PDF Compressor Pro
Ketabton.com

PDF Compressor Pro

ښځه د ژوند په ډګر کې

PROPERTY OF ARIC

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

PDF Compressor Pro

مشخصات:

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

د چاپ او کمپیوټر ځای: بنګاه انتشارات میوند- سبا کتابخانه .
قصه خوانی بازار، ټیلفون: ۲۵۶۶۵۵۲۰
کابل: چهارراهی صدارت، ټیلفون: ۲۲۰۰۴۵۵

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 ساپي د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه ګیله ٦

سریزه ۷

لومړی 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 نجونو کې د قد یا ونې د تیتیدو
سبب ګرځی 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 غوښتو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ۳۷
۹- د کورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لري ٤۰
۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړي 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 لري 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 خو لندې لارښوونې ٦۱
۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦۳
۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دی ٦٦
۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦۸
۲۵- د ښځو لپاره د سپورت گټې ۷۰
۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

PDF Compressor Pro

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ۷٤
۱- د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنی پورې ۷۵
۲- د ماشوم وده او پرمختیا ۷۷
۳- د ماشوم په وده او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه ۸۵
٤- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د میندو او ښوونکو شریکه پاملرنه ... ۸۸
۵- ماشومانو ته د دینی او مذهبی 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 لری 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 بې 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 خجالتی حالت د ماشوم ژوند ۱۰۸
۱۵- د میندو او پلرونو تر منځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه... ..... ۱۱۰
۱٦- د ماشومانو تر منځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ۱۱۲
۱۷- په ماشومانو باندې د ښځ شوی ماینونو خطرناکې اغیزې ۱۱٤
۱۸- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ۱۱٦
۱۹- بې ځایه شوی او ورک شوی ماشومان ۱۱۷
۲۰- د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه ۱۱۸
۲۱- په ماشومانو د قحطی او ناروغیو ناوړه اغیزه ۱۱۹

PDF Compressor Pro

از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN

PROPERTY OF ACKU
10853

تقریظ

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

ښځه او حقوق یې هغه څه دي چې د تاریخ په بهیر او د بېلا بېلو تمدنونو په ترڅ کې بحث موضوع گرځېدلې، چې اسلامي ټولنه یې د حقوقو د اعادې په سر کې ده ښځمنو حقوق د یوې ځانگړې څېړنې 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 تادیې له پلوه د تاریخ تر بل هر پېر او بوړ 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 پمختگ په نامه لوبې کېږي، نو بلې خوا ته د دین او معنویت په جامه کې هم د ښځې له معنوي او علمي پېژند (هویت) سره هغه څه کېږي چې -بیله دي چې عیان بیا کړو- انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه یې په یادولو شرمېږي.

په مادي یا لویدیزه ټولنه کې د ښځې له حقوقو سره د کېدونکیو لوبو په څرنگتیا 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 زموږ د دعوی په نه اثبات سره د یوه کامل الهی نظام ارزښتونه او د هغه د لارښوونې او ارشادات خدای مه کړه له گواښ او پوښتنې سره مخامخیږی 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، زموږ ننني اخلاقي او مدني ځوړتیا او انحطاط موږ ته پر دې ویاړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې موږ لویدیزې ټولنې یا د مادی فرهنگ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې موږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پراو کې راوست؛ (نساء/۳٦- لقمان/۱٤)

«و قضی ربک الا نعبدوا لا یاه و بالوالدین 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 د دوی (نرو) چې دی»(بقره/۲۲۸)

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

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

د ښځې له فطري او بشري ارزښتونو سره د لوبو پر اچولای شي او نه د ښځې پر وړاندې د دغه روان چلن له مخې د هغه ځښتن 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 کړي نه د انساني مقام او ارزښت په توپیر، ځکه په « وخلقنا کم من ذکر و انثی » کې د غوره توب کومه نښه یا بیلګه نه تر سترګو کیږي.

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

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

د استادې معصومې دا اثر چې یو وخت یې د جهادي او هجري بهیر په ترڅ کې د خپلې ټولنې د ښځمن 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 ادارې په رامنځته کیدو زموږ درویشت کلنې جګړه خپلې ټولنې د وګړیو (ښځو او لونړو) 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 ادارې مجمع زنان افغان (AWN) ته خپلې نیکې هیلې او مبارکی وړاندې کوم او د خپلې رنځیدلی او بې برخې شوې ښځمنې ټولنې خویندو، میندو او لونړو 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

منــنه

زه د AWN یا «مجمع زنان افغان» داداري له مشرې محترمې خور عفیفه عظیم ددې موسسې د اجرائیوي هیئت له محترمو غړو او په ځانګړې توګه ددې موسسې د فرهنګي څانګې له محترمو کارکوونکو څخه مننه کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زیار ګاللي او د چاپ لګښت یې په غاړه اخیستی دی. یو ځل بیا د زړه له کومې مننه کوم او د لوی خدایه ورته د افغانی میرمنو ته د خدمت او د جګړې ځپلې هیواد د معنوي او مادي ودانۍ او رغاونې په لیار کې برې او توفیق غواړم، دا هم باید زیاته کړم چې بې شمېره داخلي او بهرنی نړیواله مرستندویه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه یې د خلکو غوږونه کڼوي ددې لپاره چې دوی خپل تجارتي او سیاسی بازارونه تاوده ساتلي وي، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو یا تجلیل د محفلونو په دایریدلو پـه زرګونه ډالري مصرفوي، خو کـه 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 وکړي نو منفي ځواب اوري، 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 گیله

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

په آخر یو هیله له ښاغلی امام الدین ساپی څخه لرم چې په راتلونکی دې دغه ټکی ته متوجه اوسی او د ساپی د پښتو څېړنو او پراختيا مرکز مسوولیت دې هغې چا ته نه سپاری چې خپلې گټې ورته تر هر څه مقدمې وی.

په درنښت

معصومه رضا سید

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 اړوندو 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 شوي 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 ورځپاڼه 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 لومړي 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 شوي. زه هیله منده یم 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

PDF Compressor Pro

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 وروستی سلګی پورې به د یو او بل د سوکالۍ او هوسایی لپاره هلې ځلې کوي.

په ځوانۍ او زړښت په توانایي او ناتواني، او ناروغتیا، په خوشحالیو او پریشانۍ، لنډه دا چې د ژوند په هر ډګر کې به د یو او بل سره مرسته کوي، نو ددې شریک تړون د دوام او پایښت لپاره ښځه او نارینه دواړوه مجبور دی 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 لری. 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 لری.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لری.

اوس هر برخه د ځانګړی 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، وروڼو، 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 بېګانه 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 زغمي او تحمل کوي، صرف په دې خاطر چې خاوند یې ورسره مینه او علاقه لري، نو که چیرې خاوند ورسره مینه ونکړي، نو بیا ورته ژوند ډېر له غم او درده ډک تماميږي.

سرورِ کاینات زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمايي:

«کله چې یو خاوند د مینې له مخې خپلې میرمنې ته ووایي چې ته را بانَدې 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 دغه مسئله د ښځې او خاوند په کورنی ژوند کې ژوره اغیزه لري، ډیر نارینه له خپلې میرمنې څخه دا هیله لري چې میرمن دې د هغې درناوی وکړي. په تېره بیا د کورنۍ د غړو په منځ کې او همدا شان په نورو خلکو کې د خپل خاوند څخه په ډیر درنښت او احترام یادونه وکړی. دخپل خاوند په مقابل کې د تحقیر آمیزه او توهین کوونکو کلماتو له استعمال ډډه وکړی، د هغه قوامیت او سرپرستی قبوله کړی.

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

خو که چیرې دواړه له دغو غوره سلوک څخه کار وانخلی نو ښکاره ده چې کورنی ژوند به یې تریخ وی. ډیر داسې پیښې شوی دی 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 رسیدلی ده.

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

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

PDF Compressor Pro

پیښیږي، نو پوه او هوښیار نارینه هغه دي چې د تحمل او صبر او گذشت روحیه ولري او خپلې میرمنې معمولي سهوې او خطاوې هغه چې د کورنی ژوند په اوږدو کې پیښیږي په ډیر گذشت 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 دي چې په خپل لاس له یوې معمولي خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار ددوی په کورنی ژوند ناوړه اغیزه لري او د کورنی ماحول د شخړو ځای گرځي.

خو ددې تر څنگ ډیرې داسې میرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنیو اشتباهاتو او خطاؤ څخه لوی ستونزې پیدا کوي د مثال په توگه که چیرې خاوند یې د کومې بلې میرمې صفت او ستاینه وکړي او یا هم د تصادف له مخې کومې ښځې ته وگوري او یا هم کله د چا په مخکښې خپله ښځه توهین کړي نو بیا د میرمنې لخوا د سختی ملامتیا لاندې نیول کیږي چې دغه راز سلوک د کورنی ژوند ټینگ مزې شکوي تر ټولو معقوله لیاره دا ده چې دواړه لوري په ډیره مهربانی 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 روحی او جسمی غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړی:

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

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

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

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

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

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

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

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

تر ټولو نه بد حالات هغه وخت وي چې مېرمن د خاوند د عصبانیت په مقابل کې عکس العمل وښايي، 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 ښايي د خپل خاوند روانی حالات او د هغې ورځنی ټولې ستونزې او مشکلات په پام کې ونیسي، میرمن دې تل هڅه وکړی د خاوند د عصبانی حالت په هکله زر عکس العمل و نه ښايي، د خاوند د غوسې او قهر په مقابل کې سکوت او په ډیره نرمه ژبه په ډیر لطف او ملایمت ورسره خبرې وکړی، نو ژوند به یې په خوشحالی تیریږی. مثلاً که چیرې یوه میرمن غواړی چې خپل خاوند یو مسئلې ته متوجه کړی نو په ډیره نرمه ژبه دې ورسره مسایل مطرحه کړی، حتی که میړه یې د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لری او مېرمن غواړی چې دغه عادت پریږدی نو لازمه نه ده چې په چیغو او سورو ورته ووایی چې څه کوئ چې سګرټ څکوی. ستا د سګرټو لوګی ټوله کوټه نیولی او د کوټې ټول فرش دې په سګرټو چټل کړی، او یا هم سوځولی، یا په ما د سګرټو دود ښه نه لګیږی او داسې نورې خبرې، هو هوښیاره میرمن هغه ده چې خپل خاوند په ډیر ملایمت او نرمې ژبې سره متوجه کړی او د سګرټو ضررونه ورته توضیح کړی چې سګرټ وجود ته ضرر رسوی او

روغتیا له منځه وړی، ستا ژوند له هر څه قیمتی دی، نو دلته دی چې خاوند یې فکر کوي چې میرمن یې ورسره مینه لري، او دا هر څه ددې په گټه وایي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې د خپلې میرمنې عصبانیت تحمل کړي څنگه چې نارنیه 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 ښایی چې د میرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډیره مهربانی او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې گیلې 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 شخه یو تن د بل یا مقابل طرف د عصبانی کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلی نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانه شی، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شی نو ښکاره ده چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره جهنم گرځي او د غسې به کوچنی عصاب خرابی په لویو ستونزو بدلی شي.

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

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

څرګنده ده چې ټول خلک له یو شان امکاناتو څخه برخمن نه دي، ځینې یو څه امکانات لري، ژوند ښه تیروي او ډیرو خلکو د ژوندانه سطحه ډیره 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 دی 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.

