې او پلرونه چې د لوړو نمرو په خاطر ماشوم ته په غوسه کېږي او یا هم ماشوم وېروي، ماشوم یې د وېرې تر څنګ په زړه کې د حقارت او کمۍ احساس هم پیدا کوي. ماشوم له ښوونځي څخه زړه توری کېږي. له هغه ملګرو څخه لرې کېږي چې له ده څخه یې نمرې لوړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي. ماشوم په ذهني لحاظ لالهانده کېږي او حتی په داسې غلطیو پیل کوي چې تر دې د مخه یې کله هم نه وي کړي.
یو بل ټکی چې ماشومان له درسه زړه توري کوي، هغه له نورو ماشومانو سره پرتله کول دي. استعداد په ماشومانو کې توپیر لري. ځینې به په ریاضي کې تکړه وي. ځیني به په ادبیاتو یا لاسي کارونو کې. داسې ماشومان هم شته چې په هر مضون کې تکړه وي او خدای پاک ورته خاص استعداد اعطا کړی وي. دا ډول ماشومان استثنایي وي. په هېڅ صورت باید له دوی سره خپل ماشومان پرتله نه کړو. دا به تر ټولو غوره وي چې د خپلو ماشومانو استعدادونه وپېژنو. په هغه څه کې یې وروزو چې دوی ورسره مینه او لېوالتیا ولري. دا هڅه باید وشي چې ښوونځي ته د ماشوم تګ د ده په غوښتنه وي. ښوونځی باید د ماشوم لپاره د تفریح او لوبو ځای اوسي، نه د جبر او ستونزې. په ښوونځي کې باید د ماشوم استعداد او ذهن وروزل شي نه وېره او زړه توری. که چېرې په مینه او د لوبو په اوږدو کې ماشوم ته څه ورزده کړو نو د راتلونکي لپاره به مو خپل اولادونه، له ذهني فشارونو، بې خوبۍ، د غذایي سیستم نا انډولي، په مخدره موادو روږدي کېدل او حتی په ځینو حالتو کې به مو د ځان وژنې مخنیوی کړی وي.
پابلو پیکاسو وایي: هر ماشوم یو هنرمن دی. خو تاسو څه فکر کوئ چې څه ډول کولای شو دا کوچني هنرمندان داسې رالوی کړو چې دوی او هنر یې، دواړه په ښه توګه وروزل شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان، لیکونه او انځورونه

ایا په یاد مو دي چې وروستی ځل مو خپل مور او پلار ته څه وخت لیک لیکلی و او د لیک محتوا مو څه وه؟ ډېر خلک، لیک د ګرانښت نښه بولي. که څه هم نن سبا برېښنايي لیکونو، کار اسانه کړی دی چې ټايپول او لوستل یې څه نا څه د زړه تنده ماتوي. خو سره له دې بیا هم د قلمي لیک ځای نه شي نیوای.
د ماشومانو ارواپوهان د لیک لیکل او د انځورونو کښل د ډېرو رواني ستونزو حل ګڼي. دوی وايي هر انسان په زړه کې له یو شي څخه وېره خامخا لري. خو د ماشومانو وېره د لویانو له وېرې سره توپیر لري. لویان تر ډېره بریده په منطق او استدلال له ځانه، وېره لرې کولای شي او یا یې هم له نورو څخه په پوره مهارت پټولای شي. لېکن ماشومان نه د وېرې د پټولو استعداد لري او نه هم کولای شي چې له ځان سره استدلال وکړي. د دوی وېره هغه مهال لا پسې ډېرېږي، کله چې په کور کې له فشار سره مخ شي.
هر مور او پلار وايي چې زما په څېر به بل چا ته خپل اولاد نه وي ګران. زه چې هر څه کوم د دوی لپاره یې کوم. نو که لږ مې وډار کړل او یا مې کومه سزا ورته وټاکله، دا نو پروا نه کوي. لېکن دې ته بايد پام وکړو چې وېره په ماشومانو کې په اسانۍ سره مینه له منځه وړي. وېره د جولا د جال په شان له یوې وړې نقطې راپيلېږي او بیا هر لوري ته غځېږي. په ماشومانو کې په عادي ډول له دوو شیانو وېره ډېره لیدل کېږي. یوه له تیارې او بل له درس.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه ماشومان چې له تیارې وېرېږي، د اروا پوهانو له نظره که څو څو وارې د ورځې په رڼا کې د شپې او د تیارې تصویرونه انځور کړي، نو خامخا به هغه څه هم پکې انځور کړي چې دوی ترې وېره لري. هغه مهال په اسانۍ سره کېدای شي چې له ماشوم سره په غېر مستقم ډول د نوموړي شي په اړه خبرې وشي. ماشوم ته باید د شپې ښکلا ورو پېژندل شي. که له ماشومانو سره یو ځای څو وارې په تیاره کې د کور په انګړ یا هم د بام پر سر، د ستورو، سپوږمۍ او د باد په څپو کې له وریځو څخه جوړ شوي شکلونه وکتل شي نو یقیناً چې د تیارې د وېرې اغېز به کم شي.
همدا ډول د ماشومانو له خوا مور او پلار ته او یا هم د مور او پلار له خوا ماشومانو ته د لیک لیکل ډېر اغېزمن ښودل شوي دي. ځینې وخت په کورنۍ کې د مور او پلار او ماشومانو تر منځ ستونزې وي. مور او پلار د غوسې او قهر په مرسته غواړي ستونزې اوارې کړي. لېکن د هغې غوسې اثر په ماشومانو کې وېره رامنځ ته کوي. د ماشوم ذهن هومره نه وي پوخ شوی چې د مور او پلار د غوسه کېدو لاملونه له منځه یوسي. بلکې د دې پر ځای له دوی ګوښه کېږي او په ذهن کې یې د دوی د غوسې په وړاندې وېرې ته زمینه مساعد ېږي.
اروا پوهان په دې اند دي، که د ماشومانو او کورنیو تر منځ ستونزې وي، نو یو بل ته یې په لیک کې لیکل غوره دي. د لیک د لوستو پر وخت د یو بل د چیغې غږ نه اورېدل کېږي. د یو او بل غوسه نه احساسېږي. لیک انسان فکر کړلو ته اړ باسي. په لیک کې پرته له وېرې د زړه خبره لیکل کېدای شي. لیکل د عقدو د سپړلو لپاره ستن ګڼل کېږي.
داسې هم ویل کېږي چې د قهر او غوسې پر وخت زړونه له یو بله لرې کېږي نو ځکه انسان په لوړ اواز غږېږي. یا زموږ په اصطلاح، چیغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مينه او مسلک که مينه او ماشوم؟

ايټالوى شاعر دانتې وايي، درې شيان له جنته راپاتې دي. د ورځې ګلان، د شپې ستوري او د ماشومانو سترګې. په رېښتيا هم که د څو شېبو لپاره د ماشومانو نړۍ ته ورننوځو او د دوى په سترګو دنيا ته وګورو، نو يقيناً چې تېرې به هم ورېښمينې وي. ماشومان له فطرته سپېڅلي دي. په دوى کې تکبر، غرور، ځانغوښتنه، کرکه، بخيلي او داسې نور منفي اوصاف چې لويان ورسره لاس او ګرېوان وي، نشته. که مو پام شوى وي، هغه خلک چې خپل ډېر وخت له ماشومانو سره تېروي، معمولاً ارام او ژوند ته خوشبينه خلک وي.

د همدې ماشومانو په سلسه مې تېر کال له يوې داسې المانۍ مېرمنې سره وپېژندل چې يوه اوونۍ وروسته يې د ۷۷ کلنۍ کليزه لمانځله. جګه ونه، تک سپين وېښتان او ابي رنګه سترګو يې د مهربانۍ اغېز دوه چنده کړى و. دا مېرمن اوس هم په پوره شوق، مينه او حوصله مندۍ، د تختې مخې ته ولاړه وي او وړو ماشومانو ته درس ورکوي.

يوه ورځ يې راته ويل چې له تقاعد وروسته مې د نړۍ ډېرو ملکونو ته سفر وکړ. ډېر څه مې وليدل او ډېرې نوې تجربې مې وکړې. ليکن له دومره تفريح سره سره مې يوه ورځ پام شو چې خوراک، څښاک، خوب او صحت مې د پخوا په شان دي. مګر د زړه خوښي مې په بدلېدو ده. تر اوږده فکر وروسته دې پايلې ته ورسېدم چې زه له ماشومانو لرې شوې يم. دا دى له هغه راپه ديخوا په افتخاري ډول ماشومانو ته درس ورکوم. اوس مې د ښه صحت او ارامه ذهن تر

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګ، د زړه خوښي هم د پخوا غوندې شوې ده. ريښتيا يې ويلي چې ماشومان د جنت ښښې دي. زه هم د دوی په منځ کې ځان جنتي ګڼم.
له ځان سره مې فکر کاوه، ډېر کلونه ووتل چې زه له ښوونځي راوتلې يم. زموږ ځينې معلمانې وې چې له ماشومانو سره يې خورا ظالمانه چلند کاوه. که ووايم چې ماشومان يې نه خوښېدل، نو دا خو د وهلو لپاره دليل نه شي کېدای. که چېرې څوک د چا نه خوښېږي نو بايد ووهل شي؟ او که ووايم چې ماشومانو به ښوونکي ځورول، دا هم سمه خبره نه ده. وړوکی له ځانه ستر نشي ځورولی. که د ماشوم او ښوونکي د مينې خبره يوې خوا ته پرېږدو، نو ايا هغه ښوونکو له خپل مسلک سره مينه نه درلوده چې لږ تر لږه يې د هغې د عزت لپاره خپل درنښت ساتلی وای؟
تېره اونۍ له ښوونځي څخه ليک راغئ او د نويو ښوونکو لنډه پېژندګلوي يې ليکلې وه. د يو ښوونکي په اړه يې ليکلي وو چې د کيميا او فيزيک په برخه کې دوکتورا لري. پخوا په پوهنتون کې پروفيسر و. اوس يې چې تقاعد اخيستی، په افتخاري ډول زده کوونکو ته په ښوونځي کې درس ورکوي. دی غواړي چې خپله پوهه او مسلکي تجربه له تنکيو ځوانانو سره شريکه کړي. ما مې خپل زوی ته وويل: «نو څه، موږ ته يې هسې هم ګټه نه رارسېږي. ته خو تر اوسه نه کيميا لرې، نه فيزيک». زوی مې راته وويل: «خير که زه يې نه لرم، نور خو يې لري». که ريښتيا ووايم په خپله خبره وشرمېدم. فکر مې وکړ، څومره ځانغوښتونکې يم. يوازې د خپلې ګټې په اړه فکر کوم. تر ما خو مې زوی ډېر ښه دی. لږ تر لږه د بل په اړه خو فکر کولای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو څه فکر کوئ، ايا زموږ کدرونه به، د ځان او يا هم د راتلونکي نسل د روزلو لپاره، د وړو زده کوونکو مخې ته ودرېږي او هره ورځ به له دوی سره سر وخوږوي؟ زموږ خلک که په ځان ستونزه هم مني نو يوازې د هغه چا لپاره يې مني چې نيغ په نيغه يې د وينې او يا هم د نوم تړاو وي.

