PDF Compressor Pro

Ketabton.com

ښځه د ژوند په ډګر کې

PROPERTY O

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

مشخصات:

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

د چاپ او کمپیوټر ځای: بنګاه انتشارات میوند- سبا کتابخانه .
قصه خوانی بازار، ټیلفون: ۲۵۶۵۵۲۰
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 ساپې د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه ګیله ٦
سریزه ۷

لومړۍ برخه

د کورنی ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸
۱ - د کورنی ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې ۹
الف - د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ۱۰
ب - د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ۱۹
ج - د ښځې دندې د خاوند په هکله ۲٤
۲ - په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې ۲٦
۳ - د کورنیو د رواني سلامتیا په هکله پاملرنه ۲۹
٤ - په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته د میندو او پلرونو پاملرنه ۳۲
۵ - عاطفي او رواني ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټیدو
سبب ګرځي ۳۳
٦ - بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوي 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 لری ٤۰
۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی ٤۱
۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې ٤۳
۱۲- ښځو ته ښایی چې د زغم او حوصلې لرونکی وی ٤٦
۱۳- ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لری ٤۷
۱٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ٤۹
۱۵- ښځو ته ښایی چې د راز ساتونکی اوسی ۵۰
۱٦- په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ۵۱
۱۷- د کورنی څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د
پالنې او څارنې مسئله ۵۳
۱۸- په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ۵۵
۱۹- د کورنی اقتصادی او مالی حالت ته پاملرنه ۵۷
۲۰- په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ۵۸
۲۱- میندو ته څو لندې لارښوونې ٦۱
۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦۳
۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دی ٦٦
۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦۸
۲۵- د ښځو لپاره د سپورت گټې ۷۰
۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

PDF Compressor Pro

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ٧٤

١ - د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې ٧٥

٢ - د ماشوم وده او پرمختیا ٧٧

٣ - د ماشوم په وده او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه ٨٥

٤ - د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د میندو او ښوونکو شریکه پاملرنه ٨٨

٥ - ماشومانو ته د دینې او مذهبې ښوونې او روزنې ضرورت ٩٠

٦ - د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول ٩١

٧ - د اسلام په سپیڅلي دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر... .... ٩٣

٨ - ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري ٩٦

٩ - د اسلام سپیڅلی دین ماشومانو ته د آدابو او ٩٨

١٠ - په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې ١٠١

١١ - خپل ماشومان مسوول او زړه سواند یې وروزئ ١٠٢

١٢ - ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ١٠٥

١٣ - د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ١٠٦

١٤ - بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند ١٠٨

١٥ - د میندو او پلرونو تر منځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه... ...... ١١٠

١٦ - د ماشومانو تر منځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ١١٢

١٧ - په ماشومانو باندې د ښخ شوی ماینونو خطرناکې اغیزې ١١٤

١٨ - د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ١١٦

١٩ - بې ځایه شوی او ورک شوی ماشومان ١١٧

٢٠ - د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه ١١٨

٢١ - په ماشومانو د قحطۍ او ناروغیو ناوړه اغیزه ١١٩

PDF Compressor Pro

از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU 10853

تقریظ

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

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

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

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

اثبات پره پر مونږ نه پریوځی. خو د خپل «اکمل» نظام په رڼا کې زموږ د دعوی په نه اثبات سره د یوه کامل الهی نظام ارزښتونه او د هغه د لارښوونې او ارشادات خدای مه کړه له ګواښ او پوښتنې سره مخامخیږی او څرګنده ده چې دا ګواښ او دا ننګونه (چیلنچ) لویدیزې ټولنې یا لویدیز تمدن ته له ورمخامخ پیغور او ګواښ 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 سترګو او چتولو جوګه نه ده، زموږ ننني اخلاقي او مدني ځوړتیا او انحطاط موږ ته پر دې وياړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې موږ لویدیزې ټولنې یا د مادی فرهنګ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې موږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پراو کې راوست؛ (نساء/۳٦- لقمان/۱٤)

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

(اسراء/۲۲-۲٤)

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

خو آیا دا ټولې (دریواړه) 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 ګرځوی؟

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

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

موږ بویه دا ومنو چې که د ښځو د ارزښت او د هغوی د حقوقو پر اعاده رښتیا هم مین یو او رښتیا هم پخپله دغه دعوی کې رښتیني یو، نو دا هله جوتولای شو چې ښځه زموږ د نرواکۍ او میړه واکۍ په تورتمونو کې ځان ورک او ځپل 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 روڼاندې پېښتنې او ستانه کورنۍ د یوې غړې او د پوهنتوني چاپیریال د یوې ښوونکې او استادې په توګه لاس لاندې موضوع په څیړنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زیار او څیړنې په ترڅ کې ځینې داسې کورنیزو باریکیو ته نغوته کړې ده چې که د یوې مسلمانې او افغانۍ کورنۍ غړي یې په پېژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړي. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقي او سوکاله کورنۍ او بیا ټولنې په رغیدا ې اغیزمن جوت شي.

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

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

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

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

محمد آصف صمیم

۱۳۸۱/۹-۱۸

منــنه

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

د ساپي د پښتو څېړنو او پراختیا

د مرکز څخه گیله

زه په داسې حال کې چې د پښتو څېړنو او پراختیا د مرکز هلې ځلې او خدمتونه کوم چې په فرهنگي برخه کې سرته رسولي دي ير گټور کتابونه يې چاپ کړي دي د ستاينې وړ بولم، خو گیله منده په دې یم چې د ساپي د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز محترمو کارکوونکو له ما سره په خپله ژمنه وفا ونکړه او دغه کتاب يې څو کاله وساته حال دا چې دوی ادعا کوي چې د لیکوالو آثار بې له ځنډه چاپوي. که چیرې په همغه پیل کې دوی د کتاب د چاپ ژمنه کړې نه وای نو زه به هم گیله منده نه وم، خو وروسته د څو کالو د ښاغلي بورگي په هدایت کتاب را ته پرته له چاپ وسپارل شو. په داسې حال کې چې د دغه مرکزي علمي شورا يې د چاپ پریکړه کړې وه، خو دوی له چاپه ډډه وکړه. ولې په څنگ يې ښاغلي محمد طاهر بورگي خپل څلور کتابونه د خپل صلاحیت څخه په استفاده د دې مرکز په مالي لگښت په داسې حال کې چې د دغې مرکز علمي شورا يې هم د چاپیدلو فیصله کړې نه وه چاپ کړل. «نو دې ته وایي عدالت».

په آخر یو هیله له ښاغلي امام الدین ساپي څخه لرم چې په راتلونکي دې دغه ټکي ته متوجه اوسي او د ساپي د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز مسوولیت دې هغې چا ته نه سپاري چې خپلې گټې ورته تر هر څه مقدمې وي.

په درنښت

معصومه رضا سید

د لوی خدای په نامه

سریزه

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

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

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

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

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

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

معصومه رضا سید

1997.9.23

لومړی برخه

د کورنی ژوند اړونده مسایل

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 وروستۍ سلګۍ پورې به د یو او بل د سوکالۍ او هوسایۍ 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 پاینښت لپاره ښځه او نارینه دواړه مجبور دي چې خپلې دندې د یو او بل په مقابل کې درک کړي چې د دغو دندو رعایت کول او یو د بل هیلو او غوښتنو ته ارزښت ورکول د کورنۍ ژوند په بقا او پاینښت کې ژوره اغیزه لري. او د دغو دندو هیلو او غوښتنو رعایت نه کول، کورنۍ ژوند د خطر او زوال سره مخامخ کوي. د ښځې او خاوند تر منځ دندې په درې ډوله دي:

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

اوس هر برخه د ځانګړې 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، وړونو، 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.

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

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

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

پر چا 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 نلری چې د نورو لخوا تحقیر او توهین شی، نو څرګنده ده چې د نورو د تحقیر او توهین په فکر کې به هم نه وی. نو دا کسان خپل عزت او قدر د نورو په عزت او قدر کې لټوی، نو د غه مسئله د ښځې او خاوند په کورنی ژوند کې ژوره اغیزه لری، 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 د غسې 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 کورنۍ 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 رسېدلی ده.

۳- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل له خطاو څخه تېرېدل 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 کورنۍ 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 نارینه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دریغ و نه نیسي ممکن چې بیا دغه مسئله تکرار شي. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له یوې معمولي خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار د دوی په کورنی ژوند ناوړه اغیزه لري او د کورنی ماحول د شخړو ځای گرځي.

خو د دې 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 مهرباني او مسالمت سره د یو او بل اشتباهات او خطاوې وبخښي.

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

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

ډاکتر «ویلیام بیگ من» چې د روانشناسي پوهاند دی داسې لیکلي: «د زیاتو تجربو څخه دې نتیجې ته رسیدلي یو چې د کورنی 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 ددې لپاره چې ښځه د نارينه اعتماد د لاسه ور نکړي او د هغه پام ځانته راواړوي نو په خپل کړو وړو کې دې بدلون راوړي او داسې خبرې دې نه کوي چې خاوند يې 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 ددې سبب نشي چې ددوی تر منځ دوستانه اړيکې خرابه او پريشانه کړي.

