PDF Compressor Pro

ركي

Ketabton.com

PDF Compressor Pro

ښځه د ژوند په ډګر کې

PROPERTY ARIC

لیکنه او څیړنه: معصومه رضا سید

PDF Compressor Pro

مشخصات:

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

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

د چاپ ټول حقوق خوندي دي.

PDF Compressor Pro

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

تقریظ - ښځه د لور مور او میرمن په جامعه کې ۱
مننه ۵
د ساپې د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه ګیله ۶
سریزه ۷

لومړی برخه

د کورنی ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸
۱ - د کورنی ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې ۹
الف - د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ۱۰
ب - د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ۱۹
ج - د ښځې دندې د خاوند په هکله ۲٤
۲ - په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې ۲٦
۳ - د کورنیو د روانې سلامتیا په هکله پاملرنه ۲۹
٤ - په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته د میندو او پلرونو پاملرنه ۳۲
۵ - عاطفی او روانی ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټیدو سبب ګرځی ۳۳
٦ - بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوی ۳٤

٧- د کورنۍ په ماحول کې د نظر د يووالي اړتيا ٣٥
٨- خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ٣٧
٩- د کورنۍ غړي د نارينه مينې او پاملرنې ته اړتيا لري ٤٠
١٠- ښځې دې له بې ځايه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړي ٤١
١١- د ميرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې ٤٣
١٢- ښځو ته ښايي چې د زغم او حوصلې لرونکې وي ٤٦
١٣- ښځې خواخوږۍ او همدردۍ ته اړتيا لري ٤٧
١٤- د خاوند د برياليتوب سره د ميرمنې مرسته ٤٩
١٥- ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکې او سي ٥٠
١٦- په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ٥١
١٧- د کورنۍ څخه بهر په ټولنه کې د ميندو دندې او د ماشومانو د
پالنې او څارنې مسئله ٥٣
١٨- په کورنۍ ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ٥٥
١٩- د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه ٥٧
٢٠- په کورنۍ ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ٥٨
٢١- ميندو ته څو لندې لارښوونې ٦١
٢٢- د مخدره او نيشه يي موادو ناوړه اغيزه په کورنيو باندې ٦٣
٢٣- په نړۍ کې په لکونو ښځې د اميدوارۍ په وخت کې د ډېرو
ستونزو سره مخامخ دي ٦٦
٢٤- د ښځو لخوا د دخانياتو استعمال ٦٨
٢٥- د ښځو لپاره د سپورت گټې ٧٠
٢٦- د ښځو په هکله څو وجيزې ٧٢

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ۷٤

۱- د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې ۷۵

۲- د ماشوم وده او پرمختیا ۷۷

۳- د ماشوم په وده او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه ۸۵

٤- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د میندو او ښوونکو شریکه پاملرنه ۸۸

۵- ماشومانو ته د دینې او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت ۹۰

٦- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول ۹۱

۷- د اسلام په سپیڅلي دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر ۹۳

۸- ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري ۹٦

۹- د اسلام سپیڅلي دین ماشومانو ته د آدابو او ۹۸

۱۰- په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې ۱۰۱

۱۱- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند بې وروزئ ۱۰۲

۱۲- ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ۱۰۵

۱۳- د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ۱۰٦

۱٤- بې زړه توب او خجالتي حالت د ماشوم ژوند ۱۰۸

۱۵- د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه... ...... ۱۱۰

۱٦- د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ۱۱۲

۱۷- په ماشومانو باندې د ښځ شوي ماینونو خطرناکې اغیزې ۱۱٤

۱۸- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ۱۱٦

۱۹- بې ځایه شوي او ورک شوي ماشومان ۱۱۷

۲۰- د ماشوم په روغتیا باندې د لوګي ناوړه اغیزه ۱۱۸

۲۱- په ماشومانو د قحطۍ او ناروغیو ناوړه اغیزه ۱۱۹

PDF Compressor Pro

از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU 10853

تقریظ

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

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

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

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

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

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانه ټولنه نن سبا د نورو ژوندنیو ارزښتونو په څیر د ښځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د سترګو او چتولو جوګه نه ده، زموږ نننی اخلاقی او مدنی ځوړتیا او انحطاط موږ ته پر دې ویاړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې موږ لویدیزې ټولنې یا د مادی فرهنګ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې موږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پراو کې راوست: (نساء/۳٦- لقمان/۱٤)

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

(اسراء/۲۲-۲٤)

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

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

محمد آصف صمیم

۱۸-۹/۱۳۸۱

منـنـه

زه د AWN یا «مجمع زنان افغان» داداري له مشرۍ محترمې خور عفیفه عظیم ددې موسسې د اجرائیوي هیئت له محترمو غړو او په ځانګړي توګه ددې موسسې د فرهنګي څانګې له محترمو کارکوونکو څخه مننه کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زیار ګاللی او د چاپ لګښت یې په غاړه اخیستی دی. یو ځل بیا د زړه له کومې منـنه کوم او د لوی خدایه ورته د افغانـي میرمنو ته د خدمت او د جګړې ځپلې هیواد د معنوي او مادي ودانۍ او رغاونې په لیار کې برۍ او توفیق غواړم، دا هم باید زیاته کړم چې بې شمېره داخلي او بهرنی نړیواله مرستندویه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه یې د خلکو غوږونه کڼوي ددې لپاره چې دوی خپل تجارتي او سیاسي بازارونه تاوده ساتلي وي، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو یا تجلیل د محفلونو په دایریدلو پـه زرګونه ډالري مصرفوي، خو کـه چیرې کومه ښځه ورڅخه د خپل کوم آثار او یا هم کومې شعري مجموعې د چاپ لګښت لپاره ددوه درې سوو ډالرو د مرستې غوښتنه وکړي نو منفي ځواب اوري، نو دا دي د ښځو او بشر د حقوقو د مدعیانو سلوک له ښځو سره.