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

دا ښاغلی د طب ډاکتر دی. ځان ته يې شخصي کلينيک درلود. له تقاعد وروسته يې په افتخاري توګه د طب محصلينو ته درس ورکاوه. يو وخت يې وويل، محصلين هماغه پوښتنې کوي چې ځوابونه يې زما په ذهن کې تيار شته. زه نوې زده کړې ته اړتيا لرم. غواړم چې ذهن مې له پخېدو راوژغورم. د دې لپاره يې اوس وړو ماشومانو ته په ښوونځي کې درس پيل کړی دی.

دی وايي، ماشومان زموږ تر اټکله ډېر ذهين دي. دوی د انسان د اناتومۍ په برخه کې چې زما مسلک دی، داسې پوښتنې کوي چې زما تجربه يې ځواب نه شي ويلای. زه د دوی د پوښتنو د ځواب لپاره په نويو زده کړو بوخت يم. اوس مې دومره څه زده کړي دي چې تر دې د مخه مې نه وو زده.

د پيکاسو په اړه مې لوستي وو چې تر مسلکي زده کړو وروسته يې چې کله په انځورګرۍ پيل وکړ، وويل: زه غواړم د انځورګرۍ په

(c) ketabton.com: The Digital Library

برخه کې يو ماشوم واوسم. ځکه د ماشومانو تخيل تر لويانو ډېر ژور وي. د دوی له ذهنه هره ورځ نوي څه راټوکېږي او زه غواړم چې هره ورځ نوي څه راوپنځوم.
د پيکاسو ډېرې تابلوګانې د ماشومانو د رسمونو په څېر يوازې کرښې وربې کرښې دي چې ليدل يې اسان او پرې پوهېدل يې خورا ګران دي. څومره به ښه وي که موږ هم د خپلو ماشومانو ذهن ازاد پرېږدو. دوی ته د دې حق ورکړو چې په خپله خوښه په خپله تخيلي نړۍ کې پاتې شي او له هماغه ځايه خپلې مفکورې له موږ سره شريکې کړي. کېدای شي په دې توګه به موږ هم په دې وتوانېږو چې خپله مينه او مسلک دواړه له دوی سره شريک کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ماشوم سره مينه، خو څومره؟

له ځينو سپين سرو ښځو مې دا خبره اورېدلې وه چې ويل به يې:
«څومره چې په اولادو زړه خوږئ، هماغومره به ورته ځورېږئ. كه يې ازاد پرېږدئ نو خداى به يې ډېر ښه ستر كړي.» ځينو خو به دا پوښتنه هم پسې وكړه چې د چرګې چرګوړي په كوټنۍ كې بند ښه لويېږي كه بهر په ډېران كې ازاد؟

دا خبره سمه ده چې ماشوم ډېر څه له چاپېرياله زده كوي. خو د مور او پلار روزنه تر چاپېرياله هم ډېره مهمه ده. مور ډېر عادتونه په ماشوم ورتېږو او ورته وايو چې دا عادت دې له كومه زده كړى؟ خو كه د ماشوم په عادتونو غور وكړو، د هر عادت زده كړه د مور او پلار له روزنې او د دوى له عادتونو څخه منشا اخلي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بريده مسووليت په ماشومانو وراچولى وي نو ماشومان يې هم د دوى له تمې سره سم په ځان متکي او باوري رالويږي. ښوونځي ته له تګ سره سم د ښوونځي په چاپېريال کې تطابق کوي او ځانونه هوسا ګڼي. ځينې بيا هغه ميندې او پلرونه دي چې کله يې ماشوم تګ پيل کړي، نو دوى ته داسې يو احساس پيدا شي چې اولاد مې را لويږي، له ما به ورو ورو لرې کېږي او زما مرستې ته به اړتيا نه لري. دوى ته ځان يوازې ښکاري. نو د دې لپاره چې اولاد له ځانه چاپېره وساتي، له اولاد سره تل د يو وړوکي ماشوم په څېر چلند کوي. اولاد ته دا احساس نه ورکوي چې ګڼې هغه رالوى شوى دى. ليکن دغه ډول ميندې او پلرونه دې ته پام نه کوي چې له کوره بهر نړۍ بل ډول ده. ماشوم بايد په ځان باوري او متکي رالوى شي. هغه مهال چې دوى د لومړي ځل لپاره وړکتون او يا هم د ښوونځي انګړ ته ننوځي نو د وېرې او ډار احساس ورسره وي. ځينې خو يې حتى په مور او پلار ورننښتي وي او ژاړي. د دا ډول ماشومانو زړه، په ټولګي کې هم په اسانه نه لګېږي او د درس زده کول خو ورته يوه لويه غميزه ښکاري. بل هغه ميندې او پلرونه دي چې نه غواړي د خپل اولاد په اړه يوه خبره هم له چا سره شريکه کړي. دوى هر څه له ځان سره ساتي. اولاد تر ډېره بريده د خپل نظر لاندې نيسي. له دوى سره دا وېره وي چې ګڼې اولاد يې څوک ترې نيسي او يا يې هم ترې پټوي. کله چې د دوى ماشومان ښوونځي ته ځي، نو د ماشوم په پرتله وېره او اضطراب په دوى کې ډېر وي، دوى ګومان کوي چې ښوونځى او ښوونکى د دوى ماشومان له دوى څخه اخلي. د دې ډول کورنيو ماشومان ډېر بې زړه، ډارن او ډېر وخت په ذهني لحاظ لالهانده وي. که د دا ډول عادتونو په اړه فکر وکړو، نو ټول احساسات عادي او انساني دي. هره مور او هر پلار له خپل اولاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲

د نعيمې غنې ليکنې او ژباړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو لپاره ۷ نا مناسبې جملې

ژباړه

نعيمه غني

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳-ولې د ....په خیر نه یې؟ په پرتله کولو سره ماشوم فکر کوي چې په ټیټه درجه کې دي او دا د ماشوم د فعاله ساتلو لپاره سمه او مناسبه لار نه ده. کله چې ماشوم له خپل همزولي نه ځان ټیټ احساس کړي، خپله روحیه له لاسه ورکوي او له فعالیت څخه لاس اخلي. تاسو ته ښایي چې د خپل ماشوم کمزورۍ او ځواکمنتیاوې ومنئ او هغوی د خپلو اعمالو د اصلاح لپاره تشویق کړئ.
۴-منډې مه وهه چې لوېږې! د ماشوم ساتنې ته ستاسو له ټولې پاملرنې سره سره، دا ډول جملې د دې سبب کېږي چې ماشوم مو ولوېږي. ځکه هغه ته دا تلقین کوئ چې تاسو په تمه یئ چې هغه پر ځمکه پرېوځي. دا خبره ماشوم ته، چې غواړي خپلواک واوسي، ډېر زیان لري. ښه به دا وي چې هغه ته ووایئ: مخکې له دې نه چې منډه وکړې د بوټونو تسمې دې کلکې وتړه او درټولې یې کړه؛ او یا هم د ځمکې تیرو ته پام کوه. چې په دې صورت کې به مو د بوټونو یا د ځمکې له عیب نه خبرې کړې وي، نه د ماشوم له کمزورۍ نه.
۵-څه درته ووایم؟ ولې داسې پوښتنه کوئ چې په خپله یې هم په ځواب نه پوهېږئ؟ تمه مو څه ده چې ماشوم څه ځواب درکړي؟ کله چې پوښتنه کوئ: بوټونه دې چېرته وایستل؟ هغه په شیطانت او خندا ستاسو له ځنګه تېرېږي. که تاسو د هغه له دې کار نه ځوربدلي یئ، ورته ووایئ: ډېره خفه یم چې مجبوره دې کړم تر څو د دریېم وار لپاره درته تکرار کړم چې بوټان دې د دهلېز په المارۍ کې کېږده.
۶-قول درکوم چې.........: ماشوم ته نه باید ژمنه ورکړو او نه له هغه نه ژمنه واخلو. زمونږ روابط باید د اعتماد او اطمینان په اساس وي. کله چې مور او پلار د خپلو خبرو د تأیید لپاره مجبور دي چې ژمنه ورکړي، په خپله په دې باندې اقرار کوي (کله یې چې وعده نه وي ورکړې نو هغه خبره یې د اعتبار وړ نه ده) وعده ورکول د دې سبب

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي چې ماشومان له واقعيت نه لرې توقعات او غوښتنې پيدا کړي. که ماشوم ته وعده ورکړئ چې د جمعې په ورځ دې ژوبڼ ته بيايم نو ماشوم دا وعده يوه حتمي ژمنه او تعهد ګڼي او داسې فکر کوي چې د جمعې په ورځ به نه باران ورېږي، نه به موټر خرابېږي او نه به دی ناروغه کېږي.
له بلې خوا له ماشوم نه هم ژمنه اخيستل په دې اړه چې نور به سم چلند کوي او يا هم نور به دا نا سم کار نه تر سره کوي، مناسب کار نه دی. کله چې مور له ماشوم نه ژمنه اخلو چې خپل بد عمل اصلاح کړي او يا په راتلونکي کې ښه چلند ولري نو ماشوم په نا غوښتلې توګه وعده ورکوي او دا ژمنه د هغه خپله ژمنه نه ده ځکه دا ژمنه د هغه په وس کې نه ده. موږ ته نه ښايي چې د دې ډول غولوونکو کړنو مشوق واوسو.
۷-يوه خبره څو ځلې درته وکړم؟ هغه ميندې او پلرونه چې په نيشداره خبرو کې ذاتي استعداد لري، د ماشوم د رواني روغتيا لپاره يو لوی خطر دی. دا ډول ميندې او پلرونه لکه کوډګر غوندې دي چې په خپلو کلماتو سره کوډې کوي او د ښو روابطو په مينځ ته راتګ کې خنډ پېښوي او د دې خنډ ګرځي چې د خپل ماشوم او د ځان تر منځ يوه سالمه عاطفي رابطه جوړه کړي. يوه خبره څو وار درته وکړم؟ کوڼ يې؟ ولې مې خبرې ته غوږ نه نيسې؟ دا ميندې، پلرونه ښايي په دې نه پوهېږي چې په دا ډول کنايه لرونکو او نيش داره خبرو د ماشوم متقابل عمل راپاروي او دا سپکوونکې خبرې ماشوم تحريکوي او د هغه ذهن د انتقام له يوې خيالي نقشې نه ډکوي چې په نتيجه کې يې د هغوی روابط له ماشوم سره له مينځه ځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليکواله: نعيمه غني

د ادبياتو ونډه د شخصيت په جوړولو کې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او یا کوم بل شخصیت په اړه واوربدل او یا مې ولوستل، زما نظر د هغه په اړه بدل شو، هغه مې درک کړ، خوښ مې شو، که زه هم د هغه پر ځای وای نو همدا لاره به مې خپله کړې وای .... د دې ټولو خبرو پایله دا ده چې دغه خواخوږي، درک او د نظر یوالی په اصل کې په اوربدونکي یا لوستونکي باندې د نوموړي شخصیت اغېزه څرګندوي. دا اغیزه سړی اړ باسي چې د اتل په اړه فکر وکړي، له ژونده یې ځان خبر کړي، د هغه له ستونزو خبر شي او وګوري چې د ده اتل د ستونزو د حل لپاره کومې لارې غوره کړې دي. بیا سړی ورو ورو د هغه د لارې لاروی شي. همدې ته د آیډیال یا مثال غوره کول وایي.

