لومړۍ برخه

د ماشومانو پالنه

محب الله زغم

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوزيږي ماشومان به څنګه وساتو؟

ځيني خلک نوي زيږيدلي ماشومان تر ډېره عمره نه مينځي، دوی وايي ماشوم به ناروغ شي. خو خبره دا ده چې اکثره ناروغۍ له ناولتيا راپيدا کيږي. که ماشوم پاک وي، نه مريضيږي. تاسې کولای شئ چې ماشوم په دوېمه يا درېيمه ورځ په اسانۍ سره پرېمينځئ. په ګرمه کوټه کې، مثلاً کله چې کوټې ته لمر راغی، يو سپنج راواخلئ، په تړمو اوبو يې خيشت کړئ. بيا يې داسې ونښتيځئ چې ټولې اوبه يې تويې نه شي، بلکې يو څه اوبه په کې پاتې شي. بيا د ماشوم ټول بدن له سره تر پښو پورې په سپنج باندې ومينځئ. البته د ماشوم نوم به په پاک ټوکر باندې وپوښئ چې لوند نه شي. د ماشوم نوم چې ولوېد، بيا بې غمه کولای شئ چې ټول بدن يې په اوبو او شامپو يا په صابون باندې پرې مينځئ. د ماشومانو لپاره ځانته شامپو او جلا صابون وي چې سترګې نه سوځوي او پوټکي ته زيان نه رسوي. ماشوم بايد په اوړي کې په هرو دوو يا درېو ورځو کې يو وار پرې مينځو، خو په ژمي کې بيا اوونۍ کې يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

که د ماشوم نوکان هم تر لمبولو وروسته ونيسئ؛ نو ښه به وي، ځکه چې په دې وخت کې نوکان نرم وي. اکثراً ماشوم تر مينځلو وروسته شيدې غواړي او ويده کيږي. د تې ورکولو په وخت کې هم د ماشوم نوکان په اسانۍ سره نيولی شو. د ماشومانو لپاره داسې کوچنی نوک نوسی (ناخن ګير) واخلئ چې څنډې يې تېرې نه وي. که د نوک نوسي څنډې تېرې وي، نو ممکن د ماشوم د نوکانو ورۍ رانه ژوبله شي.

د ماشوم نوم تر هغې پورې چې لوېږي، بايد وچ وساتل شي. ماشوم چې تړئ، نو په نامه باندې يې يو جلا پاک ټوکر واچوئ. ځينې خلک د ماشوم په نامه باندې سرخې پوډر يا رانجه اچوي. دا کار سم نه دی. که نوم وچ او پاک وساتل شي، پخپله به ښه شي او وبه لوېږي. که د ماشوم د نامه د شاوخوا پوستکی سور اوښتی وي، يا يې نوم زوه کړې وي؛ نو هرو مرو به يې ډاکتر ته وروړئ.

د ماشوم د پېچلو لپاره نخي ټوکر (هغه ټوکر چې له مالوچو جوړ وي او د نيلون او پلاستيک تارونه ونه لري) واخلئ. نو زېږی ماشوم به په ورځ کې اته وارې رنې ميتيازې کوي او لږ تر لږه درې وارې خړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ميتيازې. نو بايد ټوکر يې ژر ژر بدل شي، که يې ټوکر ژر ژر بدل نه کړو، نو په پوټکي به يې سرې دانې راوخېژي او په عذاب به يې کړي. ټوکر تر پمپر په ځو لحاظه ښه وي، يو خو پمپر قيمته وي او د هر چا وس ورته نه رسېږي، بل دا چې سرې دانې له پمپر سره ډېر راخېژي او دريېمه خبره دا ده چې پمپر چاپېريال چټلوي. ټوکر خو بيا بيا پرې مينځل کېږي او بېرته کارول کېږي مګر پمپر به ايسته غورځوې. خو ميندې بايد دې ته هم پام وکړي چې د ټوکرانو تر منيځلو وروسته خپل لاسونه په صابون باندې پاک پرې مينځي او که د ټوکرانو د مينځلو پر وخت دستکشونه په لاسو کړي لا به ښه وي. ټوکر به تر مينځلو وروسته د کافي وخت لپاره لمر ته وغوړوئ. لمر ميکروبونه وژني. تر وچېدو وروسته د ټوکر اتو کول هم ميکروبونه ختموي. که نوزېږی مو نجلۍ وي؛ نو د پاکولو پر وخت د هغې کوناټی له مخې څخه شا طرف ته پاک کړئ. دا د دې لپاره چې ميتيازې د هغې مهبل ته ورنه شي او ميکروبي يې نه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اکثرو سيمو کې رواج دی چې خپل خپلوان د نوزېږي او د مور ليدو ته يې په شپږمه يا اومه ورځ ورځي؛ اوس پوهان وايي تر يوې مياشتې پورې بايد څوک د ماشوم مبارکۍ ته ورنه شي. دا په دې خاطر چې د ماشوم د بدن دفاعي سيستم کمزوری وي، که يو مېلمه ساري ناروغي ولري، نو ماشوم ته به هم سرايت وکړي. مياشت وروسته هم چې خلک يې ليدو ته ورځي، بايد ماشوم ښکل نه کړي او ډېر ورنژدې نه شي. يوه مياشت د مور د صحت د ښه کېدو لپاره هم مناسب وخت دی او هغه به هم له مېلمونو سره بې تکليفه کېناستی شي او مجلس به ورسره کولای شي. موږ بايد په خپلو ځينو رواجونو له سره غور وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نانې ولې ژاړي؟

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

۱. لوږه
۲. لوندوالی
۳. خوب
۴. غواړي چې په غېږ کې يې ونيسئ
۵. د معدې تکليف به لري
۶. ټېغ به يې بند وي
۷. ډېره يخني يا زياته ګرمي به وي
۸. د بدن يو ځای به يې په تکليف وي
۹. غاښونه به يې راوځي
۱۰. بهرني تحريکونه به زيات وي
۱۱. بهرني تحريکونه به لږ وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲. ماشوم به ناروغ وي

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نازولی او بداموزه شي؛ خو د عمر په لومړیو څو میاشتو کې داسې نه کېږي.

۵. د معدې تکلیف به لري: باد ، قولنج، قبضیت او د نس درد ماشوم ژړوي. که تر تي ورکولو وروسته سم له لاسه ماشوم ژاړي؛ نو ممکن په نس کې یې باد یا قولنج وي. د باد د ایستلو لپاره ماشوم ستوني ستغ واچوئ، پښې یې لکه بایسیکل چې څغلوي، کرار کرار وروسته وړاندې وخوځوئ او نس یې وسولوئ. د قولنج لپاره په درملتونونو کې دوایي (دقولنج ضد څاڅکي) پیدا کېږي؛ خو باید د ډاکتر له اجازې پرته ورنه کړل شي. قبضیت، له شیدو سره حساسیت، د لکتوز نه زغمل (لکتوز یو ډول قند دی چې په شیدو کې وي) او د کولمو بندښت هم د نس د دردونو سبب ګرځئ چې له ډاکتر سره باید پرې مشوره وشي.

۶. ټېغ به یې بند وي: که ماشوم له تي خوړلو وروسته ژاړي، ممکن ټېغ یې بند وي. ماشوم د تي د رودلو پر مهال هوا هم تېروي، دغه هوا که په معده کې پاتې شي؛ نو ماشوم به ځوروي. د دې لپاره چې ټېغ ووهي، په غېږ کې یې نېغ ونیسئ، څټ یې وسولوئ یا یې ټپ ټپ کړئ. د ټېغ په وهلو سره به یې ژړا ارامه شي.

۷. ډېره ګرمي یا زیاته یخني به وي: نو زېږي غواړي تاوده اوسي. که د کالیو د بدلولو یا د ټوکر د بدلولو پر وخت یې یخ وشي؛ نو وبه ژاړي. ماشومان د ګرمۍ په خاطر ژر نه ژاړي؛ خو د یخنۍ په وجه ژر عکس العمل ښکاره کوي. په یاد ولرئ چې باید په هر موسم کې د ماشوم کالي د تاسو تر کالیو یو بالا وي. که تاسې په یوه کمیس کې هوسا یئ؛ نو ماشوم ته باید دوه ورواغوندئ.

۸. د بدن یو ځای به یې په تکلیف وي: کله کله ویښته د ماشوم په ګوته کې داسې سخت تاوېږي چې وینه یې بندوي او د شدید درد

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې له کوټې یې د باندې انګړ ته یا کوم باغ، ژوبڼ، پارک او نورو تفریح ځایونو ته یوسئ.

۱۲. ماشوم به ناروغ وي: که د ماشوم د ژړا لپاره نور هېڅ دلیل ونه موندل شو او ژړا یې هم د لوړې له ژړا توپیر درلود ؛ نو د بدن حرارت یې وګورئ چې تبه خو به یې نه وي؟ سترګې یې وګورئ چې سرې خو به نه وي؟ غوږونه یې وګورئ، ممکن ګزک یې کړی وي. پوزه یې بهېږي که نه؟ که دا یا د ناروغۍ نورې نښې په کې وینئ؛ نو ژر تر ژره یې ډاکتر ته ورولئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نوزيږي تغذيه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې ماشوم ته تی ورکوي، بايد تيونه په پاکو اوبو پرېمينځي. په ګرمۍ کې بايد جامې هم ژر ژر بدلې شي.
مور کولای شي چې په ناسته يا په څملاستو ماشوم ته تی ورکړي.
مور بايد په دوو ګوتو باندې د تي سر د ماشوم له پوزې لرې ونيسي چې ساه يې بنده نه شي او نورې ګوتې دې د تي لاندې ونيسي چې تی د ماشوم خولې ته ښه برابر شي.
ماشوم د تي رودولو پر مهال ډېره هوا سږو ته ننه باسي، که دغه هوا يې معدې ته ننوځي او هلته پاتې شي، نو بيا د ماشوم په نس درد پيدا کېږي. ښه به دا وي چې هم د تي ورکولو پر وخت او هم تر هغې وروسته ماشوم پرېږدو، چې ټېغ ووهي (ارږمی وباسي) کله چې مور ماشوم له يوه تي پورته کوي او بل تي ته يې نيسي، په همدې وخت کې بايد ماشوم ته د ټېغ وهلو چانس ورکړي. د دې لپاره چې ماشوم د خپلې معدې هوا وشړي بايد يې په غېږ کې داسې نېغ ونيسو چې سر يې پورته زموږ پر اوږې وي، بيا به يې څټ کرار کرار ټپوو يا به يې سولوو چې ټېغونه ووهي. که ماشوم پر خپلو زنګنو باندې پړ مخې پرې باسو، معده به يې چيت شي او هوا به يې راووځي، دا د ماشوم د ټېغ د ايستلو بله لاره ده. ماشوم چې موړ شو، بايد دغه کار تکرار کړو. که د ماشوم په نس کې هوا پاتې شي، يوه نښه به يې دا وي چې ماشوم به ډېر قيونه وهي او يا به ژاړي.
ماشوم چې د شپږو مياشتو شو، کولای شو د مور د شيدو تر څنګ نور خواړه هم ورته ورکړو. نرۍ فرني په دې وخت کې مناسبه خواړه وي. کولای شو چې د وريجو اوړه د مور په شيدو کې ګډه کړو او ماشوم ته يې ورکړو. نور حبوبات لکه نخود، مۍ او لوبيا که اوړه کړو او غوړي ورسره ګډ کړو، بيا نرمه حلوا ورنه پخه کړو، دا به خصوصاً هغو ماشومانو ته چې يو څه خوار وي، ډېره ګټوره وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نو زېږي خوب

نوزېږي د ورځې زياته برخه په خوب کې تېروي. دوی په شوا روز کې ۱۴تر ۲۰ ساعته خوب ته اړتيا لري. په خوب کې ماشوم ښه وده کوي. نوزېږي له يو بله ډېر توپير لري، ځيني يې ډېر ويدېږي؛ خو ځيني يې ډېر وخت په ويښه تېروي. په لومړيو مياشتو کې ماشومان، چې هر وخت يې زړه وغواړي ويدېږي او چې ونه غواړي نه ځملي؛ خو وروسته بيا دا زده کوي چې خپل خوب ستاسو له ورځنيو کارونو سره سم کړي. مور بايد هڅه وکړي، چې خپل خوب د بچي له خوب سره اعيار کړي. مور مجبوره وي، چې د شپې څو واري ويښه شي او ماشوم ته تی ورکړي، که هغه نارامه وي، کرار يې کړي، ويده يې کړي؛ نو په دې حساب به يې خوب نه سر کېږي. اکثر نوزېږي يو ځل سهار او بيا ماسپښين ويدېږي. مور ته بويه چې خپل کارونه داسې اعيار کړي چې په همدې وخت کې له ماشوم سره يو ځای ځملي. له ماشوم سره په يوه وخت کې ځملاستل او ويښېدل، د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي تړاو زياتوي.

که چېرې د ماشوم خوب داسې وي چې ستاسو له کارونو سره په ټکر کې وي؛ نو بيا کولای شئ د هغه د خوب پروګرام بدل کړئ. هر وخت چې غواړئ ماشوم ويده شي، ورته سندره وبولئ يا ورته کسټ وغږوئ. که دغه کار هره ورځ تکرار کړئ، ماشوم به ورسره عادت شي او په همدې وخت به ځملي. البته بايد هره ورځ هماغه يوه سندره ورته واورل شي. د ماشوم د ويدولو لپاره للو للو د ميندو ډېره زړه او کاميابه تجربه ده. د دې کار لپاره د لوبې موزيکال شيان هم شته،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نوزیږي قبضیت

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

دا قبضیت نه دی، بې ځایه اندېښنه مه کوئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم چې یوازې د مور شیدې خوري، که اووه یا ان لس ورځې هم کې نه نې، قبضیت ورته نه شو ویلی. البته ځینې ماشومان په دې عمر کې یو څه بدخویه کېږي هم او میندې ګومان کوي چې دا به د قبضیت په وجه وي؛ خو قبضیت هغه حالت ته ویل کېږي چې د ماشوم غایطه مواد وچ، غلیظ او کلک وي. ماشوم چې قبضیت ولري، له نسه د کېناستو پر مهال به ژاړي، نس به یې خوږېږي او شاید له کېناستو سره یې له مقعد څخه وینه هم راشي. که د ماشوم غایطه مواد نرم، مایع او یا نیمه جامد وي، نو بیا هغه قبض نه وي.
ځینې میندې همدا چې ماشوم زورونه وهي، ګومان کوي چې هغه به قبض وي. داسې نه ده، نوزېږي ماشومان معمولاً زور وهي، دا نارمل وي؛ خو که غایطه مواد یې سخت او غلیظ وي، بیا به قبضیت لري. ماشوم په همدې عمر کې د کېناستو پر مهال او د باد د خارجولو پر وخت له زور وهلو سره یو نیم غږ هم وباسي او مخ یې هم سور اوړي. د دې وجه دا وي چې ماشوم په دې وخت کې پر ځان خبرېږي او غواړي د خپل بدن حرکتونه کنټرول کړي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې د غایطه موادو د ایستلو لپاره پر کولمو باندې څومره زور په کار دی، همدا وي چې تر ضرورت زیات زور وهي؛ خو څو اوونۍ وروسته بیا ورته پته لګېږي او په مناسبه اندازه زور وهي. البته که ماشوم له زور وهلو سره وهم ژاړي، دا بیا نارمل نه دي، په داسې حالت کې ممکن هغه په ریښتیا سره قبض وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د قبضيت لاملونه:

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

که مو ماشوم قبضیت ولري، نو څه باید وکړئ؟

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

تر دواو مخکې طبیعي لارې چارې وکاروئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مېوې اوبه په کې وي. له **۲-۳** میاشتني ماشوم ته د برش ملي لیټره یو یا دوه وخته او تر شپږو میاشتو د زیات عمر ته دوه چنده. هېره دې نه وي چې تر **۳** میاشتو کم عمره ماشوم ته د میوې اوبه نه ورکول کېږي او همدارنګه د میوې اوبه او بوره هم په یوه وخت نه ورکول کېږي.

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

بادیان: زموږ وطني تجربه وایي، چې بادیان هم قبضیت ته ګټور دي. بادیان د کولمو باد هم راټولوي او د نس درد کموي. یوه کاشوغه بادیان په نیم ګېلاس اوبو کې وایشوئ او پینځه شپږ کاشوغه اوبه یې کوچني ته ورکړئ.

که له دغو شیانو سره د ماشوم قبضیت رفع نه شو، یا یې له غایطه موادو سره وینه راتله؛ نو هرو مرو به ډاکتر ته مراجعه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلو اولادونو ته څرنګه نومونه غوره کړو؟

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هلک او نجلۍ دواړو لپاره مناسب نومونه وټاکي او بيا ماشوم که هلک و، د هلک نوم او که نجلۍ وه د نجلۍ نوم ورباندې کېږدي.
اوس په کلينيکونو او روغتونونو کې د زېږون سند هم ورکول کېږي، په دې سند کې معمولاً د نوزېږي پر ځای د هغه د مور نوم ليکل کېږي، خو که چېرې مور خپل ماشوم ته تيار نوم ولري، په کارت کې به خپله د ماشوم نوم راشي. البته دا کار له احصايې سره هم مرسته کوي.
د نوم په انتخاب کې سړی بايد خپلې ګاونډۍ ژبې هم هېرې نه کړي. ممکن يو نوم په پښتو کې ښه معنا ولري، خو په دري يا په اردو کې بده معنا. بر عکس د دري او اردو ځينې ښې کلمې بيا په پښتو کې ښه معنا نه لري.
زما يوه همکاره ده، تخلص يې "غرجي" دی، دا تخلص يې د مېړه له کورنۍ راخپل کړی دی، خو دا معمولاً چا ته خپل تخلص نه ښيي، ځکه چې "غر" په دري کې بده معنا لري. د ډاکتر نجيب الله په وخت کې د هوايي پوهنتون يو محصل «پياوه ګل» نومېده، پياوه په پارسي کې شکنې ته وايي. يو ملګری مې «شربت» نومېږي. په لغمان کې «شادي خان» نسبتاً عام نوم دی خو په پارسي کې بېزو ته وايي.
ځينې خلک له خارجي نومونو سره علاقه لري او پر خپل اولاد باندې د نورو ژبو نومونه ږدي. ليدا، ليزا، سونيا، سونيتا، ماريا، ماري... په ببرک کارمل پسې ويل کېدل چې پر زوی يې «واستوک» نوم ايښی و، واستوک په روسي ژبه کې ختيځ ته وايي. دلته هم بايد لومړی د دغه خارجي نوم معنا او ښه او بد ځان ته معلوم کړو او بيا دې ته ځير شو چې د دې کلمې تلفظ زموږ په ژبه يا زموږ په ګاونډيو ژبو کې خو به بله بده معنا نه لري؟ مثلاً د روسي ژبې «کوسموس» چې معنا يې فضا ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه نومونه چې د يوه توري يا د يوې هجا په بدلېدو په بله نامناسبه کلمه اوښتی شي، هم خطرناک وي. زموږ خلک په تېره بيا ماشومان عادت لري چې د نورو نومونه د مسخرې لپاره اړوي. زما د تروږزي نوم نصير و. "سير" په دري کې يعنې "اوږه" نو موږ به ځوراوه، پرې غږ به مو کړل: نصير (نه سير)، نه پياز، نه کچالو.
زموږ د يوه ملګري نوم "دولت" و، نورو ملګرو به چې هغه ولید، زياړې به يې کړلې چې د دولت څه و څه. ده بيا جنګ کاوه چې ما څه کړي دي؟ بيا به ملګرو ويل موږ خو "دولت يعنې حکومت" ته زياړې کوو.
ځينې خلک ګومان کوي چې عربي نومونه اسلامي او د نورو ژبو نااسلامي نومونه دي. حال دا چې تر اسلام د مخه هم په عربو کې همدغه نومونه چې موږ يې اسلامي بولو، دود وو. هغه نومونه چې د الله نومونه يا صفات او يا د حضرت محمد(ص) نوم او القاب په کې وي، بې له شکه چې اسلامي دي، خو په عامه توګه هر عربي نوم خامخا له اسلام سره تړاو نه لري. په طب کې مو يو ټولګیوال «کوروش» نومېده. د طالبانو وخت و چې فارغ شو. د لوړو زده کړو د وزارت د فارغانو مدير پوښتنه وکړه چې دا څه رقم نوم دی. موږ ورته وويل چې «کوروش» د فارس شهنشاه و. ده پوښتنه وکړه چې تر اسلام د مخه که وروسته؟ همدا چې پوه شو چې دا نوم عربي نه دی او کوروش تر اسلام د مخه تېر شوی، پښې يې بندې کړې چې والله که رانه ډيپلوم واخلي، يا به خپل نوم اړوي يا به له ډيپلومه تېرېږي. کوروش سربېره پر دې چې د طب محصل و، تکړه قاري او په اسلامي علومو خبر هم و. دی چې راغی، مدير ته يې وويل ته پوهېږې چې «فهد» څه معنا لري؟ د سعودي پاچا ملک فهد يې ورته ښوده. مدير نه پوهېده. ده ورته وويل: «فهد ليوه ته وايي. خلک پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم ورۍ او غاښونه

کله کله ماشوم خوله لګوي، د دې وجه معمولاً دوه ځیزونه وي، یا یې غاښونه په راوتلو وي او ورۍ یې خاربښت کوي او یا ماشوم عصباني او په غوسه وي. د ماشوم د وریو د کرارولو لپاره په درملتونونو کې رابړي شیان پیدا کېږي چې «بیره کش» یې بولي.
دغه شی ماشوم ته ورکول کېږي چې یې په وریو باندې وچیچي.
غاښونه ان د مور په نس کې په ودې پیل کوي؛ خو لومړنی غاښ معمولاً د ژوند له څلورمې تر اوومې میاشتې پورې راوځي. د یو نیم ماشوم اول غاښ ډېر وختي، ان په درېمیاشتني عمر کې راوځي او ځینې بیا تر یو نیم کلنۍ پورې بې غاښو وي. نادراً داسې هم کېدای شي چې ماشوم له غاښ سره وزېږي.
اول سر کې د لاندې زامې دوه د مخې غاښونه، بیا د پاسنۍ زامې همدا غاښونه راوځي، ورپسې د اړخ او شاتني غاښونه پوره کېږي، ماشوم باید په درې کلنۍ کې شل غاښونه ولري. دغه غاښونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

موقتي وي او له شپږ کلنۍ وروسته، چې دايمي غاښونه سر راپورته کوي، دا بيا لوېږي.
ځينې خلک ګومان کوي چې د غاښ ايستلو پر وخت ماشوم تبه کوي، پوزه يې بهېږي او له نسه خرابېږي؛ خو ډاکتران وايي چې دا نظر ناسم دی. زوکام او اسهال ممکن د ميکروبونو په وجه تصادفاً په دې وخت کې راپيدا شي. دغه ناروغۍ له غاښ ايستلو سره هېڅ رابطه نه لري. دغه مهال د ماشوم ورۍ خارښت کوي او هغه هر څه خولې ته منډي چې د وريو خارښت پرې غلی کړي، ممکن په همدې وجه ميکروب يې نس ته ننوځي او په اسهال يې اخته کړي. يو نيم ډاکتر بيا وايي چې دې وخت کې د ماشوم د خولې اوبه ډېرېږي، ماشوم دغه اوبه تېروي. د خولې اوبه کولمې ښويوي او د اسهال سبب ګرځي. د اکثرو ماشومانو غاښونه بې له کوم جنجاله راوځي؛ خو ځينې يې ممکن دغه تکليفونه تېر کړي:
ـ د ناړې بهېدل
ـ د وريو پړسوب او درد
ـ بد خلقي
ـ چک لګول
ـ له خوراکه ډډه کول
ـ بد خوبي
که د ماشوم ناړې بهېږي، په پاک نخي ټوکر باندې يې په کراره پاکې کړې. کله کله د ناړو په وجه د ماشوم د خولې شاوخوا شرېږي، که داسې شوي وي، په واسلين يې غوړ کړئ.
د وريو د درد او خارښت لپاره بيره کش ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي او خوراک کولای شي، نو يخې مستې هم ورکولای شئ. کلک بيسکوټ هم د وريو خارښت کراروي. ځينې خلک په دې وخت کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ودې ځنډېدل

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سست وي، خو د وخته يې «مم» ، «بۍ» ، «مور» او داسې نورې اسانې کلمې زده کړې وي. مهمه دا ده چې ماشوم په ټولو برخو کې پرمختګ وکړي او وده يې جوته وي. که په يوه برخه کې چټکه وده وکړي او په بله کې نسبتاً ورو ، پروا نه کوي.

اکثره ماشومان معمولاً په دريېمه او څلورمه مياشت کې لږ لږ ځان ځکوي چې مثلاً خپله شرنګونه واخلي. په نهمه مياشت کې اکثر ماشومان په دې شرط درېدلی شي چې پر يوه شي باندې لاس تکيه کړي. په همدې عمر کې ماشوم د شيانو پر دوام خبرېږي، که فرضاً نانځکه يې له مخې ايسته کړې او د بالنبت تر شا يې پټه کړې، نو دا پوهېږي چې نانځکه شته (البته تر دې کم عمره ماشوم ګومان کوي هغه شی چې دی يې وينې شته او چې دی يې نه شي ليدی، هغه نشته)

د ودې ځنډېدل ممکن طبي علتونه ولري لکه تر وخت د مخه زېږېدل، ځينې ارثي (جينيټک) ستونزې، شديدې ناروغۍ او فزيکي زيانونه.

د ژبنۍ ودې ځنډېدل ممکن په دې علت رامنځته شي چې ماشوم د اورېدلو ستونزه ولري يا په ستوني، حنجره، پزه يا خوله کې کوم تکليف ولري. کله کله د عصبي سيستم ناروغۍ هم د ژبني مهارتونو په وده کې ځنډ راولي.

