PDF Compressor Pro

Ketabton.com

ښځه د ژوند په ډګر کې

PROPERTY OF ARIC

لیکنه او څیړنه: معصومه رضا سید

PDF Compressor Pro

مشخصات:

د کتاب نوم :: ښځه د ژوند په ډګر کې
لیکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سید
خپرندویه اداره :: مجمع زنان افغان A.W.N
کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"
انځورګر :: ناجیه شریفي
د چاپ کال :: ۱۳۸۱ژمی
شمېر :: ۵۰۰ ټوکه
بیه :: ۳۵ روپۍ
د چاپ او کمپیوټر ځای: بنګاه انتشارات میوند- سبا کتابخانه .
قصه خوانی بازار، ټیلفون: ۲۵۶۵۵۲۰
کابل: چهارراهی صدارت، ټیلفون: ۲۲۰۰۴۵۵

د چاپ ټول حقوق خوندي دي.

PDF Compressor Pro

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

تقریظ - ښځه د لور مور او میرمن په جامعه کې ۱

مننه ۵

د ساپې د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه ګیله ٦

سریزه ۷

لومړی برخه

د کورنی ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸

۱- د کورنی ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې ۹

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ۱۰

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ۱۹

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله ۲٤

۲- په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې ۲٦

۳- د کورنیو د روانې سلامتیا په هکله پاملرنه ۲۹

٤- په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته د میندو او پلرونو پاملرنه ۳۲

۵- عاطفی او روانی ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټیدو

سبب ګرځی ۳۳

٦- بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوی ۳٤

۷- د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا ۳۵
۸- خپلو هیلو او غوښتو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ۳۷
۹- د کورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لری ٤۰
۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی ٤۱
۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې ٤۳
۱۲- ښځو ته ښایی چې د زغم او حوصلې لرونکی وی ٤٦
۱۳- ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لری ٤۷
۱٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ٤۹
۱۵- ښځو ته ښایی چې د راز ساتونکی اوسی ۵۰
۱٦- په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ۵۱
۱۷- د کورنی څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د
پالنې او څارنې مسئله ۵۳
۱۸- په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ۵۵
۱۹- د کورنی اقتصادی او مالی حالت ته پاملرنه ۵۷
۲۰- په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ۵۸
۲۱- میندو ته څو لندې لارښوونې ٦۱
۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦۳
۲۳- په نړی کې په لکونو ښځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دی ٦٦
۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦۸
۲۵- د ښځو لپاره د سپورت گټې ۷۰
۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ٧٤

١- د ماشوم وده د زېږېدنې څخه تر دوه کلنې پورې ٧٥

٢- د ماشوم وده او پرمختيا ٧٧

٣- د ماشوم په وده او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغېزه ٨٥

٤- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د ميندو او ښوونکو شريکه پاملرنه ٨٨

٥- ماشومانو ته د ديني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت ٩٠

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

٧- د اسلام په سپيڅلي دين کې د اولادونو ترمنځ توپير... ..... ٩٣

٨- ماشومان د والدينو څارنې او پاملرنې ته اړتيا لري ٩٦

٩- د اسلام سپيڅلي دين ماشومانو ته د آدابو او ٩٨

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

١١- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند يې وروزئ ١٠٢

١٢- ټولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول ١٠٥

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

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

١٥- د ميندو او پلرونو تر منځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغېزه... ..... ١١٠

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

١٧- په ماشومانو باندې د ښځ شوی ماينونو خطرناکې اغېزې ١١٤

١٨- د ماشومانو په روحيه د جګړو ناوړه اغېزه ١١٦

١٩- بې ځايه شوی او ورک شوی ماشومان ١١٧

٢٠- د ماشوم په روغتيا باندې د لوګې ناوړه اغېزه ١١٨

٢١- په ماشومانو د قحطي او ناروغيو ناوړه اغېزه ١١٩

PDF Compressor Pro

از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU 10853

تقریظ

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

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

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

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

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

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

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

(اسراء/۲۲-۲٤)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

محمد آصف صمیم

۱۳۸۱/۹-۱۸

منـنـه

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

PDF Compressor Pro

د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا د مرکز څخه ګيله

زه په داسې حال کې چې د پښتو څېړنو او پراختيا د مرکز هلې ځلې او خدمتونه کوم چې په فرهنګي برخه کې سرته رسولي ډير ګټور کتابونه يې چاپ کړي دي د ستاينې وړ بولم، خو ګيله منده په دې يم چې د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا مرکز محترمو کارکوونکو له ما سره په خپله ژمنه وفا ونکړه او دغه کتاب يې څو کاله وساته حال دا چې دوی ادعا کوي چې د ليکوالو آثار بې له ځنډه چاپوي. که چيرې په همغه پيل کې دوی د کتاب د چاپ ژمنه کړې نه وای نو زه به هم ګيله منده نه وم، خو وروسته د څو کالو د ښاغلي بورګي په هدايت کتاب راته پرته له چاپ وسپارل شو. په داسې حال کې چې د دغه مرکزي علمي شورا يې د چاپ پريکړه کړې وه، خو دوی له چاپه ډډه وکړه. ولې په څنګ يې ښاغلي محمد طاهر بورګي خپل څلور کتابونه د خپل صلاحيت څخه په استفاده د دې مرکز په مالي لګښت په داسې حال کې چې د دغې مرکز علمي شورا يې هم د چاپيدلو فيصله کړې نه وه چاپ کړل. «نو دې ته وايي عدالت».

په آخر يو هيله له ښاغلي امام الدين ساپي څخه لرم چې په راتلونکې دې دغه ټکي ته متوجه اوسي او د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا مرکز مسووليت دې هغې چا ته نه سپاري چې خپلې ګټې ورته تر هر څه مقدمې وي.

په درنښت

معصومه رضا سيد

د لوی خدای په نامه

سـریزه

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

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

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

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

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

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

معصومه رضا سید

1997.9.23

PDF Compressor Pro

لومړی برخه

د کورنی ژوند اړونده مسایل

PDF Compressor Pro

د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې

کله چې ښځه او نارینه د یو او بل سره د شریک او ګډ ژوند کولو تړون وکړي، نو دا په دې معنا دی چې د ژوند تر وروستۍ سلګۍ پورې به د یو او بل د سوکالۍ او هوسايۍ لپاره هلې ځلې کوي.

