PDF Compressor Pro

رکي

Ketabton.com

PDF Compressor Pro

ښځه د ژوند په ډګر کې

PROPERTY OF ARIC

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

مشخصات:

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

د چاپ او کمپیوتر ځای: بنګاه انتشارات میوند- سبا کتابخانه .
قصه خوانی بازار، ټیلفون: ۲۵۶۵۵۲۰
کابل: چهارراهی صدارت، ټیلفون: ۲۲۰۰٤۵۵

د چاپ ټول حقوق خوندي دي.

PDF Compressor Pro

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

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

مننه ۵

د ساپې د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه گیله ٦

سریزه ۷

لومړۍ برخه

د کورنی ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸

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

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ۱۰

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ۱۹

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله ۲٤

۲- په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې ۲٦

۳- د کورنیو د روانې سلامتیا په هکله پاملرنه ۲۹

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

۵- عاطفی او روانی ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټېدو

سبب گرځی ۳۳

٦- بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوی ۳٤

۷- د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا ۳۵
۸- خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ۳۷
۹- د کورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لری ٤۰
۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی ٤۱
۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې ٤۳
۱۲- ښځو ته ښایی چې د زغم او حوصلې لرونکی وی ٤٦
۱۳- ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لری ٤۷
۱٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ٤۹
۱۵- ښځو ته ښایی چې د راز ساتونکی اوسی ۵۰
۱٦- په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ۵۱
۱۷- د کورنی څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د
پالنې او څارنې مسئله ۵۳
۱۸- په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ۵۵
۱۹- د کورنی اقتصادی او مالی حالت ته پاملرنه ۵۷
۲۰- په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ۵۸
۲۱- میندو ته څو لندې لارښوونې ٦۱
۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦۳
۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدوارۍ په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دی ٦٦
۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦۸
۲۵- د ښځو لپاره د سپورت گټې ۷۰
۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

PDF Compressor Pro

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ۷٤
۱- د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې ۷۵
۲- د ماشوم وده او پرمختیا ۷۷
۳- د ماشوم په وده او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغېزه ۸۵
٤- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د میندو او ښوونکو شریکه پاملرنه ۸۸
۵- ماشومانو ته د دیني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت ۹۰
٦- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول ۹۱
۷- د اسلام په سپیڅلي دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر... ...... ۹۳
۸- ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري ۹٦
۹- د اسلام سپیڅلی دین ماشومانو ته د آدابو او ۹۸
۱۰- په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې ۱۰۱
۱۱- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند یې وروزئ ۱۰۲
۱۲- ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ۱۰۵
۱۳- د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ۱۰٦
۱٤- بې زړه توب او خجالتي حالت د ماشوم ژوند ۱۰۸
۱۵- د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه... ...... ۱۱۰
۱٦- د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ۱۱۲
۱۷- په ماشومانو باندې د ښځ شوي ماینونو خطرناکې اغیزې ۱۱٤
۱۸- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ۱۱٦
۱۹- بې ځایه شوي او ورک شوي ماشومان ۱۱۷
۲۰- د ماشوم په روغتیا باندې د لوګي ناوړه اغیزه ۱۱۸
۲۱- په ماشومانو د قحطۍ او ناروغیو ناوړه اغیزه ۱۱۹

PDF Compressor Pro

از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN

تقریظ

PROPERTY OF ACKU 10853

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

ښځه او حقوق یې هغه څه دي چې د تاریخ په بهیر او د بیلا بیلو تمدنونو په ترڅ کې بحث موضوع ګرځیدلې، چې اسلامي ټولنه یې د حقوقو د اعادې په سر کې ده ښځمنو حقوق د یوې ځانګړې څیړنې او سپړنې وړ موضوع ده چې په دې څو کرښو کې زموږ موخه هم په همدې باب یو څه زیات ویل دي.

له بده مرغه ښځه د حقوقو د اعادې او تادیبې له پلوه د تاریخ تر بل هر پیر او بوږ مقام، زیاته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، ښځه او حقوق یې دا وخت د پوهنیزې نړۍ د یوه حساس پړاو په ترڅ کې د دوو مدنیتونو، دوو ارزښتونو او دوو ایډیولوژیو (مادي، معنوي)، د ژرندې د پلونو تر منځ پرته ده یو پلو که د ښځې د حقوقو د سپارنې په نامه د ښځې له حقوقي ارزښت، معنویت او مقام سره د مادي پرمختیا او مدني پمختګ په نامه لوبې کیږي، نو بلې خوا ته د دین او معنویت په جامه کې هم د ښځې له معنوي او علمي پیژند (هویت) سره هغه څه کیږي چې -بیله دې چې عیان بیا کړو- انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه یې په یادولو شرمیږي.

په مادي یا لویدیزه ټولنه کې د ښځې له حقوقو سره د کیدونکیو لوبو په څرنګتیا او کیفیت څه ویل ځکه خپل حق نه بولو چې د هغوی د دعوی د نه

اثبات پره پر مونږ نه پریوځی. خو د خپل «اکمل» نظام په رڼا کې زمونږ د دعوی په نه اثبات سره د یوه کامل الهی نظام ارزښتونه او د هغه د لارښوونې او ارشادات خدای مه کړه له گواښ او پوښتنې سره مخامخیږي او څرگنده ده چې دا گواښ او دا ننگونه (چیلنچ) لویدیزې ټولنې یا لویدیز تمدن ته له ورمخامخ پیغور او گواښ نه ډیر زیات د اندیښنې وړ دی.

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانه ټولنه نن سبا د نورو ژوندنیو ارزښتونو په څیر د ښځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د سترگو او چتولو جوگه نه ده، زمونږ ننني اخلاقي او مدني ځوړتیا او انحطاط مونږ ته پر دې ویاړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې مونږ لویدیزې ټولنې یا د مادی فرهنگ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې مونږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پړاو کې راوست: (نساء/۳٦- لقمان/۱٤)

«و قضی ربک الا نعبدوا لا یاه و بالوالبدین احسانا»

(اسراء/۲۲-۲٤)

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

خو آیا دا ټولې (دریواړه) دعوی له ښځې سره زمونږ د نرواکی ټولنې د اوسنی چلن او اوسنی دریځ په صورت کې هغه څوک بسیا (قانع) کولای شی چې د اسلام د تعجیز او خوارولو لپاره له ښځې سره زمونږ دغه اوسنی چلن او دریځ دلیل گرځوی؟

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

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

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

زما مخې ته چې کوم اثر دا وخت پروت دی، دا د همدغسې یو لړ اندېښنو غبرګون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې یوې خور او یوې لور د خپلو اړیکو او همنوریو په استازې ښوولې ده. ددې اثر لیکواله چې پخپله د یوې روښاندې پېښتنې او ستانه کورنۍ د یوې غړې او د پوهنتوني چاپیریال د یوې ښوونکې او استادې په توګه لاس لاندې موضوع په څېړنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زیار او څېړنې په ترځ کې ځینې داسې کورنیزو باریکیو ته نغوته کړې ده چې که د یوې مسلمانې او افغانۍ کورنۍ غړي یې په پېژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړې. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقي او سوکاله کورنۍ او بیا ټولنې په رغیدا ې اغیزمن جوت شي.

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

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

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

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

محمد آصف صمیم

۱۸-۹/۱۳۸۱

منـنـه

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

د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا

د مرکز څخه ګيله

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

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

په درنښت

معصومه رضا سيد

د لوی خدای په نامه

سریزه

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

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

په کار ده چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د کورنۍ غړي د یو او بل حقوق په پام کې ونیسي. همدا شان محترمو والدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړي، ټولنې ته قوي، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزي په تیره بیا د خپل اولادونو روحي او فکري روزنې ته زیاته پاملرنه وکړي. نو ښکاره ده چې په دې توګه به مونږ نیکمرغي او سوکالي کورنۍ ولرو چې د سوکالو او نیکمرغو کورنیو څخه جوړه شوې ټولنه به یوه خوشحاله او هوسا ټولنه وي.

ما په دې کتاب کې یو لړ لیکنې او څیړل شوي مقالې چې زیاته برخه یې د شهادت په ورځپانه او یو شمیر نورو جرایدو کې خبرې شوي دي را ټولې کړي چې په ساده او روانه ژبه لیکل شوي. دا کتاب دوه برخې لري:

په لومړۍ برخه کې د کورنۍ ژوند اړونده مسایل څیړل شوي.

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

معصومه رضا سید

1997.9.23

PDF Compressor Pro

لومړی برخه

د کورنی ژوند اړونده مسایل

د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

د ښځې او خاوند دندې

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

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

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

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

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

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

ښځه او نارینه دواړه د واده څخه د مخه د خپلو والدینو، خویندو، ورونو، ترور، کاکا، ماما او نورو نژدې خپلوانو د مینې څخه برخمند وي، کله چې واده وکړي په تیره بیا ښځه چې کله یو نا آشنا ماحول ته ورځي نو د خپلو والدینو او کورنۍ د نورو غړو د بیلتون او جدایی له کبله د محرومیت احساس کوي، نو تر ډیره وخته پورې ښځه په دغه نوي کور کې ځان پردی او بېگانه ګڼي او که چیرې د نوي ژوند په پیل کې او په نوي کور کې خاوند ورسره مینه او علاقه ولري نو ښکاره ده چې د ښځې زړه هم له کانې نه دی، په زړه کې د خاوند مینه ځای نیسي او په دې توګه د محرومیت او یوازیتوب احساس نه کوي. او خپل کورنی ژوند په ډیره مینه او خلوص سره تیروي چې زیاد شمیر میرمنې د کورنۍ په ماحول کې ډیر ناخوالې زغمی او تحمل کوي، صرف په دې خاطر چې خاوند یې ورسره مینه او علاقه لري، نو که چیرې خاوند ورسره مینه ونکړي، نو بیا ورته ژوند ډېر له غم او درده ډک تمامیږي.

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

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

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

پر ځا چې خپل ځان ګران وي او په دې نظر وي چې دی ته دې هم خلک په درنه سترګه وګوري نو ښکاره ده چې هغې ته نور خلک هم ارزښت لري او تل یې درناوی کوي.

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

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

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

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

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

پیښیږي، نو پوه او هوښیار نارینه هغه دي چې د تحمل او صبر او ګذشت روحیه ولري او خپلې میرمنې معمولي سهوې او خطاوې هغه چې د کورني ژوند په اوږدو کې پیښیږي په ډیر ګذشت ورڅخه تیر شي.

ځینې نارنیه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دریغ و نه نیسي ممکن چې بیا دغه مسئله تکرار شي. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له یوې معمولي خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار د دوی په کورني ژوند ناوړه اغیزه لري او د کورني ماحول د شخړو ځای ګرځي.

خو د دې تر څنګ ډیرې داسې میرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنیو اشتباهاتو او خطاؤ څخه لوی ستونزې پیدا کوي د مثال په توګه که چیرې خاوند یې د کومې بلې میرمې صفت او ستاینه وکړي او یا هم د تصادف له مخې کومې ښځې ته وګوري او یا هم کله د چا په مخکښې خپله ښځه توهین کړي نو بیا د میرمنې لخوا د سختې ملامتیا لاندې نیول کیږي چې دغه راز سلوک د کورني ژوند ټینګ مزې شکوي تر ټولو معقوله لیاره دا ده چې دواړه لوری په ډیره مهرباني او مسالمت سره د یو او بل اشتباهات او خطاوې وبخښي.

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

٤- بله شریکه وظیفه د ښځې او میړه تر منځ دا ده چې د یو او بل روحي او جسمي غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړي:

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

ډیر داسې پیښ شوي چې ښځې د یوې کوچنۍ بې احتیاطي له کبله د خپل

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

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

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

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

نو ښکاره ده چې کورنی ژوند به یې تریخ او له ستونزو سره به مخامخ وي ».

دا یو څرګند حقیقت دی چې نارینه د کور څخه بهر له یو لړ مشکلاتو سره مخامخ دي، ستړي او ستومانه کورته راځي، خو که چیرې میرمن د خپل خاوند دغه حالت درک او احساس نکړي سربیره په دې دا هم ورته د خپلو ورځنیو پرابلمونو او ستونزو او د ماشومانو له شوخی او بدسلوک څخه شکایت وکړي، نو دغه وضعیت نور هم د عصبانیت سبب ګرځي.