د ژبې په زده کړه کې معمولاً دغه پړاوونه ليدل کېږي:

۱۲-۱۸ مياشتيني عمر:

په يو کلنۍ کې اکثر ماشومان پنځه معنا دارې کلمې استعمالوي. بيا چې د ۱۴ مياشتو شي د کلمو شمېر يې اوو ته رسېږي. البته دا رښتيانۍ کلمې نه وي بلکې داسې غږونه وي چې يوازې ماشوم او د شا وخوا کسان يې پرې پوهېږي مثلاً ډوډۍ ته «مم» ، خوږ ته "بۍ"

(c) ketabton.com: The Digital Library

تشناب ته "تتۍ" وايي. په دې عمر کې معمولاً ماشومان له خبرو سره ځيني حرکتونه هم کوي چې خپل مطلب بيان کړي مثلاً کله چې غواړي په غېږ کې يې ونيسي، لاسونه پورته نيسي، که غواړي چې د باندې يې وباسي د وره خوا ته لاس غځوي، د "مم" له ويلو سره ممکن لاس خولې ته يوسي.

په ۱۲ مه مياشت کې ماشومان ځيني ناغږن (consonant) غږونه زده کوي لکه "د، ت، ن، و" البته ممکن دغه توري په کلماتو کې استعمال نه کړي خو له ځان سره به يې تکراروي.

۲۴-۱۹ مياشتينی عمر: په دې عمر کې ممکن ماشوم شاوخوا د ۲۰۰ کلمو پر معنا وپوهېږي خو پخپله به **۵۰-۷۵** کلمې په منظمه توګه استعمالوي. په دې کې به اکثر کلمې د هغو شيانو نومونه وي چې ماشوم يې په خپل شاوخوا کې ويني لکه پياله، ناوکۍ، کاشوغه او داسې نور. په دې منګ کې ماشومان معمولاً په ورځ کې لس نوې کلمې زده کولی شي او لنډې جملې هم ويلی شي لکه "ما واخله"، "اوبه راکه". ماشوم چې د دوو کلونو شي د دريو کلمو جملې ويلی شي او ځينو ګرامري نزاکتونو ته يې پام کېږي مثلاً د "زه" او "ما" پر توپير پوهېږي.

۳۰-۲۵ مياشتنی عمر: ماشوم چې د دوو او دريو کلونو تر منځ وي د دې تر څنګ چې د کلماتو شمېر يې **۳۰۰** ته پورته کېږي او شاوخوا پر ۹۰۰ کلمو پوهېږي، د خپل غږ د ټون (tone) په تنظيمولو هم بريالی کېږي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې خپل غږ څومره اوچت کړي، ممکن د عادي غږېدا پر ځای چيغې ووهي يا که پوښتنه څني وکړې ممکن د پسېدلو په بڼه ځواب درکړي خو وروسته پوهېږي چې خپل غږ څنګه برابر کړي. ماشوم بايد په دې عمر کې ستاسو ساده پوښتنو ته ځواب وويلای شي خو که د ځواب

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

په ژبنۍ وده کې د کورنۍ رول:

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

خبرې کول: څېړنو ښودلې ده چې هغه ماشومان چې مور و پلار ورسره په کوچنيوالي کې ډېر غږېدلي دي، تر نورو ماشومانو لوړه IQ يا ذهني قوت لري او د لغاتو ذخيره يې هم لويه وي. مور و پلار بايد ماشوم ته شيان وښيي او نومونه يې ياد کړي. مثلاً خپلې يا د ماشوم پزې ته ګوته ونيسي او ووايي "پزه"، دوی چې هر کار کوي ماشوم ته ووايي. مثلاً کله چې چای څښي نو ودې وايي: "زه چای څښم" له ماشوم څخه بايد پوښتنې وکړي: "توپ دې چېرته دی؟"،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د کتابونو لوستل: ماشومانو ته د کيسو لوستل دا ګټه لري چې نوې کلمې ورزده کوي، د جمله بندۍ پر چل يې پوهوي او د کيسو پر بهير يې خبروي چې کيسې څنګه مخته ځي. د کيسو د لوستلو پر وخت بايد له ماشومه پوښتنې هم وکړئ مثلاً ځنې وپوښتئ چې: "په دې کيسه کې موږک څنګه له پيشو نه ځان خلاص کړ؟" که د کيسو کتابونه درسره نه وي، کولای شئ پخپله کيسې جوړې کړې. مثلاً که په جنترۍ کې يو عکس وينئ، د هماغه عکس په باب يو څو خبرې د کيسې په بڼه وکړي يا د ماشوم د لوبکيو په اړه له ځانه کيسه جوړه کړئ مثلاً: "دغه موټر د يو شهزاده و. شهزاده به ورسره لوبې کولې، موټر ورباندې ډېر ګران و، ښه يې ساته. هغه چې لوی شو، مکتب ته لاړ، سبقونه به يې ويل، د رسم په کتابچه کې به يې هره ورځ د خپل موټر رسمونه کښل. بيا نور هم لوی شو، درسونه يې زيات شول. دی پوه شو چې نور نو له موټر سره لوبې نه شي کولای نو موټر يې تا ته راولېږه، ځکه چې ته هم کوچنی شهزاده يې."

د ماشوم خبرو ته غوږ نيول: که د ماشوم خبرو ته غوږ ونيسئ او په غور سره يې واورئ، هغه به لا ډېرې خبرې وکړي او په دې توګه به يې ژبني مهارتونه ښه شي. دا کار بله ګټه هم لري، په ماشوم کې پر ځان باندې باور زياتوي، دی ستا مينه محسوسوي او له اروايي پلوه سم روزل کېږي.

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

۱۸-۱۲ مياشتنی ماشوم:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۹-۲۴ میاشتنی ماشوم:

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

۲۵-۳۶ میاشتنی ماشوم:

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

په یادو حالتونو کې باید ماشوم ډاکتر ته وروړئ.

د خبرې کولو ځینې عام پرابلمونه:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جمله پیدا کړي او ويې وايي. دا معمول پرابلم دی او هر کله چې ته يې پر خبرې پوه نه شې، هغه بې وسه ښکاري. همدغه احساس هغه اړ باسي چې لا ډېره هڅه وکړي او ژبه زده کړي.

ترټريټوب: ترټريټوب د ماشومانو لپاره نارمل دی، اکثر ماشومان دغه دوره تېروي. په حقيقت کې دوی ترټړي نه وي بلکې د کلمې لومړۍ څپه يا ټوله کلمه تکراروي. دا هغه وخت وي چې ماشوم د خپلو مفکورو په بيان کې چټکه وده کوي (د دوه کلنۍ عمر) په دې وخت کې د ماشوم ماغزه د بيان لپاره ډېر څه لري خو کلمې ورته کمې وي. کله کله ماشوم دومره هيجاني، خپه يا ستړی وي چې د خپلې مفکورې د بيان لپاره په اسانۍ سره کلمې نه شي موندلی. که چېرې د ماشوم ترټريټوب لا پسې خرابېږي او د خبرو پر مهال خپلې ژامې ټينګوي يا خوله کږوي، نو هغه ډاکتر ته بوځئ.

apraxia: د خبرو لپاره حنجره، ستونی، پزه، ژبه، شونډې او د مخ عضلات فعاليت کوي. ژبه پخپله هم عضله ده. دغه ټول غړي د مرکزي اعصابو (ماغزو) له لوري کنټرولېږي. که چېرې ماغزه هغه عضلاتو ته سمه قومانده ورنه کړي چې د غږونو په تلفظ کې مرسته کوي نو سرې هماغه غږونه نه شي ادا کولای. هغه ماشومان چې apraxia لري، واول يا غږن توري يو د بل پر ځای استعمالوي، مشکل غږونه پرېږدي او پر ځای يې اسانه غږونه کاروي.

دغه پرابلمونه څنګه سره حل کړو؟

ناسم تلفظ: ماشوم هماغه څه وايي چې اوري يې. که ماشوم ناسم تلفظ لري، تاسې ورسره ډېر وغږېږئ. کله چې يوه کلمه ناسمه ادا کوي، تاسې يې بيا بيا سمه بڼه ورته ووايئ. البته ډېر ټينګار په کار نه دی، ماشوم بايد ونه رټئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته د دوبې خطرونه

ډوبېدل

تېر اوړی له دوو ملګرو او کورنيو سره د کاپيسا جمال اغه ته تللي وو. هورې مو د يوه ملګري کور او ښکلې باغچه وه. مېرمنې او ماشومان د باغچې په يوه څنډه کې د شفتالو او بادامو ترونو لاندې چوتره کې کېناستل او نارينه د باغچې په بل سر کې. ښځو په خپل مجلس لګيا وې او موږ پخوانۍ خوږې خاطرې تېرولې چې د آسيې بوغارې راپورته شوې، پلار يې په منډو وررون شو او ورپسې کوربه هم منډه واخيسته. زموږ ګمان دا و چې غومبسو به چيچلې وي؛ خو خبره بله وه. درې کلن مصطفی اوبو ته لويدلی و. په باغچه کې د ماشومانو لپاره وړوکی کانکريټي حوض و چې له يوې خوا د لښتي اوبه ورته راتلې او له بلې خوا يې لښتی وته. د مصطفی د پلار رنګ تښتېدلی و، زوی يې ساه نه شو ايستلای. کوربه ماشوم له لينګيو پورته کړ او سر په څېړۍ يې په هوا کې ونيو، په څټ يې په څاپېړو وواهه، شېبه وروسته لکه ماشوم چې نوی وزېږي، د مصطفی د ژړا غږ پورته شو. د خدای فضل و، هغه له مرګه بچ شو.
څو مياشتې وروسته بيا کوربه راته تيلفون وکړ چې د حوض چارچاپېره يې کټاره نيولې ده او نور د ماشومانو د لويدو خطر ختم کړی دی.

ها بله ورځ د ماشومانو له يوه سايټ څخه راته اي مېل راغلی و چې موضوع يې ماشومانو ته د دوبې خطرونه وو. په دې خطرونو کې په اوبو کې ډوبېدل خورا عمده او لوی خطر ياد شوی چې په امريکا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د لمر وړانګې او د مایعاتو ضایع کېدل

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ګوته څبېښي؟

یو ټولګیوال مې د مکتب تر پایه پورې ګوته څبېښله. د چپ لاس بټه ګوته یې تر نورو ګوتو نرۍ او تکه سپینه وه. دا عادت ورته له ماشومتوبه پاتې و. نه پوهېږم چې اوس هم دغه عادت کوي که نه؟
ماشوم ان د مور په نس کې د لاسونو ګوتې څبېښي. دا کار ماشوم کراروي او خوند ورکوي. تر زېږون وروسته هم ځینې ماشومان همدا کار کوي، ځینې تر دوه کلنۍ پورې، ځینې تر شپږ کلنۍ پورې او ځینې لکه زما ملګری تر ځوانۍ.
ماشوم کله او ولې دا کار کوي؟
کله چې ماشوم وزګار پاتې شي او ذهني مشغولا ونه لري: مثلاً ماشوم چې تلویزیون ته کښېني یا دا چې په موټر کې په اوږده سفر لاړ شي.
اندېښنه او روحي فشار: که مور او پلار د ماشوم په مخ کې سره جنګ وکړي یا دا چې یو ماشوم د هغه د خویندو او ورونو په مخ کې ورټېل شي نو هغه تر روحي فشار لاندې راځي. له دې فشاره د خلاصون لپاره ګوته څبېښي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ویدېدلو کې ستونزه: که ماشوم نیمه شپه راویښ شي او خوب یونه سي نو ګوته په خوله کې ږدي او ځان للو کوي. کله کله چې ماشوم د ورځې ډېر خوب کړی وي نو د شپې چې نور ویدېږي، دی ویښ پاتې کېږي او تر هغې پورې ګوته ځبېښي چې ویده شي.
وېره، ناخوندیتوب او ناکراري: کله چې ماشوم ناروغ دی یا چې ناآشنا شیان یا کسان ویني او یا دا چې له نویو حالاتو سره مخ کېږي مثلاً هغه مهال چې په لومړي ځل وړکتون یا ښوونځي ته ځي، داسې ورته ښکاري چې هلته به خوندي نه وي نو د ځان د کرارولو لپاره ګوته ځبېښي.
دا د اندېښنې وړ دی چې ماشوم مو ګوته ځبېښي؟
اکثره ماشومان تر درې یا څلور کلنۍ پورې پخپله دا کار پرېږدي، ځینې یې تر شپږ کلنۍ پورې ګوته ځبېښي او یو نیم تر ځوانۍ پورې دا عادت ساتي. تر شپږ کلنۍ پورې د ګوتې ځبېښل ډېر د اندېښنې وړ نه دي خو وروسته باید ورته اندېښنه وکړو ځکه چې په دې عمر کې دایمي غاښونه راووځي. البته دا هم مهمه ده چې ماشوم ګوته په نرمۍ او په کراره ځبېښي که نه په شدت سره. د ګوتې ټینګ ټینګ ځبېښل ډېر تاوان کوي. د ګوتې ځبېښل دغه تاوانونه لرلی شي:
غاښونه کږوي، تالو خرابوي او د خولې شکل ممکن خراب کړي.
میکروبونه خولې او د خولې له لارې معدې او وینې ته لېږدوي، خصوصاً زموږ په ټولنه کې چې نظافت ته پوره توجه نه کېږي، دا خطر لا زیات وي. که ماشوم ګوته وځبېښي ممکن ژر ژر اسهال شي او په ستوني یې درد شي.
څومره چې ماشوم د ډېرې مودې لپاره ګوته وځبېښي هماغومره په سختۍ سره دا عادت پرېښودلی شي ځکه چې دا ورته لکه عمل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه وکړو چې ماشوم ګوته ونه ځبېښي؟
پورته مو وویل چې معمولاً څلور حالتونه ماشوم دې ته مجبوروي چې ګوته وځبېښي. که له دې حالتونو څخه مخنیوی وکړو نو تر ډېره حده به ماشوم له دې بد عادته ژغورلی شو. دا به هم په یاد ساتئ چې د ګوتې ځبېښل ماشوم ته د خوندیتوب او آرامۍ احساس ورکوي نو که غواړئ چې دا کار ونه کړي، بدیل یې ورته پیدا کړئ مثلاً که ماشوم د تلویزیون د کتلو په وخت ګوته ځبېښي نو یو توپ په لاس کې ورکړئ چې لاسونه یې ورسره بوخت شي. واړه ماشومان چې وږي شي ګوته ځبېښي، ورزده یې کړئ چې د لوږې په وخت، درنه خواړه وغواړي. دا مهمه ده چې ماشوم کله او ولې ګوته ځبېښي. د معمولو څلورو حالتونو چاره داسې کولای شو:
کله چې ماشوم وزګار یا یوازې پاتې شي نو تاسې ورسره لوبه وکړي یا داسې یوه لوبه ورته پیدا کړئ چې دی پوره بوخت وساتي. مثلاً د جنجال لوبه چې له وړو ټوټو څخه مختلف شکلونه او شیان جوړېږي.
د ماشوم په مخ کې له یو بل سره لانجه مه کوئ. نن سبا په ځینو تلویزیونونو کې ترکي سریالونه خپرېږي، ما همدغه شی ځنې زده کړ. په دې سریالونو کې لویان چې څومره هم خواشیني، په غوسه یا خپه وي له ماشومانو سره په مینه چلند کوي. دوی د ماشومانو په مخ کې له چا سره بحث نه کوي. ترکیه پرمختللی ملک دی، وګړي یې پوهېږي چې له ماشوم سره باید څرنګه چلند وکړي او دا باید موږ هم ځنې زده کړو. که یو ماشوم ګناه کړې وي، د نورو په مخ کې یې مه رټئ. که ماشوم خپه یا په غوسه دی، پرېږدئ چې وژاړي او خپله غوسه سړه کړي. هغه ته وخت ورکړئ چې خپل زړه درته تش کړي او خبرې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته د ویدېدلو وخت منظم کړی. هره شپه یې په هماغه ټاکلي وخت څملوئ. د ویدولو لپاره ورته کیسه ووایئ. غوره خو دا ده چې څو پورې خوب نه وي وړی، د هغوی په څنګ کې پاتې شئ. د خوندیتوب احساس ورته ورکړئ: ماشوم وپوهوئ چې هر نوی شی بد نه دی بلکې ډېر نوي شیان ښه شیان دي.

که یې ګناه کړې وي نو داسې ورسره چلند وکړئ چې په ډاډه زړه تاسو ته درشي او ونه وېرېږي.

ځینې کسان د ماشومانو په ګوتو باندې مرچ یا نور ترخه شیان وهي یا یې لاسونه په دسمال باندې تړي چې ګوتې ونه څېښي. دا کارونه نا سم دي. که ماشوم د دې کار په خاطر ورټې نو ممکن له بده هم بدتر شي. ځینې میندې پلرونه وایي که ماشوم ته د ګوتې د نه څېښلو سندره جوړه او ورزده یې کړې نو دا به هم ګټه وکړي، مثلاً: ګوته نه څېښمه زه، لوبو ته ورځمه زه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بستر لندول

ځينې ماشومان تر لويېنې پورې ان تر اتلس شل کلنۍ پورې د شپې له خوا په بستر کې ميتيازې کوي. د دې کار معمول علتونه دا دي: ديابت يا د شکرې ناروغي، د مثانې او يا د بولي سيستم التهاب، اروايي ستونزې لکه د حقارت احساس.

ځينې ماشومان بې له دې چې کومه ناروغي ولري بستر لندوي. له داسې ماشومانو سره بايد څه وکړو؟

لومړى بايد ماشوم د شکرې او مثانې د التهاب لپاره معاينه شي. که دا ناروغۍ په کې نه وې نو د ماشوم اروايي اړخ ته پام وکړئ. دا معلومه کړئ چې ماشوم خو به له څه شي نه ځورېږي؟ خويندو ورونړه سره خو به ډېره رخه نه لري؟ تاسې خو به هغه له نورو ماشومانو سره نه پرتله کوئ چې د پلانکي زوى داسې تکړه دى يا پاک ګرځي يا هوښيار دى او ته نه يې. که دغه خبرې وې نو له ارواپوه سره مشوره وکړئ او پخپله خپل عادت سم کړئ، هېڅکله يو ماشوم له بل سره مقايسه مه کوئ.

له داسې ماشومانو سره چې د شپې ميتيازې کوي بايد ښه چلند وکړو. هغوى بايد سپک نه کړو او ويې نه رټو. د ميتيازن يا نور سپک نومونه ورته مه اخلئ. د هغه تکليف د راز په توګه وساتئ. د خپلو خپلوانو يا د ماشوم د ملګرو په مخ کې هېڅ کله دا خبره مه يادوئ. له ماشوم سره لکه يو ښه ملګرى چلند وکړئ. هغه پوه کړئ چې دا د هغه ګناه نه ده، دا ناروغي ده او د نورو ناروغيو په شان علاج لري.

که د دې ستونزې علت هر څه وي، دغه کارونه يې په حل کې مرسته کوي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱

دويمه برخه

د مـاشـومـانـو روزنـه

د اناهيتا روهي ليکنې او ژباړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

((خلاص موټی))
ماشومان او عدم تشدد

کوم ښوونځي ته چې زما کشر زوی ځي، هغې ته څېرمه د لوبو يو ميدان دی. د هر عمر ماشومانو لپاره پکې د لوبو ډول ډول څېزونه شته. څو ورځې د مخه مې زوی ته انتظار کاوه چې له ښوونځي راووځي. د ميدان خوا ته وروګرځېدم، د نمجنو شګو په منځ کې څلورو وړو هلکانو لوبې کولې. په ابادۍ لګيا وو. پلاستيکي سطلونه، بيلونه او کلنګونه ورسره او د کلا دېوالونه يې ابادول. د لوبو په اوږدو کې په خپلو کې په جنګ شول. له شګو ډک موټې يې پر يو بل وشيندل. ښکنځلې پيل شوې. يوه خو يې په پلاستيکي بېل وهل هم پيل کړل. دا نور هلکان پرته له دې چې د وهلو په وړاندې غبرګون وښيي او يا هم له غوسې نه د کلا دېوالونه ړنګ کړي، په منډو شول او د ميدان په په بل سر کې چې څو تنه ښځې په چوکيو ناستې وې، ورغلل.
د دوی خبرې ما نه اورېدې. لېکن د دوی له حرکاتو داسې رامعلوم شول چې ګنې ستونزه يې وار له واره ورهواره کړه. هلکان بېرته د شګو خوا ته راوګرځېدل. ما يې په تلو کې يوازې دا خبره واورېده چې يو هلک وويل: کلا ته به لومړۍ زما آس ننوځي، ځکه چې ما تر ټولو اول «بخښنه غواړم» وويل.
له ځان سره مې فکر کاوه چې موږ هم له کوره بهر لوبېدلي يو. خدای خبر څومره جنګونه او شخړې به مو کړې وي. خو کله به داسې شوې وي چې له همزولو مو بخښنه غوښتې وي؟ يا دا چې کوم ځل مو که د شخړې کيسه په کور کې کړې وي، نو داسې به شوي وي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

کورنۍ غړو د بخښنې غوښتلو لپاره هڅولي یا یې مجبور کړې اوسو؟

دلته په جرمني کې تقریبا له یوولسو کلونو را هیسې د (Faustlos) چې تحت الفظي معنی یې (خلاص موټی) دی، په نامه په ابتدایي ښوونځیو او وړکتونونو کې یو روزنیز پروګرام تدریسیږي. دا پروګرام د پیداګوژي ماسټرانو له امریکې څخه جرمني ته رالیږدولی دی. موخه یې په خپله غوسه کنترول، خپل او د بل د احساس پیژندنه، هغې ته درناوی او د یوې شخړې په وړاندې پرته له فزیکي تعرضه د متناسب عکس العمل، زده کول دي.

د دې پروګرام مدرسین د پروګرام د تطبیق د مخه په مسلکي ډول ځانګړې زده کړې او سیمنارونه تر لاسه کوي. بیا له کورنیو سره په ګډه د پروګرام په تطبیق پیل کوي. د نوموړي پروګرام تدریس د وړکتون په ټوله دوره کې اته ویشت ساعته او د ښوونځي په ابتدایي دوره کې یو پنځوس ساعتونو ته رسیږي.

د دې پروګرام ښوونکي هڅه کوي چې د ماشومانو د غوسې او د عصبانیت د قوې، د تحریک کچه راټیټه کړي. ماشوم ته دا ورزده کړي چې خپل احساسات کنترول او خپل ټولنیز صلاحیتونه وپیژني. که چېرې د احساساتو په اړه فکر وکړو، غوسه، قهر او عصبانیت عادي انساني احساسات دي چې له وړکتوبه روزل کیږي. که یې د کنترول په روزلو کې سستي وشي نو خامخا به یوه ورځ ناوړه فزیکي عملونه رامنځ ته کړي.

ماشومان هغه څه زده کوي چې ویني یې. که دوی وهل کیږي نو څرګنده ده چې دوی هم هماغه غوسه، قهر او وهل زده کوي او څومره چې دا منفي عمل ډېر ویني، په هماغه کچه یې د روزلو زمینه مساعده او د تمرین امکانات ډېریږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خویندو وروڼو تر منځ، د ملګرو او همزولو تر منځ او په ښوونځي کې د ټولګیوالو تر منځ شخړې عادي کیسه بلل کېږي. لېکن زما له نظره ماشوم ته د همدې شخړو په وړاندې د متناسب عکس العمل ښودل ضروري ده. ماشوم باید په دې پوه شي چې جنګونه او شخړې په خبرو حل کېدای شي. تر دې د مخه چې د بل چا د ترخه عمل په وړاندې تریخ غبرګون وښیو، بهتره به دا وي چې یو وارې یې په خوږه خبره وازمویو.
کېدای شي ډېرو ماشومانو به همدا پورتنۍ خبره له خپلو مشرانو اورېدلې او په ذهن کې به یې ساتلې وي. لېکن که چېرې ماشوم دا خبره په عمل کې پلي نه کړای شي نو د ده لپاره یوازې هغه تیوري ده چې د ذهن په یوه برخه کې یې خوندي شوې ده. د دې تیوري د پلي کېدو لپاره د خویندو وروڼو، د همزلو او ټولګیوالو ترمنځ وړې وړې شخړې، غوره ګڼلی شو. که چېرې په دې وتوانېږو چې خپلو ماشومانو ته دا ورزده کړو چې د غوسې او قهر په وړاندې په اعصابو حاکمیت ولري او کړای شي چې خپلې ستونزې د خبرو له لارې حل کړي، خپله خطا ومني، د بل تېروتنه په زړه کې عقده نه کړي، د بخښنې غوښتل ورته عیب ښکاره نشي، د مقابل لوري بخښنې ته درنښت ولري، نو بې له شکه چې دوی به تر موږ ډېر ارامه او هوسا ژوند ولري او دوی به په دې وتوانېږي چې خشن حالتونه هم په یوه په زړه پورې حالت بدل کړي او خوند ترې واخلي.
ښه مې په یاد دي، د ښوونځي په دریېم ټولګي کې وم. یوه ورځ د کور په دروازې کې له یوې خورلڼې سره ولاړه وم. زموږ د ګاونډي زوی چې په عمر له موږه کشر و، لیندۍ په لاس کې او هره خوا یې تېږې ویشتلې. یوه تېږه سیده زما په تټر ولګېده. له ډېره درده مې په سترګو کې اوښکې ورکې شوې. هلک خپل کور ته منډه کړه. زه هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه قهرجنه زمری ورپسې شوم. مور یې په انګړه کې ولاړه وه. ما ورته شکایت وکړ، دې هم راته وویل: «حالی مه چطوری کنم، توام سنګه بیګی ده فرقش ده.» د ښځې خبرو مې درد نور هم را ډېر کړ. په تېره ورتېیته شوم، راوامې خیسته او هلک مې پرې وویشت. (فرق) یې خدای بچ کړ خو په پښه ولګېد. چیغه یې له خولې ووته او ګوډ ګوډ روان شو. مور یې هماغسې ولاړه وه. نن ورځ چې زه پخپله مور یم، پوهېږم چې د مور زړه به یې څنګه څېرکې کړې وي.

