لومړۍ برخه

د ماشومانو پالنه

محب الله زغم

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوزېږي ماشومان به څنګه وساتو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

میتیازې. نو باید تو کر یې ژر ژر بدل شي، که یې تو کر ژر ژر بدل نه کړو، نو په پوټکي به یې سرې دانې راوخېژي او په عذاب به یې کړي. تو کر تر پمپر په ډېر لحاظه ښه وي، یو خو پمپر قیمته وي او د هر چا وس ورته نه رسېږي، بل دا چې سرې دانې له پمپر سره ډېر راخېژي او درېیمه خبره دا ده چې پمپر چاپېریال چټلوي. تو کر خو بیا بیا پرې مینځل کېږي او بېرته کارول کېږي مگر پمپر به ایسته غورځوې. خو میندې باید دې ته هم پام وکړي چې د تو کرانو تر منیځلو وروسته خپل لاسونه په صابون باندې پاک پرې مینځي او که د تو کرانو د مینځلو پر وخت دستکشونه په لاسو کړي لا به ښه وي. تو کر به تر مینځلو وروسته د کافي وخت لپاره لمر ته وغوړوئ. لمر میکروبونه وژني. تر وچېدو وروسته د تو کر اتو کول هم میکروبونه ختموي. که نوزېږی مو نجلۍ وي؛ نو د پاکولو پر وخت د هغې کوناټی له مخې څخه شا طرف ته پاک کړئ. دا د دې لپاره چې میتیازې د هغې مهبل ته ورنه شي او میکروبي یې نه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اکثرو سیمو کې رواج دی چې خپل خپلوان د نوزیږي او د مور لیدو ته یې په شپږمه یا اومه ورځ ورځي؛ اوس پوهان وایي تر یوې میاشتې پورې باید څوک د ماشوم مبارکۍ ته ورنه شي. دا په دې خاطر چې د ماشوم د بدن دفاعي سیستم کمزوری وي، که یو مېلمه ساري ناروغي ولري، نو ماشوم ته به هم سرایت وکړي. میاشت وروسته هم چې خلک یې لیدو ته ورځي، باید ماشوم ښکل نه کړي او ډېر ورنژدې نه شي. یوه میاشت د مور د صحت د ښه کېدو لپاره هم مناسب وخت دی او هغه به هم له مېلمونو سره بې تکلیفه کېناستی شي او مجلس به ورسره کولای شي. موږ باید په خپلو ځینو رواجونو له سره غور وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نـانـی ولــې ژاړي؟

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

۱. لوږه
۲. لوندوالی
۳. خوب
۴. غواړي چې په غېږ کې یې ونیسئ
۵. د معدې تکلیف به لري
۶. ټېغ به یې بند وي
۷. ډېره یخني یا زیاته ګرمي به وي
۸. د بدن یو ځای به یې په تکلیف وي
۹. غاښونه به یې راوځي
۱۰. بهرني تحریکونه به زیات وي
۱۱. بهرني تحریکونه به لږ وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۲. ماشوم به ناروغ وي

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نازولی او بداموزه شي؛ خو د عمر په لومړیو څو میاشتو کې داسې نه کېږي.
۵. د معدې تکلیف به لري: باد ، قولنج، قبضیت او د نس درد ماشوم ژړوي. که تر تي ورکولو وروسته سم له لاسه ماشوم ژاړي؛ نو ممکن په نس کې یې باد یا قولنج وي. د باد د ایستلو لپاره ماشوم ستوني ستغ واچوئ، پښې یې لکه بایسیکل چې څغلوي، کرار کرار وروسته وړاندې وخوځوئ او نس یې وسولوئ. د قولنج لپاره په درملتونونو کې دوایي (دقولنج ضد څاڅکي) پیدا کېږي؛ خو باید د ډاکتر له اجازې پرته ورنه کړل شي. قبضیت، له شیدو سره حساسیت، د لکتوز نه زغمل (لکتوز یو ډول قند دی چې په شیدو کې وي) او د کولمو بندښت هم د نس د دردونو سبب ګرځئ چې له ډاکتر سره باید پرې مشوره وشي.
۶. ټېغ به یې بند وي: که ماشوم له تي خوړلو وروسته ژاړي، ممکن ټېغ یې بند وي. ماشوم د تي د رودلو پر مهال هوا هم تېروي، دغه هوا که په معده کې پاتې شي؛ نو ماشوم به ځوروي. د دې لپاره چې ټېغ ووهي، په غېږ کې یې نېغ ونیسئ، شټ یې وسولوئ یا یې ټپ ټپ کړئ. د ټېغ په وهلو سره به یې ژړا ارامه شي.
۷. ډېره ګرمي یا زیاته یخني به وي: نو زېږي غواړي تاوده اوسي. که د کالیو د بدلولو یا د ټوکر د بدلولو پر وخت یې یخ وشي؛ نو وبه ژاړي. ماشومان د ګرمۍ په خاطر ژر نه ژاړي؛ خو د یخنۍ په وجه ژر عکس العمل ښکاره کوي. په یاد ولرئ چې باید په هر موسم کې د ماشوم کالي د تاسو تر کالیو یو بالا وي. که تاسې په یوه کمیس کې هوسا یئ؛ نو ماشوم ته باید دوه ورواغوندئ.
۸. د بدن یو ځای به یې په تکلیف وي: کله کله ویښته د ماشوم په ګوته کې داسې سخت تاوېږي چې وینه یې بندوي او د شدید درد

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې له کوټې يې د باندې انګړ ته يا کوم باغ، ژوبڼ، پارک او نورو تفريح ځايونو ته يوسئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نوزېږي تغذيه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې ماشوم ته تی ورکوي، باید تیونه په پاکو اوبو پرېمینځي. په ګرمۍ کې باید جامې هم ژر ژر بدلې شي.
مور کولای شي چې په ناسته یا په څملاستو ماشوم ته تی ورکړي. مور باید په دوو ګوتو باندې د تي سر د ماشوم له پوزې لرې ونیسي چې ساه یې بنده نه شي او نورې ګوتې دې د تي لاندې ونیسي چې تی د ماشوم خولې ته ښه برابر شي.
ماشوم د تي رودولو پر مهال ډېره هوا سږو ته ننه باسي، که دغه هوا یې معدې ته ننوځي او هلته پاتې شي، نو بیا د ماشوم په نس درد پیدا کېږي. ښه به دا وي چې هم د تي ورکولو پر وخت او هم تر هغې وروسته ماشوم پرېږدو، چې ټېغ ووهي (ارږمی وباسي) کله چې مور ماشوم له یوه تي پورته کوي او بل تي ته یې نیسي، په همدې وخت کې باید ماشوم ته د ټېغ وهلو چانس ورکړي. د دې لپاره چې ماشوم د خپلې معدې هوا وشړي باید یې په غېږ کې داسې نېغ ونیسو چې سر یې پورته زموږ پر اوږې وي، بیا به یې څټ کرار کرار ټپوو یا به یې سولوو چې ټېغونه ووهي. که ماشوم پر خپلو زنګنو باندې پړ مخې پرې باسو، معده به یې چیت شي او هوا به یې راووځي، دا د ماشوم د ټېغ د ایستلو بله لاره ده. ماشوم چې موړ شو، باید دغه کار تکرار کړو. که د ماشوم په نس کې هوا پاتې شي، یوه نښه به یې دا وي چې ماشوم به ډېر قیونه وهي او یا به ژاړي.
ماشوم چې د شپږو میاشتو شو، کولای شو د مور د شیدو تر څنګ نور خواړه هم ورته ورکړو. نرۍ فرني په دې وخت کې مناسبه خواړه وي. کولای شو چې د وریجو اوړه د مور په شیدو کې ګډه کړو او ماشوم ته یې ورکړو. نور حبوبات لکه نخود، مۍ او لوبیا که اوړه کړو او غوړي ورسره ګډ کړو، بیا نرمه حلوا ورنه پخه کړو، دا به خصوصاً هغو ماشومانو ته چې یو څه خوار وي، ډېره ګټوره وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

البته که ضرورت يې وي ماشوم، چې د څلورو مياشتو شو، اوبلن شيان ورته ورکولی شو. لکه ښوروا او د ميوو اوبه. البته د لوښو او خوړو پاکوالی خورا مهم دی.
يو ازينی شی چې د مور په شيدو کې نسبتاً کم وي، ويټامين سي ده. ويټامين سي د بدن مقاومت زياتوي او په مالټه، نارنج، ليمو او رومي بانجانو کې پريمانه وي. ميندې کولای شي، چې د روميانو اوبه له بورې سره ګډې کړي او ماشوم ته يې ورکړي يا د مالټې اوبه دې په اوبو کې نرۍ کړي؛ خو نارنج او ليمو بيا ډېر تېز وي.
د دې لپاره چې پوه شو، د ماشوم خوراک مو سم دی که نه، بايد دې ته ځير شو چې ورځ تر بلې يې وزن زياتېږي که نه؟ وده کوي که يې نه کوي؟ رنې ميتيازې يې سمې دي که کمې؟ نوزېږی ماشوم بايد په ورځ کې تر اتو ځلو پورې رنې ميتيازې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نو زيږي خوب

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې کوک يې کړې، سندره بولي يا موزيک غږوي. د دې موزيک ښېګڼه دا ده چې که مور له ماشومه لرې هم وي، بل څوک کولای شي، موزيک چالان او ماشوم ويده کړي. په غربي ملکونو کې داسې موزيکونه جوړ شوي دي چې د مور د نبض په څېر ريتم او غږونه لري، ماشوم چې د مور په نس کې وي، د مور له نبض سره اشنا وي. چې دغه موزيک ورته چالان شي، ماشوم لکه د مور په نس کې چې وي، همداسې ځان هوسا او ارام محسوسوي او کرار ويدېږي.

ځينې ماشومان د شپې ناوخته څملي او سهار بيا تر ناوخته ويده وي، دوی د خپلې مور او د کورنۍ د نورو غړو خوب خرابوي. ميندې کولای شي د داسې ماشومانو خوب پر وخت برابر کړي. داسې چې هر سهار يې بايد لږ د وخته راويښ کړي. مثلاً که ماشوم هره ورځ تر اتو بجو څملي، په اوله ورځ يې پاو کم اته بجې راويښ کړئ او بېګاه ته يې پنځه لس دقيقې وختي ويده کړئ. په دويمه ورځ يې اووه نيمې بجې راويښ کړئ، بله ورځ پاو باندې اوه. همداسې تر هغې پورې چې ماخوستن له تاسو سره په يوه وخت په ويده کېدو روږدی شي.

که ماشوم د شپې ډېر جګېږي، د ورځې له خوا ورته ډېر تی ورکړئ. په دې توګه به خپله انرژي د ورځې له خوا پوره کړي او د شپې به ډېر نه راويښېږي. ځينې ماشومان له لوږې پرته هم د رودلو شوق لري، ممکن په دې وجه چې ورۍ به يې خارښت کوي. دوی ته هم د ورځې له خوا ډېر تی ورکول او هم چوشک يا هغه رابړي شی چې ماشوم ته د چيچلو لپاره ورکول کېږي (pacifier) هم ګټه کوي.

غربيان وايي چې تر ويدولو د مخه که له ماشوم سره لوبې وکړو، ورسره خبرې وکړو او ورته کيسه ووايو، ډېره ګټه کوي. د لوبې لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نوزیږي قبضیت

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

دا قبضیت نه دی، بې ځایه اندېښنه مه کوئ:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم چې يوازې د مور شيدې خوري، که اووه يا ان لس ورځې هم کې نه ني، قبضيت ورته نه شو ويلی. البته ځينې ماشومان په دې عمر کې يو څه بدخويه کېږي هم او ميندې ګومان کوي چې دا به د قبضيت په وجه وي؛ خو قبضيت هغه حالت ته ويل کېږي چې د ماشوم غايطه مواد وچ، غليظ او کلک وي. ماشوم چې قبضيت ولري، له نسه د کېناستو پر مهال به ژاړي، نس به يې خوږېږي او شايد له کېناستو سره يې له مقعد څخه وينه هم راشي. که د ماشوم غايطه مواد نرم، مايع او يا نيمه جامد وي، نو بيا هغه قبض نه وي.
ځينې ميندې همدا چې ماشوم زورونه وهي، ګومان کوي چې هغه به قبض وي. داسې نه ده، نوزېږي ماشومان معمولاً زور وهي، دا نارمل وي؛ خو که غايطه مواد يې سخت او غليظ وي، بيا به قبضيت لري. ماشوم په همدې عمر کې د کېناستو پر مهال او د باد د خارجولو پر وخت له زور وهلو سره يو نيم غږ هم وباسي او مخ يې هم سور اوړي. د دې وجه دا وي چې ماشوم په دې وخت کې پر ځان خبرېږي او غواړي د خپل بدن حرکتونه کنټرول کړي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې د غايطه موادو د ايستلو لپاره پر کولمو باندې څومره زور په کار دی، همدا وي چې تر ضرورت زيات زور وهي؛ خو څو اوونۍ وروسته بيا ورته پته لګېږي او په مناسبه اندازه زور وهي. البته که ماشوم له زور وهلو سره وهم ژاړي، دا بيا نارمل نه دي، په داسې حالت کې ممکن هغه په رېښتيا سره قبض وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د قبضیت لاملونه:

۱. د اوبو کموالی
۲. نوي خواړه
۳. د پوډري شیدو بدلول
۴.د فایبر کموالی
۵. دوایي

د مور په شیدو کې اوبه په کافي اندازه وي او اضافي اوبو ته ضرورت نه وي، خو هغه ماشومان چې پوډري شیدې خوري، که شیدې ورته په مناسبه طریقه جوړې نه شي یعنې د شیدو او اوبو اندازه یې له فورمول سره سمه نه وي، ممکن د ماشوم په بدن کې اوبه کمې شي. په دې حالت کې معمولاً د ماشوم وزن په کافي اندازه نه زیاتېږي او رنې میتیازې یې تر اتو ځلو کمې وي.

که هغه ماشوم ته چې یوازې د مور تی روي، پوډري شیدې یا نور خواړه ورکړل شي، نو قبضیت به ورته ځکه پیدا شي چې هاضمه سیستم یې له نویو خوړو سره نابلده وي. بهتره ده چې ماشومانو ته لږ لږ او په تدریجي توګه نوي خواړه ورکړل شي، چې معده یې ورسره روږدې شي.

که ماشوم پخوا یو ډول پوډري شیدې خوړلې او اوس ورته بل ډول شیدې ورکړئ ممکن قبضیت ورته پیدا شي.

فایبر د تار په شان داسې مواد دي چې یوازې په نباتاتو کې وي او په کولمو کې نه جذبېږي. فایبر کولمې ښویوي او د غایطه موادو حرکت په کې اسانوي. هغه ماشومان چې غیر له شیدو نور خواړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوري، بايد په خوړو کې يې ترکاري او مېوه هم شامله کړو ځکه فايبر په کې زيات وي.
ځينې دواګانې لکه پاراسيتامول، د ميکروب ضد دواګانې او د اوسپنې مستحضرات هم د قبضيت سبب ګرځي.

که مو ماشوم قبضيت ولري، نو څه بايد وکړئ؟

اول خو بايد دا په ياد ولرو چې قبضيت هغه حالت ته ويل کېږي چې غايطه مواد وچ، غليظ او کلک وي. د غايطه موادو دفعات هم مهم دي. که ماشوم يوازې د مور تی وخوري او تر اوو يا لسو ورځو پورې کې نه ني، قبضيت به وي. که ماشوم پوډري شيدې وخوري او په پنځو ورځو کې نه وي ناست، بايد قبضيت يې په پام کې ونيسو.

تر دواو مخکې طبيعي لارې چارې وکاروئ:

اوبه: تر شپږو مياشتو کم عمرو ته په ورځ کې يو يا دوه وارې د ېرش دېرش ملي ليتره يا د چايو په کاشوغو شپږ کاشوغه اېشېدلې سړې اوبه ورکړئ. له شپږو مياشتو تر يو کلن ماشوم ته بيا دوه چنده اوبه ورکول کېږي.
بوره: د مستو په کاشوغه نيمه کاشوغه نسواري بوره په دېرش ملي ليتره اوبو کې ګډه کړئ او ماشوم ته يې ورکړئ. پخوا ماشومانو ته شات هم ورکول کېدل؛ خو اوس يې ځکه نه ورکوي چې ممکن په ځينو حيواني ميکروبي ناروغيو يې اخته کړي.
د مېوې اوبه: د منې، ناک او الو اوبه د قبضيت لپاره ګټورې دي. د مېوې اوبه به داسې نرۍ کوئ چې درې حصې خالي اوبه او يوه حصه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلو اولادونو ته څرنګه نومونه غوره کړو؟

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه نومونه چې د یوه توري یا د یوې هجا په بدلېدو په بله نامناسبه کلمه اوښتی شي، هم خطرناک وي. زموږ خلک په تېره بیا ماشومان عادت لري چې د نورو نومونه د مسخرې لپاره اړوي. زما د ترورزي نوم نصیر و. "سیر" په دري کې یعنې "اوږه" نو موږ به ځوراوه، پرې غږ به مو کړل: نصیر (نه سیر)، نه پیاز، نه کچالو.
زموږ د یوه ملګري نوم "دولت" و، نورو ملګرو به چې هغه ولید، زیاړې به یې کړلې چې د دولت څه و څه. ده بیا جنګ کاوه چې ما څه کړي دي؟ بیا به ملګرو ویل موږ خو "دولت یعنې حکومت" ته زیاړې کوو.
ځینې خلک ګومان کوي چې عربي نومونه اسلامي او د نورو ژبو نااسلامي نومونه دي. حال دا چې تر اسلام د مخه هم په عربو کې همدغه نومونه چې موږ یې اسلامي بولو، دود وو. هغه نومونه چې د الله نومونه یا صفات او یا د حضرت محمد(ص) نوم او القاب په کې وي، بې له شکه چې اسلامي دي، خو په عامه توګه هر عربي نوم خامخا له اسلام سره تړاو نه لري. په طب کې مو یو ټولګیوال «کوروش» نومېده. د طالبانو وخت و چې فارغ شو. د لوړو زده کړو د وزارت د فارغانو مدیر پوښتنه وکړه چې دا څه رقم نوم دی. موږ ورته وویل چې «کوروش» د فارس شهنشاه و. ده پوښتنه وکړه چې تر اسلام د مخه که وروسته؟ همدا چې پوه شو چې دا نوم عربي نه دی او کوروش تر اسلام د مخه تېر شوی، پښې یې بندې کړې چې والله که رانه ډیپلوم واخلي، یا به خپل نوم اړوي یا به له ډیپلومه تېرېږي. کوروش سربېره پر دې چې د طب محصل و، تکړه قاري او په اسلامي علومو خبر هم و. دی چې راغی، مدیر ته یې وویل ته پوهېږې چې «فهد» څه معنا لري؟ د سعودي پاچا ملک فهد یې ورته ښوده. مدیر نه پوهېده. ده ورته وویل: «فهد لیوه ته وایي. خلک پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم وری او غاښونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

موقتي وي او له شپږ کلنۍ وروسته، چې دايمي غاښونه سر راپورته کوي، دا بيا لوېږي.
ځينې خلک ګومان کوي چې د غاښ ايستلو پر وخت ماشوم تبه کوي، پوزه يې بهېږي او له نسه خرابېږي؛ خو ډاکتران وايي چې دا نظر ناسم دی. زوکام او اسهال ممکن د ميکروبونو په وجه تصادفاً په دې وخت کې راپيدا شي. دغه ناروغۍ له غاښ ايستلو سره هېڅ رابطه نه لري. دغه مهال د ماشوم ورۍ خارښت کوي او هغه هر څه خولې ته منډي چې د وريو خارښت پرې غلی کړي، ممکن په همدې وجه ميکروب يې نس ته ننوځي او په اسهال يې اخته کړي. يو نيم ډاکتر بيا وايي چې دې وخت کې د ماشوم د خولې اوبه ډېرېږي، ماشوم دغه اوبه تېروي. د خولې اوبه کولمې ښويوي او د اسهال سبب ګرځي. د اکثرو ماشومانو غاښونه بې له کوم جنجاله راوځي؛ خو ځينې يې ممکن دغه تکليفونه تېر کړي:

ـ د نارې بهېدل

ـ د وريو پړسوب او درد

ـ بد خلقي

ـ چک لګول

ـ له خوراکه ډډه کول

ـ بد خوبي

که د ماشوم نارې بهېږي، په پاک نخي ټوکر باندې يې په کراره پاکې کړې. کله کله د نارو په وجه د ماشوم د خولې شاوخوا شړېږي، که داسې شوي وي، په واسلين يې غوړ کړئ.
د وريو د درد او خارښت لپاره بيره کش ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي او خوراک کولای شي، نو يخې مستې هم ورکولای شئ. کلک بيسکوټ هم د وريو خارښت کراروي. ځينې خلک په دې وخت کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ودې ځنډېدل

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سست وي، خو د وخته یې «مم»، «بې»، «مور» او داسې نورې اسانې کلمې زده کړې وي. مهمه دا ده چې ماشوم په ټولو برخو کې پرمختګ وکړي او وده یې جوته وي. که په یوه برخه کې چټکه وده وکړي او په بله کې نسبتاً ورو، پروا نه کوي.
اکثره ماشومان معمولاً په دریېمه او څلورمه میاشت کې لږ لږ ځان ځکوي چې مثلاً خپله شرنګونه واخلي. په نهمه میاشت کې اکثر ماشومان په دې شرط دریدلی شي چې پر یوه شي باندې لاس تکیه کړي. په همدې عمر کې ماشوم د شیانو پر دوام خبرېږي، که فرضاً نانځکه یې له مخې ایسته کړې او د بالښت تر شا یې پټه کړې، نو دا پوهېږي چې نانځکه شته (البته تر دې کم عمره ماشوم ګومان کوي هغه شی چې دی یې وینې شته او چې دی یې نه شي لیدی، هغه نشته)
د ودې ځنډېدل ممکن طبي علتونه ولري لکه تر وخت د مخه زېږېدل، ځینې ارثي (جینیټک) ستونزې، شدیدې ناروغۍ او فزیکي زیانونه.
د ژبنۍ ودې ځنډېدل ممکن په دې علت رامنځته شي چې ماشوم د اورېدلو ستونزه ولري یا په ستوني، حنجره، پزه یا خوله کې کوم تکلیف ولري. کله کله د عصبي سیستم ناروغۍ هم د ژبني مهارتونو په وده کې ځنډ راولي.
د ژبې په زده کړه کې معمولاً دغه پړاوونه لیدل کېږي:
۱۸-۱۲ میاشتینی عمر:
په یو کلنۍ کې اکثر ماشومان پنځه معنا دارې کلمې استعمالوي. بیا چې د ۱۴ میاشتو شي د کلمو شمېر یې اوو ته رسېږي. البته دا رښتیانۍ کلمې نه وي بلکې داسې غږونه وي چې یوازې ماشوم او د شا وخوا کسان یې پرې پوهېږي مثلاً ډوډۍ ته «مم»، خوږ ته "بې"

(c) ketabton.com: The Digital Library

تشناب ته "تتی" وايي. په دې عمر کې معمولاً ماشومان له خبرو سره ځيني حرکتونه هم کوي چې خپل مطلب بيان کړي مثلاً کله چې غواړي په غېږ کې يې ونيسي، لاسونه پورته نيسي، که غواړي چې د باندې يې وباسي د وره خوا ته لاس غځوي، د "مم" له ويلو سره ممکن لاس خولې ته يوسي.
په ۱۲ مه مياشت کې ماشومان ځينې ناغږن (consonant) غږونه زده کوي لکه "د، ت، ن، و" البته ممکن دغه توري په کلماتو کې استعمال نه کړي خو له ځان سره به يې تکراروي.
۱۹-۲۴ مياشتينی عمر: په دې عمر کې ممکن ماشوم شاوخوا د ۲۰۰ کلمو پر معنا وپوهېږي خو پخپله به **۵۰-۷۵** کلمې په منظمه توګه استعمالوي. په دې کې به اکثر کلمې د هغو شيانو نومونه وي چې ماشوم يې په خپل شاوخوا کېويني لکه پياله، ناوکی، کاشوغه او داسې نور. په دې منګ کې ماشومان معمولاً په ورځ کې لس نوې کلمې زده کولی شي او لنډې جملې هم ويلی شي لکه "ما واخله"، "اوبه راکه". ماشوم چې د دوو کلونو شي د دريو کلمو جملې ويلی شي او ځينو ګرامري نزاکتونو ته يې پام کېږي مثلاً د "زه" او "ما" پر توپير پوهېږي.
۲۵-۳۰ مياشتنی عمر: ماشوم چې د دوو او دريو کلونو تر منځ وي د دې تر څنګ چې د کلماتو شمېر يې **۳۰۰** ته پورته کېږي او شاوخوا پر ۹۰۰ کلمو پوهېږي، د خپل غږ د ټون (tone) په تنظيمولو هم بريالی کېږي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې خپل غږ څومره اوچت کړي، ممکن د عادي غږېدا پر ځای چيغې ووهي يا که پوښتنه څنې وکړې ممکن د پسپدلو په بڼه ځواب درکړي خو وروسته پوهېږي چې خپل غږ څنګه برابر کړي. ماشوم بايد په دې عمر کې ستاسو ساده پوښتنو ته ځواب ويلای شي خو که د ځواب

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ځاى هر ځل ستا پوښتنه تكرار كړي، كېداى شي د اوټيزم (autism) په ناروغۍ اخته وي او بايد ډاكتر ته يې بوځې. اوټيزم داسې ناروغي ده چې ماشوم په ځان كې ډوب وي، د نورو په باب فكر نه شي كولى، كه دى وږى وي ګومان كوي ټول وږي دي، كه دى خوشاله وي ګومان كوي ټول خلك خوښ دي.