د ساپی د پښتو څېړنو او پراختیا
د مرکز څخه ګیله

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

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

په درنښت

معصومه رضا سید

د لوی خدای په نامه

سریزه

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

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

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

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

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

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

معصومه رضا سید

1997.9.23

لومړی برخه

د کورنی ژوند اړونده مسایل

د کورنی ژوند په اوږدو کې
د ښځې او خاوند دندې

کله چې ښځه او نارینه د یو او بل سره د شریک او ګډ ژوند کولو تړون وکړي، نو دا په دې معنا دی چې د ژوند تر وروستی سلګی پورې به د یو او بل د سوکالی او هوسایی لپاره هلې ځلې کوي.

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

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لری.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لری.

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

PDF Compressor Pro

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نو ښځه او نارينه منځکې له دې چې خپل ژوند سره شريک کړي ضروري ده چې د يو او بل د کورنۍ له اقتصادي وضعې څخه ځانونه با خبره کړي تر څو بيا د واده څخه وروسته ورته ستونزې پيدا نشي.

دا د نارينه دنده ده چې له ځان سره دا محاسبه ولري، چې کولای شي په خپل عايد د خپلې ميرمنې غوښتنې پوره کړي.

همدا رنګه ميرمنې ته هم بايد دا معلومه وي چې د خاوند مالي حالت يې څنګه دی، که چيرې د هغې اقتصادي وضعه ښه نه دی نو دا به وکولای شي چې له هغې سره ژوند وکړي؟ تر څو بيا وروسته له واده څخه پښيمانه نشي.

په يو کورنۍ کې د ښځې او خاوند دواړو دنده ده چې خپل مالي توان په پام کې ونيسي، خپل ژوند د خپل عايد او مالي حالت په مطابق عيار او برابر کړي، د بې ځايه توقعاتو او رقابتونو او سياليو څخه دې ډډه وکړي. ولې شته ځينې ميرمنې چې کله د بل چا په کور کې لوکس شيان وګوري او يا هم د چا په غاړه کې ښکلي ګاڼې او جامې خوښې شي، نو د خپل خاوند څخه بې ځايه توقعات کوي. نو د هغې که مالي توان هم ښه نه وي مجبوره دی چې ددې هيلې تر سره کړي، نو دا څرګنده ده چې خاوند يې مالي توان نه لري نو په قرض لاس پورې کوي، نو همدا علت دی چې دوی تل قرضداره او پريشانه وي.

ډېر داسې پېښېږي چې خاوند مجبور شوی د خپلې ميرمنې د ناروا غوښتنو د پوره کولو لپاره په نامشروع اعمالو لکه رشوت، اختلاس او غلا لاس پورې کړي، چې په دې توګه ددوی شريک ژوند له ستونزو ډک وی. ددې په څنګ شته ډېر داسې نارينه چې د توقع څخه زياد خپلې ميرمنې يې هيلې او غوښتنې لری، په داسې حال کې چې د ميرمنې يې هيڅ هم په وس پوره نه وي.

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

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

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

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

نو همدا علت دی چې یو شمیر میرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنی له غړو په تیره بیا د مور، پلار، ورونو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د میرمنې د غه سلوک سبب ګرځي چې د میړه د کورنی غړي والدین، ورونه، خویندې او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو د دوی ژوند تریخ کړي نو د دغې رواني احساس موجودیت د دې سبب ګرځي چې دواړه لوری د تفاهم لاره پریږدي

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

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

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

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

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

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

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

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

۸- بله مهمه شریکه دنده د ښځې او نارینه ترمنځ د یو او بل جنسي او روحي غوښتنو ته توجه کول دي.

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې:

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

۱- د نارینه دنده ده چې د خپلې میرمنې ضرورتونه د هغې د شان او مقام په پام نیولو سره سم پوره کړي. دغه حقیقت دی چې نارینه په دې مکلف ګرځوي چې له خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې نکړي. عین دا چې نارینه له هغې کورنۍ له نجلۍ سره چې د مالي نظره تر ده پورته وي، یعنې د ژوند په شرایطو کې ډیر تفاوت وي واده ونکړي، ځکه چې ممکن خاوند ونشي کړی د هغې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اسرائيلو ښځو په هغه وخت له تقوا او عفت څخه ډډه وکړه، چې ميړونو يا خاوندانو يې ځانونه پاک نه ساتل، تل به خيرن او چټل وو.

نارينه دې دا خپله مهمه وظيفه وګڼي په ژوند کې دې پاکي او صفايي رعايت کړي تر څو چې خلک ورڅخه کرکه ونکړي. زموږ په سپيڅلي دين کې پاکي ته دومره ارزښت ورکړ شوی چې پاکي د ايمان جز ګڼلی.

۸- د نارينه بله دنده د ميرمنې په هکله دا ده چې د ښځينه [illegible] لور د زيږيدنې په وخت کې خپلې ميرمنې سره همدردي وکړي او تسليت ورکړي.

ډير داسې کورنۍ شته زموږ په ټولنه کې چې کله په کور کې لور وزيږي نو سم قيامت په کور کې جوړ شي، هر خوا ژړا وي په تېره بيا مور د خپل ميړه او کورنۍ د نورو غړو د قهر او غضب سره مخامخ کيږي، حتی تر دې چې د مور او ماشوم د تداوي او خوراک په هکله هم پاملرنه نه کوي.

مور مظلومه د بې شميره پيغورونو ښکار وي، تر ټولو بدمرغه ميندې هغه دي چې د لورانو پيدايښت يې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړي او په دې توګه ډير نارينه د لور زيږيدنه بهانه ګرځوي او دوهم واده کوي او خوبونه يې عملي کوي، خو که چېرې دغه مسئلې ته په غور سره وکتل شي نو ثابته به شي چې په دې هکله ښځه هيڅ ګناه نلري. دغه مسئله د الهي قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وي هغه به کيږي، دا نجلی او هلک د وجود د اعضاؤ په جوړولو کې انسان هيڅ اختيار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر يوازې الله په خپل کار ښه پوهيږي، نو هوښيار نارينه هغه دی چې په دغو حالاتو د خپلې ميرمنې موقف درک کړي، هغې سره همدردي وښايي او خواخوږي ورسره وکړي او تسليت ورکړي او د جنسيت تغيير د الله په ارادې پورې محدود وګڼي او دا ومني چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کيږي.

PROPERTY ACKU

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

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

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

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

۲- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تېریدل.