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

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

« برسراندراسل » چې د 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 کوي، مثلاً که څوک په ښار ، کوڅه او يا دفتر کې دچا په هکله عصبانی کيږي ، خو کله چې د هغوی څخه بيل شي نو بيا يې عصبانی حالت له منځه ځي، خو که چيرې په کورنی کې ورته عصبانيت پيدا شي ځنګه چې د کورنی غړي تل د يو او بل سره په دايمي تماس کې دی نو دغه شان عصبانيت عواقب او نتيجه خطرناکه ده، په هغې صورت کې که چيرې يو يې سکوت او حوصله و نکړي 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 دی، ستړي او ستومانه کور ته راځي، خو که چیرې مېرمن د خپل خاوند دغه حالت درک او احساس نکړي سربیره په دې دا هم ورته د خپلو ورځنیو پرابلمونو او ستونزو او د ماشومانو له شوخۍ او بدسلوک څخه شکایت وکړي، نو دغه وضعیت نور هم د عصبانیت سبب ګرځي.

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

روغتیا له منځه وړی، ستا ژوند له هر څه قیمتی دی، نو دلته دی چې خاوند یې فکر کوي چې میرمن یې ورسره مینه لري، او دا هر څه ددې په گټه وایي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې 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 ښایي 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 څخه یو تن د بل یا مقابل طرف د عصبانی کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلی نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانه شی، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شی نو ښکاره ده چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره جهنم 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 تیرېږي او ډیرو خلکو د ژوندانه سطحه ډېره ټیټه ده.

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

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

همدا رنګه میرمنې ته هم باید دا معلومه وي چې د خاوند مالي حالت یې څنګه دی، که چیرې د هغې اقتصادي وضعه ښه نه 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 کورکې لوکس شیان وګوري او یا هم د چا په غاړه کې ښکلي ګاڼې او جامې خوښې شي، نو د خپل خاوند څخه بېځایه توقعات کوي. نو د هغې که مالي توان هم ښه نه وي مجبوره دی چې ددې 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 ددوی شریک ژوند له ستونزو ډک وی. ددې په څنګ شته ډیر داسې نارینه چې د توقع څخه زیاد خپلې میرمنې یې هیلې او غوښتنې لری، 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 شخصیت ته بې مورده غوښتنې ولري.

۷- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ دا ده چې طرفین د یو او بل کورنیو ته د قدر په سترګه وګوري:

تجربو ښودلې چې ښځې او خاوند ترمنځ د مخالفتونو او شخړو د علتونو څخه یو علت هم د یو او بل د کورنیو د غړو په هکله ناوړه رویه او سلوک دی. چې د غه حالت په ښځو کې نسبت نارینو ته ډیر لیدل 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، ددوی ترمنځ تل شخړې او جګړې وي، په تیره بیا خواښې تل له خپلې ینګور څخه ناراضې 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 ټول له ینګور څخه وباسي او ینګور خپله رقیبه ګني.

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

نو همدا علت دی چې یو شمیر میرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنی له غړو په تیره بیا د مور، پلار، ورونو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د میرمنې د غه سلوک سبب ګرځي چې د میړه د کورنی غړي 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 پریږدي

، نو په دغو حساسو شرايطو کې د ښځې او خاوند دنده ده چې د فکر او عقل څخه په استفاده د بې ځايه جبهه ګيرۍ څخه صرف نظر وکړي او هيڅ‌ا 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 د خپلې 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 د خپلې 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 د دغو اختلافاتو او ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پايښت د تزلزل سره مخامخ کيږي چې خبره په ځينو کورنيو کې بېلتون او جدايي ته رسيږي.

که چيرې د ښځې او خاوند دواړو کورنۍ غواړي دوی ته لارښوونه وکړي نو لازمه ده چې دا لارښوونه مثبت اړخ ولري نه دا چې د تفرقې او بې اتفاقي 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 لازمي ده چې د ښځې او ميړه د کورنيو ټول غړي دغې ټکي ته بايد جدي توجه وکړي چې په خپلو بې ځايه مداخلو د چا خوږ ژوند تريخ نکړي

ترڅو طرفين په دې مجبور نشي چې د يو او بل د کورنيو د غړو بې احترامي وکړي.

نو د کورنۍ ژوند د بقا او پايښت يو راز هم د طرفينو احترام او درناوی د يو او بل کورنيو ته دی. په تيره بيا کله چې نارينه وګورې چې ميرمنې د هغې د کورنۍ د غړو خيال ساتی او د هغوی سره مودبانه سلوک لري، نو ښکاره ده چې نارينه هم ځان مسوول ګڼي چې د خپلې ميرمنې د کورنۍ د غړو سره ورته سلوک وکړي او د هغوی درناوی وکړي.

د بلې خوا تجربو ښودلې کله چې کوم نارينه د خپلې ميرمنې د کورنۍ په مقابل کې مؤدبانه او احترامانه سلوک ولري، نو د هغې کورنۍ ټول غړی له ده سره مينه پيدا کوي. او همدا مينه سبب ګرځي چې کوم وخت دوی د خپلې لور بې احترامی د خاوند په مقابل کې وګوري، نو خپلې لور ته نصيحت کوي او هغه سازش او ګذشت ته تشويق کوي او همدا سازش او ګذشت دی چې په کورنيو کې د صميميت فضا ايجادوی.

۸ - بله مهمه شريکه دنده د ښځې او نارينه ترمنځ د يو او بل جنسی او روحی غوښتنو ته توجه کول دی.

ب - د خاوند دندې د ميرمنې په مقابل کې:

نارينه په ديني اخلاقي او طبيعي توګه زياتې دندې د ميرمنې په مقابل کې لری، خو موږ دلته په لنډه توګه ورڅخه يادونه کوو.

۱ - د نارينه دنده ده چې د خپلې ميرمنې ضرورتونه د هغې د شان او مقام په پام نيولو سره سم پوره کړي. دغه حقيقت دی چې نارينه په دې مکلف ګرځوی چې له خپل توان څخه زياتې پښې اوږدې نکړي. عين دا چې نارينه له هغې کورنۍ له تجلی سره چې د مالی نظره تر ده پورته وی، يعنی د ژوند په شرايطو کې ډير تفاوت وی واده ونکړی، ځکه چې ممکن خاوند ونشی کړی د هغې

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

۲- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله د خوراک او لباس مسئله ده: ډیر داسې پیښیږي چې ځینې نارینه له دې سره چې مالي وضع یې ښه ده، خو بیا هم په خپلې میرمنې او اولادونو باندې ډیره سختي کوي څرنګه چې لازمه ده د خپل عاید مطابق ور ته خوراک او پوښاک نه ورکوي، نو دلته ده چې میرمنې ته یې دا فکر پیدا کیږي چې ممکن خاوند یې له دې او ماشومانو سره مینه و نه لري او د قدر په سترګه ور ته نه ګوري، همغه ده چې د دوی په منځ کې د بې اعتمادي فضا رامنځته کیږي، په تیره بیا کله چې دوستان او خپلوان یې هم دا ملامت کړي چې څنګه د خسیس خاوند سره ژوند در ته ګران نه تمامیږي، نو په دې ترتیب میرمن ځان د خپلوانو او دوستانو په منځ کې حقیر ګڼي، نو دغه ټول مسایل د دوی په کورنی ژوند باندې ناوړه اغیزه کوي.

۳- د نارینه بله دنده د میرمنې په مقابل کې د هغې سره د ښه سلوک درلودل دی، یعنی دا چې د میړه سلوک د میرمنې سره په داسې توګه وي چې د میرمنې د روحي او جسمي آزار او اذیت سبب نشي، خو یو شمیر نارینه شته چې پرته له کومې مهمې پیښې په یوه کوچنی اشتباه هم خپله میرمن د وهلو او کنځلو لاندې نیسي او بې موجبه د هغې د آزار سبب ګرځي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

پاکی او صفايي د مینې د زیاتیدلو سبب ګرځي په تیره بیا د کورنی د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نژدې تماس کې دي. د پاکی او صفايي نه مراعات کول ډیرې ستونزې رامنځ ته کوي او د یو او بل څخه د نفرت موجبات برابروي. 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 ور څخه 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 فرزند یعنې لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې میرمنې سره همدردي وکړي او تسلیت ورکړي.

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

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

PROPERTY ACKU

PDF Compressor Pro

۹- د خاوند یا مېړه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نیول دی، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې مېرمنې ته وفادار اوسي د خوشګذراني او عیاشي څخه ډډه وکړي، د خپلې مېرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستۍ شېبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداري خپله مېرمنې ته ثابته کړي تر څو يې مېرمن په باور او اعتماد ولري.