۳۲-۳۱ مياشتنى عمر: ماشوم چې د درېو كالو شو، كولاى شي منظمه محاوره وكړي، د خپل اواز ټون برابر كړي او پوهېږي چې له هر چا سره د هغه د عمر او موقف سره سم خبرې وكړي. مثلاً ممكن خپل همزولي ته ووايي: "زه مم خورم" خو لوى سړي ته ممكن همدا خبره داسې وكړي: "زه ډوډۍ خورم". اوس نو بايد د كورنۍ له غړو پرته نور خلك هم د ماشوم پر خبرو وپوهېږي او دى بايد د نورو پوښتنو ته ځوابونه ووايي.

په ژبنۍ وده كې د كورنۍ رول:

مور او تاسې چې په لوېينه كې غواړو بله ژبه زده كړو نو څومره راته ګرانه وي؟ ماشوم د ژبې د زده كړې اوچت استعداد لري، خو د لويانو مرسته دغه چاره ورته اسانوي. كورنۍ بايد ماشومانو ته د محاورې ښه محيط برابر كړي. هغه كارونه چې كورنۍ يې بايد وكړي، دا دي:

خبرې كول: څېړنو ښودلې ده چې هغه ماشومان چې مور و پلار ورسره په كوچنيوالي كې ډېر غږېدلي دي، تر نورو ماشومانو لوړه IQ يا ذهني قوت لري او د لغاتو ذخيره يې هم لويه وي. مور و پلار بايد ماشوم ته شيان وښيي او نومونه يې ياد كړي. مثلاً خپلې يا د ماشوم پزې ته ګوته ونيسي او ووايي "پزه"، دوى چې هر كار كوي ماشوم ته ووايي. مثلاً كله چې چاى څښي نو ودې وايي: "زه چاى څښم" له ماشوم څخه بايد پوښتنې وكړي: "توپ دې چېرته دى؟"،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

۱۸-۱۲ میاشتنی ماشوم:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۹-۲۴ میاشتنی ماشوم:

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

۲۵-۳۶ میاشتنی ماشوم:

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

په یادو حالتونو کې باید ماشوم ډاکتر ته وروړئ.

د خبرې کولو ځینې عام پرابلمونه:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جمله پیدا کړي او ویې وایي. دا معمول پرابلم دی او هر کله چې ته یې پر خبرې پوه نه شې، هغه بې وسه ښکاري. همدغه احساس هغه اړ باسي چې لا ډېره هڅه وکړي او ژبه زده کړي.
ترټریټوب: ترټریټوب د ماشومانو لپاره نارمل دی، اکثر ماشومان دغه دوره تېروي. په حقیقت کې دوی ترټړي نه وي بلکې د کلمې لومړی، څپه یا ټوله کلمه تکراروي. دا هغه وخت وي چې ماشوم د خپلو مفکورو په بیان کې چټکه وده کوي (د دوه کلنۍ عمر) په دې وخت کې د ماشوم ماغزه د بیان لپاره ډېر څه لري خو کلمې ورته کمې وي. کله کله ماشوم دومره هیجاني، خپه یا ستړی وي چې د خپلې مفکورې د بیان لپاره په اسانۍ سره کلمې نه شي موندلی. که چېرې د ماشوم ترټریټوب لا پسې خرابېږي او د خبرو پر مهال خپلې ژامې ټینګوي یا خوله کږوي، نو هغه ډاکټر ته بوځئ.
apraxia: د خبرو لپاره حنجره، ستونی، پزه، ژبه، شونډې او د مخ عضلات فعالیت کوي. ژبه پخپله هم عضله ده. دغه ټول غړي د مرکزي اعصابو (ماغزو) له لوري کنټرولېږي. که چېرې ماغزه هغه عضلاتو ته سمه قومانده ورنه کړي چې د غږونو په تلفظ کې مرسته کوي نو سړی هماغه غږونه نه شي ادا کولای. هغه ماشومان چې apraxia لري، واول یا غږن توري یو د بل پر ځای استعمالوي، مشکل غږونه پرېږدي او پر ځای یې اسانه غږونه کاروي.
دغه پرابلمونه څنګه سره حل کړو؟
ناسم تلفظ: ماشوم هماغه څه وایي چې اوري یې. که ماشوم ناسم تلفظ لري، تاسې ورسره ډېر وغږېږئ. کله چې یوه کلمه ناسمه ادا کوي، تاسې یې بیا بیا سمه ښه ورته ووایئ. البته ډېر ټینګار په کار نه دی، ماشوم باید ونه رټئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته د دوبي خطرونه

ډوبېدل

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې د پښتو په وجه د ماشومانو د مړينې دويم لوی سبب دی. ماشوم په شېبه کې ډوبېدای او له منځه تلای شي؛ نو ميندې پلرونه بايد يوه شېبه هم بې غوري ونه کړي. جالبه خو لا دا ده چې د يوه اينچ (د ګوتې د يوه بند په اندازه) اوبه کافي دي چې ماشوم ووژني. د اوړي له ګرمۍ سره د مقابلې لپاره لامبو بهترين شی دی او هر څوک ورته هوسېږي؛ خو په دې شرط چې ماشومان مو سم وڅارو.
زموږ خلک په اکثرو سيمو کې په روانو اوبو کې لامبي او کله کله واړه ماشومان هم ورسره بيايي. د روانو اوبو خطر تر حوضونو او ډنډونو په دې زيات دی چې د اوبو تل سړي ته نه معلومېږي، يو ځای کې اوبه د سړي تر ټټر پورې وي خو چې محضې بل ګام واخلي، اوبه يې تر سر واوړي. د اوبو چټک بهير بل خطر دی چې سړی ځان ځنې نه شي ساتلای. ګرداب د روانو اوبو دربيم لوی خطر دی چې يو ناڅاپه سړی په اوبو کې غوپه کړي او بيا لږ کسان ژوندي ځنې راوتلای شي.
د ډوبېدو د خطر د کمولو لپاره بايد دغه ټکي په پام کې ونيسو:
که په کور يا باغچه کې مو حوض يا د اوبو ډنډونه وي، چارچاپيره يې لوړه کټاره ونيسي او غوره خو لا دا ده چې سيمي جالۍ ورپورې ونيسئ او په شاوخوا کې يې داسې شيان مه پرېږدئ چې ماشومان ورباندې وخېږي او له کټارې واوړي لکه چوکۍ، مېز، او نور.
که ماشومان درسره لامبو ته بيايئ، يوه شېبه به يې هم له نظره لرې نه پرېږدئ، هر وخت به مو سترګې ورپورې ښخې وي؛ ځکه ماشوم په يوه شېبه کې هم ډوبېدای شي.
ځينې خلک وايي څه ماشوم ته مې د موټر يا موټرسيکل ټيوب ورکړی دی، نه به ډوبېږي؛ خو په دې شيانو باور نه دی په کار.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

كښته لاړه شي، بيا يې خوشې كړئ. دا كار به په دقيقه كې شپېته ځله تكراروئ. كه ناروغ ماشوم وي، دا كار په يوه لاس وكړئ او ډېر زور ورباندې مه كوئ چې پښتۍ يې ماتې نه شي. دا كار به تر هغې پورې كوئ چې ډاكتر ته ورسېږئ.

د لمر وړانگې او د مايعاتو ضايع كېدل

په اوړي كې د سهار له لسو بجو څخه د مازديگر تر څلورو بجو پورې د لمر وړانگې خورا تېزې او خطرناكې وي. په دې وخت كې لمر هر چا ته زيان رسولای شي؛ خو د ماشومانو پوستكي د لويانو په نسبت زيات حساس دی او ژر سوځي. د لمر وړانگې غير له دې چې د پوستكي د سوځېدو او د تورو خاپونو سبب كېږي، د پوستكي سرطان هم رامنځته كولای شي.

زموږ په وطن كې د نورو ملكونو برعكس ښوونځي په ژمي كې رخصت او په اوړي كې روان وي او په اكثرو ښوونځيو كې واړه ماشومان د سهار پر نهو يا لسو بجو او يا هم پر دوولسو بجو رخصتېږي او په هماغه سره گرمۍ كې كورونو ته روانېږي. دغه ماشومان د خپل عمر د اقتضا په وجه په لاره كې ساعت تېروي او كه تر كوره يې د لسو دقيقو لاره وي، دوی يې په شلو دقيقو كې وهي. مطلب دا چې دوی زيات وخت تر لمر لاندې تېروي. كه د ښوونځيو مسأله هم نه وي، د اكثرو كورنيو ماشومان د دوبي په سره گرمۍ كې په كوڅو كې په لوبو لگيا وي.

له بلې خوا زموږ په وطن كې خلك د لمر له زيانه د ځان د ساتلو غم نه كوي. كه څوك په همدې موخه داسې خولۍ پر سر كړي چې مخ او اورمېږ ته يې سيوری وكړي، خلك ورباندې ملنډې وهي. كه څوك تورې عينكې پر سترگو كړي، خلك وايي دې ته وگوره ځان عصري عصري كوي. حال دا چې د لمر تېزې وړانگې د سترگو د پردې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ناروغیو سبب کېږي او تورې عینکې د لمر مضرې وړانګې دفع کوي.

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ګوته څټي؟

يو ټولګيوال مې د مکتب تر پايه پورې ګوته څټوله. د چپ لاس بټه ګوته يې تر نورو ګوتو نرۍ او تکه سپينه وه. دا عادت ورته له ماشومتوبه پاتې و. نه پوهېږم چې اوس هم دغه عادت کوي که نه؟
ماشوم ان د مور په نس کې د لاسونو ګوتې څټي. دا کار ماشوم کراروي او خوند ورکوي. تر زېږون وروسته هم ځينې ماشومان همدا کار کوي، ځينې تر دوه کلنۍ پورې، ځينې تر شپږ کلنۍ پورې او ځينې لکه زما ملګرى تر ځوانۍ.
ماشوم کله او ولې دا کار کوي؟
کله چې ماشوم وزګار پاتې شي او ذهني مشغولا ونه لري: مثلاً ماشوم چې تلويزيون ته کښېني يا دا چې په موټر کې په اوږده سفر لاړ شي.
اندېښنه او روحي فشار: که مور او پلار د ماشوم په مخ کې سره جنګ وکړي يا دا چې يو ماشوم د هغه د خويندو او ورونو په مخ کې ورټل شي نو هغه تر روحي فشار لاندې راځي. له دې فشاره د خلاصون لپاره ګوته څټي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

 څه وکړو چې ماشوم ګوته ونه ځبېښي؟
پورته مو وويل چې معمولاً څلور حالتونه ماشوم دې ته مجبوروي چې ګوته وځبېښي. که له دې حالتونو څخه مخنيوی وکړو نو تر ډېره حده به ماشوم له دې بد عادته ژغورلی شو. دا به هم په ياد ساتئ چې د ګوتې ځبېښل ماشوم ته د خونديتوب او آرامۍ احساس ورکوي نو که غواړئ چې دا کار ونه کړي، بديل يې ورته پيدا کړئ مثلاً که ماشوم د تلويزيون د کتلو په وخت ګوته ځبېښي نو يو توپ په لاس کې ورکړئ چې لاسونه يې ورسره بوخت شي. واړه ماشومان چې وږي شي ګوته ځبېښي، ورزده يې کړئ چې د لوږې په وخت، درنه خواړه وغواړي. دا مهمه ده چې ماشوم کله او ولې ګوته ځبېښي. د معمولو څلورو حالتونو چاره داسې کولای شو:
کله چې ماشوم وزګار يا يوازې پاتې شي نو تاسې ورسره لوبه وکړي يا داسې يوه لوبه ورته پيدا کړئ چې دی پوره بوخت وساتي. مثلاً د جنجال لوبه چې له وړو ټوټو څخه مختلف شکلونه او شيان جوړېږي.
د ماشوم په مخ کې له يو بل سره لانجه مه کوئ. نن سبا په ځينو تلويزيونونو کې ترکي سريالونه خپرېږي، ما همدغه شی ځنې زده کړ. په دې سريالونو کې لويان چې ثومره هم خواشيني، په غوسه يا خپه وي له ماشومانو سره په مينه چلند کوي. دوی د ماشومانو په مخ کې له چا سره بحث نه کوي. ترکيه پرمختللی ملک دی، وګړي يې پوهېږي چې له ماشوم سره بايد څرنګه چلند وکړي او دا بايد موږ هم ځنې زده کړو. که يو ماشوم ګناه کړې وي، د نورو په مخ کې يې مه رټئ. که ماشوم خپه يا په غوسه دی، پرېږدئ چې وژاړي او خپله غوسه سړه کړي. هغه ته وخت ورکړئ چې خپل زړه درته تش کړي او خبرې وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته د ويدېدلو وخت منظم کړی. هره شپه يې په هماغه ټاکلي وخت څملوئ. د ويدولو لپاره ورته کيسه ووايئ. غوره خو دا ده چې څو پورې خوب نه وي وړی، د هغوی په څنګ کې پاتې شئ.
د خونديتوب احساس ورته ورکړئ: ماشوم وپوهوئ چې هر نوی شی بد نه دی بلکې ډېر نوي شيان ښه شيان دي.
که يې ګناه کړې وي نو داسې ورسره چلند وکړئ چې په ډاډه زړه تاسو ته درشي او ونه وېرېږي.
ځينې کسان د ماشومانو په ګوتو باندې مرچ يا نور ترخه شيان وهي يا يې لاسونه په دسمال باندې تړي چې ګوتې ونه څټښي. دا کارونه ناسم دي. که ماشوم د دې کار په خاطر ورټېي نو ممکن له بده هم بدتر شي. ځينې ميندې پلرونه وايي که ماشوم ته د ګوتې د نه څټښلو سندره جوړه او ورزده يې کړې نو دا به هم ګټه وکړي، مثلاً: ګوته نه څېښمه زه، لوبو ته ورځمه زه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بستر لندول

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱

دویمه برخه

د ماشومانو روزنه

د اناهیتا روهي لیکنې او ژباړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

((خلاص موټی))
ماشومان او عدم تشدد

کوم ښوونځي ته چې زما کشر زوی ځي، هغې ته څېرمه د لوبو یو میدان دی. د هر عمر ماشومانو لپاره پکې د لوبو ډول ډول څېزونه شته. څو ورځې د مخه مې زوی ته انتظار کاوه چې له ښوونځي راووځي. د میدان خوا ته وروګرځېدم، د نمجنو شګو په منځ کې څلورو وړو هلکانو لوبې کولې. په ابادۍ لګیا وو. پلاستیکي سطلونه، بیلونه او کلنګونه ورسره او د کلا دېوالونه یې ابادول. د لوبو په اوږدو کې په خپلو کې په جنګ شول. له شګو ډک موټي یې پر یو بل وشیندل. ښکنځلې پیل شوې. یوه خو یې په پلاستیکي بېل وهل هم پیل کړل. دا نور هلکان پرته له دې چې د وهلو په وړاندې غبرګون وښیي او یا هم له غوسې نه د کلا دېوالونه ړنګ کړي، په منډو شول او د میدان په په بل سر کې چې څو تنه ښځې په چوکیو ناستې وې، ورغلل.

د دوی خبرې ما نه اورېدې. لېکن د دوی له حرکاتو داسې رامعلوم شول چې ګنې ستونزه یې وار له واره ورهواره کړه. هلکان بېرته د شګو خوا ته راوګرځېدل. ما یې په تلو کې یوازې دا خبره واورېده چې یو هلک وویل: کلا ته به لومړی زما آس ننوځي، ځکه چې ما تر ټولو اول «بخښنه غواړم» وویل.

له ځان سره مې فکر کاوه چې موږ هم له کوره بهر لوبېدلي یو. خدای خبر څومره جنګونه او شخړې به مو کړې وي. خو کله به داسې شوې وي چې له همزولو مو بخښنه غوښتې وي؟ یا دا چې کوم ځل مو که د شخړې کیسه په کور کې کړې وي، نو داسې به شوي وي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه قهرجنه زمرۍ ورپسې شوم. مور يې په انګړه کې ولاړه وه. ما ورته شکايت وکړ، دې هم راته وويل: «حالی مه چطوری کنم، توام سنګه بيګی ده فرقش ده.» د ښځې خبرو مې درد نور هم را ډېر کړ. په تېږه ورتېيته شوم، راوامې خيسته او هلک مې پرې وويشت. (فرق) يې خدای بچ کړ خو په پښه ولګېد. چيغه يې له خولې ووته او ګوډ ګوډ روان شو. مور يې هماغسې ولاړه وه. نن ورځ چې زه پخپله مور يم، پوهېږم چې د مور زړه به يې څنګه څړيکې کړې وي.
کور ته راغلم د خپلې کارنامې کيسه مې مور ته پيل کړه. لا مې نيمايي ته نه وه رسولې چې داسې يوه څپېړه يې پر مخ را حواله کړه چې تر دوو ساعتونو پورې مې يو غوږ د څپېړې له ضربې دپ و او بل يې له ډاره. خو ښه و چې غوږونه مې دپ شوي وو. که نه خدای خبر چې د مور له غوسې ډکې خبرې به مې څو پېړۍ په ذهن کې پاتې وای.
ما چې د وړوکي هلک د بخښنې خبره واورېده، له ځان سره مې وويل، کاش چې ټول ميندې او پلرونه خپل اولاد ته د بخښنې غوښتل ورزده کړي. عدم تشدد له بخښنې سر چينه اخلي. څومره به ښه و، که هماغه ورځ ګاونډۍ مېرمنې دومره مور ته ويلي وای چې ايا دا کار قصدي و که په ناپامۍ کې شوی دی؟ تاسو خو ښه ماشومان ياستئ. خير دی اوس به دی بخښنه وغواړي او ته به يې ومنې. دی به وعده کوي چې بل وخت به پام نيسي.
ما خو هلک وويشت. په زړه کې خوشحاله شوم چې ځان مې وګټه. خو د دې غبرګون پايله څه راووته؟ زما درد خو ورسره کم نه شو، لېکن دا خو څرګنده وه، که يې بخښنه غوښتې وای، نو زه به يې هم منلو ته مجبوره شوې وای. نه به د ده پښه ژوبلېده، نه به يې مور ځورېده او زه به هم له څپېړۍ بچ شوې وای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کلاسیکو افسانو او کیسو منځپانګې تر ډېره بریده په "ظلم، زیاتي، مرګ ژوبلې، ځورونې، لوږې، قحطۍ، بې رحمۍ، له کوره وتل، د کلي او ملک پرېښودل او همدارنګه جادو، سحر، دېوان، پېریان، شیاطین او بالاخره یو اتل" را څرخېدې چې له همدې وجې خلکو ماشومانو ته د افسانو لوستل ګټور نه ګڼل. هغه مهال هم کره کتونکو او ارواپوهانو د کیسو او افسانو په اړه مختلفې نظریې درلودې.

ډېر کلونه وروسته حتی تر دوهمې نړیوالې جګړې وروسته انګریزانو په خپل هېواد کې د ګریم وروڼو په کیسو او افسانو د ظلم او تېري د ډېروالي له امله بندیز لګولی و. د دې لپاره چې د ماشومانو ذهن د کیسو منفي اړخونو ته ونه هڅول شي، په ډېرو هېوادونو کې کیسې او افسانې د ښوونځي په لوړو ټولګیو کې لوستل کېدې او ډېری وخت به د کیسو متنونه بدلېدل. خو سره له دې هم ماشومانو د کیسو له لوستلو او اورېدلو سره مینه ښودله. له کیسو سره د ماشومانو علاقې ډېر ارواپوهان په دې پوښتنه بوخت کړي وو چې ایا د کیسو منفي پیغامونه د ماشوم پر ذهن منفي اغېزه لري او که نه؟
له ځینو تجربو وروسته دا ثابته شوه چې د کیسې د منفي پیغامونو اغېزه په لویانو کې د ماشومانو په پرتله ډېره ده. ماشوم یوازې کیسه اوري، د هغه ذهن د دې وړتیا نه لري چې د اورېدل شوې کیسې لپاره په خپل ذهن کې تصویر جوړ کړي. د کیسې صحنه له ځان سره تصور کړي او یا په دې وپوهېږي چې جادوګر او شیطان څه ډول د کیسې اتل غولوي او په لومه کې یې نیسي. کوم پاچا عادل دی او عادلانه قضاوت کوي او یا مجرم په څه ډول سزا محکومېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دی مخامخ شوی. دی له هر شي سره بې له کومې ستونزې خبرې کولای شي او د يو بل په ژبه سره پوهېږي.
مېرمن شيدر وايي د ماشوم د رواني ودې په برخه کې تر ټولو اغېزمن او اساسي ټکي د دوی په افسانو او کيسو کې د سحر او جادو ټکي دي چې ماشوم له څلور کلنۍ څخه تر اووه کلنۍ پورې د دې ډول کيسو لېوال وي او په ذهن يې ژوره اغېزه لري. که په دې کيسو کې ځينې منفي ټکي هم وي، د ماشوم نه ورپام کېږي. دا چې د ماشومانو په کيسو او افسانو کې هر څه غړېږي او هر څه د دې وړتيا لري چې ځانونه په يو شي او بل شي بدل کړي، همدې ته ورته بدلون وروسته د ماشومانو په ذهن کې هم ليدل کېږي او يوې ټاکلي دورې ته په رسېدو سره ختمېږي.
که چېرې دې خبرې ته لږ ژور فکر وکړو، نو په منځنۍ پېړۍ کې تر هر وخته ډېر د انسانانو په وړاندې تاوتريخوالی او زياتی ليدل شوی دی. همدا رنګه د هغه وخت د ليکوالو په ليکنو کې هم د ظلم او تېري تصويرونه جوت دي. نو ايا د هغه وخت لوستونکي او په تېره بيا ماشومان ټول د کيسې د منفي ټکو تر اغېزې لاندې راغلي وو؟
که د اروا پوهنې له نظره دې ټکي ته ځير شو نو دا سې ويل کېږي چې د ماشوم په ذهن کې د ماضي او راتلونکي لپاره ډېر څه نه ليدل کېږي. ماشوم يوازې په حال کې اوسېږي او د کيسې له اورېدو وروسته په اورېدل شوې کيسه ډېر سر نه خوږوي.
که د کيسې ويوونکي او يا لوستونکي "مور، پلار، نيا او نيکه" د کيسې تر خېږلو وروسته ماشوم ته دا احساس او ډاډ ورکړي چې ته زموږ اتل يې. له هېڅ شي مه وېرېږه، په خپل ځان باور ولره او موږ په دې پوهېږو چې برى له تا سره دى، نو هېڅ ډول کيسه به د هغه په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ماخذ:

kinder brauchen märchen د Bruno Bettelheimليکنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ايا د ماشوم ادبيات د ماشوم نړۍ بدلولی شي؟

دا ليکنه په ۲۰۰۹ م کال کې د ګويته انستيوت د شپږم فيستوال ((د ماشوم ادبيات)) لپاره ليکل شوې وه.

