

یو ماشوم یوه نړی

لیکوال : محب زغم

لومړۍ برخه

د ماشومانو پالنه

محب الله زغم

## نوزېري ماشومان به څنگه وساتو؟

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

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

د اوبو د گرموالي د اندازې د معلومولو لپاره په خپل څنگل يا د مړوند په پاسني برخه اوبه واچوئ، که اوبه گرمې وي خو سرې نه وي، سمې دي. د دې لپاره چې ماشوم مو ژوبل نه شي، د تال (تشت) په خوله کې يو نيلوني ټوکر وتړئ. ماشوم چې په ټوکر باندې واچوئ نو ټوکر به يو څه کبنسته ځي؛ خو د تال تل ته به نه رسېږي.

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

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

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

میتیازي. نو باید ټوکر يې ژر بدل شي، که يې ټوکر ژر بدل نه کړو، نو په پوټکي به يې سرې دانې راوخېږي او په عذاب به يې کړي. ټوکر تر پمپر په څو لحاظه ښه وي، يو خو پمپر قيمته وي او د هر چا وس ورته نه رسېږي، بل دا چې سرې دانې له پمپر سره ډېر راخېږي او درېيمه خبره دا ده چې پمپر چاپېريال چټلوي. ټوکر خو بيا بيا پرې مينځل کېږي او بېرته کارول کېږي مگر پمپر به ايسته غورځوي. خو ميندې بايد دې ته هم پام وکړي چې د ټوکرانو تر مينځلو وروسته خپل لاسونه په صابون باندې پاک پرې مينځي او که د ټوکرانو د مينځلو پر وخت دستکشونه په لاسو کړي لا به ښه وي. ټوکر به تر مينځلو وروسته د کافي وخت لپاره لمر ته وغورځوي. لمر ميکروبوونه وژني. تر وچېدو وروسته د ټوکر اتو کول هم ميکروبوونه ختموي. که نوزېږې مونځلي وي؛ نو د پاکولو پر وخت د هغې کوناټي له مخې څخه شا طرف ته پاک کړئ. دا د دې لپاره چې ميتيازي د هغې مهبل ته ورنه شي او ميکروبي يې نه کړي.



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



## ناني ولي ژاري؟

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

۱. لوربه

۲. لوندوالی

۳. خوب

۴. غواړي چې په غېږ کې يې ونيسئ

۵. د معدې تکليف به لري

۶. تېغ به يې بند وي

۷. ډېره يخني يا زياته گرمي به وي

۸. د بدن يو ځای به يې په تکليف وي

۹. غاښونه به يې راوځي

۱۰. بهرني تحريکونه به زيات وي

۱۱. بهرني تحريکونه به لږ وي

## ۱۲. ماشوم به ناروغ وي

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

۱. لوږه: که ماشوم ژاړي، اول يې بايد لوږې ته فکر وشي. ميندې کولای شي چې د لوږې نورې نښې هم وپېژني. مثلاً وږی ماشوم شونډې چړپوي، چې په غومبورې يې گوته ووهې، هماغه خوا ته مخ اړوي، خپلې گوټې يا لاس په خوله کې وهي، که يې مخ ښکل کړي، خوله وازوي او ستاسو خولې خوا ته يې خوځوي. ممکن ماشوم د نورو نښو په واسطه هم خپله لوږه اظهار کړي.

۲. لوندوالی: لوند ټوکر يا پمپر ماشوم ځوروي. ځينې ماشومان تر ډېره وخته پورې لوند ټوکر زغملی شي؛ خو ځينې نور بيا ورته ژاړي. که مو ماشوم ژاړي او وږی نه دی، ټوکر يې وگورئ او که لوند يا چټل و، بدل يې کړئ.

۳. غواړي چې ويده شي: که مو ماشوم موږ وي، ټوکر يې بدل شوی وي او بيا هم ژاړي؛ نو خوبولی به وي. خصوصاً که اړرمی وباسي. که داسې وي؛ نو په غېږ کې يې ونيسئ، ټپ ټپ يې کړئ او لولو ورته ووايئ، ماشوم به ژر ويده شي. ځينې ماشومان له ټرل کېدو سره روږدي وي، چې خوب ورشي تر هغو پورې ژاړي چې ويې تړئ.

۴. غواړي چې په غېږ کې يې ونيسئ: ماشوم هيله لري چې ډېری وخت د مور يا د پلار په غېږ کې تېر کړي، د هغوی مخونو ته وگوري، اواز يې واورې او د هغوی د زړه درزا ته غوږ کېږدي. ماشوم ان د مور او پلار بوی هم پېژني او خوند ځنې اخلي. ممکن تاسې ووېرېږئ چې که ماشوم ډېر په غېږ کې ونيسئ؛ نو هغه به ډېر



نازولی او بداموزه شي؛ خود عمر په لومړيو څو مياشتو کې داسې نه کېږي.

۵. د معدې تکليف به لري: باد، قولنج، قبضيت او د نس درد ماشوم ژړوي. که تر تې ورکولو وروسته سم له لاسه ماشوم ژاړي؛ نو ممکن په نس کې يې باد يا قولنج وي. د باد د ايستلو لپاره ماشوم ستوني ستغ واچوئ، پښې يې لکه بايسیکل چې ځغلوې، کرار کرار وروسته وړاندې وځوځوئ او نس يې وسولوئ. د قولنج لپاره په درملتونونو کې دوايي (د قولنج ضد څاڅکي) پيدا کېږي؛ خو بايد د ډاکټر له اجازې پرته ورنه کرل شي. قبضيت، له شيدو سره حساسيت، د لکتوز نه زغمل (لکتوز يو ډول قند دی چې په شيدو کې وي) او د کولمو بندښت هم د نس د دردونو سبب گرځي چې له ډاکټر سره بايد پرې مشوره وشي.

۶. تېغ به يې بند وي: که ماشوم له تې خورلو وروسته ژاړي، ممکن تېغ يې بند وي. ماشوم د تې د روډلو پر مهال هوا هم تېروي، دغه هوا که په معده کې پاتې شي؛ نو ماشوم به ځوروي. د دې لپاره چې تېغ ووهي، په غېږ کې يې نېغ ونيسي، خټ يې وسولوئ يا يې تپ تپ کړئ. د تېغ په وهلو سره به يې ژړا آرامه شي.

۷. ډېره گرمي يا زياته يخني به وي: نو زېږي غواړي تاوده اوسي. که د کاليو د بدلولو يا د توکر د بدلولو پر وخت يې يخ وشي؛ نو وبه ژاړي. ماشومان د گرمۍ په خاطر ژړنه ژاړي؛ خود د يخنۍ په وجه ژړ عکس العمل ښکاره کوي. په ياد ولرئ چې بايد په هر موسم کې د ماشوم کالي د تاسو تر کاليو يو بالا وي. که تاسې په يوه کميس کې هوسايئ؛ نو ماشوم ته بايد دوه ورواغونډئ.

۸. د بدن يو ځای به يې په تکليف وي: کله کله ويښته د ماشوم په گوته کې داسې سخت تاوېږي چې وينه يې بندوي او د شديد درد

سبب گرځي. څيره توکريا کالي او يا د کاليو لېبل ماشوم په عذابوي او ژپروي يې. د پتلانه يا نيکر لاستيک هم که ډېر ټينگ وي د ماشوم نس ورخوړوي. ځينې ميندې ماشوم په سوزني باندې ډېر کلک تړي، دا هم د ماشوم د نارامۍ او ژړا يو علت کېدای شي. په افغانستان کې خصوصاً په کليو کې ورږې، کټمل، مياشې او نور حشرات ډېر دي، که ماشوم څه شی چيچلی وي؛ نو له ژړا پرته به بله چاره نه لري.

که ماشوم ژاړي او پورته ياد شوي علتونه موندل؛ نو ټول بدن يې وپلټئ، چې کوم ځای خوبه يې خوږ يا تر فشار لاندې نه وي. ۹. د ماشوم غاښونه به راوځي: د ماشوم لومړنی غاښ ممکن د عمر له څلورمې تر اوومې مياشتې پورې راوځي؛ خو تر دې هم وختي راوتلی شي. اکثر ماشومان د غاښ ايستلو پر مهال نارامه وي او ژاړي. په صابون باندې پاکه پرېمېنځلې گوته مو د ماشوم پر وړيو تېره کړې، ممکن د نوي غاښ کلکه تېره څوکه مو په گوته ولگېږي. که ماشوم ډېر نارام وي؛ نو له ډاکتر سره په مشوره يې علاج وکړئ. ۱۰. بهرني تحريکونه به زيات وي: ماشوم له بهرنيو تحريکونو زده کړه کوي، رڼا، اواز، بوی، رنگ او نور شيان ماشوم ته په زړه پورې وي. دغه شيان د ماشوم ذهن تحريک کوي او محيط ورپېژني؛ خو که دغه تحريکونه له حده زيات وي؛ نو د ماشوم ماغزه يې نه شي تحليلولای، همدا وي، چې ماشوم په ژړا شي. که داسې وي؛ نو ماشوم آرام محيط ته يوسئ.

۱۱. بهرني تحريکونه به ډېر کم وي: ځينې ماشومان ډېر فعاله وي. دوی غواړي ډېر څه وگوري، زيات اوازونه واورې، ډېر شيان لمس کړي او ډېر څه زده کړي. د داسې ماشومانو ژړا يوازې هله کرارېږي

چې له کويې يې د باندې انگرته يا کوم باغ، ژوبن، پارک او نورو تفريح ځايونو ته يوسي.

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

## د نوزېږي تغذيه

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

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

چې ماشوم ته تې ورکوي، بايد تيونه په پاکو اوبو پرېمېنځي. په گرمۍ کې بايد جامې هم ژر ژر بدلې شي.

مور کولای شي چې په ناسته يا په ځملاستو ماشوم ته تې ورکړي. مور بايد په دوو گوتو باندې د تې سرد ماشوم له پوزې لرې ونيسي چې ساه يې بنده نه شي او نورې گوتې دې د تې لاندې ونيسي چې تې د ماشوم خولې ته بنه برابر شي.

ماشوم د تې رودولو پر مهال ډېره هوا سږو ته نننه باسي، که دغه هوا يې معدې ته ننوځي او هلته پاتې شي، نو بيا د ماشوم په نس درد پيدا کېږي. بنه به دا وي چې هم د تې ورکولو پر وخت او هم تر هغې وروسته ماشوم پرېږدو، چې تېغ ووهي (ارږمې وباسي) کله چې مور ماشوم له يوه تې پورته کوي او بل تې ته يې نيسي، په همدې وخت کې بايد ماشوم ته د تېغ وهلو چانس ورکړي. د دې لپاره چې ماشوم د خپلې معدې هوا وشړي بايد يې په غېږ کې داسې نېغ ونيسو چې سر يې پورته زموږ پر اوږې وي، بيا به يې څټ کرار کرار تپوو يا به يې سولوو چې تېغونه ووهي. که ماشوم پر خپلو زنگنو باندې پر مخې پرې باسو، معده به يې چيټ شي او هوا به يې راووځي، دا د ماشوم د تېغ د ايستلو بله لاره ده. ماشوم چې مور شو، بايد دغه کار تکرار کړو. که د ماشوم په نس کې هوا پاتې شي، يوه بنه به يې دا وي چې ماشوم به ډېر قيونه ووهي او يا به ژاړي.

ماشوم چې د شپږو مياشتو شو، کولای شو د مور د شيدو تر څنگ نور خواړه هم ورته ورکړو. نړۍ فرنې په دې وخت کې مناسبه خواړه وي. کولای شو چې د وريجو اوږه د مور په شيدو کې گډه کړو او ماشوم ته يې ورکړو. نور حبوبات لکه نخود، مۍ او لوبيا که اوږه کړو او غوړي ورسره گډ کړو، بيا نرمه حلوا ورنه پنځه کړو، دا به خصوصاً هغو ماشومانو ته چې يو څه خوار وي، ډېره گټوره وي.

البته که ضرورت یې وي ماشوم، چې د څلورو میاشتو شو، اوبلن شیان ورته ورکولی شو، لکه ښوروا او د میوو اوبه البته د لوبڼو او خوړو پاکوالی خورا مهم دی.

یوازینی شی چې د مور په شیدو کې نسبتاً کم وي، ویتامین سي ده. ویتامین سي د بدن مقاومت زیاتوي او په مالتیه، نارنج، لیمو او رومي بانجانو کې پریمانه وي. میندې کولای شي، چې د رومیانو اوبه له بورې سره ګډې کړي او ماشوم ته یې ورکړي یا د مالتې اوبه دې په اوبو کې نړۍ کړي؛ خو نارنج او لیمو بیا ډېر تېزوي.

د دې لپاره چې پوه شو، د ماشوم خوراک مو سم دی که نه، باید دې ته څیر شو چې ورځ تر بلې یې وزن زیاتېږي که نه؟ وده کوي که یې نه کوي؟ رنې میتیازې یې سمې دي که کمې؟ نوزېږی ماشوم باید په ورځ کې تر اتو څلو پورې رنې میتیازې وکړي.

## د نو زېږي خوب

نوزېږي د ورځې زیاته برخه په خوب کې تېروي. دوی په شواروز کې ۱۴ تر ۲۰ ساعته خوب ته اړتیا لري. په خوب کې ماشوم ښه وده کوي. نوزېږي له یو بله ډېر توپیر لري، ځینې یې ډېر ویدېږي؛ خو ځینې یې ډېر وخت په وینښه تېروي. په لومړیو میاشتو کې ماشومان، چې هر وخت یې زړه وغواړي ویدېږي او چې ونه غواړي نه ځملي؛ خو وروسته بیا دا زده کوي چې خپل خوب ستاسو له ورځنیو کارونو سره سم کړي. مور باید هڅه وکړي، چې خپل خوب د بچي له خوب سره اعیار کړي. مور مجبوره وي، چې د شپې څو وارې وینښه شي او ماشوم ته تې ورکړي، که هغه نارامه وي، کرار یې کړي، ویده یې کړي؛ نو په دې حساب به یې خوب نه سر کېږي. اکثر نوزېږي یو ځل سهار او بیا ماسپښین ویدېږي. مور ته بویه چې خپل کارونه داسې اعیار کړي چې په همدې وخت کې له ماشوم سره یو ځای ځملي. له ماشوم سره په یوه وخت کې ځملاستل او وینښېدل، د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي تړاو زیاتوي.

که چېرې د ماشوم خوب داسې وي چې ستاسو له کارونو سره په ټکر کې وي؛ نو بیا کولای شئ د هغه د خوب پروگرام بدل کړئ. هر وخت چې غواړئ ماشوم ویده شي، ورته سندره وبولئ یا ورته کسټه وغږوئ. که دغه کار هره ورځ تکرار کړئ، ماشوم به ورسره عادت شي او په همدې وخت به ځملي. البته باید هره ورځ هماغه یوه سندره ورته واورل شي. د ماشوم د ویدولو لپاره لولو د میندو ډېره زړه او کامیابه تجربه ده. د دې کار لپاره د لوبې موزیکال شیان هم شته،

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

ځینې ماشومان د شپې ناوخته ځملي او سهار بیا تر ناوخته ويده وي، دوی د خپلې مور او د کورنۍ د نورو غړو خوب خرابوي. میندې کولای شي د داسې ماشومانو خوب پر وخت برابر کړي. داسې چې هر سهار يې باید لږ د وخته راوینس کړي. مثلاً که ماشوم هره ورځ تر اتو بجو ځملي، په اوله ورځ يې پاو کم اته بجې راوینس کړي او بېگاهه ته يې پنځه لس دقیقې وختي ويده کړي. په دویمه ورځ يې اووه نیمې بجې راوینس کړي، بله ورځ پاو باندي اوه. همداسې تر هغې پورې چې ماخوستن له تاسو سره په یوه وخت په ويده کېدو روږدی شي.

که ماشوم د شپې ډېر جگپري، د ورځې له خوا ورته ډېر تی ورکړي. په دې توگه به خپله انرژي د ورځې له خوا پوره کړي او د شپې به ډېر نه راوینس پري. ځینې ماشومان له لوږې پرته هم د روډلو شوق لري، ممکن په دې وجه چې وری به يې څارښت کوي. دوی ته هم د ورځې له خوا ډېر تی ورکول او هم چوشک يا هغه راپري شی چې ماشوم ته د چیچلو لپاره ورکول کېږي (pacifier) هم گټه کوي.

غریبان وايي چې تر ویدولو د مخه که له ماشوم سره لوبې وکړو، ورسره خبرې وکړو او ورته کیسه ووايو، ډېره گټه کوي. د لوبې لپاره



ځينې ميندې مخ په پلو پتوي، بيا لاسونه لرې کوي ورسره ((تي)) وکړي، بيا مخ پټ کړي او بيا يې ښکاره کړي، دا غوره لوبه ده. که نورې خبرې نه وي، د خپلو کارونو کيسه ورته وکړئ، چې نن په کومو کارونو بوخت وي. غربيان ماشوم ته له ډېر وړو کوالي څخه تر خوب د مخه د کيسې کتابونه لولي. هلته د ماشومانو لپاره د کيسو کتابونه ډېر دي. د کتاب لوستل يا همداسې په خوله کيسه کول، دا گټه لري چې له ماشوم سره د ژبې په زده کولو کې مرسته کوي او ذهني وده يې هم چټک کوي.

نن سبا په بازار کې د نوزېريو د خوب لپاره تيار بسترونه پيدا کېږي چې هم نرم وي او هم له مياشو او مچانو څخه د ماشوم د ساتنې لپاره جالي لري. لوړ بالښت ماشومانو ته ښه نه دی، نوزېري اصلاً بالښت ته ضرورت نه لري.

## د نوزېږي قبضيت

د نوزېږي نارمل غايظه مواد:

معمولاً نوزېږي په اول شواروز کې له نسه کېږي. غايظه مواد يې په اول سر کې ممکن سخت، چسپناک او له رنگه زرغون يا تور وي، دا هغه مواد دي، چې د مور په نس کې د ماشوم په کولمو کې وي. تر درې - څلورو ورځو وروسته بيا د موادو رنگ نسواري او زېړو ته اوږي او نرمېږي. کله وارې دومره نرم شي چې مور به د اسهال گومان ورباندې وکړي؛ خو دا نارمل وي. نوزېږي په ورځ کې درې تر پينځه وارې له نسه کېږي. کېدای شي تر دې هم زيات کېږي. مثلاً هغه وخت چې مور د قبضيت دوا وخورې، دغه دوا پر ماشوم باندې هم اغېز کوي او تر لسو څلو هم کېږي.

دا قبضيت نه دی، بې ځايه اندېښنه مه کوئ:

د دويمې او شپږمې اوونۍ تر منځ د ماشوم په ناسته کې بدلون راځي. کېدای شي چې په دريو ورځو کې هم کې نه شي؛ خو دا قبضيت نه دی. وجه يې دا ده چې په دې وخت کې د ماشوم هاضمه سيستم وده کوي، خپله وظيفه سمه تر سره کوي او د شيدو ډېر خوراكي مواد جذبوي، ځکه خو غايظه موادو ته څه نه پاتې کېږي. له بلې خوا د مور شيدې داسې کامل خواړه دي چې اضافي شيان په کې بيخي لږ وي، په همدې دليل ټوله جذبېږي. همدارنگه د مور په شيدو کې داسې مواد هم شته چې د قبضيت مخه نيسي؛ نو هغه

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

د قبضيت لاملونه :

۱. د اوبو کموالی

۲. نوي خواړه

۳. د پوډري شیدو بدلول

۴. د فايبر کموالی

۵. دوايي

د مور په شیدو کې اوبه په کافي اندازه وي او اضافي اوبو ته ضرورت نه وي، خو هغه ماشومان چې پوډري شیدې خورې، که شیدې ورته په مناسبه طريقه جوړې نه شي يعنې د شیدو او اوبو اندازه يې له فورمول سره سمه نه وي، ممکن د ماشوم په بدن کې اوبه کمې شي. په دې حالت کې معمولاً د ماشوم وزن په کافي اندازه نه زیاتېږي او رنې میتيازي يې تراټو ځلو کمې وي.

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

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

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

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

که مو ماشوم قبضيت ولري، نو څه بايد وکړئ؟

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

تر دواو مخکې طبيعي لارې چارې وکاروئ:

اوبه: تر شپږو مياشتو کم عمر و ته په ورځ کې يو يا دوه واړې دېرش دېرش ملي ليتره يا د چايو په کاشوغو شپږ کاشوغه اېشېدلې سرې اوبه ورکړئ. له شپږو مياشتو تر يو کلن ماشوم ته بيا دوه چنده اوبه ورکول کېږي.

بوره: د مستو په کاشوغه نيمه کاشوغه نسواري بوره په دېرش ملي ليتره اوبو کې گډه کړئ او ماشوم ته يې ورکړئ. پخوا ماشومانو ته شات هم ورکول کېدل؛ خو اوس يې ځکه نه ورکوي چې ممکن په ځينو حيواني ميکروبي ناروغيو يې اخته کړي.

د مېوې اوبه: د منې، ناک او الو اوبه د قبضيت لپاره گټورې دي. د مېوې اوبه به داسې نړۍ کوئ چې درې حصې خالي اوبه او يوه حصه

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

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

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

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

خپلو اولادونو ته څرنگه نومونه غوره کړو؟

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

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

هغه نومونه چې زموږ له تاريخي وياړونو سره رابطه لري، لکه ملالی، زرغونه، نازو، ميرويس، احمدشاه، خوشال او داسې نور په انسان کې د وطنپالنې او ملت ته د خدمت جذبه پيدا کولای شي. ښه به دا وي چې خپل اولاد ته تر زېږون د مخه نوم پيدا کړي. نن سبا خواته سوندي يا ټلويزيوني معاینه د مور په نس کې د ماشوم هلک نجلۍ معلومولای شي، که دغه امکانات هم نه وي، کولای شي د

هلک او نجلی دواړو لپاره مناسب نومونه وټاکي او بيا ماشوم که هلک و، د هلک نوم او که نجلی. وه د نجلی نوم ورباندې کېږدي. اوس په کلينیکونو او روغتونونو کې د زېږون سند هم ورکول کېږي، په دې سند کې معمولاً د نوزېږي پر ځای د هغه د مور نوم ليکل کېږي، خو که چېرې مور خپل ماشوم ته تيار نوم ولري، په کارت کې به خپله د ماشوم نوم راشي. البته دا کار له احصايې سره هم مرسته کوي.

د نوم په انتخاب کې سړی بايد خپلې گاونډۍ ژبې هم هېرې نه کړي. ممکن يو نوم په پښتو کې ښه معنا ولري، خو په دري يا په اردو کې بده معنا. برعکس د دري او اردو ځينې ښې کلمې بيا په پښتو کې ښه معنا نه لري.

زما يوه همکاره ده، تخلص يې «غرجي» دی، دا تخلص يې د مېړه له کورنۍ راخپل کړی دی، خو دا معمولاً چا ته خپل تخلص نه ښيي، ځکه چې «غر» په دري کې بده معنا لري. د ډاکټر نجيب الله په وخت کې د هوايي پوهنتون يو محصل «پياوه گل» نومېده، پياوه په پارسي کې شکنې ته وايي. يو ملگری مې «شربت» نومېږي. په لغمان کې «شادي خان» نسبتاً عام نوم دی خو په پارسي کې بېزو ته وايي. ځينې خلک له خارجي نومونو سره علاقه لري او پر خپل اولاد باندې د نورو ژبو نومونه ږدي. ليدا، ليزا، سونيا، سونيتا، ماریا، ماري... په ببرک کارمل پسې ويل کېدل چې پر زوی يې «واستوک» نوم ايښی و، و استوک په روسي ژبه کې ختيځ ته وايي. دلته هم بايد لومړی د دغه خارجي نوم معنا او ښه او بد ځان ته معلوم کړو او بيا دې ته ځير شو چې د دې کلمې تلفظ زموږ په ژبه يا زموږ په گاونډيو ژبو کې خو به بله بده معنا نه لري؟ مثلاً د روسي ژبې «کوسموس» چې معنا يې فضا ده.



هغه نومونه چې د يوه توري يا د يوې هجا په بدلېدو په بله نامناسبه کلمه اوبنتی شي، هم خطرناک وي. زموږ خلک په تېره بيا ماشومان عادت لري چې د نورو نومونه د مسخري لپاره اړوي. زما د ترورزي نوم نصير و. "سیر" په دري کې يعنې "اوره" نوموږ به خوراوه، پرې غږ به مو کړل: نصير (نه سیر)، نه پياز، نه کچالو.

زموږ د يوه ملگري نوم "دولت" و، نورو ملگرو به چې هغه وليد، زيارې به يې کولې چې د دولت څه و څه. ده بيا جنگ کاوه چې ما څه کړي دي؟ بيا به ملگرو ويل موږ خو "دولت يعنې حکومت" ته زيارې کوو.

ځينې خلک گومان کوي چې عربي نومونه اسلامي او د نورو ژبو نااسلامي نومونه دي. حال دا چې تر اسلام د مخه هم په عربو کې همدغه نومونه چې موږ يې اسلامي بولو، دود وو. هغه نومونه چې د الله نومونه يا صفات او يا د حضرت محمد (ص) نوم او القاب په کې وي، بې له شکه چې اسلامي دي، خو په عامه توگه هر عربي نوم خامخا له اسلام سره تړاو نه لري. په طب کې مو يو ټولگيوال «کوروش» نومېده. د طالبانو وخت و چې فارغ شو. د لوړو زده کړو د وزارت د فارغانو مدير پوښتنه وکړه چې دا څه رقم نوم دی. موږ ورته وويل چې «کوروش» د فارس شهنشاه و. ده پوښتنه وکړه چې تر اسلام د مخه که وروسته؟ همدا چې پوه شو چې دا نوم عربي نه دی او کوروش تر اسلام د مخه تېر شوی، پښې يې بندې کړې چې ولله که رانه ډيپلوم واخلي، يا به خپل نوم اړوي يا به له ډيپلومه تېرېږي. کوروش سربېره پر دې چې د طب محصل و، تکړه قاري او په اسلامي علومو خبر هم و. دی چې راغی، مدير ته يې وويل ته پوهېږې چې «فهد» څه معنا لري؟ د سعودي پاچا ملک فهد يې ورته ښوده. مدير نه پوهېده. ده ورته وويل: «فهد ليوه ته وايي. خلک پر

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

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

په انسانانو کې د ژوو او الوتونکو نومونه هم لږ نه دي. لکه مينا، طوطي، زمري، هيلی، هوسی، بلبله، کوتره او داسې نور. زما په گومان د گلانو او بوټيو نومونه به ښه وي: گلاب، مرسل، لونگ ... خود ځناورو او مرغانو نومونه له انسان سره ښه نه ښکاري.