۳- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

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

٥- میرمنې ته ښایي چې د غوره او نېک سلوک لرونکې اوسي.

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

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

۸- د خاوند پەروا عاید باندې قناعت کول، لە بې ځایە توقعاتو څخە ډډه کول.

۹- کە چېرې میرمنې دا احساس وکړي چې خاوند یې د نورو سره د معاشرت او تماس لە کبله امکان لري پە الکولو، مخدره موادو او یا نورو ناوړه اعمالو لکە قمار، غلا او داسې نورو مسایلو اختە کیږي نو پە ډېره نرمه او ملایمە لهجە دې ورسره دغه مسئلە مطرح کړي نه پە جدیت او قهر.

۱۰- مېرمن دې هڅه وکړي چې دخپل خاوند پە هکله د هر چا خبرو تە غوږ و نه نیسي ځکە ډېر امکان لري چې څوک د حسادت او دښمنی لە امله دا کار وکړي.

۱۱- د عصبانیت پەوخت صبر او حوصله درلودل چې پە سکوت او حوصله د عصبانیت اور مړ کیږي.

۱۲- د خاوند رهبري او آمریت منل کە څه هم مېرمن د پوهې، خاونده او د علمي پلوه پر خاوند برتری ولري ولې دلزوم پە صورت کې پە مهربانی او نرمه ژبە کولای شي هغې تە غوره مشوره او لارښوونې وکړي.

۱۳- د خاوند د راز ساتنه مهمه ده د خاوند د خصوصی رازونو ښکاره کول د کورنی نژدې غړو تە هم جایز نه ده.

۱٤- د خپل ځان، کور او ماشومانو پە پاکی کې زیاتە توجه او پاملرنه.

۱۵- د هغو خوړو پخول چې خاوند یې ورسره مینە لری او خوښیږی پە دې توگه بە یې خاوند فکر وکړی چې ددې نظر تە اهمیت ورکول کیږی.

۱٦- د خپلې کورنی اقتصادي حالت پە پام کې نیول لە بېځایە مصارفو څخه مخنیوی د سپما او صرفە جویي لە لارې د کورنی اقتصاد تقویه کول د ښځې لە مهمو دندو څخە ده چې پە دې توگە د خاوند د اعتماد وړ گرځي او کورنی ژوند یې پە خوښی سره تېرېږی.

PDF Compressor Pro

په کورنيو باندې د جسمي او رواني ناروغيو ناوړې اغيزې

په عمومي توګه د کورنيو په غړو کې د جسمي او رواني ناروغيو موجوديت کورنۍ له زياتو ستونزو سره مخامخ کوي. د ماشومانو د ښوونې او روزنې د مسئلې څخه نيولې د کورنۍ د داخلي او د باندنيو اړيکو باندې اثر غورځوي. د کورنۍ اقتصادي حالت له ګډوډۍ سره مخامخ او د سالم فکر کولو روحيه تضعيفوي. په کورنيو کې د کورنۍ د غړو ناروغتيا ناوړه اثرات په لاندې توګه محسوسيږي:

الف- د کورنۍ د مشر سرپرست پلار يا بل مشر د ناروغۍ وړيښبي ستونزې کورنۍ ته:

١ - د روحي فشارونو زياتېدل چې مېرمن او اولادونه يې د پلار د ناروغي له کبله زغمي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

۲ - د والدینو زیاته اندازه جسمي انرژي د ناروغه ماشوم په پرستاری کې مصرفیږي په تیره بیا که د غه ناروغي دوامداره وي.

۳ - همدا شان د ماشومانو ناروغی هم د کورني مالي او اقتصادي حالت باندې بده اغیزه کوي ځکه چې تداوی هم پیسو ته ضرورت لري.

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

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

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

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

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

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

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

الف- هغه کورنی چې آزاده فضا ء په کې حاکمه وي:

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

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

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

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

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

ج- مستبدي کورنۍ:

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بې ځايه ايرادونه او بهانې لټول د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

ډير نارينه دا ناوړه عادت لري چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د خپلې ميرمنې او همدا شان د کورنۍ د نورو غړو په کړو وړو باندې بې ځايه انتقاد کوي او په ډير وړه خبره هم ايراد او بهانه نيسي.

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

مونږ دا نه وايو چې نارينه دې د کورنۍ په چارو کې مداخله نکوي ځکه چې نارينه د کورنۍ سرپرست او مشر دی، نو دا يې حق دی چې د کورنۍ غړي خپلو اشتباهاتو ته متوجه کړي او هغوی ته لارښوونه وکړي، خو دا دې په ياد ولري که چيرې انتقاد هم کوي نو په ځای او معقول نيوکه دې وکړي، ځکه چې په ځای او معقول انتقاد هرڅوک مني او پرې عمل کوي، خو که چيرې نارينه هر وخت او بې وخته انتقادونه کوي او په هره کوچنۍ موضوع بې ځايه بهانې نيسي، نو ښکاره ده چې ميرمن او همدارنګه د کورنۍ غړي يې له دغو ايرادونو او بهانو سره عادت ګرځي او بيا يې خيرې ډير عادي ښکاري او په دې توګه د نارينه شخصيت د کورنۍ په ماحول کې بې ارزښته او کوچنی معلوميږي. خبرو ته يې چندان څوک غوږ نيسي او ارزښت ورته نه ورکوي. ډير داسې پيښې شوي

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

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

د کورنۍ په ماحول کې
د نظر د یووالي اړتیا

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

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د کورني غړي د نارينه ميني او پاملرني ته اړتيا لري

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

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

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

ښځې دې له بې ځایه غوښتنو

او توقعاتو څخه ډډه وکړی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د مېرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې

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

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

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

ستونزو زمينه برابروي. نو که چيرې طرفين دواړه د لجاجت او بې ځايه ضد څخه کار واخلي نو کورنۍ ژوند يې نازکې مرحلې ته رسيږي. ژوند هغه وخت ډير تريخ تماميږي چې ټول سره په يو کور کې يو ځای شريک ژوند ولري، خو د يو او بل سره يې اړيکې ښه نه وي.