د دې پوښتنې ځواب به لږ څه له ماضي راپيل کړو د پينځلسمې پېړۍ په نيمايي کې کله چې چاپي توري دود شول، د ديني او مذهبي کتابونو تر څنګ د ماشومانو او تنکيو ځوانانو د ادبياتو په ليکلو کې هم بدلون رامنځ ته شو. له پينځلسمې پېړۍ څخه رانيولې بيا تر نولسمې پېړۍ پورې، لويانو د ماشومانو د ودې او زده کړې لپاره په لرګينو تختو واړه او لنډ متنونه وليکل چې ډېرو ماشومانو به دا تختې د کتابونو په بڼه په کورونو کې ساتلې.

له شپاړسمې پېړۍ څخه راپه دې خوا په هره دوره او په هر نسل کې د ماشومانو د ادبياتو اصلي توکي، کيسې بلل کېدې چې بيا په نولسمه پېړۍ کې ډېرو نوموتو ليکوالو لکه: جواني فرانسسکو، چارلس پيرولت، ګبرييله سوزانه، ګريم ورونه او په همدې ليکه ډېرو نورو نوموتو ليکوالو د ماشوم د ادبياتو په نړۍ کې نوې لارې پرانيستې.

په ۱۵۸۰ کال کې د ماشومانو لپاره لومړني کتابونه راووتل چې وروسته بيا د فولکلوريکو کتابونو په نامه مشهور شول. د لومړي ځل لپاره په ۱۷۵۸ کال کې د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د

(c) ketabton.com: The Digital Library

چکي ليکوال ((جان اموس)) د Orbis Pictus مصور کتاب راووت چې تر نولسمې پېړۍ پورې د نورو کتابونو لپاره ښه بېلګه و. جان اموس په خپل کتاب کې، نړۍ د تصويرونو په مرسته ماشومانو ته ورپېژندله.
د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د مصورو او رنګينو کتابونو لړۍ له پېړيو را په ديخوا په اروپا کې دود ده. اوس مهال دې لړۍ د نوې تکنالوجي او تخنيک په مرسته نوره هم وده کړې او لا يې کوي. د مثال په توګه په جرمني کې د ماشومانو کتابونه د سن او عمر په لحاظ، په مختلفو کوالټيو چاپ او طبُقه بندي کېږي.

که چېرې زه دا خبره وکړم چې د کتاب کلتور په اروپا کې له زانګو راپيل کېږي نو، غلطه خبره به مې نه وي کړې. که چېرې تاسو دې ټکي ته پام شوی وي يو ماشوم چې د څلورو او يا پينځو مياشتو عمر لري له عادي پلاستيکي خلطې سره ډېره مينه ښيي دا ولې؟
ځواب يې ډېر ساده دی، ځکه پلاستيکي کڅوړه آواز لري او ډېر وخت پلاستيکي خلطې رنګه وي او هغه هم په آبي، ګلابي او زېړ رنګ کې او دا هغه رنګونه دي چې يو ماشوم يې ژر پېژني.

نو دلته په اروپا کې د زانګو د ماشومانو لپاره د لوبو د سامان په توګه داسې کتابونه جوړيږي او خرڅيږي چې پوښ يې له رنګه ټکې او په منځ کې يې آواز لرونکی پلاستيک وي او ډېر وخت دماشومانو سندرې هم پکې ثبت شوې وي چې ماشوم يې د ليدو پر وخت رنګونه پېژني، له آوازونو سره آشنا کېږي او د نيولو عمل زده کوي او بيا وروسته يې د کتاب په نوم پېژني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بل پړاو کې يې هغه کتابونه دي چې په وړه بڼه او په قطعه يې ډوله ډبل کاغذ کې چاپېږي چې ځينې يې د لومړنيو کتابونو په نامه يادوي. په دې کتابونو کې اکثراً تر لسو حساب وي او يا هم د الفبا توري او ورسره اړونده تصويرونه انځور شوي وي.
د وړکتون د ماشومانو لپاره په پراخه کچه معلوماتي او روزنيز کتابونه چې د تصويرونو په ژبه د ماشومانو ډېرو پوښتنو ته ځوابونه وايي، په کلک او پلاستيکي ډوله قطعه کې چاپېږي چې د پاڼو په اړولو کې د ماشوم ګوتې نه پرې کېږي او ژر يې پوښونه هم نه شلېږي. هغه تصويري کتابونه چې د وړکتون د ماشومانو لپاره چاپېږي له ۴۸ مخونو څخه نه زياتېږي.

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

د هغه ماشومانو چې عمر يې د نهو او دولسو کلنو تر منځ وي، د هغوی کتابونه بيا تر ۱۸۰ مخونو هم رسېږي.په دې کتابونو کې د تصويرونو تر څنګ د کتاب موضوعات بدلېږي او متنونه يې اوږديږي.
د دولسو نه وروسته بيا د تنکيو ځوانانو دوره راپيلېږي چې د کتاب موضوعات يې اکثراً په تخيل او فانتزي را څرخېږي. لنډې کيسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې په رومانونو بدلېږي. په كيسو كې تلوسه ډېرېږي او غوټې پيدا كوي چې لوستونكى دې ته هڅوي چې كتاب تر آخره ولولي او په خپله يې غوټې راوسپړي.

زما له انده تر ټولو مهمه او د پام وړ خبره د معلوماتي كتابونو لړۍ ده. دا لړۍ چې د (څه شى څه شى دي) او(څه شى ولې داسې دي) په نامه يادېږي. د دې لړۍ كتابونه له درې كلنۍ راپېلېږي او د ماشومانو او تنكيو ځوانانو ، هر ډول پوښتنوته د دوى له پوهې سره سم ځواب وايي.

د ماشوم ادبيات يوازې په كيسه او شعر بسنه نه كوي. لنډ جنايي رومانونه، كوميك، تياترونه، فلمونه، سريالونه، لنډې هنري او تمثيلي ټوټې، اخبارونه، رسالې، مجلې او په زرهاو بوختونكي توكي يې په ځان كې رانغښتي دي چې د ماشوم په سالمه روزنه كې فعاله ونډه لري.

كه دې ټكي ته پام وكړو چې د پينځلسمې پېړۍ را په ديخوا په اروپايي ټولنه كې ماشوم ته د يو شخصيت په سترګه كتل كېږي او د هغه د سالمې ودې لپاره د پام وړ كارونه تر سره كېږي. دلته دا پوښتنه رامنځ ته كېږي چې ايا زموږ او د دوى د ماشومانو تر منځ كوم خاص توپير شته ؟
كله چې ما د دې ليكنې لپاره د كتابتون دروازه خلاصه كړه او په دې برخه كې مې د لويدځوالو هلې ځلې او د دوى د ګالل شويو ستونزو پايلې وليدې، نو د خپلې پوښتنې ځواب مې بې له ځنډه تر لاسه كړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه دا چې توپیر په ماشومانو کې نه په لویانو کې دی. موږ تل دا خبره کوو چې زموږ په هېواد درې لسیزې خونړۍ جګړه تېره شوه او هر څه یې د نشت کومې ته وغورځول. خو دا هم باید هېر نه کړو چې زموږ ډېر رسیدلي کدرونه له هېواده بهر دي، هغوی په دې برخه کې څه کړي دي او یا به تر دې وروسته څه وکړي؟

زه نه وایم چې زموږ لیکوالو به په دې برخه کې هېڅ نه دي کړي، خو دا څه چې لرو دا تقریباً په نشت برابر دي.

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

د چاپ شویو کتابونو په کتار کې مې دا هم ولیدل چې د یو کال په بهیر کې په سلو کې ۲۴٪ کتابونه د ماشومانو لپاره چاپېږي. دا شمېره ډېره د پام وړ ده.

له یو کتاب پلورونکي څه مې د ماشومانو د کتابونو د پلورولو او رانیولو پوښتنه وکړه، هغه راته وویل: په ډېر دقیقه توګه دا ویلی شم چې((د یو کال په بهیر کې په ټول المان کې د ماشومانو لپاره د کتابونو چاپ له ۸۰۰۰۰ څخه تر ۱۰۰۰۰۰ پورې رسېږي. دا چې هر کتاب په څومره تیراژ چاپیږي د دې حساب به لږ څه وخت ونیسي. خو تر ټولو کتابونو د ماشومانود ادبیاتو په برخه کې هغه کتابونه ډېر خرڅېږي چې د تنکیو ځوانانو لپاره لیکل شوي وي. ځکه د داډول کتابونو منځپانګې اکثراً په تخیل او فانتزي راڅرخېږي او لوستونکي د بېلابېلو غوټو راسپړلو ته هڅوي)).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ثرگنده خبره ده چې مورې د ماشوم نړۍ په ادبياتو نه شو بدلولی، خو بې اغېزې هم نه پاتې کېږي.

کله چې موږ یو کتاب په پينځلس کلنۍ کې ولولو، بيا همدا کتاب په اوولس کلنۍ کې او بیا په شل کلنۍ کې، د دې درې واړو لوستلو ترمنځ به توپير احساس کړو. د کتاب منځپانگه نه بدلېږي ليکن زموږ حافظه، زموږ ذهن او زموږ پوهه بدلېږي او دا زه د یو ماشوم په ذهني وده کې د پام وړ تکی بولم او د دې بدلون لپاره باید داسې مواد او لاس ته راوړنې ولرو چې ماشوم د نوې پلټنو لپاره وهڅوي.

موږ باید د ماشوم ادبياتو ته په دې سترگه وه نه گورو چې هغه د ماشومانو لپاره دي او ماشومان لا کوچني دي او په هغه څه نه پوهېږي کوم چې لويان پرې پوهېږي.

بر خلاف هر هغه څه چې موږ يې د ادبياتو په نوم ماشوم ته وړاندې کوو بې له کوم توپير يې د ماشوم په ذهن کې ثبتوو. د ماشوم ادبيات د ماشوم له جسمي کوچني والي سره هېڅ ډول تړاو نه لري.

په نويو پلټنو او څېړنو کې ويل شوې دي، که چېرې د ماشومانو په کوم کتاب کې داسې څو کربنې وي چې هغه يې د لوستلو پر وخت په معنا پوه نه شي نو دا غلطه خبره نه ده. که چېرې کتاب د ماشوم لپاره په زړه پورې وي نو خامخا دې ته هڅه ول کېږي چې په خپل ذهن کې په دې څو جملو کار وکړې او په معنا يې ځان پوه کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جادويي الفاظ

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوازې په ماشومانو بلکې د ماشومانو له خوا په لويانو هم ډېر مثبت اثر کوي. په داسې وخت کې لويان بايد يو شي ته پام وکړي چې له خپل ټاکل شوي بريد څخه وانه وړي. ځکه که ماشوم په دې وپوهېږي چې زه هر څه د ځو کلمو په کارولو سره لاس ته راوړم، کېدای شي سو استفاده وکړي. دا ډېره مهمه ده چې ماشوم د (هو) تر څنګ د (نه) په اورېدو هم بلد وي او (نه) ورته په رېښتيا د (نه) په معنا اوسي.

د وړکتون د روزونکو يوه دنده دا هم ده چې ماشوم د ژبې په لحاظ ښوونځي ته تيار کړي. يو نورمال ماشوم تر شپږ کلنۍ پورې بايد پېنځه زره کلمې زده وي تر څو وکړای شي په ښوونځي کې زده کړې پيل کړي. روزونکې د لوبو په اوږدو کې د ډېرو کلماتو معادلې کلمې ماشومانو ته ورښيي. د پيداګوژي له نظره دوی د کلماتو په اغېز ډېر تاکيد کوي. مثلاً مور که د يوه ماشوم پام کوم شي ته اړوو نو ده ته وايو: «دا وګوره» يا «دا وکسه». لېکن دوی ماشوم ته وايي: «دې ته ځير شه» دوی د ماشوم پام له پيله د دې دوو کلمو تر منځ توپير ته وراړوي. د دوی اصلي موخه دا ده که چېرې ماشوم په دقت سره د يو شي په کتلو بوخت شي نو ده ته خامخا پوښتنه پيدا کېږي او پوښتنې ذهن ته وده ورکوي، خو په دې شرط چې سم او دقيق ځواب ورته وويل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوروونکی ماشوم که ځورېدلی ماشوم؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

ده له چاپېريال څخه هغه څه رااخستي دي چې دی يې ځورولی دی. دی ماشوم دی په دې نه پوهېږي چې څنګه خپله مور په دې وپوهوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې دی ورته اړتیا لري او له ده سره دا وېره ده چې بیا به مور دی یوازې پرېږدي. نو د دې لپاره چې دی د مور پام ور واړوي په هغه کارونو لاس پورې کوي چې مور یې څور او غضب ګڼي. د ده مور، دې کیسې ته نه دی ورپام شوی چې د دوی د ستونزې تر ټولو اسانه د حل لار، مورنۍ مینه، ډېره حوصله او د امکان په صورت کې د اروا پوهنې د ډاکټرانو لارښوونه ده. د ډاکټر لیمپ په وینا هغه ماشومان څورول کوي چې په خپله څورېدلي وي.

ماشوم ته غوسه کېدل او په یوازیتوب یا تیاره کې ایسارول، د دوی په روان ډېر منفي اغېز پرېږدي. د طبابت له مخې د بسترې لندول بېلابېل دلیلونه درلودلای شي. خو ډېری ډاکټران د ماشومانو د بسترې لندول اروایي ستونزې لکه وېره، په ځان نه باور او څور ګڼي.

لکه څنګه چې ډاکټر لېمپ وایي، څورېدلي ماشومان څوروونکي ماشومان وي. دا نه ده مهمه چې مورې مور د لږې پاملرنې په وجه یا ماشوم د هغه د کړو وړو په خاطر ملامت کړو. خو دا باید ومنو چې مورې لویان دومره یو بل سره څوروو چې پایله یې زمورې د خپلو ماشومانو په څور ختمېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مـاشوم ذهن او د ((تـلـویـزیـون، کـمـپـیـوټـر، ګـیـمـونـو)) اغېزه

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

د ماشومانو اروا پوه، الماني فیلسوف او د عقلي او عصبي برخې ډاکتر ((منفرید شپیتځیر)) Manfred Spitzer وايي: ((د تلویزیون پر شیشه هر ډول خپرېدونکې خپرونه د ماشوم د ذهن، سر، زړه او حتی خېټې او نس لپاره مضره تمامېږي)). د لیدنیزو شیشو مخې ته کېناستل له ډېرو خواوو د ماشومانو او تنکیو ځوانانو ذهن زیانمنوي.

ډېرې میندې وینو چې خپل واړه ماشومان یې د تلویزیون مخته کېنولي وي او دوی په خپله د کور په چارو لګیا وي. که ترینه وپوښتې چې ولې دې دا ماشوم د تلویزیون مخ ته یوازې کېنولی دی؟ په ځواب کې وایي: ((ښه دی غلی ورته ناست وي، ژاړي نه، ناولتیا او ورانی نه کوي او زه هم خپلو چارو ته وزګاره وم!))

اوس به راشو دې ته چې تلویزیون او نورې لیدنیزې شیشې کومې منفي اغېزې لري او تر کومه حده د ماشومانو او تنکیو ځوانانو ذهن زیانمنوي:

لومړی:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دوهم:

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

دريېم:

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

څلورم:

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

پينځم:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې انټرنیټ ته لاس رسی اسانه شو ، نارینه ماشومان او تنکي ځوانان چې عمر یې د یوولسو او اتلسو کلونو تر منځ دي، د ورځې دوه ساعته په دې لوبو بوخت وي. که چېرې د ماشوم بدني جوړښت ته ځیر شو نو د بدن تر ټولو غړو وروسته عقل تکمیلېږي او دا عقل هغه وخت پخېږي چې په خپل چاپېریال کې ډېر څه تجربه شي. ماشوم هر څه په تکرار سره زده کوي. غږ پېژني او د وخت په تېرېدو سره بېلابېل اوازونه له یو بل څخه توپیرولی شي. خو د دې لوبو اوازونه د اصلي ځیز له اواز سره توپیر لري.

مثال:

د موټر هغه غږ چې موږ یې د سړک پر سر اورو او هغه غږ چې موږ یې له تلویزیون او یا له کامپیوټر څخه اورو، ډېر توپیر لري. حتی ډېری غږونه له تصویر سره اړخ نه لګوي او په اعصابو کې هغه حجرې زیانمنوي چې لا د ودې په حال کې وي او د ژر عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.

شپږم:

ماشومان او تنکي ځوانان د لیدنیزو لوبو په ترخ کې بې خوځښته او بې حرکته وي. دا په خپله د وزن د زیاتېدا سبب ګرځي. هغه ماشومان چې وزن یې تر نورمال حالت ډېر وي، د تنبلۍ او لټۍ احساس کوي. په ازاده هوا کې نه ګرځي، حرکت یې لږ وي او ډېری یې د وینې په لوړ فشار، شکر او نورو بېلابېلو ناروغیو چې اصلاً د لوړو عمرونو په خلکو کې وي، اخته کېږي.

اووم:

د ښوونځي له درسونو سره مینه نه ښیي. د ازادې مطالعې له نوم سره نااشنا وي او هغه لوبې او نورې ازادې زده کړې لکه لاسي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

اخځليکونه:

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

Manfred Spitzer, das Buch "Vorsicht Bildschirm"

له الماني ويب پاڼې: د ماشوم روزنه او پالنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم پر ذهن د لوبو او کیسو اغېزه

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاپېرياله په خپل ذهن کې راټولوي د لويانو په څېر په خپل ذهن کې بېرته پر هغه کار وکړي او د حقيقت او مجاز تر منځ يې توپير وکړي. همدا لامل د دې باعث کېږي چې د ماشوم په ذهن کې خاليګاه پيدا شي. مور کولای شو همدا خاليګاه بېرته د کيسو په مرسته ډکه کړو.

مور د کيسو په مرسته د څو شېبو لپاره ماشوم د کور له چاپېرياله بهر وباسو او ماشوم له هغه محيط سره اشنا کوو، چې زمور کيسه پرې راڅرخي. که هغه د ژويو په هکله وي او که د سپوږمۍ په غېږ کې د ويده ماشوم په هکله.

ماشوم د کيسې په اورېدو سره په خپل ذهن کې د کيسې پر کرکټرونو کار کوي او خپل تخيل روزي. نو په دې برخه کې ويلی شو چې ((کيسې او لوبې د ماشوم او د نړۍ تر منځ د پيژندګلوۍ تړاو دی)).

کله چې ماشومانو ته کيسه لولو، نو دې ټکي ته بايد ډېر پام وکړو چې د کيسو د لوستلو په ترڅ کې له ماشوم سره يوځای د ماشومانو نړۍ ته ځانونه وسپارو. د کيسو اورېدل، لوستل او کيسو ته غوږ نيول د ماشوم د ژبې په زده کړه، د ژبې په فصاحت او بلاغت او د لغاتو په زېرمه کې هم مهمه ونډه لري.

کله چې د زانګو ماشوم ته کيسه لولو، نو بې له شکه په دې پوهېږو چې هغه زموږ په خبرو نه پوهېږي، خو سره له دې چې د کيسې او د کتاب په مفهوم نه پوهېږي، د لوستلو اهنګ ته غلی وي.

وروسته همدا ماشوم کتاب په لاسونو کې تاووي او خولې ته يې وړي. که چېرې له کتاب سره د ماشوم تړاو پرې نه شي، نو بې له شکه چې ماشوم به د وخت په تېرېدو سره د کتاب پاڼې واړوي او پر رنګه تصويرونو به يې ګوتې کېږدي. په کتاب کې به هغه الفاظ تکرار

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي چې له ماشومتوبه يې اوربدلي او پېژندلي دي لکه: پيشو، سپی، ماشوم، ونه او داسې نور.
کله چې ماشوم د وړکتون دورې ته رسېږي، د هغه ذهني غوښتنې بدلېږي. د کيسو او د کتابونو تر منځ د خوښې او نا خوښې خبرې را پيدا کېږي چې دا په هر ماشوم کې ځان ته بڼه لري.
له ماشومانو سره په ګډه لوستل او د اړتيا په وخت کې د کيسو د کرکټرونو لپاره د اوازونو بدلول د ماشوم لپاره د لوستلو او اوربدلو لړۍ نوره هم په زړه پورې او خوندوره کوي او ماشوم دې ته هڅوي چې په خپله هم په لوستلو پيل وکړي.
دا به تر ټولو ډېر اغېزمن وي چې کله ماشومانو ته کيسه لولو، د کيسې پايله پرېږدو چې دوی يې په خپله پوره کړي. په دې عمر کې ماشومان له لويانو څخه په تقليد داسې ښيي چې دوی هم لوستل کولای شي. د لويانو په څېر د کتاب پاڼې اړوي او د هغوی په شان په لوستلو پيل کوي. که څه هم په دې عمر کې ماشومان لوستل نه شي کولای، خو د تقليد په بڼه له خپله ذهنه کيسه جوړوي. له ياده يې بايد ونه باسو چې کله ماشوم موږ ته کيسه لولي نو بايد ماشوم ته دا احساس ورکړو چې روحاً او جسماً له دوی سره يو او دوی ته مو غوږ نيولی دی.
د ماشوم د پاملرنې او هڅونې لپاره اړينه ده چې د کيسې په ځينو پيښو کې د ماشوم له لوستلو سره سم موږ هم د خپل سر او لاسونه په خوځولو سره ماشوم ته وښيو چې موږ ته د دوی کيسه په زړه پورې او د پام وړ ده او په پای کې بېرته د لوبو په ډول د کيسې پايله له ماشوم سره وڅېړو.
کله چې يو ماشوم له خپلو همزولو سره په لوبو کې د اوربدل شوې کيسې کرکټرونه وکاروي، دا په دې معنا ده چې هماغه ډول کرکټر د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم لپاره جالب دی. د کیسې اوربېدل د ماشوم حافظه پیاوړې کوي او هغه کیسې او کرکټرونه چې د ماشومانو لپاره په ماشومتوب کې په زړه پورې وي، تر ډېره ځنده یې په حافظه کې پاتې کېږي.
اخځلیک:((ماشومان کیسو ته اړتیا لري)) د پروفیسور برونو بیتل هایم لیکنه
Kinder brauchen Märchen Bruno Bettelheim

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو د کيسو جوړښت او په هغې کې د فانتزۍ اړتيا

تر څو چې د هرې ورځې په رڼا کې خپلو ماشومانو ته رڼا ورونه ښيو ، نو د ډېرو هغو خلکو په څېر به يوه ورځ دوی هم ووايي چې وايي: ((دا ژوند څه معنا؟)) او دا جمله په هغه وخت کې ويل کېږي چې په ژوند کې يوه ټاکلې موخه نه وي. کله چې انسان په خپلو کړو وړو شکمن اوسي، نو همدا خپل شک يې د هڅو او موخو ته د رسېدو خنډ ګرځي.