ډیر داسې پیښیږي 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 ډیر 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 ولري.

۷- بله 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 شمېر مېرمنې 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 روانې احساس موجودیت ددې سبب ګرځي 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 دی چې د ښځې نژدې خپلوان لکه مور او خور د خپلې لور په کورنۍ ژوند کې ځانته بې موجبه دا اجازه ورکوي چې دخپلې لور يا خور په کورنۍ ژوند کې بې ځايه مداخله کوي او د هغوی روابط د خاوند او د هغې د کورنۍ له غړو سره خرابوي چې په دې توګه د ښځې او خاوند تر منځ اختلافات او ددغو اختلافاتو او ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پايښت د تزلزل سره مخامخ کيږي چې خبره په ځينو کورنيو کې بېلتون او جدايي ته رسيږي.

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

همدا شان لازمی ده چې د ښځې او ميړه د کورنيو ټول غړي د غې ټکی 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 ګني 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 ضرور تونه د هغې د شان او مقام په پام نیولو سره سم پوره کړي. دغه حقیقت دی چې نارینه په دې مکلف ګرځوی چې له خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې نکړي. عین دا چې نارینه له هغې کورنی له تجلی سره چې د مالی نظره تر ده پورته وی، یعنی د ژوند په شرایطو کې ډیر تفاوت وی واده ونکړی، ځکه چې ممکن خاوند ونشی کړی د هغې

غوښتني او هيلې تر سره 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 د 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 مېرمنې 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.

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

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

٤ - د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې بې ځایه حرکات ونه ښیی. 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 شمېر کورنی شته چې په مالي ناوړه شرایطو کې ژوند کوي، خو د دغو کورنیو نارنیه د غیرت او شرم عزت په بهانه د خپلې مېرمنې د زده کړې او یا هم وظیفې او دندې مانع ګرځی او نه غواړی چې مېرمنې چېرته کار وکړی او خپل مالي ستونزې رفع کړی، نو د بې اعتمادی د فضا موجودیت، د دوی تر منځ ژوند له ستونزو ډکوی. دا سمه ده چې نارینه دې د خپلې مېرمنې د اعمالو مراقبت وکړی، خو دا درسته نه ده چې نارینه دې د غیر منطقی غیرت په بهانه د خپلې کورنۍ د غړو په تېره بیا د خپلې مېرمنې ژوند تریخ کړي.

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

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

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

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

٦- د نارینه بله وظیفه د ښځو په هکله دا ده چې تل د ښځې د نظریاتو اوریدلو لپاره تیاري وښايي. ضروري ده چې هر نارینه د خپلې میرمنې نظریات په غور سره واوري، که چیرې له نظر سره یې توافق ونلری نو په قانع کوونکو دلایلو دې د هغې نظر رد کړي ترڅو یې میرمنې قناعت وکړي. خو که چیرې یې نظریات او غوښتنې د تایید وړ وی، نو په عملي کولو دې اقدام وکړي چې په دې عمل به یې میرمن خوشحاله او د کورنی ژوند سره علاقمنده وي او هغه به دا احساسوي چې په کورنی ژوند کې نظر ته ارزښت ورکول کیږي، نو د کورنی د هوسایي او سوکالی لپاره به تل هلې ځلې کوي.

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

پاکی او صفایي د مینې د زیاتیدلو سبب ګرځي په تیره بیا د کورنی د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نږدې تماس کې دي. د پاکی او صفایی نه مراعات کول ډیرې ستونزې رامنځ ته کوی او د یو او بل څخه د نفرت موجبات برابروی. که د اقوامو تیر شوی تاریخ مطالعه کړو څرګندیږي چې د بنی

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

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

۸- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې د ښځینه نسل 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 تېره 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 شمیره پیغورونو ښکار وي، تر ټولو بدمرغه میندې هغه دي چې د لورانو پیدا ینبت 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 نجلی 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 ومنې 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 دی، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې میرمنې ته وفادار اوسي د خوشګذرانۍ او عیاشۍ 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 نېک 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 عايد باندې قناعت كول، له بې ځايه توقعاتو څخه ډډه كول.

۹- كه چېرې ميرمنې دا احساس وكړي چې خاوند يې د نورو سره د معاشرت او تماس له كبله امكان لري په الكولو، مخدره موادو او يا نورو ناوړه اعمالو لكه قمار، غلا او داسې نورو مسايلو اخته كېږي نو په ډېره نرمه او ملايمه لهجه دې ورسره دغه مسئله مطرح كړي نه په جديت او قهر.

۱۰- مېرمن دې هڅه وكړي چې د خپل خاوند په هكله د هر چا خبرو ته غوږ و نه نيسي ځكه ډېر امكان لري چې څوك د حسادت او دښمنى له امله دا كار وكړي.

۱۱- د عصبانيت په وخت صبر او حوصله درلودل چې په سكوت او حوصله د عصبانيت اور مړ كېږي.

۱۲- د خاوند رهبري او آمريت منل كه څه هم مېرمن د پوهې خاونده او د علمي پلوه پر خاوند برترى ولري ولې دلزوم په صورت كې په مهربانى او نرمه ژبه كولاى شي هغې ته غوره مشوره او لارښوونې وكړي.

۱۳- د خاوند د راز ساتنه مهمه ده د خاوند د خصوصى رازونو ښكاره كول د كورنى نژدې غړو ته هم جايز نه ده.

۱٤- د خپل ځان، كور او ماشومانو په پاكى كې زيات ته توجه او پاملرنه.

۱٥- د هغو خوړو پخول چې خاوند يې ورسره مينه لرى او خوښېږى په دې توګه به يې خاوند فكر وكړى چې د دې نظر ته اهميت وركول كېږى.

۱٦- د خپلې كورنى اقتصادي حالت په پام كې نيول له بېځايه مصارفو څخه مخنيوى د سپما او صرفه جويې له لارې د كورنى اقتصاد تقويه كول د ښځې له مهمو دندو څخه ده چې په دې توګه د خاوند د اعتماد وړ ګرځي او كورنى ژوند يې په خوښى سره تېرېږى.

په کورنيو باندې د جسمی او روانی ناروغيو ناوړې اغيزې

په عمومي توګه د کورنيو په غړو کې د جسمی او روانی ناروغيو موجوديت کورنی له زياتو ستونزو سره مخامخ کوی. د ماشومانو د ښوونې او روزنې د مسئلې څخه نيولې د کورنی د داخلی او د باندنيو اړيکو باندې اثر غورزوي. د کورنی اقتصادی حالت له ګډوډی سره مخامخ او د سالم فکر کولو روحيه تضعيفوی. په کورنيو کې د کورنی د غړو ناروغتيا ناوړه اثرات په لاندې توګه محسوسيږي:

الف- د کورنی د مشر سرپرست پلار يا بل مشر د ناروغی وړپيښې ستونزې کورنی ته:

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

٢- د مور زياته توجه ناروغه خاوند ته چې په دې توګه يوه مور ډير کم وخت او توجه د اولادونو عاطفي او رواني غوښتنو په هکله لري.

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

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

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

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

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

١- د مور مریضی او ناروغتیا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور زړ‌ه ده هر څومره چې زړ‌ه کمیږي تیاری ځای نیسي، نو له دې سره د کورنی ماحول هم تیاره کیږی.

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

٣- د مور ناروغی د کور دننه کارونه د یو راز گډوډی 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 توگه اقتصادی ستونزې منځ ته راوړی.

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

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

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

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

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

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

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

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

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

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

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

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

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

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

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

دا یو څرګند حقیقت دی چې د 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 فضّا دماشومانو د پټو استعدادونو په کار اچولو کې مهمه ثابتیږي. ماشومان په داسې کورنیو کې د ټولنیز ژوند مفهوم په ښه توګه درک کولای شی او دخپلو

ملګرو سره د صمیمیت او مینې په فضا کې سلوک کوي د هغوی درناوی 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 ډیرلږ د ستونزو سره مخامخ کیږي. 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 تیرې په فکر کې نه وي، نو ښکاره ده چې په داسې کورنیو کې د ماشومانو رواني سلامتي تضمین کیږي.

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 چاته د مداخلې حق نه ورکوی هر یو په خپل سر عمل ترسره کوی د کورنۍ غړی 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 کیږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنیو کې ژوند کوي ډ ډیرو اخلاقي او تربیتي نیمګړتیا وسره مخامخ دي، ددغو کورنیو ماشومان بې نظمه او بې دسپلینه روزل کیږي چې د ټولنیز ژوند سره کومه مینه او علاقه نه لري د نورو عقایدو، نظریاتو ته کوم ارزښت قایل نه 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 ډیرې 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 کېږي چې دغه تن د کورنۍ پلار وړور، تره یا بل تن وي همدارنګه کله مور هم د کورنۍ د مشرۍ دنده په غاړه اخلي.

په داسې کورنیو کې د کورنۍ نور غړي د نظر ښکاره کولو حق نلري او نه هم کوم صلاحیت لري. یوازې د کورنۍ مشر دی چې تصمیم نیسي او د نورو دندې ټاکي. د کورنۍ د غړو د مسایلو د حل و فصل صلاحیت د مشر سره وي 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 ټاکلی او هیڅوک یې په مقابل کې د ودریدلو جرأت نشي کولای. خو په داسې کورنیو کې روزل شوي ماشومان په ظاهر کې د اطاعت او تسلیم روحیه لري، خو په واقعیت کې اضطرابي او هیجاني حالت لري. ویریدونکی، بزدله، پریشانه او غمجمن معلومیږي، د مختلفو عقدو لرونکی وي، تل د حقارت احساس کوي د خپلو همزولو سره ښه او غوره سلوک نه لري په ټولنیزو چارو کې له ګډون څخه ځان ساتي. څنګه چې خپل نظر چا ته څرګندولی 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 وي، نو دا څرګنده ده چې د کورنیو د غړو په تېره بیا د میندو او پلرونو کړه وړه د ماشومانو په شخصیت او روحیاتو ژوره اغیزه لري، نو لازمه ده چې د کورنۍ ټول غړي دغه مسئله په پام کې ونیسي او د کورنیو په ماحول کې داسې فضا رامنځ ته نکړي چې د کورنیو د غړو په تېره بیا د ماشومانو رواني سلامتیا په کې زیان ووینې.

په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته

د میندو او پلرونو پاملرنه

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

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

تحقیقاتو ښودلې چې د والدینو ترمنځ شخړې او جګړې د کورنۍ په ماحول کې د ماشومانو په وده ناوړه اغیزه لري که چیرې دغه شخړې د ماشومانو د ناروغتیا په وخت کې پیښې شي نو ناروغي یې زیاتیږي او دوام پیدا کوي، نو د کومو ماشومانو د کورنۍ امنیت چې د والدینو د اختلافاتو له امله د خطر سره مخامخ وي، نو دغې ماشومان په دایمي ویرې او وهم کې ژوند کوي او په دې قادر نه دي چې د ژوند له مسایلو سره ځان عیار کړي، نو دغو ماشومانو ته د کورنۍ او چاپیریال ماحول ویرونکې ښکاري له یوازیتوب او تاریکۍ څخه ویره لري بزدله او دارن معلومیږي، ځینې وخت داسې پیښیږي چې په داسې کورنیو کې روزل شوي ماشومان د کورڅخه تیښتې او په یولړ اخلاقي فسادونو اخته کیږي. نو دلته د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د والدینو دنده ده چې د کورنۍ

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 غړي 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 نجونو کې د قد یا ونې د ټیټېدو سبب ګرځی

یو لړ څېړنې چې په یو شمیر نجونو باندې ترسره شوی دا مسئله یې ثابته کړی چې کومې نجونې چې تل غمجنی او پریشانه ښکاری، نو ددوی قد نظر هغو نجونو 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 نجونو چې د ټولو عمرونه یو شان وو دوی د نهو کالو څېړنو په جریان کې خپله په لاس راغلی نتیجه اعلان کړه چې پریشانی او اضطراب د نجونو په ودې او نمو باندې بده اغیزه لري.