دلته مهمه ستونزه دا ده چې دواړه لوری د نارينه لپاره مهمې دي او نشي کولای چې په آسانۍ د يوه لوري څخه تېر شي، ځکه چې يو خوا يې مېرمن ده او بل لور يې د کورنۍ نور غړي چې ميرمنې په ډيرو هيلو سره خپل ژوند له ده سره شريک کړی او د خاوند څخه يې دا هيله او غوښتنه ده چې ورته د يو آرامه ژوند ټول امکانات برابر کړي نو يې خاوند ځان مکلف ګڼي چې د هغې مرسته وکړي.

خو بل لوري ته يې د کورنۍ ټول غړي په تيره بيا مور او پلار دي. دا هغه کسان دي چې د ژوند ډيرې ستونزې او مشکلات يې د دې په روزنه او پالنه کې يې ګاللي دي او په دې هيله دي چې په زړښت کې به يې اولاد د لاس امسا شي، نو دوی هم خپلې ټولې هيلې او امېدونه د اولاد پورې تړلي دي. نو دردونکې به هغه حالت وي چې د زړښت او بې وسۍ او ناتوانۍ په وخت کې ميندې او پلرونه يوازې پريښودل شي.

نو دلته نارينه يا خاوند ځان په دوو جبهو کې ويني، که د يوې ډلې پلوی کوي نو بل لوری ورڅخه خفه کيږي، دا وخت د خاوند لپاره د امتحان دوره ده.

نارينه ته لازمه ده چې د ژور فکر او عقل څخه کار واخلي د کورنۍ د ټولو غړو حقوق په پام کې ونيسي، داسې عمل ونکړي چې د يو تن د خوشحالۍ او خوښۍ لپاره د نورو په حقوقو سترګې پټې کړي.

په کورنۍ پېښو او مسايلو کې بايد د حق پلوي وکړي، چې په داسې حالاتو کې دې مېرمنې ته لارښوونه وکړي چې خپل او د خاوند موقف په پام کې ونيسي ځکه چې د ميرمنې رول ډير مهم دی که چيرې مېرمن لجاجت ونکړي او

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

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

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

ښځو ته ښايي چې د زغم
او حوصلې لرونکې وي

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

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

ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لري

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

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

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

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

د خاوند د بریالیتوب سره

د میرمنې مرسته

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

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

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکې اوسي

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

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

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

دوستانو ته هم د خپل خاوند خصوصيت او راز ښرګند نکړي. نو د دې لپاره چې په کورنۍ کې د اعتماد او صميميت فضا حاکمه وي، نو دا د يوې مېرمنې دنده ده چې په خپل غوره سلوک او راز ساتلو سره د خاوند باور تر لاسه کړي، تر هغې چې خاوند يې هغه خپله همرازه ګڼي او د خپل ژوند ډير خصوصي او پټ مسايل ورسره مطرح کړي او په مشوره سره خپل ژوند په مخکښې بوځي.

په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

کورنۍ په اسلام کې هغه ځای دی چې په کې د اسلامي آدابو او اخلاقو درس ورکول کيږي، د لويانو درناوی په کشرانو مهرباني او شفقت، تقوی، عفت، امانت، صداقت د نورو سره مرسته او همدردی د دغو ټولو اصولو په بام کې نيول د کورنيو په پايښت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنۍ په ماحول کې د کورنيو دغړو ترمنځ د يو بل سره د مخامخ کېدلو په صورت د سلام اچول د مينې فضا ايجادوي. د سلام په ويلو سره په زړونو کې مينه او محبت زياتيږي، او يو د بل سره اخلاص او خلوص پيدا کوي.

پاک الله په دې هکله فرمايي:

«کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو يو په بل باندې سلام واچوئ د الله تعالی لخوا مبارکه او پاکيزه پيشکي ده» (د نور سوره ٦١ آيت)

د اسلام په سپيڅلي دين کې د سلام په ويلو باندې تاکيد شوی دی، په دې هکله په يو حديث شريف کې داسې فرمايل شوي دي: «کده بن حنبل د يو کار لپاره د پيغمبر صلی الله عليه وسلم حضور ته ورغی او د سلام له ويلو پرته همداسې کېناست، حضور مبارک ورته وفرمايل: د باندې ولاړ شه، السلام عليکم وو ايه را ننوځه» (ابوداؤد)

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

په دې هکله پاک الله داسې فرمایي:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د اسلام په سپیڅلي دین کې د کورنۍ مشري او سرپرستي د نارینه د نده ده، نو نارینه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنۍ مالي ستونزې حل کړي، د خپلې کورنۍ د سوکالۍ او سلامتیا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمي ترڅو چې کورنۍ د آرامه ژوند خاونده شي. او څومره چې یې د کورنۍ ژوند فضا له خوشحالیو ډکه وي، دې تر خوند اخلي او نور هم کوښښ کوي چې د آرامه ژوند لپاره زیاتې هلې ځلې وکړي. خود دې په څنګ کې د خپلې میرمنې څخه هم دا هیله لري چې د دې هلو ځلو ته ارزښت ورکړي، کوم څه چې دی په ډیر زیار د کور د احتیاجاتو د پوره کولو لپاره په لاس راوړي بې ځایه مصرف نه کړي. خاوند یې دا هیله لري چې د هغې میرمن د کور لومړي مهم ضرورتونه لکه خوراک او پوښاک او په دوهمه مرحله کې د کور نور ضرورتونه لکه فرش، ظرف نو ضرورت وړ شیان پوره کوي.