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

مونږ د ښځې او خاوند د شریکو دندو په هکله یادونه وکړه بیا مود خاوند دندې د مېرمنې په هکله په مختصره توګه وڅېړل شو، او س د مېرمنې 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 تېرېدل.

۳- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

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

۵- مېرمنې 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، مېرمن باید خپل خاوند ته دا ثابته کړي چې یوازې د خپل خاوند سره مینه لري او بل چا ته یې پام او توجه نشته.

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

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

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

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

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

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

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

۱٥- د هغو خوړو پخول چې خاوند یې ورسره مینه لري او خوښېږي په دې توګه به یې خاوند فکر وکړي چې د دې نظر ته اهمیت ورکول کېږي.

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

په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې

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

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

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

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

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

٤- د مېرمنې زیاته توجه او پاملرنه ناروغه خاوند ته د دې سبب ګرځي چې د مېرمن زیاته پاملرنه د خاوند په لور وي او په دې توګه د ماشومانو روزنه او کورنۍ 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 وزګارتیا او بې کاری د کورنی اقتصاد دستونزو سره مخامخ کوي.

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

١- د مور مریضی او ناروغتیا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور زیاده هر څومره چې زیا 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 ګډوډی سره مخامخ کوی او د کورنی اداره ستونزمند کیږی.

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

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

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

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

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

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

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

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

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

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

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

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

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

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

زیاد شمیر متخصصینو په نظر د صنعتی انقلاب له پیل څخه د تکنالوژی پرمختګ د نفوس 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 هیوادونو د کار څخه د غیابت علتونه، روانی فشارونه ښودل شوی چې زیاد شمیر کارګرانو د روانی فشارونو له امله د کار څخه لاس اخیستلی دی.

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

دا یو څرګند حقیقت دی چې د 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 ښیګڼی لپاره هلې ځلې کوی. د کورنی د ټولو غړو ترمنځ متقابل درناوي موجود وي چې په داسې کورنیو کې ماشومان د امنیت احساس کوي او دخپل موجودیت څخه خوشحاله وي، د بلې خوا ماشوم د عمر د کموالی له کبله د اهانت وړ نه ګرځي او نظر ته یې ارزښت ورکول کیږي.

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

ملگرو 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 ورکوي هر یو په خپل سر عمل ترسره کوي د کورنۍ غړي یو د بل سره توافق نه لري، مثلاً که یو تن مطالعه کوي بل په جګ آواز راډیو اوري او تلویزیون ګوري. یو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات د رکورنۍ د غړو ترمنځ نه لیدل کیږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنیو کې ژوند کوي ډیرو اخلاقي او تربیتي نیمګړتیاو سره مخامخ دي، د دغو کورنیو ماشومان بې نظمه او بې دسپلینه روزل کیږي چې د ټولنیز ژوند سره کومه مینه او علاقه نه لري د نورو عقایدو، نظریاتو ته کوم ارزښت قایل نه دي، د هغې ځایه چې خود خواه 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- مستبدې کورنۍ:

د غه شان کورنۍ د يو تن لخوا چې د کورنۍ په رأس کې وجود لري اداره کيږي چې دغه تن د کورنۍ پلار وروړ، تره يا بل تن وي همدارنګه کله مور هم د کورنۍ د مشرۍ دنده په غاړه اخلي.

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

PDF Compressor Pro

په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته
د میندو او پلرونو پاملرنه

هر ماشوم د کوچنیوالي په مرحله کې دې ته اړتیا لري چې د کورنۍ په ماحول کې ورته د پوره امنیت فضا برابره وي. د کورنۍ په فضا کې د امنیت موجوډیت 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 ویرونکي 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 کورځخه 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 غړی په توګه خپلې ټولې دندې په پوره امانتداری او اخلاص ترسره کړی او د فکر آزادی په درلودلو سره د خوښۍ او سرفرازی احساس وکړي.

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

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

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

دغو 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 ترڅ کې ولیدل شو چې ظاهراً عاطفی اختلالات د هلکانو په ودې او نمو باندې ډیره اغیزه نه کوي.

بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول

د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

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

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

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

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

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

د کورنی په ماحول کې
د نظر د یووالی اړتیا

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

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

مخالفتونه او شخړې موجودې وي، نو دغه ناخوالی په ماشومانو باندې ناوړه اغیزه 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 کورنی په ماحول کې د هیچا 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 څنگ کې د کورنیو په ټولو غړو په تیره بیا په ماشومانو ناوړه اغیزه کوي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

څنګه چې مور او پلار د کورنی اصلي هسته ده، د کورنی د پایښت او بقا لپاره د دواړو موجودیت حتمي دی، نو ددوی د هیلو او غوښتنو پوره کېدل تر هر چا 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 کورته 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 دمخه 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 عیاشي 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 عیاشي لپاره خرڅ کوي ډیرې توګه ځانونه د ګناهونو په

دریاب کې لاهو کوی، چې په څنګ 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 څرګنده حقیقت دی چې د یوې ټولنې ټول افراد یو شان مالی توان او طاقت نه لری، د ځینو افرادو اقتصادی وضع ډیر ښه وی، د ځینو متوسط او بعضی نورو ژوند له ډیر مالی ستونزو ډک وی، نو ویلی شو چې د کورنیو په منځ کې د ژوندانه سطحی توپیر لری، داسې کورنی شته چې د ژوندانه له ټولو امکاناتو برخمنې دی، 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 غوښتنې قبولې کړي. په دغو حالاتو کې چې نارينه په ځان کې د ميرمنې د هوس د پوره کولو مالي توان نه ګوري، نو مجبوريږي چې په قرض او پور لاس پورې کړي ترڅو په دې توګه يې ميرمن خپل بې ځايه خواهش عملي کړي. په دغو حالاتو کې قرضدار او پرېشانه کيږي، سکون او آرامي د لاسه ورکوي او د 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 ورځخه لري.

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

«هره ښځه چې د خپل ميړه سره سازګاري ونکړي هغه څه چې خدای ورکړي قناعت پرې ونکړي د توان ځخه 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 ځخه او همدارنګه د بې ځايه سياليو او رقابتونو ځخه دې ډډه وکړي. د صبر او استقامت لاره دې خپله کړي، انتظار دې وباسي ودې ګوري چې کله يې اقتصادي او مالي وضع ښه شوه او بيا دې خپلې غوښتنې ترسره کړي. د بلې خوا د هرې کورنۍ ميرمن د غې ټکي ته بايد ضرور متوجه وي چې تل خپل مياشتنی خرڅ او مصرف وسنجوي او بيا د عايد له مخې مصرف کړي.

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

د مېرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپېريال کې ډېرې داسې کورنی وينو چې د کورنی غړی د يو او بل سره ښه او دوستانه اړيکې او ارتباطات نلری. ډېر داسې ليدل شوی چې په کور کې د ميرمنی 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 کوی، مناسبات او اړيکې ښه نه وی، تل ددوی ترمنځ شخړې او خفګان او دعوی موجودې وي.

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

دې ټکی ته هم بايد پاملرنه وکړو چې د مېړه کورنی او نژدې خپلوان هم آرامه ناست نه دی، هغوی هم تر دې زيات ځانونه مستحق ګڼي 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 چیري طرفین دواړه د لجاجت او بې ځایه ضد څخه کار واخلي نو کورنی ژوند یې نازکې مرحلې ته رسیږي. ژوند هغه وخت ډیر تریخ تمامیږي چې ټول سره په یو کور کې یو ځای شریک ژوند ولري، خو د یو او بل سره یې اړیکې ښه نه وي.

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

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

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

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

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

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

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

نو هوښیاره میرمن هغه ده چې د بېځایه لجاجت، تکبر او ځان غوښتنې څخه لاس واخلی د خپل میړه او خپل ځان موقف د کورنی په ماحول کې درک کړی. داسې غوره او ښه سلوک وکړی چې د خاوند او د هغې د کورنی د ټولو غړو خوښی 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

ځنګه چې نارینه د کورنۍ د سرپرستۍ او مشرۍ چارې پرمخ وړي او نفقې پیدا 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 زیاد کار له کبله ستړي او ستومانه معلومیږي، چې دا ستوماني د دې سبب ګرځي چې په ډېرو کوچنیو مسایلو د خپلې میرمنې او ماشومانو سره اعصاب خرابي او جګړې وکړي، خو په داسې حالاتو کې چېرته د هغې میرمن د خاوند دا حساس موقعیت درک نکړي او د هغې د عصبانیت په مقابل کې دا هم عکس العمل وښايي نو دلته دی چې نارینه نور هم عصباني کیږي. په کورنۍ کې د صمیمیت فضا له منځه ځي او ځای يې نفرتونه او کینې نیسي او کله کله داسې پیښیږي چې نارینه د ډېره قهره په وهلو او حتی وژلو پیل کوي، خو که چیرې میرمن او د کورنۍ نور غړي د نارینه د قهر او عصبانیت په مقابل کې خاموشي اختیار او کوم منفي عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دی په خپل عمل پښیمانه کیږي او بیرته عادي وضعیت نیسي. پوهه او هوښیاره میرمن تل د خپل خاوند روحي او رواني حالات په پام کې نیسي، په ډېر لطف او ملایمت 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 شخصیت نور هم د قدر وړ ګرځي او د یوې با حوصلې میرمنې په حیث پېژندل کیږي.