دغو څېړنو 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 څېړنو په ترځ 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 توگه 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 گوته کیږدي او بهانې لټوي.

مونږ دا نه وایو چې نارینه دې د کورنۍ په چارو کې مداخله نکوي ځنگه چې نارینه د کورنۍ سرپرست او مشر دی، 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 کوچنی موضوع بې ځایه بهانې نیسي، نو ښکاره ده چې میرمن او همدارنگه د کورنۍ غړي یې له دغو ایرادونو او بهانو سره عادت گرځي او بیا یې خیرې ډیر عادي ښکاري او په دې توگه د نارینه شخصیت د کورنۍ په ماحول کې بې ارزښته او کوچنی معلومیږي. خبرو ته یې چندان څوک غوږ نیسي او ارزښت ورته نه ورکوي. ډیر داسې پیښې شوي

چې بيا د نارينه ډير مهم او په ځاى انتقاد ته هم چا توجه کړى نه ده. چې په دغه صورت کې د کورنى ماحول د ناخوالو او کشمکشونو سره مخامخ شوى د صميميت فضا له منځه تللى او د کورنى خوږ ژوند تريخ شوى، نو په کار ده چې نارينه دغې مسئلې ته جدى پاملرنه وکړى او په بې ځايه بهانو او ايرادونو خپل موقف او حيثيت ته د کورنى په ماحول کې ضرر و نه رسوي.

د کورنى چارو سمبالښت او تنظيم د ميرمنې خوښيى ته پرېږدى او د هغې له وظايفو څخه يې وګڼى او د ښځې دا حق سلب نکړى، پرېږدى چې ميرمن يې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، يوازې ښې او نيکې مشورې دې ورته ورکړى که نظر هم ورکوي د صميميت په فضا کې دې د مشورې لارښوونې او وړانديزونو په شکل طرحه کړى نه دا چې ايراد او بهانې وى.

د کورنى په ماحول کې
د نظر د يووالى اړتيا

يو له ډيرو مهمو ستونزو څخه چې د کورنى په ماحول کې د ګډوډى او ناآرامى سبب ګرځي هغه د کورنيو د غړو په منځ کې د تفاهم او د نظر د يووالى نه درلودل او د اختلافاتو او شخړو موجوديت دى چې په کورنيو کې د نفاق او بدبينى فضا رامنځ ته کوي او د کورنيو د غړو ژوند تريخوي.

تر هغې چې د کورنى ټول غړى د انعطاف، صبر، حسن نيت، تفاهم او همکاري په روحيه د يو او بل سره سلوک ونکړي، نو تل به د کورنيو ماحول د بدبينيو او ناخوالو څخه ډک وي، په تېره بيا 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 یې لومړني ښوونکي دي. هغه مور چې د خپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهدیدیږي او وهل کیږي او یا هم هغه پلار چې د خپلو ماشومانو په حضور کې د خپلې میرمنې لخوا توهین شي او خبره یې نه منل کیږي، نو د اسې والدینو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وي؟ نو همدا علت دی چې د دوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کیږي.

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

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

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

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

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

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

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

ددوي په خدمت او اختيار کې نه دي، نو ددې لپاره چې د کورنۍ فضا مو د خوشحالۍ او سوکالۍ ځای وي ضروري ده چې ښځه او خاوند خپلې غوښتنې، هيلې هم په پام کې ونيسي او په ځنګ يې د خپلو ماشومانو هيلې.

۱- نارينه دې هڅه وکړي چې د ورځنيو کارونو څخه د فارغيدلو وروسته يو څه وخت د خپلې ميرمنې سره په هغو پيښو او مسايلو خبرې وکړي، کوم چې د ورځنۍ په اوږدو کې ورسره مخامخ شوي وي. همدا رنګه ښځې له هم ضروري ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پيښو او مسايلو څخه خبر کړي چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوي دي. د خپل خاوند څخه دې کومه مسئله نه پټوي ترڅو ددوي په منځ کې بې باوري رامنځ ته نشي چې په دې توګه به ښځه او خاوند په داسې سلوک سره ثابته کړي چې دوی د يو او بل موجوديت ته شديد اړتيا لري.

۲- د وزګارتيا په وخت کې دې ښځه او خاوند د کور ماحول په اداري يا دفتري محيط نه بدلوي. عين دا چې ضروري نه ده چې خاوند د دفتر زياتره چارې په کور کې سرته ورسوي، ځکه چې ډير داسې پيښ شوي چې کوم مهم کاغذ او دفتري دوسيې د ماشومانو په وسيله ورکې شوي او يا له منځه تللي چې دغه موضوع د کورنۍ جنجالونو سبب ګرځيدلی نو لازمه ده چې خاوند يا د کورنۍ مشر د وزګارتيا له فرصت څخه په ښه توګه ګټه پورته کړي. د خپلوانو او دوستانو له احواله دې ځانونه خبر کړي، د خلکو د خوښيو او خوشحاليو او خفګان په مجالسو کې دې ګډون وکړي چې په دې توګه به ددوي ماشومان هم دا احساس وکړي چې ددوي ميندې او پلرونه ددوی له روزنې پرته نورې دندې هم لري.

۳- ميندې او پلرونه دې دا ثابته کړي چې د کورنۍ د غړو تر منځ هيڅ راز توپير او تفاوت نشته، د ماشومانو په شمول د ټولو حقوق محفوظ دي. کله چې

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

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

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

PDF Compressor Pro

د کورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لري

تر هغې چې نارینه واده کړی نه وي، نو مکلفیتونه او مسوولیتونه یې کم وي. دا چې څه وخت کور ته راځي، وخته وي که بې وخته دومره مهمه خبره نه ده، او یا دا چې غواړي چیرته ولاړ شي او څه وکړي تر څو مصروفه شي، بیا هم دومره پابندي پرې نشته، خو په دې شرط چې مصروفیات یې په ځای او جایز وي، د اخلاقو، اسلامیت او انسانیت له چوکاټه بهر نه وي. خو کله چې واده وکړي او کورنی یې جوړه کړه، نو ددې تر څنګ یې د ژوند په تګلار او پروګرام کې هم بدلون راځي، هغه آزادي او خپلواکي چې تر واده د مخه درلوده، اوس یې تر واده وروسته نه لري. د میرمنې په راتګ سره یې مسوولیتونه او مکلفیتونه زیاتیږي، نو بیا دومره خپلواکي چې یې د مخه یې درلوده اوس یې نه لري.

مېړه یا خاوند باید دغه مسئله په پام کې ونیسي 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 یې هیله ده چې کله یې خاوند کورته راشي، ټول په شریکه سره کیني او خپلې ستومانی به لرې کړي. د بلې خوا ماشومان د پلار مینې ته اړتیا لري، نو دا به ډیره بې انصافي وي چې نارینه په داسې حالاتو کې خپله کورنی په انتظار کې وساتي او خپله د وظیفوي مصروفیاتو پرته په بې ځایه عیاشۍ او خوشګذرانیو خپل وخت تیر کړي چې دا عمل د بې عاطفي او عیاشو انسانانو کار دی او داکسان د اسلام د سپیڅلي دین له غوره اصولو ناخبره دي. هغه پیسې چې دغه وګړي د کور څخه د باندې بیهوده د عیاشۍ لپاره خرڅ کوي پېړې توګه ځانونه د ګناهونو 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 ضرورګی 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 ښرګنده 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، څوک 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 غوښتني قبولې کړي. په دغو حالاتو کې چې نارينه په ځان کې د ميرمنې د هوس د پوره کولو مالي توان نه ګوري، نو مجبوريږي چې په قرض او پور لاس پورې کړي ترڅو په دې توګه يې ميرمن خپل بې ځايه خواهش عملي کړي. په دغو حالاتو کې قرضدار او پريشانه کيږي، سکون او آرامي د لاسه ورکوي او د کورنۍ 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 کورنۍ په تيره بيا د ميرمنې لخوا مجبوره دي او بې ځايه غوښتنې ورڅخه لري.

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

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

نو دا چې د الله د قهره او د آخرت له غضبه وژغورل شي نو په کار ده چې ميرمنې د خپل خاوند رضايت او د خپلې 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 مياشتني خرڅ او مصرف وسنجوي او بيا د عايد له مخې مصرف کړي.

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

د مېرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپيريال کې ډيرې داسې کورنۍ وينو چې د کورنۍ غړي د يو او بل سره ښه او دوستانه اړيکې او ارتباطات نلري. ډير داسې ليدل شوي چې په کور کې د ميرمنې او د هغې د خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، خور او ورور سره او يا هم نورو نژدې خپلوانو سره يې ميرمن ښه سلوک نه کوي، مناسبات او اړيکې ښه نه وي، تل د دوی ترمنځ شخړې او خفگان او دعوې موجودې وي.

د يو شمېر مېرمنو دا هيله او آرزو وي چې خاوند يې د هغې په فرمان او اختيار کې وي، د خاوند ټوله پاملرنه د ميرمن او ماشومانو خواته وي، هر څومره چې يې خاوند د خپلوانو سره روابط و نه لري او هغوی تر ناراضه وي نو دا په خوشحاله وي. دا لاځه کوی چې زمينه داسې ورته مساعده وي چې خاوند يې له خپلې کورنۍ څخه زړه توری شي او خاوند د خپلې کورنۍ سره ښه روابط ونلري نو دا به خوشحاله وی.

دې ټکی ته هم بايد پاملرنه وکړو چې د مېړه کورنۍ او نژدې خپلوان هم آرامه ناست نه دي، هغوی هم تر دې زيات ځانونه مستحق گڼي او نه غواړي چې ميرمنې تسلط او برتری په خاوند پيدا کړی، نو همدا سبب دی چې د ميرمنې په کارونو باندې انتقاد کوی او په خپلو بې ځايه مداخلو سره د زياتو کورنيو

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 تماميږي چې ټول سره په یو کور کې یو ځای شریک ژوند ولري، خو د یو او بل سره یې اړیکې ښه نه وي.

دلته مهمه ستونزه دا ده چې دواړه لوری د نارینه لپاره مهمې دي او نشي کولای چې په آسانی د یوه لوری 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 وکړي.

