PDF Compressor Pro

ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

PDF Compressor Pro

ښځه د ژوند په ډګر کې

PROPERTY OF ARIC

لیکنه او څیړنه: معصومه رضا سید

مشخصات:

د کتاب نوم :: ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سید

خپرندویه اداره :: مجمع زنان افغان A.W.N

کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"

انځورګر :: ناجیه شریفي

د چاپ کال :: ۱۳۸۱ژمی

شمېر :: ۵۰۰ ټوکه

بیه :: ۳۵ روپۍ

د چاپ او کمپیوتر 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

PDF Compressor Pro

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
٥- عاطفی او روانی ستونزې په نجونو کې د قد یا ونې د ټیټیدو
سبب ګرځی ۳۳
٦- بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوی ۳٤

٧- د کورنۍ په ماحول کې د نظر د یووالي اړتیا ٣٥
٨- خپلو هیلو او غوښتو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ٣٧
٩- د کورنۍ غړي د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لري ٤٠
١٠- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړي ٤١
١١- د میرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې ٤٣
١٢- ښځو ته ښایي چې د زغم او حوصلې لرونکې وي ٤٦
١٣- ښځې خواخوږۍ او همدردۍ ته اړتیا لري ٤٧
١٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ٤٩
١٥- ښځو ته ښایي چې د راز ساتونکې اوسي ٥٠
١٦- په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ٥١
١٧- د کورنۍ څخه بهر په تولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د پالنې او څارنې مسئله ٥٣
١٨- په کورنۍ ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ٥٥
١٩- د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه ٥٧
٢٠- په کورنۍ ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ٥٨
٢١- میندو ته خپلندي لارښوونې ٦١
٢٢- د مخدره او نیشه یي موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦٣
٢٣- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدوارۍ په وخت کې د ډېرو ستونزو سره مخامخ دي ٦٦
٢٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦٨
٢٥- د ښځو لپاره د سپورت گټې ٧٠
٢٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ٧٢

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ٧٤
١- د ماشوم وده د زېږېدنې څخه تر دوه کلنی پورې ٧٥
٢- د ماشوم وده او پرمختیا ٧٧
٣- د ماشوم په وده او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه ٨٥
٤- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د میندو او ښوونکو شریکه پاملرنه ... ٨٨
٥- ماشومانو ته د دینی او مذهبی ښوونې او روزنې ضرورت ٩٠
٦- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول ٩١
٧- د اسلام په سپیڅلې دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر... .... ٩٣
٨- ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لری ٩٦
٩- د اسلام سپیڅلی دین ماشومانو ته د آدابو او ٩٨
١٠- په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې ١٠١
١١- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند یې وروزئ ١٠٢
١٢- ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ١٠٥
١٣- د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ١٠٦
١٤- بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند ١٠٨
١٥- د میندو او پلرونو تر منځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه... .... ١١٠
١٦- د ماشومانو تر منځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ١١٢
١٧- په ماشومانو باندې د ښځ شوی ماینونو خطرناکې اغیزې ١١٤
١٨- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ١١٦
١٩- بې ځایه شوی او ورک شوی ماشومان ١١٧
٢٠- د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه ١١٨
٢١- په ماشومانو د قحطی او ناروغیو ناوړه اغیزه ١١٩

PDF Compressor Pro

AWN

از نشرات

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 گرځیدلې، چې اسلامي ټولنه یې د حقوقو د اعادې په سر کې ده ښځمنو حقوق د یوې ځانگړې څیړنې او سپړنې وړ موضوع ده چې په دې څو کرښو کې زموږ موخه هم په همدې باب یو څه زیات ویل دي.

له بده مرغه ښځه د حقوقو د اعادې او تادیبې له پلوه د تاریخ تر بل هر پیر او بوږ مقام، زیاته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، ښځه او حقوق یې دا وخت د پوهنیزې نړۍ د یوه حساس پړاو په 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 دي چې عیان بیا کړو- انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه یې په یادولو شرمیږي.

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

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

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانه تولنه 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 اخلاقی او مدنی ځوړتیا او انحطاط موږ ته پر دې ویاړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې موږ لویدیزې تولنې یا د مادی فرهنګ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې موږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پړاو کې راوست؛ (نساء/۳٦- لقمان/۱٤)

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

(اسراء/۲۲-۲٤)

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

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

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

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

مونږ 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 زمونږ 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 گناه 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 غبرگون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې یوې خور او یوې لوُر د خپلو اړیکو او همنونږیو په استازې ښوولې ده. ددې اثر لیکواله چې پخپله د یوې روناندې پښتنې او ستانه کورنۍ د یوې غړې او د پوهنتوني چاپیریال د یوې ښوونکې او استادې په توگه لاس لاندې موضوع په څېړنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زیار او څېړنې په ترڅ کې ځینې داسې کورنیزو باریکیو ته نغوته کړې ده چې که د یوې مسلمانې او افغانۍ کورنۍ غړی یې په پیژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړي. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقي او سوکاله کورنۍ او بیا ټولنې په رغیدا ې اغیزمن جوت شي.

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

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

زه ددې ګټور اثر په لیکنه او څیړنه 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

۱۸-۹/۱۳۸۱

مننه

زه د AWN یا «مجمع زنان افغان» داداري له مشرى محترمې خور عفیفه عظیم ددې موسسې د اجرائیوى هیئت له محترمو غړو او په ځانګړى توګه ددې موسسې د فرهنګى څانګې له محترمو کارکوونکو څخه مننه کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زیار ګاللي او د چاپ لګښت یې په غاړه اخیستى دى. یو ځل بیا د زړه له کومې مننه کوم او د لوى خدایه ورته د افغانى میرمنو ته د خدمت او د جګړې ځپلى هیواد د معنوى او مادى ودانى او رغاونې په لیار کې برى او توفیق غواړم، دا هم باید زیاته کړم چې بې شمېره داخلى او بهرنى نړیواله مرستندویه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه یې د خلکو غوږونه کڼوى ددې لپاره چې دوى خپل تجارتى او سیاسى بازارونه تاوده ساتلى وى، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو یا تجلیل د محفلونو په دایریدلو په زرګونه ډالرى مصرفوى، خو که چیرې کومه ښځه ورڅخه د خپل کوم آثار او یا هم کومې شعرى مجموعې د چاپ لګښت لپاره ددوه درې سوو ډالرو د مرستې غوښتنه وکړى نو منفى ځواب اورى، نو دا دى د ښځو او بشر د حقوقو د مدعیانو سلوک له ښځو سره.

PDF Compressor Pro

د ساپي د پښتو څېړنو او پراختیا د مرکز څخه ګیله

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

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

په درنښت

معصومه رضا سید

د لوی خدای په نامه

سریزه

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

مونږ ټول په کورنۍ کې زیږیدلی، پالل شوی او روزل شوی یو. کورنۍ د ښځې، خاوند، اولادونو او د کورنیو له نورو غړو له شته والی څخه منځ ته راځي چې دوی ټول د یو او بل سره عاطفي، روحي، اقتصادي او ټولنیزې اړیکې لری. په کار ده چې د کورنۍ ژوند په اړه دو کې د کورنۍ غړی د یو او بل حقوق په پام کې ونیسی. همدا شان محترمو والدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړی، ټولنې ته قوی، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزی په تیره بیا د خپل اولادونو روحی او فکری روزنې ته زیاته پاملرنه وکړی. نو ښکاره ده چې په دې توګه به مونږ نیکمرغی او سوکالی کورنۍ ولرو چې د سوکالو او نیکمرغو کورنیو څخه جوړه شوی ټولنه به یوه خوشحاله او هوسا ټولنه وی.

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

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

په دوهمه برخه کې د ماشومانو د پالنې او ښوونې پورې اړوند مسئلو ته په لنډه توګه اشاره شوی. زه هیله مند 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

د کورنی ژوند په اوږدو کې
د ښځې او خاوند دندې

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

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

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لری.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لری.

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

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

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

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

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

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

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

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

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

خو ددې په څنګ یې دا هم ضروري ده چې په مقابل کې دې خاوند هم دغسې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي، تل دې له میرمنې سره ښه سلوک وکړي، په ډیر نرمی او ملایمت دې ورسره سلوک وکړي، او د نورو خلکو په مخکې دې په ډیر درنښت او 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 کورنی ژوند به یې تریخ وي. ډیر داسې پیښې شوي دي چې د ښځې او خاوند ترمنځ د بې احترامی او بې ځایه ضد له امله ددوی کورنی ژوند د شخړو، جګړو میدان ګرځیدلی او خبره په زیاتو حالاتو کې بیلتون او طلاق ته 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 کورنی 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 کورنۍ ژوند په اوږدو کې پیښیږي په ډیر ګذشت ورڅخه تیر شي.

ځینې نارینه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دریځ 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 ددوی په کورنۍ ژوند ناوړه اغیزه لري او د کورنۍ ماحول د شخړو ځای ګرځي.

خو ددې 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 سختې ملامتیا لاندې نیول کیږي چې دغه راز سلوک د کورنۍ ژوند تینګ مزې شکوي تر ټولو معقوله لیاره دا ده چې دواړه لوري په ډیره مهربانۍ 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 تر منځ 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 رسیدلی یو چې د کورنۍ د سقوط او زوال د مهمو علتونو څخه یو هم د میرمنو جایزې غوښتنو ته د خاوند نه پاملرنه ده».

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

خاوند اعتماد او باور له لاسه 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 کوي چې مېرمنې 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 څخه بهر له یو لړ مشکلاتو سره مخامخ دی، ستړی 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 شوخۍ او بدسلوک څخه شکایت وکړي، نو دغه وضعیت نور هم د عصبانیت سبب ګرځي.