نو که د یوه کس په تېره بیا د ماشوم په ژوند کې، مثبت اتلان او د نیکو شخصیتونو کیسې زیاتې تکرار شي، کېدای شي چې ماشوم د هغوی له ډلې څخه ځان ته آیډیال وټاکي، د هغه په پله پل کېږدي او د هغه په څېر د یو مؤثر او نیک شخص په توګه را څرګند شي. کیدای شي ووایو همدا د آیډیال ټاکنه او د یوه شخصیت تاثیر له یوه عادي شخص څخه قهرمان جوړوي. ماشوم دا کار پرته له دې کوي چې ورته اړ ایستل شوی وي او یا چا ورته نصیحت کړی وي چې داسې وکړه. هغه په خپله خوښه د ځان لپاره د ژوند سمه لاره ټاکي. په نوره نړۍ کې دې کار ته پوره پاملرنه کېږي او د مختلفو اشخاصو لارویانو ته د هماغو شخصیتونو په نومونو ټولنې او کلپونه جوړېږي. خلک کلونه کلونه د دې ټولنو غړي پاتې کېږي او په دې کار ویاړي.

یو چا ویل چې په یو بهرني هیواد کې یې چې کله د یوه لیکوال له کوره چې اوس په موزیم بدل شوی و لیدنه کوله نو د هغه ځای یوه مسووله چې یوه پیغله نجلۍ وه د یو کټ په راښودلو سره په ژړا

(c) ketabton.com: The Digital Library

وویل: (دا هغه کټ دی چې ښاغلي لیکوال په هغه ساه ورکړه.) دا د هغې مینې څرګندونه وه چې دې له هغه لیکوال سره لرله.
او دا مینه هغه وخت ممکنه ده چې سړی د خپل آیډیال شخصیت په اړه پوره معلومات ولري، پوره یې وپېژني او پېژندګلوي هغه وخت کېدای شي چه د یو کس د ژوند بېلابېل اړخونه مطالعه شي.
ویلای شو چې ادبیات د یوې سالمې ټولنې په جوړولو او اصلاح کې تل مخکښ او لار ښود وو. که له یوې خوا یې د خلکو ادبي تنده خړوبه کړې له بلې خوا یې پر خلکو اغېزه کړې، د ژوند لوری یې ټاکلی دی. دا سلسله به روانه وي.
زموږ د ښوونځیو په کتابونو کې د لویو لیکوالو، شاعرانو، ملي اتلانو او پوهانو په اړه مطلبونه شته خو په داسې بڼه نه دي لیکل شوي چې زده کوونکو ته هغوی سم وروپېژني، یوازې دومره راغلي دي چې مثلاً احمد د محمود زوی و، په دې کال کې وزېږېد، دغه دغه کارونه یې وکړل او په دې کال کې وفات شو. دا معلومات وچ دي، د لوستونکي عواطف او احساسات نه پاروي، لوستونکي له دې شخصیتونو سره ګډ احساس نه پیدا کوي. په همدې وجه زموږ زده کوونکي له داسې درسونو شکایت کوي. پکار ده چې دې مسألې ته اهمیت ورکړل شي، شخصیتونه دې په داسې خوندوره بڼه معرفي شي چې زده کوونکي هغوی درک کړي، ورسره عاطفي رابطه احساس کړي او د هغوی له کړو وړو څخه اغېزمن شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعيمه غني

په څو کلنۍ کې ماشوم ته قوانين ورزده کړو؟

په اوسنۍ نړۍ کې د ماشوم روزنه يوه د پاملرنې وړ مسئله ګرځېدلې. دا ځکه چې اوسني اروا پوهان او د ښوونې او روزنې ماهرين که له يوې خوا د ماشوم د حساس طبيعت له امله له هغه سره په مناسب چلند ټينګار کوي نو له بله اړخه دا هم اړينه ګڼي چې ماشوم ته دې يو لړ اصول او قواعد چې د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې ضروري دي، وروښودل شي تر څو موږ راتلونکې ټولنه له روزنيزه اړخه يوه مطلوبه او انساني اصولو ته ژمنه ټولنه واوسي. مطلب دا چې که ماشومانو ته قوانين او اصول وټاکل شي نو يادې موخې ته په رسېدلو کې به مو مرستندوی واوسي. مګر دا چې دا قوانين کله او څه وخت ماشومانو ته ورزده کړو، لاندې ليکنه د دې پوښتنې په ځواب کې راسره مرسته کولای شي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بنسټيز او د ژوند په اوږدو کې اړين قوانين د عمر په همدې محدوده کې ماشوم ته ورزده کړی شي نو کېدای شي چې ډاډمن واوسو چې ماشوم به مو سالم ټولنيز ژوند ولري.

همدارنګه د احترام يا درناوي د قانون د زده کړې لپاره تر ټولو ښه عمر له ۵ کلنۍ نه تر ۷ کلنۍ پورې عمر دی. په دې عمر کې ماشوم کولای شي چې د قانون مانا د هغه له سمو اعمالو سره په کور کې ومومي. ډېرې کورنۍ د خپلو ماشومانو له ناسم چلند څخه شکايت کوي. په دې شکايتونو کې د کورنيو او ماشومانو تر منځ څو مشترکې وجې شته. په حقيقت کې کورنۍ د خپلو ماشومانو په پېژندلو او د هغوی د روزنې په تګلاره کې، چې دوی يې په خپل کور کې لري، له ستونزو سره مخ دي او داسې ګومان کوي چې دا ماشومان دي چې بايد بدلون وکړي خو له لږ وخت وروسته يې پام کېږي چې دا ستونزې د دوی له خوا د مناسبو قوانينو د نه وضع کولو او په کور د ننه د مناسبې روزنې د نه شتون له کبله رامنځ ته شوې. ډيرې کورنۍ خپل ماشوم ته پرته له قيده، شرطه او پرته له کوم ټاکلي محدوديته مينه ورکوي او د خپلې مينې لپاره کوم ټاکلی حد نه ټاکي خو د وخت په تېرېدو سره د خپل ماشوم له نارضايتۍ نه تعجب کوي. په داسې حال کې چې د دې نارضايتۍ علت د دوی خپل دايمي مينه ناک رفتار دی. دې خبرې ته په پام سره بايد ووايو چې د ماشوم روزنه يا تربيت له هغو اساسي مهارتونو څخه دی چې د نوی نسل په سالمه روزنه کې اساسي او مؤثره ونډه لري او دا يوه مهمه دنده ده. نو چې هر څومره دې دندې ته په ښه توګه پاملرنه وشي، په راتلونکي کې به هماغومره قانونمنده او سالم کسان ټولنې ته وړاندې کړو.

قانون او تمې يا غوښتنې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

هره کورنۍ له خپلو اولادونو نه ځینې تمې او غوښتنې لري، نو له دې کبله کورنیو ته ښايي چې له خپلو اولادونو څخه د خپلو انتظاراتو سره سم قوانین وضع کړي.
د سبق ویل، خبرو ته غوږ ایښودل، ضد نه کول، له نورو سره مرسته، په وخت کور ته راتلل، دروغ نه ویل او دې ته ورته نورې مثبتې اخلاقي ښوونې د ښو رفتارونو له ډلې نه دي. کورنیو ته ښايي چې د نیکو مشوقونو په وړاندې کولو سره هڅه وکړي چې د ماشوم مثبت رفتارونه تشویق کړي او د هغوی د ناسم چلند په وړاندې غبرګون وښیي او قانون وضع کړي.
خبره دلته ده چې که روزنه د ماشوم د ودې په کلونو کې د ۳ کلنۍ نه تر ۸ کلنۍ پورې ورکړل شي د کورنیو لپاره به په راتلونکي کې ډېره ګټه ولري د ماشوم د رفتار په وړاندې د قانون وضع کول او بیا د هغه پلي کول د ماشوم د عمر په لومړیو کلنو کې ډېر ګټور کار دی ځکه چې له یوې خوا ماشوم په کور کې د قوانینو او اصولو په شتون کې ځان خوندي احساسوي او پوهېږي چې کوم کار تر سره کړي او له کوم کار نه ډډه وکړي. له بلې خوا د نوې ځوانۍ په دوره کې بیا کورنۍ کولای شي له هغه نه په زغرده غوښتنه وکړي چې په قانون عمل وکړه.
نه یوازې د قانون د زده کړې عمر بلکې د هغه د پلي کولو انداز هم د هغه په اغیزمنتوب کې ډېره ونډه لري. له دې کبله د قانون د عملي کولو د افراط او تفریط مسئله په کورنیو کې ډېره عامه ده او په اصل کې خبره دا ده چې په دې هکله د تعادل ساتل ډېر ستونزمن کار دی. خو پلي کول یې بیا ضروري دي. د قانون په پلي کولو کې له حده ډېره سخت ګیري ممکن په ماشومانو کې د وېرې، وارخطايۍ، د ماشوم د نوکانو ژول، ګوتې رودل او دا ډول نورو عادتونو سبب

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعيمه غني

ماشوم ته سزا ورکړئ خو وهئ يې مه!