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

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

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

### د ماشوم وړۍ او غاښونه

کله کله ماشوم خوله لگوي، د دې وجه معمولاً دوه څيزونه وي، يا يې غاښونه په راوتلو وي او وړۍ يې خاښت کوي او يا ماشوم عصباني او په غوسه وي. د ماشوم د وړيو د کرارولو لپاره په درملتونونو کې رابري شيان پيدا کېږي چې «بیره کش» يې بولي. دغه شی ماشوم ته ورکول کېږي چې يې په وړيو باندې وچيچي. غاښونه ان د مور په نس کې په ودې پيل کوي؛ خو لومړنی غاښ معمولاً د ژوند له څلورمې تر اوومې مياشتې پورې راوځي. د يو نيم ماشوم اول غاښ ډېر وختي، ان په درې مياشتني عمر کې راوځي او ځينې بيا تر يو نيم کلنۍ پورې يې غاښو وي. نادراً داسې هم کېدای شي چې ماشوم له غاښ سره وزېږي. اول سر کې د لاندې زامې دوه د مخې غاښونه، بيا د پاسنۍ زامې همدا غاښونه راوځي، ورپسې د اړخ او شاتني غاښونه پوره کېږي، ماشوم بايد په درې کلنۍ کې شل غاښونه ولري. دغه غاښونه

موقتي وي او له شپږ کلنۍ وروسته، چې دايمي غاښونه سر راپورته کوي، دا بيا لوبږي.

ځينې خلک گومان کوي چې د غاښ ايستلو پر وخت ماشوم تبه کوي، پوزه يې بهېږي او له نسه خرابېږي؛ خو ډاکتران وايي چې دا نظر ناسم دی. زوکام او اسهال ممکن د ميکروبونو په وجه تصادفاً په دې وخت کې راپيدا شي. دغه ناروغۍ له غاښ ايستلو سره هېڅ رابطه نه لري. دغه مهال د ماشوم وړۍ خارښت کوي او هغه هر څه خولې ته منډې چې د وړيو خارښت پرې غلې کړي، ممکن په همدې وجه ميکروب يې نس ته ننوځي او په اسهال يې اخته کړي. يو نيم ډاکتر بيا وايي چې دې وخت کې د ماشوم د خولې اوبه ډېرېږي، ماشوم دغه اوبه تېروي. د خولې اوبه کولمې بنويوي او د اسهال سبب گرځي. د اکثر و ماشومانو غاښونه بې له کوم جنجاله راوځي؛ خو ځينې يې ممکن دغه تکليفونه تېر کړي:

— د نارې بهېدل

— د وړيو پړسوب او درد

— بد خلقي

— چک لگول

— له خوراکه ډډه کول

— بد خوبې

که د ماشوم نارې بهېږي، په پاک نخي ټوکر باندې يې په کراره پاکې کړي. کله کله د نارو په وجه د ماشوم د خولې شاوخوا شپږېږي، که داسې شوي وي، په واسلين يې غوړ کړئ.

د وړيو د درد او خارښت لپاره بيره کش ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي او خوراک کولای شي، نو يخې مستې هم ورکولای شي. کلک بيسکوت هم د وړيو خارښت کراروي. ځينې خلک په دې وخت کې

ماشوم ته گاخړې ورکوي چې ويې چيچي؛ خو له گاخړو سره دغه خطر هم مل وي چې کومه ټوټه به يې د ماشوم تنفسې لارو ته لاړه شي او ساه يې تربته کړي. په پاکه گوته د ماشوم د وريو سولول هم د خاربنت چاره کولای شي. که ماشوم ډېر په عذاب وي، نو د ډاکټر په مشوره د درد خاڅکي ورته ورکولای شئ.

د ماشوم د وريو او غاښونو پاکول مهم دي. مخکې تر دې چې د ماشوم غاښونه راوځي، کولای شئ پاک ټوکر په گوته تاو او د ماشوم وری په نرمۍ سره پاکې کړئ. همدا چې د ماشوم غاښونه راوتل، وړکۍ برس ورته واخلي او بې له کریمه يې غاښونه ورته برس کړئ. بايد د غاښونو دواړه خواوې برس شي. دې سره به ماشوم د غاښونو په برس کولو روږدی شي.

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

### د ودې ځنډېدل

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

حركي مهارتونه دوه ډوله دي: د لويو غړو حركي مهارتونه لکه کېناستل، خاپوړې كول، په پښو کېدل؛ او د کوچنيو عضلاتو حركتونه لکه په گوتو باندې د شيانو پورته كول.

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

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

اجتماعي مهارتونه: ماشوم کرار کرار له نورو سره د رابطې د ټينگولو وړتيا مومي، دا زده کوي چې څنگه د بل سترگو ته وگوري، ورته وځاندي، لاس ورته وڅوڅوي او ورسره لوبې وکړي. دا بايد په ياد ولرو چې ټول ماشومان يو خپل نه دي. يو ماشوم ممکن تر نورو همزولو ژر خاپوړې وکړي، ژر په پښو شي، خو په ژبه کې به پخ وي او ممکن بل همزولی يې په حركي مهارتونو کې

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

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

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

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

د ژبې په زده کړه کې معمولاً دغه پړاوونه ليدل کېږي:  
۱۸-۱۲ مياشتينی عمر:

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



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

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

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

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

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

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

په ژبنۍ وده کې د کورنۍ رول:

مور او تاسې چې په لویینه کې غواړو بله ژبه زده کړو نو څومره راته گرانه وي؟ ماشوم د ژبې د زده کړې اوچت استعداد لري، خو د لویانو مرسته دغه چاره ورته اسانوي. کورنۍ باید ماشومانو ته د محاورې ښه محیط برابر کړي. هغه کارونه چې کورنۍ یې باید وکړي، دا دي:

خبرې کول: خپرونو ښودلې ده چې هغه ماشومان چې مور و پلار ورسره په کوچنیوالي کې ډېر غږېدلي دي، تر نورو ماشومانو لوړه IQ یا ذهني قوت لري او د لغاتو ذخیره یې هم لویه وي. مور و پلار باید ماشوم ته شیان وښيي او نومونه یې یاد کړي. مثلاً خپلې یا د ماشوم پزې ته گوته ونیسي او ووايي "پزه"، دوی چې هر کار کوي ماشوم ته ووايي. مثلاً کله چې چای څښي نو ودي وایي: "زه چای څښم" له ماشوم څخه باید پوښتنې وکړي: "تو پ دې چېرته دی؟"،

“پزه دې کومه ده؟”، “بابا چېرته لار؟” ماشوم ته د سندرو ويل هم خورا گټور دي.

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

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

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

۱۸-۱۲ مياشتنۍ ماشوم:

که په يو کلنۍ کې ماشوم ونه غونځېږي يا په ۱۵ مياشتنۍ کې يوه کلمه هم نه وايي، يا يې پر خبرو نه پوهېږي، نو پوه شئ چې د مکالمې ستونزه لري.  
۲۴-۱۹ مياشتنۍ ماشوم:

که په دې عمر کې ماشوم په ندرت سره د خبرو هڅه کوي، په کلمو کې ناغږن توري نه وايي مثلاً د “شيدې” پر ځای وايي “يېي”، که يوازې يوه يوه کلمه وايي او د کلمو ترکيب نه استعمالوي او کله چې ته يې پر خبرو نه پوهېږي، دی پرې د بې وسۍ احساس نه کوي، نو هغه نارمل نه دی.

۳۲-۲۵ مياشتنۍ ماشوم:

که ماشوم لا هم ناغږن توري نه شي ويلای، که د هغو شيانو نومونه نه شي يادولی چې هره ورځ يې ويني، که د دوو او درېيو کلمو ترکيبونه نه شي استعمالولی، او که په درې کلنۍ کې نور خلک د هغه پر خبرو نه پوهېږي، نو د ودې ستونزه به لري.  
په يادو حالتونو کې بايد ماشوم ډاکتر ته وروولئ.  
د خبرې کولو ځينې عام پرابلمونه:

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

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

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

تړتیتوب: تړتیتوب د ماشومانو لپاره نارمل دی، اکثر ماشومان دغه دوره تېروي. په حقیقت کې دوی تړتري نه وي بلکې د کلمې لومړۍ څپه یا ټوله کلمه تکراروي. دا هغه وخت وي چې ماشوم د خپلو مفکورو په بیان کې چټکه وده کوي (د دوه کلنۍ عمر) په دې وخت کې د ماشوم ماغزه د بیان لپاره ډېر څه لري خو کلمې ورته کمې وي. کله کله ماشوم دومره هیجاني، خپه یا ستړی وي چې د خپلې مفکورې د بیان لپاره په اسانۍ سره کلمې نه شي موندلې. که چېرې د ماشوم تړتیتوب لا پسې خرابېږي او د خبرو پر مهال خپلې ژامې ټینګوي یا خوله کړوي، نو هغه ډاکتر ته بوځي.

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

دغه پرابلمونه څنګه سره حل کړو؟

ناسم تلفظ: ماشوم هماغه څه وایي چې اوري یې. که ماشوم ناسم تلفظ لري، تاسې ورسره ډېر وغږېږئ. کله چې یوه کلمه ناسمه ادا کوي، تاسې یې بیا بیا سمه بڼه ورته ووايئ. البته ډېر ټینګار په کار نه دی، ماشوم باید ونه رټی.

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

تړتیتوب: په نرم او آرام او اواز له ماشوم سره خبرې وکړئ، د هغه خبره په نرمۍ سره ورغبرګه کړئ. سترګو ته يې وګورې، و موسېږې او په مهربانۍ سره يې غلطۍ وراصلاح کړئ البته پرته له دې چې ورته ووايي: "ته غلط وایي" يوازې د هغه د خبرو سمه بڼه ورته تکرار کړئ.

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

## ماشومانو ته د دوبي خطرونه

دوبېدل

تېر اوړی له دوو ملگرو او کورنیو سره د کاپیسا جمال اغه ته تللي وو. هورې مو د یوه ملگري کور او ښکلې باغچه وه. مېرمنې او ماشومان د باغچې په یوه څنډه کې د شفتالو او بادامو ترونو لاندې چوتره کې کېناستل او نارینه د باغچې په بل سر کې. ښځو په خپل مجلس لگیا وې او مور پخوانۍ خوږې خاطرې تېرولې چې د آسیې بوغارې راپورته شوې، پلار یې په منډو وروان شو او ورپسې کوربه هم منډه واخیسته. زمور گمان دا و چې غومبسو به چيچلې وي؛ خو خبره بله وه. درې کلن مصطفی او بو ته لويدلی و. په باغچه کې د ماشومانو لپاره وړوکی کانکریتی حوض و چې له یوې خوا د لښتې او به ورته راتلې او له بلې خوا یې لښتې وه. د مصطفی د پلار رنگ تښتېدلې و، زوی یې ساه نه شو ایستلای. کوربه ماشوم له لینگیو پورته کړ او سر په څېرې یې په هوا کې ونيو، په خټ یې په ځاپېرو وواهه، شېبه وروسته لکه ماشوم چې نوی وزېرې، د مصطفی د ژړا غږ پورته شو. د خدای فضل و، هغه له مرگه بچ شو. خو میاشتنې وروسته بیا کوربه راته تېلفون وکړ چې د حوض چارچاپېره یې کتاره نیولې ده او نور د ماشومانو د لويیدو خطر ختم کړی دی.

ها بله ورځ د ماشومانو له یوه سایټ څخه راته ای مېل راغلی و چې موضوع یې ماشومانو ته د دوبي خطرونه وو. په دې خطرونو کې په اوبو کې دوبېدل خورا عمده او لوی خطر یاد شوی چې په امریکا

کې د پېښو په وجه د ماشومانو د مړينې دويم لوی سبب دی. ماشوم په شېبه کې ډوبېدای او له منځه تلای شي؛ نو ميندې پلرونه بايد يوه شېبه هم بې غوري ونه کړي. جالبه خو لا دا ده چې د يوه اينچ (د گوتې د يوه بند په اندازه) اوبه کافي دي چې ماشوم ووژني. د اوږي له گرمۍ سره د مقابلي لپاره لامبو بهترين شی دی او هر څوک ورته هوسپږي؛ خو په دې شرط چې ماشومان موسم وڅارو.

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

د ډوبېدو د خطر د کمولو لپاره بايد دغه ټکي په پام کې ونيسو: که په کور يا باغچه کې مو حوض يا د اوبو ډنډونه وي، چارچاپيره يې لوړه کتاره ونيسي او غوره خو لا دا ده چې سيمي جالۍ ورپورې ونيسئ او په شاوخوا کې يې داسې شيان مه پرېږدئ چې ماشومان ورباندې وڅېږي او له کتارې اوږي لکه چوکۍ، مېز، او نور.

که ماشومان در سره لامبو ته بيایي، يوه شېبه به يې هم له نظره لرې نه پرېږدئ، هر وخت به مو سترگې ورپورې بنځې وي؛ ځکه ماشوم په يوه شېبه کې هم ډوبېدای شي.

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



يو ازې د ژغورنې معياري واسکتونه تر يوه بريده سرې له ډوبېدو  
څخه ساتلی شي.

کله چې لامبو وهلو ته ځئ، د ډوبېدونکي کس د ژغورولو لپاره  
ځينې وسايل در سره يوسئ لکه ډانگ او يا اوږده لکره چې يو سر يې  
دامسا غونډې کوروي او د لاس د ټينگولو لپاره مناسب وي.

که څوک ډوبېږي، لومړنۍ مرستې ورسره وکړئ: دغه کس که ماشوم  
وي په هوا کې يې سر په خپرې څوړند ونيسئ او کرار کرار يې خټ  
وډبوي چې له سږو څخه يې اوبه بېرته راووځي. که سرې ستروي، پر  
يوې لويې ډبرې يا د حوض په ټي يې داسې پر مخې پرېباسئ چې  
سر يې کښته وي بيا مو لاسونه د هغه پر نس کړي. کړئ او زور  
ورباندې وکړئ چې له سږو يې اوبه راووځي. تر دې کار وروسته  
وگورئ چې ساه باسي که نه، د پوزې مخې ته يې هينداره ونيسئ که  
ساه وباسي، پر هيندارې خوله لگېږي. همدارنگه سينې ته يې ځير  
شي چې کښته پورته کېږي که نه. که يې ساه درېدلې وه، ستوني  
ستغ يې حملوي، سر يې څومره چې کېږي، شا ته قات کړئ، بيا يې  
پوزه د يوه لاس په گوتو بنده کړئ او خوله يې خلاصه ونيسئ. بيا  
پخپله لويه ساه واخلي، خوله مو د ناروغ پر خولې کېږدئ او ساه مو  
د ده په خوله کې ورپو کړئ. دا کار بايد په دقيقه کې 15-20 ځله  
تکرار کړئ. په عين وخت کې د ناروغ نبض وگورئ چې غورځي که  
نه، مناسب ځای يې د غاړې شاه رگ دی. که يې نبض نه درلود، مانا  
يې دا ده چې زړه يې درېدلی دی. په دې حالت کې به له مصنوعي  
تنفس سره يو ځای د زړه چاره هم وکړئ. د يوه لاس ورغوی مو د  
ناروغ د ټټر په منځنۍ برخه کې هوار کېږدئ او د بل لاس ورغوی د  
لومړي لاس له پاسه لاسونه به له څنگله نه قاتوي او د ناروغ ټټر به  
په زور سره کښته خوا کېږي. داسې چې سينه يې يو يا دوه اينچه

کښته لاره شي، بيا يې خوشې کړئ. دا کار به په دقيقه کې شپېته ځله تکراروي. که ناروغ ماشوم وي، دا کار په يوه لاس وکړئ او ډېر زور ورباندې مه کوئ چې پښتۍ يې ماتې نه شي. دا کار به تر هغې پورې کوئ چې ډاکتر ته ورسېږئ.

د لمر وړانگې او د مايعاتو ضايع کېدل

په اوږي کې د سهار له لسو بجو څخه د مازديگر تر څلورو بجو پورې د لمر وړانگې خورا تېزې او خطرناکې وي. په دې وخت کې لمر هر چا ته زيان رسولاى شي؛ خو د ماشومانو پوستکي د لويانو په نسبت زيات حساس دي او ژر سوځي. د لمر وړانگې غير له دې چې د پوستکي د سوځېدو او د تورو خاپونو سبب کېږي، د پوستکي سرطان هم رامنځته کولاى شي.

زموږ په وطن کې د نورو ملکونو برعکس ښوونځي په ژمي کې رخصت او په اوږي کې روان وي او په اکثرو ښوونځيو کې وار په ماشومان د سهار پر نهو يا لسو بجو او يا هم پر دوولسو بجو رخصتېږي او په هماغه سره گرمۍ کې کورونو ته روانېږي. دغه ماشومان د خپل عمر د اقتضا په وجه په لاره کې ساعت تېروي او که تر کوره يې د لسو دقيقو لاره وي، دوى يې په شلو دقيقو کې وهي. مطلب دا چې دوى زيات وخت تر لمر لاندې تېروي. که د ښوونځيو مسأله هم نه وي، د اکثرو کورنيو ماشومان د دوبي په سره گرمۍ کې په کوڅو کې په لوبو لگيا وي.

له بلې خوا زموږ په وطن کې خلک د لمر له زيانه د ځان د ساتلو غم نه کوي. که څوک په همدې موخه داسې خولۍ پر سر کړي چې مخ او اورمېر ته يې سيورى وکړي، خلک ورباندې ملنډې وهي. که څوک تورې عينکې پر سترگو کړي، خلک وايي دې ته وگوره ځان عصري عصري کوي. حال دا چې د لمر تېزې وړانگې د سترگو د پردې او

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

په گرمو اورنيو ورځو کې سپړۍ زياته خوله کېږي او د بدن اوبه يې ضايع کېږي. د بدن د مايعاتو ضايع کېدل هم تر لويانو ماشومان زيات خرابوي. ماشومان چې په لوبو سر شي، بيا يې لوړه تنده هېره شي. لويان په گرمۍ کې غوره گڼي چې کرار يوه سيوري ته کېښي؛ خو ماشومان په گرمۍ کې لاگرمېږي او منډو رامندو ته هوسپېږي. له دې خطرونو څخه د ماشومانو د ساتلو لپاره بايد دغه کارونه وکړو:

په اوږي کې هڅه وکړئ چې د سهار له لسو د مازديگر تر څلورو بجو پورې ماشومان د باندې پرې نه ږدئ. د تفريح او ساعت تېرۍ لپاره ورته داسې وخت وټاکئ چې هوا ماته شوې وي. که په دې وخت کې مو ماشومان ښوونځي ته ځي، داسې گردي خولۍ چې چارچاپيره پيک ولري ورپه سر کړئ چې مخ يې له لمره بچ وي. ماشومانو ته نخي او د روښانو رنگونو جامې جوړې کړئ او داسې کميسونه ورواغونډئ چې لستوني يې پوره (تر مړوندو پورې) وي. له بده مرغه زموږ په دولتي ښوونځيو کې د نجونو لپاره تور يونيفورم ټاکل شوی. تور او نور تېزرنگونه لمر جذبوي او بدن ته تاوان رسوي.

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

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

نوم يادېږي، خطرناکې دي او د سرطان او سوځېدو سبب کېږي. کله چې له درملتون يا دوکانه د لمر ضد کریم اخلئ، قوطني ته يې وگورئ چې دواړه ډوله مضرې وړانگې (UVA) او (UVB) دفع کولای شي ک نه. په کریم کې له لمر څخه د ساتنې د عامل اندازه (SPF) بايد تر 15 زياته وي. همدارنگه بهتره ده داسې کریم واخلئ چې عطر او خوشبويي ورسره نه وي گډه. کریم بايد 30-15 دقيقې مخکې له هغې چې ماشوم له کور ووتې، غوړ شي او هر دوه ساعته وروسته له سره استعمال شي.

د مايعاتو د ضايع کېدو چاره به داسې کوئ چې ماشومانو ته وخت پروخت د اوبو ست وکړئ. که په اوبو کې بوره گډه کړئ، ماشومان يې لا په خوند څښي. که په اوږي کې له کورنۍ سره ميلې ته ځئ، هندوانه درسره واخلئ. په هندوانه کې په کافي اندازه اوبه، مينرالونه او غذايي مواد شته چې هم د بدن اوبه تکميلوي او هم نورې گټې لري. په اکثرو ښوونځيو کې ښوونکي ماشومانو ته اجازه نه ورکوي چې د اوبو څښلو ته ووتې، وايي په ښوونځي کې گډوډي جوړېږي. بهتره دا ده چې په هر ټولگي کې د اوبو ترموز ايښی وي او شاگردان اجازه ولري، هر وخت چې يې زړه غواړي، پاڅېږي او تنده ماته کړي.

دغه ټولې توصيې چې د ماشومانو لپاره وشوې، د لويانو لپاره هم گټورې او ضروري دي.

### ولې ماشوم ګوته ځبېښي؟

یو ټولګیوال مې د مکتب تر پایه پورې ګوته ځبېښله. د چپ لاس بټه ګوته یې تر نورو ګوتو نرۍ او تکه سپینه وه. دا عادت ورته له ماشومتوبه پاتې و. نه پوهېږم چې اوس هم دغه عادت کوي که نه؟

ماشوم ان د مور په نس کې د لاسونو ګوتې ځبېښي. دا کار ماشوم کراروي او خوند ورکوي. تر زېږون وروسته هم ځینې ماشومان همدا کار کوي، ځینې تر دوه کلنۍ پورې، ځینې تر شپږ کلنۍ پورې او ځینې لکه زما ملګری تر ځوانۍ.

ماشوم کله او ولې دا کار کوي؟

کله چې ماشوم وزگار پاتې شي او ذهني مشغولا ونه لري: مثلاً ماشوم چې تلویزیون ته کېښي یا دا چې په موټر کې په اوږده سفر لار شي.

اندېښنه او روحي فشار: که مور او پلار د ماشوم په مخ کې سره جنگ وکړي یا دا چې یو ماشوم د هغه د خویندو او وروڼو په مخ کې ورتې نو هغه تر روحي فشار لاندې راځي. له دې فشاره د خلاصون لپاره ګوته ځبېښي.

په ويدېدلو کې ستونزه: که ماشوم نیمه شپه راوین شي او خوب یونه سي نو گوته په خوله کې ږدي او ځان لږ کوي. کله کله چې ماشوم د ورځې ډېر خوب کړی وي نو د شپې چې نور ويدېږي، دی وین پاتې کېږي او تر هغې پورې گوته ځبېښي چې ویده شي. وېره، ناخوندیتوب او نا کراري: کله چې ماشوم ناروغ دی یا چې نا آشنا شيان یا کسان ویني او یا دا چې له نویو حالاتو سره مخ کېږي مثلاً هغه مهال چې په لومړي ځل وړکتون یا بنوونځي ته ځي، داسې ورته ښکاري چې هلته به خوندي نه وي نو د ځان د کرارولو لپاره گوته ځبېښي.

دا د اندېښنې وړ دی چې ماشوم مو گوته ځبېښي؟ اکثره ماشومان تر درې یا څلور کلنۍ پورې پخپله دا کار پرېږدي، ځینې یې تر شپږ کلنۍ پورې گوته ځبېښي او یونیم تر ځوانۍ پورې دا عادت ساتي. تر شپږ کلنۍ پورې د گوټې ځبېښل ډېر د اندېښنې وړ نه دي خو وروسته باید ورته اندېښنه وکړو ځکه چې په دې عمر کې دایمي غاښونه راوونځي. البته دا هم مهمه ده چې ماشوم گوته په نرمۍ او په کراره ځبېښي که نه په شدت سره. د گوټې ټینګ ټینګ ځبېښل ډېر تاوان کوي. د گوټې ځبېښل دغه تاوانونه لرلی شي: غاښونه کېږي، تالو خرابوي او د خولې شکل ممکن خراب کړي. میکروبونه خولې او د خولې له لارې معدې او وینې ته لېږدوي، خصوصاً زموږ په ټولنه کې چې نظافت ته پوره توجه نه کېږي، دا خطر لا زیات وي. که ماشوم گوته وځبېښي ممکن ژر ژر اسهال شي او په ستوني یې درد شي.

خومره چې ماشوم د ډېرې مودې لپاره گوته وځبېښي هماغومره په سختۍ سره دا عادت پرېښودلی شي ځکه چې دا ورته لکه عمل ګرځي.

څه وکړو چې ماشوم گوته ونه څښي؟  
پورته مو وويل چې معمولاً څلور حالتونه ماشوم دې ته مجبوروي چې گوته وڅښي. که له دې حالتونو څخه مخنيوی وکړو نو ترډېره حده به ماشوم له دې بد عاداته ژغورلی شو. دا به هم په یاد ساتئ چې د گوتې څښنل ماشوم ته د خونديتوب او آرامۍ احساس ورکوي نو که غواړئ چې دا کار ونه کړي، بدیل یې ورته پیدا کړئ مثلاً که ماشوم د تلویزیون د کتلو په وخت گوته څښي نو یو توپ په لاس کې ورکړئ چې لاسونه یې ورسره بوخت شي. واره ماشومان چې وږي شي گوته څښي، ورزده یې کړئ چې د لورې په وخت، درنه خواړه وغواړي. دا مهمه ده چې ماشوم کله او ولې گوته څښي. د معمولو څلورو حالتونو چاره داسې کولای شو:

کله چې ماشوم وزگار یا یوازې پاتې شي نو تاسې ورسره لوبه وکړي یا داسې یوه لوبه ورته پیدا کړئ چې دی پوره بوخت وساتي. مثلاً د جنجال لوبه چې له ورو توتو څخه مختلف شکلو نه او شیان جوړېږي. د ماشوم په مخ کې له یو بل سره لاندې مه کوئ. نن سبا په ځینو تلویزیونونو کې ترکي سریالونه خپرېږي، ما همدغه شی ځنې زده کړ. په دې سریالونو کې لویان چې څومره هم خواشینی، په غوسه یا خپه وي له ماشومانو سره په مینه چلند کوي. دوی د ماشومانو په مخ کې له چا سره بحث نه کوي. ترکیه پرمختللی ملک دی، وگړي یې پوهېږي چې له ماشوم سره باید څرنگه چلند وکړي او دا باید موږ هم ځنې زده کړو. که یو ماشوم گناه کړي وي، د نورو په مخ کې یې مه رټئ. که ماشوم خپه یا په غوسه دی، پرېږدئ چې وژاړي او خپله غوسه سره کړي. هغه ته وخت ورکړئ چې خپل زړه درته تش کړي او خبرې وکړي.

ماشومانو ته د ويد بدللو وخت منظم كړی. هره شپه يې په هماغه ټاكنلي وخت څملوئ. د ويدولو لپاره ورته كيسه ووايئ. غوره خو دا ده چې څو پورې خوب نه وي وړی، د هغوی په څنگ كې پاتې شئ. د خوند يتوب احساس ورته وركړئ: ماشوم وپوهوئ چې هر نوی شی بد نه دی بلکې ډېر نوی شيان ښه شيان دي.

که يې گناه كړې وي نو داسې ورسره چلند وكړئ چې په ډاډه زړه تاسو ته درشي او ونه وېرېږي.

ځينې كسان د ماشومانو په گوتو باندې مرچ يا نور ترخه شيان وهي يا يې لاسونه په دسمال باندې تړي چې گوتې ونه ځبېښي. دا كارونه ناسم دي. که ماشوم د دې كار په خاطر ورتې نو ممکن له بده هم بدتر شي. ځينې ميندې پلرونه وايي که ماشوم ته د گوتې د نه ځبېښلو سندره جوړه او ورزده يې كړې نو دا به هم گټه وكړي، مثلاً: گوته نه ځبېښمه زه، لوبو ته ورځمه زه.