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

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

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

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خاوند اعتماد او باور له لاسه ورکړی ، نو ددې لپاره چې ښځه د نارینه اعتماد د لاسه ور نکړی او د هغه پام ځانته راواړوی نو په خپل کړو وړو کې دې بدلون راوړی او داسې خبرې دې نه کوی چې خاوند یې خواشینی شی د مثال په توګه که یو ښځه ووایی چې د فلانی خومره ښه خاوند دی، د خپلې میرمنې په هکله مهربانه دی که ما له هغې سره واده کړی وی زه به اوس نیکمرغه وم، ځکه چې زه یې هم غوښتلم او داسې نور مسایل چې خاوند یې دا احساس کوی چې میرمنې له ده سره د ژوند په تیرولو خوشحاله نه د ، ښځې او خاوند ته ښایی چې د غې مسئلې ته پاملرنه وکړی، شریک ژوند ، شریکې دندې لری او دواړه باید هڅه وکړی چې اعمال او ویناوې ددې سبب نشی چې ددوی تر منځ دوستانه اړیکې خرابه او پریشانه کړی.

۵ – بله شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ د عصبانیت مسئله ده:

ډیر داسې عوامل شته چې د عصبانیت سبب ګرځی، خو که چیرې د عصبانیت ځواب په سکوت سره ورکړل شی نو بیا مسئله حل ده، خو که د عصبانیت ځواب قهر او غوصه وی، نو ښکاره ده چې ژوند به ډیر دردونکی او له ستونزو ډک وی.

«برسراندراسل» چې د فلسفی استاد دی په خپل کتاب چې نوم یې ازدواج یا واده دی داسې لیکلی: «معمولاً عصبانیت په ټولو انسانانو کې وجود لری، خو ټولنو توپیر کوی، مثلاً که څوک په ښار، کوڅه او یا دفتر کې دچا په هکله عصبانی کیږی ، خو کله چې د هغوی څخه بیل شی نو بیا یې عصبانی حالت له منځه ځی، خو که چیرې په کورنی کې ورته عصبانیت پیدا شی څنګه چې د کورنی غړی تل د یو او بل سره په دایمی تماس کې دی نو دغه شان عصبانیت عواقب او نتیجه خطرناکه ده، په هغې صورت کې که چیرې یو یې سکوت او حوصله و نکړی او دواړه طرفه د عصبانیت څخه کار واخلی،

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

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

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

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

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

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

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

ښکاره ده چې ټول خلک له یو شان امکاناتو څخه برخمن نه دي، ځینې یو څه امکانات لري، ژوند ښه تېرېږي او ډېرو خلکو د ژوندانه سطحه ډېره ټیټه ده.

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

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

همدا رنګه میرمنې ته هم باید دا معلومه وي چې د خاوند مالي حالت یې څنګه دی، که چیرې د هغې اقتصادي وضعه ښه نه دی نو دا به وکولای شي چې له هغې سره ژوند وکړي؟ تر څو بیا وروسته له واده څخه پښېمانه نشي.

په یو کورنۍ کې د ښځې او خاوند دواړو دنده ده چې خپل مالي توان په پام کې ونیسي، خپل ژوند د خپل عاید او مالي حالت په مطابق عیار او برابر کړي، د بې ځایه توقعاتو او رقابتونو او سیالیو څخه دې ډډه وکړي. ولې شته ځینې میرمنې چې کله د بل چا په کور کې لوکس شیان وګوري او یا هم د چا په غاړه کې ښکلي ګاڼې او جامې خوښې شي، نو د خپل خاوند څخه بېځایه توقعات کوي. نو د هغې که مالي توان هم ښه نه وي مجبوره دی چې د دې هیلې تر سره کړي، نو دا ښکاره ده چې خاوند یې مالي توان نه لري نو په قرض لاس پورې کوي، نو همدا علت دی چې دوی تل قرضداره او پریشانه وي.

ډېر داسې پېښېږي چې خاوند مجبور شوی د خپلې میرمنې د ناروا غوښتنو د پوره کولو لپاره په نامشروع اعمالو لکه رشوت، اختلاس او غلا لاس پورې کړي، چې په دې توګه د دوی شریک ژوند له ستونزو ډک وي. د دې په څنګ شته ډېر داسې نارینه چې د توقع څخه زیاد خپلې میرمنې یې هیلې او غوښتنې لري، په داسې حال کې چې د میرمنې یې هیڅ هم په وس پوره نه وي.

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

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

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

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

نو همدا علت دی چې یو شمېر میرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنی له غړو په تېره بیا د مور، پلار، ورونو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د میرمنې د غه سلوک سبب ګرځي چې د میره د کورنی غړي والدین، ورونه، خویندی او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو ددوی ژوند تریخ کړي نو د دغې روانې احساس موجودیت ددې سبب ګرځي چې دواړه لوری د تفاهم لاره پریږدی

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

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

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

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

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

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

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

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

۸ - **بله مهمه شريکه دنده د ښځې او نارينه ترمنځ د يو او بل جنسي او روحي غوښتنو ته توجه کول دي.**

ب- د خاوند دندې د ميرمنې په مقابل کې:

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

۱ - د نارينه دنده ده چې د خپلې ميرمنې ضرورتونه د هغې د شان او مقام په پام نيولو سره سم پوره کړي. دغه حقيقت دی چې نارينه په دې مکلف ګرځوی چې له خپل ټغر څخه زياتې پښې اوږدې نکړي. عين دا چې نارينه له هغې کورنۍ له نجلۍ سره چې د مالي نظره تر ده پورته وي، يعنې د ژوند په شرايطو کې ډير تفاوت وي واده ونکړي، ځکه چې ممکن خاوند ونشي کړی د هغې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PROPERTY ACKU

۸- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې د ښځینه نسل یعنې لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې میرمنې سره همدردي وکړي او تسلیت ورکړي.

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

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

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

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

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

١- د خپل خاوند درناوی په کورنۍ کې او د کبور څخه بهر په ماحول او چاپیریال کې.

٢- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تېریدل.

٣- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۱۵- د هغو خوړو پخول چې خاوند یې ورسره مینه لری او خوښیږی په دې توګه به یې خاوند فکر وکړی چې د دې نظر ته اهمیت ورکول کیږی.

۱٦- د خپلې کورنی اقتصادي حالت په پام کې نیول له بیځایه مصارفو څخه مخنیوی د سپما او صرفه جویي له لارې د کورنی اقتصاد تقویه کول د ښځې له مهمو دندو څخه ده چې په دې توګه د خاوند د اعتماد وړ ګرځي او کورنی ژوند یې په خوښی سره تېریږی.

په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې

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

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

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

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

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

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

٥- د پلار د علاج لپاره د کورنۍ د مالي زیرمې د یوې برخې د لاسه ورکول چې د کورنۍ په ماحول کې د کورنۍ غړي د مالي مشکلاتو سره مخامخ کیږي.