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

ما چې د وړوکي هلک د بخښنې خبره واورېده، له ځان سره مې وویل، کاش چې ټول میندې او پلرونه خپل اولاد ته د بخښنې غوښتل ورزده کړي. عدم تشدد له بخښنې سر چینه اخلي. څومره به ښه و، که هماغه ورځ ګاونډۍ مېرمنې دومره مور ته ویلي وای چې ایا دا کار قصدي و که په ناپامۍ کې شوی دی؟ تاسو خو ښه ماشومان یاستئ. خیر دی اوس به دی بخښنه وغواړي او ته به یې ومنې. دی به وعده کوي چې بل وخت به پام نیسي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ايا د کيسې منفي پيغام د ماشوم پر ذهن منفي اغېز لرلی شي؟

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

داسې ويل کېږي چې پخوا کيسې او افسانې يوازې د لويانو لپاره ليکل کېدې. په ۱۸۱۲ او ۱۸۱۵ کال کې د ګريم د ورونو د چاپ شويو افسانو په پای کې راغلي دي چې: "زموږ کيسې د پوهانو، عوامو او غير مسلکي خلکو لپاره ليکل شوې دي، نه د ماشومانو لپاره" په بل ځای کې يعقوب ګريم په يو ليک کې اخيم فان ارمين " Achim von Armin / الماني ليکوال" ته ليکلي دي چې "سره له دې چې زما کيسې د ماشومانو لپاره نه دي خو، دوی ورسره مينه لري چې زما د خوښۍ لامل ګرځي".

کله چې په ۱۸۱۹ کال کې د دوی کيسې د دوهم ځل لپاره چاپېدلې نو ويلهيلم ګريم له ماشومانو سره د عادلانه قضاوت په نوم ډېرې ليکنې د ماشومانو لپاره د دوی په ژبه واړولې. ده د دوهم چاپ په سريزه کې ليکلي چې: "د ماشومانو سترګې هم زموږ د سترګو په شان ابي رنګه ځلا لري ليکن هغه خوند چې دوی يې له کيسو اخلي، موږ لويان يې نه شو اخيستی" او په دې توګه يې د ماشوم د ادبياتو نړۍ ته يو نوی ور، ورپرانيست چې بيا ډېرو نورو ليکوالو د دوی په پلونو پل کېښود او دا لړۍ يې پسې وغځوله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کلاسيکو افسانو او کيسو منځپانګې تر ډېره بريده په "ظلم، زياتي، مرګ ژوبلې، ځورونې، لوږې، قحطۍ، بې رحمۍ، له کوره وتل، د کلي او ملک پرېښودل او همدارنګه جادو، سحر، دېوان، پېريان، شياطين او بالاخره يو اتل" را څرخېدې چې له همدې وجې خلکو ماشومانو ته د افسانو لوستل ګټور نه ګڼل. هغه مهال هم کره کتونکو او اروا پوهانو د کيسو او افسانو په اړه مختلفې نظريې درلودې.

ډېر کلونه وروسته حتی تر دوهمې نړيوالې جګړې وروسته انګريزانو په خپل هېواد کې د ګريم وروڼو په کيسو او افسانو د ظلم او تېري د ډېروالي له امله بنديز لګولی و. د دې لپاره چې د ماشومانو ذهن د کيسو منفي اړخونو ته ونه هڅول شي، په ډېرو هېوادونو کې کيسې او افسانې د ښوونځي په لوړو ټولګيو کې لوستل کېدې او ډېری وخت به د کيسو متنونه بدلېدل. خو سره له دې هم ماشومانو د کيسو له لوستلو او اورېدلو سره مينه ښودله. له کيسو سره د ماشومانو علاقې ډېر اروا پوهان په دې پوښتنه بوخت کړي وو چې ايا د کيسو منفي پيغامونه د ماشوم پر ذهن منفي اغېزه لري او که نه؟
له ځينو تجربو وروسته دا ثابته شوه چې د کيسې د منفي پيغامونو اغېزه په لويانو کې د ماشومانو په پرتله ډېره ده. ماشوم يوازې کيسه اوري، د هغه ذهن د دې وړتيا نه لري چې د اورېدل شوې کيسې لپاره په خپل ذهن کې تصوير جوړ کړي. د کيسې صحنه له ځان سره تصور کړي او يا په دې وپوهېږي چې جادوګر او شيطان څه ډول د کيسې اتل غولوي او په لومه کې يې نيسي. کوم پاچا عادل دی او عادلانه قضاوت کوي او يا مجرم په څه ډول سزا محکومېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دی مخامخ شوی. دی له هر شي سره بې له کومې ستونزې خبرې کولای شي او د یو بل په ژبه سره پوهېږي.
مېرمن شیدر وایي د ماشوم د رواني ودې په برخه کې تر ټولو اغېزمن او اساسي ټکي د دوی په افسانو او کیسو کې د سحر او جادو ټکي دي چې ماشوم له څلور کلنۍ څخه تر اووه کلنۍ پورې د دې ډول کیسو لېوال وي او په ذهن یې ژوره اغېزه لري. که په دې کیسو کې ځینې منفي ټکي هم وي، د ماشوم نه ورپام کېږي. دا چې د ماشومانو په کیسو او افسانو کې هر څه غږېږي او هر څه د دې وړتیا لري چې ځانونه په یو شي او بل شي بدل کړي، همدې ته ورته بدلون وروسته د ماشومانو په ذهن کې هم لیدل کېږي او یوې ټاکلې دورې ته په رسېدو سره ختمېږي.
که چېرې دې خبرې ته لږ ژور فکر وکړو، نو په منځنۍ پېړۍ کې تر هر وخته ډېر د انسانانو په وړاندې تاوتریخوالی او زیاتی لیدل شوی دی. همدا رنګه د هغه وخت د لیکوالو په لیکنو کې هم د ظلم او تېري تصویرونه جوت دي. نو ایا د هغه وخت لوستونکي او په تېره بیا ماشومان ټول د کیسې د منفي ټکو تر اغېزې لاندې راغلي وو؟
که د اروا پوهنې له نظره دې ټکي ته ځیر شو نو دا سې ویل کېږي چې د ماشوم په ذهن کې د ماضي او راتلونکي لپاره ډېر څه نه لیدل کېږي. ماشوم یوازې په حال کې اوسېږي او د کیسې له اورېدو وروسته په اورېدل شوې کیسه ډېر سر نه خوږوي.
که د کیسې ویوونکي او یا لوستونکي "مور، پلار، نیا او نیکه" د کیسې تر خېړلو وروسته ماشوم ته دا احساس او ډاډ ورکړي چې ته زموږ اتل یې. له هېڅ شي مه وېرېږه، په خپل ځان باور ولره او موږ په دې پوهېږو چې بری له تا سره دی، نو هېڅ ډول کیسه به د هغه په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ماخذ:

kinder brauchen märchen د Bruno Bettelheim ليکنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا د ماشوم ادبیات د ماشوم نړۍ بدلولی شي؟

دا لیکنه په ۲۰۰۹ م کال کې د ګویته انستیوت د شپږم فیستوال ((د ماشوم ادبیات)) لپاره لیکل شوې وه.

د دې پوښتنې ځواب به لږ څه له ماضي راپیل کړو د پینځلسمې پېړۍ په نیمایي کې کله چې چاپي توري دود شول، د دیني او مذهبي کتابونو تر څنګ د ماشومانو او تنکیو ځوانانو د ادبیاتو په لیکلو کې هم بدلون رامنځ ته شو. له پینځلسمې پېړۍ څخه رانیولې بیا تر نولسمې پېړۍ پورې، لویانو د ماشومانو د ودې او زده کړې لپاره په لرګینو تختو واړه او لنډ متنونه ولیکل چې ډېرو ماشومانو به دا تختې د کتابونو په بڼه په کورونو کې ساتلې.

له شپاړسمې پېړۍ څخه را په دې خوا په هره دوره او په هر نسل کې د ماشومانو د ادبیاتو اصلي توکي، کیسې بلل کېدې چې بیا په نولسمه پېړۍ کې ډېرو نوموتو لیکوالو لکه: جواني فرانسسکو، چارلس پیرولت، ګبرییله سوزانه، ګریم ورونه او په همدې لیکه ډېرو نورو نوموتو لیکوالو د ماشوم د ادبیاتو په نړۍ کې نوې لارې پرانیستې.

په ۱۵۸۰ کال کې د ماشومانو لپاره لومړني کتابونه راووتل چې وروسته بیا د فولکلوریکو کتابونو په نامه مشهور شول. د لومړي ځل لپاره په ۱۷۵۸ کال کې د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره د

(c) ketabton.com: The Digital Library

چکي لیکوال ((جان اموس)) د Orbis Pictus مصور کتاب راووت چې تر نولسمې پېړۍ پورې د نورو کتابونو لپاره ښه بېلګه و. جان اموس په خپل کتاب کې، نړۍ د تصویرونو په مرسته ماشومانو ته ورپېژندله.
د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره د مصورو او رنګینو کتابونو لړۍ له پېړیو را په دیخوا په اروپا کې دود ده. اوس مهال دې لړۍ د نوې تکنالوجي او تخنیک په مرسته نوره هم وده کړې او لا یې کوي. د مثال په توګه په جرمني کې د ماشومانو کتابونه د سن او عمر په لحاظ، په مختلفو کوالټیو چاپ او طبقه بندي کېږي.

که چېرې زه دا خبره وکړم چې د کتاب کلتور په اروپا کې له زانګو راپیل کېږي نو، غلطه خبره به مې نه وي کړې. که چېرې تاسو دې ټکي ته پام شوی وي یو ماشوم چې د څلورو او یا پینځو میاشتو عمر لري له عادي پلاستیکي خلطې سره ډېره مینه ښیي دا ولې؟
ځواب یې ډېر ساده دی، ځکه پلاستیکي کځوړه آواز لري او ډېر وخت پلاستیکي خلطې رنګه وي او هغه هم په آبي، ګلابي او زېړ رنګ کې او دا هغه رنګونه دي چې یو ماشوم یې ژر پېژني.

نو دلته په اروپا کې د زانګو د ماشومانو لپاره د لوبو د سامان په توګه داسې کتابونه جوړېږي او خرڅیږي چې پوښ یې له رنګه ټکي او په منځ کې یې آواز لرونکی پلاستیک وي او ډېر وخت دماشومانو سندرې هم پکې ثبت شوي وي چې ماشوم یې د لیدو پر وخت رنګونه پېژني، له آوازونو سره آشنا کېږي او د نیولو عمل زده کوي او بیا وروسته یې د کتاب په نوم پېژني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بل پړاو کې یې هغه کتابونه دي چې په وړه بڼه او په قطعه یې ډوله ډبل کاغذ کې چاپیږي چې ځینې یې د لومړنیو کتابونو په نامه یادوي. په دې کتابونو کې اکثراً تر لسو حساب وي او یا هم د الفبا توري او ورسره اړونده تصویرونه انځور شوي وي.
د وړکتون د ماشومانو لپاره په پراخه کچه معلوماتي او روزنیز کتابونه چې د تصویرونو په ژبه د ماشومانو ډېرو پوښتنو ته ځوابونه وايي، په کلک او پلاستیکي ډوله قطعه کې چاپیږي چې د پاڼو په اړولو کې د ماشوم ګوتې نه پرې کیږي او ژر یې پوښونه هم نه شلیږي. هغه تصویري کتابونه چې د وړکتون د ماشومانو لپاره چاپیږي له ۴۸ مخونو څخه نه زیاتیږي.

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

د هغه ماشومانو چې عمر یې د نهو او دولسو کلنو تر منځ وي، د هغوی کتابونه بیا تر ۱۸۰ مخونو هم رسیږي.په دې کتابونو کې د تصویرونو تر څنګ د کتاب موضوعات بدلیږي او متنونه یې اوږدیږي.
د دولسو نه وروسته بیا د تنکیو ځوانانو دوره راپیلیږي چې د کتاب موضوعات یې اکثراً په تخیل او فانتزي را څرخیږي. لنډې کیسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې په رومانونو بدلېږي. په کيسو کې تلوسه ډېرېږي او غوټې پيدا کوي چې لوستونکی دې ته هڅوي چې کتاب تر آخره ولولي او په خپله يې غوټې راوسپړي.

زما له انده تر ټولو مهمه او د پام وړ خبره د معلوماتي کتابونو لړۍ ده. دا لړۍ چې د (څه شی څه شی دي) او(څه شی ولې داسې دي) په نامه يادېږي. د دې لړۍ کتابونه له درې کلنۍ راپېلېږي او د ماشومانو او تنکيو ځوانانو، هر ډول پوښتنو ته د دوی له پوهې سره سم ځواب وايي.

د ماشوم ادبيات يوازې په کيسه او شعر بسنه نه کوي. لنډ جنايي رومانونه، کوميک، تياترونه، فلمونه، سريالونه، لنډې هنري او تمثيلي ټوټې، اخبارونه، رسالې، مجلې او په زرهاو بوختونکي توکي يې په ځان کې رانغښتي دي چې د ماشوم په سالمه روزنه کې فعاله ونډه لري.

که دې ټکي ته پام وکړو چې د پيېنځلسمې پېړۍ را په ديخوا په اروپايي ټولنه کې ماشوم ته د يو شخصيت په سترګه کتل کېږي او د هغه د سالمې ودې لپاره د پام وړ کارونه تر سره کېږي. دلته دا پوښتنه رامنځ ته کېږي چې ايا زموږ او د دوی د ماشومانو تر منځ کوم خاص توپير شته ؟
کله چې ما د دې ليکنې لپاره د کتابتون دروازه خلاصه کړه او په دې برخه کې مې د لويدځوالو هلې ځلې او د دوی د ګالل شويو ستونزو پايلې وليدې، نو د خپلې پوښتنې ځواب مې بې له ځنډه تر لاسه کړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په همدې لړۍ پسې مې د انټېرنیټ له لارې هڅه پیل کړه. د ګوګل په ماشین کې مې په پښتو توریو د ماشوم ادبیات ولیکل، پایله یې یوازې د مصور خپرندویه بنسټ رااووت.
په دوهمه هڅه کې مې پښتو شعر ورکړ، بېشماره پاڼې او په زرهاو بې خونده او بې رنګه شعرونه. په تعجب سره مې وویل: آیا زموږ د پښتو ادبیات یوازې په شعرونو را څرخي؟
خو کله چې مې په الماني ژبه د ماشوم ادبیات ولیکل، نو په رښتیا سره باید ووایم چې لار مې ورکه کړه چې زه څه ولولم او له کومه یې راپیل کړم. د خپلې تجربې لپاره مې په الماني ژبه نوی شعر د ګوګل پر پاڼه ولیکه، څه فکر کوی چې پایله به یې څه وي؟ د ګوتو په شمار یو څو شعرونه، او بس.

زه دا نه وایم چې بې له ادبیاتو به یو ماشوم لوی نه شي او یا به له جسمي اړخه غښتلی نه وي. خو دا هم وایم چې بې له کتابه او بې له ادبیاتو د یو ماشوم ذهني اړخ پیاوړی نه وي. همدا ادبیات دي چې حافظه پیاوړې کوي.
موږ تاسې ټول له دې بریده رااوښتي یو، خو که لږ څه په خپلو ذهنونو فشار راولو نو خامخا به هغه وخت بیا په خپله حافظه کې را وینښ کړو کله چې مو لومړنی کتاب لوستی وي. که چېرې د هماغه لومړني کتاب په هکله لږ نور هم ژور فکر وکړو نو په دې به هم وپوهېږو چې د کتاب منځپانګه څه ډول وه؟ همدا لیکنې دي چې نن ورځ پوهېږو چې پرون څه ډول وه.

دلته دا پوښتنه هم رامنځ ته کېږي چې ایا موږ به په دې وتوانېږو چې د کتابونو او ادبیاتو په مرسته د ماشوم نړۍ بدله کړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جادويي الفاظ

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

درلودلی شي او له بلې خوا د ماشومانو له خولې د دا ډول جملو اورېدل ډېر په زړه پورې وي. که چېرې مور د خپلې ژبې کارونې ته پاملرنه وکړو ، زموږ ماشومان یې له وړکتوبه په هماغه بڼه زده کوي. د وړکتون بله معجزه جادویي الفاظ نومېده. جادویي الفاظ یو څو کلمې وې چې ماشومانو د هغې په کارولو سره په لویانو جادو کوله. دا کلمې (هیله کوم، مننه، وبخښه، اجازه لرم او مهرباني وکړه) وې. دوی ته له پیله په وړکتون کې دا ورښودل کېدل چې د جادویي الفاظو په کارولو سره دوی ډېر څه لاس ته راوړی شي حتی ډېر ځله داسې څه چې لویانو په دوی منع کړي وي.
زما لپاره دا هم یوه پوښتنه وه چې د وړکتون په یوه ګروپ کې پېنځه ویشت تنه ماشومان یو ځای وو. دوی به په یو وخت د دوډۍ پر مېز راټولېدل او یو ځای به یې لوبې کولې. لېکن هر کله به چې ورغلې، دوی به په خپلو کې لوبې کولې یا به ډوډۍ ته په کراره ناست وو. د دوی د جنګ غږ به نه اورېدل کېده. یوه ورځ مې له یوې روزونکې پوښتنه وکړه چې زموږ په کورونو کې چې دوه درې ماشومان سره یو ځای شي نو یو خو د لوبو پر وخت خامخا پکې ژاړي.
روزونکې راته وویل: ماشوم ته له پیله باید دا وروښودل شي چې دلته څه ډول قانون حاکم دی. موږ دلته په هر وړوکي شي ماشوم ته نه په غوسه کېږو او وهل خو هېڅکله نه کوو. ماشوم وړوکی دی خو د ده وړکتوب د ده د کمعقلتوب په معنا نه دی، دوی په هر څه پوهېږي. ډېر ځله داسې پېښېږي چې یو ماشوم د بل پر ځای کېني. نوکه یو ماشوم په غوسه بل ته ووایي، پاڅېږه دا ځای زما دی. څه فکر کوئ چې هغه به بې له جنجاله د ده له ځایه پاڅېږي؟ نه، وار له واره به دواړه په ضد سره واوړي. موږ په داسې حالت کې ماشومانو ته د جادویي الفاظو د کارولو سپارښتنه کوو. جادویي الفاظ نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوازې په ماشومانو بلکې د ماشومانو له خوا په لویانو هم ډېر مثبت اثر کوي. په داسې وخت کې لویان باید یو شي ته پام وکړي چې له خپل تاکل شوي برید څخه وانه وړي. ځکه که ماشوم په دې وپوهېږي چې زه هر څه د څو کلمو په کارولو سره لاس ته راوړم، کېدای شي سو استفاده وکړي. دا ډېره مهمه ده چې ماشوم د (هو) تر څنګ د (نه) په اورېدو هم بلد وي او (نه) ورته په ریښتیا د (نه) په معنا اوسي.

د وړکتون د روزونکو یوه دنده دا هم ده چې ماشوم د ژبې په لحاظ ښوونځي ته تیار کړي. یو نورمال ماشوم تر شپږ کلنۍ پورې باید پینځه زره کلمې زده وي تر څو وکړای شي په ښوونځي کې زده کړې پیل کړي. روزونکې د لوبو په اوږدو کې د ډېرو کلماتو معادلې کلمې ماشومانو ته وروښيي. د پیداګوژي له نظره دوی د کلماتو په اغېز ډېر تاکید کوي. مثلاً مورې که د یوه ماشوم پام کوم شي ته اړوو نو ده ته وایو: «دا وګوره» یا «دا وکسه». لېکن دوی ماشوم ته وایي: «دې ته ځیر شه» دوی د ماشوم پام له پیله د دې دوو کلمو تر منځ توپیر ته وراړوي. د دوی اصلي موخه دا ده که چېرې ماشوم په دقت سره د یو شي په کتلو بوخت شي نو ده ته خامخا پوښتنه پیدا کېږي او پوښتنې ذهن ته وده ورکوي، خو په دې شرط چې سم او دقیق ځواب ورته وویل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوروونکی ماشوم که ځورېدلی ماشوم؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د دومره نارامۍ علت به څه وي؟ دوی خو زموږ غوندې په جنګ کې هم نه دي زېږېدلي او رالوی شوي چې د جګړې منفي اثر پرې پروت وي. په دې عمر کې خو ماشومان د پسرلني ګلانو په څېر غوړېدلي وي چې په لیدو یې مړاوي زړونه تازه کېږي .
د دې لپاره چې مور یې موضوع بدله کړي، ویې ویل چې خاوند یې په مخدره موادو روږدی و. دا د امیدوارۍ په مهال ترې بېله شوې ده. تر هغه وروسته یې بېلابېلې ستونزې زغملې دي. د ماشوم تر پیدایښت وروسته ورته د پښتورګو ناروغي پیدا شوې وه. ان دا چې څو څو وارې په روغتون کې هم د اوږدې مودې لپاره پاتې شوې ده.
په خبرو کې ورولویدم: دا موده چې ته په روغتون کې وې، ماشوم دې له چا سره و؟ ویې ویل، د دوو کلونو په اوږدو کې له بېلابېلو څلورو کورنیو سره د فرزندي ماشوم په نوم اوسېدلی دی.
دې ټکو ته تم کېږو چې پېنځه کلن ماشوم اوس هم د شپې له خوا بستره لندوي. خپل سر په دېوال داسې وهي چې ویني کېږي. خپل مخ په نوکارو شکوي. دا ولې؟
په دې کیسه کې د پلار د مخدره موادو پرته نور کوم دلایل د ماشوم د نارامه حالت سبب ګڼلای شو؟
د مور او ماشوم تر منځ تر ټولو ټینګه اړیکه د عاطفې ده. خو په دې کیسه کې د مور او د زوی تر منځ اړیکه لا د پیدایښت په لومړي کال ترینګلې شوې ده. دی په دوو کلونو کې څلور واره له موره بېل شوی دی. دا هر ځل بېلېدل د ده لپاره یوه ذهني صدمه بللای شو. د ماشوم روزنه څلور واره بېلابېلو میندو ته سپارل شوې ده. ایا پردۍ مور د خپلې مور ځای نیولای شي؟ په پښتو کې متل دی چې وایي: «نه به هره ونه ګل شي، نه به پردی زامنګی خپل شي» ماشوم هر ځل له یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم ذهن او د ((تلويزيون، کمپيوټر، ګيمونو)) اغېزه

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

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

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

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

لومړی:

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تلويزيون، کامپيوټر او له ګېمونو سره بوخت ماشومان او تنکي ځوانان اکثراً د يوازيتوب خوا ته ځي. له خلکو سره د ناستې او ولاړې څخه ځان لرې ساتي. په داسې حال کې چې زده کړه او تجربه له چاپېرياله او له خلکو سره د ناستې او ولاړې په ترڅ کې زده کېږي.

دوهم:

سره له دې چې ماشوم په خبرو اترو بوخت وي خو، مخاطب يې داسې څوک نه وي چې د ده په کړو وړو نيوکه وکړي او يا يې هم د ترسره شوي کار په پايله کې وستايي. ماشوم هغه وخت د ښو او بدو تر منځ توپير زده کوي چې په غير مستقيم ډول له نيوکې او په مستقيم ډول له ستاينې او هڅونې سره مخ شي.

دريیم:

دا چې ماشومان يا تنکي ځوانان په اوونۍ کې د دېرشو نه تر څلويښتو ساعتونو پورې په ليدنيزو لوبو بوخت وي، دا په خپله يو نا سالم عادت دی او دا ډول ماشومان معتادين بلل کيږي چې پايله يې د معتادينو کلينيکونو ته رسېږي.

څلورم:

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

پينځم:

هغه غږونه او اوازونه چې د کامپيوټري لوبو، تلويزيون او بېلابېلو ګېمونو په ترڅ کې د ماشوم په ذهن کې ځان ځايوي، د دې پايله په څه شي ختميږي؟

د هامبورګ په پوهنتون کې د ځينو کامپيوټري لوبو له څېړلو وروسته دا خبره په ډاګه شوه چې له۹۰ يمو کلونو راپه ديخوا يعنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې انټرنیټ ته لاس رسی اسانه شو ، نارینه ماشومان او تنکي ځوانان چې عمر یې د یوولسو او اتلسو کلونو تر منځ دي، د ورځې دوه ساعته په دې لوبو بوخت وي. که چېرې د ماشوم بدني جوړښت ته ځیر شو نو د بدن تر ټولو غړو وروسته عقل تکمیلېږي او دا عقل هغه وخت پخېږي چې په خپل چاپېریال کې ډېر څه تجربه شي. ماشوم هر څه په تکرار سره زده کوي. غږ پېژني او د وخت په تېرېدو سره بېلابېل اوازونه له یو بل څخه توپیرولی شي. خو د دې لوبو اوازونه د اصلي څیز له اواز سره توپیر لري.
مثال:
د موټر هغه غږ چې موږ یې د سړک پر سر اورو او هغه غږ چې موږ یې له تلویزیون او یا له کامپیوټر څخه اورو، ډېر توپیر لري. حتی ډېری غږونه له تصویر سره اړخ نه لګوي او په اعصابو کې هغه حجرې زیانمنوي چې لا د ودې په حال کې وي او د ژر عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.
شپږم:
ماشومان او تنکي ځوانان د لیدنیزو لوبو په ترخ کې بې خوځښته او بې حرکته وي. دا په خپله د وزن د زیاتېدا سبب ګرځي. هغه ماشومان چې وزن یې تر نورمال حالت ډېر وي، د تنبلۍ او لټۍ احساس کوي. په ازاده هوا کې نه ګرځي، حرکت یې لږ وي او ډېری یې د وینې په لوړ فشار، شکر او نورو بېلابېلو ناروغیو چې اصلاً د لوړو عمرونو په خلکو کې وي، اخته کېږي.
اووم:
د ښوونځي له درسونو سره مینه نه ښیي. د ازادې مطالعې له نوم سره نااشنا وي او هغه لوبې او نورې ازادې زده کړې لکه لاسي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا خبره سمه ده چې تلويزيون او اينټرنيټ نن سبا د ټولې نړۍ تر منځ د راکړې ورکړې، د مهمو پېښيو د خپرېدو او له ټولې نړۍ څخه د خبرېدو مهمې وسيلې دي، خو دا هم بايد هېر نه کړو چې تر ټولو ډېرې منفي اغېزې هم همدا تلويزيون او اينټرنيټ لري.