که چېرې د نړۍ د نامتو او مخکښو شخصيتونو ژوند ليکونه مطالعه کړو نو دا به ووايو چې دوی خو هم د څو شېبو په ترڅ کې تر دې ځايه نه دي رسېدلي او نه هم د کومې معصومې موسکا په بدل کې، چا د دوی نومونه د تاريخ په پاڼو کې ليکلي دي. دوی هم ستونزې ګاللې دي. د ځان لپاره يې موخې ټاکلي دي او د وخت ناخوالو ته يې اجازه نه ده ورکړې چې د دوی پرېکړې بدلې کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوازې به د «نه» په ځواب سره بسنه نه کوو. د شخصیت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخو درلودل، دا درې واړه په یو بل کې سره نغښتي دي او دا درې واړه له ماشومتوبه د تخیل په څېر په ذهن کې روزل کېږي.
تل مو دا خبره کړې ده چې د ماشومانو په سالمه ذهني روزنه کې د کیسو لوستل او اورول ډېر مهم دي. ماشوم د پیدا ښت له وخته په زده کړه بوخت وي او هره ورځ نوي نوي شیان زده کوي. دوی په تېزۍ سره ډېر څه له چاپېریاله راټولوي. که هغه حقیقي وي او که مجازي، دوی ته دواړه یو شان ښکاري. د ماشومانو ذهن د لویانو د ذهن په پرتله ډېر کمزوری وي نو ځکه دوی د لویانو په څېر، راټول شوي حقیقي او مجازي عناصر د منطق او استدلال په ذریعه بېرته له یو بل څخه نه شي بېلولی.
دا د عناصرو راغونډونه د دوی په ذهن کې خالیګاه جوړوي، چې موږ دا رامنځته شوې خالیګاوې د تخیل «فانتزي» په مرسته بېرته ډکولی شو.
ډېر ځله د ماشومانو پالونکي دا ټکی رامخ ته کوي چې ماشوم باید هر څه په حقیقي ډول زده کړي. ځکه دا نه ده معلومه چې ماشوم له دومره تخیل وروسته په عادي ډول حقیقي نړۍ ته راستنیږي او که نه؟ هغه څه چې موږ یې فانتزي یا تخیل ګڼو ، څرګنده ده چې حقیقت نه دي او هغه څه چې ربښتیا نه وي، د هغې ویل ماشومانو ته ګټه نه رسوي.
خو ، موږ دلته داسې وایو ، هغه څه چې شته هغه په ریښتیا دي، د هغې شتون احساسوو. د فزیکي جوړښت له مخې هغه وینو لکه کور، کوټه، دروازه، ژوي او داسې نور. خو ځینې داسې شیان هم شته چې موږ یې نه وینو یا زموږ له سترګو پناه دي، نو دا په دې معنا

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه ده چې د هغې شتون رښتيا نه دی او هغه څه چې موږ يې نه وينو نو هغه رښتيا نه دي.

موږ په خپل ذهن کې د هر انځور د جوړولو او بل ته د انتقالولو وړتيا لرو. موږ هر هغه څه چې شتون لري او رښتيا دي او هر هغه څه چې زموږ له سترګو پناه دي او يا يې موږ شتون په رښتيا نه ګڼو، دواړه په واقعي ډول د انځور په توګه، په ليدنيز ډول او حتی د احساس او عاطفې په بڼه مخاطب ته انتقالولی او ښودلی شو چې دا ټول له تخيل او فانتزۍ سره نېغ په نېغه تړاو لري.

اوس راځو دې ته چې د ماشوم د ذهن د سالمې روزنې لپاره دا فانتزي له کومه کوو؟ چېرته يې ځايوو او په څه ډول يې د ماشوم ذهن ته رسوو؟

دې درې واړو پوښتنو ته يوازې يو ځواب کافي ګڼلی شو او هغه دی «کيسې». د کيسو په مرسته کولای شو ماشوم ته هر ډول حقيقي او مجازي تصوير وروپېژنو. دا چې موږ کيسه د «و نه و يو پاچا و او يا د اووه غرونو تر شا د اووه سمندرونو نه اخوا، د اووه تورو ځنګلونو تر څټ» او داسې نور....د دا ډول کيسې پيل د ماشوم ذهن دې ته چمتو کوي چې هغه په دې وپوهېږي چې دا حقيقت نه مجاز دی، يوازې يو تخيل دی.

ماشوم د کيسو په اورېدو کې د کيسې په تخيلي نړۍ کې ډوبيږي، ځان په هماغه سيمه کې ويني اوکېدای شي د ځو شېبو لپاره به ځان تر ټولو ښکلې شهزادګۍ او يا غښتلی شهزادګی هم وګڼي، خو کله چې مور ورته غږ کوي چې راشه او دا کار وکړه، نو هماغه شېبه د هغې په ذهن کې د تخيل لپاره د پای ټکی ايښودل کېږي او ماشوم خپلې حقيقي نړۍ ته بېرته راستنېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو کيسې «په تېره بيا کلاسيکې کيسې» په عمومي ډول داسې جوړښت لري چې ماشوم د کيسې په اوربدو کې د تخيل په نړۍ کې ډوبوي او څومره چې کيسه پايلې ته نږدې کېږي په هماغه کچه ماشوم بېرته حقيقي نړۍ ته رابولي. هغه هم په دې ډول چې د کيسې اتل په خپل صداقت، ريښتيوالۍ او هڅې سره خپلې موخې ته رسېږي. د جادو او سحر نړۍ له منځه وړي او اغېزه يې ختمېږي او د کيسې اتل خپل ژوند په عادي توګه له هر ډول سحر او جادو څخه لرې، پيلوي او پر مخ يې بيايي.
هغه څه چې ماشوم يې د کيسې په اوربدو کې زده کوي، هغه تخيل «فانتزي» دی چې ماشوم ورته اړتيا لري خو دغه تخيل يوازې په موقتي ډول د ماشوم په ذهن کې پاتې کېږي. خو اغېزه يې دا ده چې د ماشوم ذهن د يوې روښانې موخې درلودلو ته هڅېږي. د کيسې د اتل کړه وړه ورته په زړه پورې کېږي او دې ته چمتو کېږي چې د خپل وجود د ننه يو اتل کټ مټ هماغه د کيسې د اتل په شان وروزي.
فريدريش شيلر(Friedrich Schiller.) ليکلي دي چې «په حقيقت کې د ماشومتوب د وخت په کيسو کې هغه ژوره معنا پرته ده چې د ژوند اوږدوالی يې موږ ته رازده کوي».
چارلس ديکنز Charles Dickens د سره دسمال نجلۍ ((Rotkäppchen)) د کيسې په هکله ليکي: «د سره دسمال نجلۍ زما لومړنۍ مينه وه. زه په دې پوهېدم که چېرې ما له هغې سره واده کړی وای نو زه به ډېر نيکمرغه وای». سره له دې چې دی په خپله په دې پوهېده چې «د سره دسمال نجلۍ» يو تخيل دی او يوازې په کيسه کې يو تخيلي کرکټر دی. سره له دې چې ده په نړيواله سطحه شهرت درلود خو بيا هم د ميليونونو ماشومانو په څېر د کيسو لېوال و. ده ويلي دي: يوازې کيسې وې چې په خپل ژور جوړښت او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو ذهن او د رنګونو اغېزه

له ډېر وخت را هيسې مې دې ټکي ته پام و چې ماشومان د لويانو په پرتله د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. د زانګو ماشومان ډېر په رنګه شيانو پسې ځان ورکاږي. که چېرې د دوی د لوبو څيزونو ته پام وکړو نو پرته له موټرک نه چې ټېرونه يې تور وي نور د لوبو په څيزونو کې تور رنګ يا هېڅ نه وي کار شوی او که کار شوی هم وي نو په ډېره لږه اندازه.
د رنګونو په مرسته کولای شو، د ماشومانو په ذهني او رواني حالت کې بدلون راولو. په طبيعت کې له اسمانه رانيولې بيا د ځمکې پر مخ هر څيز ځان ته بېل رنګ لري. په ورځني ژوند کې موږ يوازې دا رنګونه وينو او کېدای شي له ځينو به يې خوند اخلو خو، په ټوله کې هر رنګ په مستقيم يا غير مستقيم ډول د انسان په ذهن خپل اغېز شيندي. د ماشومانو اروا پوهان د ماشومانو ذهني حالتونه د رنګونو په مرسته مطالعه او تر څېړنې لاندې نيسي.
کله چې ما د لومړي ځل لپاره خپل زوی ښوونځي ته بوت، نو وار له واره مې د دوی په ټولګي کې پر دېوال راځوړندې تختې باندې سترګې ولګېدې چې زرغون رنګ يې درلود. دا پوښتنه مې په ذهن کې راوګرځېده چې زموږ د ټولګيو تختې خو تورې وې، دلته چې د ټولګيو تختې زرغون رنګ لري، په دې رنګ اوس دوی د ټولګي ډول برابروي او که په دې رنګ کې کوم کمال پروت دی؟ يو څه وخت وروسته مې دې ته هم پام شو چې د نورو رنګونو په پرتله زرغون او زېړ رنګ د درسي کتابونو په انځورونو کې ډېر کار شوي دي او په

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپله د ټولګي له دروازې نه رانیولې بیا د کړکیو تر شیشو پورې په رنګه انځورونو، لاسي کارونو او نورو بېلابېلو شیانو چې د ټولګي د ښکلا او د رنګونو د ډېرولو سبب ګرځېدل، پسولل شوي وو.
دوه سوه کاله پخوا ګویته د رنګونو په اړه ویلې وو چې رنګونه په دوه ډوله دي: «یو هغه رنګونه چې زموږ خوښېږي او بل هغه رنګونه چې زموږ نه خوښېږي». کېدای شي ډېر ځله به مو کوم رنګ نه وي خوښ خو، دا په دې معنا نه ده چې ګڼې دا رنګ دې زموږ په ذهن اغېز و نه لري. د رنګونو یوه ښکلې ټولګه په خپله طبیعت دی. دا سې څوک به نه وي چې هغه وو ایې، زما طبیعت نه خوښېږي. که چېرې دا پوښتنه په خپله را وځېږو چې ولې مو طبیعت خوښېږي او ولې په طبیعت کې ځان هوسا احساسوو؟ نو زما له انده به یې ټول ځواب په رنګ کې نغښتی وي. طبیعت د رنګونو یوه مجموعه ده چې هر رنګ یې په خپل ذات کې د انسان پر ذهن یوه ځانګړې اغېزه لري. پرته له دې چې موږ یې د رنګ او د مفهوم په معنا پوه شو، له لیدو یې خوند اخلو او د ارامۍ احساس کوو. خو د لویانو په پرتله ماشومان د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. ځینې وخت به د لویانو تېز او روښانه رنګونه خوښ وي. خو ماشوم بیا برعکس په هغه تېز رنګ کې ځان ناراحته احساسوي. تر ډېره ځایه باید هڅه وشي چې ماشومان له بېلابېلو رنګونو سره روږدي کړای شي او په ورځني ژوند کې، په کور او بالخصوص هغه ځای یا هغه کوټه چې ماشوم پکې ویده کېږي له ارامو رنګونو کار واخیستل شي.
د مثال په توګه سور لومړنی رنګ دی چې د زانګو د ماشوم پام وراوړي او همدا علت دی چې د لوبو په څیزونو کې د هر رنګ په پرتله سور رنګ ډېر تر سترګو کېږي. خو که چېرې د ماشوم د خوب بستره او یا د خوب د کوټې دېوالونه سور رنګ ولري نو دا به مو یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېروتنه وي ځکه سور رنګ د عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.

زېړ رنګ ارامه او هوسا رنګ دی. دا رنګ ذهن او نظر ته خوښي او سکون وربخښي. د زېړ رنګ ليدل د ذهني تمرکز کچه لوړوي. دا چې د درسي کتابونو په انځورونو کې زېړ رنګ ډېر ليدل کېږي، عمده دليل يې د ذهني تمرکز لوړېدل دي. په ټوله کې هغه رنګونه چې زېړ رنګ ته ورته والی ولري لکه کريمي او يا هم نخودي، دا هم په اعصابو باندې د ارامۍ اثر پرېږدي.

نارنجي رنګ سستي او تنبلي له منځه وړي. ويښتيا او چستي را منځته کوي. انځورګران هغه نارنجي رنګ چې سور والی ولري په ګرمو رنګونو کې شمېري او ډېر خلک په دې اند دي چې د کوټې په تودوخه کې ګرم رنګونه له سړو رنګونو څخه پينځه يا شپږ درجې توپير لري.

اسماني شين رنګ نرم او ارامه رنګ دی او له ډارن او عصبي ماشومانو سره مرسته کوي. همدا رنګه شين رنګ ډېر زر سړېږي، نو دا به غوره وي چې د ماشومانو په څيزونو کې د شنه رنګ تر څنګ بل داسې رنګ وکارول شي چې تود خاصيت ولري.

زرغون رنګ هوسايي، اطمينان، باور او د ذهني موازنې د ساتلو رنګ بلل شوی دی. نو همدا علت دی چې (دلته په جرمني کې) په ټولګيو کې درسي تختې زرغون رنګ لري. دا رنګ لوړ نبض راټيټوي او له هغه ماشومانو سره ډېره مرسته کوي چې ناارامه خوب لري.

دا چې په طبيعت کې ونې او بوټي ټول زرغون رنګ لري، نو کېدای شي د طبيعت د خوښېدو د ډېرو نورو دليلونو تر څنګ يو دليل د زرغون رنګ اغېز وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګلابي رنګ له هغه ماشومانو سره مرسته کوي چې يرغلګر عادت ولري. خو دې ټکي ته په پام سره چې تېز ګلابي رنګونه بيا د سره رنګ په څېر خاصيت لري او ماشوم يې له ډېر تماس څخه بايد لرې وساتل شي.

بنفش رنګ د ماشومانو په عصبي سيستم مستقيمه اغېزه لري. ماشوم ته ارامي ورکوي. د همدې لپاره يې د هوساينې او ارامۍ رنګ بللی دی.

تور رنګ د ماشومانو رنګ نه دی. تر ډېره ځايه بايد دا هڅه وشي چې ماشومان له تورو او تياره رنګونو څخه لرې وساتو. که چېرې دې ته مو پام شوی وي نو هغه د لوبو څيزونه چې د وسلې په و بڼه جوړ شوي اکثرا تور او تياره رنګونه لري.

د همدې وړو وړو ټکو په مرسته کولای شو، خپلو ماشومانو ته ذهني ارامي ور په برخه کړو. ذهني ارامتيا د روښانه راتلوونکې ځرک دی.

اخځليک:

http://www.netmoms.de/magazin

(c) ketabton.com: The Digital Library

سزا ورکول، د ماشوم ځورول که د ماشوم روزل؟

د يوناني فيلسوف تاليس "Thales" څخه پوښتنه وشوه چې د انسان لپاره تر ټولو سخت کار کوم دی؟ تاليس په ځواب کې وويل: "د خپل ځان پېژندنه"
ماشوم د پيدا ايښت له شېبې نه په زده کړه بوخت وي. هغه زده کړې چې د راتلونکي ژوند بنسټ جوړوي، دا هماغه لومړنۍ زده کړې دي چې په کورني چاپېريال کې له مور او پلار څخه زده کېږي او ماشوم دې ته هڅېږي چې د ځان په پېژندلو پيل وکړي. که چېرې د ماشومانو په لومړنيو زده کړو کې له حوصلې، زغم او له ډېرې مينې کار وانخيستل شي نو تر ډېره بريده د دې امکان شته چې د ماشوم په ذهني روزنه کې کمښت رامنځ ته شي.

زياتره ميندې او پلرونه د خپل اولاد د روښانه راتلونکې په موخه، په خپلو کورونو کې ځينې ځانګړي قوانين وضع کوي او د يوې تېروتنې له کبله ماشوم په ټاکل شوې سزا محکوموي. د انګريزي اديب او ليکوال سمويل جانسن Samuel Johnson په وينا: «ماشوم ته سزا ورکول خاموشي رامنځ ته کولای شي، خو قناعت نه شي ورکولای»
بې له شکه چې د سزا په ورکولو سره به په دې وتوانيږو چې ماشوم په خپله قبضه کې وساتو خو، په دې سزا سره هغه ته په ځان حاکيمت

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

تر دې د مخه چې ماشوم ته په غوسه شو او هغه ته سزا ورکړو، دا به غوره وي په دې اړه فکر وکړو چې ولې په غوسه یو؟ ایا همدا زموږ غوسه به د ماشومانو د سزا سبب نه ګرځي؟ او که چېرې په دې وتوانېږو چې ماشوم ته د سزا ورکولو د مخه په خپل ځان کې بدلون راولو نو خامخا به یې پایلې د سزا ورکولو له پایلې سره توپیر ولري.
هغه څه چې ماشومان یې له سزا ورکولو څخه زده کوي، دا دي چې دوی ګومان کوي هغه څوک چې قدرت لري، د هرڅه حق لري. دا ډول ماشومان چې د سزا ورکولو له عمله خاموشي او چوپتیا غوره کوي، ځوانۍ ته په رسېدو سره د ننني غوټو "عقدې" په راسپړلو پیل کوي. خپل ننني غلی شوی ځواک په وړو ازمویي. که په هغه کې یې خپله بریا ولیده نو، بیا د مور او پلار په ځورولو پیل کوي او په دې ډول د بدل اخیستو ځواک په خپل وجود کې روزي او پیاوړی کوي یې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کورنۍ تر منځ وي. ځینې وخت په ماشوم غوسه کول او قهرېدل روا او جایز وي، خو هغه په دې ډول نه چې د دوی احساسات زخمي کړي او د احساس ځواک یې د چوپتیا په زندان کې حبس کړي.
ځینې وخت میندې او پلرونه شکایت کوي چې: "زما فلانی ماشوم له نورو ماشومانو سره توپیر لري. دا بیخي بل ډول دی که وهم یې، که سپکوم یې، هېڅ تاثیر نه لري."
ماشوم به د پخوا په څېر لوبې کوي، ډوډۍ به خوري، خاندي او ویده کېږي به خو دا په دې معنا نه ده چې ګنې وهلو او سپکولو به د ده په روان او ذهن هېڅ اغېز نه وي پرېښودلی؟ ایا د ده احساس به د خپلې کورنۍ په وړاندې د پخوا په څېر پاتې وي؟
نه، دا ډول ماشومان په تدریجي ډول له خپلې کورنۍ څخه لرې کېږي. د مور او پلار په وړاندې بې تفاوته کېږي او له یوې ورځې نه بلې ته یې د مشرانو په وړاندې احترام کمېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپل ماشومتوب په اړه له ماشومانو سره خبرې کول

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو هغه ميندې او پلرونه چې ماشومتوب يې له کړاونو او ستونزو ډک تېر شوی وي، بيا له خپلو ماشومانو څخه د خپل تېر ژوند پېښې پټوي. ځينې يې کاملاً چوپتيا غوره کوي او له دوی سره د خپل ماشومتوب په اړه نه غږېږي او هغه هم له دې وېرې چې کېدای شي د دوی ماشومان به هغه څه درک نه کړي چې دوی زغملي او يا هم تېر کړي دي. ځينې ميندې او پلرونه د خپل ماشوم په هره وړه خبره، خپل ماشومتوب را دمخه کوي. ځان ورته مثال کوي او يا هم د خپلو ستونزو تېرول او زغمل ورته يوه لويه لاس ته راوړنه ګڼي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليدل غوره دي که اورېدل؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وسیله وه. که نه نو تاسو ته داسې نه ښکاري چې اوسني ماشومان د پخوانو په پرتله ډېر هوښيار او د معلوماتو له پلوه غني دي؟
د ماشومانو اروا پوهان وايي، مور نه شو کولای چې خپلو ماشومانو ته د خبرو او کلماتو وخت بېرته راوګرځوو. خو يو کار چې کولای شو هغه دا دی چې له خپل وخت څخه لږ وخت خپلو ماشومانو ته بېل کړو. دوی خپل ځان او خپلې غېږې ته نږدې کښنوو. کتاب ورته ولولو او د لوستو پر وخت يې په ويښتانو کې د ناز ګوتې راتېرې کړو.
يقيناً چې د مور او پلار خبرې او د دوی مينه به له تلويزيون سره ښه رقابت وکړی شي. ځکه ماشوم د مور او پلار شتون حس کوي. څه فکر کوئ له داسې يو توکي سره ناستی چې د اواز بندول يې زموږ په لاس کې وي، بهتره ده که له يو داسې چا سره خبرې کول چې وکړی شي زموږ پوښتنې هم راځواب کړي؟
تلويزيون لا هغه مرحلې ته نه دی رسيدلی چې ماشوم ونازوي. د خپل شتون احساس ورکړي او په يوه داسې موضوع ورسره بحث وکړي چې د ماشوم ذهن خبرو ته چمتو کړي. دا ورزده کړي چې وغږېږي. د بل خبرو ته غوږ ونيسي او د نوې ټکنالوژۍ سره سره يو سپين غوږی ماشوم واوسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او شعر

د ماشوم د ادبياتو يوه خوندوره برخه، شعر جوړوي. د ماشوم شعر هم د ښکلا او حقيقت په څېر ځان د تعريف له چوکاټه لرې ساتي. خو د خپلو وړو لوستونکيو او اورېدونکو ذهن بې اثره نه پرېږدي.
لکه څنګه چې لويان د شعر د هندسي جوړښت تر څنګ د شعر کميت او کيفيت په نظر کې نيسي او له لوستلو يې متاثره کېږي، کټ مټ هماغه شان، د ماشومانو شعر د ماشومانو پر ذهن خپل خيالي وزر خوروي او ماشوم د څو شېبو لپاره په شعري نړۍ کې الوځوي.
ماشومان تر لويانو زيات شعر ته اړتيا لري او خوند ترينه اخلي. خو دلته دا پوښتنه راپيدا کېږي چې کوم ډول شعر ته؟ ايا هغه شعرونه چې د لويانو له خوا ماشومانو ته ليکل کېږي؟ او که هغه شعرونه چې ماشومان يې په خپله جوړوي؟
کېداى شي د دواړو پوښتنو لپاره يو ځواب وړاندې شي او هغه دا چې، دا مهمه نه ده چې شعر د چا له خوا ليکل شوى دى. مهمه دا ده چې ماشوم د شعر په لوستلو او اورېدلو په خپله نړۍ کې پاتې شي.
د ماشومانو په شعري نړۍ کې چې ډېره برخه يې ترانې، سندرې او لوبې جوړوي، کولاى شو د ماشوم ذهن د فانتزۍ، کنجکاوۍ او د حافظې د پياوړې کېدو په لوري وهڅوو او د دوى عاطفي احساس قوي کړو. شعر مترنم او موزون کلمات دي چې د عاطفې او احساس په تارونو پېيل کېږي او هغه څه چې مترنم وي په حافظه کې ژر ثبتېږي او د حافظې په پياوړې کېدو کې ډېره مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ماشومان له هغه لوبو سره ډېره مينه ښيي چې د حرکت تر څنګ سندريز بيتونه ولري. د ماشوم لپاره د سندرې پيغام او ځانګړې معنا ډېره د پام وړ نه ده. که چېرې د ماشومانو شعرونو ته پام وکړو، په طبيعي ډول د دوی شعرونه تر ډېره بريده په لوبو، کورنۍ، ورځ او شپه، د کال فصلونه، طبيعت او ژويو راڅرخي او هغه تصويرونه يې په ځان کې رانغښتي وي چې د ماشوم په روزنه کې مهم وي او په ټوله کې ماشوم له خپل چاپېريال سره اشنا کوي.