٦- د اوږدې مریضۍ له کبله د وظیفې یا دندې د لاسه ورکول چې په جریان کې پلار بېکاره کیږي او د هغې وزګارتیا او بې کارۍ د کورنۍ اقتصاد ډستونزو سره مخامخ کوي.

ب- د کورنۍ په ماحول کې هغه ستونزې چې د مور د ناروغۍ له کبله پیدا کیږي:

١- د مور مریضۍ او ناروغتیا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور ړناده هر څومره چې ړنا کمیږي تیاري ځای نیسي، نو له دې سره د کورنۍ ماحول هم تیاره کیږي.

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

٣- د مور ناروغي د کور دننه کارونه د یو راز ګډوډۍ سره مخامخ کوي او د کورنۍ اداره ستونزمند کیږي.

٤- د کورنۍ په مالي حالت باندې د مور ناروغي هم ناوړه اغیزه کوي او په دې توګه اقتصادي ستونزې منځ ته راوړي.

٥- د مور دوامدار ناروغي هم د کورنۍ راتلونکي له یو مبهم حالت سره مخامخ کوي.

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

٧- د مور د مریضۍ له کبله د کورنۍ په ماحول کې د آرامۍ او خوشحالۍ فضا له منځه وړي.

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

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

١- د والدینو زیاته پاملرنه ناروغه اولاد ته د دې سبب ګرځي چې د

کورنۍ په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

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

۳ - همدا شان د ماشومانو ناروغي هم د کورنۍ مالي او اقتصادي حالت باندې بده اغیزه کوي ځکه چې تداوۍ هم پیسو ته ضرورت لري.

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

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

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

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

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

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

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

الف- هغه کورنی چې آزاده فضاء په کې حاکمه وي:

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

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

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

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

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

ج- مستبدي کورنۍ:

د غه شان کورنۍ د يو تن لخوا چې د کونی په رأس کې وجود لري اداره کيږي چې د غه تن د کورنۍ پلار ورور، تره يا بل تن وی همدارنگه کله موږ هم د کورنۍ د مشری دنده په غاړه اخلي.

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

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

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

تجربو ښودلی کوم ماشومان چې د امنیت په فضا کې روزل کیږی د سالم او روغ صحت نه برخمند دی، تل خوشحاله او سوکاله معلومیږي، په ذهنی لحاظ ډیرې ستونزې نلری، خو برعکس کوم ماشومان چې په کورنی ماحول کې یې د امنیت فضا حاکمه نه وي، نو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان د جسمی لحاظ ضعیفه، وچ کلک، په عامه اصطلاح سوی سوخته ښکاری. قد یا ونه یې ټیټه پاتې کیږی او د ذهنی پلوه یې هم نیمګړتیاوې لري.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د کورنى په ماحول کې د نظر د يووالى اړتيا

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

تر هغې چې د کورنى ټول غړى د انعطاف، صبر، حسن نيت، تفاهم او همکاري په روحيه د يو او بل سره سلوک ونکړي، نو تل به د کورنيو ماحول د بدبينيو او ناخوالو څخه ډک وي، په تېره بيا که د ښځې او خاوند تر منځ

مخالفتونه او شخړې موجودې وي، نو دغه ناخوالې په ماشومانو باندې ناوړه اغېزه کوي ځکه چې د ماشوم د روزنې او پالنې لومړنی مدرسه کورنۍ ده او مور او پلار يې لومړني ښوونکي دي. هغه مور چې د خپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهديديږي او وهل کيږي او يا هم هغه پلار چې د خپلو ماشومانو په حضور کې د خپلې ميرمنې لخوا توهين شي او خبره يې نه منل کيږي، نو داسې والدينو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وي؟ نو همدا علت دی چې د دوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کيږي.

د بلې خوا په دغو کورنيو کې ماشومان په دوه برخو ويشل کيږي، يوه ډله د پلار او بله ډله د مور څخه دفاع سنګر نيسي چې د دغې وضعې موجوديت د کورنۍ په ماحول کې د هيڅ‌چا په ګټه نه دی، نو د ښځې او خاوند تر منځ اختلافونه او شخړې علاوه په دې چې د دوی خوږ ژوند تريخوي، د دې په څنګ کې د کورنيو په ټولو غړو په تيره بيا په ماشومانو ناوړه اغيزه کوي.

د دې لپاره چې د کورنۍ فضا مو د خوشحاليو ځای وي او کورنۍ مو له جنجالونو او شخړو څخه خلاصې شي په لومړي ګام کې لازم ده چې د انعطاف او تيريدنې روحيه خپله کړي، د خود خواهۍ، ځان غوښتنې په لاره کې قدم مه ږدئ، د شخړو او مخالفتونو څخه ډډه وکړئ، نو په دې توګه به بريالي شوي ياست چې يوه سوکاله کورنۍ جوړه کړې.

نو ښځه او خاوند او د کورنۍ نور غړي دې هڅه وکړي چې د کورنۍ ماحول کې د تفاهم يا د نظر او عمل د يووالي حالت رامنځ ته شي چې د دغه روحيه بيا د کورنيو له ماحول څخه د باندې وځي او په ټولنيز وحدت باندې بدليږي او د ټولنيز يووالي او وحدت روحيه په خلکو کې تقويه کيږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

د کورنۍ غړي د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لري

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

مېړه یا خاوند باید د غه مسئله په پام کې ونیسي او د غې موضوع ته متوجه شي چې مېرمنې د سهار څخه تر ماښام پورې په کور کې زحمت باسي، ماشومان سمبالوي او د کور ټولې چارې سرته رسوي، نو دا یې هیله ده چې کله یې خاوند کورته راشي، ټول په شریکه سره کیني او خپلې ستومانی به لرې کړي. د بلې خوا ماشومان د پلار مینې ته اړتیا لري، نو دا به ډیره بې انصافي وي چې نارینه په داسې حالاتو کې خپله کورنۍ په انتظار کې وساتي او خپله د وظیفوي مصروفیاتو پرته په بې ځایه عیاشې او خوشګذرانیو خپل وخت تیر کړي چې دا عمل د بې عاطفي او عیاشو انسانانو کار دی او داکسان د اسلام د سپیڅلي دین له غوره اصولو ناخبره دي. هغه پیسې چې د غه وګړي د کور څخه د باندې بیهوده د عیاشي لپاره خرخ کوي پېړې توګه ځانونه د ګناهونو په

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

ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د مېرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې

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

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

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

ستونزو زمینه برابروی. نو که چیرې طرفین دواړه د لجاجت او بې ځایه ضد ځخه کار واخلي نو کورنی ژوند یې نازکې مرحلې ته رسیږي. ژوند هغه وخت ډیر تریخ تمامیږی چې ټول سره په یو کور کې یو ځای شریک ژوند ولري، خو د یو او بل سره یې اړیکې ښه نه وی.