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

روغتیا له منځه وړي، 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 ورځني ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ کیږي، نو ښځه هم د ژوند په اوږدو کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ ده، کله خفه او کله خوشحاله وي چې عصبانیت او خوشحالی ډیر علتونه لري، خو که چیرې ښځه خفه وي، نو خاوند ته نه ښایي چې د میرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډیره مهرباني او ملایمت ورسره خبرې وکړي، تولې گیلې په غور سره واوري 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 وي او داسې استدلال کوي که چیرې د یو او بل د قهر او غوسې په مقابل کې سکوت او حوصله وکړو، نو خپل درنښت او موقعیت به په کورنۍ 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 عصباني کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلي نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانه شي، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شي نو ښکاره ده چې د کورنۍ ماحول د دواړو لپاره جهنم گرځي او د غسې به کوچنی عصاب خرابی په لویو ستونزو بدلې شي.

۶- بله شریکه دنده یا وظیفه د ښځې او خاوند تر منځ د یو او بل څخه بیځایه توقعاتو درلودلو مسئله ده:

تول په دې پوهیږي 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 کورنۍ شته چې له ډیرو مالي ستونزو سره لاس او گریوان دی، نو

څرګنده ده چې ټول خلک له يو شان امکاناتو څخه برخمن نه دي، ځينې يو څه امکانات لري، ژوند ښه تيريږي او ډيرو خلکو د ژوندانه سطحه ډيره ټيټه ده.

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

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

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

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

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

نیکمرغه هغه کورنی ده چې ښځه او خاوند دواړه د ژوندانه واقعیتونه په پام کې ونیسی د خرافاتو او بې ځایه خود نمایی پسې ونه گرځی 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 سترگه وگوری:

تجربو ښودلی 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 کیږی. دا هم واقعیت دی چې په ډیرو کورنیو کې د ښځې او خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، وروڼو، خویندو او نورو نژدې خپلوانو سره د ښځې روابط ښه نه وي، د دوی ترمنځ تل شخړې او جگړې وي، په تېره بیا خواښی تل له خپلې ینگور څخه ناراضی او گیلمنده وي. د دې مسئلې یو علت دا دی چې میندې په آسانی سره دا نشي زغملی چې زامن یې د دې په هکله بې پروایی وکړي، نو کله چې د زامنو د عدم توجه او بې پروایی سره مخامخ شي، نو زور یې تول له ینگور څخه وباسي او ینگور خپله رقیبه گنیي.

د بلې خوا اینگور هم تل دا هڅه کوی چې د خاوند پام او توجه ځانته راجلبه کړی 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 مېرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنی له غړو په تېره بیا د مور، پلار، وروڼو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د میرمنې د غه سلوک سبب گرځي چې د میړه د کورنی غړی والدین، وروڼه، خویندی او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو د دوی ژوند تریخ کړي نو د دغې رواني احساس موجودیت د دې سبب گرځی 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 گيرۍ څخه صرف نظر وکړي او هيڅ په حقوقو سترگې پټې نه کړي.

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

په همدې توگه 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 د خپلې لور يا خور په کورنۍ ژوند کې بې ځايه مداخله کوي او د هغوی روابط د خاوند او د هغې د کورنۍ له غړو سره خرابوي چې په دې توگه د ښځې او خاوند تر منځ اختلافات او د دغو اختلافاتو او ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پايښت د تزلزل سره مخامخ کيږي چې خبره په ځينو کورنيو کې بېلتون او جدايي ته رسيږي.

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

تر څو 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 ساتی او د هغوی سره مودبانه سلوک لري، نو ښکاره ده چې نارينه هم ځان مسوول ګڼي چې د خپلې ميرمنې د کورنۍ د غړو سره ورته سلوک وکړي او د هغوی درناوی وکړي.

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

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

ب – د خاوند دندې د ميرمنې په مقابل کې:

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

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

غوښتنې او هیلې تر سره 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 ځرنگه 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 سترگه ورته نه گوري، 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 ځنگه د خسیس خاوند سره ژوند درته گران نه تمامیږي، نو په دې ترتیب میرمن ځان د خپلوانو او دوستانو په منځ کې حقیر گڼي، 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 توگه وي چې د میرمنې د روحی او جسمی آزار او اذیت سبب نشي، خو یو شمیر 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 گرځي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

پاکی او صفایی د مینې د زیاتیدلو سبب ګرځي په تېره بیا د کورنی د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نژدې تماس کې دي. د پاکی او صفایی نه مراعات کول ډیرې ستونزې رامنځ ته کوی او د یو او بل څخه د نفرت موجبات برابروی. که د اقوامو تېر شوی تاریخ مطالعه کړو ځرګندیږي 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.

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

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

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

PROPERTY OF ACKU

۹- د خاوند یا میړه بله دنده د میرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نیول دی، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې میرمنې ته وفادار اوسی د خوشګذرانی او عیاشي څخه ډډه وکړي، د خپلې میرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستی شېبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداری 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 ښایی چې د غوره او نېک سلوک لرونکې اوسي.

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

٧- پرته 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 عايد باندې قناعت کول، له بې ځايه توقعاتو څخه ډډه کول.

۹- که چېرې مېرمنې دا احساس وکړي چې خاوند يې د نورو سره د معاشرت او تماس له کبله امکان لري په الکولو، مخدره موادو او يا نورو ناوړه اعمالو لکه قمار، غلا او داسې نورو مسايلو اخته کيږي نو په ډېره نرمه او ملايمه لهجه دې ورسره دغه مسئله مطرح کړي نه په جديت او قهر.

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

۱۱- د عصبانيت په وخت صبر او حوصله درلودل چې په سکوت او حوصله د عصبانيت اور مړ کيږي.

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

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

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

۱۵- د هغو خوړو پخول چې خاوند يې ورسره مينه لري او خوښيږي په دې توګه به يې خاوند فکر وکړي چې د دې نظر ته اهميت ورکول کيږي.

۱٦- د خپلې کورنۍ اقتصادي حالت په پام کې نيول له بېځايه مصارفو څخه مخنيوی د سپما او صرفه جويۍ له لارې د کورنۍ اقتصاد تقويه کول د ښځې له مهمو دندو څخه ده چې په دې توګه د خاوند د اعتماد وړ ګرځي او کورنۍ ژوند يې په خوښۍ سره تېريږي.

PDF Compressor Pro

په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې

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

الف- د کورنۍ د مشر سرپرست پلار یا بل مشر د ناروغۍ وړپېښې 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 ډېر کم وخت او توجه د اولادونو عاطفي او رواني غوښتنو په هکله لري.

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

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

PDF Compressor Pro

٥- د پلار د علاج لپاره د کورنی د مالی زیرمې د یوې برخې د لاسه ورکول چې د کورنی په ماحول کې د کورنی غړی د مالی مشکلاتو سره مخامخ کیږي.
٦- د اوږدې مریضی له کبله د وظیفې یا دندې د لاسه ورکول چې په جریان کې پلار بېکاره کیږي او د هغې وزګارتیا او بې کاری د کورنی اقتصاد دستونزو سره مخامخ کوي.

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

١- د مور مریضی او ناروغتیا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور زیاده هر څومره چې زیاد کمیږي تیاری ځای نیسي، نو له دې سره د کورنی ماحول هم تیاره کیږي.
٢- ناروغه مور نشی کولای چې دخپلو اولادونو او خاوند عاطفی او غیر عاطفی غوښتنو ته مثبت ځواب ووایي.
٣- د مور ناروغی د کور دننه کارونه د یو راز ګډوډی سره مخامخ کوی او د کورنی اداره ستونزمند کیږی.
٤- د کورنی په مالی حالت باندې د مور ناروغی هم ناوړه اغیزه کوی او په دې توګه اقتصادی ستونزې منځ ته راوړی.
٥- د مور دوامدار ناروغی هم د کورنی راتلونکی له یو مبهم حالت سره مخامخ کوي.
٦- د بده مرغه ډیر داسې پېښې شوی د مور ناروغی د هغې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس ورکړي.
٧- د مور د مریضی له کبله د کورنی په ماحول کې د آرامی او خوشحالی فضا له منځه وړي.
٨- د مور ناروغی د کوچنیو ماشومانو په روحیه ډیره بده اغیزه کوي.

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

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

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

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

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

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

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

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

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

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

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

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

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

په دغو کورنیو کې دیموکراسی نظام حاکم دی، د کورنی ټول غړی د کوچنیانو څخه نیولی تر لویانو پورې ټول دخپلې کورنی د ستونزو او نورو مسایلو په هکله نظر ورکوي او د شریکو اهدافو په هکله په منطقي صورت د خپل صلاحیت اظهار کوي. په داسې کورنیو کې د هر چا دنده معلومه وي او هر یو د خپل توان په اندازه د کورنی د ښیګنی لپاره هلې ځلې کوي. 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 شي او دخپلو

ملګرو سره د صميميت او مينې په فضا کې سلوک کوي د هغوی درناوی کوي، نو د دغو کورنيو ماشومان پر ته له حسادت څخه په سپورتي لوبو او درسي رقابتونو کې برخه اخلي او د ښوونځي په ماحول کې د ډېرلږ د ستونزو سره مخامخ کيږي. څنګه چې په دغسې کورنيو کې ماشومان په آزاده توګه خپل نظر ښکاره کوي ، نو د کور څخه بهر په ټولنه کې يې هم کولای شي خپل نظر څرګند کړي او همدا شان د نورو واوري او خپل مرام او هدف ته د رسيدلو لپاره په نورو باندې د حملې او تيری په فکر کې نه وي، نو ښکاره ده چې په داسې کورنيو کې د ماشومانو رواني سلامتي تضمين کيږي.