خو يو موضوع چې موږ غواړو محترمو نارینو ته وړایو دا ده چې دوی دې د خپلې میرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچنۍ او عادي موضوع دې د عصبانیت او شخړو فضا نه ایجادوي، هغوی دې هم د صبر او زغم روحیه خپله کړي ترڅو يې کورنۍ ماحول د خوشحالیو ځای وی نه د ویر او ماتمونو.

ښځې خواخوږي 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 يې ورو ورو کمېږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې مېرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردباری درس ورکړي، ورپېښې ستونزې ورته ډېرې کوچنۍ وښايي. او دا ورته څرګنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالۍ، خوشحاله او په غم يې غمجن دی. چې په دې توګه به د خپلې مېرمنې قناعت ترلاسه کړي او هغه به د يو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوي نه دا چې مېرمن يې خفه او خواشينې وي نو خاوند يې تر دې زياد په قهر شي او داسې فضا په کورنۍ کې رامنځ ته کړي چې د کورنۍ ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنۍ کوچنۍ جګړې په لويو ستونزو بدل شي.

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

د خاوند د بریالیتوب سره

د میرمنې مرسته

د هر انسان ستره هیله په ژوند کې دا ده چې ژوند یې په بریالیتوب سره تېر شي د پرمختګ او ترقي په لور اوچت ګامونه واخلي. د بریالیتوب مقام ته رسېدل لوړ همت او دوامدارې هلې ځلې غواړي. خو د دې په څنګ کې په تېره بیا د نارینو د بریالیتوب کې د میرمنې مرسته او همکاري ضروري ده. میرمنې کولای شي د خپلو خاوند په پرمختګ کې د اغیزې 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 نیکۍ له یاده نه باسي د بېلګې په توګه چیرې یې د خاوند زړه کړی نیمګړی وي نو پوهه او هوښیاره میرمن تل خپل خاوند زړه کړې ته تشویق او هڅوي. په کور کې ورته د آرامۍ فضا برابروي څو چې وس وي بې ځایه غوښتنې او هیلې ورڅخه نه لري، داسې یو ماحول منځته راوړي چې هغه وکولای شي په اطمینان او ډاډه زړه مطالعه او زده کړه وکړي. کوشش کوي چې په بې ځایه غوښتنو د خاوند وخت ضایع نکړي، اقتصادي پرابلمونو د خلق کولو څخه ډډه کوي.

د ژوند په هر ډګر کې مرستندوی وي که چیرې 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 کورنی ماحول کې چې د مینې تفاهم، مشورې او ګذشت او تیریدنې فضا حاکمه وي او د یو او بل هیلو او غوښتنو ته د قدر په سترګه وګوري.

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکې اوسي

د ډيرو 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 ډيرو شخصي مسايلو هم خبره وي، او دا هيله نه لري چې په ډيرو 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 ډيرې پوښتنې چې د ميرمنې ذهن پريشانه کوي، نو په دغو حالاتو کې ميرمن 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 ډير خصوصي او شخصي مسايل خپلې ميرمنې ته ښکاره کړي، دا دليل راوړي چې ډيرې ښځې شته چې راز ساتلې نشي، نو دوی په دې نظر دي که څوک غواړي چې د کوم نارينه له خصوصياتو او راز څخه ځان خبر کړي، نو په آسانۍ 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 ډير 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 ميرمن هيله لري او غواړي چې دخاوند په راز خبره شي او خاوند ورڅخه مسايل پټ نکړي، نو ميرمنې ته ضروري ده چې سل په سلو کې د راز ساتونکې اوسي او پرته د خاوند له اجازې حتی ډيرو نژدې خپلوانو او

دوستانو ته هم د خپل خاوند خصوصیت او راز ښکاره نکړي. نو ددې لپاره چې په کورنۍ کې د اعتماد او صمیمیت فضا حاکمه وي، نو دا د یوې مېرمنې دنده ده چې په خپل غوره سلوک او راز ساتلو سره د خاوند باور تر لاسه کړي، تر هغې چې خاوند یې هغه خپله همرازه 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 تولو اصولو په بام کې نیول د کورنیو په پایښت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنۍ په ماحول کې د کورنیو دغړو 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 فرمايي:

« 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 ٦١ آیت)

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

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

په دې هکله پاک الله داسې 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 آیت)

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

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

همدا شان کور ته په ننوتلو کې بې ځایه ټینګار باید ونشي، که له درې ځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوري اجازه ورنه کړه شي، نو بیا دې بیرته ستون شي، خو یوازې په هغې صورت کې کولای شي چې د چا کور ته بې له اجازې ننوځي چې یوه کورنۍ د ناڅاپي مصیبت او آفت سره مخامخ شي، لکه اور، سیلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکارۍ ته ضروري پېښیږي. همدا شان په لوړ آواز خبرې نه کول، په خوراک او پوښاک کې له افراط او تفریط څخه ځان ژغورل په کور کې د خوب او خوراک د وختونو مراعات کول، په سوله او صفا کې ژوند کول د کورنۍ د غړو ترمنځ د خواخوږۍ د اړیکو موجودیت د یو او بل سره په سکون او آرامۍ ژوند تیرول د یوې مسلمانې کورنۍ له غوره ارزښتونو څخه دي.

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 چا ته د څارنې او پالنې لپاره وسپاري. نو د لته د غه مسئله مهمه ده چې میندې دې د غه 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. کوچنی 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 مجبور ګڼي 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 ورته غوره کړي چې معلمین یې د ماشومانو په پالنه کې مسلکي کسان وي د ماشومانو د ښې پالنې په هکله د مسوولیت احساس وکړي. همدا شان لازمه ده چې معلمین او پالونکي دې غوره سلوک ولري او مهربانه دې وي، خپل نظافت دې مراعات کړي، د ماشومانو سره دې شور او غالمغال ونکړي چې بد سلوک او غالمغال د ماشومانو په روحیه بده اغیزه کوي او د دوی د دلسردۍ سبب ګرځي.

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

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

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

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

همدا رنګه ښځې دې خپلې کورنی اقتصادي طاقت په پام کې ونيسي، د غير ضروري شيانو له اخيستلو دې ډډه وکړي او هڅه دې وکړي چې د خپل خاوند عايد په معقولو لیارو مصرف او د دې په څنګ يې د امانتداری روحيه خپله کړي، نو کله چې خاوند يا ميړه په دې پوهه شي چې ميرمن يې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنی سره علاقه نيسي، خو که ميرمن يې خراج او امانت کاره نه وي، هغه پيسې چې خاوند يې په ډيرو ستونزو سره ګټي او ميرمن يې په ډير بې پروايي مصرفوي او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو يې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مايوسه شي، اعتماد يې له خپلې ميرمنې سلب او فکر کوي چې ميرمن يې د ده

زیار ته د قدر په سترګه نه ګوري او نه يې مالي ستونزې په نظر کې نیسي، نو همدا علت دی چې زیاتره میړونه د خپلو مرمنو څخه شکایت کوي او داسې دلیل راوړي چې میرمن يې د مال سره علاقه نه لري، زه تر راضي نه یم، د کور سره بې علاقې ده، ډیر داسې پېښې شوي چې نارینه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لویدلي دي دا موضوع هم که جدي ونیول شي د کورنۍ ژوند د بدمرغۍ سبب ګرځي، نو دلته د میرمنو 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 میرمن 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 یا يې چاته بخش ورکړي او یا میلې په وکړي.

حدیث شریف کې په دې هکله فرمایل شوي دي چې: «ښځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکې ده او په دې هکله مسوولیت لري»

په بل حدیث شریف فرمایل شوي چې: یو ښځه د اسلام ستر پیغمبر مبارک حضور ته راغله او عرض يې وکړ یا رسول الله! خاوند په میرمنې څه حق لري؟ هغه مبارک ﷺ ورته وفرمایل: «ښځه باید د خاوند مطیع اوسي له امر څخه يې تخلف ونکړي او د هغه د اجازې پرته چاته څه ورنکړي»

بل ځای داسې فرمایي: «بهترینه ښځه هغه ده چې کم خرڅه وي».

نو محترمې میرمنې دې په ورځنۍ ژوند کې د صداقت او امانت اصول رعایت کړي، خپل مسوولیت دې په دې هکله درک کړي او داسې عمل دې ونکړي چې په کورنۍ کې د اعتماد د فضا له منځه ولاړ شي.

هوښیاره میرمن هغه ده چې ماشومان هم د امانتدارۍ په روحیه وروزي، د خپلې کورنۍ مالي حالت تل په پام کې ونیسي له بې ځایه مصرف څخه مخنیوی وکړي، د سپما او صرفه جویي له لارې د کورنۍ اقتصادي حالت تقویه کړي، د خپل خاوند څخه بې ځایه هیلې او توقعات ونلري، د خپل خاوند په عاید قناعت وکړي د مال په حفاظت او ساتنه کې د امانتدارۍ اصل په پام کې ونیسي.