تر ټولو نه بد حالات هغه وخت وي چې میرمن د خاوند د عصبانیت په مقابل کې عکس العمل وښایي، نو ښکاره ده چې په کورنی کې د صمیمیت فضا له منځه ځي او د مینې او محبت ځای نفرتونه نیسي، خو که چیرې میرمن پوهه، هوښیاره او د شریک ژوند په رمزونو باخبره ښځه وي، هڅه کوي چې د خاوند د عصبانیت په هکله زر عکس العمل نه ښایي د خپل خاوند روانی حالات او د هغې ورځنی ټولې ستونزې او مشکلات په پام کې ونیسي، میرمن دې تل هڅه وکړي د خاوند د عصبانی حالت په هکله زر عکس العمل و نه ښایي، د خاوند د غوسې او قهر په مقابل کې سکوت او په ډیره نرمه ژبه په ډیر لطف او ملایمت ورسره خبرې وکړي، نو ژوند به یې په خوشحالی تیریږي. مثلاً که چیرې یوه میرمن غواړي چې خپل خاوند یو مسئلې ته متوجه کړی نو په ډیره نرمه ژبه دې ورسره مسایل مطرحه کړي، حتی که میړه یې د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري او میرمن غواړي چې دغه عادت پریږدی نو لازمه نه ده چې په چیغو او سورو ورته ووایی چې څه کوئ چې سګرټ څکوی. ستا د سګرټو لوګی ټوله کوټه نیولې او د کوټې ټول فرش دې په سګرټو چټل کړی، او یا هم سوځولی، یا په ما د سګرټو دود ښه نه لګیږی او داسې نورې خبرې، هو هوښیاره میرمن هغه ده چې خپل خاوند په ډیر ملایمت او نرمې ژبې سره متوجه کړی او د سګرټو ضررونه ورته توضیح کړی چې سګرټ وجود ته ضرر رسوی او

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

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

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

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

څرګنده ده چې ټول خلک له یو شان امکاناتو څخه برخمن نه دي، ځینې یو څه امکانات لري، ژوند ښه تېرېږي او ډېرو خلکو د ژوندانه سطحه ډېره ټیټه ده.

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

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

همدا رنګه میرمنې ته هم باید دا معلومه وي چې د خاوند مالي حالت یې څنګه دی، که چیرې د هغې اقتصادي وضعه ښه نه دي نو دا به وکولای شي چې له هغې سره ژوند وکړي؟ تر څو بیا وروسته له واده څخه پښیمانه نشي.

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

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

نیکمرغه هغه کورنی ده چې ښځه او خاوند دواړه د ژوندانه واقعیتونه په پام کې ونیسي د خرافاتو او بې ځایه خود نمایی پسې ونه ګرځي او د یو او بل شخه بې مورده غوښتنې ونه لري.

۷- یله شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ دا ده چې طرفین د یو او بل کورونیو ته د قدر په سترګه وګوري:

تجربو ښودلې چې ښځې او خاوند تر منځ د مخالفتونو او شخړو د علتونو شخه یو علت هم د یو او بل د کورنیو د غړو په هکله ناوړه رویه او سلوک دی. چې د غه حالت په ښځو کې نسبت نارینو ته ډیر لیدل کیږي. دا هم واقعیت دی چې په ډیرو کورنیو کې د ښځې او خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، ورونو، خویندو او نورو نژدې خپلوانو سره د ښځې روابط ښه نه وي، د دوی ترمنځ تل شخړې او جګړې وي، په تېره بیا خواښې تل له خپلې ینګور شخه ناراضي او ګیلمنده وي. ددې مسئلې یو علت دا دی چې میندې په آسانی سره دا نشي زغملی چې زامن یې ددې په هکله بې پروایی وکړي، نو کله چې د زامنو د عدم توجه او بې پروایی سره مخامخ شي، نو زور یې تول له ینګور شخه وباسي او ینګور خپله رقیبه ګڼي.

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

نو همدا علت دی چې یو شمیر میرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنی له غړو په تېره بیا د مور، پلار، ورونو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د میرمنې د غه سلوک سبب ګرځي چې د میره د کورنی غړی والدین، ورونه، خویندی او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو ددوی ژوند تریخ کړي نو د دغې رواني احساس موجودیت ددې سبب ګرځی چې دواړه لوری د تفاهم لاره پریږدی

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

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

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

که چيرې د ښځې او خاوند دواړو کورنۍ غواړي دوی ته لارښوونه وکړي نو لازمه ده چې دا لارښوونه مثبت اړخ ولري نه دا چې د تفرقې او بې اتفاقۍ سبب شي، نو په کار ده چې دوی داسې رول ولوبوي چې ښځه او خاوند په دې مطمين شي چې دوی يې واقعي غمخواري دي او تل يې خوښی او خوشحالي غواړي نه د کورنۍ بې اتفاقي او بربادي.

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

ترڅو طرفین په دې مجبور نشي چې د یو او بل د کورنیو د غړو بې احترامي وکړي.

نو د کورنی ژوند د بقا او پایښت یو راز هم د طرفینو احترام او درناوی د یو او بل کورنیو ته دی. په تیره بیا کله چې نارینه وګوري چې میرمنې د هغې د کورنی د غړو خیال ساتی او د هغوی سره مودبانه سلوک لري، نو ښکاره ده چې نارینه هم ځان مسوول ګڼي چې د خپلې میرمنې د کورنی د غړو سره ورته سلوک وکړي او د هغوی درناوی وکړي.

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

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

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې:

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

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

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

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

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

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

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

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

٤- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې بې ځایه حرکات ونه ښیي. دا یو واقعیت دی چې هر انسان په ناموس، آبرو، شرف او عزت باندې غیرت کوی، ولی شته یو شمیر نارنیه چې بې موجبه په خپلو میرمنو بې ځایه قهریږي او ورته بهانې لټوي، حتی تر دې چې د نژدې خپلوانو، دوستانو سره د معاشرت نه یې منع کوي او په داسې مسایلو کې ځینې مشکلات مطرح کوي یو شمیر کورنی شته چې په مالي ناوړه شرایطو کې ژوند کوي، خو د دغو کورنیو نارنیه د غیرت او شرم عزت په بهانه د خپلې میرمنې د زده کړې او یا هم وظیفې او دندې مانع ګرځی او نه غواړی چې میرمنې چېرته کار وکړی او خپل مالي ستونزې رفع کړی، نو د بې اعتمادی د فضا موجودیت، د دوی ترمنځ ژوند له ستونزو ډکوی. دا سمه ده چې نارینه دې د خپلې میرمنې د اعمالو مراقبت وکړی، خو دا درسته نه ده چې نارینه دې د غیر منطقی غیرت په بهانه د خپلې کورنی د غړو په تېره بیا د خپلې میرمنې ژوند تریخ کړي.

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

یو روان پوه د ښځو په هکله داسې وایي: « ښځه په داسې توګه خلق

شوی چې مينه او علاقه يې کلونه ، کلونه په زړه کې ساتي او په ژبه يې نه ده راوړې ليکن قهر او غوسه نشي پټولی. څرنګه چې ښځه يوه عاطفي هستي ده امکان لري چې غير عاطفي کوچنی عمل د هغې په قهر راوړي، خو دلته اوس د نارينه يا خاوند دنده ده چې د ښځو عاطفي حالت ته پاملرنه وکړي ».

دا هم واقعيت دی چې نارينه نسبت ښځو ته د پراخې حوصلې لرونکی دي، نو نارينه کولای شي چې د خپلې ښځې له کوچنيو خطاوو څخه تير شي او د هغې د بد سلوک په مقابل کې له صبر او حوصله څخه کار واخلي.

۶- د نارينه بله وظيفه د ښځو په هکله دا ده چې تل د ښځې د نظرياتو او ريدلو لپاره تياری وښايي. ضروري ده چې هر نارينه د خپلې ميرمنې نظريات په غور سره واوري، که چيرې له نظر سره يې توافق ونلري نو په قانع کوونکو دلايلو دې د هغې نظر رد کړي ترڅو يې ميرمنې قناعت وکړي. خو که چيرې يې نظريات او غوښتنې د تاييد وړ وی، نو په عملي کولو دې اقدام وکړي چې په دې عمل به يې ميرمن خوشحاله او د کورنی ژوند سره علاقمنده وي او هغه به دا احساسوي چې په کورنی ژوند کې نظر ته ارزښت ورکول کيږي، نو د کورنی د هوسايي او سوکالی لپاره به تل هلې ځلې کوي.

۷- د نارينه بله دنده دا ده چې تل په کورنی ماحول کې د پاکی او نظافت مسايل په پام کې ونيسي. کله چې نارينه د ورځينی چارو څخه بيکاره کيږي او کور ته راځی نو خپلې پښې او لاسونه دې پاک په صابون او اوبو پرمينځي، تل دې پاکی او صفا جامې واغوندي.

پاکی او صفايي د مينې د زياتيدلو سبب ګرځي په تېره بيا د کورنی د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نژدې تماس کې دي. د پاکی او صفايی نه مراعات کول ډيرې ستونزې رامنځ ته کوی او د يو او بل څخه د نفرت موجبات برابروی. که د اقوامو تېر شوی تاريخ مطالعه کړو څرګنديږي چې د بنی

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

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

٨- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې د ښځینه [illegible] یعنې لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې میرمنې سره همدردي وکړي او تسلیت ورکړي.

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

مور مظلومه د بې شمېره پیغورونو ښکار وي، تر ټولو بدمرغه میندې هغه دي چې د لورانو پیدایښت یې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړي او په دې توګه ډیر نارینه د لور زیږیدنه بهانه ګرځوي او د نوي او بل واده خوبونه یې عملي کوي، خو که چیرې دغه مسئلې ته په غور سره وکتل شي نو ثابته به شي چې په دې هکله ښځه هیڅ ګناه نلري. دغه مسئله د الهي قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وي هغه به کیږي، دا نجلي او هلک د وجود د اعضاؤ په جوړولو کې انسان هیڅ اختیار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر یوازې الله په خپل کار ښه پوهیږي، نو هوښیار نارینه هغه دی چې په دغو حالاتو د خپلې میرمنې موقف درک کړي، هغې سره همدردي وښایي او خواخوږي ورسره وکړي او تسلیت ورکړي او د جنسیت تغییر د الله په ارادې پورې محدود وګڼي او دا ومني چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کیږي.

PROPERTY ACKU

۹- د خاوند یا میړه بله دنده د میرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نیول دي، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې میرمنې ته وفادار اوسي د خوشګذراني او عیاشي څخه ډډه وکړي، د خپلې میرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستي شیبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداري خپله میرمنې ته ثابته کړي تر څو یې میرمن په باور او اعتماد ولري.

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

مونږ د ښځې او خاوند د شریکو دندو په هکله یادونه وکړه بیا مود خاوند دندې د میرمنې په هکله په مختصره توګه وڅیړل شو، اوس د میرمنې هغو دندو ته اشاره کوو چې د خاوند په مقابل کې لري چې د دغو مسایلو په پام کې نیولو سره د کورنۍ ژوند له خوشحالیو ډک وي.

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

۲- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تیریدل.

۳- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

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

۵- میرمنې ته ښایي چې د غوره او نیک سلوک لرونکې اوسي.

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

۷- پر ته له خپل خاوند څخه نورو نارینه وو ته توجه نه کول، میرمن باید خپل خاوند ته دا ثابته کړي چې یوازې د خپل خاوند سره مینه لري او بل چا ته یې پام او توجه نشته.

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

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

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

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

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

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

۱٤- د خپل ځان، کور او ماشومانو په پاکۍ کې زیاته توجه او پاملرنه.

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

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

PDF Compressor Pro

په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې

په عمومي توګه د کورنیو په غړو کې د جسمي او رواني ناروغیو موجودیت کورنۍ له زیاتو ستونزو سره مخامخ کوي. د ماشومانو د ښوونې او روزنې د مسئلې څخه نیولې د کورنۍ د داخلي او د باندنیو اړیکو باندې اثر غورزوي. د کورنۍ اقتصادي حالت له ګډوډۍ سره مخامخ او د سالم فکر کولو روحیه تضعیفوي. په کورنیو کې د کورنۍ د غړو ناروغتیا ناوړه اثرات په لاندې توګه محسوسیږي:

الف- د کورنۍ د مشر سرپرست پلار یا بل مشر د ناروغۍ وړیښې ستونزې کورنۍ ته:

۱- د روحي فشارونو زیاتېدل چې میرمن او اولادونه یې د پلار د ناروغۍ له کبله زغمي.