ب- په هغه کورنيو کې چې هرج ومرج يا بې قيد او شرطه آزادي وي:

دا هغه کورني دي چې په کې مطلقه آزادي او خپلواکي حاکمه ده، يا په بل عبارت هرڅوک چې هر څه غواړي هغه ترسره کولای شي. په دغه شان کورنيو پرته له دې چې نور د دوی په مسايلو کې د مداخلې حق ولري خپل کار سرته رسوي. بل چاته د مداخلې حق نه ورکوی هر يو په خپل سر عمل تر سره کوی د کورني غړی يو د بل سره توافق نه لري، مثلاً که يو تن مطالعه کوي بل په جګ آواز راډيو اوري او تلويزيون ګوري. يو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات در کورنۍ د غړو ترمنځ نه ليدل کيږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنيو کې ژوند کوي د ډېرو اخلاقي او تربيتي نيمګړتياو سره مخامخ دي، د دغو کورنيو ماشومان بې نظمه او بې دسپلينه روزل کيږي چې د ټولنيز ژوند سره کومه مينه او علاقه نه لري د نورو عقايدو، نظرياتو ته کوم ارزښت قايل نه دي، د هغې ځايه چې خودخواه يا ځان غوښتونکي روزل شوی دي، نو د حسادت حس په کې وده کړي. خپلو همزولو سره سالمو رقابتونو ته چمتو نه دي، په داسې ماحول کې ماشومان د ډيرې ستونزې او پرابلمونه لري، زياد وخت له ماتو سره مخامخ وي.

ج- مستبدي کورنۍ:

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

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

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 موجوېت د ماشومانو له ودې او رشد سره مستقیمې اړیکې لري.

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

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

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

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

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

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

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

بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

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

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

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

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

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

د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا

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

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

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

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

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

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

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

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

نو ددغې ماحول د منځ ته راوړلو لپاره دې لومړی ښځه او خاوند خپلو هیلو او غوښتنو ته پام وکړي، که چیرې ددوی هیلې په ژوند کې تر سره نشي نو دوی نشي کولای چې د نورو غوښتنو ته مثبت ځواب ورکړي، خو که ښځه او خاوند د مور او پلار په توگه 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 گټه یې د کورنۍ ټولو غړو ته رسیږي.

دا یو حقیقت دی چې د ماشوم په زیږیدنې سره د کورنۍ په ماحول کې ستر بدلون رامنځ ته کیږي. د میندو زیاته پاملرنه ماشومانو ته وي، همدغه د میندو بې حده توجه ماشومان پر توقع او بهانه کوونکي روزي. دوی داسې فکر کوي چې هرڅه او هرڅوک ددوی په واک کې دي، نو همدا علت دی چې ددې د خپلو والدینو هیلو او غوښتنو ته ډېر 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 خوشحالی او سوکالی ځای وی ضروری ده چې ښځه او خاوند خپلې غوښتنې، هیلې هم په پام کې ونیسی او په څنګ یې د خپلو ماشومانو هیلی.

۱ - نارینه دې هڅه وکړی چې د ورځنیو کارونو څخه د فارغیدلو وروسته یو څه وخت د خپلې میرمنې سره په هغو پیښو او مسایلو خبرې وکړی، کوم چې د ورځنی په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی وی. همدا رنګه ښځې له هم ضروری ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پیښو او مسایلو څخه خبر ګړی چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی دی. د خپل خاوند څخه د ځ 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 پیښې 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 ورکوی. هغوی ته دې دا څرګنده کړی چې په هر څه کې نوبت یا وار په بام کې ونیسی او که چیرې دا ناوړه عادت په ماشومانو کې پاتې شو بیا به د هیڅ خبرو ته توجه ونکړی. د بلې خوا دوی سره دا فکر پیدا کیږی چې د میندو، پلرونو ټوله توجه او پاملرنه دوی ته ده، همدا علت دی چې بیا دوی په راتلونکی د خپلو والدینو غوښتنې په پام کې نه نیسي.

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

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

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 کورته راځي، وخته وي که بې وخته دومره مهمه خبره نه ده، او یا دا چې غواړي چیرته ولاړ شي او څه وکړي تر څو مصروفه شي، بیا هم دومره پابندي پرې نشته، خو په دې شرط چې مصروفیات یې په ځای او جایز وي، د اخلاقو، اسلامیت او انسانیت له چوکاټه بهر نه وي. خو کله چې واده وکړي او 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 درلودله، اوس یې تر واده وروسته نه لري. د میرمنې په راتګ سره یې مسوولیتونه او مکلفیتونه زیاتیږي، نو بیا دومره خپلواکي چې یې د مخه یې درلوده اوس یې نه لري.

مېړه یا خاوند باید دغه مسئله په پام کې ونیسي او دغې موضوع ته متوجه شي چې مېرمنې د سهار څخه تر ماښام پورې په کور کې زحمت باسي، ماشومان سمبالوي او د کور ټولې چارې سرته رسوي، نو دا یې هیله ده چې کله یې خاوند کورته راشي، ټول په شریکه سره کیني او خپلې ستومانې 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 عیاشۍ او خوشګذرانیو خپل وخت تیر کړي چې دا عمل د بې عاطفي او عیاشو انسانانو کار دی او داکسان د اسلام د سپیڅلي دین له غوره اصولو ناخبره دي. هغه پیسې چې دغه وګړي د کور څخه د باندې بیهوده د عیاشۍ لپاره خرڅ کوي پیړې 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 پرېږدي او د بې ځایه او بې هدفه ګرځیدلو څخه ځان وژغوری خپل پام او توجه خپل کورنی ژوند ته راوګرځوی ځکه چې هغوی هم د دې مینې او پاملرنې ته اړتیا لري.

ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی

دا یو څرګنده حقیقت دی چې د یوې ټولنې ټول افراد یو شان مالی توان او طاقت نه لری، د ځینو افرادو اقتصادی وضع ډېر ښه وی، د ځینو متوسط او بعضی نورو ژوند له ډېر 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 ډېره ټیټه ده.

نو اوس دا په میرمنو پورې اړه لری چې خپل امکانات په نظر کې ونیسی کـه 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 ډېرې میرمنې چې کله د بل چا په ځان کې ښکلی جامې او کالی وګوری او یا هم د نورو په کورونو کې لوکس او غیر ضروری شیان، نو دواړه پښې په یوه موزه کې مندی او له خپل خاوند څخه بې ځایه غوښتنې او توقعات

لري. او هغه مجبوروي چې په هره بيه چې وي غوښتني 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 پريشانه کيږي، سکون او آرامي د لاسه ورکوي او د کورني 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 کورني په تيره بيا د ميرمنې لخوا مجبوره دي او بې ځايه غوښتني 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 غوښتني 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 کورني 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 غوښتني ترسره کړي. د بلې خوا د هرې کورني ميرمن د غې ټکي ته بايد ضرور متوجه وي چې تل خپل مياشتني 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 څنګ يې خپله مقتصده وي او د بې ځايه توقعاتو څخه دې ډډه وکړي.

د مېرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپېریال کې ډېرې داسې کورنۍ وینو چې د کورنۍ غړي د یو او بل سره ښه او دوستانه اړیکې او ارتباطات نلري. ډېر داسې لیدل شوي چې په کور کې د مېرمنې او د هغې د خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، خور او ورور سره او یا هم نورو نژدې خپلوانو سره یې مېرمن ښه سلوک نه کوي، مناسبات او اړیکې ښه نه وي، تل د دوی ترمنځ شخړې او خفګان او دعوې موجودې وي.

د یو شمېر مېرمنو دا هیله او آرزو وي چې خاوند یې د هغې په فرمان او اختیار کې وي، د خاوند ټوله پاملرنه د مېرمن او ماشومانو خواته وي، هر څومره چې یې خاوند د خپلوانو سره روابط و نه لري او هغوی تر ناراضه وي نو دا په خوشحاله وي. دا لاځه کوي چې زمینه داسې ورته مساعده وي چې خاوند یې له خپلې کورنۍ څخه زړه توري شي او خاوند د خپلې کورنۍ سره ښه روابط و نلري **نو دا به خوشحاله وي.**

دې ټکې ته هم باید پاملرنه وکړو چې د مېره کورنۍ او نژدې خپلوان هم آرامه ناست نه دي، هغوی هم تر دې زیات ځانونه مستحق ګڼي او نه غواړي چې مېرمنې تسلط او برتري په خاوند پیدا کړي، نو همدا سبب دی چې د مېرمنې په کارونو باندې انتقاد کوي او په خپلو بې ځایه مداخلو سره د زیاتو کورنیو

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

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

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

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

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

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

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

نو هوښیاره مېرمن هغه ده چې د بېځایه لجاجت، تکبر او ځان غوښتنې څخه لاس واخلي د خپل مېړه او خپل ځان موقف د کورنی 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 دداسې 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

ځنګه 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 خرابې 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 دې 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 حتى وژلو پيل کوي، خو که چيرې ميرمن او د کورنۍ نور غړي د نارينه د قهر او عصبانيت په مقابل کې خاموشي اختيار او کوم منفي عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دی په خپل عمل پښيمانه کيږي او بيرته عادي وضعيت نيسي. پوهه او هوښياره ميرمن تل د خپل خاوند روحي او رواني حالات په پام کې نيسي، په ډير لطف او ملايمت ورسره خبرې کوي، د خاوند ستونزو او مشکلاتو ته تل متوجه وي، په خفګان يې خفه او په خوشحالی خوشحاله وي. هغه ښځې چې د خاوند د قهر او غالمغال په مقابل کې تل سکوت کوي د صبر او حوصلې څخه کار اخلي، نو په دې عمل سره يې د هغې شخصيت نور هم د قدر وړ ګرځي او د يوې با حوصلې ميرمنې په حيث پيژندل کيږي.