د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

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

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

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

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

په کورني ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

یوه له هغو لارو څخه چې د کورني اقتصاد ته په کې ګټه رسېږي سپما ده، دا کوم کار نه دی خو په دې شرط چې د کورنی ټول غړي پرې عمل وکړي، که تاسې د ورځنی ژوند په اوږدو کې په لاندې مواردو کې د سپما اصل په پام کې ونیسي نو وروسته له څه مودې به درته څرګنده شي چې څومره مو د خپلې کورنی اقتصادي وضعې ته ګټه رسولې 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 ډېره اړتیا لرئ او په کار مو دي واخلئ.

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

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

٤ - خوږندې کولای شئ ځینې شیرینې باب لکه کلچې، کیک، نقل، شیرپیره او نور شیان لکه مربا او ترشیانې په کور کې جوړې کړئ ځکه چې له بازار څخه ارزانه تمامېږي.

۵- شته ځيني کورنی په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاخه خواړه راغواړي او يا هم د ډوډۍ د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځي او د هوټل ډوډۍ نسبت د کور تر ډوډۍ خوښيږي. چې په دې توګه هوټل کې په يو وخت ډوډۍ خوړلو يې د څو وختونو خرڅ په يو وخت مصرفوي، نو دلته د کورنی د مشرانو او همدارنګه د میرمنې دنده ده چې خپله کورنی له دغې ناوړه عادت څخه منع کړي او د بې ځايه مصرف مخه ونيسي.

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

۷- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګندئ ځکه چې د خياط اجوره ډيره غير اقتصادی تماميږی که په همدې ترتيب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکټونه او جرابی جوړې کړی نو د يوې خوا به اقتصادی وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

۸- په ځينو ناروغيو باندې د اخته کيدلو او مخنيوی لپاره د ځينو وقايوی تدابيرو څخه کار واخلی لکه د واکسينونو په تطبيق سره کورنی او په چاپيريال کې د حفظ الصحې په رعايت کولو سره هم خپله سلامتيا ساتلی شی او په دې توګه د دوا د نه استعمال له کبله د کورنی اقتصادی وضعيت ته ګټه رسيږي.

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

سره مرسته کړی وي.

۱۰ - پیاده ګرځېدل 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 ریکشا نیسی چې دا غیر اقتصادي تماميږي.

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

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

۱۳ - که په کور کې څو خویندی او وروڼه یاستې هڅه وکړی چې په شریکه ټول د یو او بل له 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 ګاونډیانو 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 توګه به مو د مزدور او خدمتګار له مزد څخه خپله کورنی ساتلی وی، په داسې حال کې چې یو شمیر کورنی نه غواړی چې په خپله د خپلې کرنی چارې سرته ورسوی د کور د چارو لپاره مزدور او خدمتګاره نیسي.

PDF Compressor Pro

میندو ته څو لنډې لارښوونې

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

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

دا چې زیاتره میرمنې د ولادت څخه وروسته زیاتره د چرگې غوښه خوري، میندې دا په پام کې ونیسی چې دغه یو نواخته خواړه کومه گټه نه لري. کوښښ دې وکړي چې د غوایی، ماهی او پسه غوښې څخه هم د ولادت په شپو ورځو کې استفاده وکړي.

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

۷- زیاد شمېر هغه غذایي مواد چې خپل ذاتی غوړی لري لکه وازدینه غوښه په تیره بیا د پسه غوښه او نور لبنیات او خواړه چې نورو غوړیو ته ضرورت نلری نو دغه شان خواړه په خپلو غوړیو کې پاخه کړی. که ددې په څنګ کې میندې له تیلو یعنی اوبلنو غوړیو او یا زیتونو د تیلو څخه استفاده وکړی ښه به وی او صحت ته یې 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 آشنایي 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 کړي، خو په زیاترو هسوادونو او په تیره بیا په کفري ټولنو کې په خصوصي او رسمي مجالسو په تیره بیا په سیاسي مجالسو کې موجویت حتمي دی چې د ځینو هیوادونو له مهمو صادراتي اقلامو څخه هم ګڼل کیږي او تل د یوې خوشګذرانۍ د وسیلې په توګه ورڅخه فایده پورته 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 اچوی حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب ګرځی، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لری هغه دا چې د موسمی ناروغیو سره د مقابلې لپاره په تیره بیا هغه ماشومان چې ډیر توخیږی او سینه بغل وی نو میندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوی، پر ته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزی او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

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

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

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

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

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

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

د مخدره موادو مصرف د نړۍ په مختلفو هېوادونو کې د یو او بل هېواد څخه توپیر لري، ولې په هر سیمه او ځای کې تخریب 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 چېرې 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 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 هېوادونو کې مېرمنې د امېدوارۍ په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس دخبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسو نړیوالې ټولنې په خپل راپور کې څرګنده کړې چې د ښځو جسمي ستونزې د حاملګۍ په جریان کې او یا هم د ولادت په وخت کې د دوی د مړینې سبب ګرځي. راپور کې زیاته شوې چې د سقط جنین مسئله په پټه توګه په ښځو کې د دوی د مړینو سبب ګرځي. د نفوسو نړیوال ټولنې د 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 ګڼلې شوي چې مېرمنې له رواني او جسمي ناروغیو له کبله ځان ساتلي شي.

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

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

مسئله د امیدواری په جریان کې او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې د میندو لپاره ډیرې ستونزې پیدا کوي. همدا شان په حاملګۍ د ښځو د مړینو بل علت بې وختـه وادونه ښـودل شـوی چې پـه آسـیايي، افـریقـايي او لایتنی امریکا پـه هیوادونو کې نجونی د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې وادونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډیرې ستونزې پیدا کوي.

زموږ په هیواد په تیره بیا په 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 حاملګۍ په وخت کې په تیره بیا په لومړنیو دریو میاشتو کې زیات چای او قهوې مصرف هم د سقط جنین له خطر سره ښځې مخامخ کوي.

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هاوون 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 ورسیدل 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 څښلې نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښې د زیاد خطر سره مخامخ دي.

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

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

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

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

د جاپان، ناروی، پولنډ او انګلستان په هیوادنو 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 ښکاری. د حامله ښځو لخوا د سګرټو استعمال د حاملګي په جریان کې د سقط جنین سبب ګرځي، چې دخانیات د جنین د وزن د کموالي او یا هم جنین د معیوبیت علت هم کیدلی شي. د زیږیدنې په وخت کې مور ته ډیرې ستونزې پیدا کیږي. په صنعتي او غربي ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د یوې تبلیغاتي وسیلې په توګه د دخانیاتو د اعلان لپاره استفاده کوی چې د یوې سروې له مخې په امریکا ې یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سګرټو د تبلیغاتو له درکه په لاس راغلي وه.

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

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

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

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

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

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

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

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

د ښځې په هکله څو وجيزې

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

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

۱ - په زړه کې نيکې وي.

۲ - په څيره کې يې حيا وي.

۳ - په ژبه کې خوږوالی وي.

٤ - لاس يې تل د کار سره لګيدلی وي.

- په نړۍ کې دوو شيانو ښکلي دي: يو ښځه او بل ګل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پيل کې ښځه وجود لري. (لارمارتين)
- پوهه ښځه خپل کور جوړوي او ناپوهه ښځه خپل کور تخريبوي.

(ترميشان برنادر)

- د ښځې ښيښې زما زړه تسخيروي نه د هغې ښکلا، په ما هغه ښځه ګرانه ده چې مهربانه وي. (شکسپير)
- که چيرې ښځې نه وی نو د نړۍ نوابغ به چا روزلي 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 پېل 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 بینایي د حس څخه په استفاده هر شی په سترګو تعقیبوي. په همدغه میاشتو کې دی چې ماشوم له ځان سره په خپلو ګوتو لوبې کوی. خپل لاسونه پور ته 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 تینګ کړي. په همدې هڅه کې وي چې د بالنبت په مرسته کیناستل زده کړي.

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

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

په لسمه میاشت ماشوم هڅه کوي چې ودریږي، په خبرو هم تر یو حده پوهیږي: خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایي د یو کلنۍ څخه پورته عمر کې کوښش 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 آزادی او خپلواکي احساس کوي همدارنګه زیاتر ماشوم د بدن د داخلي غړو په تسلط پیل کوي چې د کولمو او مثانې کنترول په کې شامل دئ.

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

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

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

د ماشوم وده او پرمختیا

ماشومان د زیږیدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پیل کوي. ماشومان د حبل 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 شی، مینه ورسره وکړی، په غیږ کې واخیستل شي، آشنا څیرې ووینی، آشنا غږونه واورې او د نورو عکس العمل د ځان په هکله ووینی. همدارنگه ماشومان علاقه لري چې نوی او په زړه پورې شیان وگوري. وایي، اوري، په لاس کې ونیسي او لوبې ورسره وکړي او 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 ښودلې 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 ور کړي.