همدارنګه ښځې دې خپلې کورنۍ اقتصادي طاقت په پام کې ونیسي، د غیر ضروري شیانو له اخیستلو دې ډډه وکړي او هڅه دې وکړي چې د خپل خاوند عاید په معقولو لیارو مصرف او د دې په څنګ یې د امانتداري روحیه خپله کړي، نو کله چې خاوند یا میړه په دې پوهه شي چې میرمن یې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنۍ سره علاقه نیسي، خو که میرمن یې خراج او امانت کاره نه وي، هغه پیسې چې خاوند یې په ډیرو ستونزو سره ګټي او میرمن یې په ډیر بې پروایي مصرفوي او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو یې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مایوسه شي، اعتماد یې له خپلې میرمنې سلب او فکر کوي چې میرمن یې د ده

زیار ته د قدر په سترګه نه ګوري او نه يې مالي ستونزې په نظر کې نیسي، نو همدا علت دی چې زیاتره میرمنې د خپلو مېړونو څخه شکایت کوي او داسې دلیل راوړي چې میرمن يې د مال سره علاقه نه لري، زه تر راضي نه یم، د کور سره بې علاقې ده، ډیر داسې پېښې شوي چې نارینه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لويدلي دي دا موضوع هم که جدي ونیول شي د کورنی ژوند د بدمرغی سبب ګرځي، نو دلته د میرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدي توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوي نو په کار ده چې میرمن هم امانتدار او صادقه اوسي، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړي او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړي يا يې چاته بخش ورکړي او يا میلې په وکړي.

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

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

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

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

هوښیاره میرمن هغه ده چې ماشومان هم د امانتداری په روحیه وروزی، د خپلې کورنی مالی حالت تل په پام کې ونیسی له بې ځایه مصرف څخه مخنیوی وکړی، د سپما او صرفه جویی له لارې د کورنی اقتصادي حالت تقویه کړی، د خپل خاوند څخه بې ځایه هیلې او توقعات ونلري، د خپل خاوند په عاید قناعت وکړي د مال په حفاظت او ساتنه کې د امانتداری اصل په پام کې ونیسي.

د کورنی اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

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

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

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

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

په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

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

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

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

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

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

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

٦- كه چيرې تاسې په كور يا حويلى كې د تركارى د كرلو لپاره ځاى ولرى، نو د دغې ځاى څخه د تركارى د كرلو لپاره ګټه واخلى، نو په دې توګه به تاسې په دې قادر شى چې د خپل ضرورت وړ تركارى د خپله كوره ترلاسه كړي.

٧- كوښښ وكړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګندئ ځكه چې د خياط اجوره ډيره غير اقتصادى تماميږى كه په همدې ترتيب په ژمى كې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاكتونه او جرابې جوړې كړى نو د يوې خوا به اقتصادى وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

٨- په ځينو ناروغيو باندې د اخته كيدلو او مخنيوى لپاره د ځينو وقايوى تدابيرو څخه كار واخلى لكه د واكسينونو په تطبيق سره كورنى او په چاپيريال كې د حفظ الصحې په رعايت كولو سره هم خپله سلامتيا ساتلى شى او په دې توګه د دوا د نه استعمال له كبله د كورنى اقتصادى وضعيت ته ګټه رسيږي.

٩- همدا شان د كومو لوښو څخه چې د كورنى ژوند په جريان كې كار اخلى د هغې په ساتلو كې پاملرنه او توجه وكړى ترڅو ستاسو او يا هم ستاسو د ماشومانو لخوا مات نشى كه چيرې په كور كې د استعمال لپاره داسې لوښې چې زر مات نشى واخلي، نو په دې توګه به مو د كورنى د اقتصاد

سره مرسته کړی وي.

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

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

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

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

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

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

میندو ته څو لنډې لارښوونې

د ماشوم د زېږېدنې او پیدایښت څخه وروسته دا چې میندې څرنګه تغذیه شی، دا هغه پوښتنې دی چې ډېرې میرمنې ورسره مخامخ کیږی، نو میندې کولای شی چې د منظم پروګرام له مخې هم خپل بدن تقویه کړی او هم د بدن وزن کنترول کړي.

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

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

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

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

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

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

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

٧- زیاد شمیر هغه غذایي مواد چې خپل ذاتي غوړی لري لکه وازدینه غوښه په تیره بیا د پسه غوښه او نور لبنیات او خواړه چې نورو غوړیو ته ضرورت نلری نو دغه شان خواړه په خپلو غوړیو کې پاخه کړی. که ددې په څنګ کې میندې له تیلو یعنی اوبلنو غوړیو او یا زیتونو د تیلو څخه استفاده وکړی ښه به وی او صحت ته یې ګټه رسوي.

د مخدره او نشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې

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

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

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

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

دغو مـوادو څخه استفاده د انسـان سلامتـيا په خطر کې اچوي حتی تر دې چې د انسان د مړينې سبب ګرځي، خو يو مسئله چې زموږ په کليو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډير رواج لري هغـه دا چې د موسمي ناروغيـو سره د مقابلې لپاره په تيـره بيـا هغـه مـاشـومـان چې ډير توخيږي او سينه بغل وي نو ميـندې خپلو ماشومانو ته ترياک ورکوي، پرته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزي او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

ما په خپلو سترګو په خپله سيمه کې ډير داسې ماشومان ليدلي چې د ميندو لخوا ورتـه اپين ورکړ شـوی او د لږې اندازې په زيا تېدلو له امله ماشوم خپل ژوند له لاسه ورکړی چې دغه ناوړه رواج د پېړيو، پېړيو څخه تر نن پورې جريان لري.

کورني او ټولنيز پرابلمونه روحي او رواني مرضونه د ژوند ناوړه شرايط، فقر، د ښوونې او روزنې کموالی د مخدره مـوادو د اضرارو څخه ناخبرتيـايي د اخته کيدلو له عواملو څخه دي.

هغـه کسـان چې دخپل کـورني او ټولنيـز ژوند نه راضي نـه وي او يا هغـه کسان چې ټولنيز او اقتصـادي پرابلمونه يې زياد وي او يا هم هغـه بې بندو باره ځوانان چې تل بيکاره وي يو سالم مصروفيت ونه لري او يا هم هغـه کسـان چې ښه دوستـان او ملګري و نه لري، نو دوی زياتره د نشـه يي مـوادو استـعمـال ته مخـه کوي چې په دغـو مـوادو باندې د اعتـيـاد لـه کبلـه هر ناوړه عـمـل تـه لاس اچوي لکه قتل، فريب، دوکه، غلا ، قاچاقبری او حتی اخلاقي فسـاد څخه هم ډډه نه کوي.

د نشـه يي اهدافو لپاره د مخدره موادو څخه استفاده په هېوادونو کې د مخدره موادو توليد او پراختيا ته زمينه برابره کړي.