خو يو موضوع چې مونږ غواړو محترمو نارينو ته وواېو دا ده چې دوی دې د خپلې ميرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچنۍ او عادی موضوع دې د عصبانيت او شخړو فضا نه 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

څنگه 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 خفگان سبب گرځي، نو په کومو حالاتو کې چې مېرمن خفه او پریشانه وي، خاوند یې کور ته راشي وگوری چې مېرمنې په قهر او په غوسه ده، نو خاوند ته یې لازمه ده چې د خپلې مېرمنې د قهر ځواب په قهر ورنکړي، د هغې حالت درک کړي په نرمه ژبه او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې گیلې یې په غور سره واوري.

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

قهر او غوسه يې ورو ورو کمېږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې مېرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردباری درس ورکړي، ورپيښې ستونزې ورته ډېرې کوچنۍ وښايي. او دا ورته څرګنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالی، 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 خواشينی وی نو خاوند يې تر دې زياد په قهر شي او داسې فضا په کورنی کې رامنځ ته کړی چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنی کوچنی جګړې په لويو ستونزو بدل شي.

ډير داسې پيښې شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورنی 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 دې په ځنګ 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 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 منځ ته 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 مرستندوي وي که چیرې خاوند لږ عاید او معاش ولري دا په قناعت کوي هغه نه مجبوروي چې د خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې کړي چې دا حالت یې د خاوند په ګټه تمامیږي، هغه د بریالیتوب په لور ګامونه اخلي، نو هغه نارینه په ژوند کې ډیر بریالي دي د چا په کورنۍ ماحول کې چې د مینې تفاهم، مشورې او ګذشت او تیریدنې فضا حاکمه وي او د یو او بل هیلو او غوښتنو ته د قدر په سترګه وګوري.

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکې اوسي

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

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

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

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

په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

کورنۍ په اسلام کې هغه ځای دی چې په کې د اسلامي آدابو او اخلاقو درس ورکول کېږي، د لویانو درناوی په کشرانو مهربانۍ او شفقت، تقوی، عفت، امانت، صداقت د نورو سره مرسته او همدردی د دغو ټولو اصولو په بام کې نیول د کورنیو په پایښت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنۍ په ماحول کې د کورنیو د غړو 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 ۶۱ آیت)

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

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

په دې هکله پاک الله داسې فرمایي:

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

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

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

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

د کور څخه بهر په ټولنه کې د میندو د ندې 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 چا ته 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 کورنۍ نورو غړو خپلوانو همسایګانو او یا هم شیرخوارګاه او کودکستانونو ته سپاري. نو بیا هغه کسان یا هغه ارګانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلي د هغوی وظیفه ده چې په ښه توګه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

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

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

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

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

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

د اسلام په سپیڅلي دین کې د کورنی مشری او سرپرستی د نارینه دنده ده، نو نارینه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنی مالی ستونزې حل کړی، د خپلې کورنی د سوکالی او سلامتیا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمی ترڅو چې کورنی د آرامه ژوند خاونده شی. او ځومره 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 دخپلې میرمنې څخه هم دا هیله لری چې ددې 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 ددې 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 سره 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 اخلې نو یې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مایوسه شی، اعتماد یې له خپلې میرمنې سلب او فکر کوې چې میرمن یې دده

زیار ته د قدر په سترګه نه ګوري او نه یې مالي ستونزې په نظر کې نیسي، نو همدا علت دی چې زیاتره میرونه د خپلو مرمنو څخه شکایت کوي او داسې دلیل راوړي چې میرمن یې د مال سره علاقه نه لري، زه تر راضي نه یم، د کور سره بې علاقې ده، ډیر داسې پېښې شوي چې نارینه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لویدلي دي دا موضوع هم که جدي ونیول شي د کورنی ژوند د بدمرغی سبب ګرځي، نو دلته د میرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدي توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوي نو په کار ده چې میرمن هم امانتدار او صادقه اوسي، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړي او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړي یا یې 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 یې وکړ یا رسول الله! خاوند په میرمنې څه حق لري؟ هغه مبارک ﷺ ورته وفرمایل: «ښځه باید د خاوند مطیع اوسي له امر څخه یې 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 ورځنی ژوند کې د صداقت او امانت اصول رعایت کړي، خپل مسولیت دې په دې هکله درک کړي او داسې عمل دې ونکړي چې په کورني کې د اعتماد د فضا له منځه ولاړ شي.

هوښیاره میرمن هغه ده چې ماشومان هم د امانتدارۍ په روحیه وروزي، د خپلې کورنی مالي حالت تل په پام کې ونیسي له بې ځایه مصرف څخه مځنیوی وکړي، د سپما او صرفه جویي له لارې د کورنی 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 سپیڅلي دین کې نفقه شرعاً او قانوناً د نارینه په غاړه ده، نو نارینه مکلف دی چې د کورنۍ ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلي او د خپلې کورنۍ اقتصادي او مالي ستونزې حل کړي، خو که چیرې کوم نارینه ونه غواړي او یا د نفقې د ورکولو څخه غاړه وغړوي، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې وړ ګڼل کیږي چې بیا د نفقې په ورکولو مجبوریږي.

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

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

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

په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

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

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

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

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

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

۵- شته ځيني کورنی په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاخه خواړه راغواړی او یا هم د ډوډی د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځی او د هوټل ډوډی نسبت د کور تر ډوډی خوښیږی. چې په دې توګه هوټل کې په یو وخت ډوډی خوړلو یې د څو وختونو خرڅ په یو وخت مصرفوی، نو دلته د کورنی د مشرانو او همدارنګه د میرمنې دنده ده چې خپله کورنی له دغې ناوړه عادت څخه منع کړی او د بې ځایه مصرف مخه ونیسي.

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

٧- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګندئ ځکه چې د خیاط اجوره ډیره غیر اقتصادی تامیږی که په همدې ترتیب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکتونه او جرابی جوړې کړی نو د یوې خوا به اقتصادی وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

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

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

سره مرسته کړي 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. ځیني خلک دا عادت لري 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 خوېندی 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 پیدایښت څخه وروسته دا چې میندې څرنگه تغذیه شي، دا هغه پوښتنې دي چې ډیرې میرمنې ورسره مخامخ کیږي، نو میندې کولای شي چې د منظم پروگرام له مخې هم خپل بدن تقویه کړي او هم د بدن وزن کنترول کړي.

۱ - میندې دې هڅه وکړي چې په ورځنی ژوند کې له متنوع او متعادلو خوارو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاري، میوې، پروتین لرونکي خواړه لکه د پسه، غوایي، چرگې او ماهي غوښه په تیره بیا د ماهي له غوښې څخه په اونی کې یوځلې حتمي استفاده وکړي.

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

۲ - میندې تر څو چې کولای شي د **لبنیاتو** څخه دې استفاده وکړي لکه شیدې، مستې، پنیر او داسې نور شیان که غوړي او پیروی ونخوړل شي ښه وي ځکه چې د چاقي سبب گرځي.

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

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

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

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

٧- 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 دغه شان خواړه په خپلو غوړیو کې پاخه کړی. که ددې په څنگ کې میندې له تیلو یعنی اوبلنو غوړیو او یا زیتونو د تیلو څخه استفاده وکړی ښه به وی او صحت ته یې گټه 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 ګڼلي او په خپلو پيروانو يې هغه حرام کړي، 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 دی چې د ځينو هيوادونو له مهمو صادراتي اقلامو څخه هم ګڼل کيږي او تل د يوې خوشګذرانۍ دوسيلې په توګه ورڅخه فايده پورته شوی 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 مـوادو څخه استفاده د انسـان سلامتـیا په خطر کې اچوی حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب ګرځی، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لری هغـه دا چې د موسمی ناروغیـو سره د مقابلې لپاره په تیـره بیـا هغـه مـاشـومـان چې ډیر توخیـږی او سینه بغل وی نو میـندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوی، پر ته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزی او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

مـا په خپلو سترګو په خپله سیمه کې ډیر داسې مـاشـومـان لیدلی چې د میندو لخوا ورتـه اپین ورکړ شـوی او د لږې اندازې په زیا تـېدلو لـه امله مـاشـوم خپل ژوند لـه لاسه ورکړی چې د غـه ناوړه رواج د پیړیو، پیړیو څخـه 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 مـوادو د اضرارو څخه ناخبرتیـایی د اخته کیدلو له عواملو څخه دی.

هغـه کسـان چې دخپل کـورنی او ټولنیـز ژوند نه راضـی نـه وی او یا هغـه کسـان چې ټولنیز او اقـتصـادی پرابلمونه یې زیاد وی او یا هم هغـه بې بندو باره ځوانان چې تل بیکاره وی یو سـالم مصروفیت ونه لري او یا هم هغـه کسـان چې ښه دوسـتـان او ملګری و نه لری، نو دوی زیاتره د نشـه یی مـوادو اسـتـعـمـال ته ځـه کوی چې په دغـو مـوادو باندې د اعـتـیـاد لـه کبلـه هر ناوړه عـمـل تـه لاس اچوی لکـه قـتـل، فریب، دوکـه، غـلا ، قـاچـاقـبری او حتی اخلاقي فسـاد څخـه هم ډډه نه کوي.