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

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

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

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

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

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

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

نو هوښیاره میرمن هغه ده چې د بېځایه لجاجت، تکبر او ځان غوښتنې څخه لاس واخلي د خپل میړه او خپل ځان موقف د کورني په ماحول کې درک کړي. داسې غوره او ښه سلوک وکړي چې د خاوند او د هغې د کورنی د ټولو غړو خوښي او رضایت تر لاسه کړي، هغوی ته په درنه او د قدر په سترګه وګوري، نو د داسې سلوک په کولو سره به د خپلې کورنی ماحول او فضا له خوشحالیو ډکه کړي.

ښځو ته ښايي چې د زغم او حوصلې لرونکې وي

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

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

ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لري

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

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

قهر او غوسه يې ورو ورو کميږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې ميرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردباری درس ورکړي، ورپيښې ستونزې ورته ډېرې کوچنۍ وښايي.

او دا ورته څرګنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالۍ، خوشحاله او په غم يې غمجن دی. چې په دې توګه به د خپلې مېرمنې قناعت ترلاسه کړی او هغه به د يو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوی نه دا چې مېرمن يې خفه او خواشينې وی نو خاوند يې تر دې زياد په قهر شي او داسې فضا په کورنۍ کې رامنځ ته کړی چې د کورنۍ ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنۍ کوچنۍ جګړې په لويو ستونزو بدل شي.

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

د خاوند د بریالیتوب سره

د میرمنې مرسته

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

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

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکی اوسي

د ډیرو میرمنو دا هیله وي چې د خاوند له پټو اسرارو ځان خبر کړي. د خاوند د شتو او جایداد اندازه ورته معلومه شي، او دا ورته مهمه وي چې د خاوند په ډیرو شخصي مسایلو هم خبره وي، او دا هیله نه لري چې په ډیرو موارد و کې خاوند یې خپل خصوصیات او راز ور څخه پټ وساتي او دا ګیلې کوي چې خاوندمې په ما باور نه کوي، د خپل زړه حال راته نه وايي زما پوښتنو ته ځواب نه راکوي، هر څه راڅخه پټ ساتي او داسې نور یې ډیرې پوښتنې چې د میرمنې ذهن پریشانه کوي، نو په دغو حالاتو کې میرمن داسې فکر کوي چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مینه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوي، نو په همدې سبب له خاونده تل ګیلمنده وي.

خو دا چې ولې یو شمیر نارینه نه غواړي چې خپل ډیر خصوصي او شخصي مسایل خپلې میرمنې ته ښکاره کړي، دا دلیل راوړي چې ډیرې ښځې شته چې راز ساتلی نشي، نو دوی په دې نظر دي که څوک غواړي چې د کوم نارینه له خصوصیاتو او راز څخه ځان خبر کړي، نو په آساني سره کولای شي چې میرمنې ته یې دوکه ورکړي او په دې توګه خپل هدف ترلاسه کړي.

نو د دغه خلکو استدلال تر یوه حده په ځای دی، ځکه چې ښځې نسبت نارینه ته ډیر زر د عواطفو او احساساتو د تاثیر لاندې راځي، نو یې احساسات په عقل غلبه کوي د احساساتو د اغیزې له کبله امکان لري چې ځینې مسایل زر ښکاره کړي. که میرمن هیله لري او غواړي چې د خاوند په راز خبره شي او خاوند ور څخه مسایل پټ نکړي، نو میرمنې ته ضروري ده چې سل په سلو کې د راز ساتونکی اوسي او پرته د خاوند له اجازې حتی ډیرو نژدې خپلوانو او

دوستانو ته هم د خپل خاوند خصوصیت او راز څرګند نکړي. نو د دې لپاره چې په کورنی کې د اعتماد او صمیمیت فضا حاکمه وي، نو دا د یوې مېرمنې دنده ده چې په خپل غوره سلوک او راز ساتلو سره د خاوند باور تر لاسه کړی، تر هغې چې خاوند یې هغه خپله همرازه ګنی او د خپل ژوند د یر خصوصی او پټ مسایل ورسره مطرح کړي او په مشوره سره خپل ژوند په مخکښې بوځي.

په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

کورنی په اسلام کې هغه ځای دی چې په کې د اسلامی آدابو او اخلاقو درس ورکول کیږی، د لویانو درناوی په کشرانو مهربانی او شفقت، تقوی، عفت، امانت، صداقت د نورو سره مرسته او همدردی د دغو تولو اصولو په بام کې نیول د کورنیو په پاینبت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنی په ماحول کې د کورنیو دغړو ترمنځ د یو بل سره د مخامخ کېدلو په صورت د سلام اچول د مینې فضا ایجادوي. د سلام په ویلو سره په زړونو کې مینه او محبت زیاتیږي، او یو د بل سره اخلاص او خلوص پیدا کوي.

پاک الله په دې هکله فرمایي:

« کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو یو په بل باندې سلام واچوئ د الله تعالی لخوا مبارکه او پاکیزه پیشکی ده » (د نور سوره ٦١ آیت)

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

د اسلام د سپيڅلي دين څخه د مخه د جاهليت په زمانه کې خلک د يو او بل کور ته شپه او ورځ بې اجازې ننوتل او په آزاده توګه به يې تګ او راتګ کاوه، نو پاک الله د دې لپاره چې خلک په خپل کور کې آرامه ژوند ولري او هيڅ څوک د دوی مزاحم نشي، نو پرته د اجازې يې د نورو خلکو ننوتل د چا کور ته منع کړل.

په دې هکله پاک الله داسې فرمايي:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپيڅلي دين کې نفقه شرعاً او قانوناً د نارينه په غاړه ده، نو نارينه مکلف دی چې د کورنۍ ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلي او د خپلې کورنۍ اقتصادي او مالي ستونزې حل کړي، خو که چيرې کوم نارينه ونه غواړي او يا د نفقې د ورکولو څخه غاړه وغړوي، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې وړ ګڼل کيږي چې بيا د نفقې په ورکولو مجبوريږي.

نو پوهه او هوښيار نارينه هغه دی چې خپل عايد او مصرف په ښه توګه وسنجوي او په دقيقې توګه محاسبه کړي، د خپلې کورنۍ لومړنۍ ضرورتونه لکه خوراک، پوښاک، دوا او درمل په لومړي قدم کې همدارنګه نور مصارف لکه د کور کرايه که چيرې کور يې خپل نه وي، د برق او اوبو او ګازو مصارف په پام کې ونيسي. په ډير فکر او تدبير د خپلې کورنۍ اقتصاد کنترول کړي او هڅه دې وکړي چې د خپل عايد يوه برخه د سپما او پس انداز په توګه د ځان سره وساتي، تر څو د بيکارۍ، ناروغۍ او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره کولو په وخت کې ورځينې استفاده وکړي. په تيره بيا په دې حالاتو او شرايطو کې چې قيمتي زياته شوي او زموږ د هېوادوالو اقتصادي حالت هم ورځ په ورځ خرابيږي.