څنګه چې د مخدره موادو مسئله يوه محلي او منطقوی موضوع نه ده بلکه

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

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

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

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

په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدوارۍ په وخت کې د ډیرو ستونزو سره مخامخ دي

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

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

همدا شان په زیاد شمېر هېوادونو کې د خرافاتي مسایلو له امله ډیری ښځې د ډیرو ګټورو او اساسي خوړو له استفادې څخه محرومیږي چې بیا دغه

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

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

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

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هاون په روغتون کې ډاکترانو درې زره حامله ښځې د امیدواری په لومړنیو ۱٤ اونیو کې د څیړنې لاندې ونیولې، دوی د څیړنې په جریان کې دې نتیجې ته ورسیدل چې کومې میرمنې چې زیاته اندازه قهوه مصرفوی نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کیږي. همدارنګه هغه ښځې چې زیاد چای څښلې نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښي د زیاد خطر سره مخامخ دي.

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

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

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

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

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

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

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

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

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

ښځو لپاره د سپورت ګټې

مو ښېنې او پخې ښځې په هره ټولنه کې نسبت ځوانو مېرمنو ته د عمر په لحاظ د جسمي او روحي نظر نه زياتې ستونزې لري.

زيات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګي نه وروسته په مختلفو ناروغيو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغي، د وزن لږوالي يا زياتوالي، ټيټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخريب او وروستېدو څخه پېدا کيږي اخته وي، چې ځينې ناروغي دوامدار پرهيز او علاج ته ضروري لري، ددې په څنګ سپورټ هم د يو شمېر ناروغيو په تخفيف کې موثر رول لري.

په پخو ښځو کې په تيره بيا د منځنې عمر ښځې د هډوکو تخريب يا وروستوالي يې له غټو ستونزو څخه ګڼل کيږي، کومې مېرمنې چې عمر يې د ۶۰ کالو څخه لوړ وي په سلو کې « ۲۵ » يې د هډوکو په ماتېدو اخته کيږي او هغه عوامل چې د هډوکو په تخريب کې رول لري په بدن کې د کلسيم کمښت، د عمر زياتوالي، د وراثت سابقه او د سګرټو زياد استعمال ښودل شوي دي.

سپورت په هډوکو کې غړو عضلاتو د تقويه سبب ګرځي، چې په دې ترتيب هډوکي تقويه کوي، هغه څه چې په سپورتي فعاليتونو او د هډوکو د کلسيم په تأمين کې موثر دي د غړو او عضلاتو تقويه ده چې ورزشي فعاليتونو په جريان کې غړي تقويه کيږي چې بيا د غه تقويت کوونکي قوت متصلو

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

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

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

همدا شان ضروری ده چې ښځې په خپل غذایي پروګرام کې هغه خواړه شامل کړی چې د بدن د وزن د زیاتیدلو سبب نشی، هڅه دې وشي چې له شحمیاتو په تیره بیا له حیوانی شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وکړی. د تازه میوو څخه استفاده ورته ډیره ګټه لری، کوشش دې وکړی چې هر ورځ په کافي اندازه کلسیم د خوراکی موادو په وسیله واخلی د کلسیم اندازه په لبنیاتو لکه شیدې، مستې، پنیر او پیروی کې پېدا کړي.

د ښځې په هکله څو وجیزې

- ښځه شیشې ته ورته ده ساتنه یې وکړی. (رسول کریم ﷺ)
- زما دوه څیزونه خوښ دی: ښځه او خوشبویي. (رسول کریم ﷺ)
- جنت د مور د پښو لاندې دی. (رسول کریم ﷺ)
- دنیا متاع ده او تر ټولو غوره متاع یې صالح ښځه ده. (رسول کریم ﷺ)
- د نارینه ښایست د هغې د ژبې فصاحت دی او د ښځې ښایست د هغې حکمت و کمال دی. (رسول کریم ﷺ)
- له ایمان نه وروسته تر ټولو ستر نعمت ښځه ده. (حضرت عمر)
- د ښځې په سترګو کې له رنځو څخه شرم او حیا ډیره ځلانده وی. (حضرت علی)
- نیکه ښځه یوازې د دنیا هستی نه ده بلکې د آخرت توښه هم ده. (امام غزالی)
- ښځه د وقار، ایثار، مروت او د مینې درس ورکوی. (والتیرز)
- له ښځې سره هیڅکله هم ځان په ازمیښت کې مه اچوئ که نه تاسې به ورنه وروسته راشی. (کمال اتاترک)
- د ښځې زړه تر نارینه ډیر پراخه وی.
- هغه کور چې مور په کې نه وی هدیرې ته ورته وی.

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

١- په زړه کې نيکي وی.

٢- په څيره کې يې حيا وي.

٣- په ژبه کې خوږوالی وي.

٤- لاس يې تل د کار سره لګيدلی وي.

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

(ترميشان برنادر)

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

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او
ښوونې اړونده مسئلې

د ماشوم وده د زیږېدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د ماشوم وده او پرمختیا

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

میندې او پلرونه کولای شي خپل ماشومان دځينو شيانو لکهٔ زاړه شوی کالی، خولی، دستکول او د کور د ځيني لوښو په ورکولو سره دغه راز لوبو کولو ته وهڅوي.

کله ماشومان دې ته اړه لري چې لويان او د کورني نور غړي لوبو کې ورسره ګډون وکړي، نو د ماشوم سره خبرې کولو د کلمو او غږونو تکرار د سندرو ويل د کيسو او د داستانونو ويل هم د ماشوم په وده او پرمختيا کې ډېر ارزښت لري.

- ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقليد کولو سره زده کړه کوی. چې دوی ته تر ټولو نژدې وی، د ماشومانو د شخصيت او کړو وړو په ټاکلو د لويانو او يا هم دهغو کوچنيانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وی د کړو وړو اثر يې ډېر ګټور تماميږی ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوی کوچنی ماشومان يې تر زده کوی او هر عمل چې لوی ماشومان يې سرته رسوی، کوچنی ماشوم هم دهغې لوی ماشوم په تعقيب همغه عمل سرته رسوی.