دلته په جرمني کې چې تر کومه ځايه زما پام شوی دی، په وړکتونونو او په ابتدايي ښوونځيو کې تقريباً د ماشومانو ټولې لوبې سندريزې دي. دوی د ماشومانو لپاره مذهبي او دوديزې روزنې هم په سندرو او په لوبو کې ورزده کوي. د نوامبر په يوولسمه نېټه د (څراغ) په نوم چې د مارتين د ورځې په نوم يې هم خلک پېژني، د وړوکتونو او ابتدايي ښوونځيو د ماشومانو لپاره يو جشن نيول کېږي. د دې جشن پس منظر يوه مذهبي کيسه ده. خو زه يې دلته يوازې د شعر هغه ژباړه رااخلم چې دوی يې د مذهبي کيسې تر څنګ د ماشومانو په ذهن کې د دوو شيانو تناسب او پرتله کول ورزده کوي. دا جشن د تيارې په خوربدو پيل کېږي. له ماشومانو سره څراغونه ورسره وي او وايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او فلسفه

څه وخت د مخه مې یو کتاب لاس ته راغی چې سر لیک یې و: (له ماشومانو سره فلسفه). د دې کتاب په لیدو مې وار له واره دا خبره ذهن ته راغله چې د ماشومانو لپاره به د کانت او اپلاتون پېژندل ګران نه وي؟ خو چې کله مې د کتاب پاڼې واړولې، کانت او اپلاتون څه چې په نوم فیلسوف نه وو پکې یاد شوی. د کتاب په څو مخونو مې ځغلنده نظر تېر کړ، یوه داسې پوښتنه یا داسې جمله مې ونه لوسته چې ماشوم ورسره نا بلده وي. ټولې پوښتنې او موضوعات یې د ماشوم په چاپېریال او په طبیعت راڅرخېدل. د دېرو موضوعاتو سرلیکونو زه خپل ماشومتوب ته بوتلم.

د ټولو ماشومانو په اړه خو څه نه شم ویلای، لېکن زما د ماشومتوب په دوره کې هېچا له ما سره فلسفي بحث نه دی کړی او نه مې چا دې خبرې ته ورپام کړی دی چې یو ځلې خو خپل چاپېریال ته ځیره شه چې ته پکې څه وینې. نه چا پوښتلې یم چې څه فکر کوې دا اسمان ولې شین دی؟ ولې بل رنګ نه دی؟ ستا په نظر که بل رنګ وای، نو کوم رنګ به و؟ د ونې پاڼې ولې د شپې تورې او د ورځې زرغونې ښکاري؟ د چندرۍ لپاره چې کومې کرښې تا کښلي دي ولې یې هره کړکۍ څلور کونجه لري، ولې دایره نه ده ولې بل هندسي شکل نه لري؟ که یې درلودلی نو څه ډول به برېښیدای؟ یا تر ټولو مهمه پوښتنه چې ته څوک یې؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پيداګوژۍ له نظره له ماشومانو سره د فلسفي پايله دا ده چې ماشومان دې ته وهڅېږي چې د پوښتنې پوښتل زده کړي، خپلې پوښتنې جدي ونيسي، د ځواب لپاره يې د خپلو نظريو، دلايلو او تجربو څخه ګټه واخلي، د خپلې پوښتنې لپاره قانع کوونکی ځواب ومومي او حتی دا زده کړي چې په څه ډول، چېرته او څنګه د يوې موضوع په منځ کې خپله پوښتنه مطرح کړي. له ماشومانو سره بحث او د دوی دلايلو ته غوږ نيول، په ماشوم کې په ځان د اعتماد قوه پياوړې کوي. هغه ماشومان چې د استدلال او په ځان د اعتماد قوه يې پياوړې وي، کولای شي د خپلو دلايلو په مرسته د خپل نظر له مخالفينو سره بې له تشدده د ستونزو د حل لار ومومي.
که څوک غواړي چې له ماشومانو سره د فلسفي بحث لار پرانېزي او فکر کولو ته يې وهڅوي نو بايد دې ته پام وکړي چې کله ماشوم د (ولې) په کلمه خپله پوښتنه پيلوي، بايد سم له واره ځواب ورنه کړي. بلکې له ماشوم سره يو ځای د پوښتنې شاليد راوځېړي او پوښتنه داسې تجزيه کړي چې ماشوم په خپله د پوښتنې ځواب ته ورنږدې شي. د پوښتنې په تجزيه کولو کې به دا له ماشوم سره مرسته وکړي چې ماشوم په دې پوه شي چې کوم کلمات يې په پوښتنه کې ځای شوي دي؟ ايا د هرې کلمې مفهوم د ده لپاره واضح دی که نه؟ که واضح نه وي نو کومې معادلې او ورته کلمې ورته موندلی شي؟ که چېرې همدا پوښتنه تجزيه کړي، څومره ورته پوښتنې ترې جوړېږي؟ د همدې پوښتنې لپاره څومره دلايل موندلی شي؟ دا به هم بهتره وي چې موږ د ماشوم د (ولې) پوښتنې ته د ځواب پر ځای د دوی پوښتنه په ورته کلماتو سره له سره مطرح کړو. مثلاً ووايو څه فکر کوې چې دا څنګه داسې شوی دی؟ زموږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اخځلیک: د ښاغلي لیپمن بیوګرافي، الماني ویکي پیدیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم څه وخت د دروا غو په ويلو پيل کوي؟

هېڅ ماشوم له پيدايښته نړۍ ته ښه او بد عادت له ځان سره نه راوړي. څرګنده ده چې عادتونه هم روزل کېږي. د ډېرو نورو زده کړو په څېر درواغ ويل هم د هغه عادتونو په کتار کې راځي چې زده کېږي او روزل کېږي.
د درواغو ويل په ماشومانو کې بېلابېل دليلونه او ډولونه لري. هغه ماشومان چې عمرونه يې د دريوو او شپږو کلونو تر منځ وي، د حقيقت او تخيل تر منځ توپير نه شي کولای. د دوی په ذهنونو کې خاصې کيسې راپيدا کېږي او ډېر ځله داسې خبرې کوي چې د لويانو عقل يې منلو ته تيار نه وي.
دا ځکه چې په دې عمر کې د ماشومانو حافظه د بدلون په حال کې وي. دوی له هره ځايه معلومات را ټولوي او د دې راټولونې په لړ کې په حافظه کې تشې رامنځ ته کېږي. ماشومان پرته له دې چې په دې وپوهېږي چې د دوی خبرې تر کومه ځايه په حقيقت ولاړې دي او څه معنا لري خپلې خبرې غځوي او کله کله له ترسره شوي کار څخه منکرېږي.
د مثال په توګه احمد چې څلور کلن دی په وړکتون کې د خپل ملګري له خوا ټيله کېږي. ځکه چې احمد د ده موټرک اخيستی دی. احمد د روزونکې له خوا پوښتل کېږي چې ولې دې د هغه موټرک اخيستی دی؟ احمد داسې منکرېږي چې ګنې ده دا موټر هېڅکله ليدلی هم نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلته د احمد له خوا منکرېدل په خپله احمد ته د دې احساس نه ورکوي چې ګڼي ده دروغ ویلي دي. ده ته دا خبره واضح ده، هغه څه چې ما وویل همداسې وو، ځکه له ما سره خو د ده موټر نشته. خو مور یې وار له واره په دې ټکي پای ته رسوو چې ګڼي احمد دروغ وایي.

ځینې وخت له ماشومانو څخه د لوبو په ترڅ کې خپل او یا هم د بل ماشوم څیز ماتېږي، نو دې ماشوم ته د هغه څیز ارزښت د شي له اصلي ارزښت څخه زیات ښکاري او له دې وېرې چې په کور کې به څه ځواب ورکوي، دروغ ویل غوره ګڼي.
ځینې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو په روزنه کې له سزا ورکولو کار اخلي او د کور د ننه د ماشوم د ښې روزنې لپاره بېلابېل سخت قوانین وضع کوي. خو د دا ډول کورنیو په ماشومانو کې، د دوی د غوښتنو پر خلاف د دروغو ویل ډېر اورېدل کېږي. ځکه دا ډول ماشومان بیا د سزا د ورکولو له وېرې هم دروغ وایي. دوی هڅه کوي چې خبره واړوي او دا ډول خبرې اړول په حقیقت کې په ذهن کې د دروغو روزل دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له پیښې د خبرېدو لپاره حتمي ده چې خپله پوښتنه په داسې ډول طرحه کړو چې ماشوم د پوښتنې په حال کې دا احساس کړي چې د مور او پلار لپاره زما د خبري کمیس او بد حالت لیدل کفایت کوي، اوس که زه رېښتیا هم ووایم نو کومه خبره نه ده. لیکن پرته له دې چې له ماشومه وپوښتو، ترسره شوی کار په ده وروتپو او ووایو چې ته خو ما ته معلوم یې، ځکه چې په هرشي دې سر لغړ وي. ته چې په داسې حال کې یې نو هغه بل غریب به په څه حال وي؟ نو دلته ده چې ماشوم د زړه خبره نه شي کولای او بې له ځنډه به د ځان د سپیناوي لپاره کیسه په درواغو واړوي. کله چې یې یو ځلې د درواغو په ویلو ځان مور او پلار ته سپین کړ بیا نو د ښوونځي له نمرو څخه رانیولې د ژوند په ډېرو برخو کې به د درواغو ملګرتیا وکړي.
نو تر ټولو غوره دا ده، تر دې د مخه چې په ماشوم هره خطا وروتپو، یو وارې ځان د ماشوم په ځای کې راولو او له ځانه وپوښتو چې که زه د ده پر ځای وای، څه به مې کول؟ تر هغه وروسته په ارامۍ له ماشوم سره خبرې وکړو او هغه وپوهوو، تر څو ماشوم د رېښتیا له ویلو څخه ونه وېرېږي او په ډاډه زړه بې له وېرې اصله کیسه وکړي. نو په دې توګه کولای شو چې ماشوم له درواغ ویلو وژغورو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان او پوښتنې

کېدای شي زما په څېر به ډېر داسې خلک وي چې د زړه له تله به له ماشومانو سره مينه لري. خو د دې مينې سره سره به نه شي کولای چې د دوی پوښتنې ځواب کړي. دا د ورکتوب پوښتنې به مو ږ هم کړې وي. زما اوس هم يادېږي چې کله کله به مې يوه نيمه پوښتنه وکړه، نو دا خبره به مې واورېدله چې څه دې له ځانه نيا جوړه کړې ده او له خپله ځانه غټې غټې پوښتنې کوې. يا به يې راته ويل چې توبه وباسه او غيب ويل مه کوه. خو زما پوښتنو ته چا ځواب نه درلود.

په دې خبره پوهاوی ضرور دی چې ماشومان ولې او د څه لپاره دومره ډېرې پوښتنې کوي؟ ماشومان د شوق او د عادت له مخې پوښتنې نه کوي. بلکې پوښتنې د دوی د ودې يو طبيعي پړاو دی چې هر نورمال ماشوم يې تېروي. دوی دا پوښتنې د ځان او د خپلې نړۍ د لا ښې پېژندنې لپاره کوي.

که د ماشومانو په پوښتنو غور وکړو، نو يوه پوښتنه يې هم داسې نه ده چې بې دليله او بې معنا اوسي. که د دوی پوښتنې په «ولې» پيلېږي، نو د هر ولې لپاره د «ځکه چې» ځواب هم شته. په ټوله کې د ماشومانو پوښتنې د لويانو د پوښتنو په پرتله عجيبې او د معنا په لحاظ ستونزمنې وي. نو کېدای شي يو دليل يې دا هم وي چې موږ يې په اسانه ځواب نه شو ويلای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان د ودې په اوږدو کې ډېر څه ویني او ډېر څه په خپله تجربه کوي. د دوی ذهن په لیدلي شیانو او ترسره شویو تجاربو بیا کار پیلوي. ذهن د همدې کار په اوږدو کې ډېر څه مني او ډېر څه د بیا منلو لپاره د پوښتنې په توګه له سره مطرح کوي. یو بل ټکي ته باید ډېر پام وکړو، هغه دا چې د ماشومانو پوښتنې د دوی د ذکاوت او کنجکاوۍ هنداره ده. د همدې پوښتنو په اساس کولای شو په ډېره اسانۍ سره د دوی استعداد رامعلوم کړو او په دې وپوهېږو چې د ماشومانو په ذهن کې څه دي او د دوی ذهن په څه شي بوخت دی.
د حیرانۍ خبره ده چې د ماشومانو وړې سترګې هغه څه ویني چې لویان یې نه ویني. د دوی واړه او کوچني غوږونه هغه څه اوري چې لویانو هېڅکله نه وي اورېدلي. دوی داسې پوښتنې کوي چې مور یې کله هم په اړه فکر نه وي کړی. نو کله چې دوی مور وپوښتي، مور د ځواب پر ځای لومړی ماشوم ښکنځو، په پوښتنه یې پښېمانه کوو او بیا وروسته د دوی د پوښتنې په اړه فکر کوو او ورته وایو چې غیب مه وایه، توبه وباسه که نه ګنهکار به شې.
لېکن په دې فکر نه کوو چې ماشوم د خپلې پوښتنې په معنی پوه کړو. ماشوم د خپلې پوښتنې په مطرح کولو نه پوهېږي. دوی په داسې کلماتو سره پوښتنه اوبدي چې مور ته غیب ویل ښکاري. ماشوم هغه څه وایي چې ذهن کې یې راټول شوي وي. دوی د خپلې پوښتنې په معنی نه پوهېږي. که چېرې پوهېدای نو د دې وار نه رارسېده چې مور ورته ووایو: «غیب ویل مه کوه، توبه وباسه که نه ګنهکار به شې».
زموږ دنده دا ده چې له ښکنځلو تر مخه لومړی ماشوم ته د هغې د پوهې سره سم، په داسې الفاظو کې د دوی د پوښتنې په اړه معلومات ورکړو چې ماشوم د معلوماتو د اورېدو په اوږدو کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلې پوښتنې په ځواب پوه شي. په دوهم قدم کې دې ته هم بايد پاملرنه وشي چې ماشوم ته تيار ځواب ورنه کړل شي. پوښتنې په خپله د ماشوم ذهن فعاله ساتي او تيار ځوابونه د ماشوم ذهن غير فعاله کوي. ماشوم ته د پوښتنې د ځواب پر ځای بايد د ځواب د پيدا کېدو او د معلوماتو له لارې د زده کړو چل ورونبودل شي. ماشوم ته د پوښتنې په اړه بايد دقيق او د ربښتيني معلوماتو منبع ورونبودل شي. ماشوم ته بايد په هېڅ صورت دروا غ ونه ويل شي. که چېرې دقيق معلومات مو درلودل خو ښه خبره ده. که مو نه درلودل دا به غوره وي چې له کتابونو ، انټرنېټ او يا هم له کومې بلې منبع څخه له ماشوم سره په ګډه معلومات راغونډ کړو. له مشرانو سره بحث او له دوی سره په ګډه د يوې پوښتنې په اړه پلټنه ماشوم په ذهني لحاظ په ځان متکي او باوري کوي. ځکه ډېر ځله په ګډه پلټنه د پوښتنې له ځواب څخه اغېزناکه تمامېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مــاشـومــان او د زده کــړو فـشـار

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي. ماشوم په ذهني لحاظ لالهانده کېږي او حتی په داسې غلطيو پيل کوي چې تر دې د مخه يې کله هم نه وي کړي.
يو بل ټکی چې ماشومان له درسه زړه توري کوي، هغه له نورو ماشومانو سره پرتله کول دي. استعداد په ماشومانو کې توپير لري. ځينې به په رياضي کې تکړه وي. ځيني به په ادبياتو يا لاسي کارونو کې. داسې ماشومان هم شته چې په هر مضون کې تکړه وي او خدای پاک ورته خاص استعداد اعطا کړی وي. دا ډول ماشومان استثنايي وي. په هېڅ صورت بايد له دوی سره خپل ماشومان پرتله نه کړو. دا به تر ټولو غوره وي چې د خپلو ماشومانو استعدادونه وپېژنو. په هغه څه کې يې ورزو چې دوی ورسره مينه او لېوالتيا ولري. دا هڅه بايد وشي چې ښوونځي ته د ماشوم تګ د ده په غوښتنه وي. ښوونځی بايد د ماشوم لپاره د تفريح او لوبو ځای اوسي، نه د جبر او ستونزې. په ښوونځي کې بايد د ماشوم استعداد او ذهن وروزل شي نه وېره او زړه توری. که چېرې په مينه او د لوبو په اوږدو کې ماشوم ته څه ورزده کړو نو د راتلونکي لپاره به مو خپل اولادونه، له ذهني فشارونو، بې خوبۍ، د غذايي سيستم نا انډولي، په مخدره موادو روږدي کېدل او حتی په ځينو حالتو کې به مو د ځان وژنې مخنيوی کړی وي.
پابلو پيکاسو وايي: هر ماشوم يو هنرمن دی. خو تاسو څه فکر کوئ چې څه ډول کولای شو دا کوچني هنرمندان داسې رالوی کړو چې دوی او هنر يې، دواړه په ښه توګه وروزل شي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان، لیکونه او انځورونه

ایا په یاد مو دي چې وروستی ځل مو خپل مور او پلار ته څه وخت لیک لیکلی و او د لیک محتوا مو څه وه؟ ډېر خلک، لیک د ګرانښت ننبه بولي. که څه هم نن سبا برېښنایي لیکونو، کار اسانه کړی دی چې ټایپول او لوستل یې څه نا څه د زړه تنده ماتوي. خو سره له دې بیا هم د قلمي لیک ځای نه شي نیوای.

د ماشومانو اروا پوهان د لیک لیکل او د انځورونو کښل د ډېرو رواني ستونزو حل ګڼي. دوی وایي هر انسان په زړه کې له یو شي څخه وېره خامخا لري. خو د ماشومانو وېره د لویانو له وېرې سره توپیر لري. لویان تر ډېره بریده په منطق او استدلال له ځانه، وېره لرې کولای شي او یا یې هم له نورو څخه په پوره مهارت پټولای شي. لېکن ماشومان نه د وېرې د پټولو استعداد لري او نه هم کولای شي چې له ځان سره استدلال وکړي. د دوی وېره هغه مهال لا پسې ډېرېږي، کله چې په کور کې له فشار سره مخ شي.

هر مور او پلار وایي چې زما په خبره به بل چا ته خپل اولاد نه وي ګران. زه چې هر څه کوم د دوی لپاره یې کوم. نو که لږ مې وډار کړل او یا مې کومه سزا ورته وټاکله، دا نو پروا نه کوي. لېکن دې ته باید پام وکړو چې وېره په ماشومانو کې په اسانۍ سره مینه له منځه وړي. وېره د جولا د جال په شان له یوې وړې نقطې راپیلېږي او بیا هر لوري ته غځېږي. په ماشومانو کې په عادي ډول له دوو شیانو وېره ډېره لیدل کېږي. یوه له تیارې او بل له درس.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وهي. مګر د ليک د لوستو پر وخت يوازې د سترګو او د ليک تر منځ اړيکه وي. ذهن ارامه وي او ډېر ځله ليدل او لوستل تر اوربډو په ذهن ژور اغېز پرېباسي. ماشومان هسې هم د لويانو په وړاندې بې جرأته وي او بيا کله چې دوی په غوسه وي، نو ماشومان به د خپلو ستونزو په اړه له دوی سره څه ډول وغږېږي؟

د ماشومانو له خوا په چت پټ کاغذ کې د دوی ګډوډې او نيمې نيمګله کلمې د دوی د ذهن هنداره وبولئ. هغه څه پکې وګورئ او ترې راويې باسئ چې د دوی د ځور سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مینه او مسلک که مینه او ماشوم؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځنګ، د زړه خوښي هم د پخوا غوندې شوې ده. رېښتيا يې ويلي چې ماشومان د جنت ښکلې دي. زه هم د دوی په منځ کې ځان جنتي ګڼم.

له ځان سره مې فکر کاوه، ډېر کلونه ووتل چې زه له ښوونځي راوتلې يم. زموږ ځينې معلمانې وې چې له ماشومانو سره يې خورا ظالمانه چلند کاوه. که ووايم چې ماشومان يې نه خوښېدل، نو دا خو د وهلو لپاره دليل نه شي کېدای. که چېرې څوک د چا نه خوښېږي نو بايد ووهل شي؟ او که ووايم چې ماشومانو به ښوونکي ځورول، دا هم سمه خبره نه ده. وړوکی له ځانه ستر نشي ځورولی. که د ماشوم او ښوونکي د مينې خبره يوې خوا ته پرېږدو، نو ايا هغه ښوونکو له خپل مسلک سره مينه نه درلوده چې لږ تر لږه يې د هغې د عزت لپاره خپل درنښت ساتلی وای؟

تېره اونۍ له ښوونځي څخه ليک راغئ او د نويو ښوونکو لنډه پېژندګلوي يې ليکلې وه. د يو ښوونکي په اړه يې ليکلي وو چې د کيميا او فيزيک په برخه کې دوکتورا لري. پخوا په پوهنتون کې پروفيسر و. اوس يې چې تقاعد اخيستی، په افتخاري ډول زده کوونکو ته په ښوونځي کې درس ورکوي. دی غواړي چې خپله پوهه او مسلکي تجربه له تنکيو ځوانانو سره شريکه کړي. ما مې خپل زوی ته وويل: «نو څه، مور، ته يې هسې هم ګټه نه رارسېږي. ته خو تر اوسه نه کيميا لرې، نه فيزيک». زوی مې راته وويل: «خير که زه يې نه لرم، نور خو يې لري». که رېښتيا ووايم په خپله خبره وشرمېدم. فکر مې وکړ، څومره ځانغوښتونکې يم. يوازې د خپلې ګټې په اړه فکر کوم. تر ما خو مې زوی ډېر ښه دی. لږ تر لږه د بل په اړه خو فکر کولای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو څه فکر کوئ، ایا زموږ کډرونه به، د ځان او یا هم د راتلونکي نسل د روزلو لپاره، د وړو زده کوونکو مخې ته ودرېږي او هره ورځ به له دوی سره سر وخوږوي؟ زموږ خلک که په ځان ستونزه هم مني نو يوازې د هغه چا لپاره يې مني چې نيغ په نيغه يې د وينې او يا هم د نوم تړاو وي.

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

دا ښاغلی د طب ډاکتر دی. ځان ته يې شخصي کلينيک درلود. له تقاعد وروسته يې په افتخاري توګه د طب محصلينو ته درس ورکاوه. يو وخت يې وويل، محصلين هماغه پوښتنې کوي چې ځوابونه يې زما په ذهن کې تيار شته. زه نوې زده کړې ته اړتيا لرم. غواړم چې ذهن مې له پخېدو راوژغورم. د دې لپاره يې اوس وړو ماشومانو ته په ښوونځي کې درس پيل کړی دی.