خو زموږ يو شمير خوېندی شته چې د سيالۍ او شريکۍ په ناوړه مرض اخته دي، نو دوی د نورو سره د رقابت او سيالۍ لپاره په خپل لاس د خپلې کورنۍ اقتصادي حالت خرابوي، حتی تر دې چې خبره قرضدارۍ ته رسيږي.

نو په کار ده چې محترمې کورنۍ خپل اقتصادي وضعيت په پام کې ونيسي، د خپل تغر څخه دې زيادې خپلې پښې نه اوږدوي، له غير ضروري مصارفو څخه دې ډډه وکړي، اعتدال او ميانه روي دې په ژوند کې اختيار کړي، په دې هکله پاک الله جل جلاله قرآن کريم کې فرمايلي: «هغه کسان چې خرڅ کوي نو نه اسراف کوي او نه کموالی کوي، او دی په منځ د دې کې برابر» (الفرقان ٦٧ آيت)

PDF Compressor Pro

په کورني ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

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

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

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

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

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

۵- شته ځینې کورنۍ په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاخه خواړه راغواړي او یا هم د ډوډۍ د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځي او د هوټل ډوډۍ نسبت د کور تر ډوډۍ خوښیږي. چې په دې توګه هوټل کې په یو وخت ډوډۍ خوړلو یې د څو وختونو خرڅ په یو وخت مصرفوي، نو د لته د کورنۍ د مشرانو او همدارنګه د میرمنې دنده ده چې خپله کورنۍ له دغې ناوړه عادت څخه منع کړي او د بې ځایه مصرف مخه ونیسي.

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

۷- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګنډئ ځکه چې د خیاط اجوره ډیره غیر اقتصادی تمامیږی که په همدې ترتیب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکتونه او جرابې جوړې کړئ نو د یوې خوا به اقتصادی وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

۸- په ځینو ناروغیو باندې د اخته کیدلو او مخنیوی لپاره د ځینو وقایوی تدابیرو څخه کار واخلئ لکه د واکسینونو په تطبیق سره کورنۍ او په چاپیریال کې د حفظ الصحې په رعایت کولو سره هم خپله سلامتیا ساتلی شئ او په دې توګه د دوا د نه استعمال له کبله د کورنۍ اقتصادی وضعیت ته ګټه رسیږي.

۹- همدا شان د کومو لوښو څخه چې د کورنۍ ژوند په جریان کې کار اخلی د هغې په ساتلو کې پاملرنه او توجه وکړئ ترڅو ستاسو او یا هم ستاسو د ماشومانو لخوا مات نشي که چیرې په کور کې د استعمال لپاره داسې لوښې چې زر مات نشي واخلي، نو په دې توګه به مو د کورنۍ د اقتصاد

PDF Compressor Pro

سره مرسته کړی وي.

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

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

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

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

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

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

میندو ته څو لنډې لارښوونې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د مخدره او نشه يي موادو ناوړه اغيزه په کورنيو باندې

بشر له ډيرو پخوانيو زمانو څخه د مخدره موادو سره بلديت او آشنايي درلوده چې د دواګانو په ترکيب او همدا شان د مذهبي مراسمو په جريان کې له دغو موادو څخه استفاده کوله.

د الکولي مشروباتو استعمال د اسلام د سپيڅلي دين څخه د مخه په خلکو کې عام دود او دستورؤ چې د هغې وخت بشري ټولنې يې له زياتو ستونزو سره مخامخ کړې وي، خو د اسلام په راتګ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد ګڼلې او په خپلو پيروانو يې هغه حرام کړې ، خو په زياترو هسوادونو او په تيره بيا په کفري ټولنو کې په خصوصي او رسمي مجالسو په تيره بيا په سياسي مجالسو کې موجويت حتمي دي چې د ځينو هيوادونو له مهمو صادراتي اقلامو څخه هم ګڼل کيږي او تل د يوې خوشګذرانۍ دوسيلې په توګه ورڅخه فايده پورته شوې ده.

د مخدره موادو څخه استفاده نه يوازې دا چې د انسان فکر او جسمي قوې ته زيان رسوي، نور ناوړه او خطرناکه تاثيرات په ټولنه کې پريږدي. د دغې موادو لږ جذب د انسان په بدن کې مخصوص تاثيرات په ځای پريږدي چې د مخدره موادو څخه دوامداره استفاده د اعتياد سبب ګرځي.

مخدره مواد مختلف انواع لري لکه چرس، اپين، هيروئين او شراب چې

دغو موادو څخه استفاده د انسان سلامتیا په خطر کې اچوی حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب گرځی، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لری هغه دا چې د موسمی ناروغیو سره د مقابلې لپاره په تیره بیا هغه ماشومان چې ډیر توخیږی او سینه بغل وی نو میندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوی، پرته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزی او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

په نړۍ کې په لکونو ښځې د امېدوارۍ په وخت کې د ډېرو ستونزو سره مخامخ دي

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

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

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

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

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

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

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

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

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

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

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

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

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

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

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

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

ښځو لپاره د سپورت ګټې

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

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

په پخو ښځو کې په تیره بیا د منځنی عمر ښځې د هډوکو تخریب یا وروستوالی یې له غټو ستونزو څخه ګڼل کیږی، کومې میرمنې چې عمر یې د ٦٠ کالو څخه لوړ وی په سلو کې «٢٥» یې د هډوکو په ماتېدو اخته کیږی او هغه عوامل چې د هډوکو په تخریب کې رول لری په بدن کې د کلسیم کمښت، د عمر زیاتوالی، د وراثت سابقه او د سګرټو زیاد استعمال ښودل شوی دي.

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

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

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

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

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

د ښځې په هکله څو وجيزې

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

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

۱- په زړه کې نيکي وي.

۲- په څيره کې يې حيا وي.

۳- په ژبه کې خوږوالی وي.

٤- لاس يې تل د کار سره لګيدلی وي.