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

- ماشومان نل تر څلور کلنی پورې ډېر مغروره او خودخواه وی څه چې يې خپل زړه غواړی هغه کوی، خو ورو ورو دا زده کوی چې نورو ته هم حق ورکړی او اهميت ورته ورکړی. خودخواهی يا ځان غوښتنه او نامعقوله سلوک او کړه وړه دوړو ماشومانو طبيعی خاصيت دی.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ښنګه چې مور او پلار د ماشوم د ودې او پرمختیا تر ټولو ښه څارنه او کتنه کولای شي، نو ضروري ده چې میندې او پلرونه هغه نښې او نښانې وپیژني چې د هغوی ماشومانو د شخصیت وده او پرمختیا ورځخه څرګندېږي.

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

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

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

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

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

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

جگیږي او دریږي، د غتې ګوتې او یا بلې ګوتې په مرسته شین را پورته کوي، ساده لارښوونې تعقیبوی؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنی دې متوجه وی چې ددوی ماشوم ددوه کلنی په عمر کې دغه کړه وړه لری که نه؟

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

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

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

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

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

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

د ماشوم په ودې او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغيزه

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

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

د ټولو مهمه موضوع چې پوهيدلې ضروري ده هغه دا چې تر لومړنيو شپږو مياشتو پورې د مور شيدې يوه مکمله غذا ده، څنګه چې په لومړيو مياشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغيو له خطر سره مخامخ کيږي، نو د مور شيدې کولای شي ماشوم د ناستې او نورو ناروغيو په مقابل کې وقايه کړي.

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

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

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

۱ – کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي، ضروري ده چې انرژي لرونکی خواړه وي.

۲ – ماشومان مختلفو ويتامينونو ته اړتيا لري لکه ويتامين «ای» چې د دغې ويتامين د کموالي له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ړانده زيږيږي، نو ماشومان کولای شي د مور په بطن کې دغه ويتامين ترلاسه کړي، په دې شرط چې مور ويتامين ای لرونکی خواړه وخوري. همدا شان ويتامين «ای» د اسهالاتو په مخنيوی کې هم موثر رول درلودلی شي. ويتامين «ډی» ته هم ماشومان شديد اړتيا لري، د دغې ويتامين د کموالي له کبله د هډوکو د نرموالي ناروغی پيدا کيږي، دغه ويتامين د هډوکو لپاره ډير ګټور تماميږي.

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

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

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

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

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

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

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

ور کوي او ډېر وخت د دوی د تنفر او زړه توریدلو سبب ګرځي.

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

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

ماشومانو ته دديني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

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

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

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

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

به يې د دلسردی سبب ګرځي.

مینديې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتی چې ماشوم په ډیره مهربانی دینی مسایلو ته متوجه کړي، په هغوی دې زور او فشار نه راوړي، د اسلام د مقدس دین لومړنی لارښونې ورته وښایي، د ګناه او جزا له مفاهیمو سره دې خپل ماشومان آشنا کړي.

د والدینو مسوولیت دی چې حتمی به ورته دینی ښوونه او روزنه ورکړي. کومو ماشومانو ته چې د کوچنیوالی په عمر کې دینی ښوونه او روزنه ښودل شوی نه وی هغوی له دغو مسایلو سره بې پروا روزل شوی وی نو والدین به يې خدای تعالی ته دوی په هکله ځواب ورکونکی وي.

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول

هغه وخت چې يو ماشوم نړۍ ته راځی او سترګې پرانیزي، نو په لومړی ګام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غیږ کې ترسره کیږي.

مور هغه څوک ده چې د خپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډیرې ستونزې او زحمتونه ګالی، شپې په ویښه صبا کوی، او د خپل ماشوم پرستاری او ساتنه خپله لازمی دنده ګنی، نو يو کوچنی د زیږیدو د لومړی ورځې څخه تر ځوانی او بلوغ تر مرحلې پورې يوې سالمې روزنې ته اړتیا لري. کوچنی د کوچنیوالی څخه تر ځوانی پورې يو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدین د هغوی د اړتیاوو د پوره کولو په برخه کې موظف دی چې د دوی غوښتنې تر يوې اندازې پورې ترسره کړي.

کومو ماشومانو ته چي دا شرايط برابر وی چي دوی د کوچنيوالی په عمر کي د وړکتون په محيط کي گام کيږدی، نو وړکتون هغه ځای دی چي کوچني د ټولنيز ژوند سره آشنا کوی، چي دا په خپل ذات کي دکوچني په راتلونکی ژوند باندي ښه اغيزه کوی، ماشومان په دي ماحول کي ډير څه زده کوی.

ماشوم د لندي لښتي حيثيت لری، هر ډول چي وغواړي هماغه شکل اختياروی، د نورو ماشومانو د کړه وړه څخه متاثره کيږی چي په دي توگه په خپلو حرکاتو کي واضح بدلون راوړی. که په وړکتون کي ماشوم د يو معين پروگرام له مخي تغذيه کيږی چي روغتيا ته يې ډير ارزښت لری. همدا شان په وړکتونونو کي دي داسي وسايل تيار کړی چي هر ماشوم د خپل ذوق او علاقي په اساس ورڅخه استفاده وکړی او ددوی استعدادونه په کار ولويږی. په کار ده چي د وړکتونونو په ماحول کي ماشومانو ته د سپورت مختلف وسايل برابر کړل شي.