د بستر لندول

ځينې ماشومان تر لويېنې پورې ان تر اتلس شل کلنۍ پورې د شپې له خوا په بستر کې ميتيازي کوي. د دې کار معمول علتونه دا دي: د يابت يا د شکرې ناروغي، د مثاني او يا د بولي سيستم التهاب، اروايي ستونزې لکه د حقارت احساس. ځينې ماشومان بې له دې چې کومه ناروغي ولري بستر لندوي. له داسې ماشومانو سره بايد څه وکړو؟ لومړی بايد ماشوم د شکرې او مثاني د التهاب لپاره معاينه شي. که دا ناروغۍ په کې نه وي نو د ماشوم اروايي اړخ ته پام وکړئ. دا معلومه کړئ چې ماشوم خو به له څه شي نه ځورېږي؟ خویندو وروڼه سره خو به ډېره رخه نه لري؟ تاسې خو به هغه له نورو ماشومانو سره نه پرتله کوئ چې د پلانکي زوی داسې تکړه دی يا پاک گړځي يا هوښيار دی او ته نه يې. که دغه خبرې وي نو له ارواپوه سره مشوره وکړئ او پخپله خپل عادت سم کړئ، هېڅکله يو ماشوم له بل سره مقايسه مه کوئ. له داسې ماشومانو سره چې د شپې ميتيازي کوي بايد ښه چلند وکړو. هغوی بايد سپک نه کړو او ويې نه رټو. د ميتيازي يا نور سپک نومونه ورته مه اخلئ. د هغه تکليف د راز په توگه وساتئ. د خپلو خپلوانو يا د ماشوم د ملگرو په مخ کې هېڅ کله دا خبره مه يادوئ. له ماشوم سره لکه يو ښه ملگری چلند وکړئ. هغه پوه کړئ چې دا د هغه گناه نه ده، دا ناروغي ده او د نورو ناروغيو په شان علاج لري. که د دې ستونزې علت هر څه وي، دغه کارونه يې په حل کې مرسته کوي:

له مازدیگره وروسته ماشوم ته چای، اوبه یا نور مایعات، خټکی او هندوانه مه ورکوی.

د شپې تر خملاستو د مخه یې تشناب ته بوځی. که بیا یې هم میتیازې کولې نو د خوب په دویم یا درېیم ساعت کې یې پاڅوی او تشناب ته یې بوځی.

په ژمي کې یخه هوا د میتیازو د زیاتېدو سبب کېږي او کېدای شي د ماشوم تکلیف ورسره زیات شي. هڅه وکړئ چې ماشوم گرم وساتئ. همدارنگه ځینې خواړه لکه هندوانه، چای او کوکاکولا مدرر خاصیت لري او هر خوړ شی میتیازې زیاتوي. ماشوم که د ورځې له خوا تر ماسپښینه داسې خواړه وخورې، پروا نه کوي خو تر ماسپښینه وروسته یې مه ورکوی.

دا کارونه د دوو درېو میاشتو لپاره وکړئ. که د ماشوم تکلیف ورسره ښه نه شو، ډاکتر ته یې بوځی.

ایمپیرامین گولی کولای شي په څو میاشتو کې د دې تکلیف علاج وکړي. دا درمل ۱۰۰-۵۰ ملي گرامه د شپې له خوا ورکول کېږي. البته دغه گولی به د ډاکتر په مشورې ورکوی، نه پخپل سر.

۱

## دویمه برخه

د ماشومانو روزنه

د اناهیته روحي لیکنې او ژباړې

( خلاص موتي )  
ماشومان او عدم تشدد

كوم بنوونځي ته چې زما كشر زوى ځي، هغې ته څېرمه د لوبو يو ميدان دى. د هر عمر ماشومانو لپاره پكې د لوبو ډول ډول څېزونه شته خو ورځې د مخه مې زوى ته انتظار كاوه چې له بنوونځي راوونځي. د ميدان خوا ته وروگرځېدم، د نمجنو شكو په منځ كې څلورو وړو هلكانو لوبې كولې. په ابادۍ لگيا وو. پلاستيكي سطلونه، بيلونه او كلنگونه ورسره او د كلا دېوالونه يې ابادول. د لوبو په اوږدو كې په خپلو كې په جنگ شول. له شكو ډك موتي يې پريو بل وشيندل. بنكڅلې پيل شوې. يوه خويې په پلاستيكي بېل وهل هم پيل كړل. دا نور هلكان پرته له دې چې د وهلو په وړاندې غبرگون ونيي او يا هم له غوسې نه د كلا دېوالونه ړنگ كړي، په منډو شول او د ميدان په په بل سر كې چې څو تنه بنځې په چوكيو ناستې وې، ورغلل.

د دوى خبرې ما نه اورېدې. لېكن د دوى له حركاتو داسې رامعلوم شول چې گنې ستونزه يې وار له واره ورهواره كړه. هلكان بېرته د شكو خوا ته راوگرځېدل. ما يې په تلو كې يوازې دا خبره اورېده چې يو هلک وويل: كلا ته به لومړۍ زما آس تنوځي، ځكه چې ما تر ټولو اول «بخښنه غواړم» وويل.

له ځان سره مې فكر كاوه چې موږ هم له كوره بهر لوبېدلي يو. خداى خبر څومره جنگونه او شخړې به مو كړې وي. خو كله به داسې شوې وي چې له همزولو مو بخښنه غوښتي وي؟ يا دا چې كوم ځل مو كه د شخړې كيسه په كور كې كړې وي، نو داسې به شوي وي چې د

کورنۍ غړو د بخښنې غوښتلو لپاره هڅولي يا يې مجبور کړي اوسو؟

دلته په جرمني کې تقريباً له يوولسو کلونو را هيسې د (Faustlos) چې تحت الفظي معنی يې (خلاص موتي) دی، په نامه په ابتدايي ښوونځيو او وړکتونونو کې يو روزنيز پروگرام تدریسېږي. دا پروگرام د پيداگوژي ماسترانو له امريکې څخه جرمني ته رالېږدولی دی. موخه يې په خپله غوسه کنترول، خپل او د بل د احساس پېژندنه، هغې ته درناوی او د يوې شخړې په وړاندې پرته له فزيکي تعرضه د متناسب عکس العمل، زده کول دي.

د دې پروگرام مدرسین د پروگرام د تطبيق د مخه په مسلکي ډول ځانگړې زده کړې او سيمنارونه تر لاسه کوي. بيا له کورنيو سره په گډه د پروگرام په تطبيق پيل کوي. د نوموړي پروگرام تدریس د وړکتون په ټوله دوره کې اته ويشت ساعته او د ښوونځي په ابتدايي دوره کې يو پنځوس ساعتونو ته رسېږي.

د دې پروگرام ښوونکي هڅه کوي چې د ماشومانو د غوسې او د عصبانيت د قوې، د تحریک کچه راټيټه کړي. ماشوم ته دا ورزده کړي چې خپل احساسات کنترول او خپل ټولنيز صلاحيتونه وپېژني. که چېرې د احساساتو په اړه فکر وکړو، غوسه، قهر او عصبانيت عادي انساني احساسات دي چې له وړکتوبه روزل کېږي. که يې د کنترول په روزلو کې سستي وشي نو خامخا به يوه ورځ ناوړه فزيکي عملونه رامنځ ته کړي.

ماشومان هغه څه زده کوي چې وينې يې. که دوی وهل کېږي نو څرگنده ده چې دوی هم هماغه غوسه، قهر او وهل زده کوي او څومره چې دا منفي عمل ډېر وينې، په هماغه کچه يې د روزلو زمينه مساعده او د تمرین امکانات ډېرېږي.

د خویندو وروڼو تر منځ، د ملگرو او همزولو تر منځ او په ښوونځي کې د ټولگيو الو تر منځ شخړې عادي کيسه بلل کېږي. لېکن زما له نظره ماشوم ته د همدې شخړو په وړاندې د متناسب عکس العمل ښودل ضروري ده. ماشوم بايد په دې پوه شي چې جنګونه او شخړې په خبرو حل کېدای شي. تر دې د مخه چې د بل چا د ترخه عمل په وړاندې تريخ غبرګون وښيو، بهتره به دا وي چې يو وارې يې په خوږه خبره وازمويو.

کېدای شي ډېرو ماشومانو به همدا پورتنۍ خبره له خپلو مشرانو اورېدلې او په ذهن کې به يې ساتلې وي. لېکن که چېرې ماشوم دا خبره په عمل کې پلي نه کړای شي نو د ده لپاره يوازې هغه تيوري ده چې د ذهن په يوه برخه کې يې خوندي شوې ده. د دې تيوري د پلي کېدو لپاره د خویندو وروڼو، د همزلو او ټولگيو الو تر منځ وړې وړې شخړې، غوره گڼلې شو. که چېرې په دې و توانېږو چې خپلو ماشومانو ته دا ورزده کړو چې د غوسې او قهر په وړاندې په اعصابو حاکميت ولري او کړای شي چې خپلې ستونزې د خبرو له لارې حل کړي، خپله خطا ومني، د بل تېروتنه په زړه کې عقده نه کړي، د بڅښنې غوښتل ورته عيب ښکاره نشي، د مقابل لوري بڅښنې ته درنښت ولري، نو بې له شکه چې دوی به تر موږ ډېر ارامه او هوسا ژوند ولري او دوی به په دې و توانېږي چې خشن حالتونه هم په يوه په زړه پورې حالت بدل کړي او خوند ترې واخلي.

ښه مې په ياد دي، د ښوونځي په درېيم ټولگي کې وم. يوه ورځ د کور په دروازې کې له يوې خورلنې سره ولاړه وم. زموږ د گاونډي زوی چې په عمر له موږه کشر و، ليندۍ په لاس کې او هره خوا يې تېرې ویشتلې. يوه تېره سيده زما په ټټير ولگېده. له ډېره درده مې په سترگو کې اوښکې ورکې شوې. هلک خپل کور ته منډه کړه. زه هم

لکه قهرجنه زمري ورپسې شوم. مور يې په انگره کې ولاړه وه. ما ورته شکايت وکړ، دې هم راته وويل: «حالی مه چطوري کنم، توام سنگه بيگي ده فرقش ده.» د نسڅې خبرو مې درد نور هم را ډېر کړ. په تېره ورتپته شوم، راوامې خيسته او هلک مې پرې وويشت. (فرق) يې خدای بچ کړ خو په پښه ولگېد. چيغه يې له خولې ووته او گوډ گوډ روان شو. مور يې هماعسې ولاړه وه. نن ورځ چې زه پخپله مور يم، پوهېږم چې د مور زړه به يې څنگه څرېکې کړې وي.

کور ته راغلم د خپلې کارنامې کيسه مې مور ته پيل کړه. لا مې نيمايي ته نه وه رسولې چې داسې يوه څپېره يې پر مخ را حواله کړه چې تر دوو ساعتونو پورې مې يو غوږ د څپېرې له ضربې دپ و او بل يې له ډاره. خو ښه و چې غوږونه مې دپ شوي وو. که نه خدای خبر چې د مور له غوسې ډکې خبرې به مې څو پېرې په ذهن کې پاتې وای.

ما چې د وړوکي هلک د بخښنې خبره واورېده، له ځان سره مې وويل، کاش چې ټول ميندې او پلرونه خپل اولاد ته د بخښنې غوښتل ورزده کړي. عدم تشدد له بخښنې سر چينه اخلي. څومره به ښه و، که هماغه ورځ گاونډۍ مېرمنې دومره مور ته ويلي وای چې ايا دا کار قصدي و که په ناپامۍ کې شوی دی؟ تاسو خو ښه ماشومان ياستئ. خير دی اوس به دی بخښنه وغواړي او ته به يې ومنې. دی به وعده کوي چې بل وخت به پام نيسي.

ما خو هلک وويشت. په زړه کې خوشحاله شوم چې ځان مې وگټه. خو د دې غبرگون پایله څه راووته؟ زما درد خو ورسره کم نه شو، لېکن دا خو څرگنده وه، که يې بخښنه غوښتې وای، نوزه به يې هم منلو ته مجبوره شوې وای. نه به د ده پښه ژوبلېده، نه به يې مور ځورېده او زه به هم له څپېرې بچ شوې وای.

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

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

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

کله چې په ۱۸۱۹ کال کې د دوی کيسې د دوهم ځل لپاره چاپېدلي نو ويلهيلم گريم له ماشومانو سره د عادلانه قضاوت په نوم ډېرې ليکنې د ماشومانو لپاره د دوی په ژبه واپولې. ده د دوهم چاپ په سريزه کې ليکلي چې: “د ماشومانو سترگې هم زموږ د سترگو په شان ابې رنگه ځلا لري ليکن هغه خوند چې دوی يې له کيسو اخلي، موږ لويان يې نه شو اخیستی” او په دې توگه يې د ماشوم د ادبياتو نړۍ ته يو نوی ور، ورپرائيست چې بيا ډېرو نورو ليکوالو د دوی په پلونو پل کېښود او د لړۍ يې پسې وغځوله.



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

ډېر کلونه وروسته حتی تر دوهمې نړيوالې جگړې وروسته انگرېزانو په خپل هېواد کې د گريم ورونو په کيسو او افسانو د ظلم او تېري د ډېروالي له امله بنديز لگولی و. د دې لپاره چې د ماشومانو ذهن د کيسو منفي اړخونو ته ونه هڅول شي، په ډېرو هېوادونو کې کيسې او افسانې د ښوونځي په لوړو ټولگيو کې لوستل کېدې او ډېری وخت به د کيسو متنونه بدلېدل. خو سره له دې هم ماشومانو د کيسو له لوستلو او اورېدلو سره مينه ښودله. له کيسو سره د ماشومانو علاقې ډېر ارواپوهان په دې پوښتنه بوخت کړي وو چې ايا د کيسو منفي پيغامونه د ماشوم پر ذهن منفي اغېزه لري او که نه؟

له ځينو تجربو وروسته دا ثابته شوه چې د کيسې د منفي پيغامونو اغېزه په لويانو کې د ماشومانو په پرتله ډېره ده. ماشوم يوازې کيسه اوري، د هغه ذهن د دې وړتيا نه لري چې د اورېدل شوې کيسې لپاره په خپل ذهن کې تصوير جوړ کړي. د کيسې صحنه له ځان سره تصور کړي او يا په دې وپوهېږي چې جادوگر او شيطان څه ډول د کيسې اتل غولوي او په لومه کې يې نيسي. کوم پاچا عادل دی او عادلانه قضاوت کوي او يا مجرم په څه ډول سزا محکومېږي.

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

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

برگیته شیدر "Brigitta Schieder" الماني لیکواله، اروا پوهه، د پیداگوژۍ او لوگوټراپی ماستره "د ماشومانو او د کیسو تر منځ تړاو، د دوی د اروا او زړونو تر منځ پټې اړیکې گڼي. مېرمن شیدر وايي: "کیسې او افسانې د ماشومانو د ذهن هغه طرز تفکر بیانوي چې زموږ لپاره یې لیدل او بیانول ستونزمن دي". کیسې او افسانې هغه هنداره ده چې د ماشوم د ذهن تصویرونه موږ ته منعکسوي. د ماشوم هغه نړۍ موږ ته رانښيي چې هر څه پکې ژوندي دي او غږېږي. لکه گلان، ونې، ژوي، تیرې چې دا په خپله دا څرگندوي چې ماشوم یوازې په خپله نړۍ کې له خپلو همجنسو سره

نه دی مخامخ شوی. دی له هر شي سره بې له کومې ستونزې خبرې کولای شي او د يو بل په ژبه سره پوهېږي.

مېرمن شیدر وايي د ماشوم د رواني ودې په برخه کې تر ټولو اغېزمن او اساسي ټکي د دوی په افسانو او کيسو کې د سحر او جادو ټکي دي چې ماشوم له څلور کلنۍ څخه تر اووه کلنۍ پورې د دې ډول کيسو لېوال وي او په ذهن يې ژوره اغېزه لري. که په دې کيسو کې ځينې منفي ټکي هم وي، د ماشوم نه وړپام کېږي. دا چې د ماشومانو په کيسو او افسانو کې هر څه غږېږي او هر څه د دې وړتيا لري چې ځانونه په يو شي او بل شي بدل کړي، همدې ته ورته بدلون وروسته د ماشومانو په ذهن کې هم ليدل کېږي او يوې ټاکلي دورې ته په رسېدو سره ختمېږي.

که چېرې دې خبرې ته لږ ژور فکر وکړو، نو په منځنۍ پېړۍ کې تر هر وخته ډېر د انسانانو په وړاندې تاوتریخوالی او زیاتې ليدل شوی دی. همدا رنگه د هغه وخت د ليکوالو په ليکنو کې هم د ظلم او تېري تصويرونه جوت دي. نو ايا د هغه وخت لوستونکي او په تېره بيا ماشومان ټول د کيسې د منفي ټکو تر اغېزې لاندې راغلي وو؟

که د ارواپوهنې له نظره دې ټکي ته ځير شو نو داسې ويل کېږي چې د ماشوم په ذهن کې د ماضي او راتلونکي لپاره ډېر څه نه ليدل کېږي. ماشوم يوازې په حال کې اوسېږي او د کيسې له اورېدو وروسته په اورېدل شوې کيسه ډېر سر نه خوږوي.

که د کيسې ويونکي او يا لوستونکي "مور، پلار، نيا او نيکه" د کيسې تر څپرلو وروسته ماشوم ته دا احساس او ډاډ ورکړي چې ته زموږ اتل يې. له هېڅ شي مه وېرېږه، په خپل ځان باور ولره او مور په دې پوهېږو چې بری له تا سره دی، نو هېڅ ډول کيسه به د هغه په

ذهن منفي اغېزو نه لري. کله چې ماشوم په یو داسې چاپیریال کې رالویږي چې د ده په ذهن کې د بنو او بدو تناسب روزل کېږي، هېڅکله هم د کیسې منفي پیغام د ده پر ذهن منفي اغېز نه شي پرېښودای. د یوې پېښې څېړل، ماشوم ته قناعت او ډاډ ورکول د ارواپوهنې له نظره تر ټولو اغېزمنه لار ښودل شوې ده.

ماخذ:

کینډر براوچن مارچن د Bruno Bettelheim لیکنه

ايا د ماشوم ادبيات د ماشوم نړۍ بدلولى شي؟

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

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

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

په ۱۵۸۰ کال کې د ماشومانو لپاره لومړني کتابونه راووتل چې وروسته بيا د فولکلوريکو کتابونو په نامه مشهور شول. د لومړي ځل لپاره په ۱۲۵۸ کال کې د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د

چکي ليکوال ((جان اموس)) د Orbis Pictus مصور کتاب راووت چې تر نولسمې پېړۍ پورې د نورو کتابونو لپاره بڼه بېلگه و. جان اموس په خپل کتاب کې، نړۍ د تصويرونو په مرسته ماشومانو ته ورپېژندله.

د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د مصورو او رنگينو کتابونو لړۍ له پېړيو را په ديخوا په اروپا کې دود ده. اوس مهال دې لړۍ د نوې تکنالوجي او تخنيک په مرسته نوره هم وده کړې او لايې کوي. د مثال په توگه په جرمني کې د ماشومانو کتابونه د سن او عمر په لحاظ، په مختلفو کوالټيو چاپ او طبقه بندي کېږي.

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

نو دلته په اروپا کې د زانگو د ماشومانو لپاره د لوبو د سامان په توگه داسې کتابونه جوړېږي او خرڅېږي چې پوښ يې له رنگه تکي او په منځ کې يې آواز لرونکی پلاستيک وي او ډېر وخت د ماشومانو سندري هم پکې ثبت شوي وي چې ماشوم يې د ليدو پر وخت رنگونه پېژني، له آوازونو سره آشنا کېږي او د نيولو عمل زده کوي او بيا وروسته يې د کتاب په نوم پېژني.

په بل پړاو کې يې هغه کتابونه دي چې په وړه بڼه او په قطعې يې ډوله ډبل کاغذ کې چاپېږي چې ځينې يې د لومړنيو کتابونو په نامه يادوي. په دې کتابونو کې اکثراً تر لسو حساب وي او يا هم د الفبا توري او ورسره اړونده تصويرونه انځور شوي وي.

د ورکتون د ماشومانو لپاره په پراخه کچه معلوماتي او روزنيز کتابونه چې د تصويرونو په ژبه د ماشومانو ډېرو پوښتنو ته ځوابونه وايي، په کلک او پلاستيکي ډوله قطعې کې چاپېږي چې د پاڼو په اړولو کې د ماشوم گوتې نه پرې کېږي او ژر يې پوښونه هم نه شلېږي. هغه تصويري کتابونه چې د ورکتون د ماشومانو لپاره چاپېږي له ۴۸ مخونو څخه نه زياتېږي.

په دوهمه دوره کې د هغه ماشومانو کتابونه يادولی شو چې نوی په لوست پيل کوي. د سن د کتگورۍ په لحاظ يې له شپږو نه تر نهه پورې گڼلی شو. د دې عمر د ماشومانو لپاره هم په مختلفو بڼو او په بېلابېلو موضوعگانو لکه، د ماشومانو شعرونه، سندرې، ترانې، لنډې کيسې، د اورولو او لوستلو لپاره يادولی شو. دا ډول کتابونه د ۶۴ نه تر ۹۲ مخونو پورې رسېږي. د دې کتابونو ژبه دومره ساده او روانه وي چې پرته له هر ډول ستونزې ماشوم پرې پوهېدای شي.

د هغه ماشومانو چې عمر يې د نهو او دولسو کلنو تر منځ وي، د هغوی کتابونه بيا تر ۱۸۰ مخونو هم رسېږي په دې کتابونو کې د تصويرونو تر څنگ د کتاب موضوعات بدلېږي او متنونه يې اوږدېږي.

د دولسو نه وروسته بيا د تنکيو ځوانانو دوره راپېلېږي چې د کتاب موضوعات يې اکثراً په تخيل او فانتزي را څرخېږي. لنډې کيسې

یې په رومانونو بدلېږي. په کیسو کې تلوسه ډېرېږي او غوټې پیدا کوي چې لوستونکی دې ته هڅوي چې کتاب تر آخره ولولي او په خپله یې غوټې راوسپړي.

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

د ماشوم ادبیات یوازې په کیسه او شعر بسنه نه کوي. لنډ جنایي رومانونه، کومیک، تیاترونه، فلمونه، سریالونه، لنډې هنري او تمثیلي ټوټې، اخبارونه، رسالې، مجلې او په زرهاو بوختونکي توکي یې په ځان کې رانغښتي دي چې د ماشوم په سالمه روزنه کې فعاله ونډه لري.

که دې ټکي ته پام وکړو چې د پینځلسمې پېړۍ را په دیخوا په اروپایي ټولنه کې ماشوم ته د یو شخصیت په سترګه کتل کېږي او د هغه د سالمې ودې لپاره د پام وړ کارونه تر سره کېږي دلته دا پوښتنه رامنځ ته کېږي چې ایا زموږ او د دوی د ماشومانو تر منځ کوم خاص توپیر شته؟

کله چې ما د دې لیکنې لپاره د کتابتون دروازه خلاصه کړه او په دې برخه کې مې د لویدځوالو هلې ځلې او د دوی د ګالل شویو ستونزو پایلې ولیدې، نو دخپلې پوښتنې ځواب مې بې له ځنډه ترلاسه کړ.



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

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

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

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

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

په همدې لړۍ پسې مې د انټیرنېټ له لارې هڅه پیل کړه. د گوگل په ماشین کې مې په پښتو توریو د ماشوم ادبیات ولیکل، پایله یې یوازې د مصور خپرندویه بنسټ راووت.

په دوهمه هڅه کې مې پښتو شعرو وركړ، بېشماره پاڼې او په زرهاو بې خونده او بې رنگه شعرونه په تعجب سره مې وویل: آیا زموږ د پښتو ادبیات یوازې په شعرونو را څرخي؟

خو کله چې مې په الماني ژبه د ماشوم ادبیات ولیکل، نو په رښتیا سره باید ووايم چې لار مې ورکه کړه چې زه څه ولولم او له کومه یې راپیل کړم. د خپلې تجربې لپاره مې په الماني ژبه نوی شعر د گوگل پر پاڼه ولیکه، څه فکر کوی چې پایله به یې څه وي؟ د گوتو په شمار یو څو شعرونه، او بس.

زه دا نه وایم چې بې له ادبیاتو به یو ماشوم لوی نه شي او یا به له جسمي اړخه غښتلی نه وي. خو دا هم وایم چې بې له کتابه او بې له ادبیاتو د یو ماشوم ذهني اړخ پیاوړی نه وي. همدا ادبیات دي چې حافظه پیاوړې کوي.

موږ تاسې ټول له دې بریده را اوبښتي یو، خو که لږ څه په خپلو ذهنونو فشار راولو نو خامخا به هغه وخت بیا په خپله حافظه کې را وینس کړو کله چې مو لومړنی کتاب لوستی وي. که چېرې د هماغه لومړني کتاب په هکله لږ نور هم ژور فکر وکړو نو په دې به هم وپوهېږو چې د کتاب منځپانگه څه ډول وه؟ همدا لیکنې دي چې نن ورځ پوهېږو چې پرون څه ډول وه.

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

خرگنده خبره ده چې مور د ماشوم نړۍ په ادبياتو نه شو بدلولى، خو بې اغېزې هم نه پاتې کېږي.

کله چې مور يو کتاب په پينځلس کلنۍ کې ولولو، بيا همدا کتاب په اوولس کلنۍ کې او بيا په شل کلنۍ کې، د دې درې وارو لوستلو ترمنځ به توپير احساس کړو. د کتاب منځپانگه نه بدلېږي ليکن زموږ حافظه، زموږ ذهن او زموږ پوهه بدلېږي او دا زه د يو ماشوم په ذهني وده کې د پام وړ ټکى بولم او د دې بدلون لپاره بايد داسې مواد اولاس ته راوړنې ولرو چې ماشوم د نوې پلټنو لپاره وهڅوي. مور بايد د ماشوم ادبياتو ته په دې سترگه وه نه گورو چې هغه د ماشومانو لپاره دي او ماشومان لا کوچني دي او په هغه څه نه پوهېږي کوم چې لويان پرې پوهېږي.

بر خلاف هر هغه څه چې مور يې د ادبياتو په نوم ماشوم ته وړاندې کوو بې له کوم توپيريې د ماشوم په ذهن کې ثبتوو. د ماشوم ادبيات د ماشوم له جسمي کوچني والي سره هېڅ ډول تړاو نه لري. په نويو پلټنو او څېړنو کې ويل شوې دي، که چېرې د ماشومانو په کوم کتاب کې داسې څو کرښې وي چې هغه يې د لوستلو پر وخت په معنا پوه نه شي نو دا غلطه خبره نه ده. که چېرې کتاب د ماشوم لپاره په زړه پورې وي نو خامخا دې ته هڅه ول کېږي چې په خپل ذهن کې په دې څو جملو کار وکړي او په معنا يې ځان پوه کړي.