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

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

٤- د میرمنې زیاته توجه او پاملرنه ناروغه خاوند ته د دې سبب ګرځي چې د میرمن زیاته پاملرنه د خاوند په لور وي او په دې توګه د ماشومانو روزنه او کورنۍ چارې د ستونزو سره مخامخ شي.

۵- د پلار د علاج لپاره د کورنی د مالی زیرمې د یوې برخې د لاسه ورکول چې د کورنی په ماحول کې د کورنی غړی د مالی مشکلاتوسره مخامخ کیږي.

۶- د اوږدې مریضی له کبله د وظیفې یا دندې د لاسه ورکول چې په جریان کې پلار بېکاره کیږي او د هغې وزګارتیا او بې کاری د کورنی اقتصاد دستونزو سره مخامخ کوي.

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

۱- د مور مریضی او ناروغتیا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور ریاده هر څومره چې ړنا کمیږي تیاری ځای نیسي، نو له دې سره د کورنی ماحول هم تیاره کیږي.

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

۳- د مور ناروغی د کور دننه کارونه د یو راز ګډوډی سره مخامخ کوی او د کورنی اداره ستونزمند کیږی.

٤- د کورنی په مالی حالت باندې د مور ناروغی هم ناوړه اغیزه کوی او په دې توګه اقتصادی ستونزې منځ ته راوړی.

۵- د مور دوامدار ناروغی هم د کورنی راتلونکی له یو مبهم حالت سره مخامخ کوي.

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

۷- د مور د مریضی له کبله د کورنی په ماحول کې د آرامی او خوشحالی فضا له منځه وړي.

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

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

۱- د والدینو زیاته پاملرنه ناروغه اولاد ته د دې سبب ګرځی چې د

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

۲ - د والدینو زیاته اندازه جسمی انرژی د ناروغه ماشوم په پرستاری کې مصرفیږی په تیره بیا که دغه ناروغی دوامداره وي.

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

٤ - مور ته د کور د چارو په تنظیم او سمبالښت کې ډیرې ستونزې پیښیږي.

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

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

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

زیاد شمیر متخصصینو په نظر د صنعتی انقلاب له پیل څخه د تکنالوژی پرمختگ د نفوس زیاتېدل، مهاجرتونه ، د الکولو او مخدره موادو استعمال په تولنیزو او اقتصادی برخو کې د افرادو ترمنځ شدید زقابتونه هم د روانی ناروغیو د عواملو څخه گڼل کیږي. هغه کسان چې په دغو ناروغیو اخته دی، په تولیدی واحدونو کې کار کوي، نو ورځنی چارې کې له ډیرو ستونزو سره مخامخ دي. په صنعتی هیوادونو د کار څخه د غیابت علتونه، روانی فشارونه ښودل شوی چې زیاد شمیر کارگرانو د روانی فشارونو له امله د کار څخه لاس اخیستلی دی.

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

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

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

په دغو کورنیو کې دیموکراسی نظام حاکم دی، د کورنی ټول غړی د کوچنیانو څخه نیولی تر لویانو پورې ټول دخپلې کورنی د ستونزو او نورو مسایلو په هکله نظر ورکوی او د شریکو اهدافو په هکله په منطقي صورت د خپل صلاحیت اظهار کوي. په داسې کورنیو کې د هر چا دنده معلومه وي او هر یو د خپل توان په اندازه د کورنی د ښیګنی لپاره هلې ځلې کوی. د کورنی د ټولو غړو ترمنځ متقابل درناوي موجود وي چې په داسې کورنیو کې ماشومان د امنیت احساس کوي او دخپل موجودیت څخه خوشحاله وي، د بلې خوا ماشوم د عمر د کموالی له کبله د اهانت وړ نه ګرځي او نظر ته یې ارزښت ورکول کیږي.

ماشوم په هر کار کې له والدینو څخه مشوره غواړي چې د کورنی دغه فضا دماشومانو د پټو استعدادونو په کار اچولو کې مهمه ثابتیږي. ماشومان په داسې کورنیو کې د ټولنیز ژوند مفهوم په ښه توګه درک کولای شي او دخپلو

ملګرو سره د صمیمیت او مینې په فضا کې سلوک کوي د هغوی د رناوی کوي، نو د دغو کورنیو ماشومان پرته له حسادت څخه په سپورتي لوبو او درسي رقابتونو کې برخه اخلي او د ښوونځي په ماحول کې ډېرلږ د ستونزو سره مخامخ کېږي. څنګه چې په دغسې کورنیو کې ماشومان په آزاده توګه خپل نظر ښکاره کوي، نو د کور څخه بهر په ټولنه کې یې هم کولای شي خپل نظر څرګند کړي او همدا شان د نورو واوري او خپل مرام او هدف ته د رسیدلو لپاره په نورو باندې د حملې او تیری په فکر کې نه وي، نو ښکاره ده چې په داسې کورنیو کې د ماشومانو رواني سلامتي تضمین کېږي.

ب- په هغه کورنیو کې چې هرج ومرج یا بې قید او شرطه آزادي وي:

دا هغه کورنۍ دي چې په کې مطلقه آزادي او خپلواکي حاکمه ده، یا په بل عبارت هر څوک چې هر څه غواړي هغه ترسره کولای شي. په دغه شان کورنیو پرته له دې چې نور د دوی په مسایلو کې د مداخلې حق ولري خپل کار سرته رسوي. بل چا ته د مداخلې حق نه ورکوي هر یو په خپل سر عمل ترسره کوي د کورنۍ غړي یو د بل سره توافق نه لري، مثلاً که یو تن مطالعه کوي بل په جګ آواز راډیو اوري او تلویزیون ګوري. یو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات در کورنۍ د غړو ترمنځ نه لیدل کېږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنیو کې ژوند کوي ډ ډېرو اخلاقي او تربیتي نیمګړتیاو سره مخامخ دي، ددغو کورنیو ماشومان بې نظمه او بې دسپلینه روزل کېږي چې د ټولنیز ژوند سره کومه مینه او علاقه نه لري د نورو عقایدو، نظریاتو ته کوم ارزښت قایل نه دي، د هغې ځایه چې خودخواه یا ځان غوښتونکي روزل شوي دي، نو د حسادت حس په کې وده کړي. خپلو همزولو سره سالمو رقابتونو ته چمتو نه دي، په داسې ماحول کې ماشومان ډېرې ستونزې او پرابلمونه لري، زیاد وخت له ماتو سره مخامخ وي.

ج- مستبدي کورنۍ:

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

په داسې کورنیو کې د کورنۍ نور غړی د نظر ښکاره کولو حق نلري او نه هم کوم صلاحیت لري. یوازې د کورنۍ مشر دی چې تصمیم نیسي او د نورو دندې ټاکي. د کورنۍ د غړو د مسایلو دحل و فصل صلاحیت د مشر سره وی د مشر له خوښې پرته د خوراک او څښاک څخه نیولې تر کالیو لباس، تفریح او استراحت تر مسایلو ټول د کورنۍ د مشر په خوښه ترسره کیږي، حتی تر دې چې د کورنۍ د ماشومانو او ځوانانو د زده کړې او تحصیلي رشتې هم د کورنۍ مشر په خپله خوښه ټاکلې او هېڅوک یې په مقابل کې د ودریدلو جرأت نشي کولای. خو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان په ظاهر کې د اطاعت او تسلیم روحیه لري، خو په واقعیت کې اضطرابي او هیجاني حالت لري. ویریدونکې، بزدله، پریشانه او غمجمن معلومیږي، د مختلفو عقدو لرونکې وي، تل د حقارت احساس کوي دخپلو همزولو سره ښه او غوره سلوک نه لري په ټولنیزو چارو کې له ګډون څخه ځان ساتي. څنګه چې خپل نظر چا ته څرګندولې نشي نو تل په ژوند کې د بې کفایتي او سست عنصرۍ څخه رنځ وړي، د زده کړې په اوږدو کې له ډېرو ستونزو سره لاس او ګریوان وی، نو دا څرګنده ده چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو کړه وړه د ماشومانو په شخصیت او روحیاتو ژوره اغیزه لري، نو لازمه ده چې د کورنۍ ټول غړی دغه مسئله په پام کې ونیسي او د کورنیو په ماحول کې داسې فضا رامنځ ته نکړي چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د ماشومانو رواني سلامتیا په کې زیان ووینې.

PDF Compressor Pro

په کورنيو کې د امنيت مسئلې ته

د ميندو او پلرونو پاملرنه

هر ماشوم د کوچنيوالى په مرحله کې دې ته اړتيا لري چې د کورنى په ماحول کې ورته د پوره امنيت فضا برابره وي. د کورنى په فضا کې د امنيت موجوديت د ماشومانو له ودې او رشد سره مستقيمې اړيکې لري.

تجربو ښودلې کوم ماشومان چې د امنيت په فضا کې روزل کيږى د سالم او روغ صحت نه برخمند دى، تل خوشحاله او سوکاله معلوميږي، په ذهنى لحاظ ډيرې ستونزې نلرى، خو برعکس کوم ماشومان چې په کورنى ماحول کې يې د امنيت فضا حاکمه نه وي، نو په داسې کورنيو کې روزل شوى ماشومان د جسمى لحاظ ضعيفه، وچ کلک، په عامه اصطلاح سوى سوخته ښکارى. قد يا ونه يې ټيټه پاتې کيږى او د ذهنى پلوه يې هم نيمګړتياوې لري.

تحقيقاتو ښودلې چې د والدينو ترمنځ شخړې او جګړې د کورنى په ماحول کې د ماشومانو په وده ناوړه اغيزه لرى که چيرې دغه شخړې د ماشومانو د ناروغتيا په وخت کې پيښې شى نو ناروغى يې زياتيږي او دوام پيدا کوى، نو د کومو ماشومانو د کورنى امنيت چې د والدينو د اختلافاتو له امله د خطر سره مخامخ وى، نو دغې ماشومان په دايمى ويرې او وهم کې ژوند کوي او په دې قادر نه دى چې د ژوند له مسايلو سره ځان عيار کړي، نو دغو ماشومانو ته د کورنى او چاپيريال ماحول ويرونکى ښکارى له يوازيتوب او تاريکى څخه ويره لرى بزدله او دارن معلوميږي، ځينې وخت داسې پيښيږي چې په داسې کورنيو کې روزل شوى ماشومان د کورڅخه تيښتى او په يوله اخلاقى فسادونو اخته کيږي. نو دلته د کورنيو د ټولو غړو په تيره بيا د والدينو دنده ده چې د کورنى

امنیت ته پاملرنه وکړي، ځکه چې کورنی د ټولو لپاره د امن او اطمینان ځای وی، نو کوم ماشومان چې په خپلو کورنیو کې د سکون او امنیت احساس کوی په ډیر جرأت او زړورتیا سره کولای شی په راتلونکی وخت کې د یو سالم فرد یا غړی په توګه خپلې ټولې دندې په پوره امانتداری او اخلاص ترسره کړی او د فکر آزادی په درلودلو سره د خوښۍ او سرفرازی احساس وکړي.

عاطفی او روانی ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټیدو سبب ګرځی

یو لړ څیړنې چې په یو شمیر ځوانو باندې ترسره شوی دا مسئله یې ثابته کړی چې کومې ځوانې چې تل غمجنی او پریشانه ښکاری، نو ددوی قد نظر هغو ځوانو ته چې تل خوشحاله، سوکاله او آرامه ژوند لری، ټیټ پاتې کیږي، نو ددوی هغه همزولې چې ډیر ښه او خوشحاله ژوند لری قد یا ونه یې تر لوړه وی.