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعیمه غني

ماشوم او انځورګري

تر اوسه د ماشوم کاږلي انځور ته ځیر شوي یئ؟ او د دې وړوکي هنرمند د احساساتو او اندېښنو له غبرګون څخه حیران شوي یاست؟
او یا مو تر اوسه فکر کړی چې ماشومان د (یوه بې له کړکۍ کور، بې تنې انسان چې لاسونه یې له سره ځوړند دي او یا هم یوه ونه چې پاڼې یې د ستنې په څیر نرۍ دی) په انځورولو سره غواړي څه ووایي.
د ماشوم ایستلي انځورونه یو ډول راښکون لري. هغه ساده، زړه راښکونکي او ژوند او پیژندګلوۍ نه ډک دي. ماشومان د خپلو انځورونو په ژبه خبرې کوي، هغه خبرې چې په بېلابېلو دلیلونو یې د ویلو جوګه نه دي. انځورګري لکه خوب لیدل او تخیل هغوی ته دا واک ورکوي چې ځانونه له ممنوعیت څخه خلاص کړي او له موږ سره د بې خبرۍ په حالت کې د خپلو کشفیاتو، اندېښنو او داسې نورو مسأیلو په اړه خبرې وکړي.
هنري تخیلات لکه خوب او خیال د انسان د لاشعور په تل کې پلټنې کوي او د انسان د تر ټولو د ننه او ژور محتویات ښکاره کوي.
ماشوم هم د نقاشۍ یا انځور په مټ خپل کشمکشونه او اندېښنې څرګندوي او په دې توګه هغه کموي.
په حقیقت کې کله چې عاطفي مسائل او ستونزې د کاغذ پر مخ منعکس کېږي، یو نوي، تازه او بېل رنګ ځانته غوره کوي چې له اصل څخه په کمه پیمانه ځورونکی دی. ماشوم ډېر ژر دا درک کوي چې انځورول هغه د بیان وسیله ده چې د ده له افکارو سره اړخ لګوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

او دی په خپلو تخیلاتو کې آزاد پرېږدي او په همدې حال کې هغه ته د خوند اخیستلو ښه لار برابرېږي. همداراز انځور ایستل یا انځورګري ده ته دا واک ورکوي چې خپل داخلي افکار او په حقیقت کې خپل اصلي شخصیت وښیي. په هر حالت کې د ماشوم د انځور تعبیر، تجزیه او تحلیل د لویانو د پاملرنې وړ دی. کله چې ماشوم د یو انځور په مرسته خپل نظر څرګندوي د خپل شخصیت ډېر پټ اړخونه رابرسېره کوي، خو هغه دا کار زموږ او ستاسو د خوښې یا پوهولو لپاره نه کوي، بلکې هغه څه چې ده ته مهم دي هغه د خپلو زړه کړیو تجربو بیان دي چې د ده د وجود ښکارندوی دي.

د ماشوم د انځور ایستلو لومړني علایم چې د کتاب پر مخ یې څرګندوي، اکثراً د پنسل یا قلم د څوکې د ضربې په اثر د کاغذ پر مخ منځ ته راځي او هغه ډېر ژر دې ته ځیر کېږي چې د هغه په شاوخوا چاپېریال کې ډېر داسې څه شته چې کولای شي د یوې سطحې په مخ خپل اثر پرېږدي. له دې کبله هغه په ډېره علاقه مندۍ سره هر هغه څه یې چې په لاس کې وي، غواړي چې خط خط یې کړي. هغه ګډوډ خطونه چې ماشوم یې د ۱۲ میاشتو تر ۱۸ میاشتو پورې د کاغذ پر مخ انځوروي ورو ورو خپل ځای دوو ګرافیکي اثرونو ته پرېږدي چې یو لیکل بل انځورول دي. دا چلند د وخت په تېرېدو او د ماشوم د فکر د پخېدو او پرمختګ په وجه هر یو خپل ځای پیدا کوي. له دوه تر درې کلنۍ پورې ماشوم هغو دایرو او خطونو ته چې انځوروي یې، نوم ږدي. په دې دوره کې د ماشوم انځور ایستل یوازې د کاغذ پر مخ د پنسل کېکاږل او له هغه څخه خوند اخیستل نه دي، بلکې هغه غواړي خپل د ننه احساسات چې د خپل عمر د لنډې مودې تجربې په ترڅ کې یې تر لاسه کړي، بیان کړي. په پایله کې تر څلور کلنۍ نه وروسته د ماشوم خط ځانته ښه غوره کوي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

سمبړي او آن د لویانو لپاره هم مانا پیدا کوي. په دې عمر کې د ماشوم په انځورنو کې د الفبا د تورو یا هم د انسان د څېرې څرک تر سترګو کېږي او له دې وروسته ماشوم د خط خط کولو دوره په بشپړه توګه شا ته پرېږدي او تمثیلي دورې ته ورننه کېږي.

دا هغه مرحله ده چې ماشوم له لویانو څخه په تقلید څو کرښې د خپل ایستلي انځور لاندې لیکي. دا لیکنې ډېر کله له چپ اړخ نه کیڼ اړخ ته او کله هم برعکس لیکل شوې وي. ماشومان هڅه کوي چې په خپلو لیکنو کې فاصلې هم په پام کې ونیسي او په زړه پورې لا دا چې له لویانو څخه غواړي چې د دوی لیکنې ولولي.

په داسې حالاتو کې لویانو ته ښايي چې په ډېر غور سره د هغوی په لیکنو کې یو څرک پیدا کړي او د هغه له مخې یوه کیسه جوړه کړي او ماشوم ته یې واوروي. ماشومان داسې کیسو ته په ډېره مینه غوږ ږدي او که کومه خبره یې خوښه هم نه شي اعتراض نه کوي، ځکه دوی پوهېږي چې لیکنې یې د لوستلو وړ نه دي. د هغوی لپاره دا بس دی چې لیکنې یې څوک لولي او په احساساتو کې یې شریکېږي.

له درې تر څلور کلنۍ پورې ماشوم هڅه کوي چې د انسان تصویر وکاږي. دا انځورونه د مشخصو او معینو عناصرو درلودونکي وي. د بیلګې په توګه یوه دایره د سر په توګه او د هغې په شاوخوا کې څو کرښې د لاسونو او پښو په توګه انځوروي. د ماشوم د دې ډول ساده انځور ایستلو علت دا نه دی چې هغه د انځور ایستلو په تکتیکونو نه پوهېږي، بلکې دا هغه تصویر دی چې ماشوم یې له خپل بدن څخه په ذهن کې لري. دا انځور یو سر لري چې د ماشوم لپاره اړین ښکاري ځکه سر د اورېدلو او لیدلو د حسي غړو مرکز دی او له دې لارې د بیروني نړۍ سره د اړیکو د ټینګولو لاره هواروي. بل لاسونه دي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شیانو د اخیستلو لپاره او پښې دي چې د خوځښت لپاره په کارېږي.
کله چې ماشوم یو انسان انځوروي له هر څه مخکې خپله بڼه او درک چې له خپل بدن او خپلو غوښتنو یې لري، بیانوي. په حقیقت کې د انځور شوي کس ځینې کرښې او د هغه ماشوم جسمي او رواني خصوصیات مشخصې اړیکې سره لري.
که د ماشوم له خوا انځور شوی کس په مجموع کې منظم او یو لاس وي، د دې شونتیا ډېره ده چې ماشوم هم د سالم شخصیت درلودونکي دي، خو که انځور ډېر کوچنی او د کاغذ په څنډه کې ترسیم شوی وي نو دا د دې خبرې څرګندونه کوي چې ماشوم خپل ځان ډېر بې ارزښته ګڼي او له نورو سره د اړیکو د ټینګولو جوګه نه دی. کېدای شي دا احساس وکړو چې له یوه حساس او اندک رنجه ماشوم سره مخامخ یو چې فکر کوي چې ظلم ورسره شوی. ضعیف او ځانته ماشوم ډېر کله انځور شوي کس ته پښې نه ورکوي او یا یې په ناسته بڼه انځوروي او بلاخره جنګجو او ضدي ماشومان خپل انځور شوی کس په وچو او زاویه لرونکو کرښو انځوروي.
کورنۍ:
د یوې همغږې کورنۍ غړي د ماشوم په انځورونو کې تل یو ځای او لاس تر لاس ښکاري. که دا کسان یو د بل لاس ونیسي، یو بل ښکل کړي او یا هم له یو بل سره د لوبو په حالت کې انځور شي نو د کورنۍ د صمیمیت درجه به یې لوړه وي. د کورنۍ په انځور ایستنه کې ماشوم خپل ځان د هغه کس تر څنګ انځوروي چې ډېر ورته ګران دی او یا هم د هغوي تر څنګ ځان ډاډمن احساسوي. خو که یو ماشوم داسې احساس وکړي چې د بیلګې په ډول خور یې د ده په پرتله د مور او پلار د پاملرنې وړ ده نو په انځور کې هغه د مور او پلار په

(c) ketabton.com: The Digital Library

مینځ کې او خپل ځان لرې او د کاغذ په یوه څنډه کې انځوروي. په ځینو انځورونو کې د کورنۍ ځینې غړي د کور د ننه او ځینې نور بیا له کوره بهر انځورېږي. دا ډول انځورونه یا د همدې خلکو د ریښتیا غیابت څرګندونه کوي او یا هم د دوي په وړاندې د ماشوم د عاطفي جذابیت د کمښت ښکارندویي کوي.

په ډېرو هغو انځورنو کې چې ماشوم یې انځوروي، یو اصلي شخصیت شته چې ماشوم خپل احساس یا د مینې او علاقې په توګه یا هم د وېرې او ډار په توګه په هغه متمرکز کوي.

اصلي شخصیت په عام ډول له نورو څخه مخکې انځورېږي، ځکه دا لومړنی کس دی چې ماشوم یې په اړه فکر کوي. دا اصلي کرکتر تل له نورو څخه په لویه بڼه او په ډېرو جزئیاتو سره انځورېږي.

کله چې د ماشوم په انځور کې د کورنۍ یو کس نه وي نو کېدای شي دا نتیجه تر لاسه کړو چې ماشوم په غوښتلي یا نا غوښتلي ډول د هغه کس د نه شتون هیله لري. دا پدیده د هغو ماشومانو په انځورونو کې ډېر لیدل کېږي چې د کلونو په تېرېدو سره یې د خپلې وړې خور یا ورور شتون نه دی قبول کړی، له دې کبله د هغه د انځور په نه ایستلو سره له خپل انځور نه خوند اخلي او یو ځل بیا ځان په هغه طلایي دوره کې احساسوي کوم چې مخکې د هغه له زېږون څخه یې لرله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعيمه غني

د ماشومانو لوبې

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د دروغو د کیسو جوړول د ماشومانه د لوبو یوه برخه ده: ځکه دا خیال پردازي ده او ماشوم ته د تصور جوړولو لوړ قدرت وربخښي !
دا د ماشوم عیب نه دی. دې خبرې ته دې پوره پام وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

له ماشومانو سره د بېلا بېلو چلندونو پایلې:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

که ماشوم په خجالت کې ژوند وکړي ////// د ګناه احساس به ورسره مل وي.
که ماشوم په تشویق او لېوالتیا کې رالوی شي////// ډاډه او په ځان باوري به وي.
که ماشوم د صبر او زغم په چاپېریال کې رالوی شي////// هغه به هم صبر او زغم زده کړي.
که ماشوم د ستایلو وړ وګرځي////// قدر پېژندونکی به رالوی شي.
که ماشوم د نورو د تأیید سره رالوی شي////// د خپل ځان ګرانښت زده کوي.
که ماشوم په پېژندګلوۍ او پوهه کې ژوند وکړي////// له هدف سره ژوند زده کوي.
که ماشوم په شراکت کې ژوند وکړي////// ورکړه او سخاوت زده کوي.
که ماشوم په انصاف او شرافت کې ژوند وکړي /////// هغه له خپل شاوخوا خلکو سره وفاداري زده کوي.
که ماشوم په دوستۍ و ملګرتیا کې رالوی شي/////// هغه دا زده کوي چې نړۍ د ژوند لپاره یو ښایسته ځای دی.
که ماشوم په سوله ییز چاپېریال کې ژوند وکړي/////// په راتلونکي کې به له رواني روغتیا نه برخمن وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه / نعیمه غني

د ماشونانو د جګړې په اړه څو ټکي

د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو یو له بل څخه بېل کړل، پینځه دقیقې یې بېل وساتئ، وروسته له هغې یې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي یا هم بل کار تر سره کړي.