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

## جادويي الفاظ

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

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

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

درلودلی شي او له بلې خوا د ماشومانو له خولې د دا ډول جملو اورېدل ډېر په زړه پورې وي. که چېرې موږ د خپلې ژبې کارونې ته پاملرنه وکړو، زموږ ماشومان يې له وړکتوبه په هماغه بڼه زده کوي. د وړکتون بله معجزه جادويي الفاظ نومېده. جادويي الفاظ يو څو کلمې وې چې ماشومانو د هغې په کارولو سره په لويانو جادو کوله. دا کلمې (هيله کوم، مننه، وبخښه، اجازه لرم او مهرباني وکړه) وې. دوی ته له پيله په وړکتون کې دا وړښودل کېدل چې د جادويي الفاظو په کارولو سره دوی ډېر څه لاس ته راوړي شي حتی ډېر ځله داسې څه چې لويانو په دوی منع کړي وي.

زما لپاره دا هم يوه پوښتنه وه چې د وړکتون په يوه گروپ کې پېښه ويشت تنه ماشومان يو ځای وو. دوی به په يو وخت د دوډۍ پر مېز راټولېدل او يو ځای به يې لوبې کولې. لېکن هر کله به چې ورغلي، دوی به په خپلو کې لوبې کولې يا به ډوډۍ ته په کراره ناست وو. د دوی د جنگ غږ به نه اورېدل کېده. يوه ورځ مې له يوې روزونکې پوښتنه وکړه چې زموږ په کورونو کې چې دوه درې ماشومان سره يو ځای شي نو يو خود لوبو پر وخت خامخا پکې ژاړي.

روزونکې راته وويل: ماشوم ته له پيله بايد دا وروښودل شي چې دلته څه ډول قانون حاکم دی. موږ دلته په هر وړوکي شي ماشوم ته نه په غوسه کېږو او وهل خو هېڅکله نه کوو. ماشوم وړوکی دی خود ده وړکتوب د ده د کمعقلتوب په معنا نه دی، دوی په هر څه پوهېږي. ډېر ځله داسې پېښې چې يو ماشوم د بل پر ځای کېږي. نوکه يو ماشوم په غوسه بل ته ووايي، پاڅېږه دا ځای زما دی. څه فکر کوئ چې هغه به بې له جنجاله د ده له ځايه پاڅېږي؟ نه، وار له واره به دواړه په ضد سره واوړي. موږ په داسې حالت کې ماشومانو ته د جادويي الفاظو د کارولو سپارښتنه کوو. جادويي الفاظ نه

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

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

خوړوونکي ماشوم که خوړېدلی ماشوم؟

دلته (په جرمني کې) د تعلیمي کال په وروستیو کې میندې د خپلو ماشومانو په خاطر د دوی ملګري او د هغوی میندې د چای او کافي لپاره دعوتوي. د همدې بلنو په ترڅ کې یوه ورځ د یوې خوړلنې په کور کې له یوې بلې مور سره مخ شوم. دې مېرمنې یو زوی درلود. ما ته خو داسې واپسېد چې زوی به یې درې کلن وي. خو مور یې وویل چې یوه اوونۍ مخکې یې کلېزه وه، پېنځه کلن شو. د هلک مخ ټول نوکاري نوکاري و. لس ځایه نور یې پخوانیو نوکارو په مخ کې نښانونه پرې اېښي وو. په تندي یې هم پلستر لګېدلی و. نارامه او ډېر خوځېدونکی و. له حرکاتو یې داسې معلومیدل، لکه کوم څه چې ترینه ورک وي او دی یې د موندلو لپاره لالهانده وي. د ماشوم ژبه هم بندېدلې. خبرې یې ګډې وډې وې. جملې یې بشپړې نه وې. په ځینو کلماتو خو یې زه هېڅ نه پوهېدم. ډېر توري یې سم نه تلفظ کول. د (س) توری یې د ژبې په سر ادا کاوه. مور یې خبرو ته نه پرېښوده، ده به ورته ویل مخ دې زما خوا ته راواړوه او بل چا ته مه ګوره.

د مور زړه یې راتنگ شو. په تشناب کې یې د ایسارولو په اخطار ووبراوه او له کوټې یې وایست. ماشوم به په لنډه شپبه کې یو ځل کوټې ته راننوت مور به یې وکتله او بېرته به لاړ. مور یې د خپل زوی له عادتونو سر ټکاوه. په وار وار یې د شپې له خوا په دېوال د سر وهل او د بستري لندول تر ټولو لوی غضب وباله. خدای شته چې په ماشوم مې ډېر زړه درد وکړ. له ځان سره مې وویل

چې د دومره نارامۍ علت به څه وي؟ دوی خو زموږ غوندې په جنگ کې هم نه دي زېږېدلي او رالوی شوي چې د جگړې منفي اثر پرې پروت وي. په دې عمر کې خو ماشومان د پسرلني گلانو په څېر غوړېدلي وي چې په ليدو يې مړوي زړونه تازه کېږي . د دې لپاره چې مور يې موضوع بدله کړي، ويې ويل چې خاوند يې په مخدره موادو روږدی و. دا د اميدواری په مهال ترې بېله شوې ده. تر هغه وروسته يې بېلابېلې ستونزې زغملې دي. د ماشوم تر پيدايښت وروسته ورته د پښتورگو ناروغي پيدا شوې وه. ان دا چې خوځو واري په روغتون کې هم د اوږدې مودې لپاره پاتې شوې ده.

په خبرو کې ورولويدم: دا موده چې ته په روغتون کې وي، ماشوم دې له چا سره و؟ ويې ويل، د دوو کلونو په اوږدو کې له بېلابېلو څلورو کورنيو سره د فرزندې ماشوم په نوم اوسېدلی دی. دې ټکو ته تم کېږو چې پېنځه کلن ماشوم اوس هم د شپې له خوا بستره لندوي. خپل سر په دېوال داسې وهي چې وينې کېږي. خپل مخ په نوکارو شکوي. دا ولې؟ په دې کيسه کې د پلار د مخدره موادو پرته نور کوم دلایل د ماشوم د نارامه حالت سبب گڼلای شو؟ د مور او ماشوم تر منځ تر ټولو ټينگه اړيکه د عاطفې ده. خو په دې کيسه کې د مور او د زوی تر منځ اړيکه لا د پيدايښت په لومړي کال ترينگلې شوې ده. دی په دوو کلونو کې څلور واره له مور بېل شوی دی. دا هر ځل بېلېدل د ده لپاره يوه ذهني صدمه بللای شو. د ماشوم روزنه څلور واره بېلابېلو ميندو ته سپارل شوې ده. ايا پردی مور د خپلې مور ځای نيولای شي؟ په پښتو کې متل دی چې وايي: «نه به هره ونه گل شي، نه به پردی زامنګی خپل شي» ماشوم هر ځل له يو



نوي چاپېریال او د نوي خلکو له پېژندګلوی سره لاس او ګرېوان شوی دی.

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

پروفیسر راین هارټ لمپ (ماشومان هم سړی عصبي کوي) تر سر لیک لاندې کتاب کې د ماشومانو د ژبې بندېدا تر ډېره ځایه له ماشومانو سره د خبرې نه کول ګڼي. دی وايي: «له ماشومانو سره باید ډېرې خبرې وشي. که څه هم له پیله ماشوم خبرې نه شی کولای لیکن د لغتونو زیرمه د اورېدو پر وخت ډېر پېرې. ماشوم د خبرو تلفظ اوري او حتی د خولې خوځښت ته پام کوي او کله چې په خبرو راځي د کورنۍ او په تېره بیا د مور له خوا یې خبرې په بیا بیا تکرار سره اصلاح کېږي».

خو دلته د دې ماشوم خبرې نه دي اصلاح شوي او حتی د خبرو د کړلو ځواک نه دی په کې روزل شوی. بله خبره د ماشوم او د مور بېلېدل دي. ماشوم له بېلابېلو کورنیو سره وخت تېر کړی دی. په ده کې د اعتبار حس ټپي شوی دی. له ده سره د مور د بېلېدو وېره اوس هم ملګرې ده. نو ځکه یې شېبه شېبه خپله مور کتله چې شته او که نه؟ دی لا هم یې اعتباره دی چې ګڼې مور مې بیا پرېنږدي. دی غواړي چې د مور پام یوازې ده ته اوسي. نو ځکه په وار وار د مور مخ د خبرو پر وخت خپل ځان ته ورتاووي. ده له چاپېریال څخه هغه څه رااخيستي دي چې دی یې ځورولی دی. دی ماشوم دی په دې نه پوهېږي چې څنګه خپله مور په دې وپوهوي

چې دى ورته اړتيا لري او له ده سره دا وېره ده چې بيا به مور دى يوازې پرېږدي. نو د دې لپاره چې دى د مور پام وړ واړوي په هغه کارونو لاس پورې کوي چې مور يې خور او غضب گڼي. د ده مور، دې کيسې ته نه دى وړپام شوى چې د دوى د ستونزې تر ټولو اسانه د حل لار، مورنۍ مينه، ډېره حوصله او د امکان په صورت کې د ارواپوهنې د ډاکټرانو لارښوونه ده. د ډاکټر ليمپ په وينا هغه ماشومان خورول کوي چې په خپله خورېدلې وي. ماشوم ته غوسه کېدل او په يوازيتوب يا تياره کې ايسارول، د دوى په روان ډېر منفي اغېز پرېږدي. د طبابت له مخې د بستري لندول بېلابېل دليلونه درلودلای شي. خو ډېرى ډاکټران د ماشومانو د بستري لندول اروايي ستونزې لکه وېره، په ځان نه باور او خور گڼي.

لکه څنگه چې ډاکټر ليمپ وايي، خورېدلې ماشومان خورونکي ماشومان وي. دا نه ده مهمه چې مور د لږې پاملرنې په وجه يا ماشوم د هغه د کړو وړو په خاطر ملامت کړو. خو دا بايد ومانو چې مور لويان دومره يو بل سره خوروو چې پايله يې زموږ د خپلو ماشومانو په خور ختمېږي.

د ماشوم ذهن او د ((تلویزیون، کمپیوټر،  
کیمونو)) اغېزه

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

د ماشومانو ارواپوه، المانی فيلسوف او د عقلي او عصبي برخې ډاکتر ((منفريد شپيتخير)) Manfred Spitzer وايي: ((د تلویزیون پر شیشه هر ډول خپریدونکې خپرونه د ماشوم د ذهن، سر، زړه او حتی خټې او نس لپاره مضره تمامېږي)). د ليدنيزو شيشو مخې ته کېناستل له ډېرو خواوو د ماشومانو او تنکیو ځوانانو ذهن زیانمنوي.

ډېرې ميندې وینو چې خپل واپه ماشومان يې د تلویزیون مخته کېنولي وي او دوی په خپله د کور په چارو لگيا وي. که ترینه وپوښتې چې ولې دې دا ماشوم د تلویزیون مخ ته يوازې کېنولی دی؟ په ځواب کې وايي: ((بڼه دی غلی ورته ناست وي، ژاړي نه، ناولتيا او وړانۍ نه کوي او زه هم خپلو چارو ته وزگاروم!!))

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

لومړۍ:

د تلویزیون، کامپیوتر او له گېمونو سره بوخت ماشومان او تنکي ځوانان اکثراً د یوازیتوب خوا ته ځي. له خلکو سره د ناستې او ولاړې څخه ځان لرې ساتي. په داسې حال کې چې زده کړه او تجربه له چاپیریاله او له خلکو سره د ناستې او ولاړې په ترڅ کې زده کېږي.

دوهم:

سره له دې چې ماشوم په خبرو اترو بوخت وي خو، مخاطب یې داسې څوک نه وي چې د ده په کړو وړو نیوکه وکړي او یا یې هم د ترسره شوي کار په پایله کې وستایي. ماشوم هغه وخت د بنو او بدو تر منځ توپیر زده کوي چې په غیر مستقیم ډول له نیوکې او په مستقیم ډول له ستاینې او هڅونې سره مخ شي.

درېیم:

دا چې ماشومان یا تنکي ځوانان په اوونۍ کې د دېرشو نه تر څلویښتو ساعتونو پورې په لیدنیزو لوبو بوخت وي، دا په خپله یو نا سالم عادت دی او دا ډول ماشومان معتادین بلل کېږي چې پایله یې د معتادینو کلینیکونو ته رسېږي.

څلورم:

د ماشومانو د خوراک سیستم بدلون مومي. دوی په بې علاقگی او په بېرته ډوډۍ خوري چې دا په خپله د معدې او هضمي سیستم لپاره تاوان رسوي.

پینځم:

هغه غږونه او اوازونه چې د کامپیوتري لوبو، تلویزیون او بېلابېلو گېمونو په ترڅ کې د ماشوم په ذهن کې ځان ځایوي، د دې پایله په څه شي ختمیږي؟

د هامبورگ په پوهنتون کې د ځینو کامپیوتري لوبو له څېړلو وروسته دا خبره په ډاگه شوه چې له ۹۰ یمو کلونو راپه ديخوا یعنی

کله چې انټېرنېټ ته لاس رسى اسانه شو، نارینه ماشومان او تنکي ځوانان چې عمر يې د يوولسو او اتلسو کلونو تر منځ دي، د ورځې دوه ساعته په دې لوبو بوخت وي. که چېرې د ماشوم بدني جوړښت ته ځير شو نو د بدن تر ټولو غړو وروسته عقل تکميلېږي او دا عقل هغه وخت پخېږي چې په خپل چاپېريال کې ډېر څه تجربه شي. ماشوم هر څه په تکرار سره زده کوي. غږ پېژني او د وخت په تېرېدو سره بېلابېل او ازونه له يو بل څخه توپيروي شي. خو د دې لوبو او ازونو د اصلي څيز له اواز سره توپير لري.

مثال:

د موټر هغه غږ چې موږ يې د سړک پر سر اورو او هغه غږ چې موږ يې له تلویزيون او يا له کامپيوټر څخه اورو، ډېر توپير لري. حتی ډېری غږونه له تصوير سره اړخ نه لگوي او په اعصابو کې هغه حجرې زيانمنوي چې لا د ودې په حال کې وي او د ژر عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب گرځي.

شپږم:

ماشومان او تنکي ځوانان د ليدنيزو لوبو په ترڅ کې بې خوځېسته او بې حرکتې وي. دا په خپله د وزن د زياتېدا سبب گرځي. هغه ماشومان چې وزن يې تر نورمال حالت ډېر وي، د تنبلۍ او لتې احساس کوي. په ازاده هوا کې نه گرځي، حرکت يې لږ وي او ډېری يې د وينې په لوړ فشار، شکر او نورو بېلابېلو ناروغيو چې اصلاً د لوړو عمرونو په خلکو کې وي، اخته کېږي.

اووم:

د ښوونځي له درسونو سره مينه نه ښيي. د ازادې مطالعې له نوم سره ناشنا وي او هغه لوبې او نورې ازادې زده کړې لکه لاسي

کارونه، رسامي، انځورگري، خطاطي او سپورت دا خو ورته بيخي پردي بنسکاري.

نن سبا په هر هېواد کې له شلو څخه زيات تلویزيوني چينلونه دي. که چيرې دا ټول پروگرامونه يو ځل وڅېړو نو په سلو کې به يې څومره برخه د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره وي؟

ايا داسې کومې روزنيزې څېړونې د ماشومانو لپاره شته چې هره ورځ دې له نويو مطالبو سره څېړې شي؟ د ماشومانو لپاره په زړه پورې وي او ماشوم دې يو څه ترينه زده کړي؟

د نړۍ په پرمختلليو هېوادونو کې لکه المان، انگلستان او امريکا کې چې د ماشومانو لپاره يې په هره برخه کې ډېر کار شوی دی، بيا هم ارواپوهان له دا ډول مسايلو سره لاس او گريوان دي او په دې هڅه کې دي چې په څه ډول سره د داسې لوبو مخنيوی وکړي چې ډېره لوړه برخه يې د ماشومانو په ذهن ناوړه اغېزه لري. په امريکا کې د يوې څېړنې په پايله کې دا خبره څرگنده شوه چې په منځنۍ کچه مخکې له دې چې ماشوم په امريکا کې ښوونځي ته لاړ شي ۱۰۰۰۰۰ جنایي پېښې او ۸۰۰۰ قتلونه يې په تلویزيون کې ليدلې وي. دا شمېره بيا په هغه ماشومانو کې څو چنده وي چې دوی د تلویزيون تر څنگ گيمونو او انټرنېټ ته هم لاس رسې ولري.

د همدې څېړنو په ترڅ کې يې ماشومانو ته يو داسې فلم وښود چې ماشومانو له نانځکو سره په زور زياتي چلند کاوه. وروسته يې ماشومانو ته په هماغه ډول نانځکې ورکړې. هغه ماشومانو چې فلم يې ليدلی و، د څو شېبو په ترڅ کې يې کټ مټ هماغه ډول د زور، زياتي چلند له خپلو نانځکو سره پيل کړ او هغه ماشومان چې فلم يې نه ولیدلی، په ارامۍ سره په لوبو بوخت وو.

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

دا خبره سمه ده چې تلویزیون او اینټرنیټ نن سبا د ټولې نړۍ تر منځ د راکړې ورکړې، د مهمو پېښو د خپرېدو او له ټولې نړۍ څخه د خبرېدو مهمې وسیلې دي، خو دا هم باید هېر نه کړو چې تر ټولو ډېرې منفي اغېزې هم همدا تلویزیون او اینټرنیټ لري.

دا چې زموږ هېواد هم د نورو هېوادونو په څېر اوس د نوې تکنالوجۍ په لور روان دی، نو دا به ټول خپله دنده وگڼو تر څو د خپلو ماشومانو د سالمې ذهني ودې لپاره د دوی هره لوبه، هر کتاب، هره کیسه او هر هغه څه چې په دوی پورې تړاو لري، مخکې له دې چې دوی پرې خوشحاله کړو یو ځلې یې په خپله وگورو، ویې لولو، منفي او مثبتې پایلې یې وڅېرو او بیا یې د یو منظم پروگرام په چوکاټ کې دوی پرې بوخت کړو.

اخځلیکونه:

د (( احتیاط! لیدنيزې شیشې )) له کتاب څخه د منفرد شپیتشیر لیکنه

Manfred Spitzer, das Buch "Vorsicht Bildschirm"

له الماني ویب پاڼې: د ماشوم روزنه او پالنه

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

## د ماشوم پر ذهن د لوبو او کيسو اغېزه

دا يوه څرگنده خبره ده چې د ماشوم ادبيات تر ډېره بريده پر کيسو راڅرخي. دا چې ماشوم ته د کيسې لوستل له کومه وخته راپيلېږي دا د ماشوم په کورنۍ ((مور او پلار)) پورې اړه لري. ډېری خلک څلور کلني د کيسو د پيل لپاره مناسب گڼي.

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

دا چې ماشومانو ته کيسې وايو او يا له هغوی سره د لوبو په ترڅ کې د الفبا له توريو وړې وړې کلمې جوړوو، نو دې ته بايد پام وکړو چې دا بوختياوې يوازې لوبې نه دي، بلکې هره کلمه او هر لفظ د ماشوم لپاره يوه زده کړه ده.

له ماشوم سره لوبې د ماشوم د زده کړې تجربه ډېروي. پر ځان يې متکي کوي او جرأت يې زياتوي. همدا ماشوم کولای شي خپلې زده کړې لوبې له خپلو همزولو سره تکرار کړي او په خپله د خپلو زده کړيو لوبو پايلې وويني.

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

د ماشومانو اتريشي ارواپوه پروفيسور برونو بيتلهام (( Bruno Bettelheim )) د ((ماشومان کيسو ته اړتيا لري)) تر سرليک لاندې کتاب کې ليکي چې د کيسو په مرسته کولای شو ماشوم ته د ژوند مفهوم ورزده کړو. ماشوم نه شي کولای هر هغه څه چې له



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

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

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

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

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

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

کړي چې له ماشومتوبه يې اورېدلي او پېژندلي دي لکه: پيشو، سپی، ماشوم، ونه او داسې نور.

کله چې ماشوم د ورکتون دورې ته رسېږي، د هغه ذهني غوښتنې بدلېږي. د کيسو او د کتابونو تر منځ د خوښې او نا خوښې خبرې را پيدا کېږي چې دا په هر ماشوم کې ځان ته ښه لري.

له ماشومانو سره په گډه لوستل او د اړتيا په وخت کې د کيسو د کرکټرونو لپاره د اوازونو بدلول د ماشوم لپاره د لوستلو او اورېدلو لړۍ نوره هم په زړه پورې او خوندوره کوي او ماشوم دې ته هڅوي چې په خپله هم په لوستلو پيل وکړي.

دا به تر ټولو ډېر اغېزمن وي چې کله ماشومانو ته کيسه لولو، د کيسې پايله پرېږدو چې دوی يې په خپله پوره کړي. په دې عمر کې ماشومان له لويانو څخه په تقليد داسې ښيي چې دوی هم لوستل کولای شي. د لويانو په څېر د کتاب پانې اړوي او د هغوی په شان په لوستلو پيل کوي. که څه هم په دې عمر کې ماشومان لوستل نه شي کولای، خو د تقليد په ښه له خپله ذهني کيسه جوړوي. له ياده يې بايد ونه باسو چې کله ماشوم مور ته کيسه لولي نو بايد ماشوم ته دا احساس ورکړو چې روحاً او جسماً له دوی سره يو او دوی ته مو غور نيولی دی.

د ماشوم د پاملرنې او هڅونې لپاره اړينه ده چې د کيسې په ځينو پېښو کې د ماشوم له لوستلو سره سم مور هم د خپل سر او لاسونه په خوځولو سره ماشوم ته وښيي چې مور ته د دوی کيسه په زړه پورې او د پام وړ ده او په پای کې بېرته د لوبو په ډول د کيسې پايله له ماشوم سره وڅېړو.

کله چې يو ماشوم له خپلو همزولو سره په لوبو کې د اورېدل شوې کيسې کرکټرونه وکاروي، دا په دې معنا ده چې هماغه ډول کرکټر د

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

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

Kinder brauchen Märchen Bruno Bettelheim

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

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

که چېرې د نړۍ د نامتو او مخکښو شخصيتونو ژوند ليکونه مطالعه کړو نو دا به ووايو چې دوی خو هم د څو شېبو په ترڅ کې تر دې ځايه نه دي رسېدلي او نه هم د کومې معصومي موسکا په بدل کې، چا د دوی نومونه د تاريخ په پاڼو کې ليکلي دي. دوی هم ستونزې گاللې دي. د ځان لپاره يې موخې ټاکلي دي او د وخت ناخوالو ته يې اجازه نه ده ورکړې چې د دوی پرېکړې بدلې کړي. اوس راځو دې موضوع ته چې ايا د شخصيت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخې درلودلو لپاره کوم خاص عمر او وخت په پام کې نيول شوی دی؟

يو ازې به د «نه» په ځواب سره بسنه نه کوو. د شخصیت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخو درلودل، دا درې واړه په يو بل کې سره نغښتي دي او دا درې واړه له ماشومتوبه د تخيل په څېر په ذهن کې روزل کېږي.

تل مو دا خبره کړې ده چې د ماشومانو په سالمه ذهني روزنه کې د کيسو لوستل او اورول ډېر مهم دي. ماشوم د پيدا ايښت له وخته په زده کړه بوخت وي او هره ورځ نوي نوي شيان زده کوي. دوی په تېزۍ سره ډېر څه له چاپېرياله راټولوي. که هغه حقيقي وي او که مجازي، دوی ته دواړه يو شان ښکاري. د ماشومانو ذهن د لويانو د ذهن په پرتله ډېر کمزوری وي نو ځکه دوی د لويانو په څېر، راټول شوي حقيقي او مجازي عناصر د منطق او استدلال په ذريعه بېرته له يو بل څخه نه شي بېلولی.

دا د عناصرو راغونډونه د دوی په ذهن کې خاليگاه جوړوي، چې موږ دا رامنځته شوې خاليگاهوې د تخيل «فانتزي» په مرسته بېرته ډکولی شو.

ډېر ځله د ماشومانو پالونکي دا ټکی رامنځ ته کوي چې ماشوم بايد هر څه په حقيقي ډول زده کړي. ځکه دا نه ده معلومه چې ماشوم له دومره تخيل وروسته په عادي ډول حقيقي نړۍ ته راستنېږي او که نه؟ هغه څه چې موږ بې فانتزي يا تخيل گڼو، څرگنده ده چې حقيقت نه دي او هغه څه چې رښتيا نه وي، د هغې ويل ماشومانو ته گټه نه رسوي.

خو، موږ دلته داسې وايو، هغه څه چې شته هغه په رښتيا دي، د هغې شتون احساسوو. د فزيکي جوړښت له مخې هغه وينو لکه کور، کوټه، دروازه، ژوي او داسې نور. خو ځينې داسې شيان هم شته چې موږ بې نه وينو يا زموږ له سترگو پناه دي، نو دا په دې معنا

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

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

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

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

ماشوم د کيسو په اوږدو کې د کيسې په تخيلي نړۍ کې ډوبېږي، ځان په هماغه سيمه کې ويني او کېدای شي د څو شېبو لپاره به ځان تر ټولو ښکلې شهزادگۍ او يا غښتلي شهزادگۍ هم وگڼي، خو کله چې مور ورته غږ کوي چې راشه او دا کار وکړه، نو هماغه شېبه د هغې په ذهن کې د تخيل لپاره د پای ټکۍ اېښودل کېږي او ماشوم خپلې حقيقي نړۍ ته بېرته راستنېږي.

د ماشومانو کيسې «په تېره بيا کلاسيکې کيسې» په عمومي ډول داسې جوړښت لري چې ماشوم د کيسې په اوږدو کې د تخيل په نړۍ کې ډوبوي او څومره چې کيسه پايلې ته نږدې کېږي په هماغه کچه ماشوم بېرته حقيقي نړۍ ته رابولي. هغه هم په دې ډول چې د کيسې اتل په خپل صداقت، رينستيوالي او هڅې سره خپلې موخې ته رسېږي. د جادو او سحر نړۍ له منځه وړي او اغېزه يې ختمېږي او د کيسې اتل خپل ژوند په عادي توگه له هر ډول سحر او جادو څخه لرې، پيلوي او پرمخ يې بيايي.

هغه څه چې ماشوم يې د کيسې په اوږدو کې زده کوي، هغه تخيل «فانتزي» دی چې ماشوم ورته اړتيا لري خو دغه تخيل يوازې په موقتي ډول د ماشوم په ذهن کې پاتې کېږي. خو اغېزه يې دا ده چې د ماشوم ذهن د يوې روښانې موخې درلودلو ته هڅېږي. د کيسې د اتل کره وړه ورته په زړه پورې کېږي او دې ته چمتو کېږي چې د خپل وجود د ننه يو اتل کت مټ هماغه د کيسې د اتل په شان وروزي.

فريدریش شيلر (Friedrich Schiller): ليکلي دي چې «په حقيقت کې د ماشومتوب د وخت په کيسو کې هغه ژوره معنا پرته ده چې د ژوند اوږدوالي يې مودته رازده کوي».

Charles Dickens چارلس ديکنز د سره دسما نجلۍ (( Rotkäppchen )) د کيسې په هکله ليکي: «د سره دسما نجلۍ زما لومړنۍ مينه وه. زه په دې پوهېدم که چېرې ما له هغې سره واده کړی وای نو زه به ډېر نيکمرغه وای». سره له دې چې دی په خپله په دې پوهېده چې «د سره دسما نجلۍ» يو تخيل دی او يوازې په کيسه کې يو تخيلي کرکټر دی. سره له دې چې ده په نړيواله سطحه شهرت درلود خو بيا هم د ميليونونو ماشومانو په څېر د کيسو لېوال و. ده وييلي دي: يوازې کيسې وي چې په خپل ژور جوړښت او د

بېلابېلو پېښو او تخيلونو په درلودلو سره يې زه تر دې ځايه راوړسولم.