خو بل لوری ته یې د کورنی ټول غړي په تیره بیا مور او پلار دی. دا هغه کسان دی چې د ژوند ډیرې ستونزې او مشکلات یې د دې 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 دي. نو دردونکی به هغه حالت وي 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 کیږي، 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 کړي ستونزه حل ده عین دا چي 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 پیښو کې د نظر او مشورې غوښتنه وکړی. د هغوی نظریاتو ته ارزښت ورکړي، نو دلته دی چي هغوی هم ورته د خپل اولاد په سترګه ګوري، ورسره مینه او خلوص پیدا کوي، همدارنګه د کورنی د نورو غړو همدردی ورسره پیدا کیږي. نو ویلای شو چي صبر، تحمل او ښه سلوک د دې سبب ګرځی چي د یوې کورنی فضا له خوشحالیو ډکه شي، خو تکبر، خودخواهی، بې ځایه لجاجت او ناوړه سلوک دی چي ډیر نژدې دوستان په دښمنانو بدلوی او د اعتماد او باور فضا له منځه وړي.

نو میرمنې ته ښیی چي د غسې مسایلو ته پاملرنه وکړي، ژوند تل 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 چي په بدو شرایطو کې مو مرستې ته رادانګی، ورسره همدردی کوی او د ستونزو په حل کې درسره مالی او معنوی مرسته کوي.

نو هوښیاره میرمن هغه ده چي 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 چي د خاوند او د هغې د کورنی د ټولو غړو خوښي او رضایت تر لاسه کړي، هغوی ته په درنه او د قدر په سترګه وګوری، نو دداسې سلوک په کولو سره به د خپلې کورنی ماحول او فضا له خوشحالیو ډکه کړی.

ښځو ته ښايي چې د زغم
او حوصلې لرونکې وي

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

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

ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لري

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

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

قهر او غوسه یې ورو ورو کمیږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مینه او مهرباني سره خپلې میرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردباري درس ورکړي، ورپیښې ستونزې ورته ډېرې کوچنۍ وښايي. 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 کړي او هغه به د یو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوي نه دا چې مېرمن یې خفه او خواشینې وي نو خاوند یې تر دې زیاد په قهر شي او داسې فضا په کورنۍ کې رامنځ ته کړي چې د کورنۍ ماحول د دواړو لپاره دوزخ یا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنۍ کوچنۍ جګړې په لویو ستونزو بدل شي.

ډېر داسې پیښ شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورنۍ 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 ترقۍ په لور اوچت ګامونه واخلي. د بریالیتوب مقام ته رسېدل لوړ همت او دوامدارې هلې ځلې غواړي. خو دې په ځنګ 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 سوکالۍ او آرامۍ زمینه برابروي، خاوندان یې تل د دوی نیکي له یاده نه باسي د بېلګې په توګه چېرې یې د خاوند زده کړې نیمګړې وي نو پوهه او هوښیاره میرمن تل خپل خاوند زده کړې ته تشویق او هڅوي. په کور کې ورته د آرامۍ فضا برابروي څو چې وس وي بې ځایه غوښتنې او هیلې ورځخه نه لري، داسې یو ماحول منځ ته راوړي چې هغه وکولای شي په اطمینان او ډاډه زړه مطالعه او زده کړه وکړي. کوشش کوي چې په بې ځایه غوښتنو د خاوند وخت ضایع نکړي، اقتصادي پرابلمونو د خلق کولو څخه ډډه کوي.

د ژوند په هر ډګر کې مرستندوې وي که چېرې خاوند لږ 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 تېریدنې فضا حاکمه وي او د یو او بل هیلو او غوښتنو ته د قدر په سترګه وګوري.

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکی اوسي

د ډېرو ميرمنو دا هيله وي چې د خاوند له پټو اسرارو ځان 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 کوي چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مينه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوي، نو په همدې سبب له خاونده تل 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 ساتلی نشي، نو دوی په دې نظر دي که څوک غواړي چې د کوم نارينه له خصوصياتو او راز څخه ځان خبر کړي، نو په آساني سره کولای شي چې ميرمنې ته يې دوکه ورکړي او په دې 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 دخاوند 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 څرګند نکړي. نو د دې 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 ګڼي او د خپل ژوند ډېر 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 پایښت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنۍ په ماحول کې د کورنیو د غړو ترمنځ د یو بل سره د مخامخ کېدلو په صورت د سلام اچول د مینې فضا ایجادوي. د سلام په ویلو سره په زړونو کې مینه او محبت 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 پیشکي 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 سپېڅلي دين څخه د مخه د جاهليت په زمانه کې خلک د يو او بل کور ته شپه او ورځ بې اجازې ننوتل او په آزاده توگه به يې تگ او راتگ کاوه، نو پاک الله د دې لپاره چې خلک په خپل کور کې آرامه ژوند ولري او هيڅ څوک د دوی مزاحم نشي، نو پرته د اجازې يې د نورو خلکو ننوتل د چا کور ته منع کړل.

په دې هکله پاک الله داسې فرمايي:

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

زموږ ستر پيغمبر سرور کاينات حضرت محمد صلی الله عليه وسلم داسې عادت درلود چې کله به د چا کور ته ورتـه نو د دروازې مخې ته به نه دريده، نو مبارک حضور به د دروازې کيڼ اړخ او يا هم ښی خوا ته دريده.

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

همدا شان کورته په ننوتلو کې بې ځايه ټينگار بايد ونشي، که له درې ځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوری اجازه ورنه کړه شی، نو بيا دې بېرته ستون شی، خو يوازې په هغې صورت کې کولای شی چې د چا کور ته بې له اجازې ننوځی چې يوه کورنی د ناڅاپی مصيبت او آفت سره مخامخ شی، لکه اور، سيلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکاری ته ضروری پېښيږی. همدا شان په لوړ آواز خبرې نه کول، په خوراک او پوښاک کې له افراط او تفريط څخه ځان ژغورل په کور کې د خوب او خوراک د وختونو مراعات کول، په سوله او صفا کې ژوند کول د کورنۍ د غړو ترمنځ د خواخوږی د اړيکو موجوديت د يو او بل سره په سکون او آرامی ژوند تېرول د يوې مسلمانې کورنی له غوره ارزښتونو څخه دی.

PDF Compressor Pro

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

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

ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې ډېرې څارنې او پالنې ته اړتیا لري. کوچني ماشومان پرله پسې خوړو، مینځلو او پاکولو په غېږ کې نیول، خبرې کولو او مینې کولو ته اړتیا لري، د ماشوم د سلامتیا او روغتیا په پام کې نیولو هم حتمي مسئله ده، نو هغه میندې چې کافي وخت نلري چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړي او ځان مجبورګڼي چې د وظیفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځي، نو د خپل ماشوم پالنه د کورنۍ نورو غړو خپلوانو همسایګانو او یا هم شیرخوارګاه او کودکستانونو ته سپاري. نو بیا هغه کسان یا هغه ارګانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلي د هغوی وظیفه ده چې په ښه توګه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

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

ماشومان شیرخوارگاه او کودکستان یا وړکتون ته سپاري، نو ضروري ده چې داسې ځای ور ته 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 دلسردي سبب گرځي.

په کوم ماحول کې چې د غه ماشومان روزل کیږي آرامه، پاک او صفا ماحول دې وي. په کومو تولگیو 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.

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

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

د اسلام په سپیڅلي دین کې د کورنی مشري او سرپرستي د نارینه د نده ده، نو نارینه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنی مالی ستونزې حل کړی، د خپلې کورنی د سوکالی او سلامتیا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمی ترڅو چې کورنی د آرامه ژوند خاونده شی. او څومره چې یې د کورنی ژوند فضا له خوشحالیو ډکه وی، دی تر خوند اخلي او نور هم کوښښ کوي چې د آرامه ژوند لپاره زیاتې هلې ځلې وکړي. خو دې په ځنګ کې د خپلې میرمنې څخه هم دا هیله لری چې د دې هلو ځلو ته ارزښت ورکړي، کوم څه چې دی په ډیر زیار د کور د احتیاجاتو د پوره کولو لپاره په لاس راوړی بې ځایه مصرف نه کړی. خاوند یې دا هیله لری چې د هغې میرمن د کور لومړی مهم ضرورتونه لکه خوراک او پوښاک او په دوهمه مرحله کې د کور نور ضرورتونه لکه فرش، ظرف نو ضرورت وړ شیّان پوره کوی.

همدارنګه ښځې دې خپلې کورنی اقتصادی طاقت په پام کې ونیسی، د غیر ضروری شیانو له اخیستلو دې ډډه وکړی او هڅه دې وکړی چې د خپل خاوند عاید په معقولو لیارو مصرف او د دې په څنګ یې د امانتداری روحیه خپله کړی، نو کله چې خاوند یا میړه په دې پوهه شی چې میرمن یې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنی سرهٔ علاقه نیسی، خو که میرمن یې خراج او امانت کاره نه وی، هغه پیسې چې خاوند یې په ډیرو ستونزو سره ګټی او میرمن یې په ډیر بې پروایی مصرفوی او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو یې خاوند ممکن چې له د غه سلوکه مایوسه شی، اعتماد یې له خپلې میرمنې سلب او فکر کوي چې میرمن یې دده

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 کورنی ژوند د بدمرغی سبب ګرځي، نو دلته د ميرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدي توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوي نو په کار ده چې ميرمن هم امانتدار او صادقه اوسي، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړي او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړي يا يې چاته بخش ورکړي او يا ميلې په وکړي.

حديث شريف کې په دې هکله فرمايل شوي دي چې: «ښځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکې ده او په دې هکله مسوؤليت 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 مسوليت دې په دې هکله درک کړي او داسې عمل دې ونکړي چې په کورنی کې د اعتماد د فضا له منځه ولاړه شي.

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

د کورنی اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دین کي نفقه شرعاً او قانوناً د نارینه په غاړه ده، نو نارینه مکلف دی چي د کورنی ټول خرځ او مصرف په غاړه واخلی او دخپلي کورنی اقتصادی او مالی ستونزي حل کړی، خو که چیري کوم نارینه ونه غواړي او یا د نفقي د ورکولو څخه غاړه وغړوی، نو شرعاً او قانوناً د پوښتني وړ ګڼل کیږی چي بیا د نفقي په ورکولو مجبوریږی.

نو پوهه او هوښیار نارینه هغه دی چي خپل عاید او مصرف په ښه توګه وسنجوی او په دقیقي توګه محاسبه کړی، د خپلي کورنی لومړنی ضرورتونه لکه خوراک، پوښاک، دوا او درمل په لومړی قدم کي همدارنګه نور مصارف لکه د کور کرایه که چیري کور یي خپل نه وی، د برق او اوبو او ګازو مصارف په پام کي ونیسی. په ډیر فکر او تدبیر د خپلي کورنی اقتصاد کنترول کړی او هڅه دي وکړی چي دخپل عاید یوه برخه د سپما او پس انداز په توګه دځان سره وساتی، تر څو د بیکاری، ناروغی او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره کولو په وخت کي ورځینی استفاده وکړی. په تیره بیا په دي حالاتو او شرایطو کي چي قیمتی زیاته شوی او زموږ د هیوادوالو اقتصادی حالت هم ورځ په ورځ خرابیږی.

خو زموږ یو شمیر خویندی شته چي د سیالی او شریکی په ناوړه مرض اخته دی، نو دوی د نورو سره د رقابت او سیالی لپاره په خپل لاس د خپلي کورنی اقتصادی حالت خرابوی، حتی تردي چي خبره قرضداری ته رسیږی.