دا چې زموږ هېواد هم د نورو هېوادونو په څېراوس د نوې تکنالوجۍ په لور روان دی، نو دا به ټول خپله دنده وګڼو تر څو د خپلو ماشومانو د سالمې ذهنې ودې لپاره د دوی هره لوبه، هر کتاب، هره کيسه او هر هغه څه چې په دوی پورې تړاو لري، مخکې له دې چې دوی پرې خوشحاله کړو يو ځلې يې په خپله وګورو، ويې لولو، منفي او مثبتې پايلې يې وڅېړو او بيا يې د يو منظم پروګرام په چوکاټ کې دوی پرې بوخت کړو.

اخځليکونه:

د ((احتياط ! ليدنيزې شيشې)) له کتاب څخه د منفريد شپيتځير ليکنه

Manfred Spitzer, das Buch "Vorsicht Bildschirm"

له الماني ويب پاڼې: د ماشوم روزنه او پالنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم پر ذهن د لوبو او کیسو اغېزه

دا یوه څرګنده خبره ده چې د ماشوم ادبیات تر ډېره بریده پر کیسو راڅرخي. دا چې ماشوم ته د کیسې لوستل له کومه وخته راپیلیږي دا د ماشوم په کورنۍ ((مور او پلار)) پورې اړه لري. ډېری خلک څلور کلني د کیسو د پیل لپاره مناسب ګڼي.

د پلټنو په ترڅ کې دا ثابته شوې ده چې له ماشومتوبه حتی د پیدا ایښت له وخته، ماشومانو ته د کیسو لوستل، اورول او له دوی سره لوبې د ماشوم په سالمه ذهني روزنه کې ډېره مرسته کوي.

دا چې ماشومانو ته کیسې وایو او یا له هغوی سره د لوبو په ترڅ کې د الفبا له توریو وړې وړې کلمې جوړوو، نو دې ته باید پام وکړو چې دا بوختیاوې یوازې لوبې نه دي، بلکې هره کلمه او هر لفظ د ماشوم لپاره یوه زده کړه ده.

له ماشوم سره لوبې د ماشوم د زده کړې تجربه ډېروي. پر ځان یې متکي کوي او جرأت یې زیاتوي. همدا ماشوم کولای شي خپلې زده کړې لوبې له خپلو همزولو سره تکرارکړي او په خپله د خپلو زده کړیو لوبو پایلې ووینې.

کیسې او لوبې د ماشوم د ذهن هغه اړتیا پوره کوي چې د ماشوم لپاره په ماشومتوب کې ضروري وي.

د ماشومانو اتریشي ارواپوه پروفیسور برونو بیتلهایم ((Bruno Bettelheim)) د ((ماشومان کیسو ته اړتیا لري)) تر سر لیک لاندې کتاب کې لیکي چې د کیسو په مرسته کولای شو ماشوم ته د ژوند مفهوم ورزده کړو. ماشوم نه شي کولای هر هغه څه چې له

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

موږ د کیسو په مرسته د څو شېبو لپاره ماشوم د کور له چاپېریاله بهر وباسو او ماشوم له هغه محیط سره اشنا کوو، چې زموږ کیسه پرې راڅرخي. که هغه د ژویو په هکله وي او که د سپوږمۍ په غېږ کې د ویده ماشوم په هکله.
ماشوم د کیسې په اورېدو سره په خپل ذهن کې د کیسې پر کرکټرونو کار کوي او خپل تخیل روزي. نو په دې برخه کې ویلی شو چې ((کیسې او لوبې د ماشوم او د نړۍ تر منځ د پیژندګلوۍ تړاو دی)).
کله چې ماشومانو ته کیسه لولو، نو دې ټکي ته باید ډېر پام وکړو چې د کیسو د لوستلو په ترځ کې له ماشوم سره یوځای د ماشومانو نړۍ ته ځانونه وسپارو. د کیسو اورېدل، لوستل او کیسو ته غوږ نیول د ماشوم د ژبې په زده کړه، د ژبې په فصاحت او بلاغت او د لغاتو په زېرمه کې هم مهمه ونډه لري.
کله چې د زانګو ماشوم ته کیسه لولو، نو بې له شکه په دې پوهېږو چې هغه زموږ په خبرو نه پوهېږي، خو سره له دې چې د کیسې او د کتاب په مفهوم نه پوهېږي، د لوستلو اهنګ ته غلی وي.
وروسته همدا ماشوم کتاب په لاسونو کې تاووي او خولې ته یې وړي. که چېرې له کتاب سره د ماشوم تړاو پرې نه شي، نو بې له شکه چې ماشوم به د وخت په تېرېدو سره د کتاب پاڼې واړوي او پر رنګه تصویرونو به یې ګوتې کېږدي. په کتاب کې به هغه الفاظ تکرار

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي چې له ماشومتوبه یې اوربدلي او پېژندلي دي لکه: پیشو، سپی، ماشوم، ونه او داسې نور.
کله چې ماشوم د وړکتون دورې ته رسېږي، د هغه ذهني غوښتنې بدلېږي. د کیسو او د کتابونو تر منځ د خوښې او نا خوښې خبرې را پیدا کېږي چې دا په هر ماشوم کې ځان ته بېله لري.
له ماشومانو سره په ګډه لوستل او د اړتیا په وخت کې د کیسو د کرکټرونو لپاره د اوازونو بدلول د ماشوم لپاره د لوستلو او اوربدلو لړۍ نوره هم په زړه پورې او خوندوره کوي او ماشوم دې ته هڅوي چې په خپله هم په لوستلو پیل وکړي.
دا به تر ټولو ډېر اغېزمن وي چې کله ماشومانو ته کیسه لولو، د کیسې پایله پرېږدو چې دوی یې په خپله پوره کړي. په دې عمر کې ماشومان له لویانو څخه په تقلید داسې ښیي چې دوی هم لوستل کولای شي. د لویانو په څېر د کتاب پاڼې اړوي او د هغوی په شان په لوستلو پیل کوي. که څه هم په دې عمر کې ماشومان لوستل نه شي کولای، خو د تقلید په بڼه له خپله ذهنه کیسه جوړوي. له یاده یې باید ونه باسو چې کله ماشوم موږ ته کیسه لولي نو باید ماشوم ته دا احساس ورکړو چې روحاً او جسماً له دوی سره یو او دوی ته مو غوږ نیولی دی.
د ماشوم د پاملرنې او هڅونې لپاره اړینه ده چې د کیسې په ځینو پیښو کې د ماشوم له لوستلو سره سم موږ هم د خپل سر او لاسونه په خوځولو سره ماشوم ته وښیو چې موږ ته د دوی کیسه په زړه پورې او د پام وړ ده او په پای کې بېرته د لوبو په ډول د کیسې پایله له ماشوم سره وڅېړو.
کله چې یو ماشوم له خپلو همزولو سره په لوبو کې د اورېدل شوې کیسې کرکټرونه وکاروي، دا په دې معنا ده چې هماغه ډول کرکټر د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

Kinder brauchen Märchen Bruno Bettelheim

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

تر څو چې د هرې ورځې په رڼا كې خپلو ماشومانو ته رڼا ورونه ښيو ، نو د ډېرو هغو خلكو په څېر به يوه ورځ دوی هم ووايي چې وايي: ((دا ژوند څه معنا ؟)) او دا جمله په هغه وخت كې ويل كېږي چې په ژوند كې يوه ټاكلې موخه نه وي. كله چې انسان په خپلو كړو وړو شكمن اوسي، نو همدا خپل شک يې د هڅو او موخو ته د رسېدو خنډ ګرځي.

كه چېرې د نړۍ د نامتو او مخكښو شخصيتونو ژوند ليكونه مطالعه كړو نو دا به ووايو چې دوی خو هم د څو شېبو په ترڅ كې تر دې ځايه نه دي رسېدلي او نه هم د كومې معصومې موسكا په بدل كې، چا د دوی نومونه د تاريخ په پاڼو كې ليكلي دي. دوی هم ستونزې ګاللې دي. د ځان لپاره يې موخې ټاكلي دي او د وخت ناخوالو ته يې اجازه نه ده وركړې چې د دوی پرېكړې بدلې كړي.

اوس راځو دې موضوع ته چې ايا د شخصيت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند كې د موخې درلودلو لپاره كوم خاص عمر او وخت په پام كې نيول شوی دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازې به د «نه» په ځواب سره بسنه نه کوو. د شخصيت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخو درلودل، دا درې واړه په يو بل کې سره نغښتي دي او دا درې واړه له ماشومتوبه د تخيل په څېر په ذهن کې روزل کېږي.
تل مو دا خبره کړې ده چې د ماشومانو په سالمه ذهني روزنه کې د کيسو لوستل او اورول ډېر مهم دي. ماشوم د پيدا ښت له وخته په زده کړه بوخت وي او هره ورځ نوي نوي شيان زده کوي. دوی په تېزۍ سره ډېر څه له چاپېرياله راټولوي. که هغه حقيقي وي او که مجازي، دوی ته دواړه يو شان ښکاري. د ماشومانو ذهن د لويانو د ذهن په پرتله ډېر کمزوری وي نو ځکه دوی د لويانو په څېر، راټول شوي حقيقي او مجازي عناصر د منطق او استدلال په ذريعه ببرته له يو بل څخه نه شي بېلولی.
دا د عناصرو راغونډونه د دوی په ذهن کې خاليګاه جوړوي، چې موږ دا رامنځته شوې خاليګاوې د تخيل «فانتزي» په مرسته ببرته ډکولی شو.
ډېر ځله د ماشومانو پالونکي دا ټکی رامخ ته کوي چې ماشوم بايد هر څه په حقيقي ډول زده کړي. ځکه دا نه ده معلومه چې ماشوم له دومره تخيل وروسته په عادي ډول حقيقي نړۍ ته راستنيږي او که نه؟ هغه څه چې موږ يې فانتزي يا تخيل ګڼو ، څرګنده ده چې حقيقت نه دي او هغه څه چې رښتيا نه وي، د هغې ويل ماشومانو ته ګټه نه رسوي.
خو ، موږ دلته داسې وايو ، هغه څه چې شته هغه په رېښتيا دي، د هغې شتون احساسوو. د فزيکي جوړښت له مخې هغه وينو لکه کور، کوټه، دروازه، ژوي او داسې نور. خو ځينې داسې شيان هم شته چې موږ يې نه وينو يا زموږ له سترګو پناه دي، نو دا په دې معنا

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه ده چې د هغې شتون ربښتیا نه دی او هغه څه چې موږ یې نه وینو نو هغه ربښتیا نه دي.
موږ په خپل ذهن کې د هر انځور د جوړولو او بل ته د انتقالولو وړتیا لرو. موږ هر هغه څه چې شتون لري او ربښتیا دي او هر هغه څه چې زموږ له سترګو پناه دي او یا یې موږ شتون په ربښتیا نه ګڼو، دواړه په واقعي ډول د انځور په توګه، په لیدنیز ډول او حتی د احساس او عاطفي په بڼه مخاطب ته انتقالولی او ښودلی شو چې دا ټول له تخیل او فانتزۍ سره نېغ په نېغه تړاو لري.
اوس راځو دې ته چې د ماشوم د ذهن د سالمې روزنې لپاره دا فانتزي له کومه کوو؟ چېرته یې ځایوو او په څه ډول یې د ماشوم ذهن ته رسوو؟
دې درې واړو پوښتنو ته یوازې یو ځواب کافي ګڼلی شو او هغه دی «کیسې». د کیسو په مرسته کولای شو ماشوم ته هر ډول حقیقي او مجازي تصویر وروپېژنو. دا چې موږ کیسه د «و نه و یو پاچا و او یا د اووه غرونو تر شا د اووه سمندرونو نه اخوا، د اووه تورو ځنګلونو تر څټ» او داسې نور....د دا ډول کیسې پیل د ماشوم ذهن دې ته چمتو کوي چې هغه په دې وپوهېږي چې دا حقیقت نه مجاز دی، یوازې یو تخیل دی.
ماشوم د کیسو په اورېدو کې د کیسې په تخیلي نړۍ کې ډوبیږي، ځان په هماغه سیمه کې ویني او کېدای شي د څو شېبو لپاره به ځان تر ټولو ښکلې شهزادګۍ او یا غښتلی شهزادګی هم وګڼي، خو کله چې مور ورته غږ کوي چې راشه او دا کار وکړه، نو هماغه شېبه د هغې په ذهن کې د تخیل لپاره د پای ټکی ایښودل کېږي او ماشوم خپلې حقیقي نړۍ ته بېرته راستنېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو کیسې «په تېره بیا کلاسیکې کیسې» په عمومي ډول داسې جوړښت لري چې ماشوم د کیسې په اورېدو کې د تخیل په نړۍ کې ډوبوي او ځومره چې کیسه پایلې ته نږدې کېږي په هماغه کچه ماشوم بېرته حقیقي نړۍ ته رابولي. هغه هم په دې ډول چې د کیسې اتل په خپل صداقت، ریښتیوالۍ او هڅې سره خپلې موخې ته رسېږي. د جادو او سحر نړۍ له منځه وړي او اغېزه یې ختمیږي او د کیسې اتل خپل ژوند په عادي توګه له هر ډول سحر او جادو څخه لرې، پیلوي او پر مخ یې بیایي.
هغه څه چې ماشوم یې د کیسې په اورېدو کې زده کوي، هغه تخیل «فانتزي» دی چې ماشوم ورته اړتیا لري خو دغه تخیل یوازې په موقتي ډول د ماشوم په ذهن کې پاتې کېږي. خو اغېزه یې دا ده چې د ماشوم ذهن د یوې روښانې موخې درلودلو ته هڅېږي. د کیسې د اتل کړه وړه ورته په زړه پورې کېږي او دې ته چمتو کېږي چې د خپل وجود د ننه یو اتل کټ مټ هماغه د کیسې د اتل په شان وروزي.
فرید ریش شیلر (Friedrich Schiller.) لیکلي دي چې «په حقیقت کې د ماشومتوب د وخت په کیسو کې هغه ژوره معنا پرته ده چې د ژوند اورېدوالی یې مور ته رازده کوي».
چارلس دیکنز Charles Dickens د سره دسمال نجلۍ ((Rotkäppchen)) د کیسې په هکله لیکي: «د سره دسمال نجلۍ زما لومړنۍ مینه وه. زه په دې پوهېدم که چېرې ما له هغې سره واده کړی وای نو زه به ډېر نیکمرغه وای». سره له دې چې دی په خپله په دې پوهېده چې «د سره دسمال نجلۍ» یو تخیل دی او یوازې په کیسه کې یو تخیلي کرکټر دی. سره له دې چې ده په نړیواله سطحه شهرت درلود خو بیا هم د میلیونونو ماشومانو په څېر د کیسو لېوال و. ده ویلي دي: یوازې کیسې وې چې په خپل ژور جوړښت او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

بېلابېلو پېښو او تخیلونو په درلودلو سره یې زه تر دې ځایه راورسولم.
نو ویلی شو چې که د ماشومانو کیسې ټولې په تخیل راوڅرخي بیا هم ماشوم د تل لپاره د خیال په نړۍ کې نه ښکېل کېږي او بې له کومې ستونزې خپلې حقیقي نړۍ ته راستنېږي. خو د کیسو په لوستلو ، اورولو او د ډېرو مثبتو پیغامونو په درلودلو سره کولای شو ماشومانو ته د دې احساس ورکړو چې دوی په خپل ځان کې یو اتل وروزي، له ماشومتوبه خپلې موخې وټاکي او هغې ته په رسېدو کې هڅې وکړي او په پای کې د یو غوره شخصیت په جوړولو سره ځان په خپله ټولنه کې بشپړ احساس کړي.
ماخذونه: ((ماشومان کیسو ته اړتیا لري)ه) له کتاب او د الماني ژبې له ویکپیډیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو ذهن او د رنګونو اغېزه

له ډېر وخت را هیسې مې دې ټکي ته پام و چې ماشومان د لویانو په پرتله د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. د زانګو ماشومان ډېر په رنګه شیانو پسې ځان ورکاږي. که چېرې د دوی د لوبو څیزونو ته پام وکړو نو پرته له موټرک نه چې ټیرونه یې تور وي نور د لوبو په څیزونو کې تور رنګ یا هېڅ نه وي کار شوی او که کار شوی هم وي نو په ډېره لږه اندازه.

د رنګونو په مرسته کولای شو ، د ماشومانو په ذهني او رواني حالت کې بدلون راولو. په طبیعت کې له اسمانه رانیولې بیا د ځمکې پر مخ هر څیز ځان ته بېل رنګ لري. په ورځني ژوند کې موږ یوازې دا رنګونه وینو او کېدای شي له ځینو به یې خوند اخلو خو ، په ټوله کې هر رنګ په مستقیم یا غیر مستقیم ډول د انسان په ذهن خپل اغېز شیندي. د ماشومانو اروا پوهان د ماشومانو ذهني حالتونه د رنګونو په مرسته مطالعه او تر څېړنې لاندې نیسي.

کله چې ما د لومړي ځل لپاره خپل زوی ښوونځي ته بوت، نو وار له واره مې د دوی په ټولګي کې پر دېوال راځوړندې تختې باندې سترګې ولګېدې چې زرغون رنګ یې درلود. دا پوښتنه مې په ذهن کې راوګرځېده چې زموږ د ټولګیو تختې خو تورې وې، دلته چې د ټولګیو تختې زرغون رنګ لري، په دې رنګ اوس دوی د ټولګي ډول برابروي او که په دې رنګ کې کوم کمال پروت دی؟ یو څه وخت وروسته مې دې ته هم پام شو چې د نورو رنګونو په پرتله زرغون او زېړ رنګ د درسي کتابونو په انځورونو کې ډېر کار شوي دي او په

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپله د ټولګي له دروازې نه رانيولې بيا د کړکيو تر شيشو پورې په رنګه انځورونو، لاسي کارونو او نورو بېلابېلو شيانو چې د ټولګي د ښکلا او د رنګونو د ډېرولو سبب ګرځېدل، پسولل شوي وو.

دوه سوه کاله پخوا ګويته د رنګونو په اړه ويلې وو چې رنګونه په دوه ډوله دي: «يو هغه رنګونه چې زموږ خوښېږي او بل هغه رنګونه چې زموږ نه خوښېږي». کېدای شي ډېر ځله به مو کوم رنګ نه وي خوښ خو، دا په دې معنا نه ده چې ګڼي دا رنګ دې زموږ په ذهن اغېز و نه لري. د رنګونو يوه ښکلې ټولګه په خپله طبيعت دی. دا سې څوک به نه وي چې هغه وو ايي، زما طبيعت نه خوښېږي. که چېرې دا پوښتنه په خپله را وڅېړو چې ولې مو طبيعت خوښېږي او ولې په طبيعت کې ځان هوسا احساسوو؟ نو زما له انده به يې ټول ځواب په رنګ کې نغښتی وي. طبيعت د رنګونو يوه مجموعه ده چې هر رنګ يې په خپل ذات کې د انسان پر ذهن يوه ځانګړې اغېزه لري. پرته له دې چې موږ يې د رنګ او د مفهوم په معنا پوه شو، له ليدو يې خوند اخلو او د ارامۍ احساس کوو. خو د لويانو په پرتله ماشومان د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. ځينې وخت به د لويانو تېز او روښانه رنګونه خوښ وي. خو ماشوم بيا برعکس په هغه تېز رنګ کې ځان ناراحته احساسوي. تر ډېره ځايه بايد هڅه وشي چې ماشومان له بېلابېلو رنګونو سره روږدي کړای شي او په ورځني ژوند کې، په کور او بالخصوص هغه ځای يا هغه کوټه چې ماشوم پکې ويده کېږي له ارامو رنګونو کار واخيستل شي.

د مثال په توګه سور لومړنی رنګ دی چې د زانګو د ماشوم پام وراوړي او همدا علت دی چې د لوبو په څيزونو کې د هر رنګ په پرتله سور رنګ ډېر تر سترګو کېږي. خو که چېرې د ماشوم د خوب بستره او يا د خوب د کوټې دېوالونه سور رنګ ولري نو دا به مو يوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېروتنه وي ځکه سور رنګ د عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.
زېړ رنګ ارامه او هوسا رنګ دی. دا رنګ ذهن او نظر ته خوښي او سکون وربخښي. د زېړ رنګ لیدل د ذهني تمرکز کچه لوړوي. دا چې د درسي کتابونو په انځورونو کې زېړ رنګ ډېر لیدل کېږي، عمده دلیل یې د ذهني تمرکز لوړېدل دي. په ټوله کې هغه رنګونه چې زېړ رنګ ته ورته والی ولري لکه کریمي او یا هم نخودي، دا هم په اعصابو باندې د ارامۍ اثر پرېږدي.
نارنجي رنګ سستي او تنبلي له منځه وړي. ویښتیا او چستي را منځته کوي. انځورګران هغه نارنجي رنګ چې سور والی ولري په ګرمو رنګونو کې شمېري او ډېر خلک په دې اند دي چې د کوټې په تودوخه کې ګرم رنګونه له سړو رنګونو څخه پینځه یا شپږ درجې تو پیر لري.
اسماني شین رنګ نرم او ارامه رنګ دی او له ډارن او عصبي ماشومانو سره مرسته کوي. همدا رنګه شین رنګ ډېر زر سړېږي، نو دا به غوره وي چې د ماشومانو په ځیزونو کې د شنه رنګ تر څنګ بل داسې رنګ و کارول شي چې تود خاصیت ولري.
زرغون رنګ هوسایي، اطمینان، باور او د ذهني موازنې د ساتلو رنګ بلل شوی دی. نو همدا علت دی چې (دلته په جرمني کې) په ټولګیو کې درسي تختې زرغون رنګ لري. دا رنګ لوړ نبض راټیټوي او له هغه ماشومانو سره ډېره مرسته کوي چې ناارامه خوب لري.
دا چې په طبیعت کې ونې او بوټي ټول زرغون رنګ لري، نو کېدای شي د طبیعت د خوښېدو د ډېرو نورو دلیلونو تر څنګ یو دلیل د زرغون رنګ اغېز وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سزا ورکول، د ماشوم ځورول که د ماشوم روزل؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

تر دې د مخه چې ماشوم ته په غوسه شو او هغه ته سزا ورکړو، دا به غوره وي په دې اړه فکر وکړو چې ولې په غوسه یو؟ ایا همدا زموږ غوسه به د ماشومانو د سزا سبب نه ګرځي؟ او که چېرې په دې وتوانېږو چې ماشوم ته د سزا ورکولو د مخه په خپل ځان کې بدلون راولو نو خامخا به یې پایلې د سزا ورکولو له پایلې سره توپیر ولري.

هغه څه چې ماشومان یې له سزا ورکولو څخه زده کوي، دا دي چې دوی ګومان کوي هغه څوک چې قدرت لري، د هرڅه حق لري. دا ډول ماشومان چې د سزا ورکولو له عمله خاموشي او چوپتیا غوره کوي، ځوانۍ ته په رسېدو سره د ننني غوټو "عقدې" په راسپړلو پیل کوي. خپل ننني غلی شوی ځواک په وړو ازمویي. که په هغه کې یې خپله بریا ولیده نو، بیا د مور او پلار په ځورولو پیل کوي او په دې ډول د بدل اخیستو ځواک په خپل وجود کې روزي او پیاوړی کوي یې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کورنۍ تر منځ وي. ځينې وخت په ماشوم غوسه کول او قهرېدل روا او جايز وي، خو هغه په دې ډول نه چې د دوی احساسات زخمي کړي او د احساس ځواک يې د چوپتيا په زندان کې حبس کړي.
ځينې وخت ميندې او پلرونه شکايت کوي چې: "زما فلانی ماشوم له نورو ماشومانو سره توپير لري. دا بيخي بل ډول دی که وهم يې، که سپکوم يې، هېڅ تاثير نه لري."
ماشوم به د پخوا په څېر لوبې کوي، ډوډۍ به خوري، خاندي او ويده کېږي به خو دا په دې معنا نه ده چې ګنې وهلو او سپکولو به د ده په روان او ذهن هېڅ اغېز نه وي پرېښودلی؟ ايا د ده احساس به د خپلې کورنۍ په وړاندې د پخوا په څېر پاتې وي؟
نه، دا ډول ماشومان په تدريجي ډول له خپلې کورنۍ څخه لرې کېږي. د مور او پلار په وړاندې بې تفاوته کېږي او له يوې ورځې نه بلې ته يې د مشرانو په وړاندې احترام کمېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان حاکمیت زده کوي او د غوسې په وړاندې چوپتیا غوره کولی شي. کله چې ماشوم نه وهل کېږي نو هغه وهل څنګه زده کړي؟ کله چې له ماشوم سره مینه کېږي، نو هغه ولې له بل څخه کرکه وکړي.

همدارنګه په ماشومانو چیغې وهل ماشوم ته وېره پیدا کوي. په لوړ اواز چیغې وهل د احساس ټیټ غږ تربتوي او د اورېدلو مخه یې نیسي. که د احساس ټیټ غږ اورېدلو ته پرېښودل شي نو خامخا به د ځان په پېژندنه کې اړین رول ولوبوي.

لکه څنګه چې الماني شاعر فریدریش هیبیل Friedrich Hebbelوایي: ماشومان خدایي کیسې دي چې حل کول یې سخته خواري غواړي، خو د دوی مینه په دې ارزي چې دا خواري پر ځان ومنو.

راځئ چې دا خواري غوره وګڼو او له خپلو ماشومانو سره ډېره مینه وکړو. په مینه یې وپالو او په مینه یې ورزو او د دوی د ښې او روښانه راتلونکې لپاره ځانونه ښه سر مشق کړو.