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

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

بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

ډیر نارینه دا ناوړه عادت لري چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د خپلې میرمنې او همدا شان د کورنۍ د نورو غړو په کړو وړو باندې بې ځایه انتقاد کوي او په ډیر وړه خبره هم ایراد او بهانه نیسي.
د مثال په توګه دغه شی ولی له خپل ځایه بې ځایه شوی، یا دا چې ولې په وخت ډوډۍ پخه نه ده، ولې خونه چټله ده، ولې ماشوم ژاړي، خلاصه دا چې په هر عمل او هره خبره باندې د انتقاد ګوته کیږدي او بهانې لټوي.
مونږ دا نه وایو چې نارینه دې د کورنۍ په چارو کې مداخله نکوي ځکه چې نارینه د کورنۍ سرپرست او مشر دی، نو دا یې حق دی چې د کورنۍ غړي خپلو اشتباهاتو ته متوجه کړي او هغوی ته لارښوونه وکړي، خو دا دې په یاد ولري که چیرې انتقاد هم کوي نو په ځای او معقول نیوکه دې وکړي، ځکه چې په ځای او معقول انتقاد هرڅوک منی او پرې عمل کوي، خو که چیرې نارینه هر وخت او بې وخته انتقادونه کوي او په هره کوچنۍ موضوع بې ځایه بهانې نیسي، نو ښکاره ده چې میرمن او همدارنګه د کورنۍ غړي یې له دغو ایرادونو او بهانو سره عادت ګرځي او بیا یې خیرې ډیر عادي ښکاري او په دې توګه د نارینه شخصیت د کورنۍ په ماحول کې بې ارزښته او کوچنی معلومیږي. خبرو ته یې چندان څوک غوږ نیسي او ارزښت ورته نه ورکوي. ډیر داسې پیښې شوي

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

د کورنۍ چارو سمبالښت او تنظیم د میرمنې خوښیې ته پرېږدي او د هغې له وظایفو څخه یې وګڼي او د ښځې دا حق سلب نکړي، پرېږدي چې میرمن یې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، یوازې ښې او نیکې مشورې دې ورته ورکړي که نظر هم ورکوي د صمیمیت په فضا کې دې د مشورې لارښوونې او وړاندیزونو په شکل طرحه کړي نه دا چې ایراد او بهانې وي.

د کورنۍ په ماحول کې د نظر د یووالي اړتیا

یو له ډیرو مهمو ستونزو څخه چې د کورنۍ په ماحول کې د ګډوډۍ او ناآرامۍ سبب ګرځي هغه د کورنیو د غړو په منځ کې د تفاهم او د نظر د یووالي نه درلودل او د اختلافاتو او شخړو موجودیت دی چې په کورنیو کې د نفاق او بدبینۍ فضا رامنځ ته کوي او د کورنیو د غړو ژوند تریخوي.

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

مخالفتونه او شخړې موجودې وي، نو دغه ناخوالي په ماشومانو باندې ناوړه اغیزه کوي ځکه چې د ماشوم د روزنې او پالنې لومړنی مدرسه کورنی ده او مور او پلار يې لومړني ښوونکي دي. هغه مور چې د خپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهديديږي او وهل کيږي او يا هم هغه پلار چې د خپلو ماشومانو په حضور کې د خپلې ميرمنې لخوا توهين شي او خبره يې نه منل کيږي، نو داسې والدينو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وي؟ نو همدا علت دی چې د دوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کيږي.

د بلې خوا په دغو کورنيو کې ماشومان په دوه برخو ويشل کيږي، يوه ډله د پلار او بله ډله د مور څخه دفاع سنګر نيسي چې د دغې وضعې موجوديت د کورنۍ په ماحول کې د هيڅ په ګټه نه دی، نو د ښځې او خاوند تر منځ اختلافونه او شخړې علاوه په دې چې د دوی خوږ ژوند تريخوي، د دې په څنګ کې د کورنيو په ټولو غړو په تيره بيا په ماشومانو ناوړه اغيزه کوي.

د دې لپاره چې د کورنۍ فضا مو د خوشحاليو ځای وي او کورنۍ مو له جنجالونو او شخړو څخه خلاصې شي په لومړي ګام کې لازم ده چې د انعطاف او تيريدنې روحيه خپله کړي، د خود خواهي، ځان غوښتنې په لاره کې قدم مه ږدئ، د شخړو او مخالفتونو څخه ډډه وکړئ، نو په دې توګه به بريالي شوی ياست چې يوه سوکاله کورنۍ جوړه کړي.

نو ښځه او خاوند او د کورنۍ نور غړي دې هڅه وکړي چې د کورنۍ ماحول کې د تفاهم يا د نظر او عمل د يووالي حالت رامنځ ته شي چې د دغه روحيه بيا د کورنيو له ماحول څخه د باندې وځي او په ټولنيز وحدت باندې بدليږي او د ټولنيز يووالي او وحدت روحيه په خلکو کې تقويه کيږي.

PDF Compressor Pro

خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو او پلرونو پام او توجه

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

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

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

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

۱- نارینه دې هڅه وکړی چې د ورځنیو کارونو څخه د فارغیدلو وروسته یو څه وخت د خپلې میرمنې سره په هغو پیښو او مسایلو خبرې وکړی، کوم چې د ورځنی په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی وی. همدا رنګه ښځې له هم ضروری ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پیښو او مسایلو څخه خبر ګړی چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی دی. د خپل خاوند څخه دې کومه مسئله نه پټوی ترڅو ددوی په منځ کې بې باوری رامنځ ته نشی چې په دې توګه به ښځه او خاوند په داسې سلوک سره ثابته کړی چې دوی د یو او بل موجودیت ته شدید اړتیا لري.

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

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

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

٤- ښځه او خاوند ته ښایي چې د یو او بل نظریات او پلانونه د راتلونکی په هکله واوري او د خپلو موجودو ستونزو او مشکلاتو لپاره د حل لیارې ولټوي او په دې ترتیب ځپل عاطفي پیوستون نور هم تقویه کړي. د کورنی د پایښت او دوام لپاره هلې ځلې او ددغې ترون ساتنه او حفاظت د دواړو ښځې او خاوند دنده ده، نو تر هرڅه لومړی ضروري ده چې دغې مسئلې ته ارزښت ورکړي او بیا نورو مسایلو ته.

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

د کورنۍ غړي د نارينه ميني او پاملرنې ته اړتيا لري

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

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

دریاب کې لاهو کوی، چې په ځنګ یې په ټولنې کې خپل وقار او حیثیت ته هم ضربه رسوی. مګر د ټولو بده دا چې په خپل لاس په خپله کورنی کې د شخړو او جګړو زمینه برابروي. نو ضروري ده چې خاوند یا د کورنی مشر د غې موضوع ته پام وکړی چې د کورنی په جوړښت او د واده په کولو سره خپل ټول پخوانی عادتونه پریږدي او د بې ځایه او بې هدفه ګرځیدلو څخه ځان وژغوری خپل پام او توجه خپل کورنی ژوند ته راوګرځوی ځکه چې هغوی هم د دې مینې او پاملرنې ته اړتیا لري.

ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی

دا یو څرګنده حقیقت دی چې د یوې ټولنې ټول افراد یو شان مالی توان او طاقت نه لری، د ځینو افرادو اقتصادی وضع ډیر ښه وی، د ځینو متوسط او بعضی نورو ژوند له ډیر مالی ستونزو ډک وی، نو ویلی شو چې د کورنیو په منځ کې د ژوندانه سطحی توپیر لری، داسې کورنی شته چې د ژوندانه له ټولو امکاناتو برخمنې دی، ځوک یو څه امکانات لری عین دا چې د متوسط ژوند لرونکی دی، د چا هم د ژوند سویه یا سطحه ډیره ټیټه ده.

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

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

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

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

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

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

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

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

د میرمنو غوره سلوک د کورنی
د غړو په مقابل کې

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

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

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

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

دلته مهمه ستونزه دا ده چې دواړه لوري د نارینه لپاره مهمې دي او نشي کولای چې په آسانی د یوه لوري څخه تېر شي، ځکه چې یو خوا یې مېرمن ده او بل لور یې د کورنی نور غړي چې میرمنې په ډیرو هیلو سره خپل ژوند له ده سره شریک کړی او د خاوند څخه یې دا هیله او غوښتنه ده چې ورته د یو آرامه ژوند ټول امکانات برابر کړی نو یې خاوند ځان مکلف ګڼی چې د هغې مرسته وکړی.

خو بل لوری ته یې د کورنی ټول غړی په تیره بیا مور او پلار دی. دا هغه کسان دی چې د ژوند ډیرې ستونزې او مشکلات یې ددې په روزنه او پالنه کې یې ګاللی دی او په دې هیله دی چې په زړښت کې به یې اولاد د لاس امسا شی، نو دوی هم خپلې ټولې هیلې او امېدونه د اولاد پورې تړلی دی. نو دردونکی به هغه حالت وی چې د زړښت او بې وسی او ناتوانی په وخت کې میندې او پلرونه یوازې پریښودل شي.

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

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

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

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

نو میرمنې ته ښیی چې دغسې مسایلو ته پاملرنه وکړي، ژوند تول له لوړو او ژورو ډک دی، هیڅ انسان په یوه حالت کې نه دی، انسان تل د ژوند په اوږدو کې د نورو مرستو ته اړ دی، په تیره بیا خپلوان، هغه کسان دي چې په بدو شرایطو کې مو مرستې ته رادانگی، ورسره همدردی کوی او د ستونزو په حل کې درسره مالي او معنوی مرسته کوي.

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

ښځو ته ښایي چې د زغم او حوصلې لرونکې وي

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

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

ښځې خواخوږي او همدردۍ

ته اړتيا لري

څنګه چې نارينه نن په يو حال کې نه دي، کله خوشحاله او کله خفه او خواشيني وي او کله هم نه خوشحاله او نه هم خفه وي، نو همدا شان ښځه هم د نارينه په شان د ژوند په مختلفو مرحلو کې مختلف حالات لري، په ورځني ژوند کې کله عصباني او غمجنه وي او کله هم خوشحاله معلوميږي چې هر حالت ځانته بېل بېل او جدا، جدا عوامل لري، ممکن چې د کور زيا تو درنو چارو او يا يې د ماشومانو غالمغال اعصاب خراب کړي او ستومانه شوي وي او يا هم د خاوند له بې پروايي او نه پاملرنې له کبله غمجنه وي. او يا خو يې د کورنۍ د نورو غړو بې ځايه مداخلو يې ژوند تريخ کړي دي، همدا شان نور داسې عوامل شته چې د ښځې د خفګان سبب ګرځي، نو په کومو حالاتو کې چې مېرمن خفه او پريشانه وي، خاوند يې کور ته راشي وګوري چې مېرمنې په قهر او په غوسه ده، نو خاوند ته يې لازمه ده چې د خپلې مېرمنې د قهر ځواب په قهر ورنکړي، د هغې حالت درک کړي په نرمه ژبه او ملايمت ورسره خبرې وکړي، ټولې ګيلې يې په غور سره واوري.

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

قهر او غوسه يې ورو ورو کمیږی او عادی حالت ته راګرځی، نو خاوند کولای شي چې په مینه او مهربانۍ سره خپلې میرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردبارۍ درس ورکړي، ورپیښې ستونزې ورته ډیرې کوچنی وښایي. او دا ورته څرګنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالۍ، خوشحاله او په غم یې غمجن دی. چې په دې توګه به د خپلې مېرمنې قناعت ترلاسه کړی او هغه به د یو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوی نه دا چې مېرمن یې خفه او خواشینی وی نو خاوند یې تر دې زیاد په قهر شي او داسې فضا په کورنۍ کې رامنځ ته کړی چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره دوزخ یا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنی کوچنی جګړې په لویو ستونزو بدل شي.

ډیر داسې پیښ شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورنی ژوند تریخ شوی او حتی خبره طلاق ته رسېدلې ده.

د خاوند د بریالیتوب سره

د میرمنې مرسته

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

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

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکې اوسي

د ډېرو مېرمنو دا هيله وي چې د خاوند له پټو اسرارو څخه خبر کړي. د خاوند د شتو او جايداد اندازه ورته معلومه شي، او دا ورته مهمه وي چې د خاوند په ډېرو شخصي مسايلو هم خبره وي، او دا هيله نه لري چې په ډېرو مواردو کې خاوند يې خپل خصوصيات او راز ورڅخه پټ وساتي او دا ګيلې کوي چې خاوندمې په ما باور نه کوي، د خپل زړه حال راته نه وايي زما پوښتنو ته ځواب نه راکوي، هر څه راڅخه پټ ساتي او داسې نور يې ډېرې پوښتنې چې د مېرمنې ذهن پريشانه کوي، نو په دغو حالاتو کې مېرمن داسې فکر کوټې چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مينه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوي، نو په همدې سبب له خاونده تل ګيلمنده وي.