د نشـه یی اهدافـو لپـاره د مـخدره مـوادو څخـه استـفاده په هېوادونو کې د مخدره موادو تولید او پراختیا تـه زمینه برابره کړی.

څنګـه 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 يې له تاثير څخه بې اغيزې پاتې کېدلای نشي، نو د مخدره موادو باندې اعتياد او همدا شان د دغو موادو اخيستل او خرڅول د جناياتو او اقتصادي پرابلمونو په زياتيدلو کې ژور رول لري.

د مخدره موادو مصرف د نړۍ په مختلفو هېوادونو کې د يو او بل هېواد څخه توپير لري، ولې په هر سيمه او ځای کې تخريب کوونکې او وژونکې اثرات په ځای پرېږدي، کومې لارې چارې چې د مخدره موادو سره د مبارزې لپاره طرحه کيږي ټولې ګټورې دي.

د نړۍ په ځينو سيمو کې چې د مخدره موادو قاچاق او تجارت په زياته اندازه رواج لري، نو په دغو سيمو کې يو شمېر کسان چې د قاچاقچيانو لپاره کار کوي دوی د خپل د کار مزد د پيسو په عوض هېروئين اخلي چې د هر چا په لاس کې د هيروئينو موجوديت د زياتو خلکو د معتاد کېدلو سبب ګرځي، نو د مخدره موادو کنترول لپاره تر ټولو غوره لاره يو دا هم ده چې د مصرف کوونکو او توليد کوونکو تر منځ روابط قطع شي او د توليد څخه يې مخنيوی وشي. نو که چيرې مخنيوی ونشي نو مخدره موادو استعمال ورځ په ورځ زياتېږي او د توسعې او پراختيا په حال کې دي.

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

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

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

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

همدا شان په زیاد شمېر هېوادونو کې د خرافاتي مسایلو له امله 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 حاملګی د ښځو د مړینو بل علت بې وخته وادونه ښودل شوی چې په آسیایي، افریقایي او لایتنی امریکا په هیوادونو کې نجونی د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې وادونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډیرې ستونزې پیدا کوي.

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

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

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هاوون په روغتون کې ډاکترانو درې زره حامله ښځې د امیدواری په لومړنیو ۱٤ اونیو کې د څیړنې لاندې ونیولی، 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 څښلی نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښی د زیاد خطر سره مخامخ دي.

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

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

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

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

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

سرطان اخته شوی د دوی د مړينې سبب هم د دخانياتو استعمال ګڼل شوی دی.

د جاپان، ناروی، پولند او انګلستان په هيوادونو کې د دخانياتو د استعمال له کبله سرطاني پېښې مخ په زياتېدلو دی، خو په شرقي او جنوبي آسيا په زياد شمير هيوادونو کې په ښځو کې د خولې او غاښونو سرطان ليدل شوی چې علت يې همدا د دخانياتو څخه استفاده ښودل شوي.

د دخانياتو د استعمال له کبله يو شمېر رواني ناروغي هم پيدا کيږي په تيره بيا انسان ډير عصبي ښکاري. د حامله ښځو لخوا دسګرټو استعمال د حاملګۍ په جريان کې د سقط جنين سبب ګرځي، چې دخانيات د جنين د وزن د کموالي او يا هم جنين د معيوبيت علت هم کيدلی شي. د زيږيدنې په وخت کې مور ته ډيرې ستونزې پيدا کيږي. په صنعتي او غربي ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د يوې تبليغاتي وسيلې په توګه د دخانياتو د اعلان لپاره استفاده کوی چې د يوې سروې له مخې په امريکا ې يوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عايداتو منبع د سګرټو د تبليغاتو له درکه په لاس راغلی وه.

څومره د شرم ځای دی چې دا ښځې د يو څو پيسو د لاسته راوړلو لپاره دوی په خپلو همجنسه ښځو په حق کې ظلم کوی، ځکه دوی په داسې توګه سره اعلانونه خپروي چې ضعيفه او سست عنصره ښځې د سګرټو څکلو ته تشويقيږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سګرټو څخه استفاده کوونکو شمير زياتيږي. نو ددغې ناوړه مرض د مخنيوی لپاره ضروري ده چې د روغتيا نړيوال سازمان او نورو ټولنيزو موسسو او مختلفو هېوادونو او د ولسونو مسولين د يو جامع پروګرام له مخې د دخانياتو سره دمبارزې په لاړو چارو غور وکړي په تيره بيا هغه ټولنې چې ځانونه د ميندو او ماشومانو د روغتيا او تندرستي حاميان ګڼي په دې لاره کې موثره ګامونه پورته کړي. په تېره بيا ښځې دې ته وهڅوی چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورنی وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زيانونه رسوي.

ښځو لپاره د سپورت ګټې

مو سيقي او پخي ښځې په هره ټولنه کې نسبت ځوانو ميرمنو ته د عمر په لحاظ د جسمي او روحي نظر نه زياتې ستونزې لري.

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

په پخو ښځو کې په تيره بيا د منځني عمر ښځې د هډوکو تخريب يا وروستوالي يې له غټو ستونزو څخه ګڼل کيږي، کومې ميرمنې چې عمر يې د ٦٠ کالو څخه لوړ وي په سلو کې « ٢٥ » يې د هډوکو په ماتېدو اخته کيږي او هغه عوامل چې د هډوکو په تخريب کې رول لري په بدن کې د کلسيم کمښت، د عمر زياتوالي، د وراثت سابقه او د سګرټو زياد استعمال ښودل شوي دي.

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

هډوکو ته منتقله او دهغې د تقویې سبب ګرځي، نو مخکې له دې چې هډوکي مو تخریب شي په کار ده چې پخې عمر 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 مېرمنې په خپل لاس خپلې روغتیا ته ضرر رسوي، په داسې حال کې چې سپورت د یو ډېر ښه عامل په توګه د مختلفو ناروغیو په مقابل کې وقایوي رول لري.

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

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 ډېره 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.

PDF Compressor Pro

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 راشې. (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 څېر دی چې هيڅکله پټيدای نه شي.
- ښځه د نړۍ عظيمه پانګه ده.
- له ښځې څخه د څلورو څيزونو تمه وکړی:
١- په زړه کې نيکې وی.
٢- په څيره کې يې حيا وي.
٣- په ژبه کې خوږوالی وي.
٤- لاس يې تل د کار سره لګيدلی وي.
- په نړۍ کې دوو شيانو ښکلي دی: 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 تخريبوی.

(ترميشان برنادر)

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

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالني او
ښوونې اړونده مسئلې

د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

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

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

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

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

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

په شپږمه میاشت، ماشوم خاندي او کیني، او په اوومه میاشت کې د شا و خوا شیانو د اخیستلو سره تمایل ښایي او تر ټولو 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 ودرېږي، په خبرو هم تر یو حده پوهیږي: خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایي د یو کلنۍ څخه پورته عمر کې کوښش کوي چې ځان خبرو ته آماده کړي.

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

په لومړی 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 ډکې او تشې متیازې کنترول کړي. په عمومي توګه په ماشومانو کې د کوچنیوالی 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 کوچنیوالی لومړنی کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوښتونو څخه ګڼل کیږي، نو تر ټولو زیات د مور دنده ده چې د خپل ماشوم حرکتونو ته پاملرنه وکړي، مور ده چې د څارنې او کنترول لاندې تل خپل ماشوم ونیسي چې دغه څارنه په جسمي حرکتونو کې تنظیم راوړي او همدارنګه په روحي څرنګوالی کې اغیزمن رول ترسره کوي.

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

د ماشوم وده او پرمختیا

ماشومان د زیږیدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پیل کوي. ماشومان د حبل ذهنی ودې لپاره تر هر څه زیات د لویانو مینې او پاملرنې ته اړتیا لري. د ماشوم پنځه گونې حواس یعنې د لیدلو حس، د اوریدلو حس، د څکلو حس د لمس کولو حس د بویولو حس د زیږیدنې د لومړنیو شیبو څخه په کار پیل کوي او له همدې شیبې څخه ماشوم د خپل چاپیریال په باره کې په زده کړې اقدام کوي.

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

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

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

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

کولو د خپل چاپیریال څخه په زده کړه پیل کوي، لوبې کول ماشوم خبرو کولو او فکر کولو ته هڅوي. په ماشومانو کې په ځان باندې د باور او کنترول لرلو استعداد ته وده 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 ګام دی، ان چې که چیرې د ماشوم لپاره یو څه نا امیدي هم ولري، دغه نا هیلي ماشوم سره د نورو مهارتونو په زده کړه کې مرسته کوي. ډېره نا امیدي ماشوم بې زړه کوي، او په هغه کې د ناکامي احساس پېدا 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 پرېښود ل 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.

میندي او پلرونه کولای شی خپل ماشومان دځینو شیانو لکهٔ زاړه شوی کالی، خولی، دستکول او د کور د ځینې لوښو په ورکولو سره دغه راز لوبو کولو ته وهڅوي.

کله ماشومان دې ته اړه لری چې لویان او د کورنی نور غړی لوبو کې ورسره ګډون وکړی، نو د ماشوم سره خبرې کولو د کلمو او غږونو تکرار د سندرو ویل د کیسو او د داستانونو ویل هم د ماشوم په وده او پرمختیا کې ډیر ارزښت لري.

– ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقلید کولو سره زده کړه کوی. چې دوی ته تر ټولو نژدې وی، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په ټاکلو د لویانو او یا هم دهغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وی د کړو وړو اثر یې ډیر ګټور تمامیږی ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوی کوچنی ماشومان یې تر زده کوی او هر عمل چې لوی ماشومان یې سرته رسوی، کوچنی ماشوم هم دهغی لوی ماشوم په تعقیب **همغه عمل سرته رسوی**.