اخځلیک: د ماشومانو په اړه وجیزې. http://www.zitate.de/

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل ماشومتوب په اړه له ماشومانو سره خبرې کول

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو هغه میندې او پلرونه چې ماشومتوب یې له کړاونو او ستونزو ډک تېر شوی وي، بیا له خپلو ماشومانو څخه د خپل تېر ژوند پېښې پټوي. ځینې یې کاملاً چوپتیا غوره کوي او له دوی سره د خپل ماشومتوب په اړه نه غږېږي او هغه هم له دې وېرې چې کېدای شي د دوی ماشومان به هغه څه درک نه کړي چې دوی زغملي او یا هم تېر کړي دي. ځینې میندې او پلرونه د خپل ماشوم په هره وړه خبره، خپل ماشومتوب را دمخه کوي. ځان ورته مثال کوي او یا هم د خپلو ستونزو تېرول او زغمل ورته یوه لویه لاس ته راوړنه ګڼي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیدل غوره دي که اورېدل؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړني کتابونه، نړۍ د تصويرونو په ژبه تشريح کوي. همدا علت دی چې په چاپېريال کې خبرې او کلمات ورځ تر بلې کمېږي او د خبرو پر ځای د ليدلو تمرين زياتېږي.
تصوير د اورېدل شوې کلمې په پرتله ژر له منځه نه ځي. ماشومان او لويان دواړه تصوير په اسانۍ سره حافظې ته سپاري. ليدل شوی تصوير د اورېدل شوې کلمې په پرتله په حافظه کې ترځنډه پاتې کېږي. ماشومان او لويان
دواړه د يوې کلمې د اورېدو پر پرتله د هغې کلمې اړوند تصوير په اسانۍ سره حافظې ته سپارلی شي. له دې څرګندېږي چې د ليدلو اغېز تر اورېدو ډېر دی.
که د ماشومانو افسانو ته پام وکړو، په کتابونو کې په يو ډول ليکل شوې وي. خو کله يې چې تصويري کړي، يا يې په فلمونو واړوي نو ډېرې برخې يې وربدلې کړي. علت يې دا ښودل شوی دی چې ماشوم د اورېدو پر وخت د خپلې حافظې له بريدونو نه شي اوښتی. زړه بوږنونکې صحنه په ذهن کې نه شي ترسيمولی. ليکن که د تصويري صحنې په توګه يې ووينې نو کېدای شي چې په ذهن يې منفي اثر پرېباسي.
دا ډول ماشومان چې د تصويرونو په نړۍ کې ډېر ننوتي وي، په اول کې هېڅ ډول ستونزه نه لري. د دوی ستونزه د ښوونځي پر وخت راپيلېږي. دوی ته لوستل او پرته له تصويره د خبرې اورېدل او حافظې ته د هغې سپارل ستونزمن وي. په دوی کې د خبرو تمرين ډېر پڅ وي. دوی په اسانۍ سره د درس په بيا تشريح کې ونډه نه اخلي. ډاکتران يې عمده دليل د ژبې پڅوالی او د خبرو کمښت ګڼي.
دا چې زموږ د مشرانو په وخت کې نه دومره تلويزيوني چېنلونو وو او نه هم انټرنېټ او کامپيوټر. نو د دوی ټوله مشغولتيا د خبرو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

وسیله وه. که نه نو تاسو ته داسې نه ښکاري چې اوسني ماشومان د پخوانو په پرتله ډېر هوښیار او د معلوماتو له پلوه غني دي؟

د ماشومانو اروا پوهان وايي، مورې نه شو کولای چې خپلو ماشومانو ته د خبرو او کلماتو وخت بېرته راوګرځوو. خو یو کار چې کولای شو هغه دا دی چې له خپل وخت څخه لږ وخت خپلو ماشومانو ته بېل کړو. دوی خپل ځان او خپلې غېږې ته نږدې کېښنوو. کتاب ورته ولولو او د لوستو پر وخت یې په ویښتانو کې د ناز ګوتې راتېرې کړو.

یقیناً چې د مور او پلار خبرې او د دوی مینه به له تلویزیون سره ښه رقابت وکړی شي. ځکه ماشوم د مور او پلار شتون حس کوي. څه فکر کوئ له داسې یو توکي سره ناستی چې د اواز بندول یې زمورې په لاس کې وي، بهتره ده که له یو داسې چا سره خبرې کول چې وکړی شي زمورې پوښتنې هم راځواب کړي؟

تلویزیون لا هغه مرحلې ته نه دی رسیدلی چې ماشوم ونازوي. د خپل شتون احساس ورکړي او په یوه داسې موضوع ورسره بحث وکړي چې د ماشوم ذهن خبرو ته چمتو کړي. دا ورزده کړي چې وغږېږي. د بل خبرو ته غوږ ونیسي او د نوې ټکنالوژۍ سره سره یو سپین غوږی ماشوم واوسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او شعر

د ماشوم د ادبياتو يوه خوندوره برخه، شعر جوړوي. د ماشوم شعر هم د ښكلا او حقيقت په څېر ځان د تعريف له چوكاټه لرې ساتي. خو د خپلو وړو لوستونكيو او اورېدونكو ذهن بې اثره نه پرېږدي.
لكه څنګه چې لويان د شعر د هندسي جوړښت تر څنګ د شعر كميت او كيفيت په نظر كې نيسي او له لوستلو يې متاثره كېږي، كټ مټ هماغه شان، د ماشومانو شعر د ماشومانو پر ذهن خپل خيالي وزر خوروي او ماشوم د څو شېبو لپاره په شعري نړۍ كې الوځوي.
ماشومان تر لويانو زيات شعر ته اړتيا لري او خوند ترينه اخلي. خو دلته دا پوښتنه راپيدا كېږي چې كوم ډول شعر ته؟ ايا هغه شعرونه چې د لويانو له خوا ماشومانو ته ليكل كېږي؟ او كه هغه شعرونه چې ماشومان يې په خپله جوړوي؟
كېداى شي د دواړو پوښتنو لپاره يو ځواب وړاندې شي او هغه دا چې، دا مهمه نه ده چې شعر د چا له خوا ليكل شوى دى. مهمه دا ده چې ماشوم د شعر په لوستلو او اورېدلو په خپله نړۍ كې پاتې شي.
د ماشومانو په شعري نړۍ كې چې ډېره برخه يې ترانې، سندرې او لوبې جوړوي، كولاى شو د ماشوم ذهن د فانتزۍ، كنجكاوۍ او د حافظې د پياوړې كېدو په لوري وهڅوو او د دوى عاطفي احساس قوي كړو. شعر مترنم او موزون كلمات دي چې د عاطفې او احساس په تارونو پېيل كېږي او هغه څه چې مترنم وي په حافظه كې ژر ثبتېږي او د حافظې په پياوړې كېدو كې ډېره مرسته كوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ماشومان له هغه لوبو سره ډېره مینه ښيي چې د حرکت تر څنګ سندریز بیتونه ولري. د ماشوم لپاره د سندرې پیغام او ځانګړې معنا ډېره د پام وړ نه ده. که چېرې د ماشومانو شعرونو ته پام وکړو، په طبیعي ډول د دوی شعرونه تر ډېره بریده په لوبو، کورنۍ، ورځ او شپه، د کال فصلونه، طبیعت او ژویو راڅرخي او هغه تصویرونه یې په ځان کې رانغښتي وي چې د ماشوم په روزنه کې مهم وي او په ټوله کې ماشوم له خپل چاپېریال سره اشنا کوي.

دلته په جرمني کې چې تر کومه ځایه زما پام شوی دی، په وړکتونونو او په ابتدايي ښوونځیو کې تقریباً د ماشومانو ټولې لوبې سندریزې دي. دوی د ماشومانو لپاره مذهبي او دودیزې روزنې هم په سندرو او په لوبو کې ورزده کوي. د نوامبر په یوولسمه نېټه د (څراغ) په نوم چې د مارتین د ورځې په نوم یې هم خلک پېژني، د وړوکتونو او ابتدايي ښوونځیو د ماشومانو لپاره یو جشن نیول کېږي. د دې جشن پس منظر یوه مذهبي کیسه ده. خو زه یې دلته یوازې د شعر هغه ژباړه رااخلم چې دوی یې د مذهبي کیسې تر څنګ د ماشومانو په ذهن کې د دوو شیانو تناسب او پرتله کول ورزده کوي. دا جشن د تیارې په خورېدو پیل کېږي. له ماشومانو سره څراغونه ورسره وي او وایي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

زه روان يم له څراغ سره
څراغ مې ځي له ما سره
هلته پاس
ځلېږي يو څو ستوري
دلته لاندې
ځلېږو موږه دواړه
څراغ مې اوس تتبېږي
زموږ کور رارسېږي

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مورږ په خپله د دوی حافظې په نویو کونزلونو (تلویزیون، کامپیوتر، نینتیندو او په بېلابېلو لیدنیزو لوبو) بوختې کړې دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او فلسفه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلته په لويديځ کې له ماشومانو سره تقريباً هر ډول زده کړې له ماشومتوبه پيلېږي. لويديځوال لا د زانګو ماشومانو ته کيسې لولي، خبرې ورسره کوي او دا هڅه کوي چې ماشوم له کتاب او مطالعې سره عادت کړي. که مور او پلار کومه هنري مشغولتيا ولري نو خپل ماشوم ته هم هماغه ورزده کوي. که د سپورټ مينه وال وي نو خپل ماشومان له وړکتوبه له سپورټ سره روږدي کوي.
فلسفه هم همداسې وګڼئ. زما لپاره په ماشومتوب او په ځوانۍ کې فلسفه د لويانو د خبرو معنا درلوده. څه مې چې زده کړي وو هغه دا و چې ماشومان د لويانو په خبرو کې نه غږېږي. نو ما ته هم فلسفه يوازې د لويانو خبرې ښکاريدې چې په اړه مې د فکر کولو جرات هم نه درلود او هېڅکله مې هم دې ته نه و ورپام شوی چې فکر پرې وکړم. په داسې حال کې چې فلسفه بل څه نه دي، يوازې د يوې پوښتنې لپاره د يوه منطقي ځواب موندل او د دليل او استدلال په مرسته خپل فکر، ذهن او منطق ته وده ورکول دي.
د ۱۹۶۰ کال په وروستيو کې د متيو ليپمن **Matthew Lipman** په نوم يو فيلسوف د نيويارک په کلومبيا پوهنتون کې د فلسفې درس ورکاوه. ده د تدريس په کلونو کې دې ته ورپام شوی و چې د محصلينو استدلال ډېر ضعيف دی. ده دا هڅه پيل کړه چې د دوی د استدلال قوې ته وده ورکړي. ليکن يو وخت يې دې ټکي ته پام شو چې اوس دا هڅې بې ګټې دي. ده وويل: د استدلال، قضاوت او تفکر ځواک بايد له ماشومتوبه وروزل شي. ده يوولس کلني او دوولس کلني له ماشومانو سره د فلسفي بحثونو او د دوی د تفکر د ودې لپاره تر ټولو ښه عمر وباله. ښاغلی ليپمن د ماشومانو د فلسفې بنسټ ايښودونکی او د ماشومانو د فلسفې پلار بلل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پيداګوژۍ له نظره له ماشومانو سره د فلسفي پايله دا ده چې ماشومان دې ته وهڅېږي چې د پوښتنې پوښتل زده کړي، خپلې پوښتنې جدي ونيسي، د ځواب لپاره يې د خپلو نظريو، دلايلو او تجربو څخه ګټه واخلي، د خپلې پوښتنې لپاره قانع کوونکی ځواب ومومي او حتی دا زده کړي چې په څه ډول، چېرته او څنګه د يوې موضوع په منځ کې خپله پوښتنه مطرح کړي. له ماشومانو سره بحث او د دوی دلايلو ته غوږ نيول، په ماشوم کې په ځان د اعتماد قوه پياوړې کوي. هغه ماشومان چې د استدلال او په ځان د اعتماد قوه يې پياوړې وي، کولای شي د خپلو دلايلو په مرسته د خپل نظر له مخالفينو سره بې له تشدده د ستونزو د حل لار ومومي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اخځلیک: د ښاغلي لیپمن بیوګرافي، الماني ویکي پیدیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم څه وخت د درواغو په ویلو پیل کوي؟

هېڅ ماشوم له پیدایښته نړۍ ته نه او بد عادت له ځان سره نه راوړي. څرګنده ده چې عادتونه هم روزل کېږي. د ډېرو نورو زده کړو په څېر درواغ ویل هم د هغه عادتونو په کتار کې راځي چې زده کېږي او روزل کېږي.

د درواغو ویل په ماشومانو کې بېلابېل دلیلونه او ډولونه لري. هغه ماشومان چې عمرونه یې د دریوو او شپږو کلونو تر منځ وي، د حقیقت او تخیل تر منځ توپیر نه شي کولای. د دوی په ذهنونو کې خاصې کیسې راپیدا کېږي او ډېر ځله داسې خبرې کوي چې د لویانو عقل یې منلو ته تیار نه وي.

دا ځکه چې په دې عمر کې د ماشومانو حافظه د بدلون په حال کې وي. دوی له هره ځایه معلومات را ټولوي او د دې راټولونې په لړ کې په حافظه کې تشې رامنځ ته کېږي. ماشومان پرته له دې چې په دې وپوهېږي چې د دوی خبرې تر کومه ځایه په حقیقت ولاړې دي او څه معنا لري خپلې خبرې غځوي او کله کله له ترسره شوي کار څخه منکرېږي.

د مثال په توګه احمد چې څلور کلن دی په وړکتون کې د خپل ملګري له خوا ټېله کېږي. ځکه چې احمد د ده موټرک اخیستی دی. احمد د روزونکې له خوا پوښتل کېږي چې ولې دې د هغه موټرک اخیستی دی؟ احمد داسې منکرېږي چې ګنې ده دا موټر هېڅکله لیدلی هم نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلته د احمد له خوا منکرېدل په خپله احمد ته د دې احساس نه ورکوي چې ګنې ده درواغ ويلي دي. ده ته دا خبره واضح ده، هغه څه چې ما وويل همداسې وو، ځکه له ما سره خو د ده موټر نشته. خو مور يې وار له واره په دې ټکي پای ته رسوو چې ګنې احمد درواغ وايي.

ځينې وخت له ماشومانو څخه د لوبو په ترڅ کې خپل او يا هم د بل ماشوم څيز ماتېږي، نو دې ماشوم ته د هغه څيز ارزښت د شي له اصلي ارزښت څخه زيات ښکاري او له دې وېرې چې په کور کې به څه ځواب ورکوي، درواغ ويل غوره ګڼي.
ځينې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو په روزنه کې له سزا ورکولو کار اخلي او د کور د ننه د ماشوم د ښې روزنې لپاره بېلابېل سخت قوانين وضع کوي. خو د دا ډول کورنيو په ماشومانو کې، د دوی د غوښتنو پر خلاف د درواغو ويل ډېر اوربدل کېږي. ځکه دا ډول ماشومان بيا د سزا د ورکولو له وېرې هم درواغ وايي. دوی هڅه کوي چې خبره واړوي او دا ډول خبرې اړول په حقيقت کې په ذهن کې د درواغو روزل دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له پېښې د خبرېدو لپاره حتمي ده چې خپله پوښتنه په داسې ډول طرحه کړو چې ماشوم د پوښتنې په حال کې دا احساس کړي چې د مور او پلار لپاره زما د خبرې کميس او بد حالت ليدل کفايت کوي، اوس که زه ريښتيا هم ووايم نو کومه خبره نه ده. ليکن پرته له دې چې له ماشومه وپوښتو، ترسره شوی کار په ده وروتپو او ووايو چې ته خو ما ته معلوم يې، ځکه چې په هرشي دې سر لغړ وي. ته چې په داسې حال کې يې نو هغه بل غريب به په څه حال وي؟ نو دلته ده چې ماشوم د زړه خبره نه شي کولای او بې له ځنډه به د ځان د سپيناوي لپاره کيسه په درواغو واړوي. کله چې يې يو ځلې د درواغو په ويلو ځان مور او پلار ته سپين کړ بيا نو د ښوونځي له نمرو څخه رانيولې د ژوند په ډېرو برخو کې به د درواغو ملګرتيا وکړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان او پوښتنې

کېدای شي زما په څېر به ډېر داسې خلک وي چې د زړه له تله به له ماشومانو سره مينه لري. خو د دې مينې سره سره به نه شي کولای چې د دوی پوښتنې ځواب کړي. دا د وړکتوب پوښتنې به موږ هم کړې وي. زما اوس هم يادېږي چې کله کله به مې يوه نيمه پوښتنه وکړه، نو دا خبره به مې واورېدله چې څه دې له ځانه نيا جوړه کړې ده او له خپله ځانه غټې غټې پوښتنې کوې. يا به يې راته ويل چې توبه وباسه او غيب ويل مه کوه. خو زما پوښتنو ته چا ځواب نه درلود.
په دې خبره پوهاوی ضرور دی چې ماشومان ولې او د څه لپاره دومره ډېرې پوښتنې کوي؟ ماشومان د شوق او د عادت له مخې پوښتنې نه کوي. بلکې پوښتنې د دوی د ودې يو طبيعي پړاو دی چې هر نورمال ماشوم يې تېروي. دوی دا پوښتنې د ځان او د خپلې نړۍ د لا ښې پېژندنې لپاره کوي.
که د ماشومانو په پوښتنو غور وکړو، نو يوه پوښتنه يې هم داسې نه ده چې بې دليله او بې معنا اوسي. که د دوی پوښتنې په «ولې» پيلېږي، نو د هر ولې لپاره د «ځکه چې» ځواب هم شته. په ټوله کې د ماشومانو پوښتنې د لويانو د پوښتنو په پرتله عجيبې او د معنا په لحاظ ستونزمنې وي. نو کېدای شي يو دليل يې دا هم وي چې موږ يې په اسانه ځواب نه شو ويلای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان د ودې په اوږدو کې ډېر څهويني او ډېر څه په خپله تجربه کوي. د دوی ذهن په ليدلي شيانو او ترسره شويو تجاربو بيا کار پيلوي. ذهن د همدې کار په اوږدو کې ډېر څه مني او ډېر څه د بيا منلو لپاره د پوښتنې په توګه له سره مطرح کوي. يو بل ټکي ته بايد ډېر پام وکړو ، هغه دا چې د ماشومانو پوښتنې د دوی د ذکاوت او کنجکاوۍ هنداره ده. د همدې پوښتنو په اساس کولای شو په ډېره اسانۍ سره د دوی استعداد رامعلوم کړو او په دې وپوهېږو چې د ماشومانو په ذهن کې څه دي او د دوی ذهن په څه شي بوخت دی.

د حيرانۍ خبره ده چې د ماشومانو وړې سترګې هغه څه ويني چې لويان يې نه ويني. د دوی واړه او کوچني غوږونه هغه څه اوري چې لويانو هېڅکله نه وي اورېدلي. دوی داسې پوښتنې کوي چې مور بې کله هم په اړه فکر نه وي کړی. نو کله چې دوی مور و پوښتي، مور د ځواب پر ځای لومړی ماشوم ښکنځو ، په پوښتنه يې پښېمانه کوو او بيا وروسته د دوی د پوښتنې په اړه فکر کوو او ورته وايو چې غيب مه وايه، توبه وباسه که نه ګنهکارېږې.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مــاشـومــان او د زده کـړو فـشـار

د یوه داسې تنکي ځوان کیسه مې اورېدلې وه چې زده کړې ترې پاتې وې او د کلونو ناروغ په شان به یې اوونۍ اوونۍ په روغتون کې تېرولې. نوموړی له کور، ژوند دوستانو او حتی د خپلې کورنۍ له غړو څخه زړه توری و. په روغتون کې د پاتې کېدو سره سره به یې یا سر په دیوال واهه او یا هم د کړکېو له شیشو سره. ډاکترانو یې د روحي فشارونو د ډېرو لاملونو تر څنګ یو هم د زده کړو فشار په ګوته کړی و.

مور او پلار هغه کسان دي چې تر هر بل چا ډېر د خپل اولاد د استعداد او کړو وړو په اړه پوهېږي. خو ځینې میندې او پلرونه شته چې غواړي نارینه اولاد یې د ښوونې او روزنې له پلوه په نږدې خپلوانو او کورنیو کې بې سارې اوسي. دا ډول میندې او پلرونه په خپل ځان هر ډول ستونزه مني. خو د اولاد په زده کړو کې تنګدستي او سستي نه مني.

دوی له ډېر کوچنیوالي څخه په ماشومانو زده کړې پیلوي. په واړه سن کې یې ښوونځي ته شاملوي. په هغه مهال کې چې د ماشوم د لوبو وخت وي، دوی ورته د ښوونځي د درسونو سربېره، د کامپیوټر، انګریزي او ریاضي کورسونه هم نیسي. که ځیني کورنۍ اقتصادي ستونزه ونه لري، نو رسامي او خطاطي هم پکې اضافه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان، لیکونه او انځورونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وهي. مګر د ليک د لوستو پر وخت يوازې د سترګو او د ليک تر منځ اړيکه وي. ذهن ارامه وي او ډېر ځله ليدل او لوستل تر اوربېدو په ذهن ژور اغېز پرېباسي. ماشومان هسې هم د لويانو په وړاندې بې جرأته وي او بيا کله چې دوی په غوسه وي، نو ماشومان به د خپلو ستونزو په اړه له دوی سره څه ډول وغږېږي؟
د ماشومانو له خوا په چت پټ کاغذ کې د دوی ګډوډې او نيمې نيمګله کلمې د دوی د ذهن هنداره وبولئ. هغه څه پکې وګورئ او ترې راويې باسئ چې د دوی د ځور سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مینه او مسلک که مینه او ماشوم؟

ایټالوی شاعر دانتې وايي، درې شیان له جنته راپاتې دي. د ورځې ګلان، د شپې ستوري او د ماشومانو سترګې. په ریښتیا هم که د څو شېبو لپاره د ماشومانو نړۍ ته ورننوځو او د دوی په سترګو دنیا ته وګورو، نو یقیناً چې تېرېږ به هم وریښمیني وي. ماشومان له فطرته سپېڅلي دي. په دوی کې تکبر، غرور، ځانغوښتنه، کرکه، بخیلي او داسې نور منفي اوصاف چې لویان ورسره لاس او ګریوان وي، نشته. که مو پام شوی وي، هغه خلک چې خپل ډېر وخت له ماشومانو سره تېروي، معمولاً ارام او ژوند ته خوشبینه خلک وي.
د همدې ماشومانو په سلسه مې تېر کال له یوې داسې الماني مېرمنې سره وپېژندل چې یوه اوونۍ وروسته یې د ۷۷ کلنۍ کلیزه لمانځله. جګه ونه، تک سپین ویښتان او ابي رنګه سترګو یې د مهربانۍ اغېز دوه چنده کړی و. دا مېرمن اوس هم په پوره شوق، مینه او حوصله مندۍ، د تختې مخې ته ولاړه وي او وړو ماشومانو ته درس ورکوي.
یوه ورځ یې راته ویل چې له تقاعد وروسته مې د نړۍ ډېرو ملکونو ته سفر وکړ. ډېر څه مې ولیدل او ډېرې نوې تجربې مې وکړې. لیکن له دومره تفریح سره سره مې یوه ورځ پام شو چې خوراک، څښاک، خوب او صحت مې د پخوا په شان دي. مګر د زړه خوښي مې په بدلېدو ده. تر اوږده فکر وروسته دې پایلې ته ورسېدم چې زه له ماشومانو لرې شوې یم. دا دی له هغه راپه دیخوا په افتخاري ډول ماشومانو ته درس ورکوم. اوس مې د ښه صحت او ارامه ذهن تر

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګ، د زړه خوښي هم د پخوا غوندې شوې ده. رېښتیا یې ویلي چې ماشومان د جنت ننښې دي. زه هم د دوی په منځ کې ځان جنتي ګڼم.

له ځان سره مې فکر کاوه، ډېر کلونه ووتل چې زه له ښوونځي راوتلې یم. زموږ ځینې معلمانې وې چې له ماشومانو سره یې خورا ظالمانه چلند کاوه. که ووایم چې ماشومان یې نه خوښېدل، نو دا خو د وهلو لپاره دلیل نه شي کېدای. که چېرې څوک د چا نه خوښېږي نو باید ووهل شي؟ او که ووایم چې ماشومانو به ښوونکي ځورول، دا هم سمه خبره نه ده. وړوکی له ځانه ستر نشي ځورولی. که د ماشوم او ښوونکي د مینې خبره یوې خوا ته پرېږدو، نو ایا هغه ښوونکو له خپل مسلک سره مینه نه درلوده چې لږ تر لږه یې د هغې د عزت لپاره خپل درنښت ساتلی وای؟

تېره اوونۍ له ښوونځي څخه لیک راغئ او د نویو ښوونکو لنډه پېژندګلوي یې لیکلې وه. د یو ښوونکي په اړه یې لیکلي وو چې د کیمیا او فیزیک په برخه کې دوکتورا لري. پخوا په پوهنتون کې پروفیسر و. اوس یې چې تقاعد اخیستی، په افتخاري ډول زده کوونکو ته په ښوونځي کې درس ورکوي. دی غواړي چې خپله پوهه او مسلکي تجربه له تنکیو ځوانانو سره شریکه کړي. ما مې خپل زوی ته وویل: «نو څه، موږ ته یې هسې هم ګټه نه رارسېږي. ته خو تر اوسه نه کیمیا لرې، نه فیزیک». زوی مې راته وویل: «خیر که زه یې نه لرم، نور خو یې لري». که رېښتیا ووایم په خپله خبره وشرمېدم. فکر مې وکړ، څومره ځانغوښتونکې یم. یوازې د خپلې ګټې په اړه فکر کوم. تر ما خو مې زوی ډېر ښه دی. لږ تر لږه د بل په اړه خو فکر کولای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو څه فکر کوئ، ایا زموږ کدرونه به، د ځان او یا هم د راتلونکي نسل د روزلو لپاره، د وړو زده کوونکو مخې ته ودرېږي او هره ورځ به له دوی سره سر وخوږوي؟ زموږ خلک که په ځان ستونزه هم مني نو یوازې د هغه چا لپاره یې مني چې نیغ په نیغه یې د وینې او یا هم د نوم تړاو وي.

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

دا ښاغلی د طب ډاکتر دی. ځان ته یې شخصي کلینیک درلود. له تقاعد وروسته یې په افتخاري توګه د طب محصلینو ته درس ورکاوه. یو وخت یې وویل، محصلین هماغه پوښتنې کوي چې ځوابونه یې زما په ذهن کې تیار شته. زه نوې زده کړې ته اړتیا لرم. غواړم چې ذهن مې له پخېدو راوژغورم. د دې لپاره یې اوس وړو ماشومانو ته په ښوونځي کې درس پیل کړی دی.