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

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

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

په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

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

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

پاک الله په دې هکله فرمایي:

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

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

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

په دې هکله پاک الله داسې فرمایي:

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

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

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

همدا شان کور ته په ننوتلو کې بې ځایه ټینګار باید ونشی، که له درې ځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوری اجازه ورنه کړه شی، نو بیا دې بیرته ستون شی، خو یوازې په هغې صورت کې کولای شی چې د چا کور ته بې له اجازې ننوځی چې یوه کورنی د ناڅاپی مصیبت او آفت سره مخامخ شی، لکه اور، سیلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکاری ته ضروری پېښیږی. همدا شان په لوړ آواز خبرې نه کول، په خوراک او پوښاک له افراط او تفریط څخه ځان ژغورل په کور کې د خوب او خوراک د وختونو مراعات کول، په سوله او صفا کې ژوند کول د کورنی د غړو ترمنځ د خواخوږی د اړیکو موجودیت د یو او بل سره په سکون او آرامی ژوند تیرول د یوې مسلمانې کورنی له غوره ارزښتونو څخه دی.

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

کومې میندې چې د کور څخه د باندې په ښوونځی، دفتر، روغتون، فابریکې یا بل ځای کې په دندو بوختې دی، نو دغه میرمنې د خپلو ماشومانو د څارنې او پالنې لپاره مجبوره دی چې خپل ماشوم بل چاته د څارنې او پالنې لپاره وسپاری. نو دلته دغه مسئله مهمه ده چې میندې دې دغه موضوع درک کړی چې د ماشوم څارنه او پالنه مهمه او حیاتی موضوع ده.

ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې ډیرې څارنې او پالنې ته اړتیا لري. کوچنی ماشومان پرله پسې خوړو، مینځلو او پاکولو په غیږ کې نیول، خبرې کولو او مینې کولو ته اړتیا لری، د ماشوم د سلامتیا او روغتیا په پام کې نیولو هم حتمی مسئله ده، نو هغه میندې چې کافی وخت نلری چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړی او ځان مجبور گڼی چې د وظیفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځی، نو د خپل ماشوم پالنه د کورنی نورو غړو خپلوانو همسایگانو او یا هم شیرخوارگاه او کودکستانونو ته سپاری. نو بیا هغه کسان یا هغه ارگانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلی د هغوی وظیفه ده چې په ښه توگه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

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

ماشومان شیرخوارګاه او کودکستان یا وړکتون ته سپاري، نو ضروري ده چې داسې ځای ورته غوره کړي چې معلمین یې د ماشومانو په پالنه کې مسلکي کسان وي د ماشومانو د ښې پالنې په هکله د مسوولیت احساس وکړي. همدا شان لازمه ده چې معلمین او پالونکي دې غوره سلوک ولري او مهربانه دې وي، خپل نظافت دې مراعات کړي، د ماشومانو سره دې شور او غالمغال ونکړي چې بد سلوک او غالمغال د ماشومانو په روحیه بده اغیزه کوي او د دوی د دلسردی سبب ګرځي.

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

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

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

د اسلام په سپيڅلي دين کې د کورنۍ مشري او سرپرستي د نارينه دنده ده، نو نارينه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنۍ مالي ستونزې حل کړي، د خپلې کورنۍ د سوکالۍ او سلامتيا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمي ترڅو چې کورنۍ د آرامه ژوند خاونده شي. او څومره چې يې د کورنۍ ژوند فضا له خوشحاليو ډکه وي، دې تر خوند اخلي او نور هم کوښښ کوي چې د آرامه ژوند لپاره زياتې هلې ځلې وکړي. خو دې په څنگ کې د خپلې ميرمنې څخه هم دا هيله لري چې د دې هلو ځلو ته ارزښت ورکړي، کوم څه چې دی په ډېر زيار د کور د احتياجاتو د پوره کولو لپاره په لاس راوړي بې ځايه مصرف نه کړي. خاوند يې دا هيله لري چې د هغې ميرمن د کور لومړي مهم ضرورتونه لکه خوراک او پوښاک او په دوهمه مرحله کې د کور نور ضرورتونه لکه فرش، ظرف نو ضرورت وړ شيان پوره کوي.

همدارنگه ښځې دې خپلې کورنۍ اقتصادي طاقت په پام کې ونيسي، د غير ضروري شيانو له اخيستلو دې ډډه وکړي او هڅه دې وکړي چې د خپل خاوند عايد په معقولو ليارو مصرف او د دې په څنگ يې د امانتدارۍ روحيه خپله کړي، نو کله چې خاوند يا ميړه په دې پوه شي چې ميرمن يې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنۍ سره علاقه نيسي، خو که ميرمن يې خراج او امانت کاره نه وي، هغه پيسې چې خاوند يې په ډېرو ستونزو سره گټي او ميرمن يې په ډېر بې پروايۍ مصرفوي او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلې نو يې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مايوسه شي، اعتماد يې له خپلې ميرمنې سلب او فکر کوي چې ميرمن يې د ده

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

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

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

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

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

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

د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

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

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

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

نو په کار ده چې محترمې کورنۍ خپل اقتصادي وضعیت په پام کې ونیسي، د خپل تغر څخه دې زیاتې خپلې پښې نه اوږدوي، له غیر ضروري مصارفو څخه دې ډډه وکړي، اعتدال او میانه روي دې په ژوند کې اختیار کړي، په دې هکله پاک الله جل جلاله قرآن کریم کې فرمایلي: «هغه کسان چې خرڅ کوي نو نه اسراف کوي او نه کموالی کوي، او دی په منځ د دې کې برابر» (الفرقان ٦٧ آیت)

په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

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

۱ - کله چې بازار ته ځئ نو د هوس له مخې چې مو څه خوښ شول مه یې اخلئ یوازې هغه شیان چې تاسو ورته ډیره اړتیا لرئ او په کار مو دی واخلي.

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

۳ - هیڅ وخت خواړه مه خوسا کوئ، دومره خواړه مه پخوی چې بیا یې په غورځولو مجبور شی، بلکه تل په اندازه سره ډوډۍ او خواړه پاخه کړی.

٤ - خویندی کولای شی ځینې شیرینې باب لکه کلچې، کیک، نقل، شیرپیره او نور شیان لکه مربا او ترشیانې په کور کې جوړې کړی ځکه چې له بازار څخه ارزانه تمامیږي.

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

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

٧- کوښښ وکړئ چې دخپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګنډئ ځکه چې د خیاط اجوره ډیره غیر اقتصادی تامیږی که په همدې ترتیب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکتونه او جرابی جوړې کړی نو د یوې خوا به اقتصادی وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

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

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

سره مرسته کړی وي.

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

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

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

۱۳ - که په کور کې څو خوېندی او ورونه یاستې هڅه وکړی چې په شریکه ټول د یو او بل له بوټونو او جامو څخه استفاده وکړی.

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

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

میندو ته څو لنډې لارښوونې

د ماشوم د زیږیدنې او پیدایښت څخه وروسته دا چې میندې څرنګه تغذیه شي، دا هغه پوښتنې دي چې ډیرې میرمنې ورسره مخامخ کیږي، نو میندې کولای شي چې د منظم پروګرام له مخې هم خپل بدن تقویه کړي او هم د بدن وزن کنټرول کړي.

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

دا چې زیاتره میرمنې د ولادت څخه وروسته زیاتره د چرګې غوښه خوری، میندې دا په پام کې ونیسی چې دغه یو نواخته خواړه کومه ګټه نه لری. کوښش دې وکړی چې د غوایی، ماهی او پسه غوښې څخه هم د ولادت په شپو ورځو کې استفاده وکړي.

۲ - میندې تر څو چې کولای شی د **لبنیاتو** څخه دې استفاده وکړي لکه شیدې، مستې، پنیر او داسې نور شیان که غوړی او پیروی ونخوړل شی ښه وی ځکه چې د چاقی سبب ګرځي.

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

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

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

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

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

د مخدره او نشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې

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

د الکولي مشروباتو استعمال د اسلام د سپیڅلي دین څخه د مخه په خلکو کې عام دود او دستور وؤ چې د هغې وخت بشري ټولنې یې له زیاتو ستونزو سره مخامخ کړې وې، خو د اسلام په راتګ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد ګڼلي او په خپلو پیروانو یې هغه حرام کړی ، خو په زیاترو هسوادونو او په تیره بیا په کفري ټولنو کې په خصوصي او رسمي مجالسو په تیره بیا په سیاسي مجالسو کې موجویت حتمي دی چې د ځینو هیوادونو له مهمو صادراتي اقلامو څخه هم ګڼل کیږي او تل د یوې خوشګذرانۍ د وسیلې په توګه ورڅخه فایده پورته شوی ده.

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

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

دغو موادو څخه استفاده د انسان سلامتیا په خطر کې اچوی حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب ګرځی، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لری هغه دا چې د موسمی ناروغیو سره د مقابلې لپاره په تیره بیا هغه ماشومان چې ډیر توخیږی او سینه بغل وی نو میندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوی، پر ته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزی او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

ما په خپلو سترګو په خپله سیمه کې ډیر داسې ماشومان لیدلی چې د میندو لخوا ورته اپین ورکړه شوی او د لیږ اندازې په زیاتېدلو له امله ماشوم خپل ژوند له لاسه ورکړی چې دغه ناوړه رواج د پیړیو، پیړیو څخه تر نن پورې جریان لري.

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

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

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

څنګه چې د مخدره موادو مسئله یوه محلی او منطقوی موضوع نه ده بلکه

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

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

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

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

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

هر کال د نړۍ په زیاتو هېوادنو کې مېرمنې د امېدوارۍ په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس دخبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسو نړیوالې ټولنې په خپل راپور کې څرګنده کړې چې د ښځو جسمي ستونزې د حاملګۍ په جریان کې او یا هم د ولادت په وخت کې د دوی د مړینې سبب ګرځي. راپور کې زیاته شوې چې د سقط جنین مسئله په پټه توګه په ښځو کې د دوی د مړینو سبب ګرځي. د نفوسو نړیوال ټولنې د میندو د مړینې علت کورني او ټولنیز عوامل ګڼلي او زیاتوي چې د ښځو محرومیت او د فشار لاندې ساتل یو له هغو عواملو څخه ګڼلې شوې چې مېرمنې له رواني او جسمي ناروغیو له کبله ځان ساتلې شي.

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

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

مسئله د امیدواری په جریان کې او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې د میندو لپاره ډیرې ستونزې پیدا کوي. همدا شان په حاملګۍ د ښځو د مړینو بل علت بې وخته وادونه ښودل شوي چې په آسیایي، افریقایي او لاتیني امریکا په هیوادونو کې نجوني د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې وادونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډیرې ستونزې پیدا کوي.

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

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

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

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

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

څنګه چې پخوا وختونو کې دخانیاتو څخه استفاده د ښځو په منځ کې د نن ورځ په شان مروجه نه وه ، نو ځکه ډیر لږ شمیر ښځې د وینې په فشار ، سرطان او قلبي ناروغیو اخته کېدلې. خو اوس حالاتو او شرایطو تغییر کړی ، کومې وروستۍ څېړنې چې د روغتیا د نړیوالې ټولنې او نورو صحي ټولنو لخوا تر سره شوې ښودلې یې ده چې د مرګ او میړ اندازه په ښځو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله مخ په زیاتېدو ده ، په داسې حال کې چې هر کال په نړۍ کې د دخانیاتو څخه د استفادې له امله ۲,۷ ملیونه تن افراد خپل ژوند له لاسه ورکوي.

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

د روغتیا د نړیوالې ټولنې د راپور له مخې په صنعتي هېوادونو کې ښځې او نارینه یو شان د دخانیاتو څخه استفاده کوي حتی دا چې ۳۰٪ ښځې او نارینه په دغه ناوړه عادت اخته دي ، خو مخ په ودې هېوادونو کې د ښځو لخوا د دخانیاتو څخه استفاده هم زیاته شوې ده. خو د نیکه مرغه زموږ په هېواد کې دغه ناوړه مرض په ښځینه طبقه کې ډیر لږ لیدل کیږي. څنګه چې د دخانیاتو څخه استفاده د انسان روغتیا ته ضرر رسوي ، نو په غربي هېوادونو کې هر کال زیات شمیر ښځې خپل ژوند د لاسه ورکوي. کومې میرمنې چې سګرټ څکوي او په قلبي ناروغیو اخته دي ، د دوی د مړینې علت په سلو کې څلویښت د سګرټو استعمال ښودل شوي. همدا شان په سلو کې ۸۰ هغه مېرمنې چې په

سرطان اخته شوی د دوی د مړینې سبب هم د دخانیاتو استعمال ګڼل شوی دی.