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

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

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

– د ماشومانو ډېر خوښېږي چې د نورو په شان کالي واغوندي او ځانونه لکه د مور، پلار، ورور، ښوونکي، ډاکتر او داسې نور خیالي شخصیتونو په شان وښايي، نو که دوی دا شان تمثیل وکړي، د غه 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 شوی کالی، 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 کورنی نور غړی 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 کوی. چې دوی ته تر ټولو نژدې وی، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په ټاکلو د لویانو او یا هم د هغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وی د کړو وړو اثر یې ډیر ګټهور تمامیږی ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوی کوچنی ماشومان یې تر زده کوی او هر عمل چې لـوی ماشومان یې سرته رسوی، کوچنی ماشوم هم د هغې لوی ماشوم په تعقیب همغه عمل سرته رسوی.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ماشومان د هغو لويانو خبرو ته غوږ نيسي او منی يې چې په دوی گران وی او غواړی د هغوی اعمال د خپلو کړو وړو اساس وگرځوی، په دې توگه ماشوم د ډير وسايلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوی او د سم او ناسم ترمنځ توپير کوي.

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکايت کول دی امکان لری ماشوم وږی و تږی يا ستومان او يا کوم درد او نا آرامی ولری او يا هم د گرمی او يخنی څخه په عذاب کې وی او يا ښايی ويريدلی وی او يا هم غواړی چې څوک يې پورته کړی، ناز ورکړی او مينه ورسره وکړی. د ماشوم ژړا ته په بې پروايي سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پيل کيږی چې ماشوم ډير کوچنی وی، دغه شان ژړا ممکن ډير دوام وکړی، د دغه راز ژړا علت څرگند نه دی، خو داسې معلوميږی چې ماشوم ته زيان رسوونکی نه دی.

- که د ماشوم سلوک کړه او وړه د مور لخوا تاييد شي، دې ته به تشويق شی چې ښه او نيک خويه ماشوم واوسی نو لازمه ده چې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره ښه سلوک له ياده ونه باسی د هغوی په هکله خوښی څرگنده کړی. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځای به ډيره ښه دا وی چې ماشوم د ښو کارونو او عملونو په هکله د خوښی د ښکاره کولو او د هغه تشويق کولو سره هغه ته سم کړه وړه روزده کړی

- که چيرې ماشوم نوی کار زده کړی که هر څومره ساده وی مور او پلار دې هغه ته وښايی چې له کاره يې خوشحاله دی. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوی زده کړی تشويق نشی او تل د انتقاد وړ گرځي، نو د زده کړې سره يې مينه کميږي.

PDF Compressor Pro

– وهل تکول د ماشومانو لپاره زيان رسوونکی دی، کوم ماشوم چې ډير وهل او تکول خوری، ممکن چې داسې ماشومان بدخويه، عصباني او قهرجن لوی شی. وهل او تکول ماشومان ډارن او ويريدونکی روزی.

– د ماشوم د ژوندانه په شپږو او اوو کلنو کې مور او پلار کولای شی د هغه لپاره په ښوونځی کې د بريالی زده کړی زمينه برابره او بنسټ يې کيږدي.

د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوی د مصروف ساتلو لپاره د لوبو داسې شيان برابر کړی چې په آسانی سره پيدا شی لکه: تش او بې کاره کارتنونه، کاغذونه، اخبارونه، د لرگيو ټوټې، توپونه، بې خطره سامان د ماشومانو د لوبو شيان چې په بازار کې خرڅيږی او يا هم د کور په ماحول کې پيدا کيږی که غواړی چې د ماشومانو لپاره د بازار څخه د لوبو سامان واخلی نو د ماشوم نظر ته ارزښت ورکړی چې هغه يې 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 نتيجه 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 ډير فشار راوړل ښه نتيجه نه لري، که څو په همغې لومړنيو مياشتو کې له ماشوم څخه دا هيله ولری چې هغه دې لوستل او ليکل وکړی شی نو دا به دا معنا ولری چې يو څوک لومړی بام جوړه کړی بيا يې د ديوالونو په جوړولو پيل وکړی نو د يوې ودانۍ په شان د ماشوم د زده کړې ظرفيت او توان هم بيل بيل پړاونه لری، نو ميندو 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 کوچنيو نجونو او هلکانو په ذهنی او جسمی اړتياو کې هيڅ توپير نشته، دواړه ډلې يو شان د زده کړې توان لری نو دواړه يو شان مينې او توجه ته اړتيا 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 څرګندېږي.

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

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

محترمې ميندې دې دغې ټکی ته پاملرنه وکړي 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 څخه مختلف آوازونه باسی؟

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

پرته له کومې تکيې څخه کيناستی شي؟ خاپوړې کوي؟ په آسانی سره

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

محترمې کورنۍ دې متوجه وی چې د دوی ماشوم د دوه کلنۍ په عمر کې دغه کړه وړه لری 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 ضروری ده چې په څلور کلنۍ په عمر کې خپل ماشوم په بدن کې دغه خصوصیات درک کړي.

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

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

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

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

د ماشوم په ودې او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه

د کوچنیوالي په عمر کې د ماشوم تغذیه د ډیر اهمیت لرونکې ده چې د ماشوم په جسمي او رواني ودې باندې ژوره اغیزه کوي. نو که چیرې د عمر په لومړیو میاشتو او کلونو کې د ماشوم تغذیې ته جدي پاملرنه ونشي، نو ناوړه اغیزه یې د ماشوم په راتلونکي ژوند کې په ښه توګه لیدلی شو.

سوء تغذي حالت په ماشومانو کې د جسمي او رواني ودې مخنیوی کوي، د دې په څنګ په ډیرو ناروغیو باندې د ماشوم د اخته کیدو امکانات زیاتوي، نو دا د میندو او پلرونو او د کورنیو د نورو غړو دنده ده چې د ماشوم د تغذیې په هکله یو لړ معلومات ترلاسه کړي او هغه مواد چې د ماشوم په وده کې ستر رول لري وپیژني.

د ټولو مهمه موضوع چې پوهېدلې ضروري ده هغه دا چې تر لومړنیو شپږو میاشتو پورې د مور شیدې یوه مکمله غذا ده، څنګه چې په لومړیو میاشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغیو له خطر سره مخامخ کیږي، نو د مور شیدې کولای شي ماشوم د ناستې او نورو ناروغیو په مقابل کې وقایه کړي.

همدا راز مور کولای شي د شپږو میاشتو څخه وروسته د خپلو شیدو په څنګ کې نور فایده مند او نرم خواړه هم ماشوم ته ورکړي. خوښندې دې دا

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

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شیدې ورکړي، خو د خپلو شیدو په څنګ یې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شي نو ماشوم ته ډیره ګټه رسولی شي. په دې صورت کې لومړی لازمه ده چې ماشوم ته په ډیر کم مقدار کې خواړه ورکړی شي چې بیا یې وروسته په تدریج سره اندازه او مقدار زیاتیږي. بله مسئله چې د میندو توجه ورته ضروري ده هغه دا چې د ماشوم د ښه ودې لپاره ضروري ده چې د یو ورځې په اوږدو کې پنځه یا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شي. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواړه نه وي ګټور تمامیږي. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کیږي ضروري ده چې تازه او نوی پاخه شوي وي. پخواني او باسي خواړه نه وي. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وي نو میاشت په میاشت دې وزن او کنترول شي که چیرې ماشوم په کافي اندازه خواړه وخوري، خو بیا هم وزن نه اخلي نو میندې دې دغو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

۱ - کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کیږي، ضروري ده چې انرژي لرونکي خواړه وي.

۲ - ماشومان مختلفو ویتامینونو ته اړتیا لري لکه ویتامین «ای» چې د دغې ویتامین د کموالي له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ړانده زیږیږي، نو ماشومان کولای شي د مور په بطن کې دغه ویتامین ترلاسه کړي، په دې شرط چې مور ویتامین ای لرونکي خواړه وخوري. همدا شان ویتامین «ای» د اسهالاتو په مخنیوي کې هم موثر رول درلودلی شي. ویتامین «ډی» ته هم ماشومان شدید اړتیا لري، د دغې ویتامین د کموالي له کبله د هډوکو د نرموالي ناروغي پیدا کیږي، دغه ویتامین د هډوکو لپاره ډیر ګټور تمامیږي.