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

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

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

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

کم عمره واړه ماشومان ډېر زر په قهر یاغوسه کیږي، داړیږي نو د ماشوم له احساساتو سره همدردي او مرسته ددې سبب ګرځي چې ماشوم خوشحاله نیکخویه او د هر اړخیزې ودې درلودنکي ماشوم په توګه لوی شي. د ماشوم احساسات ډېر قوي او ریښتیاني وي، کله کله د لویانو په نظر غیر منطقي هم ښکاري.

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

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

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

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

ماشومان د هغو لویانو خبرو ته غوږ نیسي او منی یې چې په دوی ګران وي او غواړي د هغوی اعمال د خپلو کړو وړو اساس وګرځوي، په دې توګه ماشوم د ډیر وسایلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوي او د سم او ناسم ترمنځ توپیر کوي.

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

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

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

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

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

د میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د دوی د مصروف ساتلو لپاره د لوبو داسې شیان برابر کړی چې په آسانی سره پیدا شي 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 وکړی 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 ودانی 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 وپيژني چې د هغوی ماشومانو د شخصیت وده او پرمختیا ورځخه ثرګندیږي.

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

د ماشوم 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 ټکي ته پاملرنه وکړي چې د دوی ماشوم په درې میاشتنی کې د غه علایم ښکاره کوي:

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

جګیږي او درېږي، د غتې ګوتې او یا بلې ګوتې په مرسته شیان را پورته کوي، ساده لارښوونې تعقیبوي؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنۍ دې متوجه وي چې د دوی ماشوم د دوه کلنۍ په عمر کې دغه کړه وړه لري که نه؟

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

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

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

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

همدا شان په پنځه کلنۍ کې وګوري چې ماشوم مو دغه خصوصیات لري که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مینځي، په څرګنده توګه خبرې کولای شي، د نورو له مرستو پرته خپل کالي اغوستلی شي. ځینې شکلونه لکه دایرې، مربع، مثلث او نور کاپي کولای شي رنګونه تشخیص کړي، مختلف لوبې او شیان پیژندلی شي، همدارنګه خپله ډوډۍ او چای څښلی شي؟

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

د ماشوم په ودې او روغتيا باندې

د مناسبو خوړو اغيزه

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

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

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

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

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

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شيدې ورکړي، خو د خپلو شيدو په څنگ يې ورته نور رنگ په رنگ او متنوع خواړه ورکړل شي نو ماشوم ته ډيره گټه رسولى شي. په دې صورت کې لومړى لازمه ده چې ماشوم ته په ډير کم مقدار کې خواړه ورکړى شي چې بيا يې وروسته په تدريج سره اندازه او مقدار زياتيږي. بله مسئله چې د ميندو توجه ورته ضرورى ده هغه دا چې د ماشوم د ښه ودې لپاره ضرورى ده چې د يو ورځې په اوږدو کې پنځه يا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شي. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواړه نه وي گټور تماميږي. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي ضرورى ده چې تازه او نوي پاخه شوي وي. پخوانى او باسى خواړه نه وي. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وي نو مياشت په مياشت دې وزن او کنترول شي که چيرې ماشوم په کافي اندازه خواړه وخوري، خو بيا هم وزن نه اخلي نو ميندې دې دغو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

۱ - کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي، ضرورى ده چې انرژي لرونکي خواړه وي.

۲ - ماشومان مختلفو ويتامينونو ته اړتيا لري لکه ويتامين «اى» چې د دغې ويتامين د کموالي له کبله هر کال په زرگونو ماشومان ړانده زيږيږي، نو ماشومان کولاى شي د مور په بطن کې دغه ويتامين ترلاسه کړي، په دې شرط چې مور ويتامين اى لرونکي خواړه وخوري. همدا شان ويتامين «اى» د اسهالاتو په مخنيوي کې هم موثر رول درلودلى شي. ويتامين «ډى» ته هم ماشومان شديد اړتيا لري، د دغې ويتامين د کموالي له کبله د هډوکو د نرموالي ناروغي پيدا کيږي، دغه ويتامين د هډوکو لپاره ډير گټور 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 ضروري ده چې د بدن یو شمیر معایناتې ترسره شي.

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

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

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

PDF Compressor Pro

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 مور يې په څو کرښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتيا لري، خو دلته مونږ 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 او وو کلنو شي نو ښوونځي ته د تګ لپاره تياري نيول کيږي.

همدا چې ماشوم د ښونځي په ماحول کې قدم کيږدي، نو د ښوونځي په پردي ماحول کې ځان پردي 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 ډېر وخت د دوی د تنفر او زړه توريدلو سبب ګرځي.

همدا شان که ميندې او پلرونه هم خپل ماشومان په زور او تهديد سره په لوستلو مجبوره کړي، نو د دغې سلوک ستر عيب به دا وی چې والدين به تل خپل ماشوم په فشار او تهديد په لوستلو مجبوره وی چې دا مشکل به بيا پوړ ته صنفونو کې هم دوام پيدا کړی، نو دا د ميندو او پلرونو دنده ده چې دغې تکی ته پام وکړی، په ډېره مهربانی او ملايمت سره ماشومان تشويق کړی نه په فشار او تهديد ځکه چې هيڅ يو ماشوم په لومړی سر کې په هيڅ نه پوهيږی، خو وروسته هر څه ورته ښودل کيږی او زده کوي.

ميندې او پلرونه دې کوښښ وکړی چې ماشومانو ته دې د دوی د ذوق وړ کتابونه د ماشومانو لپاره نشر شوی مجلې د ښوونځی وسايل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شيان چې د دوی له ذوق سره سم وی برابر کړی. د بلې خوا تربيتی او تعليمی اداره مکلفې دی چې د ماشومانو د ذهنی روزنې په هکله جدی پاملرنه وکړی او دا د معلمينو دنده ده چې د تدريس په اوږدو کې د تعليمی او تربيوی نوی ميتودونو څخه استفاده وکړی او د دې تر څنګ 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 چيرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدين او ښوونکی پاملرنه ونکړی، نو ماشوم به د مثبت مصروفيت د نشتوالی له کبله د ځان مصروفه ساتلو لپاره انحرافی لارې غوره کړی چې په نتيجه کې به يې عواقب نه د کورنی لپاره ښه وی او نه هم د ټولنې لپاره.

ماشومانو ته د دیني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبي او دیني زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدینو له مهمو وظایفو څخه ده. هغه میندې او پلرونه چې د خپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک او نورو ضروریاتو ته جدي پاملرنه نه کوي، خو ددې په څنګ د خپل ماشوم مذهبي اعتقاداتو خیال نه ساتي او په دې هکله بې تفاوت دي، نو ددوی دغه عمل یوه ستره ګناه ده چې دوی یې د خپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشري ټولنې تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تیره بیا زموږ په جګړه ځپلې هیواد کې چې زموږ ټولې مادي او معنوي هستې له منځه تللي، د وران هېواد د بیا رغاونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زیاد محسوسیږي.

د ټولو کورنیو د فرد فرد په تیره بیا د پلار له مهمو دندو څخه ده چې د کوچنیوالي په عمر کې خپلو ماشومانو ته دیني ښوونه ورکړي، دا دیني ښوونه باید هلک او نجلۍ دواړو ته ورکړل شي. د څلور او پنځه کلنۍ په عمر کې دې ماشومان دې ته تشویق شي چې لمونځ وکړي او قرآن پاک زده کړي.

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

به يې د دلسردۍ سبب ګرځي.

مېندې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتي چې ماشوم په ډېره مهربانۍ 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 مسووليت دی چې حتمي به ورته ديني ښوونه او روزنه ورکړي. کومو ماشومانو ته چې د کوچنيوالي په عمر کې ديني ښوونه او روزنه ښودل شوې نه وي هغوی له دغو مسايلو سره بې پروا روزل شوي وي نو والدين به يې خدای تعالی ته دوی په هکله ځواب ورکوونکي وي.

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د ورکتونونو رول

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

مور هغه څوک ده چې د خپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډيرې ستونزې او زحمتونه ګالي، شپې په ويښه سبا 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 چي دا شرایط برابر وي چې دوی د کوچنیوالی په عمر کې د وړکتون په محیط کې گام کیږدي، نو وړکتون هغه ځای دی چې کوچني د ټولنیز ژوند سره آشنا کوي، چې دا په خپل ذات کې د کوچني په راتلونکی ژوند باندې ښه اغیزه کوي، ماشومان په دې ماحول کې ډیر څه زده کوي.

ماشوم د لندې لښتې حیثیت لري، هر ډول چې وغواړې همـاغه 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 سپیڅلی دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر سلوک مردود ګڼلی شوی

دا چې ځینې میندې او پلرونه د خپلو اولادونو ترمنځ تبعیضی سلوک غوره کوی، هلک ته په نجلی ډیر ارزښت ورکوی، په زیاد شمیر کورنیو کې د خوراک او پوښاک شخه نیولی تر روزنې او پالنې پورې حتی تر دې چې د عاطفی نظر نه هم هلک ته زیات امتیاز او غوره والی ورکوی په داسې کورنیو کې هلکان خاص مقام لری د ټولو امتیازاتو برخمند دی، نو مور پوښتنه کوو چې دغه کورنی په دې نه دی خبر چې زموږ سپیڅلی دین د داسې تبعیضی سلوک سره مخالف دی. په اسلام کې د هلک او نجلی ترمنځ هیڅ رنګه امتیاز او غوره والی نشته.