نو ويلی شو چې که د ماشومانو کيسې ټولې په تخيل راوڅرخي بيا هم ماشوم د تل لپاره د خيال په نړۍ کې نه ښکېل کېږي او بي له کومې ستونزې خپلې حقيقي نړۍ ته راستنېږي. خو د کيسو په لوستلو، اورولو او د ډېرو مثبتو پيغامونو په درلودلو سره کولای شو ماشومانو ته د دې احساس ورکړو چې دوی په خپل ځان کې يو اتل وروزي، له ماشومتوبه خپلې موخې وټاکي او هغې ته په رسېدو کې هڅې وکړي او په پای کې د يو غوره شخصيت په جوړولو سره ځان په خپله ټولنه کې بشپړ احساس کړي.

ماخذونه: ((ماشومان کيسو ته اړتيا لري)) له کتاب او د الماني ژبې له ويکيپېډيا



## د ماشومانو ذهن او د رنگونو اغېزه

له ډېر وخت راهیسې مې دې ټکي ته پام و چې ماشومان د لویانو په پرتله د رنگونو په وړاندې ډېر حساس دي. د زانگو ماشومان ډېر په رنگه شیانو پسې ځان ورکاږي. که چېرې د دوی د لوبو څیزونو ته پام وکړو نو پرته له موټرک نه چې تېرونه یې تور وي نور د لوبو په څیزونو کې تور رنگ یا هېڅ نه وي کار شوی او که کار شوی هم وي نو په ډېره لږه اندازه.

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

کله چې ما د لومړي ځل لپاره خپل زوی ښوونځي ته بوت، نو وار له واره مې د دوی په ټولگي کې پر دېوال راځوړندې تختې باندې سترگې ولگېدې چې زرغون رنگ یې درلود. دا پوښتنه مې په ذهن کې راوخرخېده چې زموږ د ټولگيو تختې خو تورې وې، دلته چې د ټولگيو تختې زرغون رنگ لري، په دې رنگ اوس دوی د ټولگي ډول برابر وي او که په دې رنگ کې کوم کمال پروت دی؟ یو څه وخت وروسته مې دې ته هم پام شو چې د نورو رنگونو په پرتله زرغون او زېر رنگ د درسي کتابونو په انځورونو کې ډېر کار شوي دي او په

خپله د ټولگي له دروازي نه رانيولې بيا د کرکيو تر شيشو پورې په رنگه انځورونو، لاسي کارونو او نورو بېلابېلو شيانو چې د ټولگي د بنسټ او د رنگونو د ډېرولو سبب گرځېدل، پسولل شوي وو.

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

د مثال په توگه سور لومړنی رنگ دی چې د زانگو د ماشوم پام وراوړي او همدا علت دی چې د لوبو په څيزونو کې د هر رنگ په پرتله سور رنگ ډېر ترسترگو کېږي. خو که چېرې د ماشوم د خوب بستره او يا د خوب د کوټې د بوالونه سور رنگ ولري نو دا به مو يوه

تېروتنه وي ځکه سور رنگ د عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب گرځي.

زېر رنگ ارامه او هوسا رنگ دی. دا رنگ ذهن او نظر ته خونې او سکون وربخښي. د زېر رنگ ليدل د ذهني تمرکز کچه لوړوي. دا چې د درسي کتابونو په انځورونو کې زېر رنگ ډېر ليدل کېږي، عمده دليل يې د ذهني تمرکز لوړېدل دي. په ټوله کې هغه رنگونه چې زېر رنگ ته ورته والی ولري لکه کریمي او يا هم نخودي، دا هم په اعصابو باندې د آرامۍ اثر پرېږدي.

نارنجي رنگ سستي او تنبلي له منځه وړي. وينستيا او چستي را منځته کوي. انځورگران هغه نارنجي رنگ چې سور والی ولري په گرمو رنگونو کې شمېري او ډېر خلک په دې اند دي چې د کوټې په تودوخه کې گرم رنگونه له سپرو رنگونو څخه پينځه يا شپږ درجې توپير لري.

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

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

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

گلابي رنگ له هغه ماشومانو سره مرسته کوي چې يرغلگر عادت ولري. خو دې ټکي ته په پام سره چې تېز گلابي رنگونه بيا د سره رنگ په خپر خاصيت لري او ماشوم يې له ډېر تماس څخه بايد لرې وساتل شي.

بنفش رنگ د ماشومانو په عصبي سيستم مستقيمه اغېزه لري. ماشوم ته آرامي ورکوي. د همدې لپاره يې د هوساينې او آرامۍ رنگ بللی دی.

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

د همدې وړو وړو ټکو په مرسته کولای شو، خپلو ماشومانو ته ذهني آرامي ور په برخه کړو. ذهني آرامتيا د روښانه راتلونکې څرک دی.

اخځليک:

<http://www.netmoms.de/magazin>

سزا ورکول، د ماشوم خورول که د ماشوم روزل؟

د یوناني فیلسوف تالیس "Thales" څخه پوښتنه وشوه چې د انسان لپاره تر ټولو سخت کار کوم دی؟ تالیس په ځواب کې وویل: "د خپل ځان پېژندنه"

ماشوم د پیداېښت له شېبې نه په زده کړه بوخت وي. هغه زده کړې چې د راتلونکې ژوند بنسټ جوړوي، دا هماغه لومړنۍ زده کړې دي چې په کورني چاپېريال کې له مور او پلار څخه زده کېږي او ماشوم دې ته هڅېږي چې د ځان په پېژندلو پیل وکړي. که چېرې د ماشومانو په لومړنيو زده کړو کې له حوصلې، زغم او له ډېرې مينې کار وانخيستل شي نو تر ډېره بريده د دې امکان شته چې د ماشوم په ذهني روزنه کې کمښت رامنځ ته شي.

زیاتره ميندې او پلرونه د خپل اولاد د روښانه راتلونکې په موخه، په خپلو کورونو کې ځينې ځانگړي قوانين وضع کوي او د يوې تېروتنې له کبله ماشوم په ټاکل شوې سزا محکوموي. د انگرېزي اديب او ليکوال سمویل جانسن Samuel Johnson په وينا: «ماشوم ته سزا ورکول خاموشي رامنځ ته کولای شي، خو قناعت نه شي ورکولای»

بې له شکه چې د سزا په ورکولو سره به په دې وتوانېږو چې ماشوم په خپله قبضه کې وساتو خو، په دې سزا سره هغه ته په ځان حاکمیت

نه شو ورنښودلای. هغه ته د ځان د پېژندلو لاره نه شو هوارولې. زمورډ په خلکو کې متل دی چې وايي: چېرته ډب هلته ادب! دا چې ماشوم له وېرې غلی کېږي، دا په دې معنا نه ده چې گڼې زمورډ ډب ماشوم ته ادب وروښود. ډب په ماشوم کې چوپتیا رامنځ ته کوي، خو له خپل عمل څخه يې نه پښېمانوي. دا عمل به بيا تکرارېږي، خو په جوتنه نه په پټه.

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

تر دې د مخه چې ماشوم ته په غوسه شو او هغه ته سزا ورکړو، دا به غوره وي په دې اړه فکر وکړو چې ولې په غوسه يو؟ ايا همدا زمورډ غوسه به د ماشومانو د سزا سبب نه گرځي؟ او که چېرې په دې وتوانېږو چې ماشوم ته د سزا ورکولو د مخه په خپل ځان کې بدلون راولو نو خامخا به يې پایلې د سزا ورکولو له پایلې سره توپير ولري. هغه څه چې ماشومان يې له سزا ورکولو څخه زده کوي، دا دي چې دوی گومان کوي هغه څوک چې قدرت لري، د هرڅه حق لري. دا ډول ماشومان چې د سزا ورکولو له عمله خاموشي او چوپتيا غوره کوي، ځوانۍ ته په رسېدو سره د نننۍ غوتو "عقدې" په راسپړلو پيل کوي. خپل نننۍ غلی شوی ځواک په وړو ازموينې. که په هغه کې يې خپله بریا وليده نو، بيا د مور او پلار په ځورولو پيل کوي او په دې ډول د بدل اخيستو ځواک په خپل وجود کې روزي او پياوړی کوي يې.

هر ماشوم، د ورکړل شوې سزا په وړاندې بل ډول عکس العمل ښيي او دا عمل بيا په هغه اړيکو پورې تړاو لري چې د ماشوم او د

کورنۍ تر منځ وي. ځينې وخت په ماشوم غوسه کول او قهر بدل روا او جايز وي، خو هغه په دې ډول نه چې د دوی احساسات زخمي کړي او د احساس ځواک يې د چوپتيا په زندان کې حبس کړي. ځينې وخت ميندې او پلرونه شکايت کوي چې: ”زما فلانۍ ماشوم له نورو ماشومانو سره توپير لري. دا بيخي بل ډول دی که وهم يې، که سپکوم يې، هېڅ تاثير نه لري.“

ماشوم به د پخوا په څېر لوبې کوي، ډوډۍ به خوري، خاندي او ويده کېږي به خو دا په دې معنا نه ده چې گنې وهلو او سپکولو به د ده په روان او ذهن هېڅ اغېزه وي پرېښودلی؟ ايا د ده احساس به د خپلې کورنۍ په وړاندې د پخوا په څېر پاتې وي؟ نه، دا ډول ماشومان په تدريجي ډول له خپلې کورنۍ څخه لرې کېږي. د مور او پلار په وړاندې بې تفاوته کېږي او له يوې ورځې نه بلې ته يې د مشرانو په وړاندې احترام کمېږي.

له ماشوم سره بايد خبرې وشي. هغه وپوهول شي، د سزا له ورکولو څخه يې ډډه وشي، مينه ورکړل شي او دا ورته ثابته شي چې مور او پلار ورسره مينه لري. د کورنۍ د نورو غړو په څېر د ده خبرو ته پام وشي.

که چېرې داسې عمل يې تر سره کړ چې زموږ ذهن يې زغملو ته تيار نه وي، بيا هم بايد هڅه وکړو چې چوپتيا غوره کړو. د مخاطب لوري چوپتيا ماشوم دې ته هڅوي چې ځان په دې پوه کړي چې ولې مې ځواب تر لاسه نه کړ؟ او که بيا دا هم ورته وويل شي، په دې کار چې تانن وکړ ما کولای شول چې تا ته سزا درکړم، خو زه غواړم چې ته په دې خبره فکر وکړې، چې ستا په دې عمل بيا هم ما تا ته ولې سزا درنکړه؟ هغه وخت دی چې ماشوم د قهر او غوسې په حال کې په

ځان حاکمیت زده کوي او د غوسې په وړاندې چوپتیا غوره کولی شي. کله چې ماشوم نه وهل کېږي نو هغه وهل څنگه زده کړي؟ کله چې له ماشوم سره مینه کېږي، نو هغه ولې له بل څخه کرکه وکړي. همدارنگه په ماشومانو چيغې وهل ماشوم ته وېره پيدا کوي. په لوړ او از چيغې وهل د احساس تپت غږ تربتوي او د اورېدلو مخه يې نیسي. که د احساس تپت غږ اورېدلو ته پرېښودل شي نو خامخا به د ځان په پېژندنه کې اړین رول ولوبوي.

لکه څنگه چې المانی شاعر فریدریش هیبیل Friedrich Hebbel وایي: ماشومان خدایي کیسی دي چې حل کول یې سخته خواري غواړي، خو د دوی مینه په دې ارزې چې دا خواري پر ځان ومنو.

راځی چې دا خواري غوره وگڼو او له خپلو ماشومانو سره ډېره مینه وکړو. په مینه یې وپالو او په مینه یې ورزو او د دوی د نښې او روښانه راتلونکې لپاره ځانونه ښه سرمشق کړو.

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



د خپل ماشومتوب په اړه له ماشومانو سره  
خبرې كول

د ماشومانو اروا پوهان په دې خبره ډېر ټينگار كوي چې ماشومانو ته بايد وخت ورکړل شي او له دوی سره بايد ډېرې خبرې اترې وشي. د ماشومانو خبرو ته بايد غوږ ونيول شي، د دوی نظر واخيستل شي او په ډېرو كورنيو مسايلو كې له دوی سره سلا او مشوره وشي. د دې ټولو تر څنگ د خپل ځان او د كورنيو د مشرانو په هكله، ماشوم ته معلومات ورکړل شي تر څو ماشوم خپل ځای د كورنۍ په چاپيريال كې وپېژني او په خپل ځان او په خپله كورنۍ باندې اعتماد او باور وكړای شي. لكه څنگه چې مور او پلار غواړي چې د خپل اولاد په كړو وړو وپوهېږي، همدا رنگه ماشوم هم دا تلوسه لري چې د خپل مور او پلار په هكله په هغه څه پوه شي چې د دوی تر پيدا كېدو د مخه د هغوی په ژوند كې تېر شوي وو.

له ماشومانو سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې كول د (مور او ماشوم) او د (پلار او ماشوم) تر منځ اړيکې نږدې كوي. خو دې ټکي ته په پام سره چې له ماشوم سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې كول بايد بې شرطه او بې پرته او بې اوسې هغه ميندې او پلرونه چې ماشومتوب يې په عادي ډول تېر شوی وي، پرته له كومې ستونزې د خپل ماشومتوب په اړه له خپلو ماشومانو سره خبرې كوي. ماشومان هم د دوی له خبرو خوند اخلي او ځانونه د اعتبار څښتن گڼي.

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

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

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

ځينې ماشومان بيا د خپلو کورنيو په څېر چوپتيا غوره کوي. دوی د دې له وېرې چې که زه اوس له مور او يا هم له پلار څخه د دوی د تېر ژوند په اړه پوښتنه وکړم، کېدای شي چې دوی خپه او يا هم په غوسه شي او زما پوښتنې به د دوی د خپگان او د قهر سبب وگرځي. نو همدا ده چې ماشوم چوپتيا غوره گڼي او ډېر وخت د خپل ځان په اړه داسې فکر کوي چې گڼي دی د خپلې کورنۍ د اعتبار وړ نه دی. که دوی پرې اعتبار درلودای نو اوس به زما پوښتنو ته ځای نه وای پاتې. دا نو هغه وخت دی چې ماشوم ته د اعتماد له پلوه ځان نيمگړی بنسکاري.

دا څرگنده ده چې دا ډول ميندې او پلرونه نه شي کولای د خپل ژوند يوه مهمه برخه په نه ويلو او يا هم د چوپتيا په غوره کولو له منځه يو سي.

خو تر ټولو ښه به دا وي چې دوی په خپله له خپل ماشوم سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې وکړي. خپل ماشوم ته د خپلو تجربو په رڼا کې د ستونزو او کړاونو څخه د خلاصون او د هغې په وړاندې استقامت او د حل لار وروښيي. د خپل تېر ژوند په اړه له خپلو ماشومانو سره په خبرو کولای شو دوی ته د دې احساس ورکړو چې تاسو هغه څوک ياست چې موږ د خپل ژوند رازونه درسره شريک کړي دي. دا زموږ کورني مسايل دي چې يوازې ستاسو په کورنۍ پورې تړاو لري. تاسو موږ ته تر ټولو نږدې ياست. نو ځکه موږ له تاسو سره په دې اړه غږېږو تر څو په گډه ستاسو د ښې راتلونکې لپاره تاسې د هغه ستونزو په وړاندې هوښيار کړو چې موږ ورسره يو وخت لاس او گډېوان وو.

## ليدل غوره دي که اورېدل؟

زموږ مشران په اوسنيو ماشومانو دا نيوکه لري چې دوی خبرې ته غوږ نه نيسي. ځينې خويې وار له واره له خپل ځان او له خپل عصر سره پرتله کوي او وايي چې موږ سپين غوږي وو، په نړۍ خبره پوهېدو. معنا دا چې موږ ښه خبره منله او اوسني ماشومان تور غوږي دي. يعنې دا چې دوی خبره نه مني.

که له پرتله کولو را تېر شو نو تر اوسه هېڅ روغتيايي څېړنې دا خبره نه ده په ډاگه کړې چې گنې د ماشومانو د ودې په پروسه کې دې داسې کوم څه موندل شوي وي چې د ماشومانو د خبرو په نه منلو يې اغېز پرې باسلی وي.

خو بيا هم که چېرې د مشرانو نيوکه پر ځای وگڼو، نو کوم عوامل د دې سبب گرځېدلي دي چې ماشومان دې تور غوږي شوي وي؟  
يو عمده دليل يې بصري بوختياوې لکه تلویزيون، کامپيوټر، گېمونه او نور بېلابېل وسايل گڼلی شو. که څه هم د ماشومانو ډاکتران او ارواپوهان هر ډول بصري بوختيا د ماشوم د ذهن لپاره زهر گڼي. خو له بله پلوه همدغه شيان د نن ورځې ضروري توکي گڼل کېږي.

زموږ نړۍ تر ډېره بريده تصويري شوې ده. ماشوم په کور کې تلویزيون ته کېږي. تلویزيون د تصوير تر څنگ غږ او خبرې ماشوم ته رسوي او په ظاهري توگه د ملگري رول لوبوي. له کوره بهر تقريباً په هر ډېوال او هر مټه د اعلانونو پوسترونه لگول شوي دي. که ماشوم وغواړي يا نه سترگې يې په تصوير لگېږي. حتی د ماشومانو

لومړني کتابونه، نړۍ د تصويرونو په ژبه تشریح کوي. همدا علت دی چې په چاپیریال کې خبرې او کلمات ورځ تر بلې کمېږي او د خبرو پر ځای د لیدلو تمرین زیاتېږي.

تصویر د اورېدل شوې کلمې په پرتله ژر له منځه نه ځي. ماشومان او لویان دواړه تصویر په اسانۍ سره حافظې ته سپاري. لیدل شوی تصویر د اورېدل شوې کلمې په پرتله په حافظه کې ترڅنډه پاتې کېږي. ماشومان او لویان دواړه د یوې کلمې د اورېدو پر پرتله د هغې کلمې اړوند تصویر په اسانۍ سره حافظې ته سپارلی شي. له دې څرگندېږي چې د لیدلو اغېز تر اورېدو ډېر دی.

که د ماشومانو افسانو ته پام وکړو، په کتابونو کې په یو ډول لیکل شوې وي. خو کله یې چې تصویري کړي، یا یې په فلمونو او پروي نو ډېرې برخې یې وربدلې کړي. علت یې دا ښودل شوی دی چې ماشوم د اورېدو پر وخت د خپلې حافظې له بریدونو نه شي اوښتی. زړه بورنونکې صحنه په ذهن کې نه شي ترسیمولی. لیکن که د تصویري صحنې په توګه یې وویني نو کېدای شي چې په ذهن یې منفي اثر پرېباسي.

دا ډول ماشومان چې د تصويرونو په نړۍ کې ډېر ننوتې وي، په اول کې هېڅ ډول ستونزه نه لري. د دوی ستونزه د ښوونځي پر وخت راپیلېږي. دوی ته لوستل او پرتله له تصویره د خبرې اورېدل او حافظې ته د هغې سپارل ستونزمن وي. په دوی کې د خبرو تمرین ډېر پخ وي. دوی په اسانۍ سره د درس په بیا تشریح کې ونډه نه اخلي. ډاکتران یې عمده دلیل د ژبې پخوانی او د خبرو کمښت ګڼي.

دا چې زموږ د مشرانو په وخت کې نه دومره تلویزیوني چینلونو وو او نه هم انټرنېټ او کامپیوټر. نو د دوی ټوله مشغولتیا د خبرو په

وسيله وه. که نه نو تاسو ته داسې نه ښکاري چې اوسني ماشومان د پخوانو په پرتله ډېر هوښيار او د معلوماتو له پلوه غني دي؟  
د ماشومانو ارواپوهان وايي، مور نه شو کولای چې خپلو ماشومانو ته د خبرو او کلماتو وخت بېرته راوگرځوو. خو يو کار چې کولای شو هغه دا دی چې له خپل وخت څخه لږ وخت خپلو ماشومانو ته بېل کړو. دوی خپل ځان او خپلې غېږې ته نږدې کېنو. کتاب ورته ولولو او د لوستو پر وخت يې په ويښتانو کې د ناز گوتې راتېرې کړو.

يقيناً چې د مور او پلار خبرې او د دوی مينه به له تلویزيون سره ښه رقابت وکړی شي. ځکه ماشوم د مور او پلار شتون حس کوي. څه فکر کوئ له داسې يو توکي سره ناستی چې د اواز بندول يې زموږ په لاس کې وي، بهتره ده که له يو داسې چا سره خبرې کول چې وکړی شي زموږ پوښتنې هم راځواب کړي؟

تلویزيون لا هغه مرحلې ته نه دی رسيدلی چې ماشوم ونازوي. د خپل شتون احساس ورکړي او په يوه داسې موضوع ورسره بحث وکړي چې د ماشوم ذهن خبرو ته چمتو کړي. دا ورزده کړي چې وغږېږي. د بل خبرو ته غوږ ونيسي او د نوې ټکنالوژۍ سره سره يو سپين غوږی ماشوم واوسي.

## ماشوم او شعر

د ماشوم د ادبیاتو یوه خوندوره برخه، شعر جوړوي. د ماشوم شعر هم د ښکلا او حقیقت په څېر ځان د تعریف له چوکاټه لرې ساتي. خو د خپلو وړو لوستونکیو او اورېدونکو ذهن یې اثره نه پرېږدي. لکه څنګه چې لویان د شعر د هندسي جوړښت تر څنګ د شعر کمیت او کیفیت په نظر کې نیسي او له لوستلو یې متاثره کېږي، کټ مټ هماغه شان، د ماشومانو شعر د ماشومانو پر ذهن خپل خیالي وزر خوروي او ماشوم د څو شپږو لپاره په شعري نړۍ کې الوځوي. ماشومان تر لویانو زیات شعر ته اړتیا لري او خوند ترینه اخلي. خو دلته دا پوښتنه راپیدا کېږي چې کوم ډول شعر ته؟ ایا هغه شعرونه چې د لویانو له خوا ماشومانو ته لیکل کېږي؟ او که هغه شعرونه چې ماشومان یې په خپله جوړوي؟

کېدای شي د دواړو پوښتنو لپاره یو ځواب وړاندې شي او هغه دا چې، دا مهمه نه ده چې شعر د چا له خوا لیکل شوی دی. مهمه دا ده چې ماشوم د شعر په لوستلو او اورېدلو په خپله نړۍ کې پاتې شي.

د ماشومانو په شعري نړۍ کې چې ډېره برخه یې ترانې، سندرې او لوبې جوړوي، کولای شو د ماشوم ذهن د فانتزی، کنجکاوی او د حافظې د پیاوړې کېدو په لوري وهڅوو او د دوی عاطفي احساس قوي کړو. شعر مترنم او موزون کلمات دي چې د عاطفې او احساس په تارونو پېیل کېږي او هغه څه چې مترنم وي په حافظه کې ژر ثبتېږي او د حافظې په پیاوړې کېدو کې ډېره مرسته کوي.

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

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

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



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

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

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

مور په خپله د دوی حافظې په نويو کونز لونو (تلویزیون، کامپیوتر، نینتیندو او په بېلابېلو لیډنیزو لوبو) بوختې کړې دي.

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

## ماشوم او فلسفه

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

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

دلته په لويديځ کې له ماشومانو سره تقريباً هر ډول زده کړې له ماشومتوبه پيلېږي. لويديځوال لا د زانگو ماشومانو ته کيسې لولي، خبرې ورسره کوي او دا هڅه کوي چې ماشوم له کتاب او مطالعې سره عادت کړي. که مور او پلار کومه هنري مشغولتيا ولري نو خپل ماشوم ته هم هماغه ورزده کوي. که د سپورټ مينه وال وي نو خپل ماشومان له ورکتوبه له سپورټ سره روږدي کوي.

فلسفه هم همداسې وگڼي. زما لپاره په ماشومتوب او په ځوانۍ کې فلسفه د لويانو د خبرو معنا درلوده. څه مې چې زده کړي وو هغه دا و چې ماشومان د لويانو په خبرو کې نه غږېږي. نو ما ته هم فلسفه يوازې د لويانو خبرې بنکاريدي چې په اړه مې د فکر کولو جرات هم نه درلود او هېڅکله مې هم دې ته نه و وړپام شوی چې فکر پرې وکړم. په داسې حال کې چې فلسفه بل څه نه دي، يوازې د يوې پوښتنې لپاره د يوه منطقي ځواب موندل او د دليل او استدلال په مرسته خپل فکر، ذهن او منطق ته وده ورکول دي.

د ۱۹۲۰ کال په وروستيو کې د متيو لپمن **Matthew Lipman** په نوم يو فيلسوف د نيويارک په کلومبيا پوهنتون کې د فلسفې درس ورکاوه. ده د تدريس په کلونو کې دې ته وړپام شوی و چې د محصلينو استدلال ډېر ضعيف دی. ده دا هڅه پيل کړه چې د دوی د استدلال قوې ته وده ورکړي. ليکن يو وخت يې دې ټکي ته پام شو چې اوس دا هڅې بې گټې دي. ده وويل: د استدلال، قضاوت او تفکر ځواک بايد له ماشومتوبه وروزل شي. ده يوولس کلني او دوولس کلني له ماشومانو سره د فلسفې بحثونو او د دوی د تفکر د ودې لپاره تر ټولو ښه عمر وباله. ښاغلی لپمن د ماشومانو د فلسفې بنسټ اېښودونکی او د ماشومانو د فلسفې پلار بلل کېږي.

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

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

پوښتنه ماشوم په خپله فکر کولو ته هڅوي. دا نو هغه وخت دی چې ماشوم دې ته اړ کېږي چې د پوښتنې د ځواب لپاره دليل ولټوي. دا زموږ دنده ده چې ماشوم دې ته وهڅوو چې خپلې تجربې له موږ سره شريکې کړي. کومه پوښتنه چې ورته پيدا کېږي د هغې په مفهوم يې پوه کړو. دې ته يې متوجه کړو چې فکر او تخييل هم شته. د کومې پوښتنې ځواب چې ماشوم پيدا کوي د هغې په اړه خبرې ورسره وکړو. په جمله کې د کلماتو په اړه وغږيرو، که معادلې کلمې يې وي، هغې ته يې پام ورواړوو او بيا په اخر کې د پوښتنې له ځواب څخه د دوی برداشت او نظر معلوم کړو چې دوی څه ترې زده کړل او له دې زده کړې څخه يې هدف څه و.

فلسفه ماشومان له فکر کولو، تخييل او د ژبې له کارولو سره روږدي کوي او دې ته يې هڅوي چې نوې مفکورې تعقيب او تجربه کړي. فلسفه يوازې خبرې، استدلال او دليل نه دی. د انټيک په دوره کې نڅا، موسيقي، تياتر، پانتوميم او تقليد د فلسفې برخې وې. نن سبا چې د فلسفې غږه نوره هم پراخه شوې، انځورگري، نقاشي او حتی د تېرې تورېل يې هم ورخپل کړي دي. فلسفه په هر شي کې پته ده چې د رابرسېره کولو لپاره يې يوازې ذهني تجربې ته اړتيا ده او بس. هغه کسان چې له ماشومانو سره فلسفه کاروي، خپل فکر او د ماشوم فکر دواړه روزي.