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

۲- که د جګړې له امله یو ماشوم زیان ووینې نو ښایي چې مخنیوی یې وشي. که دا زیان ناڅاپي او په غلطۍ کې هم وي، مه پرېږدئ چې جګړه د نورو زیانونو لامل شي. ماشومان باید زده کړي چې کورنۍ جګړې او فزیکي برخورد له ځانه حد او اصول لري. له ځانه وپوښتئ چې غواړئ څوک مو ماشوم ته زیان ورسوي؟ که ځواب مو نه وي، نو د جګړې مخنیوی وکړئ!

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

د ماشومانو لپاره پنځه مناسبې جملې

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول وايي: «ته مې بد ايسې» يا «ته ډېره بده يې» خو يوازې پاسنۍ يا دې ته ورته بله مناسبه جمله کولای شي د ماشوم ټول ذهن ډک کړي. تاسو کولای شئ په داسې خبرو کولو سره دا زمينه برابره کړئ چې هغه هم يوه مناسبه جمله په خوله راوړي او د بد احساس په زغملو کې له هغه سره مرسته کوئ.

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

۵-عدالت دا دی چې هر څوک چې هر څه ته ضرورت لري، هغه ورته واخيستل شي: بېلابېل خلک بېلابېل خواص او غوښتنې لري. ډېر وخت ماشومان خپلو ميندو او پلرونو ته وايي: «ته عدالت نه مراعتوې. يا زه دومره نه يم درباندې ګران لکه خور يا ورور مې» دا خبرې هغه وخت کېږي چې ماشوم يو داسې څه غواړي چې د هغه بل خور يا ورور ته اخيستل شوي وي. په داسې وخت کې لازمه ده چې خپل ماشوم ته وروښيیو چې «عدالت دا دی چې هر څوک چې هر څه ته ضرورت لري، بايد هغه شی ورته واخيستل شي. که ته ګرم جاکټ ته اړتيا لرې نو خور دې بوټانو ته اړتيا لري او هر چا ته به يې له اړتيا سره سم څه اخيستل کېږي او همدا عدالت او انصاف دی، که خبره

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې نه وي، آيا کله چې دې خور د غوږ د خوږو لپاره دوا خوري نو ته هم ورسره يو ځای دوا وخورې؟».

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعيمه غني

ماشوم او د مور پلار مرګ

له پنځو يا شپږو کلنو څخه واړه ماشومان مرګ ته د يوې راګرځېدونکې پېښې په سترګه ګوري او د وير په وخت کې هم نه احساسوي چې مړ شوی کس بېرته نه راګرځي. خو ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره متوجه کېږي چې مرګ د ژوند يوه برخه ده او هغه بايد ومنو. له دې کبله ښايي چې هغوی ته د مرګ يو ساده تعريف ولرو، د بېلګې په توګه هغه ته ووايو: پلار/ مور دې مړه شوي، مور دې څه نه شو کولای خو ډېر خفه يو مګر هېڅ مو له لاسه نه کېږي.

ډېر کله د لويانو نا خبري له هغه چلند نه چې د يوه يتيم شوي ماشوم سره يې کوي، د دې سبب کېږي چې ماشوم ته غلطه پوهه او معلومات ورکړل شي. هڅه وکړئ چې د غلطو کيسو او اسطورو له اورولو څخه ډډه وکړئ. واقع شوې پېښه ريښتونې او د ماشوم د پوهې له کچې سره سم روښانه او بيان کړئ. ځکه زياتې او پېچلې خبرې مو دې ته اړ کوي چې هغو پوښتنو ته ځواب ووايو چې په خپله يې هم په اړه سم معلومات نه لرو او ماشوم سرګردانه او له تشويش سره مخ کوو.

په دې اړه له ماشومانو سره د لويانو غلط چلندونه دا دي:

ماشوم په انتظار کې ساتل: ماشوم په تمه مه پرېږدئ. دا مه ورته وايئ چې پلار/مور دې په اوږده سفر تللي او يا هم: هغه به تا ته ښه شيان راولېږي. په دې سره مجبورېږو تل لکه لوبغاړي تمثيل وکړو، همدارنګه دلته له دوو ستونزو سره مخ کېږو. لومړی دا چې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د متوفا د خاطراتو پاکول: په سختو حالاتو کې پرېکړه مه کوئ، د کور بدلول، د مړه شوي کس د کالیو او وسایلو له منځه وړل، د یوې عقدې په توګه په ماشوم کې پاتې کېږي او وروسته خپل اثر څرګندوي. د متوفا د مرګ له لومړیو ورځو وروسته چې لږ په خپلو احساساتو حاکم شوئ، د مړه کس یو وړ شی لکه عکس یا ساعت ماشوم ته د یادګار په توګه ورکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکواله/نعیمه(غني)

ماشومان، عاطفي نیمګړتیاوې او د هغوی شخصیت

تیرې ورځې مې یوه لیکنه ولوسته. په دې لیکنه کې د یوې سروې یادونه شوې وه. سروې په هغه کم عمره ماشومانو ترسره شوې وه چې په پنځه کلنۍ او له هغې نه مخکې ښوونځي ته ځي. د دې څېړنې پایلې داسې راوتلې وې چې کوم ماشومان چې په کم عمر کې (په پنځه کلنۍ او یا له هغې نه مخکې) ښوونځي ته ځي، د هغو ماشومانو په پرتله چې په لوړ عمر کې ښوونځي ته شاملېږي، په خپل راتلونکي ژوند کې ډېر جرمونه کوي او د نشه یي توکو استعمال په کې ډېر لیدل کېږي. وړاندې لیکل شوي وو چې دا ماشومان له ښوونځي نه وروسته د لوړو زده کړو لپاره هم ډېر لېواله نه وي او ډېر لږ یې پوهنتونونو ته ځي. د دې سروې تر سره کوونکو داسې ویل چې ښایي د دې کار لامل دا وي چې ماشوم له وخته مخکې له کورنۍ په تېره بیا له مور نه بېلېږي او ښوونځي ته ځي او هلته مجبور دي چې له مهال ویش سره خپل سبقونه ووایي. دلته د هغوی عاطفي اړخ د مور او کورنۍ د نه موجودیت له کبله نیمګړی پاتې کېږي چې د همدې عاطفي نیمګړتیا په وجه بیا په لویوالي کې په دې ډول عکس العمل لاس پورې کوي. داسې کسان جرم او نشه یي توکو ته مخه کوي او د خپل شخصیت له جوړولو هم ډډه کوي.

خو:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم له دې ډول ستونزو سره لاس او ګرېوان دي. د نشه يي توکو استعمال، د جرم کولو خوا ته تمايل او له لوړو زده کړو سره کمه علاقه (البته دلته مې مطلب ټول نه دي) په دوی کې هم ليدل کېږي. که څه هم زموږ په ټولنه کې دا ډول غبرګون بېلابېل عوامل لري خو ښايي يو لامل به يې د هغو عاطفي نيمګړتياو شتون وي چې زموږ ماشومان يې د مور او پلار په څنګ کې په کورونو کې لري.
زموږ د هېواد هغه کورنۍ ډېرې دي چې په کليو او بانډو او يا هم په ښارونو کې د يوې لويې کورنۍ په بڼه ژوند کوي او يا هغه مېندې چې پر له پسې (پی په پی) ماشومان زېږوي، نه شي کولای چې په سمه توګه خپلو ماشومانو ته ورسېږي او د هغوی هره عاطفي غوښتنه په وخت سره په ځای کړي.
د دې ډول لويو کورنيو ماشومان په ډله ييزه توګه رالويېږي، د څو ورونو اولادونه يو ځای وي، مېندې يې په کورونو کې په کار يا مالدارۍ او يا هم په ځمکو کې په کارونو بوختې وي. يوه ښځه له ماشومانو سره وي چې يا د ماشومانو زړه انا او يا هم کومه بله مشره ښځه او يا هم د ماشومانو کم عمره خور وي. هغه هم د ماشومانو د ډېروالي له وجې له هغوی سره په چلند کې کم حوصلې شي، يوازې ماشومان غلي ساتي چې غږ يې پورته نه شي. ماشومان هم کله خفه، کله خوشحاله په لوبو يا هم يو له بل سره په جګړه بوخت وي. ماشومان يو ځای سره ډوډۍ خوري، البته د دوی په منځ کې بيا کمزوري او زورور هم پيدا کېږي چې بيا د کمزوري ماشوم ورځ د زورور هغه له لاسه تل بده وي. داسې هم وشي چې د ماشومانو په منځ کې د جګړو له امله يو ماشوم ډېر ژوبل شي او په ساعتونو، ساعتونو ژاړي خو څوک يې د ژړا پوښتنه هم نه کوي. مشهوره خبره ده چې وايي: «د ماشوم د خوږ شوي ځای د ټپ تر ټولو ښه دوا د هغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مور مچه ده». په یقین سره دا خبره داسې مانا نه لري چې ګواکې د مور مچه به د کوم مرهم په څېر شفا بخښه وي خو که له عاطفي پلوه بې وارزوو نو همداسې یو اثر د ماشوم په عواطفو پرې باسي. مګر په یادو کورنیو کې میندې چې ټوله ورځ په کارونو بوختې وي، یوازې د مجبوریت له وجې کله چې وړوکی ماشوم یې وږی شي، د شېدو ورکولو لپاره هغه ته ورځي او نور یې نو ټوله ورځ پوښتنه نه کوي او بیا د شپې له خوا چې کله وزګاره شي، که ماشوم ویده هم وي، له هغه سره مینه کوي، هغه ته د ناز په ژبه غږېږي او د هغه په سر د شفقت لاس راکاږي، چې دا کار له ماشوم سره چې ناخبره ویده دی، د هغه د ورځې د عاطفي نیمګړتیا په پوره کولو کې هېڅ مرسته نه شي کولای. ماشوم هغه وخت چې له مور نه لرې وي، ځان یوازې، کمزوری او نیمګړی احساسوي او دا احساس بیا له هغه سره تر عمره مل وي. دا کار کټ مټ له هغو ماشومانو سره هم کېږي چې میندې یې د هغه نه وروسته ډېر ژر بل ماشوم دنیا ته راوړي او په هغه باندې مصروفېږي. مخکینی ماشوم ځانته په یوه تیاره دنیا کې اوسي او هره شېبه له خپل محرومیت څخه ځورېږي. دا ماشومان ډېر بهانه ګیر وي، په وړو، وړو خبرو شونډې بوځوي، بخیل، ژړغونی او بې مینې وي، چې مورې ورته په عامه اصطلاح کې نازولی یا هم بهانه ګیر ماشوم وایو، خو دا چې د هغه د دې نازولتوب او زړه خوړینې تر شا څه لوی توپان پټ دی، دا مورې ته نه معلومېږي. میندې او پلرونه ډېره هڅه کوي چې له دې ډول ماشوم نه لرې واوسي او هغه د چا خبره ځانته سر خوږی جوړ نه کړي او له هغه سره خپله مینه د هغه د خواستونو د پوره کولو تر حده محدودوي او هغه ته د مینې یوه ساختګي فضأ جوړوي چې له دې سره ماشوم نور هم ګوښه کېږي او یو غلی او په ځان کې ډوب انسان ترې جوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳

د محب الله زغم لـيكنې او ژبـاړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبې شيان

لوبې د ماشومانو په وده کې خورا مهمې دي. لوبه هغه بوختيا ده چې هم خوندوره وي او هم د ماشوم له فکري يا جسمي ودې سره مرسته کوي. ځينې لوبې د ماشوم له بدني ودې سره مرسته کوي، لکه خوسى، توپ ډنډه، پټ پټاني، ميرګاټې او نورې داسې لوبې چې بدن په کې خوځېږي. هغه لوبې چې سړى فکر کولو ته اړ باسي، د سړي له ذهني ودې سره مرسته کوي. له نانځکو سره لوبې بيا د ماشوم د تخيل ودې ته ګټه رسوي.

مورې معمولاً خپلو ماشومانو ته د لوبې شيان يوازې د ساعت تيرۍ لپاره اخلو؛ خو واقعيت دا دى چې د لوبې شيان د ماشوم په روزنه کې مهم نقش لري. کله چې د لوبې شيان اخلو، بايد دې ته فکر وکړو چې دغه شى ماشوم ته ګټه لري که تاوان. توپک، تمانچه، ټانک، جنګي الوتکې او داسې نور شيان په ماشوم کې د خشونت او جنګ جګړې روحيه پياوړې کوي. ماشوم چې تمانچه په لاس کې واخلي، د قتل و قتال د هغو پېښو تقليد کوي چې په فلمونو کې يې ليدلي دي. په غربي هېوادونو کې اکثر ماشومان په ويډيو ګېم باندې لوبې کوي. يو وخت کې اروا پوهان متوجه شول چې د دغو هېوادونو په ځوانانو کې تاوتريخوالى ډېر شوى دى. چې په علت پسې يې وګرځېدل، ورته جوته شوه چې دوى په ماشومتوب کې پر جنګي ګېمونه ډېر اخته وو. مورې چې هسې هم جګړو ځپلي يو او ان د يوه لوېشت ځمکې پر سر هم خپل ورونه او د اکا زامن سره وژنو، بايد خپل زامن له داسې شيانو لرې وساتو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبې ځينې داسې شيان دي چې د انګليسي ژبې توري او شمېرې وربانديې ليکل شوي دي. دا د ماشوم سترګې له اعدادو او حرفونو سره اشنا کوي او د وړکتون يا ښوونځي لپاره يې چمتو کوي. موږ په خپل وطن کې داسې کارخانې نه لرو چې د لوبې شيان توليد کړي؛ نو اوس د لوبې داسې شيان چې زموږ د ژبې توري يا شمېرې ولري، نشته. که مو تاجران په بهر کې داسې لوبکۍ جوړې کړي، خدمت به يې کړی وي.
د لوبې لپاره تر ټولو ګټور سامان داسې سيټونه دي چې وړې وړې ټوټې لري. له دې ټوټو څخه مختلف څيزونه جوړېدای شي، لکه: مېز، چوکۍ، کور، پول، موټر، بېړۍ، الوتکه، مختلف ژوي او نور شيان. دغه سامان د ماشوم له فکري او ذهني ودې سره ډېره مرسته کوي. البته دا د ماشوم د شخصيت پر تکامل باندې هم مثبت اثر لري. هر ماشوم په طبيعي ډول د نورو په پرتله ځان حقير او کمزوری ګڼي؛ خو کله چې دی پخپله يو شی جوړوي، پر ځان باندې باور پيدا کوي. دی د شخصيت احساس کوي او بيا په لويېنه کې خپلې ستونزې پخپله حل کولای شي. له بلې خوا له وړو ټوټو څخه د شيانو جوړول، ماشوم ته د عمران او رغونې احساس القا کوي.
ځينې ميندې د خپلو اولادونو لوبکۍ په الماريو کې ساتي، دوی ته يې نه ورکوي چې وربانديې لوبې وکړي. د دغو ميندو دليل دا وي چې ماشومان به خپلې لوبکۍ ماتې کړي. ما پخوا داسې ګومان کاوه چې زموږ ماشومان ځکه خپل د لوبې سامان ماتوي چې ورانول او تخريب به له لويانو څخه ورته په ميراث پاتې وي، ځکه چې زموږ لويان هم د ورانولو شوقيان دي؛ خو وروسته چې مې پوښتنه وکړه، راته جوته شوه چې د نورو ملکونو ماشومان هم خپل وسايل ماتوي. دا په حقيقت کې د ماشوم کنجکاوي او ځيرکتيا ده چې هغه د شيانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماتولو ته هڅوي. په ماشوم کې د پوهېدلو اشتیاق قوي وي. دی غواړي پر هر څه پوه شي، هر څه وپېژني او هر څه تجربه کړي. لکه څنګه چې ماشومان د هرڅه په باره کې پوښتنې کوي، همداسې د شیانو د ماهیت د پېژندلو لپاره هم شیان ماتوي. نو په دې حساب دا د اندېښنې وړ خبره نه ده، بلکې ماشوم ته ګټه هم لري.
له خټو څخه کورګی، کلا یا نور څه جوړول، د ماشومانو د خوښې لوبه ده. دې سره هم د ماشومانو تخیل غښتلی کېږي. البته تر خټو شګې بهترې دي، ځکه چې میکروب په کې نسبتاً کم وي، خو هر کله چې ماشوم له لوبې خلاصېږي او کور ته راځي، باید لاسونه یې په صابون باندې پاک پرېمینځو.
لوبکې باید د ماشوم له عمر سره سمې انتخاب کړو. تر هغې پورې چې ماشوم خاپوړې نه وي کړې، د لوبو داسې شیان ورته واخلئ چې ګڼ رنګونه، مختلف شکلونه او ډول ډول اوازونه ولري لکه شرنګونې، موزیکالې لوبکې، د رنګه انځورونو کتابګوټي او داسې نور شیان. دې سره به ماشوم مختلف رنګونه، شکلونه او اوازونه وپېژني، حسي غړي او ذهن به یې ورسره وده وکړي. په دې عمر کې ماشوم د انسان له خبرې سره هم دلچسپي لري، د لوبو په شیانو کې داسې هنداري هم شته چې نه ماتېږي. که دغسې هنداره ورته واخلئ، هغه به د خپلې څېرې په لیدلو خوشحالي کوي.
ماشوم چې له شپږو میاشتو واوښت، کرار کرار خاپوړې کوي. دې وخت کې هغه لوبکې هم ورته ښې دي چې مخکې یادې شوې او ورسره داسې د لوبو شیان هم باید ورته واخلو چې خاپوړو ته یې وهڅوي. لکه د ټیرونو والا لوبکې، توپ او نور. ماشوم په دې عمر کې هر څه په خوله کې وهي نو باید داسې لوبکې ورته واخلو چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

رنګ يې په ښځلو لاړ نه شي، ځينې رنګونه زهرجن او خطرناک وي.
لوبکۍ بايد د مينځلو وړ وي چې هر وخت يې پرېمينځو.
ماشوم چې د دريو کلونو شو، د نورو شيانو تر څنګ داسې لوبکۍ هم ورته واخلئ چې د هغه له فکري ودې سره مرسته وکړي. لکه د مکعبونو يا دايرو داسې سيټونه چې مختلف رنګونه او بېلابېل سايزونه لري. ماشوم ته ورزده کړئ چې دغه شيان د رنګ يا د اندازې له مخې سره کتار کړي. مثلاً د اندازې په لحاظ اول تر ټولو غټې، بيا تر هغه کوچنی، بيا متوسط... او په پای کې تر ټولو کوچنی شی کېږدي. څو پورې چې ماشوم د ښوونځي د تګ کېږي همداسې لوبکۍ ورته ښې دي. د لوبو هغه سيټونه چې وړې ټوټې لري او هر شی ځنې جوړېږي هم په دې عمر کې مناسب وي.
د ښوونځي ماشومانو ته بيا د نورو لوبکيو تر څنګ داسې شيان هم واخلئ چې د درسونو په زده کولو کې ورسره مرسته وکړي. لکه هغه مکعبونه چې د الفبې توري په کې ليکل شوي، مختلف هندسي شکلونه، د مختلفو تورو لپاره مناسب رسمونه او داسې نور شيان.
د هر عمر ماشوم ته چې لوبکۍ اخلئ، نو دغو ټکو ته پوره پام وکړئ:
لوبکۍ بايد تېرې برخې ونه لري چې ماشوم ژوبل نه کړي.
په اسانۍ سره ماتې نه شي.
د پرېمينځلو وړ وي.
داسې رنګ دې په کې نه وي کار شوی چې زهرجن وي.
البته د هېواد په عامو بازارونو کې معمولاً چينايي خورا بې کيفيته لوبکۍ خرڅېږي، خو په هغو ځايونو کې چې د ليلام لوبکۍ پلورل کېږي، په کمه بيه ښه شيان پيدا کولای شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

محب الله زغم

د ادب د ښوولو وخت

اکثره ماشومان د عمر په دویم او دریيم کال کې ژبه زده کوي. دغه عمر د ماشوم د شخصیت په وده کې حساس وخت دی. له یوې خوا په دې عمر کې د ماشوم تخیل وده کوي، لیدلي به مو وي چې ماشوم مثلاً دربانديې غږ کوي: «راځه چې ډوډۍ وخورو.» دسمال یې په کوټه کې وبږ کړی وي، خالي غاب یا د د کوم لوښي تش سرپوښ یې ایښی وي او وایي چې دا دی کچالان مې پاخه کړي دي. ماشوم معمولاً هماغه شی یادوي چې د ده خوښېږي. یا حتی په لاس کې یې هېڅ شی هم نه وي؛ خو درته وایي چې «واخله دا شېدې وڅښه.» لویانو ته په کار ده چې همداسې ورسره لوبې وکړي، د هغه تش لاس ته لاس وروغځوي او داسې ښکاره کړي چې ګوندي دا دی ګېلاس مې درنه واخیست او په سر یې واړوي. دغه کار د ماشوم د تخیل له ودې سره مرسته کوي.