دی وایي، ماشومان زموږ تر اټکله ډېر ذهین دي. دوی د انسان د اناتومۍ په برخه کې چې زما مسلک دی، داسې پوښتنې کوي چې زما تجربه یې ځواب نه شي ویلای. زه د دوی د پوښتنو د ځواب لپاره په نویو زده کړو بوخت یم. اوس مې دومره څه زده کړي دي چې تر دې د مخه مې نه وو زده.

د پیکاسو په اړه مې لوستي وو چې تر مسلکي زده کړو وروسته یې چې کله په انځورګرۍ پیل وکړ، وویل: زه غواړم د انځورګرۍ په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ماشوم سره مینه، خو څومره؟

له ځینو سپین سرو ښځو مې دا خبره اورېدلې وه چې ویل به یې: «څومره چې په اولادو زړه خورئ، هماغومره به ورته ځورېږئ. که یې ازاد پرېږدی نو خدای به یې ډېر ښه ستر کړي.» ځینو خو به دا پوښتنه هم پسې وکړه چې د چرګې چرګوړي په کوټنۍ کې بند ښه لویېږي که بهر په ډېران کې ازاد؟

دا خبره سمه ده چې ماشوم ډېر څه له چاپېریاله زده کوي. خو د مور او پلار روزنه تر چاپېریاله هم ډېره مهمه ده. مور ډېر عادتونه په ماشوم ورتېو او ورته وایو چې دا عادت دې له کومه زده کړی؟ خو که د ماشوم په عادتونو غور وکړو، د هر عادت زده کړه د مور او پلار له روزنې او د دوی له عادتونو څخه منشا اخلي.

دلته به د ځینو میندو او پلرونو په هغه عادتونو خبرې وکړو چې پایلې یې په ماشومانو کې، ښوونځي ته د شاملېدو پر وخت رابرسېره کېږي. د ماشومانو اروا پوهان دا ډول میندې او پلرونه په دربېو برخو ویشي.

یو هغه میندې او پلرونه دي چې د اولاد لویېدو ته یې بېړه وي. دوی د ماشومانو پل اخیستل، خبرې کول، وړکتون ته تګ، ښوونځي ته شاملېدل او ان تر لوړو زده کړو پورې یې تلوسه وي چې اوس به څه وخت دا مرحله رارسېږي او څه وخت به ختمېږي. دا ډول کورنۍ په دې اند دي چې ژر ځان له مسوولیته خلاص کړي او ژر په دې وتوانېږي چې اولاد یې په خپلو پښو ودرېږي. دا چې دوی تر ډېره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مينه لري. ليکن که دا مينه له خپل عادي حالت څخه واوړي نو خامخا به ستونزې راولاړې کړي. دا خبره به هم ومنو چې مور، پلار او اولاد پر يو او بل حق لري. مګر د يو او بل ملکيت نه ګڼل کېږي. په تېره بيا ماشومان چې د پېدا ايښت له اولې ورځې څخه يو بېل انسان وي. يو داسې انسان چې ځان ته کرکتر او د ژوند په هره برخه کې ځانګړي حقوق لري. د ماشوم لوييدل او د هغوی هره نوې زده کړه د مور او پلار د وياړ او خوشحالۍ سبب کېږي. ليکن دا خوشحالي بايد د دې باعث ونه ګرځي چې ماشوم دې ته مجبور کړي چې ځان ورته د يو چا پر ځای د يو(شي) په څېر ښکاره شي. هغه ميندې او پلرونه چې له خپل اولاد سره تل د ماشوم په څېر چلند کوي، د هغوی يو عادت دا وي چې د لوبو پر وخت ډېری د لوبو سامان له ماشومانو څخه اخلي. له دوی سره دا وېره وي چې ګني اولاد مې په دې بازيچه ځان غوځ نه کړي. په داسې حال کې چې لوبې د ماشوم حق دی. له بلې خوا ماشوم د لوبو پر وخت دا زده کوي چې د لوبو له سامان سره څه ډول چلند وکړي. ماشوم د لوبو په اوږدو کې د راتلونکي لپاره چمتو کېږي. مور او پلار نه شي کولای چې په ښوونځي کې د ماشوم لپاره په خپله خوښه ښوونکی، ټولګيوال او يا هم ټولګی وټاکي. دا به د ميندو او پلرونو تېروتنه وي که چېرې ماشومان په خپله قبضه کې وساتي. دا د ماشوم حق دی چې له خپل طبيعي کرکتر سره سم وده وکړي. که چېرې يو ماشوم په هغه شان چې لازمه ده ازاد پرېښودل شي، نو د ژوند لومړني شپږ کاله يې په ذهني لحاظ دې ته چمتو کوي چې پرته له مور او پلار څخه په ټولګي کې کېني او د ښوونکي خبرو ته غوږ ونيسي. ښوونځی هم د هغې بازيچې په شان دی چې کېدای شي ماشوم پې خوږ شي. ليکن بهتره به دا وي چې تر خوږېدو د مخه يې له هغه سره د لوبو په چل بلد کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲

د نـعـيـمـې غـنـې لـيـكـنـې او ژبــاړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو لپاره ۷ نا مناسبې جملې

ژباړه

نعيمه غني

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳-ولې د ....په خیر نه یې؟ په پرتله کولو سره ماشوم فکر کوي چې په ټیټه درجه کې دي او دا د ماشوم د فعاله ساتلو لپاره سمه او مناسبه لار نه ده. کله چې ماشوم له خپل همزولي نه ځان ټیټ احساس کړي، خپله روحیه له لاسه ورکوي او له فعالیت څخه لاس اخلي. تاسو ته ښايي چې د خپل ماشوم کمزورۍ او ځواکمنتیاوې ومنئ او هغوی د خپلو اعمالو د اصلاح لپاره تشویق کړئ.

۴-منډې مه وهه چې لوېږې! د ماشوم ساتنې ته ستاسو له ټولې پاملرنې سره سره، دا ډول جملې د دې سبب کېږي چې ماشوم مو ولوېږي. ځکه هغه ته دا تلقین کوئ چې تاسو په تمه يئ چې هغه پر ځمکه پرېوځي. دا خبره ماشوم ته، چې غواړي خپلواک واوسي، ډېر زیان لري. ښه به دا وي چې هغه ته ووایئ: مخکې له دې نه چې منډه وکړې د بوټونو تسمې دې کلکې وتړه او درټولې يې کړه؛ او یا هم د ځمکې تیرو ته پام کوه. چې په دې صورت کې به مو د بوټونو یا د ځمکې له عیب نه خبرې کړې وي، نه د ماشوم له کمزورۍ نه.

۵-څه درته وواېم؟ ولې داسې پوښتنه کوئ چې په خپله يې هم په ځواب نه پوهېږئ؟ تمه مو څه ده چې ماشوم څه ځواب درکړي؟ کله چې پوښتنه کوئ: بوټونه دې چېرته وایستل؟ هغه په شیطانت او خندا ستاسو له څنګه تېرېږي. که تاسو د هغه له دې کار نه ځوربدلي يئ، ورته ووایئ: ډېره خفه یم چې مجبوره دې کړم تر څو د درېیم وار لپاره درته تکرار کړم چې بوټان دې د دهلېز په الماري کې کېږده.

۶-قول درکوم چې.........: ماشوم ته نه باید ژمنه ورکړو او نه له هغه نه ژمنه واخلو. زموږ روابط باید د اعتماد او اطمینان په اساس وي. کله چې مور او پلار د خپلو خبرو د تأیید لپاره مجبور دي چې ژمنه ورکړي، په خپله په دې باندې اقرار کوي (کله يې چې وعده نه وي ورکړې نو هغه خبره يې د اعتبار وړ نه ده) وعده ورکول د دې سبب

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي چې ماشومان له واقعیت نه لرې توقعات او غوښتنې پیدا کړي. که ماشوم ته وعده ورکړئ چې د جمعې په ورځ دې ژوبڼ ته بیایم نو ماشوم دا وعده یوه حتمي ژمنه او تعهد ګڼي او داسې فکر کوي چې د جمعې په ورځ به نه باران ورېږي، نه به موټر خرابېږي او نه به دی ناروغه کېږي.

له بلې خوا له ماشوم نه هم ژمنه اخیستل په دې اړه چې نور به سم چلند کوي او یا هم نور به دا نا سم کار نه ترسره کوي، مناسب کار نه دی. کله چې مور له ماشوم نه ژمنه اخلو چې خپل بد عمل اصلاح کړي او یا په راتلونکي کې ښه چلند ولري نو ماشوم په نا غوښتلې توګه وعده ورکوي او دا ژمنه د هغه خپله ژمنه نه ده ځکه دا ژمنه د هغه په وس کې نه ده. موږ ته نه ښایي چې د دې ډول غولوونکو کړنو مشوق واوسو.

۷-یوه خبره څو ځلې درته وکړم؟ هغه میندې او پلرونه چې په نیشداره خبرو کې ذاتي استعداد لري، د ماشوم د رواني روغتیا لپاره یو لوی خطر دی. دا ډول میندې او پلرونه لکه کوډګر غوندې دي چې په خپلو کلماتو سره کوډې کوي او د ښو روابطو په مینځ ته راتګ کې خنډ پېښوي او د دې خنډ ګرځي چې د خپل ماشوم او د ځان تر منځ یوه سالمه عاطفي رابطه جوړه کړي. یوه خبره څو وار درته وکړم؟ کوڼ یې؟ ولې مې خبرې ته غوږ نه نیسې؟ دا میندې، پلرونه ښایي په دې نه پوهېږي چې په دا ډول کنایه لرونکو او نیش داره خبرو د ماشوم متقابل عمل راپاروي او دا سپکوونکې خبرې ماشوم تحریکوي او د هغه ذهن د انتقام له یوې خیالي نقشې نه ډکوي چې په نتیجه کې یې د هغوی روابط له ماشوم سره له مینځه ځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکواله: نعیمه غني

د ادبیاتو ونډه د شخصیت په جوړولو کې

ډېر ځله به مو اورېدلي وي چې زده کوونکي شکایت کوي چې د هغوی په کتابونوکې یو ملي اتل، شاعر، لیکوال یا ټولنیز شخصیت په کراتو کراتو معرفي شوي دي. هر ځل همدا خبره شوې ده چې هغه کس څوک و، څه مهال يې ژوند کاوه او څه کارنامې لري. دا خبره اوسنۍ نه ده. له پخوا نه دا دود و چې د ملي او افسانوي اتلانو او نورو مؤثرو شخصیتونو کیسې او افسانې به د سرودونو اوسندرو په بڼه په خاصو جشنونو او مناسبتونو کې په شفاهي ډول ویل کېدې، میندو به دا کیسې د للو، للو په بڼه خپلو ماشومانو ته وراورولې. ماشومان به د دې کیسو په زده کولو مکلف وو. د ښوونې او روزنې له بنسټونو څخه یو همدا سرودونه او افسانې وې. د افلاطون د تدریس له مهمو ټکو څخه یو دا و چې د هغه شاګردانو به د یونان د شاعرانو د شعرونو وړې وړې ټوټې یادولې او کله کله به د متروکې (قمچین) په زور دې کار ته اړ کېدل. همدا راز د زردشت د تعلیم په اصولو کې هم دا خبره شامله وه. د هغه په زمانه کې د تعلیم لومړنۍ دوره په اوه کلنۍ پیل کېده او اته کاله يې دوام کاوه. په دې موده کې تاریخي کیسې له افسانو سره یو ځای کېدې. د نیکو اشخاصو کارونه او همدا راز د پلرونو او نیکونو کارنامې به د نکلونو او شعرونو په بڼه زده کوونکو ته تدریس کېدل چې د هغوی د عبرت او پند سبب شي او هم له خپل تاریخ نه خبر شي. همدا راز ابن سینا بلخي هم د نورو زده کړو تر څنګ د دا ډول شعرونو زده کول د اخلاقو او ادب ضامن ګڼل او د هغو په زدکړه يې ټینګار کاوه. لنډه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې زده کوونکي تل د دا ډول شعرونو او د مشرانو د کارنامو په یادولو مکلف وو.
خوپوښتنه دلته ده چې دا بیا بیا تکرار یوازې د عبرت او تاریخ پوهنې لپاره دي که بله کټه هم لري؟
د ښوونې او روزنې ماهرین وايي دا معلومه نه ده چې یوه کیسه، افسانه او یا هم شخصیت کله په چا اثر کوي. خو ماشومان او زلمکي هغه د ځان لپاره (آیډیال یا مثال) ټاکي او د هغه په پله پل ږدي. ښایي یو کس به ډیر ځله د یو چا د شخصیت او د هغه د ژوند او یا هم د یوه افسانوي اتل په اړه خبرې اوري خو په یو خاص زماني مقطع کې داسې فکر کوي چې د ده او هغه شخص یا اتل تر منځ ورته والی شته او د دواړو عقیده، موخه او افکار سره یو دي. که ماشوم د کم عمر وي، فکر کوي چې د دوی عادتونه او ظاهري بڼې لکه څېرې، ناستې ولاړې او ذوقونه سره ورته دي. ماشوم هڅه کوي د هغه په پله پل کېږدي، د هغه موخې خپلې کړي او ژوند ته د هغه له لیدلوري وګوري. د کم عمر ماشوم بیا د هغه له جامو، عادتونو او د خبرې کولو له طرز څخه تقلید کوي او ان د هغه اتل نوم په ځان ږدي.
له همدې سره د هغه شخصیت جوړېږي. دا ټول د سړي ژوند او موخې بیخي بدلوي او له هغه یو بېل کس جوړوي چې د لومړي کس په پرتله به پوخ، پر ځان ډاډه او د ټاکلې موخې څښتن وي.
خو خبره دومره آسانه هم نه ده، که دا اغېزه د یو منفي کرکټر له خوا وي نو په دې حالت کې به له اغېزمن کس نه یو خطرناکه منفي شخصیت جوړ شي چې مهار کول به یې ستونزمن وي. په نړۍ کې به داسې کسان ډیر کم وي چې په محسوسه یا غیر محسوسه توګه د یو چا له شخصیت نه متأثره نه وي. ډیر ځله به موله خلکو اورېدلي وي چې وايي په پلانکي وخت کې مې د پلانکي اتل، عالم، سیاستوال

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعیمه غني

په څو کلنۍ کې ماشوم ته قوانین ورزده کړو؟

په اوسنۍ نړۍ کې د ماشوم روزنه یوه د پاملرنې وړ مسئله ګرځېدلې. دا ځکه چې اوسني اروا پوهان او د ښوونې او روزنې ماهرين که له يوې خوا د ماشوم د حساس طبیعت له امله له هغه سره په مناسب چلند ټینګار کوي نو له بله اړخه دا هم اړینه ګڼي چې ماشوم ته دې یو لړ اصول او قواعد چې د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې ضروري دي، وروښودل شي تر څو مو راتلونکې ټولنه له روزنیزه اړخه یوه مطلوبه او انساني اصولو ته ژمنه ټولنه واوسي. مطلب دا چې که ماشومانو ته قوانین او اصول ونه ټاکل شي نو یادې موخې ته په رسېدلو کې به مو مرستندوی واوسي. مګر دا چې دا قوانین کله او څه وخت ماشومانو ته ورزده کړو، لاندې لیکنه د دې پوښتنې په ځواب کې راسره مرسته کولای شي.

ښایي تر اوسه به مو په دې هکله فکر کړی وي، چې ولې ماشومان له قوانینو نه په تیښته کې دي. کله چې یو امر یا خبره د قانون په توګه په کور کې رامنځته کېږي، لومړنی غبرګون له هغه څخه د ځان خلاصون او د دفاع غبرګون دی او طبیعي ده چې ماشوم هم د هغه قانون په وړاندې درېږي او له ځانه دفاع کوي. خبره دلته ده چې د قانون ښوونه او پلي کول د ماشومتوب په لومړیو کې شروع کېږي او که دا ښوونه وروسته پیل شي نو د هغې پلي کول به ډېر ستونزمن وي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بنسټیز او د ژوند په اوږدو کې اړین قوانین د عمر په همدې محدوده کې ماشوم ته ورزده کړی شي نو کېدای شي چې دا ډمن واوسو چې ماشوم به مو سالم ټولنیز ژوند ولري.
همدارنګه د احترام یا درناوي د قانون د زده کړې لپاره تر ټولو ښه عمر له ۵ کلنۍ نه تر ۷ کلنۍ پورې عمر دی. په دې عمر کې ماشوم کولای شي چې د قانون مانا د هغه له سمو اعمالو سره په کور کې ومومي. ډېرې کورنۍ د خپلو ماشومانو له ناسم چلند څخه شکایت کوي. په دې شکایتونو کې د کورنیو او ماشومانو تر منځ څو مشترکې وجې شته. په حقیقت کې کورنۍ د خپلو ماشومانو په پېژندلو او د هغوی د روزنې په تګلاره کې، چې دوی یې په خپل کور کې لري، له ستونزو سره مخ دي او داسې ګومان کوي چې دا ماشومان دي چې باید بدلون وکړي خو له لږ وخت وروسته یې پام کېږي چې دا ستونزې د دوی له خوا د مناسبو قوانینو د نه وضع کولو او په کور د ننه د مناسبې روزنې د نه شتون له کبله رامنځ ته شوې. ډیرې کورنۍ خپل ماشوم ته پرته له قیده، شرطه او پرته له کوم ټاکلي محدودیته مینه ورکوي او د خپلې مینې لپاره کوم ټاکلی حد نه ټاکي خو د وخت په تېرېدو سره د خپل ماشوم له نارضایتۍ نه تعجب کوي. په داسې حال کې چې د دې نارضایتۍ علت د دوی خپل دایمي مینه ناک رفتار دی. دې خبرې ته په پام سره باید ووایو چې د ماشوم روزنه یا تربیت له هغو اساسي مهارتونو څخه دی چې د نوی نسل په سالمه روزنه کې اساسي او مؤثره ونډه لري او دا یوه مهمه دنده ده. نو چې هر څومره دې دندې ته په ښه توګه پاملرنه وشي، په راتلونکې کې به هماغومره قانونمنده او سالم کسان ټولنې ته وړاندې کړو.
قانون او تمې یا غوښتنې:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

ماشوم ته سزا ورکړئ خو وهئ یې مه!

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

په دې مانا چې سزا د ماشوم له هغې ډلې نه چې دی په کې حضور لري، یا لوبې کوي محروموول دي او د هغه د عمر سره سم په مناسب ډول تعیینېږي. د بېلګې په ډول یو پینځه کلن ماشوم چې یوه بده خبره یې کړې، پینځه دقیقې له نورو ماشومانو سره له لوبو نه محروموو. که دې محرومیت سمه نتیجه ورنکړه نو د هغه د خوښې له شیانو (د لوبو شیان یا په زړه پورې خواړه....) څخه له محروموولو نه ګټه اخلو. د دې تر څنګ دا هم په یاد ولرئ چې که ماشوم ته سزا ورکوئ نو په څنګ کې یې د ښو کارونو او نېکو عملونو په بدل کې له تشویق نه هم کار واخلئ.

د ماشوم بخښنه ومنئ: که ماشوم په بېړه بخښنه وغوښته او یا یې څو ځلې خپله بخښنه تکرار کړه نو د هغه بخښنه ومنئ مګر دا بخښنه به د سزا د ورکولو مخه نه نیسي یعنې هغه ته ووایئ: «سمه ده. زه تا بخښم خو د هغې بدې خبرې لپاره چې کړې دې ده، ته باید پینځه دقیقې یوازې په کوټه کې تېره کړې.»

ډېرې کورنۍ د ماشوم د یوه بد عادت د پرېښودلو لپاره او یا هم د یوه ناوړه چلند په تر سره کولو ماشوم ته بدني تنبه ورکوي یعنې هغوی وهي. د دې کړنې یا روش تر ټولو لوی عیب دا دی چې دا تنبه که څه هم د ماشوم بد رفتار د یوې لنډې مودې لپاره بندوي خو دوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعیمه غني

ماشوم او انځورګري

تر اوسه د ماشوم کاږلي انځور ته ځير شوي يئ؟ او د دې وړوکي هنرمند د احساساتو او اندېښنو له غبرګون څخه حيران شوي ياست؟

او يا مو تر اوسه فکر کړی چې ماشومان د (يوه بې له کړکۍ کور، بې تنې انسان چې لاسونه يې له سره ځوړند دي او يا هم يوه ونه چې پاڼې يې د ستنې په څير نرۍ دی) په انځورولو سره غواړي څه ووايي.

د ماشوم ايستلي انځورونه يو ډول راښکون لري. هغه ساده، زړه راښکونکي او ژوند او پيژندګلوۍ نه ډک دي. ماشومان د خپلو انځورونو په ژبه خبرې کوي، هغه خبرې چې په بېلابېلو دليلونو يې د ويلو جوګه نه دي. انځورګري لکه خوب ليدل او تخيل هغوی ته دا واک ورکوي چې ځانونه له ممنوعيت څخه خلاص کړي او له موږ سره د بې خبرۍ په حالت کې د خپلو کشفياتو، اندېښنو او داسې نورو مسأيلو په اړه خبرې وکړي.

هنري تخيلات لکه خوب او خيال د انسان د لاشعور په تل کې پلټنې کوي او د انسان د تر ټولو د ننه او ژور محتويات ښکاره کوي. ماشوم هم د نقاشۍ يا انځور په مټ خپل کشمکشونه او اندېښنې څرګندوي او په دې توګه هغه کموي.

په حقيقت کې کله چې عاطفي مسائل او ستونزې د کاغذ پر مخ منعکس کېږي، يو نوي، تازه او بېل رنګ ځانته غوره کوي چې له اصل څخه په کمه پيمانه ځورونکی دی. ماشوم ډېر ژر دا درک کوي چې انځورول هغه د بيان وسيله ده چې د ده له افکارو سره اړخ لګوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

او دی په خپلو تخيلاتو کې آزاد پرېږدي او په همدې حال کې هغه ته د خوند اخيستلو ښه لار برابرېږي. همداراز انځور ايستل يا انځورګري ده ته دا واک ورکوي چې خپل داخلي افکار او په حقيقت کې خپل اصلی شخصيت وښيي. په هر حالت کې د ماشوم د انځور تعبير، تجزيه او تحليل د لويانو د پاملرنې وړ دی. کله چې ماشوم د يو انځور په مرسته خپل نظر څرګندوي د خپل شخصيت ډېر پټ اړخونه رابرسېره کوي، خو هغه دا کار زموږ او ستاسو د خوښې يا پوهولو لپاره نه کوي، بلکې هغه څه چې ده ته مهم دي هغه د خپلو زده کړيو تجربو بيان دي چې د ده د وجود ښکارندوی دي.
د ماشوم د انځور ايستلو لومړني علايم چې د کتاب پر مخ يې څرګندوي، اکثراً د پنسل يا قلم د څوکې د ضربې په اثر د کاغذ پر مخ منځ ته راځي او هغه ډېر ژر دې ته ځير کېږي چې د هغه په شاوخوا چاپېريال کې ډېر داسې څه شته چې کولای شي د يوې سطحې په مخ خپل اثر پرېږدي. له دې کبله هغه په ډېره علاقه مندۍ سره هر هغه څه يې چې په لاس کې وي، غواړي چې خط خط يې کړي. هغه ګډوډ خطونه چې ماشوم يې د ۱۲ مياشتو تر ۱۸ مياشتو پورې د کاغذ پر مخ انځوروي ورو ورو خپل ځای دوو ګرافيکي اثرونو ته پرېږدي چې يو ليکل بل انځورول دي. دا چلند د وخت په تېرېدو او د ماشوم د فکر د پخېدو او پرمختګ په وجه هر يو خپل ځای پيدا کوي. له دوه تر درې کلنۍ پورې ماشوم هغو دايرو او خطونو ته چې انځوروي يې، نوم ږدي. په دې دوره کې د ماشوم انځور ايستل يوازې د کاغذ پر مخ د پنسل کېکاږل او له هغه څخه خوند اخيستل نه دي، بلکې هغه غواړي خپل د ننه احساسات چې د خپل عمر د لنډې مودې تجربې په ترځ کې يې تر لاسه کړي، بيان کړي. په پايله کې تر څلور کلنۍ نه وروسته د ماشوم خط ځانته ښه غوره کوي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

سمبړي او آن د لويانو لپاره هم مانا پيدا کوي. په دې عمر کې د ماشوم په انځورنو کې د الفبا د تورو يا هم د انسان د څېرې څرک تر سترګو کېږي او له دې وروسته ماشوم د خط خط کولو دوره په بشپړه توګه شا ته پرېږدي او تمثيلي دورې ته ورد ننه کېږي.
دا هغه مرحله ده چې ماشوم له لويانو څخه په تقليد څو کرښې د خپل ايستلي انځور لاندې ليکي. دا ليکنې ډېر کله له چپ اړخ نه کيڼ اړخ ته او کله هم برعکس ليکل شوې وي. ماشومان هڅه کوي چې په خپلو ليکنو کې فاصلې هم په پام کې ونيسي او په زړه پورې لا دا چې له لويانو څخه غواړي چې د دوی ليکنې ولولي.
په داسې حالاتو کې لويانو ته ښايي چې په ډېر غور سره د هغوی په ليکنو کې يو څرک پيدا کړي او د هغه له مخې يوه کيسه جوړه کړي او ماشوم ته يې واوروي. ماشومان داسې کيسو ته په ډېره مينه غوږ ږدي او که کومه خبره يې خوښه هم نه شي اعتراض نه کوي، ځکه دوی پوهېږي چې ليکنې يې د لوستلو وړ نه دي. د هغوی لپاره دا بس دی چې ليکنې يې څوک لولي او په احساساتو کې يې شريکېږي.
له درې تر څلور کلنۍ پورې ماشوم هڅه کوي چې د انسان تصوير وکاږي. دا انځورونه د مشخصو او معينو عناصرو درلودونکي وي. د بيلګې په توګه يوه دايره د سر په توګه او د هغې په شاوخوا کې څو کرښې د لاسونو او پښو په توګه انځوروي. د ماشوم د دې ډول ساده انځور ايستلو علت دا نه دی چې هغه د انځور ايستلو په تکتيکونو نه پوهېږي، بلکې دا هغه تصوير دی چې ماشوم يې له خپل بدن څخه په ذهن کې لري. دا انځور يو سر لري چې د ماشوم لپاره اړين ښکاري ځکه سر د اورېدلو او ليدلو د حسي غړو مرکز دی او له دې لارې د بيروني نړۍ سره د اړيکو د ټينګولو لاره هوار وي. بل لاسونه دي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شيانو د اخيستلو لپاره او پښې دي چې د خوځښت لپاره په کاريږي.
کله چې ماشوم يو انسان انځوروي له هر څه مخکې خپله ښه او درک چې له خپل بدن او خپلو غوښتنو يې لري، بيانوي. په حقيقت کې د انځور شوي کس ځينې کرښې او د هغه ماشوم جسمي او رواني خصوصيات مشخصې اړيکې سره لري.
که د ماشوم له خوا انځور شوی کس په مجموع کې منظم او يو لاس وي، د دې شونتيا ډېره ده چې ماشوم هم د سالم شخصيت درلودونکي دي، خو که انځور ډېر کوچنی او د کاغذ په څنډه کې ترسيم شوی وي نو دا د دې خبرې څرګندونه کوي چې ماشوم خپل ځان ډېر بې ارزښته ګڼي او له نورو سره د اړيکو د ټينګولو جوګه نه دی. کېدای شي دا احساس وکړو چې له يوه حساس او اندک رنجه ماشوم سره مخامخ يو چې فکر کوي چې ظلم ورسره شوی. ضعيف او ځانته ماشوم ډېر کله انځور شوي کس ته پښې نه ورکوي او يا يې په ناسته ښه انځوروي او بلاخره جنګجو او ضدي ماشومان خپل انځور شوی کس په وچو او زاويه لرونکو کرښو انځوروي.
کورنۍ:
د يوې همغږې کورنۍ غړي د ماشوم په انځورونو کې تل يو ځای او لاس تر لاس ښکاري. که دا کسان يو د بل لاس ونيسي، يو بل ښکل کړي او يا هم له يو بل سره د لوبو په حالت کې انځور شي نو د کورنۍ د صميميت درجه به يې لوړه وي. د کورنۍ په انځور ايستنه کې ماشوم خپل ځان د هغه کس تر څنګ انځوروي چې ډېر ورته ګران دی او يا هم د هغوي تر څنګ ځان ډاډمن احساسوي. خو که يو ماشوم دا سې احساس وکړي چې د بيلګې په ډول خور يې د ده په پرتله د مور او پلار د پاملرنې وړ ده نو په انځور کې هغه د مور او پلار په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعیمه غني

د ماشومانو لوبې

ضروري ده چې پوه شو چې د ماشومانو د لوبو وخت لږ تر لږه دوه ساعته دی. که داسې ونه شي نو ماشوم په سمه توګه نه ارضا کېږي یعنې د هغوی اړتیا د لوبو لپاره نه پوره کېږي او دا اړتیا په هغوی کې د یوې عقدې په څېر پاتې کېږي. که مور او پلار خپل ماشومان د لوبو لپاره کوم پارک یا د لوبو ځای ته بیایي او یا هم په کور کې ورته د لوبو زمینه برابروي نو د ټاکلي وخت مخکې نه بنایي چې هغوی له لوبو محروم کړي. همدارنګه هره سالمه لوبه د ماشوم د ودې او شخصیت جوړولو لپاره یوه اړتیا ده چې دلته یې ځینې یادوو.