نو په کار ده چي محترمي کورنی خپل اقتصادي وضعیت په پام کي ونیسی، د خپل تغر څخه دي زیادي خپلي پښي نه اوږدوی، له غیر ضروری مصارفو څخه دي ډډه وکړی، اعتدال او میانه روی دي په ژوند کي اختیار کړی، په دي هکله پاک الله جل جلاله قرآن کریم کي فرمایلی: «هغه کسان چي خرڅ کوي نو نه اسراف کوی او نه کموالی کوی، او دی په منځ د دي کي 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 ګټه 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 څرګنده شی چې څومره مو د خپلې کورنی اقتصادی وضعې ته ګټه رسولی ده.

١ - 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 لری او په کار مو دی واخلي.

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

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

٤ - خوېندی 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 ځینې کورنی په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاخه خواړه راغواړی او یا هم د ډوډی د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځی او د هوټل ډوډی نسبت د کور تر ډوډی خوښیږی. چې په دې توګه هوټل کې په یو وخت ډوډی خوړلو یې د څو وختونو خرڅ په یو وخت مصرفوی، نو دلته د کورنی د مشرانو او همدارنګه د میرمنې دنده ده چې خپله کورنی له دغې ناوړه عادت څخه منع کړی او د بې ځایه مصرف مخه ونیسي.

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

٧- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګنډئ ځکه چې د خیاط اجوره ډیره غیر اقتصادی تمامیږی 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- همدا شان د کومو لوښو څخه چې د کورنی ژوند په جریان کې کار اخلی د هغې په ساتلو کې پاملرنه او توجه وکړی ترڅو ستاسو او یا هم ستاسو د ماشومانو لخوا مات نشی که چیرې په کور کې د استعمال لپاره داسې لوښې چې زر مات نشی واخلي، نو په دې توګه به مو د کورنی د اقتصاد

سره مرسته کړې 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 تیلفون ولری نو پر ته له ضرورت د تیلفون څخه استفاده مه کوئ ځکه چې تیلفون د ساعت تیری وسیله نه ده.

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

۱۳ - که په کور کې څو خویندی او 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 ساتلې 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 دی 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 کنترول کړي.

۱ - میندې دې هڅه وکړي چې په ورځني ژوند کې له متنوع او متعادلو خوړو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاري، میوې، پروتین لرونکي خواړه لکه د پسه، غوایي، چرګې او ماهي غوښه په تیره بیا د ماهي له غوښې څخه په اونۍ کې یو ځلې حتمي استفاده وکړي.

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

۲ - میندې تر څو چې کولای شي د **لبنیاتو** څخه دې استفاده وکړي لکه شیدې، مستې، پنیر او داسې نور شیان که غوړي او پیروي ونخوړل شي ښه وي ځکه چې د چاقۍ 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 وکړی.

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

٧- زياد شمېر هغه غذايي مواد چې خپل ذاتی غوړی لري لکه وازدينه غوښه په تيره بيا د پسه غوښه او نور لبنيات او خواړه چې نورو غوړيو ته ضرورت نلری نو دغه شان خواړه په خپلو غوړيو کې پاخه کړی. که ددې په څنګ کې ميندې له تيلو يعنی اوبلنو غوړيو او يا زيتونو د تيلو څخه استفاده وکړی ښه به وی او صحت ته يې ګټه رسوي.

د مخدره او نشه یي 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 دستورؤ 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 کړې ، 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 دوسیلې په توګه ور څخه فایده پورته شوې 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 اچوي حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب ګرځي، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لري هغه دا چې د موسمي ناروغیو سره د مقابلې لپاره په تیره بیا هغه ماشومان چې ډیر توخیږي او سینه بغل وي نو میندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوي، پرته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزي او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

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

کورنۍ او ټولنیز پرابلمونه روحي او رواني مرضونه د ژوند ناوړه شرایط، فقر، د ښوونې او روزنې کموالی د مخدره موادو د اضرارو څخه ناخبرتیایي د اخته کیدلو له عواملو څخه دي.

هغه کسان چې د خپل کورنۍ او ټولنیز ژوند نه راضي نه وي او یا هغه کسان چې ټولنیز او اقتصادي پرابلمونه یې زیاد وي او یا هم هغه بې بندو باره ځوانان چې تل بیکاره وي یو سالم مصروفیت ونه لري او یا هم هغه کسان چې ښه دوستان او ملګري و نه لري، نو دوی زیاتره د نشه یي موادو استعمال ته هڅه کوي چې په دغو موادو باندې د اعتیاد له کبله هر ناوړه عمل ته لاس اچوي لکه قتل، فریب، دوکه، غلا، قاچاقبري او حتی اخلاقي فساد څخه هم ډډه نه کوي.

د نشه یي اهدافو لپاره د مخدره موادو څخه استفاده په هیوادونو کې د مخدره موادو تولید او پراختیا ته زمینه برابره کړي.

څنګه چې د مخدره موادو مسئله یوه محلي او منطقوي 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 زیاتېدلو کې ژور رول لري.

د مخدره موادو مصرف د نړۍ په مختلفو هېوادونو کې د یو او بل هېواد څخه توپیر لري، ولې په هر سیمه او ځای کې تخریب کوونکي او وژونکي اثرات په ځای پرېږدي، کومې لارې چارې چې د مخدره موادو سره د مبارزې لپاره طرحه 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 دوی د خپل د کار مزد د پیسو په عوض هېروئین اخلي چې د هر چا په لاس کې د هیروئینو موجودیت د زیاتو خلکو د معتاد کېدلو 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 زیاتېږي 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 ددوی د مړینو سبب ګرځي. د نفوسو نړیوال ټولنې د مېندو د مړینې علت کورنۍ او ټولنیز عوامل ګڼلي او زیاتوي چې د ښځو محرومیت او د فشار لاندې ساتل یو له هغو عواملو څخه ګڼلي شوي چې مېرمنې له رواني او جسمي ناروغیو له کبله ځان ساتلي شي.

کومې مېرمنې چې ښه روغتیا لري د ماشوم توب او ځوانۍ په دوره کې په ښه شان تغذیه شوي 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 يي 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 حاملګی د ښځو د مړینو بل علت بې وخته وادونه ښودل شوی چې په آسیایي، افریقایي او لاتینی امریکا په هیوادونو کې نجونی د پنځلس کلنی 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 کلیوالی 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 حاملګی 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 هاون په روغتون کې ډاکترانو درې زره حامله ښځې د امیدواری په لومړنیو ۱٤ اونیو کې د څیړنې لاندې ونیولې، دوی د څیړنې په جریان کې دې نتیجې ته ورسېدل چې کومې میرمنې چې زیاته اندازه قهوه مصرفوی نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کیږي. همدارنګه هغه ښځې چې زیاد چای څښلی نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښی د زیاد خطر سره مخامخ دي.

د روغتیا د نړیوالی ټولنې د راپور په اساس د سوډانی رواندا او ایتوپیا په هیوادونو کې په هرو اوو حامله ښځو کې یوه ښځه خپل ژوند له لاسه ورکوی، خو برعکس په صنعتی 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 ګنلی چې کیدلای شی له دغو پروګرامونو څخه په استفاده د زیات شمیر ښځو ژوند وژغورل شي.

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

څنګه چې پخوا وختونو کې د دخانیاتو څخه استفاده د ښځو په منځ کې د نن ورځ په شان مروجه نه وه، نو ځکه ډېر لږ شمېر 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 شوي ښودلې یې ده چې د مرګ او مېر 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 ډېرې 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 ډېر لږ لیدل کیږي. څنګه چې د دخانیاتو څخه استفاده د انسان روغتیا ته ضرر رسوي، نو په غربي هېوادونو کې هر کال زیاد شمیر ښځې خپل ژوند د لاسه ورکوي. کومې مېرمنې 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 زیاتېدلو دی، خو په شرقي او جنوبي آسیا په زیاد شمیر هیوادنو 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 عصبي ښکاري. د حامله ښځو لخوا د سګرټو استعمال د حاملګي په جریان کې د سقط جنین سبب ګرځي، چې د دخانیات د جنین د وزن د کموالي او یا هم جنین د معیوبیت علت هم کیدلی شي. د زیږیدنې په وخت کې مور ته ډیرې ستونزې پیدا کیږي. په صنعتي او غربي ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د یوې تبلیغاتي وسیلې په توګه د دخانیاتو د اعلان لپاره استفاده کوي چې د یوې سروې له مخې په امریکا ې یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سګرټو د تبلیغاتو له درکه په لاس راغلي 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 کوي، ځکه دوی په داسې توګه سره اعلانونه خپروي چې ضعیفه او سست عنصره ښځې د سګرټو څکلو ته تشویقیږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سګرټو څخه استفاده کوونکو شمیر زیاتیږي. نو ددغې ناوړه مرض د مخنیوي لپاره ضروري ده چې د روغتیا نړیوال سازمان او نورو ټولنیزو موسسو او مختلفو هېوادونو او د ولسونو مسولین د یو جامع پروګرام له مخې د دخانیاتو سره د مبارزې په لاره چارو غور وکړي په تیره بیا هغه ټولنې چې ځانونه د میندو او ماشومانو د روغتیا او تندرستي حامیان ګڼي په دې لاره کې موثره ګامونه پورته کړي. په تېره بیا ښځې دې ته وهڅوي چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورني وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زیانونه رسوي.

ښځو لپاره د سپورت ګټې

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

زیات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګۍ 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 پیدا کیږي اخته وي، چې ځینې ناروغی دوامدار پرهیز او علاج ته ضروري لري، ددې په څنګ سپورټ هم د یو شمېر ناروغیو په تخفیف کې موثر رول لري.

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

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

هډوکو ته منتقله او دهغې د تقویې سبب ګرځي، نو مخکې له دې چې هډوکي مو تخریب شي په کار ده چې پخې عمر درلودونکي مېرمنې ورزش ته پام لرنه وکړي.

ولې د بده مرغه زیات شمېر مېرمنې د عنعنوي او ټولنیزو شرایطو په اساس د سپورتي فعالیتونو څخه ډډه کوي، نو دغه میرمنې په خپل لاس خپلې روغتیا ته ضرر رسوي، په داسې حال کې چې سپورت د یو ډیر ښه عامل په توګه د مختلفو ناروغیو په مقابل کې وقایوي رول لري.

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

همدا شان ضروري ده چې ښځې په خپل غذایي پروګرام کې هغه خواړه شامل کړي چې د بدن د وزن د زیاتیدلو سبب نشي، هڅه دې وشي چې له شحمیاتو په تیره بیا له حیواني شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وکړي. د تازه میوو څخه استفاده ورته ډیره ګټه لري، کوشش دې وکړي چې هر ورځ په کافي اندازه کلسیم د خوراکي موادو په وسیله واخلي د کلسیم اندازه په لبنیاتو لکه شیدې، مستې، پنیر او پیروي کې پیدا کړي.

د ښځې په هکله څو وجيزې

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

- 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:
  ۱- په زړه کې نيکې وی.
  ۲- په څيره کې يې حيا وي.
  ۳- په ژبه کې خوږوالی وي.
  ٤- لاس يې تل د کار سره لګيدلی وي.
- په نړی کې دوو شيانو ښکلی دی: يو ښځه او بل ګل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پيل کې ښځه وجود لري. (لارمارتين)
- يوه ښځه خپل کور جوړوی او نا پوهه 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

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 وکړی. ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې لومړنی حرکات له سترګو پیل کوی چې خپلې سترګې پرانیزی 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 ورکوی، نو ماشوم د شیدو رودلو په وخت کې په ښکلې او معصومانه انداز سره خپلې مور ته ګوری، سترګې د خپلې مور په سترګو کې نیولې وی.