دی وايي، ماشومان زموږ تر اټکله ډېر ذهين دي. دوی د انسان د اناتومۍ په برخه کې چې زما مسلک دی، داسې پوښتنې کوي چې زما تجربه يې ځواب نه شي ويلای. زه د دوی د پوښتنو د ځواب لپاره په نويو زده کړو بوخت يم. اوس مې دومره څه زده کړي دي چې تر دې د مخه مې نه وو زده.

د پيکاسو په اړه مې لوستي وو چې تر مسلکي زده کړو وروسته يې چې کله په انځورګرۍ پيل وکړ، وويل: زه غواړم د انځورګرۍ په

(c) ketabton.com: The Digital Library

برخه کې یو ماشوم واوسم. ځکه د ماشومانو تخیل تر لویانو ډېر ژور وي. د دوی له ذهنه هره ورځ نوي څه راټوکېږي او زه غواړم چې هره ورځ نوي څه راوپنځوم.
د پیکاسو ډېرې تابلوګانې د ماشومانو د رسمونو په څېر یوازې کرښې وړې کرښې دي چې لیدل یې اسان او پرې پوهېدل یې خورا ګران دي. ځومره به ښه وي که موږ هم د خپلو ماشومانو ذهن ازاد پرېږدو. دوی ته د دې حق ورکړو چې په خپله خوښه په خپله تخیلي نړۍ کې پاتې شي او له هماغه ځایه خپلې مفکورې له موږ سره شریکې کړي. کېدای شي په دې توګه به موږ هم په دې وتوانېږو چې خپله مینه او مسلک دواړه له دوی سره شریک کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ماشوم سره مینه، خو څومره؟

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښوونځي کې هم بېلابېل زده کوونکي او ښوونکي وي. د دوی کرکټر هم د کورنۍ له غړو سره متفاوته وي. که میندې اوپلرونه خپل اولادونه په ځان پورې کلک ونیسي، نو ایا دوی به هره ورځ د اولادونو ښوونځي بدلوي او یا به یې د بازیچې په څېر له لاسه ترې رانیسي چې پې خوږ نشي؟

که چېرې مور ماشوم ازاد پرېږدو نو دا په دې معنا نه ده چې ګنې مور خپل اولاد سره مینه نه کوو او یا دا چې دوی به له مور څخه مخ واړوي. بلکې د دې لپاره چې دوی په خپل ځان باور پیدا کړي. په چاپیریال کې د ځان لپاره ځای ومومي او وکړای شي چې پرته د بل له مرستې د خپلو ستونزو لپاره د حل لار ومومي او په ټولنه کې ځان په خپلو پښو ودروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲

د نـعـيـمـې غـنـې لـيـکـنـې او ژبــاړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو لپاره ۷ نا مناسبې جملې

ژباړه

نعیمه غني

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳-ولې د ....په خير نه يې؟ په پرتله کولو سره ماشوم فکر کوي چې په ټيټه درجه کې دي او دا د ماشوم د فعاله ساتلو لپاره سمه او مناسبه لار نه ده. کله چې ماشوم له خپل همزولي نه ځان ټيټ احساس کړي، خپله روحيه له لاسه ورکوي او له فعاليت څخه لاس اخلي. تاسو ته ښايي چې د خپل ماشوم کمزورۍ او ځواکمنتياوې ومنئ او هغوی د خپلو اعمالو د اصلاح لپاره تشويق کړئ.
۴-منډې مه وهه چې لوبېږې! د ماشوم ساتنې ته ستاسو له ټولې پاملرنې سره سره، دا ډول جملې د دې سبب کېږي چې ماشوم مو ولوېږي. ځکه هغه ته دا تلقين کوئ چې تاسو په تمه يئ چې هغه پر ځمکه پرېوځي. دا خبره ماشوم ته، چې غواړي خپلواک واوسي، ډېر زيان لري. ښه به دا وي چې هغه ته ووايئ: مخکې له دې نه چې منډه وکړې د بوټونو تسمې دې کلکې وتړه او درټولې يې کړه؛ او يا هم د ځمکې تيږو ته پام کوه. چې په دې صورت کې به مو د بوټونو يا د ځمکې له عيب نه خبرې کړې وي، نه د ماشوم له کمزورۍ نه.
۵-څه درته ووايم؟ ولې داسې پوښتنه کوئ چې په خپله يې هم په ځواب نه پوهېږئ؟ تمه مو څه ده چې ماشوم څه ځواب درکړي؟ کله چې پوښتنه کوئ: بوټونه دې چېرته وايستل؟ هغه په شيطانت او خندا ستاسو له څنګه تېرېږي. که تاسو د هغه له دې کار نه ځورېدلي يئ، ورته ووايئ: ډېره خفه يم چې مجبوره دې کړم تر څو د درېيم وار لپاره درته تکرار کړم چې بوټان دې د دهلېز په الماري کې کېږده.
۶-قول درکوم چې.........: ماشوم ته نه بايد ژمنه ورکړو او نه له هغه نه ژمنه واخلو. زموږ روابط بايد د اعتماد او اطمينان په اساس وي. کله چې مور او پلار د خپلو خبرو د تأييد لپاره مجبور دي چې ژمنه ورکړي، په خپله په دې باندې اقرار کوي (کله يې چې وعده نه وي ورکړې نو هغه خبره يې د اعتبار وړ نه ده) وعده ورکول د دې سبب

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي چې ماشومان له واقعیت نه لرې توقعات او غوښتنې پیدا کړي. که ماشوم ته وعده ورکړئ چې د جمعې په ورځ دې ژوبڼ ته بیایم نو ماشوم دا وعده یوه حتمي ژمنه او تعهد ګڼي او داسې فکر کوي چې د جمعې په ورځ به نه باران ورېږي، نه به موټر خرابېږي او نه به دی ناروغه کېږي.
له بلې خوا له ماشوم نه هم ژمنه اخیستل په دې اړه چې نور به سم چلند کوي او یا هم نور به دا نا سم کار نه تر سره کوي، مناسب کار نه دی. کله چې مور له ماشوم نه ژمنه اخلو چې خپل بد عمل اصلاح کړي او یا په راتلونکي کې ښه چلند ولري نو ماشوم په نا غوښتلې توګه وعده ورکوي او دا ژمنه د هغه خپله ژمنه نه ده ځکه دا ژمنه د هغه په وس کې نه ده. موږ ته نه ښایي چې د دې ډول غولوونکو کړنو مشوق واوسو.
۷-یوه خبره څو ځلې درته وکړم؟ هغه میندې او پلرونه چې په نیشداره خبرو کې ذاتي استعداد لري، د ماشوم د رواني روغتیا لپاره یو لوی خطر دی. دا ډول میندې او پلرونه لکه کوډګر غوندې دي چې په خپلو کلماتو سره کوډې کوي او د ښو روابطو په مینځ ته راتګ کې خنډ پېښوي او د دې خنډ ګرځي چې د خپل ماشوم او د ځان تر منځ یوه سالمه عاطفي رابطه جوړه کړي. یوه خبره څو وار درته وکړم؟ کوڼ یې؟ ولې مې خبرې ته غوږ نه نیسې؟ دا میندې، پلرونه ښایي په دې نه پوهېږي چې په دا ډول کنایه لرونکو او نیش داره خبرو د ماشوم متقابل عمل راپاروي او دا سپکوونکې خبرې ماشوم تحریکوي او د هغه ذهن د انتقام له یوې خیالي نقشې نه ډکوي چې په نتیجه کې یې د هغوی روابط له ماشوم سره له مینځه ځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکواله: نعیمه غني

د ادبیاتو ونډه د شخصیت په جوړولو کې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې زده کونکي تل د دا ډول شعرونو او د مشرانو د کارنامو په يادولو مکلف وو.
خوپوښتنه دلته ده چې دا بيا بيا تکرار يوازې د عبرت او تاريخ پوهنې لپاره دي که بله ګټه هم لري؟
د ښوونې او روزنې ماهرين وايي دا معلومه نه ده چې يوه کيسه، افسانه او يا هم شخصيت کله په چا اثر کوي. خو ماشومان او زلمکي هغه د ځان لپاره (آيډيال يا مثال) ټاکي او د هغه په پله پل ږدي. ښايي يو کس به ډېر ځله د يو چا د شخصيت او د هغه د ژوند او يا هم د يوه افسانوي اتل په اړه خبرې اوري خو په يو خاص زماني مقطع کې داسې فکر کوي چې د ده او هغه شخص يا اتل تر منځ ورته والی شته او د دواړو عقيده، موخه او افکار سره يو دي. که ماشوم د کم عمر وي، فکر کوي چې د دوی عادتونه او ظاهري بڼې لکه خبرې، ناستې ولاړې او ذوقونه سره ورته دي. ماشوم هڅه کوي د هغه په پله پل کېږدي، د هغه موخې خپلې کړي او ژوند ته د هغه له ليدلوري وګوري. د کم عمر ماشوم بيا د هغه له جامو، عادتونو او د خبرې کولو له طرز څخه تقليد کوي او ان د هغه اتل نوم په ځان ږدي. له همدې سره د هغه شخصيت جوړېږي. دا ټول د سړي ژوند او موخې بيخي بدلوي او له هغه يو بېل کس جوړوي چې د لومړي کس په پرتله به پوخ، پر ځان ډاډه او د ټاکلې موخې څښتن وي.
خو خبره دومره آسانه هم نه ده، که دا اغېزه د يو منفي کرکتر له خوا وي نو په دې حالت کې به له اغېزمن کس نه يو خطرناکه منفي شخصيت جوړ شي چې مهار کول به يې ستونزمن وي. په نړۍ کې به داسې کسان ډېر کم وي چې په محسوسه يا غير محسوسه توګه د يو چا له شخصيت نه متأثره نه وي. ډېر ځله به موله خلکو اورېدلي وي چې وايي په پلانکي وخت کې مې د پلانکي اتل، عالم، سياستوال

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وويل: (دا هغه کتې دی چې ښاغلي ليکوال په هغه ساه ورکړه.) دا د هغې مينې څرګندونه وه چې دې له هغه ليکوال سره لرله.
او دا مينه هغه وخت ممکنه ده چې سړی د خپل آيډيال شخصيت په اړه پوره معلومات ولري، پوره يې وپيژني او پېژندګلوي هغه وخت کېدای شي چه د يو کس د ژوند بېلابېل اړخونه مطالعه شي.
ويلای شو چې ادبيات د يوې سالمې ټولنې په جوړولو او اصلاح کې تل مخکښ او لار ښود وو. که له يوې خوا يې د خلکو ادبي تنده خړوبه کړې له بلې خوا يې پر خلکو اغېزه کړې، د ژوند لوری يې ټاکلی دی. دا سلسله به روانه وي.
زموږ د ښوونځيو په کتابونو کې د لويو ليکوالو، شاعرانو، ملي اتلانو او پوهانو په اړه مطلبونه شته خو په داسې بڼه نه دي ليکل شوي چې زده کوونکو ته هغوی سم وروپېژني، يوازې دومره راغلي دي چې مثلاً احمد د محمود زوی و، په دې کال کې وزېږېد، دغه دغه کارونه يې وکړل او په دې کال کې وفات شو. دا معلومات وچ دي، د لوستونکي عواطف او احساسات نه پاروي، لوستونکي له دې شخصيتونو سره ګډ احساس نه پيدا کوي. په همدې وجه زموږ زده کوونکي له داسې درسونو شکايت کوي. پکار ده چې دې مسألې ته اهميت ورکړل شي، شخصيتونه دې په داسې خوندوره بڼه معرفي شي چې زده کوونکي هغوی درک کړي، ورسره عاطفي رابطه احساس کړي او د هغوی له کړو وړو څخه اغېزمن شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: **نعيمه غني**

په څو کلنۍ کې ماشوم ته قوانين ورزده کړو؟

په اوسنۍ نړۍ کې د ماشوم روزنه يوه د پاملرنې وړ مسئله ګرځېدلې. دا ځکه چې اوسني اروا پوهان او د ښوونې او روزنې ماهرين که له يوې خوا د ماشوم د حساس طبيعت له امله له هغه سره په مناسب چلند ټينګار کوي نو له بله اړخه دا هم اړينه ګڼي چې ماشوم ته دې يو لړ اصول او قواعد چې د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې ضروري دي، وروښودل شي تر څو مو راتلونکې ټولنه له روزنيزه اړخه يوه مطلوبه او انساني اصولو ته ژمنه ټولنه واوسي. مطلب دا چې که ماشومانو ته قوانين او اصول وټاکل شي نو يادې موخې ته په رسېدلو کې به مو مرستندوی واوسي. مګر دا چې دا قوانين کله او څه وخت ماشومانو ته ورزده کړو، لاندې ليکنه د دې پوښتنې په ځواب کې راسره مرسته کولای شي.

ښايي تر اوسه به مو په دې هکله فکر کړی وي، چې ولې ماشومان له قوانينو نه په تيښته کې دي. کله چې يو امر يا خبره د قانون په توګه په کور کې رامنځته کېږي، لومړنی غبرګون له هغه څخه د ځان خلاصون او د دفاع غبرګون دی او طبيعي ده چې ماشوم هم د هغه قانون په وړاندې درېږي او له ځانه دفاع کوي. خبره دلته ده چې د قانون ښوونه او پلي کول د ماشومتوب په لومړيو کې شروع کېږي او که دا ښوونه وروسته پيل شي نو د هغې پلي کول به ډېر ستونزمن وي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي. همداراز څومره چې ماشوم لويېږي خپل سرۍ او آزاد طبيعتې ته مخه كوي او نه غواړي چې د قانون تر بار لاندې راشي.
ژباړنه: ګرانو لوستونكو ! ماشومان له ګلو ډكې ځانګې دي، يو بې وخته نرى باران هم په هغوى بده اغېزه كولاى شي نو هيله ده چې د قوانينو په وضع كولو كې له ډېر افراط نه كار وانخلئ او په عامه اصطلاح عسكري قانون (چې ډېر وچ او سترى كونكى وي) وضع نه كړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعيمه غني

ماشوم ته سزا ورکړئ خو وهئ يې مه!

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

په دې مانا چې سزا د ماشوم له هغې ډلې نه چې دی په کې حضور لري، يا لوبې کوي محروموول دي او د هغه د عمر سره سم په مناسب ډول تعيينيږي. د بېلګې په ډول يو پينځه کلن ماشوم چې يوه بده خبره يې کړې، پينځه دقيقې له نورو ماشومانو سره له لوبو نه محروموو. که دې محروميت سمه نتيجه ورنکړه نو د هغه د خوښې له شيانو (د لوبو شيان يا په زړه پورې خواړو....) څخه له محروموولو نه ګټه اخلو. د دې تر څنګ دا هم په ياد ولرئ چې که ماشوم ته سزا ورکوئ نو په څنګ کې يې د ښو کارونو او نېکو عملونو په بدل کې له تشويق نه هم کار واخلئ.

د ماشوم بخښنه ومنئ: که ماشوم په بېړه بخښنه وغوښته او يا يې څو ځلې خپله بخښنه تکرار کړه نو د هغه بخښنه ومنئ مګر دا بخښنه به د سزا د ورکولو مخه نه نيسي يعني هغه ته ووايئ: «سمه ده. زه تا بخښم خو د هغې بدې خبرې لپاره چې کړې دې ده، ته بايد پينځه دقيقې يوازې په کوټه کې تېره کړې.»

ډېرې کورنۍ د ماشوم د يوه بد عادت د پرېښودلو لپاره او يا هم د يوه ناوړه چلند په تر سره کولو ماشوم ته بدني تنبه ورکوي يعنې هغوی وهي. د دې کړنې يا روش تر ټولو لوی عيب دا دی چې دا تنبه که څه هم د ماشوم بد رفتار د يوې لنډې مودې لپاره بندوي خو دوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعیمه غني

ماشوم او انځورګري

تر اوسه د ماشوم کاږلي انځور ته ځیر شوي یئ؟ او د دې وړوکي هنرمند د احساساتو او اندېښنو له غبرګون څخه حیران شوي یاست؟

او یا مو تر اوسه فکر کړی چې ماشومان د (یوه بې له کړکۍ کور، بې تنې انسان چې لاسونه یې له سره ځوړند دي او یا هم یوه ونه چې پاڼې یې د ستنې په څیر نرۍ دی) په انځورولو سره غواړي څه ووایي.

د ماشوم ایستلي انځورونه یو ډول راښکون لري. هغه ساده، زړه راښکونکي او ژوند او پیژندګلوۍ نه ډک دي. ماشومان د خپلو انځورونو په ژبه خبرې کوي، هغه خبرې چې په بېلابېلو دلیلونو یې د ویلو جوګه نه دي. انځورګري لکه خوب لیدل او تخیل هغوی ته دا واک ورکوي چې ځانونه له ممنوعیت څخه خلاص کړي او له موږ سره د بې خبرۍ په حالت کې د خپلو کشفیاتو، اندېښنو او داسې نورو مسأیلو په اړه خبرې وکړي.

هنري تخیلات لکه خوب او خیال د انسان د لاشعور په تل کې پلټنې کوي او د انسان د تر ټولو د ننه او ژور محتویات ښکاره کوي. ماشوم هم د نقاشۍ یا انځور په مټ خپل کشمکشونه او اندېښنې څرګندوي او په دې توګه هغه کموي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: نعیمه غني

د ماشومانو لوبې

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

له ماشومانو سره د بېلا بېلو چلندونو پايلې:

تاسو پوهېږئ چې له ماشومانو سره ستاسو د بېلابېلو چلندونو پايلې به څه وي؟
ډېرې کورنۍ له خپلو ماشومانو سره د خپل تفکر او هغه چلند له مخې چې له خپلو میندو او پلرونو څخه يې زده کړي، چلند کوي. په خواشينۍ سره ډېرې میندې او پلرونه په راتلونکي کې کله چې ماشومان يې لوی شي، وايي: موږ خپلو ماشومانو ته ښه ډوډۍ، کالي او زده کړې ورکړې، نه پوهېږو چې ولې داسې شول؟ دلته د ځينو چلندونو او د هغوی اغېزې او د هغوی په وړاندې په راتلونکي کې د ماشوم غبرګون يادوو.

چلند پايله

که ماشوم تل تر نيوکې لاندې وي///// هغه د نورو محکومول زده کوي.
که ماشوم په جنګ کې ژوند وکړي///// جنګ او ناندرۍ به زده کړي.
که ماشوم په وېره کې ژوند وکړي///// چرتي به رالوی شي.
که ماشوم په زړه سوي او ترحم کې ژوند وکړي////// د ځان لپاره تأسف زده کوي.
که ماشوم په ملامتيا کې رالوی شي يا په بازخواست کې ژوند وکړي////// شرمېدونکی به وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه / نعيمه غني

د ماشومانو د جګړې په اړه څو ټکي

د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو یو له بل څخه بېل کړل، پينځه دقيقې يې بېل وساتئ، وروسته له هغې يې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي يا هم بل کار تر سره کړي.
١- کله چې د ماشومانو په منځ کې لفظي جګړه يا د نظر اختلاف رامنځته کېږي، د امکان تر بريده هغوی په خپل حال پرېږدئ او تاسو دخالت مه کوئ. د ميندو او پلرونو د خالت، د دې لامل ګرځي چې ماشومان د هغوی د پلوي د خپلولو او د ځان د سپيناوي لپاره نوی جګړه پيل کړي. دا جنګونه ډېر کله له دواړو لورو وي، کله کله خو هغه ماشوم چې ډېر عاجز او مظلوم ښکاري، کېدای شي د جګړې پيلوونکی او ملامت وي. ان وړوکی ماشوم هم پوهېږي چې څنګه له ځانه لوی ماشوم د جګړې په لومه کې ونښلوي.
٢- که د جګړې له امله يو ماشوم زيان وويني نو ښايي چې مخنيوی يې وشي. که دا زيان ناڅاپي او په غلطۍ کې هم وي، مه پرېږدئ چې جګړه د نورو زيانونو لامل شي. ماشومان بايد زده کړي چې کورنۍ جګړې او فزيکي برخورد له ځانه حد او اصول لري. له ځانه وپوښتئ چې غواړئ څوک مو ماشوم ته زيان ورسوي؟ که ځواب مو نه وي، نو د جګړې مخنيوی وکړئ !
٣- کله چې جګړه ستاسو په دخالت پای ته ورسېده، د پېښې نور بازخواست مه کوئ ! د جګړې د پيلوونکي، ګرم او اصلي لامل په اړه پوښتنې مه کوئ ! که په دې برخه کې منځګړيتوب وکړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان د دې په ځای چې ستونزه په خپله حل کړي، عادت کوي چې د ستونزو او اختلافاتو د پای ته رسولو لپاره د مور او پلار په تمه پاتې شي.
۴- د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو یو له بل څخه بېل کړل، پینځه دقیقې یې بېل وساتئ، وروسته له هغې یې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي یا هم بل کار تر سره کړي. که د جګړې لامل د لوبو توکي وي، د نظر وړ توکی د یوې ورځې لپاره له هغوی نه واخلئ، یا له هغوی نه وغواړئ چې د لوبولو لپاره یې یو مناسبه لاره پیدا کړي.
۵- که مو ماشومان نه شي کولای په کرارۍ سره لوبې وکړي او د لوبو په وخت کې کور ګډوډوي، هغوی ته وروښیئ چې په کرارۍ سره لوبې وکړي. ځینې ماشومان له خپلو همزولو نه ډېر تکړه او فعاله وي او که یو له بل سره غېږې نیسي نو ښایي چې یو یې زیان ووینې. د دې خطر احتمال له هغو ستونزو سره چې د لوبو د نه کولو له امله یې ماشومان ویني پرتله کړئ.
۶- د حدونو، اصولو او مقرراتو په ټاکلو کې مو خپله خبره روښانه او دقیقه بیان کړئ، که ستاسو خبره روښانه نه وي نو له ستونزې سره به مخ شئ. د چلند او کلماتو په کارولو کې له هغوی سره مرسته وکړئ او د لفظي توکو او فیزیکي برخوردونو او جګړو په برخه کې ورته پولې او حدونه وټاکئ، البته دا تمه مه لرئ چې دوی به تل په لارویې او ستاسو په خبرو او لارښوونو به عمل کوي.
۷- خپلو ماشومانو ته ورزده کړئ چې خپله ځواک او انرژي په سالمه توګه وکاروي. ماشومان کله کله د خپل زور د ښودولو لپاره یو له بل سره په جګړه او لاس اچولو پیل کوي، ځکه هغوی د خپل زور او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعیمه غني

د ماشومانو لپاره پنځه مناسبې جملې

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې نه وي، آيا کله چې دې خور د غوږ د خوږو لپاره دوا خوري نو ته هم ورسره يو ځای دوا وخورې؟».

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه/ نعيمه غني

ماشوم او د مور پلار مرګ

له پنځو يا شپږو کلنو څخه واړه ماشومان مرګ ته د يوې راګرځېدونکې پېښې په سترګه ګوري او د وير په وخت کې هم نه احساسوي چې مړ شوی کس بېرته نه راګرځي. خو ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره متوجه کېږي چې مرګ د ژوند يوه برخه ده او هغه بايد ومنو. له دې کبله ښايي چې هغوی ته د مرګ يو ساده تعريف ولرو، د بېلګې په توګه هغه ته ووايو: پلار/ مور دې مړه شوي، مور څه نه شو کولای خو ډېر خفه يو مګر هېڅ مو له لاسه نه کېږي.