د جاپان، ناروی، پولند او انګلستان په هیوادونو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله سرطاني پېښې مخ په زیاتبدلو دی، خو په شرقي او جنوبي آسیا په زیاد شمیر هیوادونو کې په ښځو کې د خولې او غاښونو سرطان لیدل شوی چې علت یې همدا د دخانیاتو څخه استفاده ښودل شوي.

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

ځومره د شرم ځای دی چې دا ښځې د یو څو پیسو د لاسته راوړلو لپاره دوی په خپلو همجنسه ښځو په حق کې ظلم کوی، ځکه دوی په داسې توګه سره اعلانونه خپروي چې ضعیفه او سست عنصره ښځې د سګرټو څکلو ته تشویقیږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سګرټو څخه استفاده کوونکو شمیر زیاتیږي. نو ددغې ناوړه مرض د مخنیوی لپاره ضروری ده چې د روغتیا نړیوال سازمان او نورو ټولنیزو موسسو او مختلفو هیوادونو او د ولسونو مسولین د یو جامع پروګرام له مخې د دخانیاتو سره د مبارزې په لارو چارو غور وکړی په تیره بیا هغه ټولنې چې ځانونه د میندو او ماشومانو د روغتیا او تندرستي حامیان ګڼي په دې لاره کې موثره ګامونه پورته کړی. په تېره بیا ښځې دې ته وهڅوی چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورنی وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زیانونه رسوي.

ښځو لپاره د سپورت ګټې

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

زیات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګی نه وروسته په مختلفو ناروغیو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغی، د وزن لږوالی یا زیاتوالی، ټیټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخریب او وروستېدو څخه پېدا کیږی اخته وی، چې ځینې ناروغی دوامدار پرهیز او علاج ته ضروری لری، ددې په څنګ سپورټ هم د یو شمېر ناروغیو په تخفیف کې موثر رول لری.

په پخو ښځو کې په تیره بیا د منځنی عمر ښځې د هډوکو تخریب یا وروستوالی یې له غټو ستونزو څخه ګڼل کیږی، کومې میرمنې چې عمر یې د ۶۰ کالو څخه لوړ وی په سلو کې «۲۵» یې د هډوکو په ماتېدو اخته کیږی او هغه عوامل چې د هډوکو په تخریب کې رول لری په بدن کې د کلسیم کمښت، د عمر زیاتوالی، د وراثت سابقه او د سګرټو زیاد استعمال ښودل شوی دي.

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

هډوکو ته منتقله او دهغې د تقويې سبب ګرځي، نو مخکې له دې چې هډوکي مو تخريب شي په کار ده چې پخې عمر درلودونکي مېرمنې ورزش ته پاملرنه وکړي.

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

د پاخه عمر لرونکي مېرمنو لپاره تر ټولو ښه سپورت پياده ګرځيدل په قراره منډې وهل او د وزن کموالی دی.

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

د ښځې په هکله څو وجيزې

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

- د ښځې مثال د هغه خوشبويي په څير دی چې هيڅکله پټيدای نه شي.
- ښځه د نړی عظيمه پانګه ده.
- له ښځې څخه د څلورو څيزونو تمه وکړی:

١- په زړه کې نيکې وی.

٢- په څيره کې يې حيا وي.

٣- په ژبه کې خوږوالی وي.

٤- لاس يې تل د کار سره لګيدلی وي.

- په نړی کې دوه شيانو ښکلي دی: يو ښځه او بل ګل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پيل کې ښځه وجود لري. (لارمارتين)
- يو هه ښځه خپل کور جوړوی او ناپوهه ښځه خپل کور تخريبوی.

(ترميشان برنادر)

- د ښځې سينې زما زړه تسخيروی نه د هغې ښکلا، په ما هغه ښځه ګرانه ده چې مهربانه وی. (شکسپير)
- که چيرې ښځې نه وی نو د نړی نوابغ به چا روزلی وی. (ناپليون)

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او
ښوونې اړونده مسئلې

PDF Compressor Pro

د ماشوم وده د زیږېدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د ماشوم وده او پرمختیا

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقلید کولو سره زده کړه کوی. چې دوی ته تر ټولو نژدې وی، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په ټاکلو د لویانو او یا هم د هغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وی د کړو وړو اثر یې ډیر ګټور تمامیږی ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوی کوچنی ماشومان یې تر زده کوی او هر عمل چې لوی ماشومان یې سرته رسوی، کوچنی ماشوم هم **د هغې لوی ماشوم** په تعقیب **همغه عمل سرته رسوی**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ماشومان د هغو لويانو خبرو ته غوږ نيسي او منى يې چې په دوى گران وي او غواړي د هغوى اعمال دخپلو کړو وړو اساس وگرځوي، په دې توگه ماشوم د ډېر وسايلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوي او د سم او ناسم ترمنځ توپير کوي.

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکايت کول دي امکان لري ماشوم وږى و تږى يا ستومان او يا کوم درد او نا آرامي ولري او يا هم د گرمي او يخنى څخه په عذاب کې وي او يا ښايي ويريدلى وي او يا هم غواړي چې څوک يې پورته کړي، ناز ورکړي او مينه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروايي سره کتل غوره عمل نه دى. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پيل کيږي چې ماشوم ډېر کوچنى وي، دغه شان ژړا ممکن ډېر دوام وکړي، د دغه راز ژړا علت څرگند نه دى، خو داسې معلوميږي چې ماشوم ته زيان رسوونکې نه دي.

- که د ماشوم سلوک کړه او وړه د مور لخوا تاييد شي، دې ته به تشويق شي چې ښه او نيک خويه ماشوم واوسي نو لازمه ده چې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره ښه سلوک له ياده ونه باسي د هغوى په هکله خوښى څرگنده کړي. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځاى به ډېره ښه دا وي چې ماشوم د ښو کارونو او عملونو په هکله د خوښې د ښکاره کولو او د هغه تشويق کولو سره هغه ته سم کړه وړه روزده کړي

- که چيرې ماشوم نوى کار زده کړي که هر څومره ساده وي مور او پلار دې هغه ته وښايي چې له کاره يې خوشحاله دي. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوى زده کړي تشويق نشي او تل د انتقاد وړ گرځي، نو د زده کړې سره يې مينه کميږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

جگیږي او دریږي، د غتې گوتې او یا بلې گوتې په مرسته شیان را پورته کوي، ساده لاربنوونې تعقیبوی؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنۍ دې متوجه وی چې ددوی ماشوم ددوه کلنۍ په عمر کې دغه کړه وړه لری که نه؟

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

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

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

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

همدا شان په پنځه کلنۍ کې وگوری چې ماشوم مو دغه خصوصیات لری که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مینځی، په څرگنده توگه خبرې کولای شی، د نورو له مرستو پرته خپل کالی اغوستلی شی. ځینې شکلونه لکه دایرې، مربع، مثلث او نور کاپی کولای شی رنگونه تشخیص کړی، مختلف لوبې او شیان پیژندلی شی، همدارنگه خپله ډوډی او چای څښلی شی؟

نو که چیرې ماشومان دغه ټولې چارې پخپله سرته ورسوی ښکاره ده چې وده او پرمختیا یې طبیعی ده او که چیرې دغه چارې سرته ونه رسولی شی ممکن چې څه صحی او ذهني ستونزې به ولري، نو ډاکتر ته یې ورتگ او د هغې سره مشوره کول د والدینو له دندو څخه ده.

د ماشوم په ودې او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغيزه

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

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

د ټولو مهمه موضوع چې پوهيدلی ضروري ده هغه دا چې تر لومړنيو شپږو مياشتو پورې د مور شيدې يوه مکمله غذا ده، څنگه چې په لومړيو مياشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغيو له خطر سره مخامخ کيږی، نو د مور شيدې کولای شی ماشوم د ناستې او نورو ناروغيو په مقابل کې وقايه کړی.

همدا راز مور کولای شی د شپږو مياشتو څخه وروسته د خپلو شيدو په څنگ کې نور فايده مند او نرم خواړه هم ماشوم ته ورکړی. خوينډی دې دا

مسئله په پام کې ولري چې په دې دوران کې خپلې شيدې په ماشوم بندی يا قطع نکړی، که څه هم ماشوم يې د شيدو رودلو ته کومه هڅه ونکړي.

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شيدې ورکړی، خو د خپلو شيدو په څنګ يې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شی نو ماشوم ته ډيره ګټه رسولی شی. په دې صورت کې لومړی لازمه ده چې ماشوم ته په ډير کم مقدار کې خواړه ورکړی شی چې بيا يې وروسته په تدريج سره اندازه او مقدار زياتيږی. بله مسئله چې د ميندو توجه ورته ضروری ده هغه دا چې د ماشوم د ښه ودې لپاره ضروری ده چې د يو ورځې په اوږدو کې پنځه يا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شی. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواړه نه وی ګټور تماميږی. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږی ضروری ده چې تازه او نوی پاخه شوی وی. پخوانی او باسی خواړه نه وی. کوم ماشومان چې د شپږو او دري کالو په حدودو کې وی نو مياشت په مياشت دې وزن او کنترول شي که چيرې ماشوم په کافی اندازه خواړه وخوری، خو بيا هم وزن نه اخلی نو ميندې دې دغو څو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

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

۲ - ماشومان مختلفو ويتامينونو ته اړتيا لری لکه ويتامين «ای» چې د دغې ويتامين د کموالی له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ړانده زيږيږی، نو ماشومان کولای شی د مور په بطن کې دغه ويتامين ترلاسه کړی، په دې شرط چې مور ويتامين ای لرونکی خواړه وخوری. همدا شان ويتامين «ای» د اسهالاتو په مخنيوی کې هم موثر رول درلودلی شي. ويتامين «ډی» ته هم ماشومان شديد اړتيا لري، د دغې ويتامين د کموالی له کبله د هډوکو د نرموالی ناروغی پيدا کيږی، دغه ويتامين د هډوکو لپاره ډير ګټور تماميږي.

۳- کوم ماشومان چې تل ناروغه وي او يا زياد وخت په ناروغي اخته کيږي، نو کورنی دې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړي چې د ماشوم ټول معاينات يا يو لړ معاينات کول د هغې په تداوي کې رول لري، نو ضروري ده چې د بدن يو شمېر معايناتې ترسره شي.

٤- د ماشومانو د ناروغي په وخت کې ځينې ميندې فکر کوي چې مختلف خواړه ماشوم ته ضرر رسوي، نو له ډېرو ګټورو خوړو څخه يې پرهيز کوي. چې دغه عمل د ميندو غوره عمل نه دي.

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

٥- که ماشوم د ناروغي له کبله خپل وزن له لاسه ورکړي، نو ضروري ده چې وروسته له ناروغي څخه اقلاً د يوې اونۍ لپاره اضافي خواړه تر لاسه کړي تر څو يې د وجود کمبود پوره شي. کوم ماشوم چې اشتها و نلري، د ناروغي نه وروسته د ماشوم تشويق د زياتو خوړو خوړلو لپاره ډېر مشکل کار دی، نو په دې جريان کې دې ميندې هڅه وکړي چې د خپلو شيدو په څنګ د ماشوم لپاره نرم او خواړه ورکړي چې د ماشوم ودې او سلامتيا ته ګټه رسوي، خو که بيا هم د ماشوم بې اشتهايي دوامداره شي نو په دې صورت کې د ماشوم تګ ډاکتر ته ضروري دی او ډاکتر له مشورې سره سم هغې ته غذايي پروګرام جوړ کړي.

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

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

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

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

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

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

ماشومانو ته د دیني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبی او دینی زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدینو له مهمو وظایفو څخه ده. هغه میندې او پلرونه چې د خپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک او نورو ضروریاتو ته جدی پاملرنه نه کوی، خو ددې په څنګ د خپل ماشوم مذهبی اعتقاداتو خیال نه ساتی او په دې هکله بې تفاوت دی، نو ددوی دغه عمل یوه ستره ګناه ده چې دوی یې د خپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشری ټولنې تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تیره بیا زموږ په جګړه ځپلی هیواد کې چې زموږ ټولې مادی او معنوی هستی له منځه تللی، د وران هېواد د بیا رغاونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زیاد محسوسیږي.