په دریمه میاشت کې ماشوم موسکا کوي د مور د خولې او وریځو د خوزولو په مقابل کې وریځې خوزوي. د بینایی د حس څخه په استفاده هر شی په سترګو تعقیبوي. په همدغه میاشتو کې دی چې ماشوم له ځان سره په خپلو ګوتو لوبې کوی. خپل لاس و نه پورته نیسی او په ترتیب سره خپلو حرکتونو ته نظم بخښی. تر هغې وروسته د یو شی د لیدلو په وخت کې خپل لاس د هغې شی په لور اوږدوی. همدارنګه د خندا او مختلفو آوازونو په وسیله خپلې حنجرې ته تکامل ورکوی او ځان د خبرو لپاره چمتو کوي.

په پنځمه میاشت کې ماشوم کولای شي خپل سر ټینګ کړي. په همدې هغه کې وی 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 ودرېږي، 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 میاشتنی کې ماشوم کولای شي چې په یوازې توګه د نورو له مرستې پرته قدم واخلي او مزل وکړي. په دغه دوره کې ماشوم د آزادۍ او خپلواکۍ احساس کوي همدارنګه زیاتر ماشوم د بدن د داخلي غړو په تسلط پیل کوي چې د کولمو او مثانې کنترول په کې شامل دی.

په 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 د کې او تشې متیازې کنترول کړي. په عمومي توګه په ماشومانو کې د کوچنیوالي دوره د غیر طبیعي عادتونو مرحله هم ده چې د خاص پاملرنې وړ ده. په دې دوره کې ماشومان خپلې ګوتې زیاتې په کار اچوي.

څنګه چې د کوچنیوالي لومړنی کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوښتونو څخه ګڼل کیږي، نو تر ټولو زیات د مور دنده ده چې د خپل ماشوم حرکتونو ته پاملرنه وکړي، مور ده چې د څارنې او کنټرول 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 حېل ذهنی ودې لپاره تر هر څه زیات د لویانو مینې او پاملرنې ته اړتیا لري. د ماشوم پنځه گونې حواس یعنی د لیدلو حس، د اوریدلو حس، د څکلو حس د لمس کولو حس د بویولو حس د زیږیدنې د لومړنیو شیبو څخه په کار پیل کوي او له همدې شیبې څخه ماشوم د خپل چاپیریال په باره کې په زده کړې اقدام کوي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

میندې او پلرونه کولای شي خپل ماشومان دځینو شیانو لکه زاړه شوي کالي، خولی، دستکول او د کور د ځینې لوښو په ورکولو سره دغه راز لوبو کولو ته وهڅوي.

کله ماشومان دې ته اړه لري چې لویان او د کورنۍ نور غړي لوبو کې ورسره ګډون وکړي، 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 کوي. چې دوی ته تر ټولو نژدې وي، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په ټاکلو د لویانو او یا هم دهغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وي د کړو وړو اثر یې ډیر ګټهور تمامیږي ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوي کوچنی ماشومان یې تر زده کوي او هر عمل چې لوی ماشومان یې سرته رسوي، کوچنی ماشوم هم دهغې لوی ماشوم په تعقیب همغه عمل سرته رسوي.

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

- ماشومان نن تر څلور کلنۍ پورې ډیر مغروره او خودخواه وي څه چې یې خپل زړه غواړي هغه کوي، خو ورو ورو دا زده کوي چې نورو ته هم حق ورکړي او اهمیت ورته ورکړي. خودخواهي یا ځان غوښتنه او نامعقوله سلوک او کړه وړه دوړو ماشومانو طبیعي خاصیت دی.

دا ځکه چې دوی هم د عقلي او هم د جسمي ودې له پلوه خام وي، کله چې

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

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

ډیر امکان لري چې ماشومان له پردیو کسانو او تیاره ځای څخه وویریږي یا ښایي د یوې ډیرې 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 ژړا 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 ګوښه ګیره لوی شي او داسې ماشوم نشي کولای چې خپل احساسات په آسانه توګه څرګند کړي. نو کله چې ماشوم احساساتي کیږي که مور او پلار په نرمي او مهرباني سلوک وکړي نو امکانشته چې ماشوم یو خوشحاله او د ښه سلوک درلودونکي 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 وویل شي، چې دا غوره کړه وړه نه دي، له ماشوم سره باید د هغه د عمل په هکله په ساده او قانع کوونکې ژبه خبرې وشي.

ماشومان د هغو لویانو خبرو ته غوږ نیسي او مني یې چې په دوی ګران وي او غواړي د هغوی اعمال د خپلو کړو وړو اساس وګرځوي، په دې توګه ماشوم د ډېر وسایلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوي او د سم او ناسم ترمنځ توپیر کوي.

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکایت کول دي امکان لري ماشوم وږی وتږی یا ستومان او یا کوم درد او نا آرامي ولري او یا هم د ګرمي او یخنی څخه په عذاب کې وي او یا ښایي ویریدلی وي او یا هم غواړي چې څوک یې پورته کړي، ناز ورکړي او مینه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروایي سره کتل غوره عمل نه دی. د غه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پیل کیږي چې ماشوم ډیر کوچنی وي، د غه شان ژړا ممکن ډیر دوام وکړي، د د غه راز ژړا علت څرګند نه دی، خو داسې معلومیږي چې ماشوم ته زیان رسوونکې نه دي.

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

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

– وهل تکول د ماشومانو لپاره زیان رسوونکی دی، کوم ماشوم چې ډیر وهل او تکول خوری، ممکن چې داسې ماشومان بدخویه، عصبانی او قهرجن لوی 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 شي نو دا به دا معنا ولری چې یو څوک لومړی بام جوړه کړی بیا یې د دیوالونو په جوړولو پیل وکړی نو د یوې ودانۍ په شان د ماشوم د زده کړې ظرفیت او توان هم بیل بیل پړاوونه 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 پرمختيا تر ټولو ښه څارنه او کتنه کولای شي، نو ضروري ده چې ميندې او پلرونه هغه نښې او نښانې وپيژني چې د هغوی ماشومانو د شخصيت وده او پرمختيا ورځه ځرګندېږي.

شته ځينې ماشومان چې د خپلو همزولو ماشومانو ځخه ورو پرمختګ کوي، خو دا بيا د خطر نښه نه ده، د غه لاندې علايم او نخښې له ميندو سره مرسته کوي، تر ځو وپوهيږي چې د دوی ماشومان بايد د عمر په درې مياشتنی، دوولس مياشتنی، دوه کلنی، ځلور کلنی او پنځه کلنی کې د ځه ډول کارونو د ترسره کولو توانمندی ولري که چيرې کوم ماشوم په دغو عمرونو کې په ټاکل شوی چارو کې توان او طاقت ونلري نو دا به دا معنا ولري چې هرو مرو کومه ستونزه شته خو په دې معنی نه ده چې دا طبيعي خبره ده.

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

محترمې ميندې دې دغې ټکی ته پاملرنه وکړی چې د دوی ماشوم په درې مياشتنی کې د غه علايم 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 ځخه مختلف آوازونه باسی؟

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

پر ته له کومې تکيې ځخه کيناستی شي؟ خاپوړې کوي؟ په آسانی سره

جګیږي او دریږي، د غتې ګوتې او یا بلې ګوتې په مرسته شیان را پورته کوي، ساده لارښوونې تعقیبوي؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟

محترمې کورنۍ دې متوجه وي چې د دوی ماشوم د دوه کلنۍ په عمر کې دغه کړه وړه لري که نه؟

د تګ په وخت کې کوم شی انتقال کولای شي، په خپله خبره 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 ضروري ده چې په څلور کلنۍ په عمر کې خپل ماشوم په بدن کې دغه خصوصیات درک کړي.

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

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

همدا شان په پنځه کلنۍ کې وګورئ چې ماشوم مو دغه خصوصیات لري که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مینځي، په څرګنده توګه خبرې کولای شي، د نورو له مرستو پرته خپل کالي اغوستلی شي. ځینې شکلونه لکه دایرې، مربع، مثلث او نور کاپي کولای شي رنګونه تشخیص کړي، مختلف لوبې او شیان پیژندلی شي، همدارنګه خپله ډوډۍ او چای څښلی شي؟

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

د ماشوم په ودې او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغيزه

د کوچنيوالي په عمر کې د ماشوم تغذيه 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 توګه ليدلی شو.

سوء تغذی حالت په ماشومانو کې د جسمي او رواني ودې مخنيوی کوي، ددې په څنګ 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 پوهېدلی ضروري ده هغه دا چې تر لومړنيو شپږو مياشتو پورې د مور شيدې يوه مکمله غذا ده، څنګه چې په لومړيو مياشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغيو له خطر سره مخامخ کيږي، نو د مور شيدې کولای شي ماشوم د ناستې او نورو ناروغيو په مقابل کې وقايه کړي.

همدا راز مور کولای شي د شپږو مياشتو څخه وروسته د خپلو شيدو په څنګ کې نور فايده مند او نرم خواړه هم ماشوم ته ورکړي. خوينديږي دا

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

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم تـه خپلې شـيدې ورکړی، خو د خپلو شيدو په څنګ يې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شي نو ماشوم ته ډیره 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 زیاتیږی. 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 یا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شي. 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 میاشت په میاشت دې وزن او کنترول شي که چیرې ماشوم په کافی اندازه خواړه وخوری، خو بيا هم وزن نه اخلی نو ميندې دې دغو 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 ددغې 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، ددغې 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 ناروغی اخته کیږي، نو کورنۍ 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 ناروغی په وخت کې ځينې ميندې فکر کوي چې مختلف خواړه ماشوم ته ضرر رسوي، نو له ډيرو ګټورو خوړو څخه يې پرهيز کوي. چې دغه عمل د ميندو غوره عمل نه دي.

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

٥- که ماشوم د ناروغی له کبله خپل وزن له لاسه ورکړي، نو ضروري ده چې وروسته له ناروغی څخه اقلاً د يوې اونۍ لپاره اضافي خواړه تر لاسه کړي ترڅو يې د وجود کمبود پوره شي. کوم ماشوم چې اشتها و نلري، د ناروغی نه وروسته د ماشوم تشويق د زياتو خوړو خوړلو لپاره ډير مشکل کار دی، نو په دې جريان کې دې ميندې هڅه وکړي چې د خپلو شيدو په ځنګ 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 ډاکټر ته ضروري دی او ډاکټر 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 مور یې په څو کرښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتیا لري، خو دلته مور د محترمو کورنیو پاملرنه صرف یو څو کرښو ته راګرځوو. د کورنۍ له جوړښت څخه وروسته مهمه مسئله چې ځوان مور او پلار ورسره مخامخ کیږي یوه هم د ماشومانو د روزنې مسئله ده چې مراقبت او توجه غواړي، مخکې له دې چې ماشوم په ښوونځي کې شامل شي او زده کړه پیل کړي نو مینده دې د ماشوم په تغذیه او سلامتیا کې پوره پاملرنه وکړي تر څو چې ماشوم یې د کامل صحت لرونکی وي او وکولای شي د یو سالم فرد په توګه په راتلونکې کې خپل وظایف په ښه توګه ترسره کړي ځکه چې ماشوم د شپږو اوو کلنو شي نو ښوونځي ته د تګ لپاره تیاری نیول کیږي.