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

(ترميشان برنادر)

- د ښځې ښېښې زما زړه تسخيروي نه د هغې ښکلا، په ما هغه ښځه ګرانه ده چې مهربانه وي. (شکسپير)
- که چيرې ښځې نه وی نو د نړۍ نوابغ به چا روزلي وي. (ناپليون)

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او
ښوونې اړونده مسئلې

د ماشوم وده د زیږېدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د ماشوم وده او پرمختیا

ماشومان د زیږېدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پیل کوي. ماشومان د خپل ذهني ودې لپاره تر هر څه زيات د لويانو مینې او پاملرنې ته اړتيا لري. د ماشوم پنځه گوني حواس يعني د ليدلو حس، د اوريدلو حس، د څکلو حس د لمس کولو حس د بويولو حس د زيږيدنې د لومړنيو شيبو څخه په کار پيل کوي او له همدې شيبې څخه ماشوم د خپل چاپيريال په باره کې په زده کړې اقدام کوي.

ماشوم د زيږيدلو وخته دې ته اړتيا لري چې له هغوی سره خبرې وشي، لمس شي، مينه ورسره وکړی، په غيږ کې واخيستل شي، آشنا څيرې ووينی، آشنا غږونه واورې او د نورو عکس العمل د ځان په هکله ووينی. همدارنگه ماشومان علاقه لري چې نوی او په زړه پورې شيان وگوري. وايي، اوري، په لاس کې ونيسي او لوبې ورسره وکړي دا د زده کړې پيل دی.

د انسانانو د څېرو ليدل او د غږونو اوريدل د ماشوم د ودې او پرمختيا لپاره ډېر مهم دی. ماشومان بايد د يوې اوږدې مودې لپاره يوازې پريښودل نشي، بلکه لازمه ده چې له هغې سره مينه وشي، خبرې ورسره وکړی، ښه تغذيه وکړی او روغتيا يې تل د څارنې لاندې ونيسی، نو په همغه اندازه يې ماغزه ښه وده او پرمختيا کوي.

- لوبې کول د ماشومانو لپاره يو ډول ساتيري ده، خو نن ورځ تحقيقاتو دا ښودلی چې لوبې د ماشوم د ودې او پرمختيا مهمه برخه ده.

- ماشومان د ساده شيانو سره د لوبو په کولو او د لويانو څخه د تقليد په

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

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

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

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

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

میندې او پلرونه کولای شي خپل ماشومان د ځينو شيانو لکه زاړه شوي کالي، خولۍ، دستکول او د کور د ځينې لوښو په ورکولو سره د غه راز لوبو کولو ته وهڅوي.

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

– ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقليد کولو سره زده کړه کوي. چې دوی ته تر ټولو نژدې وي، د ماشومانو د شخصيت او کړو وړو په ټاکلو د لويانو او يا هم د هغو کوچنيانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وي د کړو وړو اثر يې ډير ګټهور تماميږي ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوي کوچنی ماشومان يې تر زده کوي او هر عمل چې لوی ماشومان يې سرته رسوي، کوچنی ماشوم هم د هغی لوی ماشوم په تعقيب هغه عمل سرته رسوي.

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

– ماشومان نن تر څلور کلنۍ پورې ډير مغروره او خودخواه وی څه چې يې خپل زړه غواړي هغه کوي، خو ورو ورو دا زده کوي چې نورو ته هم حق ورکړي او اهميت ورته ورکړي. خودخواهي يا ځان غوښتنه او نامعقوله سلوک او کړه وړه دوړو ماشومانو طبيعي خاصيت دی.

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

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

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

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

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

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

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

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

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکايت کول دي امکان لري ماشوم وږی و تږی يا ستومان او يا کوم درد او نا آرامي ولري او يا هم د گرمي او يخنی څخه په عذاب کې وي او يا ښايي ويريدلی وي او يا هم غواړي چې څوک يې پورته کړي، ناز ورکړي او مينه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروايي سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پيل کيږي چې ماشوم ډير کوچنی وي، دغه شان ژړا ممکن ډير دوام وکړي، د دغه راز ژړا علت څرگند نه دی، خو داسې معلوميږي چې ماشوم ته زيان رسوونکی نه دی.

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

- که چيرې ماشوم نوی کار زده کړي که هر څومره ساده وي مور او پلار دې هغه ته وښايي چې له کاره يې خوشحاله دي. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوی زده کړي تشويق نشي او تل د انتقاد وړ گرځي، نو د زده کړې سره يې مينه کميږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

محترمې میندې دې دغې ټکې ته پاملرنه وکړي چې ددوی ماشوم په درې میاشتنی کې دغه علایم ښکاره کوي:

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

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

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

جگیږي او دریږي، د غتې گوتې او یا بلې گوتې په مرسته شیان را پورته کوي، ساده لارښوونې تعقیبوی؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنی دې متوجه وی چې د دوی ماشوم د دوه کلنۍ په عمر کې د غه کړه وړه لری که نه؟

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

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

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

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

همدا شان په پنځه کلنی کې وگوری چې ماشوم مو د غه خصوصیات لری که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مینځی، په څرگنده توگه خبرې کولای شی، د نورو له مرستو پرته خپل کالی اغوستلی شی. ځینې شکلونه لکه دایرې، مربع، مثلث او نور کاپی کولای شی رنگونه تشخیص کړی، مختلف لوښې او شیان پیژندلی شی، همدارنگه خپله ډوډۍ او چای څښلی شی؟

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

د ماشوم په ودې او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه

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

سوء تغذی حالت په ماشومانو کې د جسمی او روانی ودې مخنیوی کوي، ددې په څنګ په ډیرو ناروغیو باندې د ماشوم د اخته کیدو امکانات زیاتوی، نو دا د میندو او پلرونو او د کورنیو د نورو غړو دنده ده چې د ماشوم د تغذیې په هکله یو لړ معلومات تر لاسه کړي او هغه مواد چې د ماشوم په وده کې ستر رول لري وپیژني.

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

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

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

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

۱ - کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي، ضروری ده چې انرژي لرونکی خواړه وي.

۲ - ماشومان مختلفو ويتامينونو ته اړتيا لری لکه ويتامين «ای» چې د دغې ويتامين د کموالی له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ړانده زيږيږی، نو ماشومان کولای شی د مور په بطن کې دغه ويتامين ترلاسه کړی، په دې شرط چې مور ويتامين ای لرونکی خواړه وخوری. همدا شان ويتامين «ای» د اسهالاتو په مخنيوی کې هم موثر رول درلودلی شي. ويتامين «ډی» ته هم ماشومان شديد اړتيا لري، د دغې ويتامين د کموالی له کبله د هډوکو د نرموالی ناروغی پيدا کيږی، دغه ويتامين د هډوکو لپاره ډير ګټور تماميږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ماشومانو ته دديني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

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

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

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

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

به يې د دلسردۍ سبب ګرځي.