په وړکتونونو کي د ښوونکو دنده ده چي د دينی ښوونې ټولنيزه آدابو درس ورته ورکړل شی د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړی. د ترافيکی حوادثو د مخنيوی په هکله ورته لارښوونه وکړی، هغه ماشومان چي د کوچنيوالی مرحله په وړکتون کي تيره کړی وی، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچنی په راتلونکی ژوند ژوره اغيزه لری، دوی دی چي خپلي زده کړي به د عمل په ډگر کي پيدا کړی او په دي توگه به ځان په ټولنه کي د يو واقعی انسان او سالم فرد په حيث مطرحه کړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

دماشومانو څارنه او پاملرنه یوه ډېره مهمه مسئله ده چې د کورنۍ غړي په تېره بیا میندنو او پلرونو ته ضروري ده چې تل خپل کوچنیان د څارنې او پاملرنې لاندې ونیسي او هڅه دې وکړي چې د پېښې پېښېدلو څخه د مخه د پېښو مخنیوی وکړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقويې لپاره هڅې

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

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

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

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

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

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

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

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندې وروزی

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

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

د کورنی غړی په تیره بیا میندې او پلرونه د دغې روحیې په تقویه او ایجاد کې ستره ونډه لری، دا چې میندې او پلرونه څنګه د ودې په مرحله کې د هغې

غوښتنو ته ځواب ورکوي، او ځنګه ماشومان روزي، نو دلته د محترمو والدينو پام ځو لنډو ټکو ته راګرځوو چې د دغو ټکو په نظر کې نيولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زيږيدنې څخه تر اتلس مياشتنې پورې:

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

۲- د اتلس مياشتې څخه تر درې کلنې پورې:

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

ميندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته ځرګنده کړي چې د لوبو په وخت کې د وار يا نوبت مراعات وکړي. د خپلو نورو همزولو نظرياتو ته ارزښت ورکړي د لوبو او ضرورت وړ شيان نورو ماشومانو ته ورکړي، د خپلو کوچنې ځويندو، ورونو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړي، نو په دې ترتيب به ميندې بريالی شوی وی چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزيستی او مينې کولو روحيه تقويه کړي.

۳- د درې کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:

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

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

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

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

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

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنی پورې:

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

ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول

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

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

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

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

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

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

پخوا بې زړه توب او خجالتي حالت د غوره صفاتو له جملې څخه ګڼل کېده او دغه حالت يې د يو باتربيه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجوديت د يوې روحي ناروغۍ په حيث پېژندل شوی دی او کوم ماشومان چې دغې حالت لرې هغه صحتمند ماشوم نه ګڼي.

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

- **لومړی مرحله يا دوره:** چې د يو کلنۍ د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شيانو په پېژندلو پيل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنی د غړو څېرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وی او د ناپېژندل شوی کسانو څخه ماشوم وېرېږي. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوري ورسره بلديت پيدا کوی په همغه اندازه د شرم وېرې او خجالت په ناروغۍ د اخته کېدو څخه ژغورل کېږي.

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

– **دریمه مرحله یا دوره:** دا بیا هغه وخت دی چې ماشوم هوښیار شوی وی، خپل کور او ماحول په ښه توګه پیژنی، د خلکو او ملګرو سره یې بلدیت زیات شوی، تل ورسره لوبې کوی او د هغوی له احواله خبر وی، خو کوم ماشوم چې کورنی ژوند یې له ستونزو ډک وی کورنی جنجالونه ولری او یا یې مور او پلار د طلاق په وجه یو د بله بیل شوی وی، نو داسې ماشومان تل غلی او خاموشه او بې زړه ښکاری، د خپلو همزولو سره د علایقو په پیدا کولو کې د حسد او بدبینی احساس کوی، د خلکو څخه شرمیږی، تل خفه او خواشینی معلومیږی چې د غه حالت په زیاد شمیر هغه ماشومانو کې هم لیدل شوی چې د خپلې کورنی ډیر نږدې غړی لکه مور او پلار یې د جګړو په اوږدو کې د لاسه ورکړی څنګه چې دوی د خپلو والدینو مینه لیدلې نه وی، نو د کورنی غمجنه فضا هم په دوی اغیزه کړی، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې یوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډیره سخته تمامیږی، نو هیله مند یو چې میندې او پلرونه او د کورنی نور مسوول غړی د ماشومانو د غې حالت ته تل متوجه اوسی او کوشش دې وکړی چې په ډیره مینه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتی او بې زړه توب له حالته څخه وباسی او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړی چې ماشوم په کې د خپل ذوق او علاقې سره سم ژوند وکړي.

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

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

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

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

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

په هغو کورنیو کې چې والدین یې د یو او بل سره تفاهم او توافق نلری د خپلو ماشومانو په مخ کې د یو او بل سره جګړې او غالمغال کوی، د دوی ماشومان د دوی د جګړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه ووینی، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتی، چې په دې توګه نارینو ته به د نفرت په سترګه ګوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم وینی، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ورته ظالمې ښکاری، نو ماشومان چې د داسې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کیږي.

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

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

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

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

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

په ماشومانو باندې د ښخ شويو ماينونو خطرناکې اغيزې

د اوسنۍ نړۍ د ټولو عصري او درنو وسلو په څنګ کې ماينونه هغه لوی خطر دی چې د پټ دښمن په شان عمل کوي او په دې توګه د زيات شمير انسانانو د وژلو او معيوبيت سبب ګرځي چې په دغو وژل شوی انسانانو کې ګن شمېر ماشومان دی. د ملګرو ملتونو د سروې له مخې د نړۍ په ٦٤ هيوادونو کې د ښخ شوی ماينونو شمېر ۱۱۰ مليونو ته رسيږي چې دغو ماينونه د لسګونو کلونو لپاره خپل تخريبي قدرت له لاسه نه ورکوي.

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

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

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

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

سرایوو د وینو له دندونو او ډله ایزو قبرونو څخه ډکه ده، نو زه ستاسو څخه د یوه ماشوم په توګه دا غوښتنه کوم چې مه پریږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصیبت راشی لکه په مونږ چې دا مصیبتونه تحمیل شوي دي. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحمیلی جګړو لری. دا دی په نړۍ کې د ډیرو مایوسو ماشومانو هیلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصیبت نه غواړي. خو ارمان چې څوک ددغو مظلومو ماشومانو هیلې او غږونه نه اوری، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشی صربیانو د حملو په دوران کې تیر شو په دغو حملو کې په ډله ایزه توګه زرګونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړی وو چې د هغې سیمې د ماشومانو په روحیه ناوړه اغیزه کړی وه.

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

د ماشومانو په روحیه کې د جګړو ناوړه اغیزه

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

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

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

PDF Compressor Pro

بېځایه او ورک شوي ماشومان

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

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

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

د ماشوم په روغتیا باندې د لوګي ناوړه اغیزه

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

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

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

پر ماشومانو د قحطي

او ناروغیو ناوړه اغیزه

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

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

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

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU
10853

ماخذونه

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

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