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

ورکوي او ډیر وخت ددوی 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 ددغې سلوک ستر عیب به دا وی چې والدین به تل خپل ماشوم په فشار او تهدید په لوستلو مجبوره وی چې دا مشکل به بیا پورته صنفونو کې هم دوام پیدا کړی، نو دا د میندو او پلرونو دنده ده چې دغې تکی ته پام وکړی، په ډیره مهربانی او ملایمت سره ماشومان تشویق کړی نه په فشار او تهدید ځکه چې هیڅ یو ماشوم په لوستلو سر کې په هیڅ نه پوهیږی، خو وروسته هر څه ورته ښودل کیږی او زده کوي.

میندې او پلرونه دې کوښښ وکړی چې ماشومانو ته دې ددوی د ذوق وړ کتابونه د ماشومانو لپاره نشر شوی مجلې د ښوونځی وسایل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شیان چې ددوی له ذوق سره سم وی برابر کړی. د بلې خوا تربیتی او تعلیمی اداره مکلفې دی چې د ماشومانو د ذهنی روزنې په هکله جدی پام لرنه وکړی او دا د معلمینو دنده ده چې د تدریس په اوږدو کې د تعلیمی او تربیوی نوی میتودونو څخه استفاده وکړی او ددې تر څنګ د ماشومانو روانشناسی څخه ځانونه باخبره کړی، نو په دې توګه کولای شي د ماشومانو د سالمې روزنې او پالنې په لور پراخه او ارزښتمند ګامونه واخلی، خو که چیرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدین او ښوونکی پاملرنه ونکړی، نو ماشوم به د مثبت مصروفیت د نشتوالی له کبله د ځان مصروفه ساتلو لپاره انحرافی لارې غوره کړی چې په نتیجه کې به یې عواقب نه د کورنی لپاره ښه وی او نه هم د ټولنې لپاره.

ماشومانو ته د ديني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبي او ديني زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدينو له مهمو وظايفو څخه ده. هغه ميندې او پلرونه چې د خپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک او نورو ضرورياتو ته جدي پاملرنه نه کوي، خو د دې په څنګ د خپل ماشوم مذهبي اعتقاداتو خيال نه ساتي او په دې هکله بې تفاوت دي، نو د دوی د غه عمل يو ستره ګناه ده چې دوی يې د خپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشري ټولنې تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تيره بيا زموږ په جګړه ځپلې هيواد کې چې زموږ ټولې مادي او معنوي هستې له منځه تللي، د وران هېواد د بيا رغاونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زياد محسوسيږي.

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

د شپږه او اوو کلنو په عمر کې دې ماشوم له ځان سره مسجد ته بوتلل شي ترڅو د نورو خلکو لخوا مذهبي او ديني مراسمو سرته رسول په خپلو سترګو ووينې، خو متوجه اوسی چې ماشوم مو د ستړتيا احساس ونکړي چې دا عمل

به يې د دلسردۍ سبب ګرځي.

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

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

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول

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

مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډېرې ستونزې او زحمتونه ګالي، شپې په ويښه صبا کوي، او د خپل ماشوم پرستارۍ او ساتنه خپله لازمي دنده ګڼي، نو يو کوچنی د زيږيدو د لومړي ورځې څخه تر ځوانۍ او بلوغ تر مرحلې پورې يوې سالمې روزنې ته اړتيا لري. کوچنی د کوچنيوالي څخه تر ځوانۍ پورې يو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدين د هغوی د اړتياوو د پوره کولو په برخه کې موظف دي چې د دوی غوښتنې تر يوې اندازې پورې ترسره کړي.

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

ماشوم د لندې لښتې حیثیت لري، هر ډول چې وغواړې همـاغه شکل اختیاروي، د نورو ماشومانو د کره وړه څخه متاثره کیږي چې په دې توگه په خپلو حرکاتو کې واضح بدلون راوړي. که په وړکتون کې ماشوم د یو معین پروگرام له مخې تغذیه کیږي چې روغتیا ته یې ډیر ارزښت لري. همدا شان په وړکتونونو کې دې داسې وسایل تیار کړي چې هر ماشوم د خپل ذوق او علاقې په اساس ورڅخه استفاده وکړي او ددوی استعدادونه په کار ولویږي. 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 دیني ښوونې ټولنیزه آدابو درس ورته ورکړل شي د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړي. د ترافیکي حوادثو د مخنیوي په هکله ورته لارښوونه وکړي، هغه ماشومان چې د کوچنیوالي مرحله په وړکتون کې تیره کړي وي، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچني په راتلونکی ژوند ژوره اغیزه لري، دوی دی چې خپلې زده کړې به د عمل په ډگر کې پیدا کړي او په دې توگه به ځان په ټولنه کې د یو واقعي انسان او سالم فرد په حیث مطرحه کړي.

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

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

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

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

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

پلوه د خپلو نورو اولادونو حقوق تر پښو لاندې کوي، هلک ته په نجلۍ ترجيح ورکوي، نو واقعي مسلمان نه دی ځکه چې اسلام د تبعيض مسايلو په هکله د بطلان کرښه راکش کړې او د اولادونو ترمنځ يې تبعيض مردود ګڼلی، نو کومې مېندې او پلرونه چې دخپلو اولادونو په منځ کې توپير او فرق کوي، نو دوی په خپل لاس د کينې، بدبينۍ، انتقام او ناخوښۍ حس په خپلو ماشومانو کې تقويه کوي. په تيره بيا په دغو حالاتو کې پر نجلۍ کې د حقارت احساس تقويه کېږي، ځان ورته حقيره او مظلومه ښکاري، نو د مېندو او پلرونو دغه تبعيضي سلوک به د نجونو راتلونکي ژوند له ستونزو سره مخامخ کړي.

د اسلام سپيڅلي دين کې د مېندې او پلرونه د نجونو سره د غوره سلوک په ځنګ د سالمې روزنې او ښوونې په هکله هم لارښوونه کړې.

سرور کاينات صلی الله عليه وسلم په دې هکله فرمايلي دي: «کوم سړی چې د درې لونو يا درې خويندو سرپرستي وکړي او د هغوی سره ښه سلوک وکړي، نو په دغه سړي جنت واجب دی».

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

بيا له سرور کاينات ﷺ څخه پوښتنه وشوه که يوه نجلۍ وي؟ نو هغه مبارک وفرمايل: د يوې په هکله هم همدغه اجر دی. (حضرت عبدالله بن عباس)

همدا رنګه په بل مبارک حديث شريف کې فرمايل شوي: «د بې آسرې لور کفالت بهترينه صدقه ده» (ابن ماجه)

نو د پورتنيو احاديثو په رڼا کې ګورو چې د نجونو او ښځو په هکله زموږ سپيڅلي دين غوره لارښوونې کړي، نو لازمه ده چې ټول کورنی په تيره بيا والدين د خپلو لونو په هکله له توپير څخه کار وانخلي د ژوند په ټولو چارو کې

خپلو لونو ته د زامنو سره يو ځای مساوی او برابر مقام او حقوق ور کړی. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتنې او ضرورتونه په پام کې ونيسی. کورنی دې په خپل بې توپيره سلوک دا زمينه برابره کړی چې د دوی لورانی د دې کبله چې نجلی د نيا ته راغی د شرم، خفگان او حقارت احساس ونکړی د خپل موجوديت څخه خوشحاله وي.

نو که چيرې ميندې او پلرونه د خپلو لونو سره نيک او بې توپيره روابط ولری، نو دلته ده چې نجلی د خپل موجوديت څخه خوشحاله وی او ځان ورته اضافی بار نه ښکاری او دا عقده يې په زړه کې نه وی «ارمان چې زه هلک وای» نو دا د والدينو دنده ده چې د خپلو لورانو انسانی کرامت په پام کې ونيسی او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعايت کړی. په تيره بيا د نجونو په تغذيه، پوښاک د اوسيدلو ځای او صحی ستونزو په هکله ضروری پاملرنه وکړی، ځکه چې د ښځو ذاتی ظرفيت په داسې توگه وی چې ورسره شوی ناوړه سلوک له امله د حقارت او کمتری احساس کوی، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلی سره بې توپيره او نيک سلوک وشی چې د غه بې توپيره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکی ژوند کې ژوره اغيزه لري.

کومې کورنی چې له خپلو لونو سره غوره سلوک لری، نو دوی په دې بريالی شوی چې په راتلونکی کې يوه مهربانه مېرمن ښځه او خواخوږی مور وروزی او ټولنې ته يې وړاندې کړی ځکه چې د نن ورځې لور د سبا ورځې مور ده او د راتلونکی نسل نيکمرغی او بدمرغی د دوی پورې اړه لري.

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

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

څنګه چې د کوچنیوالي په عمر په تېره بیا د ژوند په لومړنیو میاشتو کې ماشومان هر څه روي، نو ډیر ځلي لیدل شوي دي چې ماشومان ځینې شیان د خولې له لیارې تیروي، کوم شی چې په خولې کې اچوي او روي یې که چیرې نرم خواړه وي، نو په آساني سره د هاضمې جهاز د لیارې ګیډې ته ځي او بیا د اطراح سیستم له لیارې خارجیږي بې له دې چې کومه ناوړه پیښه منځته راوړي. خو که چیرې تېریدونکي شیان غذایي مواد نه وي، فلزي یا کلک شي وي لکه پیسې، ستنې، سنجاقونه، میخونه د دوا د بوتلونو سرونه او داسې نور شیان چې په خولې کې ماشومان اچولي، نو که چیرې ته ماشوم دغه شیان تیر کړي خطرناکه عواقب لري، ممکن چې دغه عمل د ماشوم په عملیات او مړینه هم تمام شي، نو په دې حالاتو کې به غوره دا وي چې میندې او د کورني نور غړي کوښښ وکړي چې خطرلرونکي شیان د ماشوم څخه لرې وساتي.

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

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

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

PDF Compressor Pro

د اسلام 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 وي چې دواړو لورو ته یې ضرر متوجه دی.

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

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

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

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

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

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

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

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

زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلی: «ښځه د خپل خاوند، کور او دخپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ورڅخه پوښتنه کیږی». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې دماشومانو 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 وزکړې چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوي 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 ګنې، د کورنۍ د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې د کوچنیوالي په عمر کې د ماشوم په پالنه او روزنه کې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پاملرنه وکړي. او ماشوم ته دا ورزده کړي چې د ناوړه کلماتو له استعمال څخه دې ډډه وکړي.

غوره کلمات لکه: هیله کوم، شکریه، ډیر مننه، په 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 ورځنۍ 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 دغوره عادتونو تقويه کول ددوی 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 ددوی خبرې قطع کوي.

ماشومان دې وهڅول شي چې خپلې چارې ټولې په خپله ترسره کړی، او ددې په څنګ کې دکورنی 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، مهربانی، ډير ښه کلماتو استعمال ته وهڅوئ تر څو په خبرو او سوال ځواب کې داسې کلمات استعمال کړی چې د نورو د خوښی سبب وګرځي.