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

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

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول

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

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

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

ماشوم د لندې لښتې حیثیت لري، هر ډول چې وغواړې هماغه شکل اختیاروي، د نورو ماشومانو د کړه وړه څخه متاثره کیږي چې په دې توگه په خپلو حرکاتو کې واضح بدلون راوړي. که په وړکتون کې ماشوم د یو معین پروگرام له مخې تغذیه کیږي چې روغتیا ته یې ډیر ارزښت لري. همدا شان په وړکتونونو کې دې داسې وسایل تیار کړي چې هر ماشوم د خپل ذوق او علاقې په اساس ورڅخه استفاده وکړي او د دوی استعدادونه په کار ولویږي. په کار ده چې د وړکتونونو په ماحول کې ماشومانو ته د سپورت مختلف وسایل برابر کړل شي.

په وړکتونونو کې د ښوونکو دنده ده چې د دیني ښوونې ټولنیزه آدابو درس ورته ورکړل شي د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړي. د ترافیکي حوادثو د مخنیوي په هکله ورته لارښوونه وکړي، هغه ماشومان چې د کوچنیوالي مرحله په وړکتون کې تیره کړي وي، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچني په راتلونکي ژوند ژوره اغیزه لري، دوی دی چې خپلې زده کړې به د عمل په ډگر کې پیدا کړي او په دې توگه به ځان په ټولنه کې د یو واقعي انسان او سالم فرد په حیث مطرحه کړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خپلو لونو ته د زامنو سره یو ځای مساوی او برابر مقام او حقوق ورکړی. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتنې او ضرورتونه په پام کې ونیسی. کورنی دې په خپل بې توپیره سلوک دا زمینه برابره کړی چې د دوی لورانی د دې کبله چې نجلی د نیا ته راغلی د شرم ، خفگان او حقارت احساس ونکړی د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي.

نو که چیرې میندې او پلرونه د خپلو لونو سره نیک او بې توپیره روابط ولري، نو دلته ده چې نجلی د خپل موجودیت څخه خوشحاله وی او ځان ورته اضافی بار نه ښکاری او دا عقده یې په زړه کې نه وی «ارمان چې زه هلک وای» نو دا د والدینو دنده ده چې د خپلو لورانو انسانی کرامت په پام کې ونیسی او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعایت کړی. په تیره بیا د نجونو په تغذیه، پوښاک د اوسیدلو ځای او صحی ستونزو په هکله ضروری پاملرنه وکړی، ځکه چې د ښځو ذاتی ظرفیت په داسې توګه وی چې ورسره شوی ناوړه سلوک له امله د حقارت او کمتری احساس کوی، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلی سره بې توپیره او نیک سلوک وشی چې دغه بې توپیره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکی ژوند کې ژوره اغیزه لري.

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

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلی: «ښځه د خپل خاوند، کور او دخپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ورڅخه پوښتنه کیږی». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې دماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله یوازې نارینه مکلف نه دی، ښځې هم په دې هکله مخاطبې شوی دي.

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

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

په حدیث مبارک کې داسې فرمایل شوی: «کله چې ماشوم د اوو کلو شی، نو ورته د لمونځ کولو حکم ورکړی او چې د لسو کالو عمر ته ورسیږی او لمونځ ونکړی، نو یې وهئ او تنبیه یې کړی.»

نو هغه میندي چې د خپلو ماشومانو د تعلیم او تربیت په هکله خپل مسوولیت په پام کې نه نیسي او نه د کورنۍ د نظام خیال ساتي ، نو دا میرمنې په خپل لاس د خپلې کورنۍ د خوږ ژوند سره لوبې کوي او د خپلې کورنۍ د بربادۍ موجبات برابروي. او په دې توګه د ټولنې د خرابیدو اسباب او عوامل پیدا کیږي ، یو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کیدای شي چې په کورنیو کې د اخلاقي نورمونو د مسوولیت حس د نظم او نسق فکر او احساس پیدا شي.

د دغې حکمت او ضرورت په پام کې نیولو سره محمدي شریعت د دې خبرې اجازه ورکړې چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوي مسوولیت درک کړي.

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

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

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې

په ماشومانو کې دغوره عادتونو تقویه کول ددوی په سالمه روزنه ژوره اغیزه لري. ماشومان دې دې ته وهڅول شي چې د مشرانو خبرو ته په غور سره غوږ ونیسي، هیڅکله دې بې مورده د مشرانو په خبرو کې مداخلې نه کوي او نه دې ددوی خبرې قطع کوي.

ماشومان دې وهڅول شي چې خپلې چارې تولې په خپله ترسره کړي، او ددې په څنګ کې دکورنۍ د نورو غړو سره مرسته وکړي. د نوبت یا وار په پام کې نیول د مرستې او کمک روحیه په ماشومانو کې تقویه کوي.

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

هغه ماشوم چې د کورنۍ مشرانو غړو ته په درناوی ګوري او د هغوی احترام کوي، د کورنۍ د غړو لخوا باید تل تشویق شي ترڅو یې دا عادت تقویه شي. خپل ماشوم ته دا ورزده کړئ چې تل نورو سره د مخامخ کېدلو په وخت کې سلام واچوي، تل یې مراقبه اوسي ترڅو چې دغه عادت تقویه شي. د خپلو ماشومانو سره تل انساني سلوک وکړئ د غوره سلوک په کولو سره په هغوی کې د متقابل احترام روحیه تقویه کیږي.

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

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

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

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندي وروزی

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

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

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

غوښتنو ته ځواب ورکوي، او څنگه ماشومان روزي، نو دلته د محترمو والدینو پام څو لنډو ټکو ته راگرځوو چې دد غو ټکو په نظر کې نیولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زیږیدنې څخه تر اتلس میاشتنی پورې:

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

۲- د اتلس میاشتې څخه تر درې کلنی پورې:

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

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

۳- د درې کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:

که چیرې په همدې عمر کې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره په مینه او مهربانی سلوک وکړي او د هغوی مشروعو غوښتنو ته ارزښت ورکړي،

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

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

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

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

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنی پورې:

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

ټولنيز ژوند ته د ماشوم ځغول

زيات شمير روانشناسان د ماشومانو د کړو وړو په هکله څيړنې کوي، نو له هغو کسانو څخه يو اطريشی «فرويد » دی چې د ماشومانو د کړو وړو په هکله يې څيړنې کړې چې دغه پوه د څيړنې په ترڅ کې د دغې مسئلې ته پاملرنه کړې چې د ټولنيز ژوند سره د مينه او د علاقې خوی د ماشومتوب څخه په کوچنيانو کې روزل کيږي او هغوی د يوه ټولنيز ژوند خوا ته راکاږي.