د کور یا خونو جوړولو لوبې: دا لوبې ماشوم د اختیار خاوند روزي او هغه ته دا ورزده کوي چې جوړول (رغول) یو اړین کار دی. هغه په ژوند کې د ودانولو او جوړولو لپاره لېوااله کوي.

د پوکانړو چولو لوبه: د ماشومام د داخلي عقدو د رفع کولو لپاره همدارنګه د هغوی د خجالت د احساس د له منځه وړلو لپاره ګټوره لوبه ده. دا لوبه ماشوم ته ورزده کوي چې له لویو نه لویې ستونزې به د دوی په لاس له منځه لاړې شي او هغوی ته ورزده کوي چې خپل د زړه براس له مینځه یوسي!

له موم یا خټو څخه د بېلابېلو شیانو جوړول: ماشوم ته په غیر مستقیمه توګه نرمښت او انعطاف او له هر ډول حالت سره د روږدي کېدلو روحیه ورکوي. هغه ته وایي: ضد او سرټمبه ګي مه کوه! کله کله ته هم په ځان کې بدلون راوله!

د خبرو کولو لوبه: هغه لوبه چې ماشومان د لویانو په څېر په خپلو مینځو کې سره غږېږي او د هغوی پېښې کوي یا هم له د هغو تیلفوني غوږیو نه چې د لوبو لپاره جوړ شوي، ګټه اخلي او یو له بل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د دروغو د کیسو جوړول د ماشومانه د لوبو یوه برخه ده: ځکه دا خیال پردازي ده او ماشوم ته د تصور جوړولو لوړ قدرت وربخښي!

دا د ماشوم عیب نه دی. دې خبرې ته دې پوره پام وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

له ماشومانو سره د بېلا بېلو چلندونو پایلې:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه / نعیمه غني

د ماشونانو د جګړې په اړه څو ټکي

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان د دې په ځای چې ستونزه په خپله حل کړي، عادت کوي چې د ستونزو او اختلافاتو د پای ته رسولو لپاره د مور او پلار په تمه پاتې شي.

۴- د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو یو له بل څخه بېل کړل، پینځه دقیقې یې بېل وساتئ، وروسته له هغې یې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي یا هم بل کار تر سره کړي. که د جګړې لامل د لوبو توکي وي، د نظر وړ توکی د یوې ورځې لپاره له هغوی نه واخلئ، یا له هغوی نه وغواړئ چې د لوبولو لپاره یې یو مناسبه لاره پیدا کړي.

۵- که مو ماشومان نه شي کولای په کرارۍ سره لوبې وکړي او د لوبو په وخت کې کور ګډوډوي، هغوی ته وروښیئ چې په کرارۍ سره لوبې وکړي. ځیني ماشومان له خپلو همزولو نه ډېر تکړه او فعاله وي او که یو له بل سره غبرګې نیسي نو ښایي چې یو یې زیان وویني. د دې خطر احتمال له هغو ستونزو سره چې د لوبو د نه کولو له امله یې ماشومان ویني پرتله کړئ.

۶- د حدونو، اصولو او مقرراتو په ټاکلو کې مو خپله خبره روښانه او دقیقه بیان کړئ، که ستاسو خبره روښانه نه وي نو له ستونزې سره به مخ شئ. د چلند او کلماتو په کارولو کې له هغوی سره مرسته وکړئ او د لفظي توکو او فیزیکي برخوردونو او جګړو په برخه کې ورته پولې او حدونه وټاکئ، البته دا تمه مه لرئ چې دوی به تل په لار وي او ستاسو په خبرو او لارښوونو به عمل کوي.

۷- خپلو ماشومانو ته ورزده کړئ چې خپله ځواک او انرژي په سالمه توګه وکاروي. ماشومان کله کله د خپل زور د ښودولو لپاره یو له بل سره په جګړه او لاس اچولو پیل کوي، ځکه هغوی د خپل زور او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعيمه غني

د ماشومانو لپاره پنځه مناسبې جملې

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې نه وي، آيا کله چې دې خوړ د غوړ د خوړو لپاره دوا خوړي نو ته هم ورسره يو ځای دوا وخورې؟».

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

ماشوم او د مور پلار مرګ

له پنځو یا شپږو کلنو څخه واړه ماشومان مرګ ته د یوې راګرځېدونکې پېښې په سترګه ګوري او د ویر په وخت کې هم نه احساسوي چې مړ شوی کس بېرته نه راګرځي. خو ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره متوجه کېږي چې مرګ د ژوند یوه برخه ده او هغه باید ومنو. له دې کبله ښايي چې هغوی ته د مرګ یو ساده تعریف ولرو، د بیلګې په توګه هغه ته ووایو: پلار/ مور دې مړه شوي، مور، څه نه شو کولای خو ډېر خفه یو مګر هېڅ مو له لاسه نه کېږي.
ډېر کله د لویانو نا خبري له هغه چلند نه چې د یوه یتیم شوي ماشوم سره یې کوي، د دې سبب کېږي چې ماشوم ته غلطه پوهه او معلومات ورکړل شي. هڅه وکړئ چې د غلطو کیسو او اسطورو له اورولو څخه ډډه وکړئ. واقع شوې پېښه ریښتونې او د ماشوم د پوهې له کچې سره سم روښانه او بیان کړئ. ځکه زیاتې او پېچلې خبرې مو دې ته اړ کوي چې هغو پوښتنو ته ځواب ووایو چې په خپله یې هم په اړه سم معلومات نه لرو او ماشوم سرګردانه او له تشویش سره مخ کوو.
په دې اړه له ماشومانو سره د لویانو غلط چلندونه دا دي:
ماشوم په انتظار کې ساتل: ماشوم په تمه مه پرېږدئ. دا مه ورته وایئ چې پلار/مور دې په اوږده سفر تللي او یا هم: هغه به تا ته ښه شیان راولېږي. په دې سره مجبورېږو تل لکه لوبغاړی تمثیل وکړو، همدارنګه دلته له دوو ستونزو سره مخ کېږو. لومړی دا چې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکواله/نعیمه(غني)

ماشومان، عاطفي نیمګړتیاوې او د هغوی شخصیت

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

خو:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو دې ډول کورنیو په تېره بیا میندو ته په کار ده چې د ماشوم احساساتو ته پوره پاملرنه وکړي، خپل وخت په مناسب ډول او له یوه مهال ویش سره سم وویشي، د خپلو ټولو ماشومانو تر منځ خپله مینه او وخت په برابر ډول سره تقسیم کړي او دا ومني چې له مور او پلار څخه بل هیڅ څوک یو ماشوم ته نږدې نه دي. همدا کارونه به له دوی سره مرسته وکړي چې د یوې سالمې کورنۍ تهداب کېږدي او له خپلو ماشومانو سره د هغوی د شخصیت په جوړولو کې رغنده مرسته وکړي او په پایله کې یوه سالمه ټولنه رامنځته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

٣

د محب الله زغم لـيكنې او ژبـاړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لـوبـې شيـان

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبې ځينې داسې شيان دي چې د انګليسي ژبې توري او شمېرې وربانديې ليکل شوي دي. دا د ماشوم سترګې له اعدادو او حرفونو سره اشنا کوي او د وړکتون يا ښوونځي لپاره يې چمتو کوي. موږ په خپل وطن کې داسې کارخانې نه لرو چې د لوبې شيان توليد کړي؛ نو اوس د لوبې داسې شيان چې زموږ د ژبې توري يا شمېرې ولري، نشته. که مو تاجران په بهر کې داسې لوبکۍ جوړې کړي، خدمت به يې کړی وي.

د لوبې لپاره تر ټولو ګټور سامان داسې سيټونه دي چې وړې وړې ټوټې لري. له دې ټوټو څخه مختلف څيزونه جوړېدای شي، لکه: مېز، چوکۍ، کور، پول، موټر، بېړۍ، الوتکه، مختلف ژوي او نور شيان. دغه سامان د ماشوم له فکري او ذهني ودې سره ډېره مرسته کوي. البته دا د ماشوم د شخصيت پر تکامل باندې هم مثبت اثر لري. هر ماشوم په طبيعي ډول د نورو په پرتله ځان حقير او کمزوری ګڼي؛ خو کله چې دی پخپله يو شی جوړوي، پر ځان باندې باور پيدا کوي. دی د شخصيت احساس کوي او بيا په لويېنه کې خپلې ستونزې پخپله حل کولای شي. له بلې خوا له وړو ټوټو څخه د شيانو جوړول، ماشوم ته د عمران او رغونې احساس القا کوي.

ځينې ميندې د خپلو اولادونو لوبکۍ په الماريو کې ساتي، دوی ته يې نه ورکوي چې وربانديې لوبې وکړي. د دغو ميندو دليل دا وي چې ماشومان به خپلې لوبکۍ ماتې کړي. ما پخوا داسې ګومان کاوه چې زموږ ماشومان ځکه خپل د لوبې سامان ماتوي چې ورانول او تخريب به له لويانو څخه ورته په ميراث پاتې وي، ځکه چې زموږ لويان هم د ورانولو شوقيان دي؛ خو وروسته چې مې پوښتنه وکړه، راته جوته شوه چې د نورو ملکونو ماشومان هم خپل وسايل ماتوي. دا په حقيقت کې د ماشوم کنجکاوي او ځيرکتيا ده چې هغه د شيانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماتولو ته هڅوي. په ماشوم کې د پوهېدلو اشتياق قوي وي. دی غواړي پر هر څه پوه شي، هر څه وپېژني او هر څه تجربه کړي. لکه څنګه چې ماشومان د هرڅه په باره کې پوښتنې کوي، همداسې د شيانو د ماهيت د پېژندلو لپاره هم شيان ماتوي. نو په دې حساب دا د اندېښنې وړ خبره نه ده، بلکې ماشوم ته ګټه هم لري.

له ختې څخه کورګی، کلا يا نور څه جوړول، د ماشومانو د خوښې لوبه ده. دې سره هم د ماشومانو تخيل غښتلی کېږي. البته تر ختې شګې بهترې دي، ځکه چې ميکروب په کې نسبتاً کم وي، خو هر کله چې ماشوم له لوبې خلاصېږي او کور ته راځي، بايد لاسونه يې په صابون باندې پاک پرېمينځو.

لوبکۍ بايد د ماشوم له عمر سره سمې انتخاب کړو. تر هغې پورې چې ماشوم خاپوړې نه وي کړې، د لوبو داسې شيان ورته واخلئ چې ګڼ رنګونه، مختلف شکلونه او ډول ډول اوازونه ولري لکه شرنګونې، موزيکالي لوبکۍ، د رنګه انځورونو کتابګوټي او داسې نور شيان. دې سره به ماشوم مختلف رنګونه، شکلونه او اوازونه وپېژني، حسي غړي او ذهن به يې ورسره وده وکړي. په دې عمر کې ماشوم د انسان له خبرې سره هم دلچسپي لري، د لوبو په شيانو کې داسې هنداري هم شته چې نه ماتېږي. که دغسې هنداره ورته واخلئ، هغه به د خپلې څېرې په ليدلو خوشحالي کوي.

ماشوم چې له شپږو مياشتو واوښت، کرار کرار خاپوړې کوي. دې وخت کې هغه لوبکۍ هم ورته ښې دي چې مخکې يادې شوې او ورسره داسې د لوبو شيان هم بايد ورته واخلو چې خاپوړو ته يې وهڅوي. لکه د ټيرونو والا لوبکۍ، توپ او نور. ماشوم په دې عمر کې هر څه په خوله کې وهي نو بايد داسې لوبکۍ ورته واخلو چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

رنګ یې په څټلو لاړ نه شي، ځینې رنګونه زهرجن او خطرناک وي.
لوبکۍ باید د مینځلو وړ وي چې هر وخت یې پرېمینځو.
ماشوم چې د دریو کلونو شو، د نورو شیانو تر څنګ داسې لوبکۍ هم ورته واخلئ چې د هغه له فکري ودې سره مرسته وکړي. لکه د مکعبونو یا دایرو داسې سیټونه چې مختلف رنګونه او بېلابېل سایزونه لري. ماشوم ته ورزده کړئ چې دغه شیان د رنګ یا د اندازې له مخې سره کتار کړي. مثلاً د اندازې په لحاظ اول تر ټولو غټ، بیا تر هغه کوچنی، بیا متوسط... او په پای کې تر ټولو کوچنی شی کېږدي. څو پورې چې ماشوم د ښوونځي د تګ کېږي همداسې لوبکۍ ورته ښې دي. د لوبو هغه سیټونه چې وړې ټوټې لري او هر شی ځنې جوړېږي هم په دې عمر کې مناسب وي.
د ښوونځي ماشومانو ته بیا د نورو لوبکیو تر څنګ داسې شیان هم واخلئ چې د درسونو په زده کولو کې ورسره مرسته وکړي. لکه هغه مکعبونه چې د الفبې توري په کې لیکل شوي، مختلف هندسي شکلونه، د مختلفو تورو لپاره مناسب رسمونه او داسې نور شیان.
د هر عمر ماشوم ته چې لوبکۍ اخلئ، نو دغو ټکو ته پوره پام وکړئ:
لوبکۍ باید تېرې برخې ونه لري چې ماشوم ژوبل نه کړي.
په اسانۍ سره ماتې نه شي.
د پرېمینځلو وړ وي.
داسې رنګ دې په کې نه وي کار شوی چې زهرجن وي.
البته د هېواد په عامو بازارونو کې معمولاً چینایي خورا بې کیفیته لوبکۍ خرڅېږي، خو په هغو ځایونو کې چې د لیلام لوبکۍ پلورل کېږي، په کمه بیه ښه شیان پیدا کولای شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

محب الله زغم

د ادب د ښوولو وخت

اکثره ماشومان د عمر په دويم او دريیم کال کې ژبه زده کوي. دغه عمر د ماشوم د شخصيت په وده کې حساس وخت دی. له يوې خوا په دې عمر کې د ماشوم تخيل وده کوي، ليدلي به مو وي چې ماشوم مثلاً دربانديې غږ کوي: «راځه چې ډوډۍ وخورو.» دسمال يې په کوټه کې وېړ کړی وي، خالي غاب يا د د کوم لوښي تش سرپوښ يې ايښی وي او وايي چې دا دی کچالان مې پاخه کړي دي. ماشوم معمولاً هماغه شی يادوي چې د ده خوښېږي. يا حتی په لاس کې يې هېڅ شی هم نه وي؛ خو درته وايي چې «واخله دا شېدې وڅښه.» لويانو ته په کار ده چې همداسې ورسره لوبې وکړي، د هغه تش لاس ته لاس وروغځوي او داسې ښکاره کړي چې ګوندې دا دی ګېلاس مې درنه واخيست او په سر يې واړوي. دغه کار د ماشوم د تخيل له ودې سره مرسته کوي.

په همدې عمر کې ماشوم د لويانو پېښې کوي. مور چې کالي ومينځي، ماشوم يې څنګ ته کېني، په تال کې لاسونه غوټه کړي او وايي چې زه هم کالي درسره مينځم. هوښيارې ميندې په داسې وخت کې ماشوم نه رټي؛ بلکې په وړوکی تال يا چليمچي کې ورته لږې اوبه اچوي، د صابون يا پوډرو يو څه ځګ په کې اچوي، جورابې يا وړوکی دسمال يا داسې بل شی ورکوي چې پرې يې مينځي. دا کار ماشوم له کار او له نورو سره په مرسته روږدی کوي. ځينې ماشومان د پلار د کسب او کار پېښې کوي. مثلاً که پلار ډاکتر وي، زوی يې چې د کوټې په وره ننوځي، وايي: «زه ډاکتر مجيب يم»، «مريضان

(c) ketabton.com: The Digital Library

مې معاينه کړل.» يا که فرضاً پلار يې ترکاڼ وي، دی به وينې چې د تلويزيون ريموت په يوه لرګي سولوي او وايي چې «زه لرګی رنده کوم.» بهتره ده چې پلار ماشوم ته د لوبو داسې شيان پيدا کړي يا يې ورته جوړ کړي چې د ماشوم د خوښې د کسب وسايل په کې وي.
له دوه کلنۍ تر درې کلنۍ پورې ماشوم د ژبې په مهارتونو کې هم تکړه کېږي. نوې کلمې زده کوي، د جملو ګرامري جوښت ته يې پام کېږي، تلفظ يې ښه کېږي (سره له دې چې ځينې اوازونه سره بدلوي مثلاً د ف پر ځای ش، د ر پر ځای ل وايي؛ خو دا طبيعي ده)، نوي لغتونه او نوي ترکيبونه جوړوي. همدرانګه ماشوم په خبرو کې د لويانو پېښې کوي؛ نو د ادب د ښوولو وخت همدا دی. دلته مو له ادبه مطلب د خبرو نزاکتونه دي. دې ته به مو پام شوی وي چې د وړکتونونو ماشومان تر نورو ډېر په ادب سره غږېږي او په اجتماعي نزاکتونو تر نورو ښه پوهېږي. که دې ماشومانو ته يو شی ورکړې، مننه کوي، په سلام اچولو کې تکړه وي، زړور خو با ادبه غږېږي، پوښتنو ته دې د لويانو په شان ځواب وايي. وړکتون د ماشوم په روزنه کې ډېر ګټور ځای دی؛ خو هر چېرته او هر چا ته د دې امکان نشته چې اولادونه وړکتون ته ولېږي؛ نو ميندې پلرونه بايد هڅه وکړي چې خپلو دوو – دربو کلنو ماشومانو ته د خبرې کولو ادب ورزده کړي. دا کار په رټلو او په زور نه کېږي، په خوږه ژبه کېږي، په مينه کېږي. يو خو په موږ کې دا رواج نشته چې په کور کې له چا مننه وکړو، فکر کوو چې د کورنۍ غړي چې د يو بل لپاره هر څه کوي، بايد يې وکړي او همدا يې وظيفه ده؛ خو سړيتوب دا وايي چې له مور څخه د خوندرو خوړو د پخولو په خاطر مننه وکړو، که مو خور د اوبو ګېلاس په لاس راکوي، مننه ځنې وکړو، که مو زوی له دوکانه راته سودا راوړه، ورته ووايو خير يوسې زويه، خدای دې ښه سړی

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته د ډوډۍ خوړلو آداب ورزده کړئ

یوه ترور مې وه چې د خپلو نورو خویندو په شان یې ټولې ماشومان لرل. موږ به چې کله په مېلمستیا د دوی کور ته ورغلو، د ډوډۍ پر وخت به یې خپلو ماشومانو ته د کوټې په بل کونج او یا په بله کوټه کې دسترخوان اچاوه. له مېلمنو سره به یې ماشومان پر یوه دسترخوان نه کېنول. د هغې دلیل دا و چې ماشومان د ډوډۍ په خوراک نه پوهېږي، د چا به پزه بهېږي، د چا مخ به خیرن وي نو د مېلمنو زړه به بد کړي.
زموږ (د ټېیو) په اکثرو کلیو کې رواج دی چې لومړی د کور نارینه ډوډۍ خوري. دوی چې ماړه شول او پاڅېدل بیا ښځې او ماشومان دسترخوان ته کېني او له نارینه وو ورپاتې خواړه خوري.
دا دواړه کارونه ښه نه دي. ترور مې د دې پر ځای چې خپلو ماشومانو ته د ډوډۍ خوړلو ادب وروښيي، هغوی یې جلا دسترخوان ته کېنول. دې سره ماشوم ځان حقیر او خوار ګڼي. هغه خلک چې ښځو او ماشومانو ته په دویم نوبت کې د خوراک وار ورکوي، لوی ظلم کوي. د کورنۍ غړي ټول سره برابر دي، نر او ښځه، لوی او ماشوم، هلک او نجلۍ ټولو ته باید د حقونو په لحاظ په یوه سترګه وکتل شي.
ماشومان له هماغه وخته چې پخپله خوراک کولای شي، له ځان سره یو ځای دسترخوان ته کېنوئ. میندې باید د دسترخوان تر غوړولو مخکې، د وړو ماشومانو لاسونه په صابون پرېمینځي، مخ او پزه یې پاکه کړي او بیا یې دسترخوان ته راولي. که دا کار وکړي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته ووایئ چې هېڅکله به ګوله نه تو کوي، ان که ډوډۍ ترخه، تروه یا بدخونده هم وي، باید مخ بلې خوا ته واړوي، په کراره یې له خولې وباسي او مور ته ووایي چې ایسته یې واچوي.
د ټوخلي یا پرنجېدو پر مهال دې مخ بلې خوا ته واړوي او خپل دسمال خولې او پوزې ته ونیسي.
ماشوم ته ورزده کړئ چې څښاک بې غږ وغوړه وڅښي، سړپ او سړوپ دې نه کوي.
ډوډۍ چې خلاصه شوه، پخپله هم له هغه چا مننه وکړئ چې ډوډۍ یې تیاره کړې او ماشومانو ته هم ووایئ چې مننه وکړي. دې سره د مېرمنو زړه خوشحالېږي او ستړیا څنې هېرېږي. دې سره مېرمنو ته دا احساس ورکوئ چې تاسې د هغې زحمت ته د قدر په سترګه ګورئ. که دا کار وکړئ، پخلی به مېرمنو ته یو خوندور کار وګرځي.
که ماشوم غټوکی وي، ورته ووایئ چې لاسونه او خوله یې د غاړې په دسمال پاک کړي او بیا خپل غاب دې پخپله پخلنځي ته یوسي چې پرېمینځل شي. دې سره ماشوم له مور یا نورو سره مرسته زده کوي.
ځینې کورنۍ ماشوم مجبوروي چې خپل ټول خواړه وخوري او غاب پاک کړي، حال دا چې هغه به موړ وي او زړه ته به یې نه کېږي چې یوه بله ګوله هم تېره کړي. بهتره ده ماشوم ته هماغومره خواړه واچوو چې خوړلی یې شي، که یې اشتها زیاته وي، بیا به نوره ورته واچوو.
البته ماشوم ته به دا ټولې خبرې په نرمۍ سره کوئ. که یو ماشوم سرغړونه کوي، د رټلو پر ځای به ورته ووایئ چې ښه ماشومان داسې نه کوي. زما مجیب الله درې نیم کلن دی. کله چې یو خراب کار وکړي، مثلاً که خپل بایسیکل د دسترخوان خوا ته راولي، ورته وایم: «ښه هلکان بایسیکل چېرته دروي؟» دی وایي: «د کوټې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

کونج کې.» او بې له دې چې ورباندې امر وکړم، خپل بایسیکل پخپله د کوټې کونج ته بیایي او زه ورته وایم: «آفرین»
د دې عمر ماشومان غواړي مور و پلار خوشحاله کړي، غواړي د دوی په خبر وي. نو، هڅه وکړئ چې پخپله د دسترخوان اداب مراعات کړئ. د ډوډۍ په وخت کې کتاب یا بل څه مه لولئ، تلویزیون مه ګورئ، د بخوا ها خوا مه ګرځئ. بهتره ده د ډوډۍ پر وخت تلویزیون یو مخ بند کړئ. که څوک د اوبو ګېلاس یا د سلاتې کاسه درکوي، مننه څنې وکړئ. دې سره ماشوم پوهېږي چې دسترخوان د نعمتونو ټغر دی او باید چې درناوی یې وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم په روزنه کې د تخیل اهمیت

هر نارمل ماشوم چې ۹-۱۴ میاشتنی شي د تخیل وړتیا پیدا کوي. دغه خبره له هغو لوبو جوتېږي چې د pretend play په نوم یادېږي. تاسو به لیدلي وي چې ماشوم یو خلی را اخلي او د چوشک پر ځای یې د نانځکې په خوله کې ورکوي او یا د بوتل خالي سرپوښ یا بل ورته شی د پیالې پر ځای کاروي او خپلې نانځکې یا بل وړوکي ماشوم ته د چایو ست کوي. بل وخت بیا ګورو چې ماشوم پر بالښت سپرېږي او د آس په شان یې ځغلوي. خو دی په دې ټولو مواردو کې واقعیت له خیاله بېلولای شي. ماشوم پوهېږي چې خلی چوشک نه دی، د بوتل سرپوښ پیاله نه ده او بالښت ، بالښت دی نه اس.