اخځليک: د بناغلي لېپمن بيوگرافي، الماني ويکي پيډيا

ماشوم څه وخت د درواغو په ويلو پيل كوي؟

هېڅ ماشوم له پيداينته نړۍ ته ښه او بد عادت له ځان سره نه راوړي. څرگنده ده چې عادتونه هم روزل كېږي. د ډېرو نورو زده كړو په څېر درواغ ويل هم د هغه عادتونو په كتار كې راځي چې زده كېږي او روزل كېږي.

د درواغو ويل په ماشومانو كې بېلابېل دليلونه او ډولونه لري. هغه ماشومان چې عمر ونه يې د دريوو او شپږو كلونو تر منځ وي، د حقيقت او تخيل تر منځ توپير نه شي كولاى. د دوى په ذهنونو كې خاصې كيسې راپيدا كېږي او ډېر ځله داسې خبرې كوي چې د لويانو عقل يې منلو ته تيار نه وي.

دا ځكه چې په دې عمر كې د ماشومانو حافظه د بدلون په حال كې وي. دوى له هره ځايه معلومات راټولوي او د دې راټولونې په لړ كې په حافظه كې تشې رامنځ ته كېږي. ماشومان پرته له دې چې په دې وپوهېږي چې د دوى خبرې تر كومه ځايه په حقيقت ولاړې دي او څه معنا لري خپلې خبرې غځوي او كله كله له ترسره شوي كار څخه منكرېږي.

د مثال په توگه احمد چې څلور كلن دى په وړكتون كې د خپل ملگري له خوا ټيله كېږي. ځكه چې احمد د ده موټر ك اخيستى دى. احمد د روزونكې له خوا پوښتل كېږي چې ولې دې د هغه موټر ك اخيستى دى؟ احمد داسې منكرېږي چې گنې ده دا موټر هېڅكله ليدلى هم نه دى.

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

ځينې وخت له ماشومانو څخه د لوبو په ترڅ کې خپل او يا هم د بل ماشوم څيز ماتېږي، نو دې ماشوم ته د هغه څيز ارزښت د شي له اصلي ارزښت څخه زيات ښکاري او له دې وېرې چې په کور کې به څه ځواب ورکوي، درواغ ويل غوره گڼي.

ځينې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو په روزنه کې له سزا ورکولو کار اخلي او د کور د ننه د ماشوم د ښې روزنې لپاره بېلابېل سخت قوانين وضع کوي. خو د دا ډول کورنيو په ماشومانو کې، د دوی د غوښتنو پر خلاف د درواغو ويل ډېر اوږد کيږي. ځکه دا ډول ماشومان بيا د سزا د ورکولو له وېرې هم درواغ وايي. دوی هڅه کوي چې خبره واپوي او دا ډول خبرې اړول په حقيقت کې په ذهن کې د درواغو روزل دي.

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



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

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

## ماشومان او پوښتنې

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

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

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

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

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

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

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

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

## ماشومان او د زده کړو فشار

د يوه داسې تنکي ځوان کيسه مې اورېدلې وه چې زده کړې ترې پاتې وې او د کلونو ناروغ په شان به يې اوونۍ اوونۍ په روغتون کې تېرولې. نوموړی له کور، ژوند دوستانو او حتی د خپلې کورنۍ له غړو څخه زړه توری و. په روغتون کې د پاتې کېدو سره سره به يې يا سر په ديوال واوه او يا هم د کرکېو له شيشو سره ډاکترانو يې د روحي فشارونو د ډېرو لاملونو تر څنگ يو هم د زده کړو فشار په گوته کړی و.

مور او پلار هغه کسان دي چې تر هر بل چا ډېر د خپل اولاد د استعداد او کړو وړو په اړه پوهېږي. خو ځينې ميندې او پلرونه شته چې غواړي نارينه اولاد يې د ښوونې او روزنې له پلوه په نږدې خپلوانو او کورنيو کې بې ساری اوسي. دا ډول ميندې او پلرونه په خپل ځان هر ډول ستونزه مني. خو د اولاد په زده کړو کې تنگدستي او سستي نه مني.

دوی له ډېر کوچنيوالي څخه په ماشومانو زده کړې پيلوي. په واره سن کې يې ښوونځي ته شاملوي. په هغه مهال کې چې د ماشوم د لوبو وخت وي، دوی ورته د ښوونځي د درسونو سربېره، د کامپيوټر، انگريزي او رياضي کورسونه هم نيسي. که ځينې کورنۍ اقتصادي ستونزه ونه لري، نور سامي او خطاطي هم پکې اضافه کېږي.

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

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

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

وي. ماشوم په ذهني لحاظ لالهانده کېږي او حتی په داسې غلطيو پيل کوي چې تر دې د مخه يې کله هم نه وي کړي. يو بل ټکی چې ماشومان له درسه زړه توري کوي، هغه له نورو ماشومانو سره پرتله کول دي. استعداد په ماشومانو کې توپير لري. ځيني به په رياضي کې تکړه وي. ځيني به په ادبياتو يا لاسي کارونو کې. داسې ماشومان هم شته چې په هر مضمون کې تکړه وي او خدای پاک ورته خاص استعداد اعطا کړی وي. دا ډول ماشومان استثنايي وي. په هېڅ صورت بايد له دوی سره خپل ماشومان پرتله نه کړو. دا به تر ټولو غوره وي چې د خپلو ماشومانو استعدادونه وپېژنو. په هغه څه کې يې وروزو چې دوی ورسره مينه او لېوالتيا ولري. دا هڅه بايد وشي چې ښوونځي ته د ماشوم تگ د ده په غوښتنه وي. ښوونځی بايد د ماشوم لپاره د تفريح او لوبو ځای اوسي، نه د جبر او ستونزې. په ښوونځي کې بايد د ماشوم استعداد او ذهن وروزل شي نه وپړه او زړه توری. که چېرې په مينه او د لوبو په اوږدو کې ماشوم ته څه ورزده کړو نو د راتلونکي لپاره به مو خپل اولادونه، له ذهني فشارونو، بې خوبۍ، د غذايي سيستم نا انډولۍ، په مخدره موادو روږدي کېدل او حتی په ځينو حالتو کې به مو د ځان وژنې مخنيوی کړی وي.

پابلو پيکاسو وايي: هر ماشوم يو هنرمند دی. خو تاسو څه فکر کوئ چې څه ډول کولای شو دا کوچني هنرمندان داسې رالوی کړو چې دوی او هنري، دواړه په ښه توگه وروزل شي؟

## ماشومان، ليکونه او انځورونه

ايا په ياد مو دي چې وروستی ځل مو خپل مور او پلار ته څه وخت ليک ليکلی و او د ليک محتوا مو څه وه؟ ډېر خلک، ليک د گرانښت نښه بولي. که څه هم نن سبا برېښنايي ليکونو، کار اسانه کړی دی چې ټايپول او لوستل يې څه نا څه د زړه تنده ماتوي. خو سره له دې بيا هم د قلمي ليک ځای نه شي نيوی.

د ماشومانو ارواپوهان د ليک ليکل او د انځورونو کښل د ډېرو رواني ستونزو حل گڼي. دوی وايي هر انسان په زړه کې له يو شي څخه وېره خامخا لري. خو د ماشومانو وېره د لويانو له وېرې سره توپير لري. لويان تر ډېره بريده په منطق او استدلال له ځانه، وېره لري کولای شي او يا يې هم له نورو څخه په پوره مهارت پټولای شي. لېکن ماشومان نه د وېرې د پټولو استعداد لري او نه هم کولای شي چې له ځان سره استدلال وکړي. د دوی وېره هغه مهال لا پسې ډېرېږي، کله چې په کور کې له فشار سره مخ شي.

هر مور او پلار وايي چې زما په څېر به بل چا ته خپل اولاد نه وي گران. زه چې هر څه کوم د دوی لپاره يې کوم. نو که لږمې وډار کړل او يا مې کومه سزا ورته وټاکله، دا نو پروا نه کوي. لېکن دې ته بايد پام وکړو چې وېره په ماشومانو کې په اسانۍ سره مينه له منځه وړي. وېره د جولاد جال په شان له يوې وړې نقطې راپيلېږي او بيا هر لوري ته غځېږي. په ماشومانو کې په عادي ډول له دوو شيانو وېره ډېره ليدل کېږي. يوه له تيارې او بل له درس.



هغه ماشومان چې له تيارې وپرېږي، د ارواپوهانو له نظره كه خوځو واري د ورځې په رڼا كې د شپې او د تيارې تصويرونه انځور كړي، نو خامخا به هغه څه هم پكې انځور كړي چې دوى ترې وپره لري. هغه مهال په اسانۍ سره كېدای شي چې له ماشوم سره په غېر مستقيم ډول د نوموړي شي په اړه خبرې وشي. ماشوم ته بايد د شپې بڼكلا وروپېژندل شي. كه له ماشومانو سره يو ځاى څو واري په تياره كې د كور په انگرې يا هم د بام پر سر، د ستورو، سپوږمۍ او د باد په څپو كې له وريځو څخه جوړ شوي شكلونه وكتل شي نو يقيناً چې د تيارې د وېرې اغېزه كم شي.

همدا ډول د ماشومانو له خوا مور او پلار ته او يا هم د مور او پلار له خوا ماشومانو ته د ليك ليكل ډېر اغېزمن بنودل شوي دي. ځينې وخت په كورنۍ كې د مور او پلار او ماشومانو تر منځ ستونزې وي. مور او پلار د غوسې او قهر په مرسته غواړي ستونزې اواري كړي. لېكن د هغې غوسې اثر په ماشومانو كې وپره رامنځ ته كوي. د ماشوم ذهن هومره نه وي پوخ شوى چې د مور او پلار د غوسه كېدو لاملونه له منځه يوسي. بلكې د دې پر ځاى له دوى گوښه كېږي او په ذهن كې يې د دوى د غوسې په وړاندې وېرې ته زمينه مساعدېږي.

ارواپوهان په دې اند دي، كه د ماشومانو او كورنيو تر منځ ستونزې وي، نو يو بل ته يې په ليك كې ليكل غوره دي. د ليك د لوستو پر وخت د يو بل د چيغې غږ نه اورېدل كېږي. د يو او بل غوسه نه احساسېږي. ليك انسان فكر كړلو ته اړ باسي. په ليك كې پرته له وېرې د زړه خبره ليكل كېدای شي. ليكل د عقدو د سپړلو لپاره ستن گڼل كېږي.

داسې هم ويل كېږي چې د قهر او غوسې پر وخت زړونه له يو بله لرې كېږي نو ځكه انسان په لوړ او از غږېږي. يا زموږ په اصطلاح، چيغې

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

د ماشومانو له خوا په چت پت کاغذ کې د دوی گډوډې او نيمې نيمکله کلمې د دوی د ذهن هنداره بولي. هغه څه پکې وگورئ او ترې راويې باسي چې د دوی د ځور سبب گرځي.

## مینه او مسلک که مینه او ماشوم؟

ایټالوی شاعر دانټې وایي، درې شیان له جنته راپاتې دي. د ورځې گلان، د شپې ستوري او د ماشومانو سترگې. په ریښتیا هم که د څو شپبو لپاره د ماشومانو نړۍ ته ورننوځو او د دوی په سترگو دنیا ته وگورو، نو یقیناً چې تېرې به هم ورینمینی وي. ماشومان له فطرته سپېڅلې دي. په دوی کې تکبر، غرور، ځانغوښتنه، کرکه، بخیلي او داسې نور منفي اوصاف چې لویان ورسره لاس او گریوان وي، نشته. که مو پام شوی وي، هغه خلک چې خپل ډېر وخت له ماشومانو سره تېروي، معمولاً آرام او ژوند ته خوشبینه خلک وي.

د همدې ماشومانو په سلسله کې تېر کال له یوې داسې المانۍ مېرمنې سره وپېژندل چې یوه اوونۍ وروسته یې د ۷۷ کلنۍ کلیمه لمانځله. جگه ونه، تک سپین وینستان او ابې رنگه سترگو یې د مهربانۍ اغېز دوه چنده کړی و. دا مېرمن اوس هم په پوره شوق، مینه او حوصله مندی، د تختې مخې ته ولاړه وي او ورو ماشومانو ته درس ورکوي.

یوه ورځ یې راته ویل چې له تقاعد وروسته مې د نړۍ ډېرو ملکونو ته سفر وکړ. ډېر څه مې ولیدل او ډېرې نوې تجربې مې وکړې. لیکن له دومره تفریح سره سره مې یوه ورځ پام شو چې خوراک، څښاک، خوب او صحت مې د پخوا په شان دي. مگر د زړه خوښي مې په بدلېدو ده. تر اوږده فکر وروسته دې پایلې ته ورسېدم چې زه له ماشومانو لرې شوې يم. دا دی له هغه راپه ديخوا په افتخاري ډول ماشومانو ته درس ورکوم. اوس مې د ښه صحت او آرامه ذهن تر

څنگ، د زړه خوښي هم د پخوا غوندې شوې ده. ريښتيا يې وييلي چې ماشومان د جنت نښې دي. زه هم د دوی په منځ کې ځان جنتي گڼم.

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

تېره اوونۍ له ښوونځي څخه ليک راغی او د نويو ښوونکو لندڼه پېژندگلوي يې ليکلې وه. د يو ښوونکي په اړه يې ليکلي وو چې د کيميا او فيزيک په برخه کې دوکتورا لري. پخوا په پوهنتون کې پروفیسر و. اوس يې چې تقاعد اخیستی، په افتخاري ډول زده کوونکو ته په ښوونځي کې درس ورکوي. دی غواړي چې خپله پوهه او مسلکي تجربه له تنکیو ځوانانو سره شريکه کړي. ما مې خپل زوی ته وويل: «نوڅه، موږ ته يې هسې هم گټه نه رارسېږي. ته خو تر اوسه نه کيميا لري، نه فيزيک». زوی مې راته وويل: «خیر که زه يې نه لرم، نور خو يې لري». که ريښتيا ووايم په خپله خبره وشرمېدم. فکر مې وکړ، څومره ځانغوښتونکې يم. يوازې د خپلې گټې په اړه فکر کوم. تر ما خو مې زوی ډېر ښه دی. لږ تر لږه د بل په اړه خو فکر کولای شي.

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

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

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

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

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

برخه کې يو ماشوم واوسم. ځکه د ماشومانو تخيل تر لويانو ډېر ژور وي. د دوی له ذهنه هره ورځ نوي څه راتوکېږي او زه غواړم چې هره ورځ نوي څه راوپنځوم.

د پيکاسو ډېرې تابلوگانې د ماشومانو د رسمونو په څېر يوازې کېږي وږې کرنيې دي چې ليدل يې اسان او پرې پوهېدل يې خورا گران دي. خومره به ښه وي که موږ هم د خپلو ماشومانو ذهن ازاد پرېږدو. دوی ته د دې حق ورکړو چې په خپله خوښه په خپله تخيلي نړۍ کې پاتې شي او له هماغه ځايه خپلې مفکورې له موږ سره شريکې کړي. کېدای شي په دې توگه به موږ هم په دې وتوانېږو چې خپله مينه او مسلک دواړه له دوی سره شريک کړو.

له ماشوم سره مينه، خو خومره؟

له ځينو سپين سرو بنځو مې دا خبره اورېدلې وه چې ويل به يې: «خومره چې په اولادو زړه خورئ، هماغومره به ورته ځورېږي. که يې ازاد پرېږدي نو خدای به يې ډېر ښه ستر کړي.» ځينو خو به دا پوښتنه هم پسې وکړه چې د چرگې چرگوري په کوټنۍ کې بند ښه لويېږي که بهر په ډېران کې ازاد؟

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

دلته به د ځينو ميندو او پلرونو په هغه عادتونو خبرې وکړو چې پايلې يې په ماشومانو کې، ښوونځي ته د شاملېدو پر وخت رابرسېره کېږي. د ماشومانو ارواپوهان دا ډول ميندې او پلرونه په دريو برخو ويشي.

يو هغه ميندې او پلرونه دي چې د اولاد لوييدو ته يې بېرته وي. دوی د ماشومانو پل اخيستل، خبرې کول، ورکتون ته تگ، ښوونځي ته شاملېدل او ان تر لوړو زده کړو پورې يې تلوسه وي چې اوس به څه وخت دا مرحله رارسېږي او څه وخت به ختمېږي. دا ډول کورنۍ په دې اند دي چې ژر ځان له مسووليتنه خلاص کړي او ژر په دې وتوانېږي چې اولاد يې په خپلو پښو ودرېږي. دا چې دوی تر ډېره

بریده مسوولیت په ماشومانو وراچولی وي نو ماشومان یې هم د دوی له تمې سره سم په ځان متکي او باوري رالویږي. ښوونځي ته له تگ سره سم د ښوونځي په چاپیریال کې تطابق کوي او ځانونه هوسا گڼي. ځینې بیا هغه میندې او پلرونه دي چې کله یې ماشوم تگ پیل کړي، نو دوی ته داسې یو احساس پیدا شي چې اولاد مې را لویږي، له ما به ورو ورو لرې کېږي او زما مرستې ته به اړتیا نه لري. دوی ته ځان یوازې ښکاري. نو د دې لپاره چې اولاد له ځانه چاپېره وساتي، له اولاد سره تل د یو وړوکی ماشوم په څېر چلند کوي. اولاد ته دا احساس نه ورکوي چې گڼې هغه رالوی شوی دی. لیکن دغه ډول میندې او پلرونه دې ته پام نه کوي چې له کوره بهر نړۍ بل ډول ده. ماشوم باید په ځان باوري او متکي رالوی شي. هغه مهال چې دوی د لومړي ځل لپاره وړکتون او یا هم د ښوونځي انگرې ته ننوځي نو د وېرې او ډار احساس ورسره وي. ځینې خو یې حتی په مور او پلار ورنښتي وي او ژاري. د دا ډول ماشومانو زړه، په ټولگي کې هم په اسانه نه لگېږي او د درس زده کول خو ورته یوه لویه غمیزه ښکاري. بل هغه میندې او پلرونه دي چې نه غواړي د خپل اولاد په اړه یوه خبره هم له چا سره شریکه کړي. دوی هر څه له ځان سره ساتي. اولاد تر ډېره بریده د خپل نظر لاندې نیسي. له دوی سره دا وېره وي چې گڼې اولاد یې څوک ترې نیسي او یا یې هم ترې پټوي. کله چې د دوی ماشومان ښوونځي ته ځي، نو د ماشوم په پرتله وېره او اضطراب په دوی کې ډېر وي، دوی گومان کوي چې ښوونځي او ښوونکی د دوی ماشومان له دوی څخه اخلي. د دې ډول کورنیو ماشومان ډېر بې زړه، ډارن او ډېر وخت په ذهني لحاظ لالهانده وي. که د دا ډول عادتونو په اړه فکر وکړو، نو ټول احساسات عادي او انساني دي. هره مور او هر پلار له خپل اولاد



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

ښوونځي کې هم بېلابېل زده کوونکي او ښوونکي وي. د دوی کرکټر هم د کورنۍ له غړو سره متفاوته وي. که ميندې او پلرونه خپل اولادونه په ځان پورې کلک ونيسي، نو ايا دوی به هره ورځ د اولادونو ښوونځي بدلوي او يا به يې د بازيچې په څېر له لاسه ترې رانيسي چې پې خوږ نشي؟

که چېرې مور ماشوم ازاد پرېږدو نو دا په دې معنا نه ده چې گنې مور خپل اولاد سره مينه نه کوو او يا دا چې دوی به له مور څخه منځ واړوي. بلکې د دې لپاره چې دوی په خپل ځان باور پيدا کړي. په چاپيريال کې د ځان لپاره ځای ومومي او وکړای شي چې پرته د بل له مرستې د خپلو ستونزو لپاره د حل لار ومومي او په ټولنه کې ځان په خپلو پښو ودروي.

۲

د نعيمې غنې ليکنې او ژباړې

د ماشومانو لپاره ۷ نا مناسبې جملې

ژباړه

نعيمه غني

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

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

۳- ولې د ..... په څير نه يې؟ په پرتله کولو سره ماشوم فکر کوي چې په ټيټه درجه کې دي او دا د ماشوم د فعاله ساتلو لپاره سمه او مناسبه لار نه ده. کله چې ماشوم له خپل همزولي نه ځان ټيټ احساس کړي، خپله روحيه له لاسه ورکوي او له فعاليت څخه لاس اخلي. تاسو ته بنایي چې د خپل ماشوم کمزوری او ځواکمنتياوې ومني او هغوی د خپلو اعمالو د اصلاح لپاره تشويق کړئ.

۴- منډې مه وهه چې لوېږې! د ماشوم ساتنې ته ستاسو له ټولې پاملرنې سره سره، دا ډول جملې د دې سبب کېږي چې ماشوم مو ولوېږي. ځکه هغه ته دا تلقين کوي چې تاسو په تمه يئ چې هغه پر ځمکه پرېوځي. دا خبره ماشوم ته، چې غواړي خپلواک ووسي، ډېر زيان لري. بڼه به دا وي چې هغه ته ووايئ: مخکې له دې نه چې منډه وکړې د بوټونو تسمې دې کلکې وټړه او درټولې يې کړه؛ او يا هم د ځمکې تېرو ته پام کوه. چې په دې صورت کې به مو د بوټونو يا د ځمکې له عيب نه خبرې کړې وي، نه د ماشوم له کمزورۍ نه.

۵- څه درته ووايم؟ ولې داسې پوښتنه کوي چې په خپله يې هم په ځواب نه پوهېږي؟ تمه مو څه ده چې ماشوم څه ځواب درکړي؟ کله چې پوښتنه کوي: بوټونه دې چېرته وايستل؟ هغه په شيطان او خدا ستاسو له څنگه تېرېږي که تاسو د هغه له دې کار نه ځورېدلي يئ، ورته ووايئ: ډيره خفه يم چې مجبوره دې کړم تر څو د درېيم وار لپاره درته تکرار کړم چې بوټان دې د دهلبز په الماری کې کېږده.

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

كېږي چې ماشومان له واقعيت نه لرې توقعات او غوښتنې پيدا كړي. كه ماشوم ته وعده وركړئ چې د جمعې په ورځ دې ژوبن ته بيايم نو ماشوم دا وعده يوه حتمي ژمنه او تعهد گڼي او داسې فكر كوي چې د جمعې په ورځ به نه باران وړېږي، نه به موټر خرابېږي او نه به دى ناروغه كېږي.

له بلې خوا له ماشوم نه هم ژمنه اخيستل په دې اړه چې نور به سم چلند كوي او يا هم نور به دا نا سم كار نه تر سره كوي، مناسب كار نه دى. كله چې مور له ماشوم نه ژمنه اخلو چې خپل بد عمل اصلاح كړي او يا په راتلونكي كې ښه چلند ولري نو ماشوم په نا غوښتلې توگه وعده وركوي او دا ژمنه د هغه خپله ژمنه نه ده ځكه دا ژمنه د هغه په وس كې نه ده. مور ته نه ښايي چې د دې ډول غولونكو كړنو مشوق واوسو.

۷- يوه خبره خو ځلې درته وكرم؟ هغه ميندې او پلرونه چې په نيشداره خبرو كې ذاتي استعداد لري، د ماشوم د رواني روغتيا لپاره يو لوى خطر دى. دا ډول ميندې او پلرونه لكه كوډگر غوندې دي چې په خپلو كلماتو سره كوډې كوي او د ښو روابطو په مينځ ته راتگ كې خنډ پېښوي او د دې خنډ گرځي چې د خپل ماشوم او د ځان تر منځ يوه سالمه عاطفي رابطه جوړه كړي. يوه خبره خو وار درته وكرم؟ كون يې؟ ولې مې خبرې ته غوږ نه نيسي؟ دا ميندې، پلرونه ښايي په دې نه پوهېږي چې په دا ډول كنايه لرونكو او نيش داره خبرو د ماشوم متقابل عمل راپاروي او دا سپكوونكې خبرې ماشوم تحريكوي او د هغه ذهن د انتقام له يوې خيالي نقشې نه ډكوي چې په نتيجه كې يې د هغوى روابط له ماشوم سره له مينځه ځي.

ليکواله: نعيمه غني

د ادبياتو ونډه د شخصيت په جوړولو کې ډېر ځله به مو اورېدلي وي چې زده کوونکي شکايت کوي چې د هغوی په کتابونو کې يو ملي اتل، شاعر، ليکوال يا ټولنيز شخصيت په کراتو کراتو معرفي شوي دي. هر ځل همدا خبره شوې ده چې هغه کس څوک و، څه مهال يې ژوند کاوه او څه کارنامې لري. دا خبره اوسنۍ نه ده. له پخوا نه دا دود و چې د ملي او افسانوي اتلانو او نورو مؤثرو شخصيتونو کيسې او افسانې به د سرودونو اوسندرو په بڼه په خاصو جشنونو او مناسبتونو کې په شفاهي ډول ويل کېدې، ميندو به دا کيسې د للو، للو په بڼه خپلو ماشومانو ته وراورولې. ماشومان به د دې کيسو په زده کولو مکلف وو. د ښوونې او روزنې له بنسټونو څخه يو همدا سرودونه او افسانې وې. د افلاطون د تدريس له مهمو ټکو څخه يو دا و چې د هغه شاگردانو به د يونان د شاعرانو د شعرونو وړې وړې ټوټې يادولې او کله کله به د متروکې (قمچين) په زور دې کار ته اړ کېدل. همدا راز د زردشت د تعليم په اصولو کې هم دا خبره شامله وه. د هغه په زمانه کې د تعليم لومړنۍ دوره په اوه کلنۍ پيل کېده او اته کاله يې دوام کاوه. په دې موده کې تاريخي کيسې له افسانو سره يو ځای کېدې. د نيکو اشخاصو کارونه او همدا راز د پلرونو او نيکونو کارنامې به د نکلونو او شعرونو په بڼه زده کوونکو ته تدريس کېدل چې د هغوی د عبرت او پند سبب شي او هم له خپل تاريخ نه خبر شي. همدا راز ابن سينا بلخي هم د نورو زده کړو ترڅنگ د دا ډول شعرونو زده کول د اخلاقو او ادب ضامن گڼل او د هغو په زدکړه يې ټينگار کاوه. لنډه

دا چې زده کونکي تل د دا ډول شعرونو او د مشرانو د کارنامو په يادولو مکلف وو.

خوپوښتنه دلته ده چې دا بيا بيا تکرار يوازې د عبرت او تاريخ پوهنې لپاره دي که بله گټه هم لري؟

د ښوونې او روزنې ماهرين وايي دا معلومه نه ده چې يوه کيسه، افسانه او يا هم شخصيت کله په چا اثر کوي. خو ماشومان او زلمکي هغه د ځان لپاره (آيديال يا مثال) ټاکي او د هغه په پله پل ږدي. ښايي يو کس به ډېر ځله د يو چا د شخصيت او د هغه د ژوند او يا هم د يوه افسانوي اتل په اړه خبرې اوري خو په يو خاص زماني مقطع کې داسې فکر کوي چې د ده او هغه شخص يا اتل تر منځ ورته والی شته او د دواړو عقیده، موخه او افکار سره يو دي. که ماشوم د کم عمر وي، فکر کوي چې د دوی عادتونه او ظاهري ښې لکه خبرې، ناستې ولاړې او ذوقونه سره ورته دي. ماشوم هڅه کوي د هغه په پله پل کېږدي، د هغه موخې خپلې کړي او ژوند ته د هغه له ليدلوري وگوري. د کم عمر ماشوم بيا د هغه له جامو، عادتونو او د خبرې کولو له طرز څخه تقليد کوي او ان د هغه اتل نوم په ځان ږدي. له همدې سره د هغه شخصيت جوړېږي. دا ټول د سړي ژوند او موخې بيخي بدلوي او له هغه يو بېل کس جوړوي چې د لومړي کس په پرتله به پوخ، پر ځان ډاډه او د ټاکلي موخې خښتن وي.