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

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

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

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

د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د والدينو او ښوونکو شريکه پاملرنه

د ماشوم د ښوونې او روزنې مسئله يوه عادي پيښه او موضوع نه ده چې موږ يې په څو کرښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتيا لري، خو دلته موږ د محترمو کورنيو پاملرنه صرف يو څو کرښو ته راګرځوو. د کورنۍ له جوړښت څخه وروسته مهمه مسئله چې ځوان مور او پلار ورسره مخامخ کيږي يوه 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 پيل کړي نو مينديې دې د ماشوم په تغذيه او سلامتيا کې پوره پاملرنه وکړي تر څو چې ماشوم يې د کامل صحت لرونکې وي او وکولای شي د يو سالم فرد په توګه په راتلونکې کې خپل وظايف په ښه توګه ترسره کړي ځکه چې ماشوم د شپږو او وو کلنو شي نو ښوونځي ته د تګ لپاره تياري نيول کيږي.

همدا چې ماشوم د ښونځي په ماحول کې قدم کيږدي، نو د ښوونځي په پردي ماحول کې ځان پردی احساسوي، نو د ماشوم سره ويره او بې علاقګي پيدا کيږي. ولې دا هم ممکن ده چې تر يوه حده په دغه ماحول کې فشار او تهديد د ښوونکو لخوا موجود وي چې د زياد شمير روانشناسانو او ښوونې او روزنې د متخصصينو په نظر فشار او زور تهديد په ماشومانو باندې ښه نتيجه نه

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

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

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

ماشومانو ته د دیني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

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

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

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

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

به يې د دلسردۍ سبب ګرځي.

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

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

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د ورکتونونو 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 غيږ کې ترسره کيږي.

مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډيرې ستونزې او زحمتونه ګالي، شپې په ويښه صبا کوي، اود خپل ماشوم پرستاري او ساتنه خپله لازمي دنده ګني، نو يو کوچني 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 کوچنی په راتلونکی ژوند باندې ښه اغیزه کوي، ماشومان په دې ماحول کې ډیر ځه زده کوي.

ماشوم د لندې لښتې حنیثیت لري، هر ډول چې وغواړې هماغه شکل اختیاروي، د نورو ماشومانو د کړه 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 کړی 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 مخنیوی په هکله ورته لارښوونه وکړي، هغه ماشومان چې د کوچنیوالي مرحله په وړکتون کې تیره کړې وي، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچنی 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 ډېر ارزښت ورکوي، په زیاد شمیر کورنیو کې د خوراک او پوښاک څخه نیولی تر روزنې او پالنې پورې حتی تر دې چې د عاطفي نظر نه هم هلک ته زیات امتیاز او غوره والی ورکوي په داسې کورنیو کې هلکان خاص مقام لري د ټولو امتیازاتو برخمند دي، نو مونږ پوښتنه کوو چې دغه کورنۍ په دې نه دي خبر چې زمونږ سپیڅلي دین د داسې تبعیضي سلوک سره مخالف دی. په اسلام کې د هلک او نجلۍ ترمنځ هیڅ رنګه امتیاز او غوره والی نشته.

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

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

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

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

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

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

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

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

خپلو لونو ته د زامنو سره يو ځای مساوي او برابر مقام او حقوق ورکړي. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتني او ضرور تونه په پام کې ونيسي. کورني دې په خپل بې توپيره سلوک دا زمينه برابره کړي چې د دوی لوراني د دې کبله چې نجلی دنيا ته راغلي د شرم، خفگان او حقارت احساس ونکړي د خپل موجوديت څخه خوشحاله وي.

نو که چيرې ميندې او پلرونه د خپلو لونو سره نيک او بې توپيره روابط ولري، نو دلته ده چې نجلی د خپل موجوديت څخه خوشحاله وي او ځان ورته اضافي بار نه ښکاري او دا عقده يې په زړه کې نه وی «ارمان چې زه هلک وای» نو دا د والدينو دنده ده چې د خپلو لورانو انساني کرامت په پام کې ونيسي او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعايت کړي. په تيره بيا د نجونو په تغذيه، پوښاک د اوسيدلو ځای او صحي ستونزو په هکله ضروري پاملرنه وکړي، ځکه چې د ښځو ذاتي ظرفيت په داسې توگه وي چې ورسره شوی ناوړه سلوک له امله د حقارت او کمتری اجساس کوي، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلي سره بې توپيره او نيک سلوک وشي چې د غه بې توپيره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکي ژوند کې ژوره اغيزه لري.

کومې کورني چې له خپلو لونو سره غوره سلوک لري، نو دوی په دې بريالي شوي چې په راتلونکي کې يوه مهربانه مهرمن ښه او خواخوږې مور وروزي او ټولنې ته يې وړاندې کړي ځکه چې د نن ورځې لور د سبا ورځې مور ده او د راتلونکي نسل نيکمرغي او بدمرغي د دوی پورې اړه لري.

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

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

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

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

ډیر ځلې لیدل شوي چې ماشومانو په خپلو غوږونو کې ځینې شیان لکه لرګي، میخ او داسې نور شیان ننه باسي چې په دې توګه يې د غوږ پرده زخمي او یا هم سوري کیږي.

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

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

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

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

څرنګه چې ماشوم د یو خاص عمر پورې د مور په نګرانۍ کې وي، 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 فرمایلي: «ښځه د خپل خاوند، کور او د خپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ور څخه پوښتنه کیږي». نو د اسلام په سپیڅلي دین کې د ماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله یوازې نارینه مکلف نه دي، ښځې هم په دې هکله مخاطبې شوې دي.

حافظ ابن حجر په خپل کتاب «فتح الباری» کې لیکي: 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 نظري تعلیم او تربیت حکم نه بلکه د عملي تعلیم حکم هم کړی دی. نو که چیرې کوم ماشوم ته د عمل په ډګر کې د تنبیه او وهلو ضرورت پیدا شي باید چې ترینه ډډه ونشي.

په حدیث مبارک کې داسې فرمایل شوي: «کله چې ماشوم د اوو کلو شي، نو ورته د لمونځ کولو حکم ورکړی او چې د لسو کالو عمر ته ورسیږي او لمونځ ونکړي، نو یې وهئ او تنبیه یې کړي.»

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 شوی مسوولیت درک کړي.

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

غوره کلمات لکه: هیله کوم، شکریه، ډیر مننه، په سترګو، ډیر ښه ددغو کلماتو په استعمال ځان عادت کړي، خو ددې 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 کورکې خبرې وکړي ځکه چې ماشومان یې له دوی هر څه زده کوي.

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقويې لپاره هڅې

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

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

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

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

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

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

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

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندي وروزی

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

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

د کورنی غړی 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 والدینو پام څو لنډو ټکو ته راګرځوو چې د دغو ټکو په نظر کې نیولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زیږیدنې څخه تر اتلس میاشتنۍ پورې:

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

۲- د اتلس میاشتې څخه تر درې کلنۍ پورې:

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

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

۳- د درې کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:

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

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

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

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

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنۍ پورې:

په دغه عمر کې 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.

ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول

زیات شمیر روانشناسان د ماشومانو د کړو وړو په هکله څیړنې کوي، نو له هغو کسانو څخه یو اطریشي «فروید» دی چې د ماشومانو د کړو وړو په هکله یې څیړنې کړې چې دغه پوه د څیړنې په ترڅ کې دغې مسئلې ته پاملرنه کړې چې د ټولنیز ژوند سره د مینه او د علاقې خوی د ماشومتوب څخه په کوچنیانو کې روزل کیږي او هغوی د یوه ټولنیز ژوند خوا ته راکاږي.

کله چې ماشوم د خپلې مور سره د شیدو خوړلو اړیکې وشکوي، نو د ۲ او ۳ کلنۍ په عمر کې د نورو ماشومانو سره په لوبو کولو او ساعت تیرۍ کې ډېر خوشحاله وي تر دې چې د لویانو په څنګ کې وي. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وي په هغې اندازه د آزادۍ حس کوي او هرڅه چې یې زړه غواړي هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چیرې یو ماشوم په څه پوه شي یا یې څه زده وي، نو په ډیره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ویلی شي او هغه پرې پوهولی شي او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شي. خو اصلي ستونزه په دې کې ده چې هیڅ ماشوم په لومړي سر کې په څه نپوهیږي، خو دا بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه وروزي. په تیره بیا د والدین دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د دوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځي وسایل او داسې نور شیان چې ماشومان ور ته اړتیا لري برابر کړي، یا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوي او هلته په ښار کې وړکتونونه

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

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

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

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

همدا شان که چیرې مو د کور په څنګ کې د روانو اوبو ویالې روانې وې، نو د دغو ویالو د پاک او صفا ساتلو کې خپل ماشومان شریک کړی، خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې د ویالو په شا وخوا کې ونې کینوی، د ونو اوبو تو ګتې 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 بوتو 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 چتلو ماشومانو څخه خلک لرې والی اختیاروي، نو تاسو به په دې توګه خپل ماشومان پاکی او صفایی ته تشویق کړی وی.