ډېر کله د لويانو نا خبري له هغه چلند نه چې د يوه يتيم شوي ماشوم سره يې کوي، د دې سبب کېږي چې ماشوم ته غلطه پوهه او معلومات ورکړل شي. هڅه وکړئ چې د غلطو کيسو او اسطورو له اورولو څخه ډډه وکړئ. واقع شوې پېښه ريښتونې او د ماشوم د پوهې له کچې سره سم روښانه او بيان کړئ. ځکه زياتې او پېچلې خبرې مو دې ته اړ کوي چې هغو پوښتنو ته ځواب ووايو چې په خپله يې هم په اړه سم معلومات نه لرو او ماشوم سرګردانه او له تشويش سره مخ کوو.

په دې اړه له ماشومانو سره د لويانو غلط چلندونه دا دي:

ماشوم په انتظار کې ساتل: ماشوم په تمه مه پرېږدئ. دا مه ورته وايئ چې پلار/مور دې په اوږده سفر تللي او يا هم: هغه به تا ته ښه شيان راولېږي. په دې سره مجبورېږو تل لکه لوبغاړي تمثيل وکړو، همدارنګه دلته له دوو ستونزو سره مخ کېږو. لومړی دا چې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ماشوم ته مسوولیت سپارل: که ماشوم د کورنۍ مشر زوی یا لور وي، نه ښايي چه هغه ته د مسوولیت درووند بار په اوږو کېږدو. د بېلګې په توګه کله چې کورنۍ خپل پلار یا مور له لاسه ورکوي نو د هغه مشر اولاد ته چې لا تر اوسه ماشوم دی، دا مه وایئ چې ته د کور نارینه يې/ ته دې اوس د مور په ځای يې. له دې سره ماشوم په ورخطايۍ کې اچوو او په هغه يو درووند مسوولیت تحمیلوو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکواله/نعیمه(غني)

ماشومان، عاطفي نیمګړتیاوې او د هغوی شخصیت

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

خو:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم له دې ډول ستونزو سره لاس او ګرېوان دي. د نشه يي توکو استعمال، د جرم کولو خوا ته تمايل او له لوړو زده کړو سره کمه علاقه (البته دلته مې مطلب ټول نه دي) په دوی کې هم ليدل کېږي. که څه هم زموږ په ټولنه کې دا ډول غبرګون بېلابېل عوامل لري خو ښايي يو لامل به يې د هغو عاطفي نيمګړتياو شتون وي چې زموږ ماشومان يې د مور او پلار په څنګ کې په کورونو کې لري.

زموږ د هېواد هغه کورنۍ ډېرې دي چې په کليو او بانډو او يا هم په ښارونو کې د يوې لويې کورنۍ په بڼه ژوند کوي او يا هغه ميندې چې پر له پسې (پی‌ږ په پی‌ږ) ماشومان زېږوي، نه شي کولای چې په سمه توګه خپلو ماشومانو ته ورسېږي او د هغوی هره عاطفي غوښتنه په وخت سره په ځای کړي.

د دې ډول لويو کورنيو ماشومان په ډله ييزه توګه رالويېږي، د څو ورونو اولادونه يو ځای وي، ميندې يې په کورونو کې په کار يا مالدارۍ او يا هم په ځمکو کې په کارونو بوختې وي. يوه ښځه له ماشومانو سره وي چې يا د ماشومانو زړه انا او يا هم کومه بله مشره ښځه او يا هم د ماشومانو کم عمره خور وي. هغه هم د ماشومانو د ډېروالي له وجې له هغوی سره په چلند کې کم حوصلې شي، يوازې ماشومان غلي ساتي چې غږ يې پورته نه شي. ماشومان هم کله خفه، کله خوشحاله په لوبو يا هم يو له بل سره په جګړه بوخت وي. ماشومان يو ځای سره ډوډۍ خوري، البته د دوی په منځ کې بيا کمزوري او زورور هم پيدا کېږي چې بيا د کمزوري ماشوم ورځ د زورور هغه له لاسه تل بده وي. داسې هم وشي چې د ماشومانو په منځ کې د جګړو له امله يو ماشوم ډېر ژوبل شي او په ساعتونو، ساعتونو ژاړي خو څوک يې د ژړا پوښتنه هم نه کوي. مشهوره خبره ده چې وايي: «د ماشوم د خوږ شوي ځای د ټپ تر ټولو ښه دوا د هغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مور مچه ده». په يقين سره دا خبره دا سې مانا نه لري چې ګواکې د مور مچه به د کوم مرهم په څېر شفا بخښه وي خو که له عاطفي پلوه بې وارزوو نو همدا سې يو اثر د ماشوم په عواطفو پرې باسي. مګر په يادو کورنيو کې ميندې چې ټوله ورځ په کارونو بوختې وي، يوازې د مجبوريت له وجې کله چې وړوکی ماشوم يې وږی شي، د شېدو ورکولو لپاره هغه ته ورځي او نور يې نو ټوله ورځ پوښتنه نه کوي او بيا د شپې له خوا چې کله وزګاره شي، که ماشوم ويده هم وي، له هغه سره مينه کوي، هغه ته د ناز په ژبه غږېږي او د هغه په سر د شفقت لاس راکاږي، چې دا کار له ماشوم سره چې ناخبره ويده دی، د هغه د ورځې د عاطفي نيمګړتيا په پوره کولو کې هېڅ مرسته نه شي کولای. ماشوم هغه وخت چې له مور نه لرې وي، ځان يوازې، کمزوری او نيمګړی احساسوي او دا احساس بيا له هغه سره تر عمره مل وي. دا کار کټ مټ له هغو ماشومانو سره هم کېږي چې ميندې يې د هغه نه وروسته ډېر ژر بل ماشوم دنيا ته راوړي او په هغه باندې مصروفېږي. مخکينی ماشوم ځانته په يوه تياره دنيا کې اوسي او هره شېبه له خپل محروميت څخه ځورېږي. دا ماشومان ډېر بهانه ګير وي، په وړو، وړو خبرو شونډې بوڅوي، بخيل، ژړغونی او بې مينې وي، چې مور ورته په عامه اصطلاح کې نازولی يا هم بهانه ګير ماشوم وايو، خو دا چې د هغه د دې نازولتوب او زړه خوړينې تر شا څه لوی توپان پټ دی، دا مور ته نه معلومېږي. ميندې او پلرونه ډېره هڅه کوي چې له دې ډول ماشوم نه لرې واوسي او هغه د چا خبره ځانته سر خوږی جوړ نه کړي او له هغه سره خپله مينه د هغه د خواستونو د پوره کولو تر حده محدودوي او هغه ته د مينې يوه ساختګي فضا جوړوي چې له دې سره ماشوم نور هم ګوښه کېږي او يو غلی او په ځان کې ډوب انسان ترې جوړېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳

د محب الله زغم لـيكنې او ژبـاړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبې شيان

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوبې ځینې داسې شیان دي چې د انګلیسي ژبې توري او شمېرې وربandې لیکل شوي دي. دا د ماشوم سترګې له اعدادو او حرفونو سره اشنا کوي او د ورکتون یا ښوونځي لپاره یې چمتو کوي. موږ په خپل وطن کې داسې کارخانې نه لرو چې د لوبې شیان تولید کړي؛ نو اوس د لوبې داسې شیان چې زموږ د ژبې توري یا شمېرې ولري، نشته. که مو تاجران په بهر کې داسې لوبکۍ جوړې کړي، خدمت به یې کړی وي.

د لوبې لپاره تر ټولو ګټور سامان داسې سیټونه دي چې ورې ورې ټوټې لري. له دې ټوټو څخه مختلف څیزونه جوړېدای شي، لکه: مېز، چوکۍ، کور، پول، موټر، بېړۍ، الوتکه، مختلف ژوي او نور شیان. دغه سامان د ماشوم له فکري او ذهني ودې سره ډېره مرسته کوي. البته دا د ماشوم د شخصیت پر تکامل باندې هم مثبت اثر لري. هر ماشوم په طبیعي ډول د نورو په پرتله ځان حقیر او کمزوری ګڼي؛ خو کله چې دی پخپله یو شی جوړوي، پر ځان باندې باور پیدا کوي. دی د شخصیت احساس کوي او بیا په لوېښنه کې خپلې ستونزې پخپله حل کولای شي. له بلې خوا له ورو ټوټو څخه د شیانو جوړول، ماشوم ته د عمران او رغونې احساس القا کوي.

ځینې میندې د خپلو اولادونو لوبکۍ په الماریو کې ساتي، دوی ته یې نه ورکوي چې وربandې لوبې وکړي. د دغو میندو دلیل دا وي چې ماشومان به خپلې لوبکۍ ماتې کړي. ما پخوا داسې ګومان کاوه چې زموږ ماشومان ځکه خپل د لوبې سامان ماتوي چې ورانول او تخریب به له لویانو څخه ورته په میراث پاتې وي، ځکه چې زموږ لویان هم د ورانولو شوقیان دي؛ خو وروسته چې مې پوښتنه وکړه، راته جوته شوه چې د نورو ملکونو ماشومان هم خپل وسایل ماتوي. دا په حقیقت کې د ماشوم کنجکاوي او ځیرکتیا ده چې هغه د شیانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له ختو څخه کورګۍ، کلا یا نور څه جوړول، د ماشومانو د خوښې لوبه ده. دې سره هم د ماشومانو تخیل غښتلی کېږي. البته تر ختو شګې بهترې دي، ځکه چې میکروب په کې نسبتاً کم وي، خو هر کله چې ماشوم له لوبې خلاصېږي او کور ته راځي، باید لاسونه یې په صابون باندې پاک پرېمینځو.

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

ماشوم چې له شپږو میاشتو واوښت، کرار کرار خاپوړې کوي. دې وخت کې هغه لوبکۍ هم ورته ښې دي چې مخکې یادې شوې او ورسره داسې د لوبو شیان هم باید ورته واخلو چې خاپوړو ته یې وهڅوي. لکه د ټیرونو والا لوبکۍ، توپ او نور. ماشوم په دې عمر کې هر څه په خوله کې وهي نو باید داسې لوبکۍ ورته واخلو چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

رنګ يې په څټلو لاړ نه شي، ځينې رنګونه زهرجن او خطرناک وي.
لوبکۍ بايد د مينځلو وړ وي چې هر وخت يې پرېمينځو.
ماشوم چې د دريو کلونو شو، د نورو شيانو تر څنګ داسې لوبکۍ هم ورته واخلئ چې د هغه له فکري ودې سره مرسته وکړي. لکه د مکعبونو يا دايرو داسې سيټونه چې مختلف رنګونه او بېلابېل سايزونه لري. ماشوم ته ورزده کړئ چې دغه شيان د رنګ يا د اندازې له مخې سره کتار کړي. مثلاً د اندازې په لحاظ اول تر ټولو غټې، بيا تر هغه کوچنی، بيا متوسط... او په پای کې تر ټولو کوچنی شی کېږدي. څو پورې چې ماشوم د ښوونځي د تګ کېږي همداسې لوبکۍ ورته ښې دي. د لوبو هغه سيټونه چې وړې ټوټې لري او هر شی ځنې جوړېږي هم په دې عمر کې مناسب وي.
د ښوونځي ماشومانو ته بيا د نورو لوبکيو تر څنګ داسې شيان هم واخلئ چې د درسونو په زده کولو کې ورسره مرسته وکړي. لکه هغه مکعبونه چې د الفبې توري په کې ليکل شوي، مختلف هندسي شکلونه، د مختلفو تورو لپاره مناسب رسمونه او داسې نور شيان.
د هر عمر ماشوم ته چې لوبکۍ اخلئ، نو دغو ټکو ته پوره پام وکړئ:
لوبکۍ بايد تېرې برخې ونه لري چې ماشوم ژوبل نه کړي.
په اسانۍ سره ماتې نه شي.
د پرېمينځلو وړ وي.
داسې رنګ دې په کې نه وي کار شوی چې زهرجن وي.
البته د هېواد په عامو بازارونو کې معمولاً چينايي خورا بې کيفيته لوبکۍ خرڅېږي، خو په هغو ځايونو کې چې د ليلام لوبکۍ پلورل کېږي، په کمه بيه ښه شيان پيدا کولای شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

محب‌الله زغم

د ادب د ښوولو وخت

اکثره ماشومان د عمر په دویم او دریم کال کې ژبه زده کوي. دغه عمر د ماشوم د شخصیت په وده کې حساس وخت دی. له یوې خوا په دې عمر کې د ماشوم تخیل وده کوي، لیدلي به مو وي چې ماشوم مثلاً دربانديٍ غږ کوي: «راځه چې ډوډۍ وخورو.» دسمال یې په کوټه کې وېړ کړی وي، خالي غاب یا د کوم لوښي تش سرپوښ یې ایښی وي او وایي چې دا دی کچالان مې پاخه کړي دي. ماشوم معمولاً هماغه شی یادوي چې د ده خوښېږي. یا حتی په لاس کې یې هېڅ شی هم نه وي؛ خو درته وایي چې «واخله دا شېدې وڅښه.» لویانو ته په کار ده چې همداسې ورسره لوبې وکړي، د هغه تش لاس ته لاس وروغځوي او داسې ښکاره کړي چې ګوندي دا دی ګېلاس مې درنه واخیست او په سر یې واړوي. دغه کار د ماشوم د تخیل له ودې سره مرسته کوي.

په همدې عمر کې ماشوم د لویانو پېښې کوي. مور چې کالي ومینځي، ماشوم یې څنګ ته کېني، په تال کې لاسونه غوټه کړي او وایي چې زه هم کالي درسره مینځم. هوښیارې میندې په داسې وخت کې ماشوم نه رټي؛ بلکې په وړوکی تال یا چلیمچي کې ورته لږې اوبه اچوي، د صابون یا پوډرو یو څه ځګ په کې اچوي، جورابې یا وړوکی دسمال یا داسې بل شی ورکوي چې پرې یې مینځي. دا کار ماشوم له کار او له نورو سره په مرسته روږدی کوي. ځینې ماشومان د پلار د کسب او کار پېښې کوي. مثلاً که پلار ډاکتر وي، زوی یې چې د کوټې په وره ننوځي، وایي: «زه ډاکتر مجیب یم»، «مریضان

(c) ketabton.com: The Digital Library

مې معاينه کړل.» يا که فرضاً پلار يې ترکاڼ وي، دى به وينې چې د تلويزيون ريموت په يوه لرګي سولوي او وايي چې «زه لرګى رنده کوم.» بهتره ده چې پلار ماشوم ته د لوبو داسې شيان پيدا کړي يا يې ورته جوړ کړي چې د ماشوم د خوښې د کسب وسايل په کې وي.

له دوه کلنۍ تر درې کلنۍ پورې ماشوم د ژبې په مهارتونو کې هم تکړه کېږي. نوې کلمې زده کوي، د جملو ګرامري جوښت ته يې پام کېږي، تلفظ يې ښه کېږي (سره له دې چې ځينې اوازونه سره بدلوي مثلاً د ف پر ځاى ش، د ر پر ځاى ل وايي؛ خو دا طبيعي ده)، نوي لغتونه او نوي ترکيبونه جوړوي. همدرانګه ماشوم په خبرو کې د لويانو پېښې کوي؛ نو د ادب د ښوولو وخت همدا دى. دلته مو له ادبه مطلب د خبرو نزاکتونه دي. دې ته به مو پام شوى وي چې د وړکتونونو ماشومان تر نورو ډېر په ادب سره غږېږي او په اجتماعي نزاکتونو تر نورو ښه پوهېږي. که دې ماشومانو ته يو شى ورکړې، مننه کوي، په سلام اچولو کې تکړه وي، زړور خو با ادبه غږېږي، پوښتنو ته دې د لويانو په شان ځواب وايي. وړکتون د ماشوم په روزنه کې ډېر ګټور ځاى دى؛ خو هر چېرته او هر چا ته د دې امکان نشته چې اولادونه وړکتون ته ولېږي؛ نو ميندې پلرونه بايد هڅه وکړي چې خپلو دوو – درېو کلنو ماشومانو ته د خبرې کولو ادب ورزده کړي. دا کار په رټلو او په زور نه کېږي، په خوږه ژبه کېږي، په مينه کېږي. يو خو په موږ کې دا رواج نشته چې په کور کې له چا مننه وکړو، فکر کوو چې د کورنۍ غړي چې د يو بل لپاره هر څه کوي، بايد يې وکړي او همدا يې وظيفه ده؛ خو سړيتوب دا وايي چې له مور څخه د خوندرو خوړو د پخولو په خاطر مننه وکړو، که مو خور د اوبو ګېلاس په لاس راکوي، مننه ځنې وکړو، که مو زوى له دوکانه راته سودا راوړه، ورته ووايو خير يوسې زويه، خداى دې ښه سړى

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته د ډوډۍ خوړلو آداب ورزده کړئ

یوه ترور مې وه چې د خپلو نورو خویندو په شان یې ټولې ماشومان لرل. مور به چې کله په مېلمستیا د دوی کور ته ورغلو، د ډوډۍ پر وخت به یې خپلو ماشومانو ته د کوټې په بل کونج او یا په بله کوټه کې دسترخوان اچاوه. له مېلمنو سره به یې ماشومان پر یوه دسترخوان نه کېنول. د هغې دلیل دا و چې ماشومان د ډوډۍ په خوراک نه پوهېږي، د چا به پزه بهېږي، د چا مخ به خیرن وي نو د مېلمنو زړه به بد کړي.

زموږ (د ټنیو) په اکثرو کلیو کې رواج دی چې لومړی د کور نارینه ډوډۍ خوري. دوی چې ماړه شول او پاڅېدل بیا ښځې او ماشومان دسترخوان ته کېني او له نارینه وو ورپاتې خواړه خوري.

دا دواړه کارونه ښه نه دي. ترور مې د دې پر ځای چې خپلو ماشومانو ته د ډوډۍ خوړلو ادب وروښیي، هغوی یې جلا دسترخوان ته کېنول. دې سره ماشوم ځان حقیر او خوار ګڼي. هغه خلک چې ښځو او ماشومانو ته په دویم نوبت کې د خوراک وار ورکوي، لوی ظلم کوي. د کورنۍ غړي ټول سره برابر دي، نر او ښځه، لوی او ماشوم، هلک او نجلۍ ټولو ته باید د حقونو په لحاظ په یوه سترګه وکتل شي.

ماشومان له هماغه وخته چې پخپله خوراک کولای شي، له ځان سره یو ځای دسترخوان ته کېنوئ. میندې باید د دسترخوان تر غوړولو مخکې، د وړو ماشومانو لاسونه په صابون پرېمینځي، مخ او پزه یې پاکه کړي او بیا یې دسترخوان ته راولي. که دا کار وکړي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم ته ووايئ چې هېڅکله به ګوله نه تو کوي، ان که ډوډۍ ترخه، تروه يا بدخونده هم وي، بايد مخ بلې خوا ته واړوي، په کراره يې له خولې وباسي او مور ته ووايي چې ايسته يې واچوي.

د تو‌خلي يا پرنجېدو پر مهال دې مخ بلې خوا ته واړوي او خپل دسمال خولې او پوزې ته ونيسي.

ماشوم ته ورزده کړئ چې څنباک بې غږ وغوړه وځنبي، سړپ او سړوپ دې نه کوي.

ډوډۍ چې خلاصه شوه، پخپله هم له هغه چا مننه وکړئ چې ډوډۍ يې تياره کړې او ماشومانو ته هم ووايئ چې مننه وکړي. دې سره د مېرمنو زړه خوشحالېږي او ستړيا څنې هېرېږي. دې سره مېرمنو ته دا احساس ورکوئ چې تاسې د هغې زحمت ته د قدر په سترګه ګورئ. که دا کار وکړئ، پخلی به مېرمنو ته يو خوندور کار وګرځي.

که ماشوم غټوکی وي، ورته ووايئ چې لاسونه او خوله يې د غاړې په دسمال پاک کړي او بيا خپل غاب دې پخپله پخلنځي ته يوسي چې پرېمينځل شي. دې سره ماشوم له مور يا نورو سره مرسته زده کوي.

ځينې کورنۍ ماشوم مجبوروي چې خپل ټول خواړه وخوري او غاب پاک کړي، حال دا چې هغه به موړ وي او زړه ته به يې نه کېږي چې يوه بله ګوله هم تېره کړي. بهتره ده ماشوم ته هماغومره خواړه واچوو چې خوړلی يې شي، که يې اشتها زياته وي، بيا به نوره ورته واچوو.

البته ماشوم ته به دا ټولې خبرې په نرمۍ سره کوئ. که يو ماشوم سرغړونه کوي، د رټلو پر ځای به ورته ووايئ چې ښه ماشومان داسې نه کوي. زما مجيب الله درې نيم کلن دی. کله چې يو خراب کار وکړي، مثلاً که خپل بايسيکل د دسترخوان خوا ته راولي، ورته وايم: «ښه هلکان بايسيکل چېرته دروي؟» دی وايي: «د کوټې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

کونج کې.» او بې له دې چې ورباندې امر وکړم، خپل بایسیکل پخپله د کوټې کونج ته بیایي او زه ورته وایم: «آفرین»

د دې عمر ماشومان غواړي مور و پلار خوشحاله کړي، غواړي د دوی په خبر وي. نو ، هڅه وکړئ چې پخپله د دسترخوان اداب مراعات کړئ. د ډوډۍ په وخت کې کتاب یا بل څه مه لولئ، تلویزیون مه ګورئ، دېخوا ها خوا مه ګرځئ. بهتره ده د ډوډۍ پر وخت تلویزیون یو مخ بند کړئ. که څوک د اوبو ګېلاس یا د سلاټې کاسه درکوي، مننه څنې وکړئ. دې سره ماشوم پوهېږي چې دسترخوان د نعمتونو ټغر دی او باید چې درناوی یې وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم په روزنه کې د تخيل اهميت

هر نارمل ماشوم چې ۹-۱۴ مياشتنی شي د تخيل وړتيا پيدا کوي. دغه خبره له هغو لوبو جوتېږي چې د pretend play په نوم يادېږي. تاسو به ليدلي وي چې ماشوم يو خلی را اخلي او د چوشک پر ځای يې د نانځکي په خوله کې ورکوي او يا د بوتل خالي سرپوښ يا بل ورته شی د پيالې پر ځای کاروي او خپلې نانځکې يا بل وړوکي ماشوم ته د چايو ست کوي. بل وخت بيا گورو چې ماشوم پر بالښت سپرېږي او د آس په شان يې ځغلوي. خو دی په دې ټولو مواردو کې واقعيت له خياله بېلولای شي. ماشوم پوهېږي چې خلی چوشک نه دی، د بوتل سرپوښ پياله نه ده او بالښت ، بالښت دی نه اس.

ولې انسان خيال له حقيقته بېلولای شي؟

دې پوښتنې ته د ارواپوهنې ډاکتر الن ليسلي Alan Leslei په ۱۹۸۰ يمو کلونو کې د خپلې نظريې په ترڅ کې ځواب ويلی دی. ليسلي د تخيل لپاره درې پړاونه تشريح کوي. دی وايي چې په لومړي پړاو کې د تخيل لپاره تصوير ته ضرورت لرو. زموږ سترگې د کامرې په شان د شيانو عکسونه اخلي او ماغزو ته يې لېږدوي. د انسان نور حسي غړي هم دا کار کولای شي مثلاً سرک نه رامعلومېږي خو غوږونه مو د تېرېدونکي موټر غږ اوري. د موټر د انجن له غږه د هغه ډول چې ايا لارۍ ده که بل وړوکی موټر په ذهن کې انځورولای شو. همدارنگه د موټر د واټن اټکل هم کولای شو. په يوه لوږ تاخ کې گڼ شيان پراته دي چې ليدلی يې نه شو، خو د لامسې حس په مرسته د خپلې الماری کونجي پکې موندلی شو. دلته زموږ گوتې کونجي لمس کوي او په ذهن کې مو د هغه تصوير جوړېږي. د دې پړاو لپاره انځورونه يوازې له حسي غړو لاس ته نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

راځي بلکې له پخوانو تصويرونو چې په حافظه کې يې لرو هم کار اخيستی شو.