خو خبره دومره آسانه هم نه ده، که دا اغېزه د يو منفي کرکتر له خوا وي نو په دې حالت کې به له اغېزمن کس نه يو خطرناکه منفي شخصيت جوړ شي چې مهار کول به يې ستونزمن وي. په نړۍ کې به داسې کسان ډېر کم وي چې په محسوسه يا غير محسوسه توگه د يو چا له شخصيت نه متاثره نه وي. ډېر ځله به موله خلکو اورېدلي وي چې وايي په پلانکي وخت کې مې د پلانکي اتل، عالم، سياستوال



او يا كوم بل شخصيت په اړه واورېدل او يا مې ولوستل، زما نظر د هغه په اړه بدل شو، هغه مې درک کړ، خوښ مې شو، که زه هم د هغه پر ځای وای نو همدا لاره به مې خپله کړې وای ... د دې ټولو خبرو پایله دا ده چې دغه خواخوږي، درک او د نظر يووالی په اصل کې په اورېدونکي يا لوستونکي باندې د نوموړي شخصيت اغېزه څرگندوي. دا اغېزه سرې اړه باسي چې د اتل په اړه فکر وکړي، له ژونده يې ځان خبر کړي، د هغه له ستونزو خبر شي او وگوري چې د ده اتل د ستونزو د حل لپاره کومې لارې غوره کړې دي. بيا سرې ورو ورو د هغه د لارې لاروی شي. همدې ته د آيډيال يا مثال غوره کول وايي.

نو که د يوه کس په تېره بيا د ماشوم په ژوند کې، مثبت اتلان او د نيکو شخصيتونو کيسې زياتې تکرار شي، کېدای شي چې ماشوم د هغوی له ډلې څخه ځان ته آيډيال وټاکي، د هغه په پله پل کېږدي او د هغه په څېر د يو مؤثر او نیک شخص په توگه را څرگند شي. کيدای شي ووايو همدا د آيډيال ټاکنه او د يوه شخصيت تاثير له يوه عادي شخص څخه قهرمان جوړوي. ماشوم دا کار پرته له دې کوي چې ورته اړ ايستل شوی وي او يا چا ورته نصيحت کړی وي چې داسې وکړه. هغه په خپله خوښه د ځان لپاره د ژوند سمه لاره ټاکي. په نوره نړۍ کې دې کار ته پوره پاملرنه کېږي او د مختلفو اشخاصو لارويانو ته د هماغو شخصيتونو په نومونو ټولنې او کلپونه جوړېږي. خلک کلونه کلونه د دې ټولنو غړي پاتې کېږي او په دې کار وياړي.

يو چا ويل چې په يو بهرني هيواد کې يې چې کله د يوه ليکوال له کوره چې اوس په موزيم بدل شوی و ليدنه کوله نو د هغه ځای يوه مسووله چې يوه پيغله نجلۍ وه د يو کټ په رانېدلو سره په ژړا

وويل: (دا هغه کټ دی چې بناغلي ليکوال په هغه ساه ورکړه.) دا د هغې مينې څرگندونه وه چې دې له هغه ليکوال سره لرله. او دا مينه هغه وخت ممکنه ده چې سړی د خپل آيديال شخصيت په اړه پوره معلومات ولري، پوره يې وپېژني او پېژندگلوې هغه وخت کېدای شي چه د يو کس د ژوند بېلابېل اړخونه مطالعه شي. ويلای شو چې ادبيات د يوې سالمې ټولنې په جوړولو او اصلاح کې تل مخکښ او لارښود وو. که له يوې خوا يې د خلکو ادبي تنده خړوبه کړې له بلې خوا يې پر خلکو اغېزه کړې، د ژوند لوری يې ټاکلی دی. دا سلسله به روانه وي.

زموږ د ښوونځيو په کتابونو کې د لويو ليکوالو، شاعرانو، ملي اتلانو او پوهانو په اړه مطلبونه شته خو په داسې بڼه نه دي ليکل شوي چې زده کوونکو ته هغوی سم وروپېژني، يوازې دومره راغلي دي چې مثلاً احمد د محمود زوی و، په دې کال کې وزېږېد، دغه دغه کارونه يې وکړل او په دې کال کې وفات شو. دا معلومات وچ دي، د لوستونکي عواطف او احساسات نه پاروي، لوستونکي له دې شخصيتونو سره ګډ احساس نه پيدا کوي. په همدې وجه زموږ زده کوونکي له داسې درسونو شکايت کوي. پکار ده چې دې مسألې ته اهميت ورکړل شي، شخصيتونه دې په داسې خوندوره بڼه معرفي شي چې زده کوونکي هغوی درک کړي، ورسره عاطفي رابطه احساس کړي او د هغوی له کړو وړو څخه اغېزمن شي.

## ژباړه: نعيمه غني

په څو کلنۍ کې ماشوم ته قوانين ورزده کړو؟

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

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

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

بنسټيز او د ژوند په اوږدو کې اړين قوانين د عمر په همدې محدوده کې ماشوم ته ورزده کړی شي نو کېدای شي چې ډاډمن و او سو چې ماشوم به مو سالم ټولنيز ژوند ولري.

همدارنگه د احترام يا درناوي د قانون د زده کړې لپاره تر ټولو بڼه عمر له ۵ کلنۍ نه تر ۷ کلنۍ پورې عمر دی. په دې عمر کې ماشوم کولای شي چې د قانون مانا د هغه له سمو اعمالو سره په کور کې ومومي. ډېرې کورنۍ د خپلو ماشومانو له ناسم چلند څخه شکايت کوي. په دې شکايتونو کې د کورنيو او ماشومانو تر منځ څو مشترکې وجې شته. په حقيقت کې کورنۍ د خپلو ماشومانو په پېژندلو او د هغوی د روزنې په تگلاره کې، چې دوی يې په خپل کور کې لري، له ستونزو سره مخ دي او داسې گومان کوي چې دا ماشومان دي چې بايد بدلون وکړي خو له لږ وخت وروسته يې پام کېږي چې دا ستونزې د دوی له خوا د مناسبو قوانينو د نه وضع کولو او په کور د ننه د مناسبې روزنې د نه شتون له کبله رامنځ ته شوي. ډيرې کورنۍ خپل ماشوم ته پرته له قیده، شرطه او پرته له کوم ټاکلي محدوديته مينه ورکوي او د خپلې مينې لپاره کوم ټاکلی حد نه ټاکي خو د وخت په تېرېدو سره د خپل ماشوم له نارضايتۍ نه تعجب کوي. په داسې حال کې چې د دې نارضايتۍ علت د دوی خپل دايمي مينه ناک رفتار دی. دې خبرې ته په پام سره بايد ووايو چې د ماشوم روزنه يا تربيت له هغو اساسي مهارتونو څخه دی چې د نوی نسل په سالمه روزنه کې اساسي او مؤثره ونډه لري او دا يوه مهمه دنده ده. نو چې هر څومره دې دندې ته په بڼه توگه پاملرنه وشي، په راتلونکي کې به هماغومره قانونمنده او سالم کسان ټولني ته وړاندې کړو.

قانون او تمې يا غوښتنې:

هره کورنۍ له خپلو اولادونو نه ځينې تمې او غوښتنې لري، نو له دې کبله کورنيو ته بنايي چې له خپلو اولادونو څخه د خپلو انتظاراتو سره سم قوانين وضع کړي.

د سبق ويل، خبرو ته غور اېښودل، ضد نه کول، له نورو سره مرسته، په وخت کور ته راتلل، دروغ نه ويل او دې ته ورته نورې مثبتې اخلاقي بنسټونې د بنسټونو له ډلې نه دي. کورنيو ته بنايي چې د نیکو مشوقونو په وړاندې کولو سره هڅه وکړي چې د ماشوم مثبت رفتارونه تشويق کړي او د هغوی د ناسم چلند په وړاندې غبرگون وښيي او قانون وضع کړي.

خبره دلته ده چې که روزنه د ماشوم د ودې په کلونو کې د ۳ کلنۍ نه تر ۸ کلنۍ پورې ورکړل شي د کورنيو لپاره به په راتلونکي کې ډېره گټه ولري د ماشوم د رفتار په وړاندې د قانون وضع کول او بيا د هغه پلي کول د ماشوم د عمر په لومړيو کلونو کې ډېر گټور کار دی ځکه چې له يوې خوا ماشوم په کور کې د قوانينو او اصولو په شتون کې ځان خوندي احساسوي او پوهېږي چې کوم کار ترسره کړي او له کوم کار نه ډډه وکړي. له بلې خوا د نوې ځوانۍ په دوره کې بيا کورنۍ کولای شي له هغه نه په زغرده غوښتنه وکړي چې په قانون عمل وکړه.

نه يوازې د قانون د زده کړې عمر بلکې د هغه د پلي کولو انداز هم د هغه په اغېزمنتوب کې ډېره ونډه لري. له دې کبله د قانون د عملي کولو د افراط او تفريط مسئله په کورنيو کې ډېره عامه ده او په اصل کې خبره دا ده چې په دې هکله د تعادل ساتل ډېر ستونزمن کار دی. خو پلي کول يې بيا ضروري دي. د قانون په پلي کولو کې له حده ډېره سخت گيري ممکن په ماشومانو کې د وېرې، وارخطايۍ، د ماشوم د نوکانو ژول، گوتې رودل او دا ډول نورو عادتونو سبب

شي. همداراز څومره چې ماشوم لويېږي خپل سرۍ او آزاد طبيعتۍ ته مخه کوي او نه غواړي چې د قانون تر بار لاندې راشي. ژباړنه: گرانو لوستونکو! ماشومان له گلو ډکې خانگې دي، يو بې وخته نړۍ باران هم په هغوی بده اغېزه کولای شي نو هيله ده چې د قوانينو په وضع کولو کې له ډېر افراط نه کار وانخلي او په عامه اصطلاح عسکري قانون (چې ډېر وچ او ستړی کونکی وي) وضع نه کړي.

### ژباړه/نعيمه غني

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

په دې مانا چې سزا د ماشوم له هغې ډلې نه چې دی په کې حضور  
لري، يا لوبې کوي محرومول دي او د هغه د عمر سره سم په مناسب  
ډول تعيينېږي. د بېلگې په ډول يو پينځه کلن ماشوم چې يوه بده  
خبره يې کړې، پينځه دقيقې له نورو ماشومانو سره له لوبو نه  
محروموو. که دې محروميت سمه نتيجه ورنکړه نو د هغه د خونې  
له شيانو (د لوبو شيان يا په زړه پورې خواږو....) څخه له محرومولو  
نه گټه اخلو. د دې تر څنگ دا هم په ياد ولرئ چې که ماشوم ته سزا  
ورکړئ نو په څنگ کې يې د بنو کارونو او نېکو عملونو په بدل کې  
له تشويق نه هم کار واخلي.

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

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

ته دا نه ورنښيي چې خپل رفتار یا چلند بدل کړی. وهل یا بدني تنبه یوازې ماشوم ته دا وایي چې هغه ته ښایي چې سم رفتار وکړي خو هغه ته دا نه ورنښيي چې ښه رفتار کوم دی. په دې توګه بد رفتار ته د ماشوم بیا راګرځېدل شوني دي. همدارنګه بدني تنبه (وهل) کېدای شي په ماشومانو کې د ناوړه چلند د زیاتېدو سبب شي. ښه به دا وي چې د ماشوم د تنبه لپاره له نورو لارو چارو چې مخکې مو ورته اشاره وکړه، ګټه پورته کړو.

خو له دې ټولو سره سره دا هم باید په یاد ولرو چې په لویوالي کې د بدو خبرې کول او ناوړه کلمات په ژبه راوړل هم له ماشوموالي سره اړیکه لري نو هغه ماشومان چې په نامناسب او ناوړه چاپېریال کې لویېږي، ډېره ستوغه ژبه لري او په عامه وینا «پوچ خولي» وي یعنې دا یو عادتي رفتار دی نو ښایي چې دا عمل په کوچنیوالي کې اصلاح شي او مخه یې ونیول شي



## ژباړه: نعيمه غني

ماشوم او انځورگري

تر اوسه د ماشوم کارېلي انځور ته ځير شوي يئ؟ او د دې وړو کي هنرمند د احساساتو او اندېښنو له غبرگون څخه حيران شوي ياست؟

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

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

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

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

او دى په خپلو تخيلاتو کې آزاد پرېږدي او په همدې حال کې هغه ته د خوند اخیستلو بڼه لار برابرېږي. همداراز انځور ایستل یا انځورگري ده ته دا واک ورکوي چې خپل داخلي افکار او په حقیقت کې خپل اصلی شخصیت وښيي. په هر حالت کې د ماشوم د انځور تعبیر، تجزیه او تحلیل د لویانو د پاملرنې وړ دی. کله چې ماشوم د یو انځور په مرسته خپل نظر څرگندوي د خپل شخصیت ډېر پټ اړخونه رابرسېره کوي، خو هغه دا کار زموږ او ستاسو د خوښې یا پوهولو لپاره نه کوي، بلکې هغه څه چې ده ته مهم دي هغه د خپلو زده کړیو تجربو بیان دي چې د ده د وجود ښکارندوی دي.

د ماشوم د انځور ایستلو لومړني علايم چې د کتاب پر مخ يې څرگندوي، اکثراً د پېنسل يا قلم د څوکې د ضربې په اثر د کاغذ پر مخ منع ته راځي او هغه ډېر ژر دې ته ځير کېږي چې د هغه په شاوخوا چاپېريال کې ډېر داسې څه شته چې کولای شي د يوې سطحې په مخ خپل اثر پرېږدي. له دې کبله هغه په ډېره علاقه مندی سره هر هغه څه يې چې په لاس کې وي، غواړي چې خط خط يې کړي. هغه گډوډ خطونه چې ماشوم يې د ۱۲ میاشتو تر ۱۸ میاشتو پورې د کاغذ پر مخ انځوروي ورو ورو خپل ځای دوو گرافیکي اثرونو ته پرېږدي چې یو لیکل بل انځورول دي. دا چلند د وخت په تېرېدو او د ماشوم د فکر د پخېدو او پرمختگ په وجه هر یو خپل ځای پیدا کوي. له دوه تر درې کلنۍ پورې ماشوم هغو دایرو او خطونو ته چې انځوروي يې، نوم ږدي. په دې دوره کې د ماشوم انځور ایستل یوازې د کاغذ پر مخ د پېنسل کېکارل او له هغه څخه خوند اخیستل نه دي، بلکې هغه غواړي خپل د ننه احساسات چې د خپل عمر د لنډې مودې تجربې په ترڅ کې يې تر لاسه کړي، بیان کړي. په پایله کې تر څلور کلنۍ نه وروسته د ماشوم خط ځانته بڼه غوره کوي او

سمېرې او آن د لويانو لپاره هم مانا پيدا کوي. په دې عمر کې د ماشوم په انځورنو کې د الفبا د تورو يا هم د انسان د څېرې څرک تر سترگو کېږي او له دې وروسته ماشوم د خط خط کولو دوره په بشپړه توگه شاته پرېږدي او تمثيلي دورې ته وردننه کېږي.

دا هغه مرحله ده چې ماشوم له لويانو څخه په تقليد څو کرښې د خپل ايستلي انځور لاندې ليکي. دا ليکنې ډېر کله له چپ اړخ نه کيږي اړخ ته او کله هم برعکس ليکل شوي وي. ماشومان هڅه کوي چې په خپلو ليکنو کې فاصلې هم په پام کې ونيسي او په زړه پورې لا دا چې له لويانو څخه غواړي چې د دوی ليکنې ولولي.

په داسې حالاتو کې لويانو ته ښايي چې په ډېر غور سره د هغوی په ليکنو کې يو څرک پيدا کړي او د هغه له مخې يوه کيسه جوړه کړي او ماشوم ته يې واوروي. ماشومان داسې کيسو ته په ډېره مينه غوږ ږدي او که کومه خبره يې خوښه هم نه شي اعتراض نه کوي، ځکه دوی پوهېږي چې ليکنې يې د لوستلو وړ نه دي. د هغوی لپاره دا بس دی چې ليکنې يې څوک لولي او په احساساتو کې يې شريکېږي.

له درې تر څلور کلنۍ پورې ماشوم هڅه کوي چې د انسان تصوير وکارې. دا انځورونه د مشخصو او معينو عناصرو درلودونکي وي. د بيلگې په توگه يوه دايره د سر په توگه او د هغې په شاوخوا کې څو کرښې د لاسونو او پښو په توگه انځوروي. د ماشوم د دې ډول ساده انځور ايستلو علت دا نه دي چې هغه د انځور ايستلو په تکنیکونو نه پوهېږي، بلکې دا هغه تصوير دی چې ماشوم يې له خپل بدن څخه په ذهن کې لري. دا انځور يو سرلري چې د ماشوم لپاره اړين ښکاري ځکه سر د اورېدلو او ليدلو د حسي غړو مرکز دی او له دې لارې د بيروني نړۍ سره د اړيکو د ټينگولو لاره هواروي. بل لاسونه دي چې

د شيانو د اخیستلو لپاره او پښې دي چې د خوځښت لپاره په کارېږي.

کله چې ماشوم يو انسان انځوروي له هر څه مخکې خپله بڼه او درک چې له خپل بدن او خپلو غوښتنو يې لري، بيانوي. په حقيقت کې د انځور شوي کس ځينې کرښې او د هغه ماشوم جسمي او رواني خصوصيات مشخصې اړيکې سره لري.

که د ماشوم له خوا انځور شوی کس په مجموع کې منظم او يو لاس وي، د دې شونتيا ډېره ده چې ماشوم هم د سالم شخصيت درلودونکي دي، خو که انځور ډېر کوچنی او د کاغذ په څنډه کې ترسيم شوی وي نو دا د دې خبرې څرگندونه کوي چې ماشوم خپل ځان ډېر بې ارزښته گڼي او له نورو سره د اړيکو د ټينګولو جوگه نه دی. کېدای شي دا احساس وکړو چې له يوه حساس او اندک رنجه ماشوم سره مخامخ يو چې فکر کوي چې ظلم ورسره شوی. ضعيف او ځانته ماشوم ډېر کله انځور شوي کس ته پښې نه ورکوي او يا يې په ناسته بڼه انځوروي او بلاخره جنگجو او ضدي ماشومان خپل انځور شوی کس په وچو او زاويه لرونکو کرښو انځوروي.

کورنۍ:

د يوې همغږې کورنۍ غړي د ماشوم په انځورونو کې تل يو ځای او لاس تر لاس ښکاري. که دا کسان يو د بل لاس ونيسي، يو بل ښکل کړي او يا هم له يو بل سره د لوبو په حالت کې انځور شي نو د کورنۍ د صميميت درجه به يې لوړه وي. د کورنۍ په انځور ايستنه کې ماشوم خپل ځان د هغه کس تر څنګ انځوروي چې ډېر ورته گران دی او يا هم د هغوي تر څنګ ځان ډاډمن احساسوي. خو که يو ماشوم داسې احساس وکړي چې د بيلگې په ډول خور يې د ده په پرته له مور او پلار د پاملرنې وړ ده نو په انځور کې هغه د مور او پلار په

مينځ کې او خپل ځان لرې او د کاغذ په يوه څنډه کې انځوروي. په ځينو انځورونو کې د کورنۍ ځينې غړي د کور د ننه او ځينې نور بيا له کوره بهر انځورېږي. دا ډول انځورونه يا د همدې خلکو د ريښتيا غيابت څرگندونه کوي او يا هم د دوي په وړاندې د ماشوم د عاطفي جذابيت د کمښت ښکارندويي کوي.

په ډېرو هغو انځورونو کې چې ماشوم يې انځوروي، يو اصلي شخصيت شته چې ماشوم خپل احساس يا د مينې او علاقې په توگه يا هم د وېرې او ډار په توگه په هغه متمرکز کوي.

اصلي شخصيت په عام ډول له نورو څخه مخکې انځورېږي، ځکه دا لومړنی کس دی چې ماشوم يې په اړه فکر کوي. دا اصلي کرکتر تل له نورو څخه په لويه بڼه او په ډېرو جزئياتو سره انځورېږي.

کله چې د ماشوم په انځور کې د کورنۍ يو کس نه وي نو کېدای شي دا نتيجه ترلاسه کړو چې ماشوم په غوښتلي يا نا غوښتلي ډول د هغه کس د نه شتون هيله لري. دا پدیده د هغو ماشومانو په انځورونو کې ډېر ليدل کېږي چې د کلونو په تېرېدو سره يې د خپلې وړې خور يا ورور شتون نه دی قبول کړی، له دې کبله د هغه د انځور په نه ايستلو سره له خپل انځور نه خوند اخلي او يو ځل بيا ځان په هغه طلايي دوره کې احساسوي کوم چې مخکې د هغه له زېږون څخه يې لرله.

ژباړه: نعيمه غني

د ماشومانو لوبې

ضروري ده چې پوه شو چې د ماشومانو د لوبو وخت لږ تر لږه دوه ساعته دی. که داسې ونه شي نو ماشوم په سمه توګه نه اړضا کېږي يعنې د هغوی اړتيا د لوبو لپاره نه پوره کېږي او دا اړتيا په هغوی کې د يوې عقدي په څېر پاتې کېږي. که مور او پلار خپل ماشومان د لوبو لپاره کوم پارک يا د لوبو ځای ته بيايي او يا هم په کور کې ورته د لوبو زمينه برابروي نو د ټاکلي وخت مخکې نه بنايي چې هغوی له لوبو محروم کړي. همدارنګه هره سالمه لوبه د ماشوم د ودې او شخصيت جوړولو لپاره يوه اړتيا ده چې دلته يې ځينې يادوو.

د کور يا خونو جوړولو لوبې: دا لوبې ماشوم د اختيار خاوند روزي او هغه ته دا ورزده کوي چې جوړول (رغول) يو اړين کار دی. هغه په ژوند کې د ودانولو او جوړولو لپاره لېواله کوي.

د پوکانو چولو لوبه: د ماشومانو د داخلي عقدو د رفع کولو لپاره همدارنګه د هغوی د خجالت د احساس د له منځه وړلو لپاره ګټوره لوبه ده. دا لوبه ماشوم ته ورزده کوي چې له لوبو نه لوبې ستونزې به د دوی په لاس له منځه لاړې شي او هغوی ته ورزده کوي چې خپل د زړه پر اس له مينځه يو سي!

له موم يا خټو څخه د بېلابېلو شيانو جوړول: ماشوم ته په غير مستقيمه توګه نرمښت او انعطاف او له هر ډول حالت سره د روږدي کېدلو روحيه ورکوي. هغه ته وايي: ضد او سرټمبه ګي مه کوه! کله کله ته هم په ځان کې بدلون راوړه!

د خبرو کولو لوبه: هغه لوبه چې ماشومان د لويانو په څېر په خپلو مينځو کې سره غږېږي او د هغوی پېښې کوي يا هم له د هغو تيلفوني غوږيو نه چې د لوبو لپاره جوړ شوي، ګټه اخلي او يو له بل

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

د دروغو د کيسو جوړول د ماشومانو د لوبو يوه برخه ده: ځکه دا خيال پر دازي ده او ماشوم ته د تصور جوړولو لوړ قدرت وربخښي! دا د ماشوم عيب نه دی. دې خبرې ته دې پوره پام وشي.

## ژباړه/نعيمه غني

له ماشومانو سره د بېلا بېلو چلندونو پايلې:

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

### چلند پايله

که ماشوم تل تر نيوکې لاندې وي///// هغه د نورو محکومول زده کوي.

که ماشوم په جنگ کې ژوند وکړي///// جنگ او ناندري به زده کړي.

که ماشوم په وېره کې ژوند وکړي///// چرتي به رالوی شي.

که ماشوم په زړه سوي او ترحم کې ژوند وکړي///// د ځان لپاره تأسف زده کوي.

که ماشوم په ملامتيا کې رالوی شي يا په بازخواست کې ژوند وکړي///// شرمېدونکی به وي.



که ماشوم په خجالت کې ژوند وکړي // د گناه احساس به ورسره  
مل وي.

که ماشوم په تشويق او لېوالتيا کې رالوی شي // ډاډه او په ځان  
باوري به وي.

که ماشوم د صبر او زغم په چاپېريال کې رالوی شي // هغه به هم  
صبر او زغم زده کړي.

که ماشوم د ستايلو وړ وگرځي // قدر پېژندونکی به رالوی شي.  
که ماشوم د نورو د تأييد سره رالوی شي // د خپل ځان گرانښت  
زده کوي.

که ماشوم په پېژندگلوۍ او پوهه کې ژوند وکړي // له هدف  
سره ژوند زده کوي.

که ماشوم په شراکت کې ژوند وکړي // ورکړه او سخاوت زده  
کوي.

که ماشوم په انصاف او شرافت کې ژوند وکړي // هغه له خپل  
شاوخوا خلکو سره وفاداري زده کوي.

که ماشوم په دوستۍ و ملگرتيا کې رالوی شي // هغه دا زده  
کوي چې نړۍ د ژوند لپاره يو ښايسته ځای دی.

که ماشوم په سوله ييز چاپېريال کې ژوند وکړي // په  
راتلونکي کې به له رواني روغتيا نه برخمن وي.

## ژباړه / نعيمه غني

د ماشومانو د جگړې په اړه څو ټکي

د ماشومانو د جگړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو يو له بل څخه بېل کړل، پينځه دقيقې يې بېل وساتئ، وروسته له هغې يې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروگرځي يا هم بل کار ترسره کړي.

۱- کله چې د ماشومانو په منځ کې لفظي جگړه يا د نظر اختلاف رامنځته کېږي، د امکان تر بريده هغوی په خپل حال پرېږدئ او تاسو دخالت مه کوئ. د ميندو او پلرونو د خالت، د دې لامل گرځي چې ماشومان د هغوی د پلوي د خپلولو او د ځان د سپيناوي لپاره نوی جگړه پيل کړي. دا جنگونه ډېر کله له دواړو لورو وي، کله کله خو هغه ماشوم چې ډېر عاجز او مظلوم ښکاري، کېدای شي د جگړې پيلوونکی او ملامت وي. ان وړوکی ماشوم هم پوهېږي چې څنگه له ځانه لوی ماشوم د جگړې په لومه کې ونښلوي.

۲- که د جگړې له امله يو ماشوم زيان وويني نو ښايي چې مخنيوی يې وشي. که دا زيان ناڅاپي او په غلطۍ کې هم وي، مه پرېږدئ چې جگړه د نورو زيانونو لامل شي. ماشومان بايد زده کړي چې کورنۍ جگړې او فزيکي برخورد له ځانه حد او اصول لري. له ځانه وپوښتنئ چې غواړئ څوک مو ماشوم ته زيان ورسوي؟ که ځواب مو نه وي، نو د جگړې مخنيوی وکړئ!