د ټولو کورنیو د فرد فرد په تیره بیا د پلار له مهمو دندو څخه ده چې د کوچنیوالی په عمر کې خپلو ماشومانو ته دینی ښوونه ورکړی، دا دینی ښوونه باید هلک او نجلی دواړو ته ورکړل شي. د څلور او پنځه کلنی په عمر کې دې ماشومان دې ته تشویق شی چې لمونځ وکړی او قرآن پاک زده کړی.

د شپږ او اوو کلنو په عمر کې دې ماشوم له ځان سره مسجد ته بوتلل شي ترڅو د نورو خلکو لخوا مذهبي او دیني مراسمو سرته رسول په خپلو سترګو ووینې، څو متوجه اوسی چې ماشوم مو د ستر تیا احساس ونکړي چې دا عمل

به يې د دلسردی سبب گرځي.

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

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

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول

هغه وخت چې يو ماشوم نړۍ ته راځی او سترگې پرانيزي، نو په لومړی گام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غيږ کې ترسره کيږي.

مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډيرې ستونزې او زحمتونه گالی، شپې په ويښه صبا کوی، او د خپل ماشوم پرستاری او ساتنه خپله لازمی دنده گڼی، نو يو کوچنی د زيږيدو د لومړی ورځې څخه تر ځوانی او بلوغ تر مرحلې پورې يوې سالمې روزنې ته اړتيا لري. کوچنی د کوچنيوالی څخه تر ځوانی پورې يو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدين د هغوی د اړتياوو د پوره کولو په برخه کې موظف دی چې د دوی غوښتنې تر يوې اندازې پورې ترسره کړي.

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

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

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

د اسلام په سپیڅلي دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر سلوک مردود ګڼلی شوی

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

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

نو څرګنده ده چې اسلام دا حق والدینو ته نه دی ورکړی چې په خپل امتیازي سلوک د ځوانو زړه مات کړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

خپلو لونو ته د زامنو سره یو ځای مساوي او برابر مقام او حقوق ورکړي. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتنې او ضرورتونه په پام کې ونیسي. کورني دې په خپل بې توپیره سلوک دا زمینه برابره کړي چې د دوی لوراني د دې کبله چې نجلۍ دنیا ته راغلې د شرم، خفګان او حقارت احساس ونکړي د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي.

نو که چیرې میندې او پلرونه د خپلو لونو سره نیک او بې توپیره روابط ولري، نو دلته ده چې نجلۍ د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي او ځان ورته اضافي بار نه ښکاري او دا عقده یې په زړه کې نه وي «ارمان چې زه هلک وای» نو دا د والدینو دنده ده چې د خپلو لورانو انساني کرامت په پام کې ونیسي او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعایت کړي. په تیره بیا د نجونو په تغذیه، پوښاک د اوسیدلو ځای او صحي ستونزو په هکله ضروري پاملرنه وکړي، ځکه چې د ښځو ذاتي ظرفیت په داسې توګه وي چې ورسره شوی ناوړه سلوک له امله د حقارت او کمترۍ احساس کوي، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلۍ سره بې توپیره او نیک سلوک وشي چې د غه بې توپیره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکي ژوند کې ژوره اغیزه لري.

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

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

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

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

همدا شان موږ په خپل چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ لیدلې دي چې د والدینو د بې پروایۍ له کبله ماشومانو برقي سامانونو ته چې برق لري لاس وروړی او یا هم په اور او جوش شوې اوبو سوځیدلي چې په دې توګه یې خپل خوږ ژوند له لاسه ورکړی، نو لازمي ده چې د کورنۍ ټول غړي په تیره بیا والدین دغې موضوع ته جدي پاملرنه وکړي.

ډیر ځلي لیدل شوي چې ماشومانو په خپلو غوږونو کې ځینې شیان لکه لرګی، میخ او داسې نور شیان ننه باسي چې په دې توګه یې د غوږ پرده زخمي او یا هم سوری کیږي.

موږ په خپل چاپیریال کې ډیر داسې ماشومان ګورو چې د لوبو په جریان کې په یو او بل باندې خاورې او شګې او نور کثافات شیندي چې ممکن په سترګو او یا غوږ کې ولویږي چې دا هم د ماشومانو لپاره صحي ستونزې منځ ته راوړي، نو دا د میندو له مهمو دندو څخه ده چې خپل ماشومان د څارنې لاندې ونیسي او د هغوی کړو وړو ته متوجه وي. همدا رنګه مونږ په خپله ټولنه کې وینو چې زموږ ماشومان زیاتره په هغو ځایونو کې لوبې کوي چې ماحول یې پاک او صفا نه وي، ممکن چې شیشې، سیمونه، اغزي، ستنې او میخونه د ماشومانو په پښو او یا د بدن په نورو برخو کې ننوځي او ډیر امکان لري چې یو عادي زخم په یو خطرناک مرض لکه تیتانوس بدل شي چې بیا یې علاج هم ډیر ګران دی. که څه هم داسې پیښې ناڅاپي منځ ته راځي، خو بیا هم علت یې د میندو او پلرونو بې پروایي ده.

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

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

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

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

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

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

مسوولیت دی، نو پاک قرآن د دې لارښوونې څخه دا څرګنیږي چې هر مسلمان ته په کار ده خپلې کورنی او په تیره بیا ماشومانو ته داسې تعلیم ورکړي چې هغوی د دوزخ له عذابه ساتل شوی وی. که مور او پلار خپلو ماشومانو ته داسې روزنه وکړي چې تل له خدای جل جلاله ویره ولري د خلکو او کورنی په هکله خپل مسوولیت درک کړی نو ښکاره ده چې د ماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله له هر چا زیات مسوولیت مور او پلار لري.

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

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

څرنګه چې ماشوم د یو خاص عمر پورې د مور په نګرانی کې وی، نو په مور لازمه ده چې په دې خاص عمر کې خپل مسوولیت په ښه توګه ترسره کړي.

زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلی: «ښځه د خپل خاوند، کور او د خپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ورڅخه پوښتنه کیږی». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې د ماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله یوازې نارینه مکلف نه دی، ښځې هم په دې هکله مخاطبې شوی دي.

حافظ ابن حجر په خپل کتاب «فتح الباری» کې لیکی: د ماشومانو د تعلیم او تربیت لپاره چې کوم حکم د سړو لپاره دی، هغه د ښځو لپاره هم دی.

سرور کاینات محمد صلی الله علیه وسلم یوازې د نظری تعلیم او تربیت حکم نه بلکه د عملی تعلیم حکم هم کړی دی. نو که چیرې کوم ماشوم ته د عمل په ډګر کې د تنبیه او وهلو ضرورت پیدا شی باید چې ترینه ډډه ونشي.

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

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

د دې په څنګ جې د کورنیو د ټولو غړو د پلار په شمول دنده ده چې ماشومان د آداب، نزاکت او اخلاقو سره آشنا کړي، خو د آدابو او اخلاقو عملي کول یوازې په هغه صورت کې ماشومانو ته اهمیت لري چې والدین او د کورنۍ نور غړي د غه مسئله په پام کې ونیسي که چیرې د کورنۍ د مشرانو تر منځ د آداب او نزاکت مسئله مطرحه نه وي، او دوی په خپل منځ کې د ادب او نزاکت اصول رعایت نکړي، نو په داسې حالاتو کې ماشومان هم دغې مسئلې ته توجه نه کوي هغوی هم له دغې موضوع سره بې اعتنایي کوي، د ادب او نزاکت په رعایت ځانونه مکلف نه ګڼي، د کورنۍ د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې د کوچنیوالی په عمر کې د ماشوم په پالنه او روزنه کې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پاملرنه وکړي. او ماشوم ته دا ورزده کړي چې د ناوړه کلماتو له استعمال څخه دې ډډه وکړي.

غوره کلمات لکه: هیله کوم، شکریه، ډیر مننه، په سترګو، ډیر ښه د دغو کلماتو په استعمال ځان عادت کړي، خو د دې په څنګ کې د کورنیو غړو ته هم ښایي چې په ورځنی ژوند کې د ادب او نزاکت اصول رعایت کړي او په ډیره خوږه ژبه یو د بل سره په کور کې خبرې وکړي ځکه چې ماشومان یې له دوی هر څه زده کوي.

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقويې لپاره هڅې

په ماشومانو کې د غوره عادتونو تقويه کول د دوی په سالمه روزنه ژوره اغيزه لري. ماشومان دې دی ته وهڅول شي چې د مشرانو خبرو ته په غور سره غوږ ونيسي، هيڅکله دې بې مورده د مشرانو په خبرو کې مداخلې نه کوی او نه دې د دوی خبرې قطع کوي.

ماشومان دې وهڅول شي چې خپلې چارې ټولې په خپله ترسره کړی، او ددې په څنګ کې د کورنۍ د نورو غړو سره مرسته وکړی. د نوبت يا وار په پام کې نيول د مرستې او کمک روحيه په ماشومانو کې تقويه کوی.

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

هغه ماشوم چې د کورنۍ مشرانو غړو ته په درناوی ګوری او د هغوی احترام کوی، د کورنۍ د غړو لخوا بايد تل تشويق شی ترڅو يې دا عادت تقويه شی. خپل ماشوم ته دا ورزده کړئ چې تل نورو سره د مخامخ کېدلو په وخت کې سلام واچوی، تل يې مراقبه اوسی ترڅو چې دغه عادت تقويه شي. د خپلو ماشومانو سره تل انساني سلوک وکړئ د غوره سلوک په کولو سره په هغوی کې د متقابل احترام روحيه تقويه کيږی.

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

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

د غه مقررات او مجازات باید منطقي جنبه ولري او ذدې مسئلې یادونه ماشوم ته ضروري ده که چیرې هغه د والدینو او د کورنیو د نورو غړو خبره و نه مني، نو د مجازاتو مستحق دی. د ناوړه کړو وړو او اعمالو څخه د منع کولو په صورت کې هغوی ښو او غوره کارونو ته تشویق کړي، د صداقت، عدالت، رښتیا او دروغ په مفاهیمو یې پوهې کړي. په دې هکله ورته قصې او مثالونه بیان کړي، تل هڅه وکړي چې یو با نزاکت او مؤدب ماشوم ورزي.

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندې وروزی

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

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

د کورنی غړي په تیره بیا میندې او پلرونه ددغې روحیې په تقویه او ایجاد کې ستره ونډه لري، دا چې میندې او پلرونه څنګه د ودې په مرحله کې د هغې

غوښتنو ته ځواب ورکوي، او څنګه ماشومان روزي، نو دلته د محترمو والدینو پام څو لنډو ټکو ته را ګرځوو چې د دغو ټکو په نظر کې نیولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱ - د زیږیدنې څخه تر اتلس میاشتنی پورې:

د ژوند په دغولومړنیو میاشتو کې لازمه ده چې ماشومانو ته دا احساس ورکړی شي چې د لوږې، تندې، خفګان او تنهایي په وخت کې د والدینو مرستو او پاملرنې ته شدیده اړتیا لري. مخکښې له دې چې ماشومان دا غوښتنه وکړي لازمه ده چې تاسې د ماشوم ضرورتونه په پام کې ونیسي او له هغوی سره مینه وکړئ. په غیږ کې له اخیستلو او مینې او محبت په کولو سره ماشوم په دې مطمئن ګرځي چې تاسو ورسره همدردي لرئ، په دغو حالاتو کې ماشوم آرامتیا او خوشحالي احساس کوي.

۲ - د اتلس میاشتې څخه تر درې کلنی پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړیکې په کور او ماحول کې له نورو سره پرمختګ کوي، په همدې وخت کې دی چې ماشوم ځینې مفاهیم لکه د نوبت یا وار رعایت کول، د نورو سره یو ځای او په شریکه او سبدل زده کوي.

میندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته څرګنده کړي چې د لوبو په وخت کې د وار یا نوبت مراعات وکړي. د خپلو نورو همزولو نظریاتو ته ارزښت ورکړي د لوبو او ضرورت وړ شیان نورو ماشومانو ته ورکړي، د خپلو کوچني خویندو، ورونو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړي، نو په دې ترتیب به میندې بریالی شوي وي چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزیستی او مینې کولو روحیه تقویه کړي.