کله چې ماشوم د خپلې مور سره د شيدو خوړلو اړيکې وشکوي، نو د ۲ او ۳ کلنی په عمر کې د نورو ماشومانو سره په لوبو کولو او ساعت تيری کې ډېر خوشحاله وی تر دې چې د لوبانو په څنګ کې وی. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وی په هغې اندازه د آزادی حس کوی او هرڅه چې يې زړه غواړی هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چيرې يو ماشوم په څه پوه شی يا يې څه زده وی، نو په ډيره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ويلی شی او هغه پرې پوهولی شی او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شی. خو اصلی ستونزه په دې کې ده چې هيڅ ماشوم په لومړی سر کې په څه نپوهيږی، خو دا بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه وروزی. په تيره بيا د والدين دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د دوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځی وسايل او داسې نور شيان چې ماشومان ور ته اړتيا لری برابر کړی، يا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوی او هلته په ښار کې وړ کتونونه

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

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

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

- **لومړی مرحله يا دوره:** چې د يو کلنۍ د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شيانو په پېژندلو پيل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنۍ د غړو څېرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وی او د ناپيژندل شوی کسانو څخه ماشوم ويريږی. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوری ورسره بلديت پيدا کوی په همغه اندازه د شرم ويرې او خجالت په ناروغی د اخته کيدو څخه ژغورل کيږي.

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

- دریمه مرحله یا دوره: دا بیا هغه وخت دی چې ماشوم هوښیار شوی وي، خپل کور او ماحول په ښه توګه پیژني، د خلکو او ملګرو سره یې بلدیت زیات شوی، تل ورسره لوبې کوي او د هغوی له احواله خبر وي، خو کوم ماشوم چې کورنی ژوند یې له ستونزو ډک وي کورنی جنجالونه ولري او یا یې مور او پلار د طلاق په وجه یو د بله بیل شوي وي، نو داسې ماشومان تل غلي او خاموشه او بې زړه ښکاري، د خپلو همزولو سره د علایقو په پیدا کولو کې د حسد او بدبیني احساس کوي، د خلکو څخه شرمیږي، تل خفه او خواشیني معلومیږي چې دغه حالت په زیاد شمیر هغه ماشومانو کې هم لیدل شوي چې دخپلې کورنۍ ډیر نژدې غړي لکه مور او پلار یې د جګړو په اوږدو کې د لاسه ورکړي څنګه چې دوی د خپلو والدینو مینه لیدلې نه وي، نو د کورنۍ غمجنه فضا هم په دوی اغیزه کړې، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې یوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډیره سخته تمامیږي، نو هیله مند یو چې میندې او پلرونه او د کورنۍ نور مسوول غړي د ماشومانو دغې حالت ته تل متوجه اوسي او کوشش دې وکړي چې په ډیره مینه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتی او بې زړه توب له حالته څخه وباسي او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړي چې ماشوم په کې دخپل ذوق او علاقې سره سم ژوند وکړي.

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

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

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

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

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

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

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

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

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

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

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

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

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

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

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

په ماشومانو باندې د ښخ شويو ماينونو خطرناکې اغيزې

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

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

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

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

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

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

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

د ماشومانو په روحیه کې
د جګړو ناوړه اغیزه

هغه ماشومان چې له جګړو څخه ژوندي پاتې کیږي ډیر احتمال لري چې دوی په روحي او رواني ستونزو اخته وي ځکه چې د جګړو ناوړه پیښې د دوی په روحیه بده اغیزه کوي. کومې څیړنې چې په ١٩٩٥ کال کې دانګولا په هیواد کې په یو شمیر ماشومانو باندې ترسره شوي، نو په دوی کې ٦٦ فیصده هغه کسان وو چې د جګړو په جریان کې د خلکود وژلو شاهدان وو.

همدارنګه ٩١ فیصده ماشومان د وژل شوو خلکو جسدونه او ٦٧ فیصده ماشومانو د خلکو د ځوریدلو شکنجو او سوزیدلو صحنې په خپلو سترګو لیدلې وې چې د دغو ټولو پیښو د دوی په رواني حالاتو ژوره اغیزه درلودله.

همدا شان د ١٩٩٦ د رواندا پیښو له کبله ۀ چې زیات شمیر ماشومانو خپل فکري تمرکز د لاسه ورکړی وو او د یو نامعلومه راتلونکی په لور ډیر نا امیده ښکاریدل. د رواني او ټولنیزو پریشانیو علایم په مختلفو ټولنو کې متفاوت دي، نو هغه ماشومان چې د جګړو په جریان کې دخپلو کورنیو څخه ورک او بې درکه شي، نو کومې پریشانۍ چې ماشومانو ته ددې درکه پیدا کیږي، نو ددوی په روحي او رواني وضع بده اغیزه لري، په دغو حالاتو کې ددوی پریشانۍ او پرابلمونه چې د جګړه ایزو فعالیتونو له ستونزو څخه پیدا کیږي مخ په زیاتیدو دي نو د جګړې په شرایطو کې تر ټولو غوره او رغوونکی عامل د کورنیو موجودیت دی ځکه چې ماشومان دخپلو کورنیو او والدینو په موجودیت کې د روحي سکون احساس کوي.

ببځایه او ورک شوي ماشومان

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

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

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

PDF Compressor Pro

د ماشوم په روغتیا باندې
د لوگی ناوړه اغیزه

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

د سگرټو د دود څخه پرته د اور یا لرگیو دود هم بده اغیزه د ماشوم په روغیا باندې کوی. په لرې او کلیوالی سیمو کې چې خلک په کوټو کې اور بلوی، نو میندې دغې مسئلې ته هیڅ پاملرنه نه کوی چې دود او لوگی څومره ددوی او ددوی د ماشوم روغتیا ته ضرر رسوی. په دغو سیمو کې ماشومان زیاتره د سترگو په درد او نورو مختلفو ناروغیو اخته کیږی، نو ددې لپاره چې ماشوم مو د کوچنیوالی په عمر کې د برانشیت او نورو ناروغیو اخته نشي، نو محترمې میندې دې دغې مسئلې ته جدی پاملرنه وکړی او هڅه دې وکړی چې خپل ماشومان د سگرټو له لوگی څخه لرې وساتي.

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

پر ماشومانو د قحطی

او ناروغیو ناوړه اغیزه

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

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

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

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU
10853

ماخذونه

حقوق زن در اسلام — مرتضی مظهری

شناخت از اسلام — سید محمد حسین بهشتی

آئین همسرداری یا اخلاق خانواده — ابراهیم امینی

په افغانی ټولنه کې ښځو حقوق — محمد گلاب بشار

ښځه په اسلامی ټولنه کې — نظام الدین شایق

د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمیر مجلې

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