په همدې عمر کې ماشوم د لویانو پېښې کوي. مور چې کالي ومینځي، ماشوم یې څنګ ته کېني، په تال کې لاسونه غوټه کړي او وایي چې زه هم کالي درسره مینځم. هوښیارې میندې په داسې وخت کې ماشوم نه رټي؛ بلکې په وړوکی تال یا چلیمچي کې ورته لږې اوبه اچوي، د صابون یا پوډرو یو څه ځګ په کې اچوي، جورابې یا وړوکی دسمال یا داسې بل شی ورکوي چې پرې یې مینځي. دا کار ماشوم له کار او له نورو سره په مرسته روږدی کوي. ځینې ماشومان د پلار د کسب او کار پېښې کوي. مثلاً که پلار ډاکتر وي، زوی یې چې د کوټې په وره ننوځي، وایي: «زه ډاکتر مجیب یم»، «مریضان

(c) ketabton.com: The Digital Library

مې معاینه کړل.» یا که فرضاً پلار یې ترکاڼ وي، دی به وینې چې د تلویزیون ریموت په یوه لرګي سولوي او وایي چې «زه لرګی رنده کوم.» بهتره ده چې پلار ماشوم ته د لوبو داسې شیان پیدا کړي یا یې ورته جوړ کړي چې د ماشوم د خوښې د کسب وسایل په کې وي.
له دوه کلنۍ تر درې کلنۍ پورې ماشوم د ژبې په مهارتونو کې هم تکړه کېږي. نوې کلمې زده کوي، د جملو ګرامري جوښت ته یې پام کېږي، تلفظ یې ښه کېږي (سره له دې چې ځینې اوازونه سره بدلوي مثلاً د ف پر ځای ش، د ر پر ځای ل وایي؛ خو دا طبیعي ده)، نوي لغتونه او نوي ترکیبونه جوړوي. همدرانګه ماشوم په خبرو کې د لویانو پېښې کوي؛ نو د ادب د ښوولو وخت همدا دی. دلته مو له ادبه مطلب د خبرو نزاکتونه دي. دې ته به مو پام شوی وي چې د وړکتونونو ماشومان تر نورو ډېر په ادب سره غږېږي او په اجتماعي نزاکتونو تر نورو ښه پوهېږي. که دې ماشومانو ته یو شی ورکړې، مننه کوي، په سلام اچولو کې تکړه وي، زړور خو با ادبه غږېږي، پوښتنو ته دې د لویانو په شان ځواب وایي. وړکتون د ماشوم په روزنه کې ډېر ګټور ځای دی؛ خو هر چېرته او هر چا ته د دې امکان نشته چې اولادونه وړکتون ته ولېږي؛ نو میندې پلرونه باید هڅه وکړي چې خپلو دوو – دریو کلنو ماشومانو ته د خبرې کولو ادب ورزده کړي. دا کار په رټلو او په زور نه کېږي، په خوږه ژبه کېږي، په مینه کېږي. یو خو په موږ کې دا رواج نشته چې په کور کې له چا مننه وکړو، فکر کوو چې د کورنۍ غړي چې د یو بل لپاره هر څه کوي، باید یې وکړي او همدا یې وظیفه ده؛ خو سړیتوب دا وایي چې له مور څخه د خوندرو خوړو د پخولو په خاطر مننه وکړو، که مو خور د اوبو ګېلاس په لاس راکوي، مننه ځنې وکړو، که مو زوی له دوکانه راته سودا راوړه، ورته ووایو خیر یوسې زویه، خدای دې ښه سړی

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي. که ماشومان په کور کې د نورو د ښو کارونو قدروونه زده کړي، له کوره د باندې هم همداسې کوي او ورسره په ټولنه کې ادب او سړیتوب زیاتیږي. همدغه وړې خبرې د انسانانو تر منځ مینه محبت پیدا کوي. نو که غواړئ چې ماشوم مو با ادبه اوسي، پخپله ادب مراعات کړئ. مثلاً د کورنۍ له هر غړي څخه د هغه د ښه کار په خاطر مننه وکړئ، که مو زوی یا لور ته د یوه کار د کولو وایئ، په وچه ژبه ورباندې امر مه کوئ، په نرمۍ او د خواست په ژبه ورته ووایئ: «زویه یو ګیلاس اوبه به راته راوړې؟» او چې ډک ګیلاس یې راووړ، ورنه مننه وکړئ: «افرین زویه، مننه.» دوه – درې کلن اولادونه به مو ستاسو پیښې وکړي او په داسې حالتونو کې به له نورو مننه وکړي او چې چا ته یې «مننه» وویل، ویې نازوئ، په غېږ کې یې ونیسئ، شاباسي ورکړئ.

ماشومانو ته د خبرو ادب په لوبو کې هم ورزده کولای شو. مثلاً یوه نانځکه بلې سره مرسته کوي، د هغې له خولې به بلې ته وایو: «مننه» ځینې په دې فخر کوي چې مور ځیږه یا شډل پښتانه یو، تشکر او مهرباني مو نه ده زده چې چا ته یې ووایو؛ خو سړیتوب په همدې نزاکتونو کې دی، ځیږه خلک د رېګمال په شان هم نور خوروي او هم پخپله رژیږي. څوک چې له نورو سره په اجتماع کې ژوند کوي، باید اجتماعي نزاکتونه هم زده کړي او دا کار له ماشومتوبه پیلیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته د ډوډۍ خوړلو آداب ورزده کړئ

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کونج کې.» او بې له دې چې ورباندې امر وکړم، خپل بايسيکل پخپله د کوټې کونج ته بيايي او زه ورته وايم: «آفرين»
د دې عمر ماشومان غواړي مور و پلار خوشحاله کړي، غواړي د دوی په خبر وي. نو ، هڅه وکړئ چې پخپله د دسترخوان اداب مراعات کړئ. د ډوډۍ په وخت کې کتاب يا بل څه مه لولئ، تلويزيون مه ګورئ، د بخوا ها خوا مه ګرځئ. بهتره ده د ډوډۍ پر وخت تلويزيون يو مخ بند کړئ. که څوک د اوبو ګېلاس يا د سلاټې کاسه درکوي، مننه ځنې وکړئ. دې سره ماشوم پوهېږي چې دسترخوان د نعمتونو ځغر دی او بايد چې درناوی يې وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم په روزنه کې د تخيل اهميت

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

ولې انسان خيال له حقيقته بېلولای شي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ټول علمي اختراعات او اکتشفات او ټول هنري تخلیقونه د تخیل په برکت رامنځته شوي دي. کیمیاپوه مندلیف چې د عناصرو دوراني جدول یې جوړاوه، په جدول کې یې د نامونډل شویو عناصرو لپاره خالي ځایونه پرېښودل چې وروسته بیا کشف شول خو هغه مهال دا یوازې یو خیال و چې داسې عناصر به هم په طبیعت کې وي. سپوږمۍ ته د انسان ختل، یو وخت کې د خیال په محدوده کې شونی وو خو نن په عمل کې ترسره کېږي. د ممکناتو په اړه فکر د علمي پرمختگونو اساس جوړوي.د نورو د فکر لوستل دا معنا لري چې د نورو پر ځای فکر وکړې او ځان داسې وگڼې لکه هغوی. یا برعکس نور لکه ځان وگڼې. د نورو د احساساتو او مفکورو درک کول په انسان کې د خواخوږۍ، مینې، تفاهم، مذاکرې او د نورو د زغملو توان پیدا کوي. ماشومان به مو لیدلي وي چې په دسمال باندې د نانځکې پوزه پاکوي، بیایې ښکلوې او نازوي یې "جار جار، ورېږ یې، دا دی زه به درته شیدې درکم" وروسته یا کوم خلی د چوشک په څېر د نانځکې په خوله کې ورکوي او یا یې خپل تي پورې نیسي. دلته ماشوم د تخیل په مرسته د نانځکې ستونزه (لوږه) درک کوي او په حل کې یې ورسره مرسته کوي. په دې توگه وینو چې د ټولنیز ژوند سلامتیـ هم د تخیل پوروړې ده.په دې بحث کې څرگنده شوه چې تخیل د بشر په پرمختګ او د غوره ټولنیز نظام په جوړولو کې اصلي رول لوبوي. دا خبره هم جوته شوه چې هر نارمل ماشوم د تخیل استعداد لري چې باید ښه وپالل شي خو څنگه؟

ماشومانو د کیسو او نکلونو ویل، د هغوی د تخیل د روزلو غوره لاره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وېرې چاره

ماشومان چې له شپږو مياشتو واوړي، ګومان کوي چې په محيط کې شته شيان ورته زيان رسوي. په همدې وجه له هر شي څخه وېرېږي. له بلې خوا بني ادم د کنجکاوۍ حس لري. دغه حس ماشوم اړ باسي چې هر شی وزامويي، لمس يې کړي او په دې توګه خپله پوهه او تجربه پراخه کړي. ماشوم چې د خپل شاوخوا شيان ازمايي، ورته پته لګېږي چې دغه شيان خطرناک نه دي؛ خو هغه وېره چې د ده زړه ته ننوتلې، له منځه نه ځي او په بله بڼه راڅرګندېږي. وروسته بيا ماشوم له تيارې څخه ډارېږي. دا ځکه چې په تياره کې شيان نه ليدل کېږي او ماشوم له داسې شي څخه وېره پيدا کوي چې ليدلی يې نه شي.

له تيارې څخه وېره په ځينو کسانو کې تر لويېنې پاتې کېږي. که د ماشومانو په مخ کې د بلا او د پېريانو کيسې وکړو؛ نو د بلا وېره هم د هغه په زړه کې ننوځي. ماشوم ګومان کوي چې بلا د هماغه ناليدونکي شي نوم دی چې په لاشعوري توګه ځنې وېرېږي. د ماشوم ذهن دا مني چې په رښتيا هم بلا شته.