د تخيل دويم پړاو د تصويرونو کاپي کول دي. د انځورونو کاپي د څه لپاره؟

اصلي انځورونه چې په لومړي پړاو کې تشريح شول، د خارجي نړۍ له واقعيتونو سره لږ او ډېر تړاو لري. مثلاً يو آس مو ليدلی او په ذهن کې مو د هغه تصوير جوړ شوی دی. دغه تصوير چې ستاسو په ذهن کې دی لکه واقعي آس هماغه شان سر ، دنګه غاړه، څلور پښې، څک غوږونه او اوږده لکۍ لري. بل ځای يوه ښکلې سينګار شوې ښځه له اوږدو ويښتانو سره وينئ. د ښځې انځور مو هم په همدې بڼه په ماغزو کې خوندي کېږي. کله چې د دغو انځورونو کاپي جوړوئ، کولای شئ چې بدلون پکې راولئ.

د انځورونو په کاپيانو کې د خپلې خوښې بدلون راوستل، د تخيل دريم پړاو دی. مثلاً د آس سر پرې کوئ او پر ځای يې د ښځې سر سرېښوئ. بيا د ښاپېريو وزرونه، چې يوازې مو په نکلونو کې اورېدلي دي او هېڅ کله مو ليدلي نه دي، د آس ډډو ته لګوئ، وروسته يو نوم هم ورته ټاکئ مثلاً «براق»، خو دا بدلون يوازې د تاسو په خيالي آس کې راځي او تاسې پوهېږئ چې واقعي آس، هغه چې تاسو ليدلی و، داسې نه دی. دلته «براق» او «آس» ځکه يو نه ګڼئ چې «براق» مو د آس له کاپۍ څخه جوړ کړی دی او د «آس» اصلي انځور مو خوندي ساتلی دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ټول علمي اختراعات او اکتشفات او ټول هنري تخليقونه د تخيل په برکت رامنځته شوي دي. کيمياپوه منداليف چې د عناصرو دوراني جدول يې جوړاوه، په جدول کې يې د نامونډل شويو عناصرو لپاره خالي ځايونه پرېښودل چې وروسته بيا کشف شول خو هغه مهال دا يوازې يو خيال و چې داسې عناصر به هم په طبيعت کې وي. سپوږمۍ ته د انسان ختل، يو وخت کې د خيال په محدوده کې شونی وو خو نن په عمل کې ترسره کېږي. د ممکناتو په اړه فکر د علمي پرمختگونو اساس جوړوي.د نورو د فکر لوستل دا معنا لري چې د نورو پر ځای فکر وکړې او ځان داسې وگڼې لکه هغوی. يا برعکس نور لکه ځان وگڼې. د نورو د احساساتو او مفکورو درک کول په انسان کې د خواخوږۍ، مينې، تفاهم، مذاکرې او د نورو د زغملو توان پيدا کوي. ماشومان به مو ليدلي وي چې په دسمال باندې د نانځکې پوزه پاکوي، بيايې ښکلوې او نازوي يې "جار جار، وږې يې، دا دی زه به درته شيدې درکم" وروسته يا کوم خلی د چوشک په څېر د نانځکې په خوله کې ورکوي او يا يې خپل تي پورې نيسي. دلته ماشوم د تخيل په مرسته د نانځکې ستونزه (لوږه) درک کوي او په حل کې يې ورسره مرسته کوي. په دې توگه وينو چې د ټولنيز ژوند سلامتۍ هم د تخيل پوروړې ده.په دې بحث کې څرگنده شوه چې تخيل د بشر په پرمختگ او د غوره ټولنيز نظام په جوړولو کې اصلي رول لوبوي. دا خبره هم جوته شوه چې هر نارمل ماشوم د تخيل استعداد لري چې بايد ښه وپالل شي خو څنگه؟

ماشومانو د کيسو او نکلونو ويل، د هغوی د تخيل د روزلو غوره لاره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وېرې چاره

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

له تیارې څخه وېره په ځینو کسانو کې تر لویېنې پاتې کېږي. که د ماشومانو په مخ کې د بلا او د پېریانو کیسې وکړو؛ نو د بلا وېره هم د هغه په زړه کې ننوځي. ماشوم ګومان کوي چې بلا د هماغه نالیدونکي شي نوم دی چې په لاشعوري توګه ځنې وېرېږي. د ماشوم ذهن دا مني چې په رښتیا هم بلا شته.

ځینې ماشومان بیا د خوب په بستر کې وېرېږي، دوی ته د بلا له ډاره خوب نه ورځي. داسې ماشومانو ته که هر څه ووایې چې بلا نشته، درسره نه یې مني؛ ځکه چې د دوی په ذهن کې بلا شته. په داسې حالاتو کې باید د ماشوم له تخیل څخه کار واخلو او وېره یې له منځه یوسو. هغه داسې چې مثلاً ورته یوه سکه (او سپنیزه روپۍ) ورکړو او ورته ووایو چې دا جادویي سکه ده، دا به تا له هر رنګه بلا څخه وساتي. یا که د هغه کوټې رنګ چې ماشوم په کې ځملي، شین وي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

كاليزه

نن سبا په ښارونو كې ځينې خلک د خپلو ماشومانو كاليزې لمانځي. په كومه ورځ چې يې اولاد زېږېدلى وي، په هماغه ورځ سره مېله كوي. د كاليزې مخصوص كيک اخلي، د ماشوم د عمر د كلونو په تعداد شمعې بلوي، ماشوم بيا شمعې پو كوي او مړې كوي يې مانا دا چې ده د خپل عمر همدومره كلونه تېر كړي دي. بيا چاړه راخلي، كيک غوځوي. دې سره ټوله كورنۍ چكچكې كوي او مباركي ورته وايي. په غربي ملكونو كې خو دې ورځې ته مخصوصه سندره هم شته چې ارام موزيک ورسره غږول كېږي او په محفل كې حاضر خلک هم له سندرغاړي سره يو ځاى بولي: «مبارک دې كاليزه، مبارک دې كاليزه»

دغه رواج پخوا په موږ كې نه و، د ماشومانو د كاليزې لمانځنه مو اوس له بهرنيانو زده كړې. پخوا په موږ كې باسواده كسان لږ وو، نو د خپلو اولادونو د زېږېدو نېټه اكثرو خلكو ته نه وه معلومه. البته خارجيان د لويانو كاليزې هم لمانځي، دوى ان د ژوند تر وروستي كاله پورې هم په خپله كاليزه كې مېلمستيا جوړوي او خپل نژدې دوستان رابولي. هلته څو پورې چې سړى ماشوم يا زلمى وي؛ نو مور و پلار يې ورته كاليزې لمانځي. بيا چې پخپله لوى او د كار و بار خښتن شو، پخپله يې لمانځي چې بوډا شي بيا يې اولادونه ورته محفل جوړوي او كاليزې يې لمانځي.

خارجيان پوهېږي چې په دې دنيا كې يوازې يو وار ژوند كوو؛ نو بايد خوند ورنه واخلو. اروا پوهان وايي، خوشحالي او خندا زموږ پر روغتيا ښه اثر لري. څوک چې خوشحاله ژوند لري تر غمجنو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسانو د زړه او فشار په ناروغيو لړ اخته کېږي. د خوشحالو کسانو اعصاب هم ښه کار کوي او رنګ يې تل غوړېدلی وي؛ نو د نورو ملکونو خلک ځان ته داسې رواجونه او دودونه جوړوي چې خندا او خوشحالۍ ورسره ملګرې وي.

ځينې خلک وايي چې د کاليزو لمانځل د نورو رواج دی، موږ به يې ولې خپلوو؟ خبره دا ده چې هر ښه شی، ښه وي که نورو جوړ کړی وي، که موږ پخپله. الوتکه هم غربيانو جوړه کړې؛ خو نن زموږ حاجيان هم په کې سپرېږي او مکې معظمې ته ځي. کاغذ هم غربيانو جوړ کړی او مطبعه هم هغوی سازه کړې ده؛ خو نن موږ هم په مطبعو کې په کاغذ باندې قران چاپوو. که يو رواج ښه او ګټور وي، که د هر چا وي، بايد چې خپل يې کړو او که په خپلو رواجونو کې مو يو غلط او مضر رواج وي، بايد چې پرې يې ږدو. موږ هسې هم په ژوند کې د خندا او خوشحاليو شيبې کمې او د غم او خپګان ډېرې لرو؛ نو بايد د خپل صحت لپاره، داسې رواجونه زيات کړو چې خندا ورپورې تړلې وي. ځکه چې صحت يو نعمت دی او د نعمت ساتنه فرض.

که د خپل ماشوم کاليزه ولمانځو، نو هغه پوهېږي چې را باندې ګران دی. هغه پوهېږي چې موږ يې قدر کوو. ماشوم ته دغه احساس پيدا کېږي چې «زما وجود د مور و پلار لپاره مهم دی» موږ چې په دې رنګ له ماشوم سره مينه وکړو، هغه هم دا زده کوي چې له نورو سره مينه وکړي. کله چې وګړي له يو بل سره مينه وکړي، ټولنه به نېکمرغه شي، تاوتريخوالی او جنګ جګړې به کمې شي. ماشومان ځان تر لويانو کمزوري او حقير ګڼي. دوی وينې چې هم په بدني او هم په ذهني لحاظ تر لويانو کمزوري دي؛ نو د حقارت احساس کوي. د حقارت دغه احساس يو ازې په مينه له منځه ځي. کله چې له ماشوم

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم «مه» نه مني

ماشوم چې د دوو کلونو شي، غواړي خپله خپلواکي وښيي. که وغواړئ چې دغه ماشومان د یوه کار له کولو منع کړئ او ورته ووایئ چې «مه، مه کوه»، هغه خپل کار کوي او ستاسو په نهي باندې سر نه ګرځوي. میندې پلرونه د دې لپاره چې خپل ماشومان له خطرونو وساتي او یا ښه او بد وروښيي، مجبور وي چې ماشومان له ځینو کارونو منع کړي؛ خو اکثره وختونه ماشوم د دوی «مه» نه مني. که دغه «مه» او «مه کوه» په مینه هم ورته ووایې، اثر ورباندې نه کوي.

زموږ خلک په داسې حالت کې معمولاً په قارېږي، ماشوم وهي او یا ورباندې چیغه وهي او هغه ډاروي. له نیکه مرغه د ماشومانو د منع کولو لپاره نورې لارې هم شته چې ښه نتیجه ورکوي:

خپله خبره په بله بڼه وکړه: د دې پر ځای چې ماشوم ته ووایې: «په کوټه کې توپ بازي مه کوه.»، ورته وایه چې: «راځه چې د باندې توپ بازي وکړو» یا که ورته ووایې چې: «مه کوه، په کوټه کې اوبه مه تویوه» هغه به مو په کیسه کې نه شي. خو که ورته ووایې چې: «سړی په کوټه کې مخ نه مینځي، په تشناب کې یې مینځي» هغه به خپل کار بس کړي.

کله چې غواړې ماشوم له یوه خطرناک کار یا شي څخه منع کړې، خپله خبره ورته په مثبت انداز تشریح کړه، مثلاً: «زه به دې پرې نه ږدم چې په سړک کې ګډ شې، په دې چې موټر به دې ووهي.» خو که

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې حالت سره مخ يې چې د اوږدې خبرې وخت نه وي، نو نېغ په نېغه به ورته ووايې چې: «ودرېږه» يا مثلاً ماشوم د چايو ګيلاس ته لاس وروړي، ورباندې غږ وکړه: «سور دی»
بديل ورته وښيېه: که ماشوم غواړي چې چاړه واخلي، بل شی ورته ونيسه. مثلاً ورته ووايه: «کاسه درکړم که کاشوغه؟»، هغه چې په کاشوغه بوخت شو، چاړه ايسته کړه. يا که چاکلېټ غواړي خو چاکلېټ ورته تاوان کوي، په دې وخت کې ورته ووايه چې مڼه غواړې که مالټه. د دې عمر ماشومان معمولاً وروستنی شی خوښوي، په دې چې د هغه نوم يې په اخر کې اورېدلی او ذهن کې يې پاتې دی؛ نو که غواړې چې مڼه ورکړې، مڼه ورته په اخر کې ياده کړه: «مالټه غواړې که مڼه»
د ماشوم توجه بلې خوا ته واړوه: دوه کلن ماشومان که سرټمبه دي او په اسانۍ سره له خپلې خوښې نه تېرېږي؛ خو دوی په دې هم پوهېږي چې څنګه له هغه شي څخه چې جنجال جوړوي، بل شي ته توجه واړوي. که په مغازه کې درته ټينګېږي چې فرضاً «هغه الوتکه راکړه» ورته ووايه: «اوهو دا څراغونه څومره ښه رڼا کوي. ګوره شنه او سره رڼا کوي» ماشوم به په رڼا بوخت شي او ته يې په دې وخت کې د الوتکې له مخې ژر لرې کړه. په دې عمر کې ماشوم ته هر څه په زړه پورې وي او ممکن دغه رنګه رڼا ورته کټ مټ د الوتکې په شان په زړه پورې اوسي.
له موقعيتونو ډډه کول: بهتره ده ماشوم په داسې ځای کې وساتې چې مجبوره نه شې هره ګړۍ ورته «مه» او «مه کوه» ووايې. د دې پر ځای داسې خوندي ځايونه انتخاب کړه چې ماشوم په کې ازاده وګرځي، هر څه راوسپړي او د کنجکاوۍ حس يې ارضا شي. په پرمخ تللي ملکونو کې د ماشومانو کوټې داسې برابرېږي چې هېڅ

(c) ketabton.com: The Digital Library

خطرناک شی په کې نه وي، غولی يې پوست وي او که ماشوم وهم لوېږي، نه ژوبلېږي. تېره شيان، د ماتېدو شيان، د برېښنا ساکټ او داسې نور شيان په کې نه وي. که مور او تاسې هم يو يا دوه ماشومان ولرو ممکن ورته همداسې کوټه برابره کړای شو خو درځن درځن اولادونو ته يې نه شو جوړولای. په نورو ملکونو کې د ماشومانو لپاره د لوبو خوندي پارکونه هم ډېر دي خو موږ يې نه لرو. که د کور شا و خوا ته مو شګلنه ځمکه وي، د ماشومانو لپاره خوندي ځای په کې جوړېدای شي. البته دا ناممکنه ده چې له ټولو داسې حالتونو ډډه وکړې چې ماشوم ته بايد «مه» ووايې؛ خو کمولای يې شې.

په ځينو شيطانيو سترګې پټې کړئ: که وينئ چې د کور مخې ته مو ماشوم په ډنډوکي کې له ختو سره لوبې کوي، ولې به يې منع کوئ. دا د مور و پلار وظيفه ده چې ماشومانو ته وخت ورکړي چې خپل استعداد وغوړوي، هر شی وسپړي او خپله کنجکاوي په کې وکړي نو ماشوم له داسې شيطانيو او لوبو مه منع کوئ چې خطر ورته نه لري. زه هر وخت له خپلې مېرمن سره په همدې لانجه يم. دا له خپلو ماشومانو د لويانو تمه لري، وايي چې هغوی دې منډې نه وهي، شورماشور دې نه کوي، يو بل سره دې غېږه نه نيسي، په انګړ کې دې توپ بازي نه کوي...

څنګه چې غواړې په هماغه انداز يې ووايه: که ماشوم داسې څه کوي چې بايد يې منع کړې او د «مه کوه» بديلونه کار ونه کړي، ماشوم ته نېغه خبره وکړه. په کلکه خو په نرمۍ سره، ځان خپه ونيسه، داسې چې هغه خپله ملامتي احساس کړي. مثلاً: «مه، تېره مه واروه» که همدا خبره په دې بڼه وکړئ چې: «مه، زړګيه تېره مه واروه»، ماشوم به له خپل کاره منع نه کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه ماشومان مطالعې ته وهڅوو؟

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

استادانو به نوټ راکاوه او موږ به لیکه. څو ورځې چې تېرې شوې، د هضمي سیستم نوټ مې ولوست که ګورم چې په هاغه اوله ورځ مې لیکلي دي: د ژبې مخاطي غشا زخیمه ده. "ضخیم" مې په "ز" لیکلی و.

زموږ خلک چې له تحصیله فارغ شي بیا له مطالعې سره خدای پاماني کوي. همدا وجه ده، چې که له چا د هغه د مسلک په اړه پوښتنه وکړې، وايي به چې: "والله ما ان لس کاله مخکې پوهنتون خلاص کړی، اوس مې دا شیان هېر دي." بهرنیان به دې ته متوجه شوي وي، چې انسان لټ او هېرجن دی. ځکه خو په بهرنیو موسسو کې هر کال دوه درې وارې د بیا یادولو "refreshing" سیمینارونه جوړېږي. په دې سیمینارونو کې ضروري شیان تکرارېږي او کارکونکي د څو ورځو یا د څو هفتو لپاره مطالعې ته هڅول کېږي.

زموږ ځینې ملګري، چې بهر ته تللي دي، وايي هلته چې په بس یا په اورګاډي کې سفر وکړې؛ نو وبه وینې چې اکثر خلک په لاره کې مطالعه کوي، یا به اخبار لولي یا کتاب او یا مجله. په غربي ملکونو کې اکثر وګړي هره ورځ اخبار یا ورځپاڼه ګوري. ما فکر کاوه، چې هلته اوس ټلویزیونونه ډېر دي، انټرنټ شته؛ نو ورځپاڼې به څوک نه لولي؛ خو داسې نه ده. دوی ته د ورځپاڼو لوستل د فرهنګ یوه برخه ګرځېدلې ده.

موږ هم کولای شو د مطالعې فرهنګ خپل کړو. که نور څه نه وي؛ نو لږ تر لږه د خپلو اولادونو د هڅولو لپاره باید هره ورځ مطالعه وکړو. هغوی چې موږ ته وګوري، پخپله به هم کتابونه راواخلي، بیا چې لوی شي له مطالعې سره به روږدي وي او د عادت له مخې به هم مطالعه کوي او د مطالعې په برکت به مو ملک آباد شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې بې جرئته یو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشرانو پر وړاندې چټیات وایم، بې ځایه ټوکې او مسخرې کوم، دا نو بې حیایي ده.

سړی ولې بې جرئته کېږي؟

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

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

څه بايد وکړو چې د بې جرئتۍ مخه ونيسو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د خپلې د بې جرئتۍ علاج څنګه وکړو؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه به ماشوم له درواغ ويلو راوګرځو؟

سړی معمولاً هغه مهال درواغ وايي چې د يو څه د له لاسه ورکولو وېره ورسره وي. که پوهېږو چې رېښتيا زموږ اعتبار او شخصيت ته تاوان رسوي، درواغو ته مخه کوو. که د خپلې ګناه له سزا څخه ډارېږو، درواغ وايو، "چې ما نه ده کړې". کله چې غواړو ځان تر هغه څه چې يو، ښه وښيو؛ نو درواغ وايو. البته لويان د خپل حقارت د پټولو لپاره هم درواغ وايي. لاپې د درواغو يو ډول دی چې ځينې کسان د خپل حقارت د جبران لپاره ورته مخه کوي.

يوه ورځ زموږ يوه استاد وويل چې: "هغه خبره چې د زړه نه يې وکړئ، خامخا په نورو اثر کوي. تظاهر مه کوئ او درواغ مه وايئ، هڅه وکړئ هغه څه ووايئ چې د زړه له تله يې منئ." ما وويل: سړی کله کله د نورو له ډاره د زړه خبره نه شي کولای، سړی مجبوريږي چې تظاهر وکړي. ممکن د سړي ځينې خبرې د ټولنې له باورونو او دود دستور سره په ټکر کې وي. استاد وويل: "سړی په داسې حالاتو کې هم کولای شي داسې خبره وکړي، هم يې رښتيا ويلي وي او هم يې د نورو خيال ساتلی وي."

د درواغ ويلو په مسئله کې دوې خواوې دي، يوه خوا هغه ده چې درواغ وايي او بله خوا هغه چې سړی درواغ ويلو ته مجبوروي. مثلاً ماشوم پياله ماته کړې ده، که دی ډاډه اوسي چې په دې کار يې نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

رټو؛ نو دروا غ به راته نه وايي. که رييس مو په ريښتيا باندې باور وکړي؛ نو دې ته به نه اړ کېږو چې د خپلې غیرحاضرۍ په خاطر د دروا غو پلمه جوړه کړو.
کله کله د نورو بې ځايه تمه هم په سړي باندې دروا غ وايي. ته يو بايسيکل لرې چې هره ورځ وربانديې خپل کار ته ځې راځې. همدغه بايسيکل دې لاس او پښې دي. يو ملګری دې دی، هر وخت بايسيکل درنه غواړي، ځو واري يې بايسيکل درخراب کړی هم دی. اوس که ورته ريښتيا ووايې چې بايسيکل ځکه نه درکوم چې خراب به يې کړې، ډارېږې چې درنه خپه به شي؛ نو د دروا غو بهانې ورته کوې او بايسيکل نه ورکوې. دلته د نورو بې ځايه تمې تا مجبوروي چې دروا غ ووايې.
له بلې خوا ماشومان ډېر څه بلکې هر څه له لويانو زده کوي. کله چې د کورنۍ لويان دروا غ وايي، ماشومان هم دروا غ ويل زده کوي. مور اکثراً دغه شي ته پام نه کوو. ماشوم ته نصيحت کوو چې دروا غ مه وايه، دروا غ ويل بد دي؛ خو پخپله هره ورځ د هغه په مخ کې نورو ته دروا غ وايو. په ماشوم باندې زموږ کړنې زموږ تر ويناوو ډېر اثر غورځوي. يوه ورځ زموږ د يوه خپلوان ماشوم ورنه پوښتنه وکړه چې سګرټ څکول ښه کار دی که بد؟ مور يې ځواب ورکړ چې "بد کار دی" هغه وويل: ته خو هر وخت وايې چې ماما دې ښه سړی دی. هغه که ښه سړی دی؛ نو ولې سګرټ څکوي؟
دا خو ټولو ته جوته ده چې دروا غ ويل هم خپله دروا غجن ته او هم ټولنې ته تاوان رسوي. په دروا غجن باندې خلک باور نه کوي او په سپک نظر ورته ګوري. که دروا غ يو مخ نه شو ختمولای؛ نو بايد هڅه وکړو چې کم خو يې کړو. که غواړئ چې ماشومان مو په دروا غو روږدي نه شي؛ نو بايد دغو ټکو ته پام وکړئ:

(c) ketabton.com: The Digital Library

هڅه وکړئ چې د ماشومانو په مخ کې مو چا ته دروا غ ونه وایئ.
ماشوم په وړو ګناهونو لکه د لوبنو په ماتولو باندې مه رټئ، په دې توګه به هغه درواغ ویلو ته نه مجبورېږي.
له ماشوم څخه د هغه تر وسې پورته تمه مه لرئ. په دې توګه به هغه درواغ ویلو ته هم نه اړ کېږي او پر ځان باندې باور به هم پیدا کړي.
ماشومانو ته هغه کیسې واوروئ چې رښتیا ویونکي په کې ستایل شوي او بریالي شوي وي او درواغجن په کې ناکام شوی وي.

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