په حدیث شریف کې په دې هکله داسې فرمایل شوی: «د کوم سړی چې لور پیدا شی نو له هغې سره دې د جاهلیت په طریقه سلوک ونکړی او نه دې هغې ته په سپک نظر وګوری او هلکانو ته دې د هغې په مقابل کې ترجیح ورنکړی. »(ابوداؤد)

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

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 کړې 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 راتلونکې ژوند له ستونزو سره مخامخ کړي.

د اسلام سپيڅلي دين کې د ميندې او پلرونه د نجونو سره د غوره سلوک په څنګ 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 کړې، نو لازمه ده چې ټول کورنی 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 مساوي او برابر مقام او حقوق ورکړي. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتنې او ضرور تونه په پام کې ونیسي. کورنۍ دې په خپل بې توپیره سلوک دا زمینه برابره کړي چې د دوی لورانې د دې کبله چې نجلۍ دنیا ته راغلي د شرم ، خفګان او حقارت احساس ونکړي د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي.

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

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

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

د ماشومانو څارنه او پاملرنه یوه ډېره 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 پېښې پېښېدلو څخه د مخه د پېښو مخنیوی وکړي.

څنګه چې د کوچنیوالي په عمر په تېره بیا د ژوند په لومړنیو میاشتو کې ماشومان هر څه روی، نو ډېر ځلې لیدل شوي دي چې ماشومان ځینې شیان د خولې له لیارې تیروي، کوم شی چې په خولې کې اچوي او روی یې که چیرې نرم خواړه وي، نو په آساني سره د هاضمې جهاز د لیارې ګیډې ته ځي او بیا د اطراح سیستم له لیارې خارجیږي بې له دې چې کومه ناوړه پېښه منځه ته راوړي. خو که چیرې تېریدونکي 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 کورنی لیدلی دی چې د والدینو د بې پروایی له کبله ماشومانو برقی سامانونو ته چې برق لری لاس وروړی او یا هم په اور او جوش شوې اوبو سوځیدلی چې په دې توګه یې خپل خوږ ژوند له لاسه ورکړی، نو لازمی ده چې د کورنی ټول غړی په تیره بیا والدین دغې موضوع ته جدی پاملرنه وکړي.

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

موږ په خپل چاپیریال کې ډیر داسې ماشومان ګورو چې د لوبو په جریان کې په یو او بل باندې خاورې او شګې او نور کثافات شیندی چې ممکن په سترګو او یا غوږ کې ولویږی چې دا هم د ماشومانو لپاره صحی ستونزې منځ ته راوړی، نو دا د میندو له مهمو دندو څخه ده چې خپل ماشومان د څارنې لاندې ونیسی او د هغوی کړو وړو ته متوجه وی. همدا رنګه مونږ په خپله ټولنه کې وینو چې زموږ ماشومان زیاتره په هغو ځایونو کې لوبې کوی چې ماحول یې پاک او صفا نه وی، ممکن چې شیشې، سیمونه، اغزی، ستنی او میخونه د ماشومانو په پښو او یا د بدن په نورو برخو کې ننوځی او ډیر امکان لری چې یو عادی زخم په یو خطرناک مرض لکه تیتانوس بدل شي چې بیا یې علاج هم ډیر ګران دی. که څه هم داسې پیښې ناڅاپی منځ ته راځي، خو بیا هم علت یې د میندو او پلرونو بې پروایي ده.

د اسلام سپيڅلي دين ماشومانو ته د آدابو او اخلاقو په ښودلو تاکيد کړی

د ماشومانو د بدني يا جسماني روزنې او روغتيا په څنګ کې د هغوی ذهني او اخلاقي تربيت هم اهميت لري. که چيرې يو ماشوم په ذهني او اخلاقي لحاظ په سالمه توګه ونه روزل شي، نو هم به يې ضرر کورنۍ او هم به يې ټولنې ته وی چې دوارو لورو ته يې ضرر متوجه دی.

د ماشوم ښوونه او روزنه يوازې د يو فرد بلکې د يوې کورنۍ او په واقعيت کې د ټولنې د يوې برخې ښوونه او روزنه ده، نو که چيرې د ښوونې او روزنې په مسئله کې سستي وشي نو مانا به يې دا وی چې کورنۍ او ټولنې ته مو په خپل لاس ضرر رسولی دی.

سرور کاينات حضرت محمد صلی الله عليه وسلم په دې هکله داسې فرمايي: «نيک او صالح اولاد د مور او پلار لپاره صدقه جاريه ده ځکه چې ددې د نيکۍ په وجې کورنۍ، ټولنې او چاپيريال ته ګټه او ښېګڼه رسيږي د ماشومانو په ښوونه او روزنه کې مور او پلار دواړه خپل مسوولیتونه سرته ورسوي.»

الله جل جلاله په خپل پاک کلام قرآن کريم کې داسې فرمايي چې: «ای مسلمانانو! تاسې خپل ځانونه او خپل عيال د دوزخ له اور وساتئ» (تحريم)

د قرآن کريم له دې مبارک آيت نه دا خبره ښه څرګنديږي چې د ښوونې او روزنې مسووليت 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 د خپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ورڅخه پوښتنه کیږی». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې د ماشومانو 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 میندې چې د خپلو ماشومانو د تعلیم او تربیت په هکله خپل مسوولیت په پام کې نه نیسي او نه د کورنۍ د نظام خیال ساتي ، نو دا میرمنې په خپل لاس د خپلې کورنۍ د خوږ ژوند سره لوبې کوي او د خپلې کورنۍ د بربادۍ موجبات برابروي. او په دې توګه د ټولنې د خرابیدو اسباب او عوامل پیدا کیږي، یو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کیدای شي چې په کورنیو کې د اخلاقي نورمونو د مسوولیت حس د نظم او نسق فکر او احساس پیدا شي. د دغې حکمت او ضرورت په پام کې نیولو سره محمدي شریعت د دې خبرې اجازه ورکړې چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوی مسوولیت درک کړي.

د دې په څنګ چې 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 ددغو کلماتو په استعمال ځان عادت کړي، خو د دې په څنګ کې د کورنیو غړو ته هم ښایي چې په ورځنی ژوند کې د ادب او نزاکت اصول رعایت کړي او په ډیره خوږه ژبه یو د بل سره په کور کې خبرې وکړي ځکه چې ماشومان یې له دوی هر څه زده کوي.

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د 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 ټولې په خپله ترسره کړي، او ددې په څنګ کې د کورنۍ 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، مهرباني، 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 درناوۍ 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 اوسئ 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 د دې مسئلې یادونه ماشوم ته ضروري ده که چیرې هغه د والدینو او د کورنیو د نورو غړو خبره و نه مني، نو د مجازاتو مستحق دی. د ناوړه کړو وړو او اعمالو څخه د منع کولو په صورت کې هغوی ښو او غوره کارونو ته تشویق کړی، د صداقت، عدالت، رښتیا او دروغ په مفاهیمو یې پوهې کړی. په دې هکله ورته قصې او مثالونه بیان کړی، تل هڅه وکړی چې یو با نزاکت او مؤدب ماشوم ورزی.

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندې وروزی

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

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

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

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

۱- د زیږیدنې څخه تر اتلس میاشتنی پورې:

د ژوند په دغو لومړنیو میاشتو کې لازمه ده چې ماشومانو ته دا احساس ورکړی شي چې د لوږې، تندې، خفګان او تنهایي په وخت کې د والدینو مرستو او پاملرنې ته شدیده اړتیا لري. مخکښې له دې چې ماشومان دا غوښتنه وکړي لازمه ده چې تاسې د ماشوم ضرورتونه په پام کې ونیسی او له هغوی سره مینه وکړئ. په غیږ کې له اخیستلو او مینې او محبت په کولو سره ماشوم په دې مطمئن ګرځي چې تاسو ورسره همدردي لري، 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 پرمختګ کوي، په همدې وخت کې دی چې ماشوم ځینې مفاهیم لکه د نوبت یا وار رعایت کول، د نورو سره یو ځای او په شریکه او سبدل زده کوي.
میندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته ځرګنده 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 شوی وی 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 غېږ 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 رتلو یې متوجه کړي. کله که مو ماشوم د خپلو همزولو ماشومانو سره شخړې او جګړې کوي، نو په خپله مداخله هغوی یو د بل څخه بیل کړي، پام او توجه بل لوری ته واړوی، چې ستاسو عمل به دا څرګند کړي چې توجه او پاملرنه ورته لري، په دې توګه به ماشوم مهربانه او زړه سواندی وروزل شي.

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

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

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

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنی پورې:

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

ټولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول

زيات شمير روانشناسان د ماشومانو د کړو وړو په هکله څيړنې کوي، نو له هغو کسانو څخه يو اطريشي «فرويد» دی چې د ماشومانو د کړو وړو په هکله يې څيړنې کړي چې دغه پوه د څيړنې په ترځ کې 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 وي تر دې چې د لويانو په څنګ کې وي. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وي په هغې اندازه د آزادي حس کوي او هرڅه چې يې زړه غواړي هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چيرې يو ماشوم په څه پوه شي يا يې څه زده وي، نو په ډيره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ويلی شي او هغه پرې پوهولی شي او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شي. خو اصلي ستونزه په دې کې ده چې هيڅ ماشوم په لومړی سر کې په څه نه پوهيږي، خو دا بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه وروزي. په تيره بيا د والدين دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځي وسايل او داسې نور شيان چې ماشومان ورته اړتيا لري برابر کړي، يا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوي او هلته په ښار کې وړکتونونه

موجود وی نو خپل ماشومان دې په کې داخله کړي ترڅو يې ماشومانو د کوچنيوالي په عمر کې يو څه زده کړي وي، بيا چې کله له خپلو همزولو ماشومانو سره يو ځای کيږي، نو خپل معلومات د ويلو او لوستلو په لړ کې سره تبادله کوي او په دې توگه د يو او بل له پوهې څخه استفاده کوي.