ځينې ماشومان بيا د خوب په بستر کې وېرېږي، دوی ته د بلا له ډاره خوب نه ورځي. داسې ماشومانو ته که هر څه ووايې چې بلا نشته، درسره نه يې مني؛ ځکه چې د دوی په ذهن کې بلا شته. په داسې حالاتو کې بايد د ماشوم له تخيل څخه کار واخلو او وېره يې له منځه يوسو. هغه داسې چې مثلاً ورته يوه سکه (او سپنيزه روپۍ) ورکړو او ورته ووايو چې دا جادويي سکه ده، دا به تا له هر رنګه بلا څخه وساتي. يا که د هغه کوټې رنګ چې ماشوم په کې څملي، شين وي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورته به وايو چې بلا له شنه رنګه ډاريږي، هغه ځای ته چې رنګ يې شين وي، بلا نه شي ورتلای. داسې هم کولای شو چې د خوب څراغ روښانه پريږدو او که فرضاً د څراغ رنګ سور وي، ورته به وايو چې سره رڼا بلاګانې وژني. د ماشوم وېره د خوشبو په سپرې هم ختمولای شو. په کوټه لږه سپرې ووهئ او ماشوم ته ووايئ چې بلا له دې خوشبويي ډاريږي چېرته چې دغه بوی وي، بلا هلته نه ورځي. ځينې ماشومان د ځملاستو پر مهال د لوبو يو شی خپلې خوا پورې نيسي. که داسې وي، کولای شو ماشوم ته هماغسې يوه لوبکۍ ورکړو او ورته دا باور پيدا کړو چې د لوبو دغه شی جادويي دی او بلا نه پرېږدي چې ماشوم ته ورنږدې شي.
ماشومانو ته د ځينو دعاګانو ورزده کول هم د هغوی وېره ختمولای شي. که نور څه نه شي زده کولای، همدومره ورته ووايئ چې د خوب پر وخت دې کلمه تېره کړي، خدای به يې له هر رنګه بلا څخه وساتي.
د وېرې پر مهال د ماشوم ارامول په کار دي. ماشوم په غېږ کې ونيسئ، په دې توګه به هغه ځان خوندي احساس کړي. همدارنګه د ماشوم پام له هغه څه څخه چې دی ځنې وېرېږي، بلې خوا ته واړوئ. مثلاً شرنګوني ورته وشرنګوئ يا د لوبو بل داسې شی چې د ماشوم ډېر خوښېږي، هغه ورته ونيسئ يا د هغه د طبعې خواړه لکه چاکلېټ يا بسکېټ ورته ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي، کولای شئ چې ورسره خبرې وکړئ. البته د داسې موضوع په اړه ورسره وغږېږئ چې ماشوم ورسره مينه لري او يا ورته په زړه پورې وي.
ماشومانو ته داسې نکلونه او کيسې واوروئ چې اتلان يې له څه شي نه وېرېږي، له هرې ستونزې سره مقابله کوي او بريالي کېږي. دا به په ماشوم کې د مېړانې او مبارزې حس پياوړې کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کالیزه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مینه کوو، نور نو کشر او مشر په منځ کې نه وي، د مینې دوارو خواو ته برابر کسان وي. د ماشوم د کالیزې لمانځل راته داسې موقع په لاس راکوي چې هغه ته خپله مینه وښیيو.
مونږ کولای شو د خپلو اولادونو کالیزه په خپله طریقه ولمانځو. که کیک نه شو اخیستلی، که مېلمانه نه شو رابللي؛ نو د خپلې کورنۍ په منځ کې خو کوچنۍ مېله جوړولای شو. مهمه دا ده چې د خپل هر اولاد د زېږېدو نېټه په کتابچه کې ولیکو، هر کال په هماغه ورځ کورنۍ مېله جوړه کړو او هغه ته د کالیزې مبارکي ووایو. په نورو ملکونو کې کورنۍ او ملګري سړي ته د کالیزې په ورځ سوغات ورکوي. مونږ که بې وزلي هم یو بیا هم کولای شو ماشوم ته مو یو کوچنی سوغات واخلو. کالي خو هسې هم په کال کې یو وار دوه وارې ورته جوړوو؛ نو بهتره به دا وي چې همدغه نوې جامې ورته د کالیزې په ورځ جوړې کړو. که دا نه شو کولای؛ نو د لوبو یو سامان، یو کتاب یا کتابچه خو ورته اخیستلی شو. که بیخي سوغات نه شو اخیستلی؛ نو یوازې د کالیزې د ورځې یادونه هم کافي ده چې «زویه یا لورې! ته پنځه کاله یا شپږ کاله مخکې په همدې ورځ پیدا شوی وې، نن دې پنځم یا شپږم کال پوره شو. مبارک دې وي، خدای دې د سلو کالو کړي.»

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم «مه» نه مني

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

زموږ خلک په داسې حالت کې معمولاً په قارېږي، ماشوم وهي او يا ورباندې چيغه وهي او هغه ډاروي. له نيکه مرغه د ماشومانو د منع کولو لپاره نورې لارې هم شته چې ښه نتيجه ورکوي:

خپله خبره په بله بڼه وکړه: د دې پر ځای چې ماشوم ته ووايې: «په کوټه کې توپ بازي مه کوه.»، ورته وايه چې: «راځه چې د باندې توپ بازي وکړو» يا که ورته ووايې چې: «مه کوه، په کوټه کې اوبه مه تويوه» هغه به مو په کيسه کې نه شي. خو که ورته ووايې چې: «سړی په کوټه کې مخ نه مينځي، په تشناب کې يې مينځي» هغه به خپل کار بس کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خطرناک شی په کې نه وي، غولی یې پوست وي او که ماشوم وهم لوېږي، نه ژوبلېږي. تېره شیان، د ماتېدو شیان، د برېښنا ساکټ او داسې نور شیان په کې نه وي. که مور او تاسې هم یو یا دوه ماشومان ولرو ممکن ورته همداسې کوټه برابره کړای شو خو درځن درځن اولادونو ته یې نه شو جوړولای. په نورو ملکونو کې د ماشومانو لپاره د لوبو خوندي پارکونه هم ډېر دي خو موږ یې نه لرو. که د کور شا و خوا ته مو شګلنه ځمکه وي، د ماشومانو لپاره خوندي ځای په کې جوړېدای شي. البته دا ناممکنه ده چې له ټولو داسې حالتونو ډډه وکړې چې ماشوم ته باید «مه» ووایې؛ خو کمولای یې شې.
په ځینو شیطانیو سترګې پټې کړئ: که وینئ چې د کور مخې ته مو ماشوم په ډنډوکي کې له ختو سره لوبې کوي، ولې به یې منع کوئ. دا د مور و پلار وظیفه ده چې ماشومانو ته وخت ورکړي چې خپل استعداد وغوړوي، هر شی وسپړي او خپله کنجکاوي په کې وکړي نو ماشوم له داسې شیطانیو او لوبو مه منع کوئ چې خطر ورته نه لري. زه هر وخت له خپلې مېرمن سره په همدې لانجه یم. دا له خپلو ماشومانو د لویانو تمه لري، وایي چې هغوی دې منډې نه وهي، شورماشور دې نه کوي، یو بل سره دې غېږه نه نیسي، په انګړ کې دې توپ بازي نه کوي...
څنګه چې غواړې په هماغه انداز یې ووایه: که ماشوم داسې څه کوي چې باید یې منع کړې او د «مه کوه» بدیلونه کار ونه کړي، ماشوم ته نېغه خبره وکړه. په کلکه خو په نرمۍ سره، ځان خپه ونیسه، داسې چې هغه خپله ملامتي احساس کړي. مثلاً: «مه، تېره مه واروه» که همدا خبره په دې بڼه وکړئ چې: «مه، زړګیه تېره مه واروه»، ماشوم به له خپل کاره منع نه کړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر کله چې ماشوم ته د يوه کار د نه کولو وايې او هغه يې مني، ورته وموسېږه يا يې په غېږ کې ونيسه او ورته ووايه چې: «شاباس، ګومره منونکی ماشوم يې»

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه ماشومان مطالعې ته وهڅوو؟

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

استادانو به نوټ راکاوه او موږ به لیکه. څو ورځې چې تېرې شوې، د هضمي سیستم نوټ مې ولوست که ګورم چې په هاغه اوله ورځ مې لیکلي دي: د ژبې مخاطي غشا زخیمه ده. "ضخیم" مې په "ز" لیکلی و.

زموږ خلک چې له تحصیله فارغ شي بیا له مطالعې سره خدای پاماني کوي. همدا وجه ده، چې که له چا د هغه د مسلک په اړه پوښتنه وکړې، وایي به چې: "ولله ما ان لس کاله مخکې پوهنتون خلاص کړی، اوس مې دا شیان هېر دي." بهرنیان به دې ته متوجه شوي وي، چې انسان لټ او هېرجن دی. ځکه خو په بهرنیو موسسو کې هر کال دوه درې وارې د بیا یادولو "refreshing" سیمینارونه جوړېږي. په دې سیمینارونو کې ضروري شیان تکرارېږي او کارکونکي د څو ورځو یا د څو هفتو لپاره مطالعې ته هڅول کېږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولـې بـې جرئـتـه يـو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

سړی ولې بې جرئته کېږي؟

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

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

څه باید وکړو چې د بې جرئتۍ مخه ونیسو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د خپلې د بې جرئتۍ علاج څنګه وکړو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه به ماشوم له درواغ ويلو راوګرځو؟

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

رټو؛ نو دروا‌غ به راته نه وايي. که رييس مو په ريښتيا باندې باور وکړي؛ نو دې ته به نه اړ کېږو چې د خپلې غيرحاضرۍ په خاطر د دروا‌غو پلمه جوړه کړو.

کله کله د نورو بې ځايه تمه هم په سړي باندې دروا‌غ وايي. ته يو بايسيکل لرې چې هره ورځ وربانديې خپل کار ته ځې راځې. همدغه بايسيکل دې لاس او پښې دي. يو ملګری دې دی، هر وخت بايسيکل درنه غواړي، ځو واړې يې بايسيکل درخراب کړی هم دی. اوس که ورته ريښتيا ووايې چې بايسيکل ځکه نه درکوم چې خراب به يې کړې، ډارېږې چې درنه خپه به شي؛ نو د دروا‌غو بهانې ورته کوې او بايسيکل نه ورکوې. دلته د نورو بې ځايه تمې تا مجبوروي چې دروا‌غ ووايې.

له بلې خوا ماشومان ډېر څه بلکې هر څه له لويانو زده کوي. کله چې د کورنۍ لويان دروا‌غ وايي، ماشومان هم دروا‌غ ويل زده کوي. مور اکثراً دغه شي ته پام نه کوو. ماشوم ته نصيحت کوو چې دروا‌غ مه وايه، دروا‌غ ويل بد دي؛ خو پخپله هره ورځ د هغه په مخ کې نورو ته دروا‌غ وايو. په ماشوم باندې زموږ کړنې زموږتر ويناوو ډېر اثر غورځوي. يوه ورځ زموږ د يوه خپلوان ماشوم ورنه پوښتنه وکړه چې سګرټ څکول ښه کار دی که بد؟ مور يې ځواب ورکړ چې "بد کار دی" هغه وويل: ته خو هر وخت وايې چې ماما دې ښه سړی دی. هغه که ښه سړی دی؛ نو ولې سګرټ څکوي؟

دا خو ټولو ته جوته ده چې دروا‌غ ويل هم خپله دروا‌غجن ته او هم ټولنې ته تاوان رسوي. په دروا‌غجن باندې خلک باور نه کوي او په سپک نظر ورته ګوري. که دروا‌غ يو مخ نه شو ختمولای؛ نو بايد هڅه وکړو چې کم خو يې کړو. که غواړئ چې ماشومان مو په دروا‌غو روږدي نه شي؛ نو بايد دغو ټکو ته پام وکړئ:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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