۳ - د درې کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:

که چیرې په همدې عمر کې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره په مینه او مهرباني سلوک وکړي او د هغوی مشروعو غوښتنو ته ارزښت ورکړي،

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

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

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

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

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنی پورې:

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

ټولنيز ژوند ته دِ ماشوم هڅول

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

کله چې ماشوم د خپلې مور سره د شيدو خوړلو اړيکې وشکوی، نو د ۲ او ۳ کلنې په عمر کې د نورو ماشومانو سره په لوبو کولو او ساعت تيری کې ډېر خوشحاله وی تر دې چې د لويانو په څنګ کې وی. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وی په هغې اندازه د آزادی حس کوی او هرڅه چې يې زړه غواړی هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چيرې يو ماشوم په څه پوه شي يا يې څه زده وی، نو په ډيره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ويلی شي او هغه پرې پوهولی شي او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شي. خو اصلی ستونزه په دې کې ده چې هيڅ ماشوم په لومړی سر کې په څه نپوهيږی، خو دا بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه وروزی. په تيره بيا د والدين دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځی وسايل او داسې نور شيان چې ماشومان ورته اړتيا لری برابر کړی، يا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوی او هلته په ښار کې وړ کتونونه

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

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

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان سمې لیارې ته هدایت کړی. د نورو وسایل په څنگ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړی او هغوی ته دا وښایی چې د پاکی او صفایی په پام کې نیولو سره د روغتیا او سلامتیا احساس کوی. خپل ماشوم دې ته مجبور کړی چې د ځان او ماحول په پاک ساتلو کې توجه وکړی. د خپلو ماشومانو څخه تل دا وغواړی چې خپله خونه، حویلی او هغه ځای چې دوی په کې لوبې کوی پاک وساتی، کاغذونه، پلاستیکی او شیشه یی بوتلونه، اخبارونه او نور کثافات ټول په باطله دانیو کې جمع کړی چې د ماشومانو دغه عمل به دوی نه یوازې دا چې د خپل ماحول په پاک ساتلو کې ورسره مرسته وکړی بلکه په دوی کې به د مسوولیت حس د تقویه کیدلو سبب هم وگرځي.

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

پخوا بې زړه توب او خجالتي حالت د غوره صفاتو له جملې څخه ګڼل کېده او دغه حالت یې د یو باتربیه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجودیت د یوې روحي ناروغۍ په حیث پېژندل شوی دی او کوم ماشومان چې دغې حالت لرې هغه صحتمند ماشوم نه ګڼي.

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

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

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

- **دریمه مرحله یا دوره:** دا بیا هغه وخت دی چې ماشوم هوښیار شوی وي، خپل کور او ماحول په ښه توګه پیژني، د خلکو او ملګرو سره یې بلدیت زیات شوی، تل ورسره لوبې کوي او د هغوی له احواله خبر وي، خو کوم ماشوم چې کورنی ژوند یې له ستونزو ډک وي کورنی جنجالونه ولري او یا یې مور او پلار د طلاق په وجه یو د بله بیل شوي وي، نو داسې ماشومان تل غلي او خاموشه او بې زړه ښکاري، د خپلو همزولو سره د علایقو په پیدا کولو کې د حسد او بدبینۍ احساس کوي، د خلکو څخه شرمیږي، تل خفه او خواشینی معلومیږي چې د غه حالت په زیاد شمیر هغه ماشومانو کې هم لیدل شوی چې د خپلې کورنۍ ډیر نژدې غړی لکه مور او پلار یې د جګړو په اوږدو کې د لاسه ورکړي ځنګه چې دوی د خپلو والدینو مینه لیدلې نه وي، نو د کورنۍ غمجنه فضا هم په دوی اغیزه کړې، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې یوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډیره سخته تمامیږي، نو هیله مند یو چې میندې او پلرونه او د کورنۍ نور مسوول غړي د ماشومانو د غې حالت ته تل متوجه اوسي او کوشش دې وکړي چې په ډیره مینه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتۍ او بې زړه توب له حالته څخه وباسي او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړي چې ماشوم په کې د خپل ذوق او علاقې سره سم ژوند وکړي.

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

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

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

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

چې د کورنۍ ماحول یې دخوشحالیو ډک وی د سولې او صمیمیت فضا په کې حاکمه وی، نو ددغو کورنیو ماشومان د عاطفی تربیتی او تولنیزو ستونزو سره لاس او گریوان نه وی، په راتلونکی کولای شی په تولنه کې د سالمو افرادو په توگه خپل ژوند په خوشحالی سره پر مخ بوځی.

په هغو کورنیو کې چې والدین یې د یو او بل سره تفاهم او توافق نلری د خپلو ماشومانو په مخ کې د یو او بل سره جگړې او غالمغال کوی، ددوی ماشومان ددوی د جگړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه وويني، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتی، چې په دې توگه نارینو ته به د نفرت په ستر گه گوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم ويني، نو ښکاره ده چې تولې ښځې ور ته ظالمې ښکاری، نو ماشومان چې دداسې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کیږي.

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

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدينو رول

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

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

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

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

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

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

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

په ماشومانو باندې د ښخ شویو ماینونو خطرناکې اغیزې

د اوسنۍ نړۍ د ټولو عصري او درنو وسلو په څنګ کې ماینونه هغه لوی خطر دی چې د پټ دښمن په شان عمل کوي او په دې توګه د زیات شمیر انسانانو د وژلو او معیوبیت سبب ګرځي چې په دغو وژل شوي انسانانو کې ګن شمېر ماشومان دي. د ملګرو ملتونو د سروې له مخې د نړۍ په ٦٤ هیوادونو کې د ښخ شوي ماینونو شمېر ۱۱۰ ملیونو ته رسیږي چې دغو ماینونه د لسګونو کلونو لپاره خپل تخریبي قدرت له لاسه نه ورکوي.

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

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

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

انګولا، کمبوديا او افغانستان د همغو هيوادونو له جملې څخه دي چې د بل هر هيواد په نسبت په کې ماينونه زيات ښخ شوي دي. داسې اټکل کيږي چې زموږ په هيواد کې د «۱۰» مليونو څخه زيات ماينونه ښخ شوي دي دا ماينونو د روس د يرغل يو ناوړه سوغات دي چې پټ دښمن په توګه د مظلومو افغانانو څخه خپل انتقام اخلي، د دغو ماينونو د انفجار له امله ډيرې کورنۍ د ويرونو او ماتمونو په تغر ناستې دي او زيات شمير افغانانو ژوند له لاسه ورکړی، په داسې حال کې چې دوی يې له موجويت او ښخ شوی ځای څخه خبرتيا نه درلوده، نو د ماينونو د انفجار او د جګړو له دوام څخه کومه کرکه او نفرت چې په ټولنه کې موجود دي، نو دغه نفرت او کرکه مونږ د ماشومانو په سترګو کې ليدلی شو چې د سارايوو اوسيدونکی يو ماشوم خاطره او نظر مونږ ته ښه مثال دی، دغه ماشوم چې له جګړې نه ډير کرکه لري داسې وايي: هيڅ فلم به زموږ د خلکو غم او رنځ ويره او وحشت چې زموږ خلک ورسره مخامخ دي دی منعکس نه کړي.

سرايوو د وينو له دندونو او ډله ايزو قبرونو څخه ډکه ده، نو زه ستاسو څخه د يوه ماشوم په توګه دا غوښتنه کوم چې مه پريږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصيبت راشي لکه په مونږ چې دا مصيبتونه تحميل شوي دي. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحميلي جګړو لري. دا دي په نړۍ کې د ډيرو مايوسو ماشومانو هيلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصيبت نه غواړي. خو ارمان چې څوک د دغو مظلومو ماشومانو هيلې او غوښتنې نه اوري، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشي صربانو د حملو په دوران کې تير شو په دغو حملو کې په ډله ايزه توګه زرګونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړی وو چې د هغې سيمې د ماشومانو په روحيه ناوړه اغيزه کړې وه.

همدا شان د وحشي روسانو لخوا چې کوم ناتار په مظلومو چيچنيانو روان دی يوازې لوی خدای ته يې پته شته دی همدا شان د کشمير او فلسطين مظلوم ماشومان در واخله نيوهيږو چې دغه حالت به تر کومه روان وي؟

د ماشومانو په روحیه کې د جګړو ناوړه اغیزه

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

همدارنګه ۹۱ فیصده ماشومان د وژل شوو خلکو جسدونه او ٦۷ فیصده ماشومانو د خلکو د ځوریدلو شکنجو او سوزیدلو صحنې په خپلو سترګو لیدلې وې چې ددغو ټولو پېښو د دوی په رواني حالاتو ژوره اغیزه درلوده.

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

PDF Compressor Pro

بېځايه او ورک شوي ماشومان

په ټوله نړۍ کې جګړې او دردونکې پېښې ددې سبب شوي دي چې زیاد شمېر خلک له خپلو سیمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې ددغو بې ځایه شوو او مهاجرو افرادو شمېر ملیونونو تنو ته رسیدلی چې ددغو مهاجرو نیمایي برخه ماشومان دي.

یو شمېر مهاجر او بې ځایه شوي ماشومان چې کله دخپلو کورنیو سره سفر کوي، نو د سفر په اوږدو کې په لار کې دخپلو کورنیو څخه جدا او بې درکه کیږي چې یوازې ۱۹۹٤ په اواخرو کې د رواندا د هېواد څخه « ۱۱٤۰۰۰ » ماشومان له خپلو والدینو څخه ورک شوي دي.

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

د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه

په ډیرو کورنیو کې د کورنی یو شمیر غړی د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زیاتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوی، سګرټ څکی، نو ډیر امکان یې شته چن دغه ماشومان د سګرټو د لوګی د تنفس له امله د برانشیت په ناروغی او یا هم کومې بلې نارو غی اخته شی. زیاترو ماشومانوکې د نفس تنګی ناروغی همدغه دود منځ ته راولی.

د سګرټو د دود څخه پرته د اور یا لرګیو دود هم بده اغیزه د ماشوم په روغیا باندې کوی. په لرې او کلیوالی سیمو کې چې خلک په کوټو کې اور بلوی، نو میندې دغې مسئلې ته هیڅ پاملرنه نه کوی چې دود او لوګی څومره ددوی او ددوی د ماشوم روغتیا ته ضرر رسوی. په دغو سیمو کې ماشومان زیاتره د سترګو په درد او نورو مختلفو ناروغیو اخته کیږی، نو ددې لپاره چې ماشوم مو د کوچنیوالی په عمر کې د برانشیت او نورو ناروغیو اخته نشي، نو محترمې میندې دې دغې مسئلې ته جدی پاملرنه وکړی او هڅه دې وکړی چې خپل ماشومان د سګرټو له لوګی څخه لرې وساتي.

د بلې خوا د سګرټو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړی چې د ماشومان په څنګ کې د سګرټو له څکلو څخه دې ډډه وکړی ترڅو کولای شی خپل ماشومان د سګرټو د لوګی څخه لرې وساتی ځکه چې د سګرټو لوګی ډیر زر خپریږی او د کوټې تو له فضا نیسي.

پر ماشومانو د قحطي اوناروغیو ناوړه اغیزه

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

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

د غذایي موادو کموالی او طبي ستونزې یوازې د نظامي مداخلو او جګړو له کبله نه دي بلکې د اقتصادي بندیزونو له امله هم قحطي منځ ته راځي. شته په نړۍ کې یو شمیر هېوادونه چې خپل مقابل لورې د اقتصادي فشارونو او بندیزونو سره مخامخ کوي چې ددغو اقتصادي بندیزونو له امله زیات شمیر ماشومان خپل ژوند له لاسه ورکړي لکه د عراق په هېواد باندې تحمیل شوي بندیزونه چې په ماشومانو یې ناوړه اغیزه کړې او بې شمیر عراقي ماشومان ددغو بندیزونو قرباني شوي او معلومه نه ده چې دغه ستونزه به تر کومه روانه وي او په زیاد شمیر کې مظالمو ماشومان د حتمي مرګ خولې ته ورکولې کیږي، چې دغه بې ګناه ماشومان به د لوږې او قحطي له کبله خپل ژوند له لاسه ورکوي.

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF
ACKU
10853

ماخذونه

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

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