دوی يو د بل سره مصروفه وي، نو ويلی شو چې د ماشوم مينه او علاقه د نورو ماشومانو سره هم دده د ټولنيز خوی زيږنده ده، په دې توگه به محترمې کورنۍ او په تيره بيا ميندې او پلرونه په دې بريالي شوی دي چې په خپل ماشومانو يې د ټولنيز ژوند سره د مينې پيدا کولو په لور هڅولي وي.

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

د کورنيو د ټولو غړو په تيره بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان سمې لياري ته هدايت کړي. د نورو وسايل په څنگ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړي او هغوی ته دا وښايي چې د پاکۍ او صفايي په پام کې نيولو سره د روغتيا او سلامتيا احساس کوي. خپل ماشوم دې ته مجبور کړي چې د ځان او ماحول په پاک ساتلو کې توجه وکړي. د خپلو ماشومانو څخه تل دا وغواړي چې خپله خونه، حويلۍ او هغه ځای چې دوی په کې لوبې کوي پاک وساتي، کاغذونه، پلاستيکي او شيشه يي بوتلونه، اخبارونه او نور کثافات ټول په باطله دانيو کې جمع کړي چې د ماشومانو دغه عمل به دوی نه يوازې دا چې د خپل ماحول په پاک ساتلو کې ورسره مرسته وکړي بلکه په دوی کې به د مسووليت حس د تقويه کيدلو سبب هم وگرځي.

همدا شان که چیرې مو د کور په څنګ کې د روانو اوبو ویالې روانې وي، نو د دغو ویالو د پاک او صفا ساتلو کې خپل ماشومان شریک کړی، خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې د ویالو په شا و خوا کې ونې کینوی، د ونو اوبو 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 بوتو کې ځالې جوړوی چې په ښکلو غږونو سره فضا رنګینه کوی. همدارنګه د ګلانو کرل د ماحول په ښکلا او ښایست کې ستر رول لری چې د انسانانو د روحی خوشحالی سبب ګرځي.

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

ښوونکی دې د زده کوونکو نظافت ته زیاته پاملرنه وکړی، حتی دا چې هره ورځ دې د هغوی نظافت وګوری، همدا رنګه د ټولګی د درسی 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.

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

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

د روانشناسان په عقيده دغه وضعيت په ماشومانو کې د زيات خفګان او يا هم بې زړه توب دليل دی چې ماشوم په دغو حالاتو کې په ډېرو ساده او بسيطو شيانو هم نه 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 ډير تکليف ګوری چې په دې توګه يې ژوند له ستونزو نه ډ ګ 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 ضروری ده.

- **لومړی مرحله يا دوره:** چې د يو کلنی د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شيانو په پېژندلو پيل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنی د غړو څيرې 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 شخه 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 کوی چې په دې توګه ماشوم زړه ور او شوخ روزل کیږي او د یو خوشحال طبعه ماشوم په حیث په تولنه او کورنی کې ځان مطرح کوی د غه دوره درې څلور کاله وخت نیسي.

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

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

د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه او کورنی جګړې د تفاهم نه موجودیت د هغو عواملو څخه دی، چې د ماشومانو جسمي 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 کور څخه بهر د دوستانو او نورو کسانو سره هم په عصبانیت برخورد کوی. د میندو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په مغ کې د دوی ترمنځ پیښیږی د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

څیړنو ښودلې ده هغه ماشومان چې د کورنی ماحول یې له جنجالونو ډک وی، د دغه ماشوم د زده کړې سویه یې ډیره کمزوری وی ځکه چې 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 د دغو کورنیو ماشومان د عاطفی تربیتی او ټولنیزو ستونزو سره لاس او ګریوان نه وی، په راتلونکی کولای شی په ټولنه کې د سالمو افرادو په توګه خپل ژوند په خوشحالی سره پر مخ بوځی.

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

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

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

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

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

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

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

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

همغه ماشومان چې څو لحظې د مخه یې په خپلو کې یو د بل سره شخړې او جګړې کړې وي ، څو لحظې وروسته بیا سره یو ځای لوبې کوي. نو والدینو ته نه ښایي چې د خپلو 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.

PDF Compressor Pro

په ماشومانو باندې د ښخ شویو ماینونو خطرناکې اغیزې

د اوسنۍ نړۍ د ټولو عصري او درنو وسلو په څنګ کې ماینونه هغه لوی خطر دی چې د پټ دښمن په شان عمل کوي او په دې توګه د زیات شمیر انسانانو د وژلو او معیوبیت سبب ګرځي چې په دغو وژل شوی انسانانو کې ګن شمېر ماشومان دي. د ملګرو ملتونو د سروې له مخې د نړۍ په ٦٤ هیوادونو کې د ښخ شوی ماینونو شمېر ۱۱۰ ملیونو ته رسیږي چې دغو ماینونه د لسګونو کلونو لپاره خپل تخریبي قدرت له لاسه نه ورکوي.

څنګه چې د ماینونو په چاودلو او انفجار زیاد شمیر انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوی او یا خو معیوبه کیږي او یا خو د بدن غړی د لاسه ورکوی، دا په داسې حال کې ده چې په لرې او پرتو سیمو کې په ماین د وژل شوو کسانو پوره احصائیه په لاس کې نشته او د هغوی له وژلو هم څوک نه خبریږي.

د ماینونو پاک کول یو ډیر خطرناکه کار دی چې زیاتې اندازې بودجې ته اړتیا لري، حال دا چې د ماین په جوړولو کې ډیرې لږې پیسې مصرفیږی، خو د پاکولو او د منځه وړلو لپاره یې په زرګونه او ملیونه ډالرې په مصرف رسیږي.

په ۱۹۹۳ کال کې د نړیواله ټولنې لخوا ۷۰ ملیونه ډالرې د ماینونو د پاکولو لپاره ورکړ شوی وی چې په همدغه کال کې د ۱۲ ملیونو څخه زیات ماینونه ښخ شوی ؤ. یوازې د ۱۹۹۱ کال څخه راپه دې خوا په پخوانی یوګوسلاویه کې په ملیونونو ماینونه ښخ شوی دی.

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

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

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

د ماشومانو په روحیه کې د جګړو ناوړه اغیزه

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

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

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

ببځايه او ورک شوي ماشومان

په تېوله نړۍ کې جګړې او دردونکې پېښې ددې سبب شوي دي چې زياد شمير خلک له خپلو سيمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې ددغو بې ځايه شوو او مهاجرو افرادو شمير مليونونو تنو ته رسيدلی چې ددغو مهاجرو نيمايي برخه ماشومان دي.

يو شمېر مهاجر او بې ځايه شوي ماشومان چې کله دخپلو کورنيو سره سفر کوي، نو د سفر په اوږدو کې په لار کې دخپلو کورنيو څخه جدا او بې درکه کيږي چې يوازې ۱۹۹٤ په اواخرو کې د رواندا د هېواد څخه « ۱۱٤۰۰۰ » ماشومان له خپلو والدينو څخه ورک شوي دي.

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

د ماشوم په روغتيا باندې

د لوګي ناوړه اغيزه

په ډيرو کورنيو کې د کورنی يو شمير غړی د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زياتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوی، سګرټ څکی، نو ډير امکان يې شته چن دغه ماشومان د سګرټو د لوګی د تنفس له امله د برانشيت په ناروغی او يا هم کومې بلې نار وغی اخته شی. زياترو ماشومانوکې د نفس تنګی ناروغی همدغه دود منځ ته راولی.

د سګرټو د دود څخه پرته د اور يا لرګيو دود هم بده اغيزه د ماشوم په روغيا باندې کوی. په لرې او کليوالی سيمو کې چې خلک په کوټو کې اور بلوی، نو ميندې دغې مسئلې ته هيڅ پاملرنه نه کوی چې دود او لوګی څومره ددوی او ددوی د ماشوم روغتيا ته ضرر رسوی. په دغو سيمو کې ماشومان زياتره د سترګو په درد او نورو مختلفو ناروغيو اخته کيږی، نو ددې لپاره چې ماشوم مو د کوچنيوالی په عمر کې د برانشيت او نورو ناروغيو اخته نشي، نو محترمې ميندې دې دغې مسئلې ته جدی پاملرنه وکړی او هڅه دې وکړی چې خپل ماشومان د سګرټو له لوګی څخه لرې وساتي.

د بلې خوا د سګرټو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړی چې د ماشومان په څنګ کې د سګرټو له څکلو څخه دې ډډه وکړی ترڅو کولای شی خپل ماشومان د سګرټو د لوګی څخه لرې وساتی ځکه چې د سګرټو لوګی ډير زر خپريږی او د کوټې تو له فضا نيسي.

پر ماشومانو د قحطي

او ناروغیو ناوړه اغیزه

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

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

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

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF ACKU
10853

ماخذونه

حقوق زن در اسلام — مرتضی مظهری

شناخت از اسلام — سید محمد حسین بهشتی

آئین همسرداری یا اخلاق خانواده — ابراهیم امینی

په افغانی ټولنه کې ښځو حقوق — محمد گلاب بشار

ښځه په اسلامی ټولنه کې — نظام الدین شایق

د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمیر مجلې