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 دداسې حالت موجوديت د يوې روحي ناروغۍ 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 ډيرو ساده او بسيطو شيانو هم نه پوهيږي او نه يې يادولی شي. همدا علت دی هغه ماشومان چې زياد شرم ګيره وي 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 کلنۍ د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شيانو په پېژندلو پيل کوي چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنۍ د غړو څيرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وي او د ناپيژندل شوي کسانو څخه ماشوم ويرېږي. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوري ورسره بلديت پيدا کوي په همغه اندازه د شرم ويرې او خجالت په ناروغۍ د اخته کېدو 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 کېږي 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 وی، خپل کور او ماحول په ښه توګه پیژني، د خلکو او ملګرو سره یې بلدیت زیات شوی، تل ورسره لوبې کوي او د هغوی له احواله خبر وي، خو کوم ماشوم چې کورنی ژوند یې له ستونزو ډک وی کورنۍ جنجالونه ولري او یا یې مور او پلار د طلاق په وجه یو د بله بیل شوی وی، 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 کوی، 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 وی، نو د کورنۍ غمجنه فضا هم په دوی اغیزه کړی، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې یوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډیره سخته تمامیږي، نو هیله مند یو چې میندې او پلرونه او د کورنۍ نور مسوول غړي د ماشومانو د غې حالت ته تل متوجه اوسی او کوشش دې وکړي چې په ډیره مینه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتۍ او بې زړه توب له حالته څخه وباسی او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړی 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 ور ته صحی ستونزې لکه سردرد، سوء هاضمه پیدا کیږی، د نوکانو ژول، د خوب کمیدل، عصبانی حالت غوره کول، په کور کې دننه د خویندو او ورونو سره غالمغال کول، حتی تر دې چې د کور څخه بهر د دوستانو او نورو کسانو سره هم په عصبانیت برخورد کوی. د میندو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په مخ کې د دوی ترمنځ پیښیږی د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

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

چې د کورنی ماحول یې دخوشحالیو ډک وی د سولې او صمیمیت فضا په کې حاکمه وی، نو ددغو کورنیو ماشومان د عاطفی تربیتی او ټولنیزو ستونزو سره لاس او 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 جگړې او غالمغال کوی، ددوی ماشومان ددوی د جگړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه ووینی، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتی، چې په دې توگه نارینو ته به د نفرت په سترگه گوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم وینی، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ورته ظالمې ښکاری، نو ماشومان چې دداسې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کیږي.

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

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

ښته 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 زورګویی 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 دخپلو 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 کړی 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 شويو ماينونو خطرناکې اغيزې

د اوسنۍ نړۍ د ټولو عصري او درنو وسلو په څنګ کې ماينونه هغه لوی خطر دی چې د پټ دښمن په شان عمل کوي او په دې توګه د زيات شمېر انسانانو د وژلو او معيوبيت سبب ګرځي چې په دغو وژل شوی انسانانو کې ګڼ شمېر ماشومان دی. د ملګرو ملتونو د سروې له مخې د نړۍ په ٦٤ هېوادونو کې د ښخ شوی ماينونو شمېر ١١٠ مليونو ته رسيږي چې دغو ماينونه د لسګونو کلونو لپاره خپل تخريبي قدرت له لاسه نه ورکوي.

څنګه چې د ماينونو په چاودلو او انفجار زياد شمير انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوی او يا خو معيوبه کيږي او يا خو د بدن غړی د لاسه ورکوی، دا په داسې حال کې ده چې په لرې او پرتو سيمو کې په ماين د وژل شوو کسانو پوره احصائيه په لاس کې نشته او د هغوی له وژلو هم څوک نه خبرېږي.

د ماينونو پاک کول يو ډير خطرناکه کار دی چې زياتې اندازې بودجې ته اړتيا لري، حال دا چې د ماين په جوړولو کې ډيرې لږې پيسې مصرفيږی، خو د پاکولو او د منځه وړلو لپاره يې په زرګونه او مليونه ډالرې په مصرف رسيږي.

په ۱۹۹۳ کال کې د نړيواله ټولنې لخوا ۷۰ مليونه ډالرې د ماينونو د پاکولو لپاره ورکړ شوی وی چې په همدغه کال کې د ۱۲ مليونو څخه زيات ماينونه ښخ شوی ؤ. يوازې د ۱۹۹۱ کال څخه راپه دې خوا په پخوانی يوګوسلاويه کې په مليونونو ماينونه ښخ شوی دی.

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

سرایوو د وینو له دندونو او ډله ایزو قبرونو څخه ډکه ده، نو زه ستاسو څخه د یوه ماشوم په توګه دا غوښتنه کوم چې مه پریږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصیبت راشي لکه په موږ چې دا مصیبتونه تحمیل شوي دي. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحمیلي جګړو لري. دا دي په نړۍ کې د ډیرو مایوسو ماشومانو هیلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصیبت نه غواړي. خو ارمان چې څوک د دغو مظلومو ماشومانو هیلې او غږونه اوري، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشي صربانو د حملو په دوران کې تیر شو په دغو حملو کې په ډله ایزه توګه زرګونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړي وو چې د هغې سیمې د ماشومانو په روحیه ناوړه اغیزه کړې وه.

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

د ماشومانو په روحیه کې
د جګړو ناوړه اغیزه

هغه ماشومان چې له جګړو څخه ژوندي پاتې کیږي ډېر 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 څېړنې چې په ۱۹۹۵ کال کې دانګولا په هیواد کې په یو شمیر ماشومانو باندې ترسره شوي، نو په دوی کې ٦٦ فیصده هغه کسان وو چې د جګړو په جریان کې د خلکو د وژلو شاهدان وو.

همدارنګه ۹۱ فیصده ماشومان د وژل شوو خلکو جسدونه او ٦۷ فیصده ماشومانو د خلکو د ځوریدلو شکنجو او سوزیدلو صحنې په خپلو سترګو لیدلي وي چې د دغو ټولو پیښو د دوی په رواني حالاتو ژوره اغیزه درلوده.

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

ببځایه او ورک شوی ماشومان

په تېوله نړۍ کې جګړې او دردونکې پېښې ددې سبب شوې دي چې زیاد شمیر خلک له خپلو سیمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې د دغو بې ځایه شوو او مهاجرو افرادو شمیر ملیونونو تنو ته رسیدلی چې د دغو مهاجرو نیمایي برخه ماشومان دي.

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

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

PDF Compressor Pro

د ماشوم په روغتیا باندې

د لوګي ناوړه اغیزه

په ډېرو کورنیو کې د کورنۍ یو شمیر غړي د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زیاتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوي، سګرټ څکي، نو ډیر امکان یې شته چن دغه ماشومان د سګرټو د لوګي د تنفس له امله د برانشیت په ناروغی او یا هم کومې بلې نار وغی اخته شي. زیاترو ماشومانو کې د نفس تنګي ناروغي همدغه دود منځ ته راولي.

د سګرټو د دود څخه پرته د اور یا لرګیو دود هم بده اغیزه د ماشوم په روغیا باندې کوي. په لرې او کلیوالي سیمو کې چې خلک په کوټو کې اور بلوي، نو میندې دغې مسئلې ته هیڅ پاملرنه نه کوي چې دود او لوګي څومره ددوی او ددوی د ماشوم روغتیا ته ضرر رسوي. په دغو سیمو کې ماشومان زیاتره د سترګو په درد او نورو مختلفو ناروغیو اخته کیږي، نو ددې لپاره چې ماشوم مو د کوچنیوالي په عمر کې د برانشیت او نورو ناروغیو اخته نشي، نو محترمې میندې دې دغې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي او هڅه دې وکړي چې خپل ماشومان د سګرټو له لوګي څخه لرې وساتي.

د بلې خوا د سګرټو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړي چې د ماشومان په څنګ کې د سګرټو له څکلو څخه دې ډډه وکړي ترڅو کولای شي خپل ماشومان د سګرټو د لوګي څخه لرې وساتي ځکه چې د سګرټو لوګي ډیر زر خپریږي او د کوټې ټوله فضا نیسي.

پر ماشومانو د قحطی

اوناروغیو ناوړه اغیزه

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

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

د غذایي 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 شمیر هېوادونه چې خپل مقابل لوری د اقتصادي فشارونو او بندیزونو سره مخامخ کوي چې ددغو اقتصادي بندیزونو له امله زیات شمیر ماشومان خپل ژوند له لاسه ورکړي لکه د عراق په هېواد باندې تحمیل شوی بندیزونه چې په ماشومانو یې ناوړه اغیزه کړې او بې شمیر عراقی ماشومان ددغو بندیزونو قربانی شوی او معلومه نه ده چې دغه ستونزه به تر کومه روانه وي او په زیاد شمیر کې مظالمو ماشومان د حتمي مرګ خولې ته ورکولی کیږي، چې دغه بې ګناه ماشومان به د لوږې او قحطي له کبله خپل ژوند له لاسه ورکوي.

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU
10853

ماخذونه

حقوق زن در اسلام	مرتضی مظهری
شناخت از اسلام	سید محمد حسین بهشتی
آئین همسرداری یا اخلاق خانواده	ابراهیم امینی
په افغانی تولنه کې ښځو حقوق	محمد گلاب بشار
ښځه په اسلامی تولنه کې	نظام الدین شایق

د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمیر مجلې

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