هغه ماشوم چې د کورنی مشرانو غړو ته په درناوی ګوری او د هغوی احترام کوی، د کورنی 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 انسانی 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 غالمغالی و نه روزل شی، 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 سواندي وروزی

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

دا د ټولو میندو او پلرونو هیله ده چې خپل ماشومان داسې وروزي چې په راتلونکی 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 اخلی او د هغې سره په اوسېدلو ځان خوښ او خوشحاله ګڼي.

د کورنی غړي په تیره بیا میندې او پلرونه د دغې 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 والدينو پام څو لنډو ټکو ته راګرځوو چې د دغو ټکو په نظر کې نيولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زيږيدنې څخه تر اتلس مياشتنۍ پورې:

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

۲- د اتلس مياشتې څخه تر درې کلنۍ پورې:

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

ميندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته څرګنده کړي چې د لوبو په وخت کې د وار يا نوبت مراعات وکړي. د خپلو نورو همزولو نظرياتو ته ارزښت ورکړي د لوبو او ضرورت وړ شيان نورو ماشومانو ته ورکړي، د خپلو کوچنی خويندو، ورونو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړي، نو په دې ترتيب به ميندې بريالۍ شوې وي چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزيستی او مينې کولو روحيه تقويه کړي.

۳- د درې کلنۍ څخه تر شپږ کلنۍ پورې:

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

هغوی په غیږ کې 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 مهرباني سلوک ونکړي نو هغوی په ډیره مهرباني د دې متوجه کړي چې د خپلو همزولو سره ښه سلوک ولري، نه دا چې په ویره ولو او رتلو 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 کلنې 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 د ماشوم ځغول

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 کړې چې دغه پوه د څيړنې په ترڅ کې د دغې مسئلې ته پاملرنه کړې چې د ټولنيز ژوند سره د مينه او د علاقې خوی د ماشومتوب څخه په کوچنيانو کې روزل کيږي او هغوی د يوه ټولنيز ژوند خواته راکاږي.

کله چې ماشوم د خپلې مور سره د شيدو خوړلو اړيکې وشکوي، نو د ۲ او ۳ کلنی 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 شی يا يې څه زده وی، نو په ډيره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ويلی شی او هغه پرې پوهولی شی او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شی. 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 وړکتونونه

موجود وی نو خپل ماشومان دې په کې داخله کړي ترڅو يې ماشومانو د کوچنيوالي په عمر کې يو ثه زده کړي وي، بيا چې کله له خپلو همزولو ماشومانو سره يو ځای کيږي، نو خپل معلومات د ويلو او لوستلو په لړ کې سره تبادله کوي او په دې توگه د يو او بل له پوهې څخه استفاده کوي.

دوی يو د بل سره مصروفه وي، نو ويلی شو چې د ماشوم مينه او علاقه د نورو ماشومانو سره هم دده د ټولنيز خوی زيږنده ده ، په دې توگه به محترمې کورنۍ او په تيره بيا ميندې او پلرونه په دې بريالي شوی دی چې په خپل ماشومانو يې د ټولنيز ژوند سره د مينې پيدا کولو په لور هڅولي وي.

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

د کورنيو د ټولو غړو په تيره بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان سمې لیارې ته هدايت کړي. د نورو وسايل په څنگ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړي او هغوی ته دا وښايي چې د پاکۍ او صفايي په پام کې نيولو سره د روغتيا او سلامتيا احساس کوي. خپل ماشوم دې ته مجبور کړي چې د ځان او ماحول په پاک ساتلو کې توجه وکړي.

د خپلو ماشومانو څخه تل دا وغواړی چې خپله خونه، حويلي او هغه ځای چې دوی په کې لوبې کوي پاک وساتي، کاغذونه، پلاستيکي او شيشه يي بوتلونه، اخبارونه او نور کثافات ټول په باطله دانيو کې جمع کړي چې د ماشومانو دغه عمل به دوی نه يوازې دا چې د خپل ماحول په پاک ساتلو کې ورسره مرسته وکړي بلکه په دوی کې به د مسووليت حس د تقويه کيدلو سبب هم وگرځي.

همدا شان که چیرې مو د کور په څنګ کې د روانو اوبو ویالې روانې وې، نو د دغو ویالو د پاک او صفا ساتلو کې خپل ماشومان شریک کړی، خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې د ویالو په شا و خوا 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 يې د يو باتربيه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجوديت د يوې روحي ناروغي په حيث پېژندل شوی دی او کوم ماشومان چې دغې حالت لرې هغه صحتمند ماشوم نه ګڼي.

د روانشناسان په عقيده دغه وضعيت په ماشومانو کې د زيات خفګان او يا هم بې زړه توب دليل دی چې ماشوم په دغو حالاتو کې په ډېرو ساده او بسيطو شيانو هم نه پوهيږي او نه يې يادولی شي. همدا علت دی هغه ماشومان چې زياد شرم ګيره وی درسونه په زده کولو او ورځنيو چارو په سمبال کولو کې ډير تکليف ګوري چې په دې توګه يې ژوند له ستونزو نه ډک وي، نو د دې لپاره چې ماشوم له بې زړه توب څخه وژغورل شي ، نو ميندو او پلرونو پاملرنه د ژوند په لومړنيو حساسو کالونو کې ضروري ده.

- **لومړی مرحله يا دوره:** چې د يو کلني د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شيانو په پېژندلو پيل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورني د غړو ځيرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وي او د ناپېژندل شوي کسانو څخه ماشوم ويرېږي. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوري ورسره بلديت پيدا کوی په همغه اندازه د شرم ويرې او خجالت په ناروغي د اخته کيدو څخه ژغورل کيږي.

– 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 کیږي 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 کورنۍ ژوند یې له ستونزو ډک وي کورنۍ 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 غړي 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 د ننه 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 مخ کې د دوی ترمنځ پیښیږی د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

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

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

په هغو کورنیو کې چې والدین یې د یو او بل سره تفاهم او توافق نلری د خپلو ماشومانو په مخ کې د یو او بل سره جګړې او غالمغال کوی، د دوی ماشومان د دوی د جګړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه ووینی، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتی، چې په دې توگه نارینو ته به د نفرت په سترگه گوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم وینی، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ور ته ظالمې ښکاری، نو ماشومان چې د داسې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ 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 د دوی 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 همدا شې ماشومانو کې داسې کسان پیدا کیږی چې په واقعبینانه توگه د مسایلو سره برخورد کوي، خو د دې 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 د دوی د انحراف لپاره ښه زمینه او امکانات برابریږی.

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

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

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

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

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

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

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

دا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته دا زمینه برابره کړی چې ماشومان یې وکولای شی خپلې ستونزې په خپلو کې حل کړی، او هڅه دې وکړی چې ماشوم مو د خپل مقابل لوری سره د شخړو په ځای ښه سلوک وکړی ، ورسره پخلا شی، 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 اغېزې

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

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

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

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

انگولا، کمبوديا او افغانستان د همغو هيوادونو له جملې څخه دی چې د بل هر هيواد په نسبت په کې ماينونه زياد ښخ شوی دی. داسې اټکل کيږي چې زموږ په هيواد کې د «۱۰» مليونو څخه زيات ماينونه ښخ شوی دی دا ماينونو د روس د يرغل يو ناوړه سوغات دی چې پټ د ښمن په توگه د مظلومو افغانانو څخه خپل انتقام اخلی، د دغو ماينونو د انفجار له امله ډيرې کورنی د ويرونو او ماتمونو په تغر ناستې دی او زياد شمير افغانانو ژوند له لاسه ورکړی، په داسې حال کې چې دوی يې له موجويت او ښخ شوی ځای څخه خبر تيا نه درلوده، نو د ماينونو د انفجار او د جگړو له دوام څخه کومه کرکه او نفرت چې په ټولنه کې موجود دی، نو دغه نفرت او کرکه مونږ د ماشومانو په سترگو کې ليدلی شو چې د سارايوو اوسيدونکی يو ماشوم خاطره او نظر مونږ ته ښه مثال دی، دغه ماشوم چې له جگړې نه ډير کرکه لری داسې وايی: هيڅ فلم به زموږ د خلکو غم او رنځ ويره او وحشت چې زموږ خلک ورسره مخامخ دی دی منعکس نه کړی.

سرايوو د وينو له دندونو او ډله ايزو قبرونو څخه ډکه ده، نو زه ستاسو څخه د يوه ماشوم په توگه دا غوښتنه کوم چې مه پريږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصيبت راشی لکه په مونږ چې دا مصيبتونه تحميل شوی دی. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحميلی جگړو لری. دا دی په نړی 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 غږونه نه اوری، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشی صربانو د حملو په دوران کې تير شو په دغو حملو کې په ډله ايزه توگه زرگونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړی وو چې د هغې سيمې د ماشومانو په روحيه ناوړه اغيزه کړی وه.

همدا شان د وحشی 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 نپوهيږو چې دغه حالت به تر کومه روان وی؟

د ماشومانو په روحیه کې
د جګړو ناوړه اغیزه

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

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

همدا شان د ۱۹۹٦ د رواندا پیښو له کبله ؤ چې زیات شمیر ماشومانو خپل فکري تمرکز د لاسه ورکړی وو او د یو نامعلومه راتلونکي 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 د خپلو کورنیو څخه ورک او بې درکه شي، نو کومې پریشانۍ چې ماشومانو ته د دې درکه پیدا کیږي، نو د دوی په روحي او رواني وضع بده اغیزه لري، په دغو حالاتو کې د دوی پریشاني او پرابلمونه چې د جګړه ایزو فعالیتونو له ستونزو څخه پیدا کیږي مخ په زیاتیدو دي نو د جګړې په شرایطو کې تر ټولو غوره او رغوونکي عامل د کورنیو موجودیت دی ځکه چې ماشومان د خپلو کورنیو او والدینو په موجودیت کې د روحي سکون احساس کوي.

ببځايه او ورک شوي ماشومان

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

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

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

PDF Compressor Pro

د ماشوم په روغتیا باندې
د لوگی ناوړه اغیزه

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

د سگرټو د دود څخه پرته د اور یا لرگیو 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 لوگی څومره ددوی او ددوی د ماشوم روغتیا ته ضرر رسوی. په دغو سیمو کې ماشومان زیاتره د سترگو 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 سگرټو له لوگی څخه لرې وساتي.

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

پر ماشومانو د قحطی

او ناروغیو ناوړه اغیزه

د جګړو په اوږدو کې د ماشومانو د مړینې او تلفاتو یو علت د بمونو او مرمیو ډزې دی، خو ددې په څنګ د ولږې، قحطی، د خوراکي موادو کمبود او همدارنګه د دواګانو او طبی ستونزو موجودیت هم زیاد شمېر 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 جنګی تاکتیکونو په توګه په ظالمانه صورت استفاده کوي چې ددغو حالاتو له کبله ماشومان ډیر متضرر کیږي، نسبت لویانو ته.

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

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU
10853

ماخذونه

حقوق زن در اسلام — مرتضی مظهری

شناخت از اسلام — سید محمد حسین بهشتی

آئین همسرداری یا اخلاق خانواده — ابراهیم امینی

په افغانی ټولنه کې ښځو حقوق — محمد گلاب بشار

ښځه په اسلامی ټولنه کې — نظام الدین شایق

د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمېر مجلې

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