ولې انسان خیال له حقیقته بېلولای شي؟

دې پوښتنې ته د ارواپوهنې ډاکتر الن لیسلي Alan Leslei په ۱۹۸۰ یمو کلونو کې د خپلې نظریې په ترڅ کې ځواب ویلی دی. لیسلي د تخیل لپاره درې پړاونه تشریح کوي. دی وايي چې په لومړي پړاو کې د تخیل لپاره تصویر ته ضرورت لرو. زموږ سترګې د کامرې په شان د شیانو عکسونه اخلي او ماغزو ته یې لېږدوي. د انسان نور حسي غړي هم دا کار کولای شي مثلاً سرک نه رامعلومېږي خو غوږونه مو د تېرېدونکي موټر غږ اوري. د موټر د انجن له غږه د هغه ډول چې ایا لارۍ ده که بل وړوکی موټر په ذهن کې انځورولای شو. همدارنګه د موټر د واټن اټکل هم کولای شو. په یوه لوړ تاخ کې ګڼ شیان پراته دي چې لیدلی یې نه شو، خو د لامسې حس په مرسته د خپلې الماړۍ کونجي پکې موندلی شو. دلته زموږ ګوتې کونجي لمس کوي او په ذهن کې مو د هغه تصویر جوړېږي. د دې پړاو لپاره انځورونه یوازې له حسي غړو لاس ته نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

راځي بلکې له پخوانو تصویرونو چې په حافظه کې یې لرو هم کار اخیستی شو.

د تخیل دویم پړاو د تصویرونو کاپي کول دي. د انځورونو کاپي د څه لپاره ؟

اصلي انځورونه چې په لومړي پړاو کې تشریح شول، د خارجي نړۍ له واقعیتونو سره لږ او ډېر تړاو لري. مثلاً یو آس مو لیدلی او په ذهن کې مو د هغه تصویر جوړ شوی دی. دغه تصویر چې ستاسو په ذهن کې دی لکه واقعي آس هماغه شان سر ، دنگه غاړه، څلور پښې، څک غوږونه او اوږده لکۍ لري. بل ځای یوه ښکلې سینګار شوې ښځه له اوږدو ویښتانو سره وینئ. د ښځې انځور مو هم په همدې بڼه په ماغزو کې خوندي کېږي. کله چې د دغو انځورونو کاپي جوړوئ، کولای شئ چې بدلون پکې راولئ.

د انځورونو په کاپیانو کې د خپلې خوښې بدلون راوستل، د تخیل دریم پړاو دی. مثلاً د آس سر پرې کوئ او پر ځای یې د ښځې سر سرېښوئ. بیا د ښاپېریو وزرونه، چې یوازې مو په نکلونو کې اورېدلي دي او هېڅ کله مو لیدلي نه دي، د آس ډډو ته لګوئ، وروسته یو نوم هم ورته ټاکئ مثلاً «براق»، خو دا بدلون یوازې د تاسو په خیالي آس کې راځي او تاسې پوهېږئ چې واقعي آس، هغه چې تاسو لیدلی و، داسې نه دی. دلته «براق» او «آس» ځکه یو نه ګڼئ چې «براق» مو د آس له کاپۍ څخه جوړ کړی دی او د «آس» اصلي انځور مو خوندي ساتلی دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وېرې چاره

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کالیزه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

كسانو د زړه او فشار په ناروغيو لړ اخته كېږي. د خوشحالو كسانو اعصاب هم ښه كار كوي او رنګ يې تل غوړېدلی وي؛ نو د نورو ملكونو خلك ځان ته داسې رواجونه او دودونه جوړوي چې خندا او خوشحالۍ ورسره ملګرې وي.
ځينې خلك وايي چې د كاليزو لمانځل د نورو رواج دی، موږ به يې ولې خپلوو؟ خبره دا ده چې هر ښه شی، ښه وي كه نورو جوړ كړی وي، كه موږ پخپله. الوتكه هم غربيانو جوړه كړې؛ خو نن زموږ حاجيان هم په كې سپرېږي او مكې معظمې ته ځي. كاغذ هم غربيانو جوړ كړی او مطبعه هم هغوی سازه كړې ده؛ خو نن موږ هم په مطبعو كې په كاغذ باندې قران چاپوو. كه يو رواج ښه او ګټور وي، كه د هر چا وي، بايد چې خپل يې كړو او كه په خپلو رواجونو كې مو يو غلط او مضر رواج وي، بايد چې پرې يې ږدو. موږ هسې هم په ژوند كې د خندا او خوشحاليو شيبې كمې او د غم او خپګان ډېرې لرو؛ نو بايد د خپل صحت لپاره، داسې رواجونه زيات كړو چې خندا ورپورې تړلې وي. ځكه چې صحت يو نعمت دی او د نعمت ساتنه فرض.
كه د خپل ماشوم كاليزه ولمانځو، نو هغه پوهېږي چې را باندې ګران دی. هغه پوهېږي چې موږ يې قدر كوو. ماشوم ته دغه احساس پيدا كېږي چې «زما وجود د مور و پلار لپاره مهم دی» موږ چې په دې رنګ له ماشوم سره مينه وكړو، هغه هم دا زده كوي چې له نورو سره مينه وكړي. كله چې وګړي له يو بل سره مينه وكړي، ټولنه به نېكمرغه شي، تاوتريخوالی او جنګ جګړې به كمې شي. ماشومان ځان تر لويانو كمزوري او حقير ګڼي. دوی وينې چې هم په بدني او هم په ذهني لحاظ تر لويانو كمزوري دي؛ نو د حقارت احساس كوي. د حقارت دغه احساس يوازې په مينه له منځه ځي. كله چې له ماشوم

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم «مه» نه مني

ماشوم چې د دوو کلونو شي، غواړي خپله خپلواکي وښيي. که وغواړئ چې دغه ماشومان د یوه کار له کولو منع کړئ او ورته ووایئ چې «مه، مه کوه»، هغه خپل کار کوي او ستاسو په نهي باندې سر نه ګرځوي. میندې پلرونه د دې لپاره چې خپل ماشومان له خطرونو وساتي او یا ښه او بد وروښيي، مجبور وي چې ماشومان له ځینو کارونو منع کړي؛ خو اکثره وختونه ماشوم د دوی «مه» نه مني. که دغه «مه» او «مه کوه» په مینه هم ورته ووایې، اثرورباندې نه کوي.
زموږ خلک په داسې حالت کې معمولاً په قارېږي، ماشوم وهي او یا ورباندې چیغه وهي او هغه ډاروي. له نیکه مرغه د ماشومانو د منع کولو لپاره نورې لارې هم شته چې ښه نتیجه ورکوي:
خپله خبره په بله بڼه وکړه: د دې پر ځای چې ماشوم ته ووایې: «په کوټه کې توپ بازي مه کوه.»، ورته وایه چې: «راځه چې د باندې توپ بازي وکړو» یا که ورته ووایې چې: «مه کوه، په کوټه کې او به مه تویوه» هغه به مو په کیسه کې نه شي. خو که ورته ووایې چې: «سړی په کوټه کې مخ نه مینځي، په تشناب کې یې مینځي» هغه به خپل کار بس کړي.
کله چې غواړې ماشوم له یوه خطرناک کار یا شي څخه منع کړې، خپله خبره ورته په مثبت انداز تشریح کړه، مثلاً: «زه به دې پرې نه ږدم چې په سړک کې ګډ شې، په دې چې موټر به دې ووهي.» خو که

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې حالت سره مخ يې چې د اورېدې خبرې وخت نه وي، نو نېغ په نېغه به ورته ووايې چې: «ودرېږه» يا مثلاً ماشوم د چايو ګيلاس ته لاس وروړي، ورباندې غږ وکړه: «سور دی»

بديل ورته وښييه: که ماشوم غواړي چې چاړه واخلي، بل شی ورته ونيسه. مثلاً ورته ووايه: «کاسه درکړم که کاشوغه؟»، هغه چې په کاشوغه بوخت شو، چاړه ايسته کړه. يا که چاکلېټ غواړي خو چاکلېټ ورته تاوان کوي، په دې وخت کې ورته ووايه چې منه غواړې که مالټه. د دې عمر ماشومان معمولاً وروستنی شی خوښوي، په دې چې د هغه نوم يې په اخر کې اورېدلی او ذهن کې يې پاتې دی؛ نو که غواړې چې منه ورکړې، منه ورته په اخر کې ياده کړه: «مالټه غواړې که منه»

د ماشوم توجه بلې خوا ته واړوه: دوه کلن ماشومان که سرټمبه دي او په اسانۍ سره له خپلې خوښې نه تېرېږي؛ خو دوی په دې هم پوهېږي چې څنګه له هغه شي څخه چې جنجال جوړوي، بل شي ته توجه واړوي. که په مغازه کې درته ټينګېږي چې فرضاً «هغه الوتکه راکړه» ورته ووايه: «اوهو دا څراغونه څومره ښه رڼا کوي. ګوره شنه او سره رڼا کوي» ماشوم به په رڼا بوخت شي او ته يې په دې وخت کې د الوتکې له مخې ژر لرې کړه. په دې عمر کې ماشوم ته هر څه په زړه پورې وي او ممکن دغه رنګه رڼا ورته کټ مټ د الوتکې په شان په زړه پورې اوسي.

له موقعيتونو ډډه کول: بهتره ده ماشوم په داسې ځای کې وساتې چې مجبوره نه شې هره ګړۍ ورته «مه» او «مه کوه» ووايې. د دې پر ځای داسې خوندي ځايونه انتخاب کړه چې ماشوم په کې ازاده وګرځي، هر څه راوسپړي او د کنجکاوۍ حس يې ارضا شي. په پرمخ تللي ملکونو کې د ماشومانو کوټې داسې برابرېږي چې هېڅ

(c) ketabton.com: The Digital Library

خطرناک شی په کې نه وي، غولی يې پوست وي او که ماشوم وهم لوېږي، نه ژوبلېږي. تېره شيان، د ماتېدو شيان، د برېښنا ساکټ او داسې نور شيان په کې نه وي. که مور او تاسې هم يو يا دوه ماشومان ولرو ممکن ورته همداسې کوټه برابره کړای شو خو درځن درځن اولادونو ته يې نه شو جوړولای. په نورو ملکونو کې د ماشومانو لپاره د لوبو خوندي پارکونه هم ډېر دي خو مونږ يې نه لرو. که د کور شا و خوا ته مو شګلنه ځمکه وي، د ماشومانو لپاره خوندي ځای په کې جوړېدای شي. البته دا ناممکنه ده چې له ټولو داسې حالتونو ډډه وکړې چې ماشوم ته بايد «مه» ووايې؛ خو کمولای يې شې.
په ځينو شيطانيو سترګې پټې کړئ: که وينئ چې د کور مخې ته مو ماشوم په ډنډوکي کې له ختو سره لوبې کوي، ولې به يې منع کوئ. دا د مور و پلار وظيفه ده چې ماشومانو ته وخت ورکړي چې خپل استعداد وغوړوي، هر شی وسپړي او خپله کنجکاوي په کې وکړي نو ماشوم له داسې شيطانيو او لوبو مه منع کوئ چې خطر ورته نه لري. زه هر وخت له خپلې مېرمن سره په همدې لانجه يم. دا له خپلو ماشومانو د لويانو تمه لري، وايي چې هغوی دې منډې نه وهي، شورماشور دې نه کوي، يو بل سره دې غېږه نه نيسي، په انګړ کې دې توپ بازي نه کوي...
څنګه چې غواړې په هماغه انداز يې ووايه: که ماشوم داسې څه کوي چې بايد يې منع کړې او د «مه کوه» بديلونه کار ونه کړي، ماشوم ته نېغه خبره وکړه. په کلکه خو په نرمۍ سره، ځان خپه ونيسه، داسې چې هغه خپله ملامتي احساس کړي. مثلاً: «مه، تېره مه وارووه» که همدا خبره په دې بڼه وکړئ چې: «مه، زړګيه تېره مه وارووه»، ماشوم به له خپل کاره منع نه کړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر کله چې ماشوم ته د یوه کار د نه کولو وایې او هغه یې مني، ورته وموسېږه یا یې په غېږ کې ونیسه او ورته ووایه چې: «شاباس، ځومره منونکی ماشوم یې»

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه ماشومان مطالعې ته وهڅوو؟

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

استادانو به نوټ راکاوه او موږ به ليکه. څو ورځې چې تېرې شوې، د هضمي سيستم نوټ مې ولوست که ګورم چې په هاغه اوله ورځ مې ليکلي دي: د ژبې مخاطي غشا زخيمه ده. "ضخيم" مې په "ز" ليکلی و.
زموږ خلک چې له تحصيله فارغ شي بيا له مطالعې سره خدای پاماني کوي. همدا وجه ده، چې که له چا د هغه د مسلک په اړه پوښتنه وکړې، وايي به چې: "والله ما ان لس کاله مخکې پوهنتون خلاص کړی، اوس مې دا شيان هېر دي." بهرنيان به دې ته متوجه شوي وي، چې انسان لټ او هېرجن دی. ځکه خو په بهرنيو موسسو کې هر کال دوه درې وارې د بيا يادولو "refreshing" سيمينارونه جوړېږي. په دې سيمينارونو کې ضروري شيان تکرارېږي او کارکونکي د څو ورځو يا د څو هفتو لپاره مطالعې ته هڅول کېږي.
زموږ ځينې ملګري، چې بهر ته تللي دي، وايي هلته چې په بس يا په اورګاډي کې سفر وکړې؛ نو وبه وينې چې اکثر خلک په لاره کې مطالعه کوي، يا به اخبار لولي يا کتاب او يا مجله. په غربي ملکونو کې اکثر وګړي هره ورځ اخبار يا ورځپاڼه ګوري. ما فکر کاوه، چې هلته اوس ټلويزيونونه ډېر دي، انټرنټ شته؛ نو ورځپاڼې به څوک نه لولي؛ خو داسې نه ده. دوی ته د ورځپاڼو لوستل د فرهنګ يوه برخه ګرځېدلې ده.
موږ هم کولای شو د مطالعې فرهنګ خپل کړو. که نور څه نه وي؛ نو لږ تر لږه د خپلو اولادونو د هڅولو لپاره بايد هره ورځ مطالعه وکړو. هغوی چې موږ ته وګوري، پخپله به هم کتابونه راواخلي، بيا چې لوی شي له مطالعې سره به روږدي وي او د عادت له مخې به هم مطالعه کوي او د مطالعې په برکت به مو ملک آباد شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې بې جرئته یو؟

زموږ ډېری ځوانان له بې جرئتۍ څخه ځورېږي. زه په خپله هم پخوا ډېر بې جرئته وم. ځان سره مې فکر وکړ چې ولې داسې یو؟
بې جرئتي هغه حالت دی چې سړی د ویلو لپاره څه لري؛ خو د ویلو زړه یې نه لري. د خپلو احساساتو څرګندول هم جرئت غواړي. د بې جرئتۍ بل ډول همدا دی چې سړی خپل احساسات نه شي څرګندولای.
د بې جرئتۍ اصلي لامل وېره ده. خپله خبره ځکه نه کوو چې خلک راپورې ونه خاندي چې خلکو ته نا پوه یا بې ادبه ښکاره نه شو. یا مثلاً په مستبدو نظامونو کې د چارواکو یا زورواکو پر ضد ځکه څه نه وایو چې سر ته به مو خطر پېښ شي.
موږ له دې وېرې چې د خلکو په نظر سپک ښکاره نه شو، اکثره وخت خپل احساسات پټوو. مثلاً په واده کې سندرغاړی زموږ په طبعه برابره سندره بولي. زړه مو غواړي ورته چکچکې وکړو؛ خو دې ته ګورو چې نور خلک څه کوي. که بل چا چکچکې وکړې، موږ یې هم کوو، که نورو څه ونه کړل، موږ یې هم نه کوو. کله کله داسې هم پېښېږي چې د سړي زړه کېږي چې ونځېږي؛ خو د دې لپاره چې سپک ښکاره نه شي، خپل دغه احساس پر شا تمبوي. البته دا ډول بې جرئتي د ټولنې په باورنو او دود دستور پورې اړه لري او ډېر زیان نه لري؛ خو هغه ډول بې جرئتي چې خپل نظر نه شو بیانولای، مضره ده.
البته باید جرئت او بې حیایي سره غلط نه کړو. که زه د مشرانو په مخ کې خپله معقوله خبره نه شم کولای، دا بې جرئتي ده؛ خو که د

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشرانو پر وړاندې چټياټ وايم، بې ځايه ټوکې او مسخرې کوم، دا نو بې حيايي ده.

سړی ولې بې جرئته کېږي؟

نا سمه روزنه د بې جرئتۍ سبب ګرځي. کله چې ماشومان او زلمکي غواړي د يوې موضوع په باب خپل نظر ووايي، مور ورته وايو: غلی، ستا يې په دې کارو کې څه؟ د لويانو په مجلسونو کې ماشومانو ته د ناستې حق نه ورکوو او که کېناستلو ته يې پرې هم ږدو ، د خبرو حق خو بيخي نه ورکوو. زموږ دا ډول چلند د دې سبب ګرځي چې ماشومان مو ځانونه کوچني او حقير وګڼي. په دوی که به د حقارت احساس پيدا شي. بيا به په لويېنه کې هم دغه وېره ورسره وي چې که زه خبرې وکړم، نو خلک به راپورې وخاندي.

په ښوونځيو کې هم، که شاګرد د استاد پوښتنې ته ناسم ځواب ورکړي؛ نو استاد يې تحقيروي چې ته څومره ټمبل يې، ولې درس نه وايې؟ ځينې ښوونکي شاګردان د ټولګي مخې ته يا پر مېز باندې دروي او ټولګيوال ورپورې خندوي. که زده کوونکی قوي روحيه ونه لري، بل ځل يې که درس زده هم وي، د ويلو جرئت يې نه کوي.

څه بايد وکړو چې د بې جرئتۍ مخه ونيسو ؟

ميندو او پلرونو ته په کار دي چې خپلو بچيو ته د کور پر مسايلو د نظر د څرګندولو حق ورکړي. بلکې دوی بايد په هره چاره کې له خپلو اولادونو سلا وغواړي، کېدای شي د ماشوم نظر ناسم وي؛ خو بايد ورته غوږ ونيسو او ورته ووايو چې ستا خبره په دې دليل سمه نه ده. دا به د هغه د شخصيت پر ودې ښه اغېزه وکړي او جرئت به يې زيات کړي. کله کله داسې هم کېږي چې د ماشوم نظر زموږ تر نظر ښه وي. په داسې وخت کې بايد هغه ته شاباسي ورکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښوونکو ته هم بویه چې شاګرد ونه رټي، بلکې په پسته ژبه ورته سم ځواب ووايي. ماشومان ګومان کوي چې میندې، پلرونه او ښوونکي يې پر هر څه پوهېږي. ښه به دا وي چې ښوونکي خپل شاګردان له دې غلط فهمۍ راوباسي. باید شاګردانو ته دا احساس ورکړي چې هېڅوک پوره نه دي، هېڅوک پر هر څه نه پوهېږي، ممکن د هرې پوښتنې ځواب د ښوونکي هم نه وي زده. په دې توګه به شاګردان د ځواب ویلو جرئت پیدا کړي. بیا به دوی په دې نه وېرېږي چې که ځواب مې سم نه و؛ نو زه به ناپوه یا ټمبل ښکاره شم. ښوونکي باید شاګردانو ته دا احساس ورکړي چې ټول خلک یو ډول نه دي. اصلاً هېڅوک ټمبل نه دي. ممکن یو شاګرد په نورو درسونو کې ښه تکړه وي؛ خو رسامي يې نه وي زده. بل یو ممکن په نورو مضمونونو کې پڅ وي؛ خو رسامي يې ښه وي. شاید یو شاګرد تر هر څه په سپورټ او په لوبو کې تکړه وي. باید په یاد ولرو چې ټولنه مو په هره څانګه کې تکړه کسانو ته اړتیا لري. هر څوک له خپل وس او استعداد سره سم ټولنې ته خیر رسولای شي.

د خپلې د بې جرئتۍ علاج څنګه وکړو؟

که د خپلو خبرو او نظریو د څرګندولو جرئت نه لرئ؛ نو د علاج یوه لاره يې دا ده چې له خپلو خویندو ورونو او یا ټولګیوالو سره د وینا کولو تمرین وکړئ. له بالښتو څخه ستېژ جوړ کړئ او که په ټولګي کې یاست، د ټولګي مخې ته ودرېږي او په وار سره د یوې ټاکلې موضوع په باب وینا وکړئ. البته د وینا لپاره وار له مخې تیاری ونیسئ. تاسې به وګورئ چې په اولو ورځو کې ځینې خبرې چې په زړه کې مو لرلې، د وینا پر وخت مو هېرې شوې دي؛ خو د وخت په تېرېدو او په تمرین سره به مو دغه ستونزه هم لرې شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه به ماشوم له درواغ ويلو راوګرځو؟

سړی معمولاً هغه مهال درواغ وايي چې د يو څه د لاسه ورکولو وېره ورسره وي. که پوهېږو چې رېښتيا زموږ اعتبار او شخصيت ته تاوان رسوي، درواغو ته مخه کوو. که د خپلې ګناه له سزا څخه ډارېږو، درواغ وايو، "چې ما نه ده کړې". کله چې غواړو ځان تر هغه څه چې يو، ښه وښيو؛ نو درواغ وايو. البته لويان د خپل حقارت د پټولو لپاره هم درواغ وايي. لاپې د درواغو يو ډول دی چې ځينې کسان د خپل حقارت د جبران لپاره ورته مخه کوي.
يوه ورځ زموږ يوه استاد وويل چې: "هغه خبره چې د زړه نه يې وکړئ، خامخا په نورو اثر کوي. تظاهر مه کوئ او درواغ مه وايئ، هڅه وکړئ هغه څه ووايئ چې د زړه له تله يې منئ." ما وويل: سړی کله کله د نورو له ډاره د زړه خبره نه شي کولای، سړی مجبورېږي چې تظاهر وکړي. ممکن د سړي ځينې خبرې د ټولنې له باورونو او دود دستور سره په ټکر کې وي. استاد وويل: "سړی په داسې حالاتو کې هم کولای شي داسې خبره وکړي، هم يې رښتيا ويلي وي او هم يې د نورو خيال ساتلی وي."
د درواغ ويلو په مسئله کې دوې خواوې دي، يوه خوا هغه ده چې درواغ وايي او بله خوا هغه چې سړی درواغ ويلو ته مجبوروي. مثلاً ماشوم پياله ماته کړې ده، که دی ډاډه اوسي چې په دې کار يې نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

رټو؛ نو دروا غ به راته نه وايي. که رييس مو په ريښتيا باندې باور وکړي؛ نو دې ته به نه اړ کېږو چې د خپلې غیرحاضرۍ په خاطر د دروا غو پلمه جوړه کړو.

کله کله د نورو بې ځایه تمه هم په سړي باندې دروا غ وايي. ته یو بایسیکل لرې چې هره ورځ ورباندې خپل کار ته ځې راځې. همدغه بایسیکل دې لاس او پښې دي. یو ملګری دې دی، هر وخت بایسیکل درنه غواړي، څو واري يې بایسیکل درخراب کړی هم دی. اوس که ورته ریښتیا ووایې چې بایسیکل ځکه نه درکوم چې خراب به يې کړې، ډارېږې چې درنه خپه به شي؛ نو د دروا غو بهانې ورته کوې او بایسیکل نه ورکوې. دلته د نورو بې ځایه تمې تا مجبوروي چې دروا غ ووایې.

له بلې خوا ماشومان ډېر څه بلکې هر څه له لویانو زده کوي. کله چې د کورنۍ لویان دروا غ وايي، ماشومان هم دروا غ ویل زده کوي. موږ اکثراً دغه شي ته پام نه کوو. ماشوم ته نصیحت کوو چې دروا غ مه وایه، دروا غ ویل بد دي؛ خو پخپله هره ورځ د هغه په مخ کې نورو ته دروا غ وایو. په ماشوم باندې زموږ کړنې زموږتر ویناوو ډېر اثر غورځوي. یوه ورځ زموږ د یوه خپلوان ماشوم ورنه پوښتنه وکړه چې سګرټ څکول ښه کار دی که بد؟ مور يې ځواب ورکړ چې "بد کار دی" هغه ووېل: ته خو هر وخت وایې چې ماما دې ښه سړی دی. هغه که ښه سړی دی؛ نو ولې سګرټ څکوي؟

دا خو ټولو ته جوته ده چې دروا غ ویل هم خپله دروا غجن ته او هم ټولنې ته تاوان رسوي. په دروا غجن باندې خلک باور نه کوي او په سپک نظر ورته ګوري. که دروا غ یو مخ نه شو ختمولای؛ نو باید هڅه وکړو چې کم خو يې کړو. که غواړئ چې ماشومان مو په دروا غو روږدي نه شي؛ نو باید دغو ټکو ته پام وکړئ:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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