۳- کله چې جگړه ستاسو په دخالت پای ته ورسېده، د پېښې نور بازخواست مه کوئ! د جگړې د پيلوونکي، گرم او اصلي لامل په اړه پوښتنې مه کوئ! که په دې برخه کې منځگړيتوب وکړئ،

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

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

۵- که مو ماشومان نه شي کولای په کراری سره لوبې وکړي او د لوبو په وخت کې کور گه وږوي، هغوی ته وروښيي چې په کراری سره لوبې وکړي. ځینې ماشومان له خپلو همزولو نه ډېر تکړه او فعاله وي او که یو له بل سره غېږې نیسي نو ښايي چې یو یې زیان وويني. د دې خطر احتمال له هغو ستونزو سره چې د لوبو د نه کولو له امله یې ماشومان ویني پرتله کړئ.

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

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

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

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

۹- که دې ټکو ته په پام سره مو ماشومان بيا هم په ناندریو او جگړه وليدل، ښه ده چې په دې اړه مو له دوستانو سره مشوره وکړئ، د خپل چلند په اړه مو فکر وکړئ. که د کار ستوماننډيا له ځان سره کور ته وړئ او د کور له غړو سره په تروه ټنډه چلند کوئ، نو په خپل چلند کې بدلون راولئ، ماشومان د مشرانو کړه وړه د ځان لپاره ښه بېلگه بولي او د هغوی پېښې کوي. که په خپل وچ او ناوړه چلند سره خپل د ژوند ملگري/ ملگري او ماشومانو ته ستونزه جوړوئ، بنايي چې د کورنۍ د نیکمرغۍ په اړه فکر وکړئ او خپل چلند سم کړئ.

## ژباړه/نعيمه غني

د ماشومانو لپاره پنځه مناسبې جملې

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

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

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

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

**۴- له تانه غواړم چې له ما سره مرسته وکړي:** که مو ماشوم داسې کار کوي چې ستاسو د ځورېدلو سبب گرځي، هغه ته ووايئ چې تاسو ستونزه لرئ. د بېلگې په توگه هغه ته ووايئ: «د تلویزیون جگ غږ زما سر په درد کوي» او له هغه نه غوښتنه وکړئ چې د دې ستونزې په حل کې در سره مرسته وکړي. دلته ماشوم ځان ستاسو خواخوږی بڼي، د لویوالي او مسوولیت احساس کوي او دا خپله دنده گڼي چې داسې کار ونه کړي چې تاسو ته ستونزه پيدا کړي. که ستاسو خوشحالی ته لږ هم اهمیت ورکوي نو خپل بد رفتار پرېږدي.

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

يو ماشوم يوه نړۍ

---

داسې نه وي، آيا كله چې دې خور د غوړ د خوړو لپاره دوا خوري نو  
ته هم ورسره يو ځای دوا وخورې؟».

ژباړه/نعيمه غني

ماشوم او د مور پلار مرگ

له پنځو يا شپږو کلنو څخه واړه ماشومان مرگ ته د يوې راگرځېدونکې پېښې په سترگه گوري او د وير په وخت کې هم نه احساسوي چې مړ شوی کس بېرته نه راگرځي. خو ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره متوجه کېږي چې مرگ د ژوند يوه برخه ده او هغه بايد ومنو. له دې کبله ښايي چې هغوی ته د مرگ يو ساده تعريف ولرو، د بيلگې په توگه هغه ته ووايو: پلار/ مور دې مړه شوي، مور څه نه شو کولای خو ډېر خفه يو مگر هېڅ مو له لاسه نه کېږي.

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

په دې اړه له ماشومانو سره د لويانو غلط چلندونه دا دي: ماشوم په انتظار کې ساتل: ماشوم په تمه مه پرېږدئ. دا مه ورته وايئ چې پلار/مور دې په اوږده سفر تللي او يا هم: هغه به تا ته ښه شيان راولېږي. په دې سره مجبورېږو تل لکه لوبغاړی تمثيل وکړو، همدارنگه دلته له دوو ستونزو سره مخ کېږو. لومړۍ دا چې خپل



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

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

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

د ویر له مراسمو نه د ماشوم لږې ساتل: پرېږدئ چې ماشوم د ویر په مراسمو کې ګډون وکړي او خپل احساسات څرګند کړي. د پېښې په اړه له ماشوم سره خبرې وکړئ. ښايي چې ماشومان لکه د لویانو غوندې له نږدې نه د مړي د ویر مراسم وويني، وژاړي او یا په بله وسیله خپل احساسات څرګند کړي. هغه ماشوم چې عمر یې له اتو یا نهو کلنو کم دی، نه باید چې هدیرې ته لار شي او د ښخولو مراسم وويني خو له هغې نه لوی ماشومان کولای شي چې هلته حضور ولري، حتی که ظاهري یې تغیر نه وي کړی، کېدای شي د متوفا مخ هم وويني.

د متوفا د خاطراتو پاڅول: په سختو حالاتو کې پرېکړه مه کوئ، د کور بدلول، د مړه شوي کس د کاليو او وسايلو له منځه وړل، د يوې عقدې په توگه په ماشوم کې پاتې کېږي او وروسته خپل اثر څرگندوي. د متوفا د مرگ له لومړيو ورځو وروسته چې لږ په خپلو احساساتو حاکم شوي، د مړه کس يو وړ شى لکه عکس يا ساعت ماشوم ته د يادگار په توگه ورکړئ.

ليکواله/نعيمه(غني)

ماشومان، عاطفي نيمگړتياوي او د هغوی شخصيت

تيرې ورځې مې يوه ليکنه ولوسته. په دې ليکنه کې د يوې سروې يادونه شوې وه. سروې په هغه کم عمره ماشومانو ترسره شوې وه چې په پنځه کلنۍ او له هغې نه مخکې ښوونځي ته ځي. د دې څېړنې پايلې داسې راوتلې وې چې کوم ماشومان چې په کم عمر کې (په پنځه کلنۍ او يا له هغې نه مخکې) ښوونځي ته ځي، د هغو ماشومانو په پرتله چې په لوړ عمر کې ښوونځي ته شاملېږي، په خپل راتلونکي ژوند کې ډېر جرمونه کوي او د نشه يي توکو استعمال په کې ډېر ليدل کېږي. وړاندې ليکل شوي وو چې دا ماشومان له ښوونځي نه وروسته د لوړو زده کړو لپاره هم ډېر لږواله نه وي او ډېر لږ يې پوهنتونونو ته ځي. د دې سروې تر سره کونکو داسې ويل چې ښايي د دې کار لامل دا وي چې ماشوم له وخته مخکې له کورنۍ په تېره بيا له مور نه بېلېږي او ښوونځي ته ځي او هلته مجبور دي چې له مهال ویش سره خپل سبقونه ووايي. دلته د هغوی عاطفي اړخ د مور او کورنۍ د نه موجوديت له کبله نيمگړی پاتې کېږي چې د همدې عاطفي نيمگړتيا په وجه بيا په لويوالي کې په دې ډول عکس العمل لاس پورې کوي. داسې کسان جرم او نشه يي توکو ته مخه کوي او د خپل شخصيت له جوړولو هم ډه ډه کوي.

خو:

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

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

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

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

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

نو دې ډول کورنيو په تېره بيا ميندو ته په کار ده چې د ماشوم احساساتو ته پوره پاملرنه وکړي، خپل وخت په مناسب ډول او له يوه مهال ویش سره سم وويشي، د خپلو ټولو ماشومانو ترمنځ خپله مينه او وخت په برابر ډول سره تقسيم کړي او دا ومني چې له مور او پلار څخه بل هيڅ څوک يو ماشوم ته نږدې نه دي. همدا کارونه به له دوی سره مرسته وکړي چې د يوې سالمې کورنۍ ته داب کېږدي او له خپلو ماشومانو سره د هغوی د شخصيت په جوړولو کې رغنده مرسته وکړي او په پايله کې يوه سالمه ټولنه رامنځته کړي.

۳

د محب الله زغم لیکنې او ژباړې

## د لوبې شيان

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

مور معمولاً خپلو ماشومانو ته د لوبې شيان يوازې د ساعت تيرۍ لپاره اخلو؛ خو واقعيت دا دی چې د لوبې شيان د ماشوم په روزنه کې مهم نقش لري. کله چې د لوبې شيان اخلو، بايد دې ته فکر وکړو چې دغه شی ماشوم ته گټه لري که تاوان. توپک، تمانچه، تانک، جنگي الوتکې او داسې نور شيان په ماشوم کې د خشونت او جنگ جگړې روحیه پياوړې کوي. ماشوم چې تمانچه په لاس کې واخلي، د قتل و قتال د هغو پېښو تقليد کوي چې په فلمونو کې يې ليدلي دي. په غربي هېوادونو کې اکثر ماشومان په ويديو گېم باندې لوبې کوي. يو وخت کې ارواپوهان متوجه شول چې د دغو هېوادونو په ځوانانو کې تاوتریخوالی ډېر شوی دی. چې په علت پسې يې وگرځېدل، ورته جوته شوه چې دوی په ماشومتوب کې پر جنگي گېمونه ډېر اخته وو. مور چې هسې هم جگړو ځپلي يو او ان د يوه لوبشت ځمکې پر سر هم خپل ورونه او د اکا زامن سره وژنو، بايد خپل زامن له داسې شيانو لرې وساتو.



د لوبې ځينې داسې شيان دي چې د انگليسي ژبې توري او شمېرې ورباندې ليکل شوي دي. دا د ماشوم سترگې له اعدادو او حرفونو سره آشنا کوي او د ورکتون يا بنوونځي لپاره يې چمتو کوي. مور په خپل وطن کې داسې کارخانې نه لرو چې د لوبې شيان توليد کړي؛ نو اوس د لوبې داسې شيان چې زموږ د ژبې توري يا شمېرې ولري، نشته. که مو تاجران په بهر کې داسې لوبکۍ جوړې کړي، خدمت به يې کړی وي.

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

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

ماتولو ته هڅوي. په ماشوم کې د پوهېدلو اشتياق قوي وي. دى غواړي پر هر څه پوه شي، هر څه وپېژني او هر څه تجربه کړي. لکه څنگه چې ماشومان د هر څه په باره کې پوښتنې کوي، همداسې د شيانو د ماهيت د پېژندلو لپاره هم شيان ماتوي. نو په دې حساب دا د اندېښنې وړ خبره نه ده، بلکې ماشوم ته گټه هم لري. له خټو څخه کورگى، کلا يا نور څه جوړول، د ماشومانو د خوښې لوبه ده. دې سره هم د ماشومانو تخيل غښتلى کېږي. البته تر خټو شگې بهترې دي، ځکه چې ميکروب په کې نسبتاً کم وي، خو هر کله چې ماشوم له لوبې خلاصېږي او کور ته راځي، بايد لاسونه يې په صابون باندې پاک پرېمېنځو.

لوبکۍ بايد د ماشوم له عمر سره سمې انتخاب کړو. تر هغې پورې چې ماشوم خاپوړې نه وي کړې، د لوبو داسې شيان ورته واخلي چې گڼ رنگونه، مختلف شکلونه او ډول ډول اوازونه ولري لکه شرنگونې، موزيکالې لوبکۍ، د رنگه انځورونو کتابگوټي او داسې نور شيان. دې سره به ماشوم مختلف رنگونه، شکلونه او اوازونه وپېژني، حسي غړي او ذهن به يې ورسره وده وکړي. په دې عمر کې ماشوم د انسان له څېرې سره هم دلچسپي لري، د لوبو په شيانو کې داسې هندارې هم شته چې نه ماتېږي. که دغسې هنداره ورته واخلي، هغه به د خپلې څېرې په ليدلو خوشحالي کوي.

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

رنگ يې په خټلو لار نه شي، ځينې رنگونه زهرجن او خطرناک وي. لوبکۍ بايد د مينځلو وړ وي چې هر وخت يې پرې مينځو.

ماشوم چې د دريو کلونو شو، د نورو شيانو تر څنگ داسې لوبکۍ هم ورته واخلي چې د هغه له فکري ودې سره مرسته وکړي. لکه د مکعبونو يا دايرو داسې سيتونه چې مختلف رنگونه او بېلابېل سايزونه لري. ماشوم ته ورزده کړئ چې دغه شيان د رنگ يا د اندازې له مخې سره کتار کړي. مثلاً د اندازې په لحاظ اول تر ټولو غټ، بيا تر هغه کوچنی، بيا متوسط... او په پای کې تر ټولو کوچنی شی کېږدي. څو پورې چې ماشوم د ښوونځي د تگ کېږي همداسې لوبکۍ ورته ښې دي. د لوبو هغه سيتونه چې وړې ټوټې لري او هر شی ځنې جوړېږي هم په دې عمر کې مناسب وي.

د ښوونځي ماشومانو ته بيا د نورو لوبکيو تر څنگ داسې شيان هم واخلي چې د درسونو په زده کولو کې ورسره مرسته وکړي. لکه هغه مکعبونه چې د الفبې توري په کې ليکل شوي، مختلف هندسي شکلونه، د مختلفو تورو لپاره مناسب رسمونه او داسې نور شيان. د هر عمر ماشوم ته چې لوبکۍ اخلي، نو دغو ټکو ته پوره پام وکړئ:

لوبکۍ بايد تېرې برخې ونه لري چې ماشوم ژوبل نه کړي. په اسانۍ سره ماتې نه شي. د پرې مينځلو وړ وي.

داسې رنگ دې په کې نه وي کار شوی چې زهرجن وي. البته د هېواد په عامو بازارونو کې معمولاً چينايي خورا بې کيفيته لوبکۍ خرڅېږي، خو په هغو ځايونو کې چې د ليلام لوبکۍ پلورل کېږي، په کمه بيه ښه شيان پيدا کولای شو.

## محب الله زغم

### د ادب د ښوولو وخت

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

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

مې معاینه کړل.» یا که فرضاً پلار یې ترکان وي، دی به وینې چې د تلویزیون ریموت په یوه لرگي سولوي او وایي چې «زه لرگي رنده کوم.» بهتره ده چې پلار ماشوم ته د لوبو داسې شیان پیدا کړي یا یې ورته جوړ کړي چې د ماشوم د خوښې د کسب وسایل په کې وي.

له دوه کلنۍ تر درې کلنۍ پورې ماشوم د ژبې په مهارتونو کې هم تکړه کېږي. نوې کلمې زده کوي، د جملو ګرامري جوښت ته یې پام کېږي، تلفظ یې ښه کېږي (سره له دې چې ځینې او ازونه سره بدلوي مثلاً د ف پر ځای ش، د ر پر ځای ل وایي؛ خو دا طبیعي ده)، نوې لغتونه او نوي ترکیبونه جوړوي. همدارنگه ماشوم په خبرو کې د لویانو پېښې کوي؛ نو د ادب د ښوولو وخت همدا دی. دلته مو له ادبه مطلب د خبرو نزاکتونه دي. دې ته به مو پام شوی وي چې د وړکتونو ماشومان تر نورو ډېر په ادب سره غږېږي او په اجتماعي نزاکتونو تر نورو ښه پوهېږي. که دې ماشومانو ته یو شی ورکړي، مننه کوي، په سلام اچولو کې تکړه وي، زړور خو با ادبه غږېږي، پوښتنو ته دې د لویانو په شان ځواب وایي. وړکتون د ماشوم په روزنه کې ډېر ګټور ځای دی؛ خو هر چېرته او هر چا ته د دې امکان نشته چې اولادونه وړکتون ته ولېږي؛ نو میندې پلرونه باید هڅه وکړي چې خپلو دوو - درېو کلنو ماشومانو ته د خبرې کولو ادب ورزده کړي. دا کار په رټلو او په زور نه کېږي، په خوږه ژبه کېږي، په مینه کېږي. یو خو په موږ کې دا رواج نشته چې په کور کې له چا مننه وکړو، فکر کوو چې د کورنۍ غړي چې د یو بل لپاره هر څه کوي، باید یې وکړي او همدا یې وظیفه ده؛ خو سرپیتوب دا وایي چې له مور څخه د خوندر و خور و د پخولو په خاطر مننه وکړو، که مو خور د اوبو ګېلاس په لاس راکوي، مننه ځنې وکړو، که مو زوی له دوکانه راته سودا راوړه، ورته ووايو خیر یوسي زویه، خدای دې ښه سپری

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

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

ماشوم ته د ډوډۍ خوړلو آداب وړزده کړئ

يوه ترور مې وه چې د خپلو نورو خويندو په شان يې ټولې ماشومان لرل. موږ به چې کله په مېلمستيا د دوی کور ته ورغلو، د ډوډۍ پر وخت به يې خپلو ماشومانو ته د کوټې په بل کونج او يا په بله کوټه کې دسترخوان اچاوه. له مېلمنو سره به يې ماشومان پر يوه دسترخوان نه کېنول. د هغې دليل دا و چې ماشومان د ډوډۍ په خوراک نه پوهېږي، د چا به پزه بهېږي، د چا مخ به خیرن وي نو د مېلمنو زړه به بد کړي.

زموږ (د تيو) په اکثرو کليو کې رواج دی چې لومړی د کور نارينه ډوډۍ خوري. دوی چې ماږه شول او پاڅېدل بيا بنځې او ماشومان دسترخوان ته کېني او له نارينه وو ورياتي خواره خوري.

دا دواړه کارونه ښه نه دي. ترور مې د دې پر ځای چې خپلو ماشومانو ته د ډوډۍ خوړلو ادب وروښيي، هغوی يې جلا دسترخوان ته کېنول. دې سره ماشوم ځان حقير او خوار گڼي. هغه خلک چې بنځو او ماشومانو ته په دويم نوبت کې د خوراک وار ورکوي، لوی ظلم کوي. د کورنۍ غړي ټول سره برابر دي، نر او ښځه، لوی او ماشوم، هلک او نجلی ټولو ته بايد د حقونو په لحاظ په يوه سترگه وکتل شي.

ماشومان له هماغه وخته چې پخپله خوراک کولای شي، له ځان سره يو ځای دسترخوان ته کېنوي. ميندې بايد د دسترخوان تر غوړولو مخکې، د وړو ماشومانو لاسونه په صابون پرېمښي، مخ او پزه يې پاکه کړي او بيا يې دسترخوان ته راولي. که دا کار وکړي،

ماشوم پخپله په صابون باندې د لاسونو په پرېمېنځلو روږدی کېږي.

ماشومانو ته بايد د ډوډۍ خوړلو په اړه دغه خبرې په تکرار سره وويل شي، تر هغې چې دا کارونه د هغوی په عادت بدل شي:

لاسونه دې په صابون باندې پرېمېنځه.

دسترخوان ته خپلې لوبکۍ (نانځکه، موټرگۍ ...) درسره مه راوړه.

دسترخوان ته سمه پلټۍ ووهه.

دسمال دې په زنگنو واچوه (میندې بايد خپلو ماشومانو ته له نسبتاً

ډېل رخت څخه داسې دسمال وگنډي چې ټټر، لمن او پښې يې

وپوښي او د اوږو په حصه کې ریتارې ولري چې په غاړه کې يې وتړل

شي. دا شی په دې بڼه دی چې که د ماشوم له لاسه گوله لوېږي او يا

غور تويېږي، کالي يې خراب نه کړي.)

ماشومانو ته ورزده کړئ چې پر ډوډۍ دې برید نه کوي. بايد تر هغې

منتظر پاتې شي چې د هر چا غاب يا تالی مخې ته يې کېښودل شي.

گوله دې د خولې په اندازه واخله. ماشوم ته وروښيي چې وړې گولې

وکړي.

ډوډۍ چې ژووې، خوله دې بنده ونيسه. که څوک په وازه خوله

ډوډۍ وژوي، کېدای شي ډوډۍ يا نارې يې تويې شي.

ماشوم ته ورزده کړئ چې کاشوغه څنگه ونيسي او څنگه يې خولې

ته يوسي. ماشومانو ته به وړې کاشوغي ورکوئ.

د ډوډۍ پر وخت شورماشور او جنگ جگړې به بندې وي خو د

دسترخوان په سر خوږې خبرې او مجلس، صميميت زياتوي. وړو

ماشومانو ته هم وخت ورکړئ چې خبرې وکړي خو دا به وروښيي چې

په ډکه خوله دې نه غږېږي.



ماشوم ته ووايئ چې هېڅکله به گوله نه تو کوي، ان که ډوډۍ ترخه، تروه يا بدخونده هم وي، بايد مخ بلې خوا ته واړوي، په کراره يې له خولې وباسي او مور ته ووايي چې ايسته يې واچوي. د توخلي يا پرنجېدو پر مهال دې مخ بلې خوا ته واړوي او خپل دسمال خولې او پوزې ته ونيسي.

ماشوم ته ورزده کړئ چې څښاک بې غږ و غوږه وڅښي، سرپ او سروپ دې نه کوي.

ډوډۍ چې خلاصه شوه، پخپله هم له هغه چا مننه وکړئ چې ډوډۍ يې تياره کړې او ماشومانو ته هم ووايئ چې مننه وکړي. دې سره د مېرمنو زړه خوشحاله بڼې او ستړيا ځنې هېرېږي. دې سره مېرمنو ته دا احساس ورکوي چې تاسې د هغې زحمت ته د قدر په سترگه گورئ. که دا کار وکړئ، پخلى به مېرمنو ته يو خوندور کار وگرځي. که ماشوم غټوکی وي، ورته ووايئ چې لاسونه او خوله يې د غاړې په دسمال پاک کړي او بيا خپل غاب دې پخپله پخلنځي ته يوسي چې پرې مينځل شي. دې سره ماشوم له مور يا نورو سره مرسته زده کوي.

ځينې کورنۍ ماشوم مجبوروي چې خپل ټول خواړه و خوري او غاب پاک کړي، حال دا چې هغه به مور وي او زړه به يې نه کېږي چې يوه بله گوله هم تېره کړي. بهتره ده ماشوم ته هماغومره خواړه واچوو چې خوړلى يې شي، که يې اشتها زياته وي، بيا به نوره ورته واچوو. البته ماشوم ته به دا ټولې خبرې په نرمۍ سره کوي. که يو ماشوم سرغړونه کوي، د رټلو پر ځاى به ورته ووايئ چې ښه ماشومان داسې نه کوي. زما مجيب الله درې نيم کلن دى. کله چې يو خراب کار وکړي، مثلاً که خپل بايسیکل د دسترخوان خوا ته راولي، ورته وایم: «ښه هلکان بايسیکل چېرته دروي؟» دى وايي: «د کوټې په

کونج کې.» او بې له دې چې ورباندې امر وکړم، خپل بايسیکل پخپله د کوتې کونج ته بيايي اوزه ورته وایم: «آفرین» د دې عمر ماشومان غواړي مور و پلار خوشحاله کړي، غواړي د دوی په خېر وي نو، هڅه وکړي چې پخپله د دسترخوان اداب مراعات کړي. د ډوډۍ په وخت کې کتاب يا بل څه مه لولي، تلویزیون مه گوري، دپخوا ها خوا مه گرځي. بهتره ده د ډوډۍ پر وخت تلویزیون یو مخ بند کړي. که څوک د اوبو گېلاس يا د سلاتې کاسه درکوي، مننه ځنې وکړي. دې سره ماشوم پوهېږي چې دسترخوان د نعمتونو تغردی او باید چې درناوی یې وشي.

د ماشوم په روزنه کې د تخيل اهميت هر نارمل ماشوم چې ۹-۱۴ مياشتنی شي د تخيل وړتيا پيدا کوي. دغه خبره له هغولو بو جو تېرې چې د pretend play په نوم يادېږي تاسو به ليدلي وي چې ماشوم يو خلی را اخلي او د چوشک پر ځای يې د نانځکې په خوله کې ورکوي او يا د بوتل خالي سريوښ يا بل ورته شی د پيالې پر ځای کاروي او خپلې نانځکې يا بل وړوکی ماشوم ته د چايو ست کوي. بل وخت بيا گورو چې ماشوم پر بالښت سپرېږي او د آس په شان يې ځغلوې. خودی په دې ټولو مواردو کې واقعيت له خياله بېلولای شي. ماشوم پوهېږي چې خلی چوشک نه دی، د بوتل سريوښ پيال له خياله نه ده او بالښت، بالښت دی نه اس.

ولې انسان خيال له حقيقته بېلولای شي؟

دې پوښتنې ته د ارواپوهنې ډاکټر الڼ لیسلي Alan Leslei په ۱۹۸۰ یمو کلونو کې د خپلې نظریې په ترڅ کې ځواب ویلی دی. لیسلي د تخيل لپاره درې پړاونه تشریح کوي. دی وايي چې په لومړي پړاو کې د تخيل لپاره تصوير ته ضرورت لرو. زموږ سترگې د کامرې په شان د شيانو عکسونه اخلي او ماغزو ته يې لېږدوي. د انسان نور حسي غړي هم دا کار کولای شي مثلاً سرک نه رامعلومېږي خو غوږونه مو د تېرېدونکي موټر غږ اوږي. د موټر د انجن له غږه د هغه ډول چې ايا لاری ده که بل وړوکی موټر په ذهن کې انځورولای شو. همدارنگه د موټر د واټن اټکل هم کولای شو. په يوه لوړ تاخ کې گڼ شيان پراته دي چې ليدلی يې نه شو، خو د لامسې حس په مرسته د خپلې الماری کونجې پکې موندلی شو. دلته زموږ گوتې کونجې لمس کوي او په ذهن کې مو د هغه تصوير جوړېږي. د دې پړاو لپاره انځورونه يوازې له حسي غږو لاس ته نه

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

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

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

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

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

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

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

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

احساسات، عواطف، باورونه او مفکورې هم درک کړي. يعنې د مطلق "دی" پر ځای دا گومان چې "داسې هم کېدای شي" ټول علمي اختراعات او اکتشافات او ټول هنري تخليقونه د تخيل په برکت رامنځته شوي دي. کيمياپوه مندليف چې د عناصرو دوراني جدول يې جوړاوه، په جدول کې يې د ناموندل شويو عناصرو لپاره خالي ځايونه پرېښودل چې وروسته بيا کشف شول خو هغه مهال دا يوازې يو خيال و چې داسې عناصر به هم په طبيعت کې وي. سپورمۍ ته د انسان ختل، يو وخت کې د خيال په محدوده کې شونې وو خو نن په عمل کې ترسره کېږي. د ممکناتو په اړه فکر د علمي پرمختگونو اساس جوړوي. د نورو د فکر لوستل دا معنا لري چې د نورو پر ځای فکر وکړي او ځان داسې وگڼي لکه هغوی. يا برعکس نور لکه ځان وگڼي. د نورو د احساساتو او مفکورو درک کول په انسان کې د خواخوږۍ، مينې، تفاهم، مذاکرې او د نورو د زغملو توان پيدا کوي. ماشومان به مو ليدلي وي چې په دسمال باندې د نانځکې پوزه پاکوي، بيابې ښکلوي او نازوي يې "جار جار، وږې يې، دا دی زه به درته شيدې درکم" وروسته يا کوم خلی د چوشک په څېر د نانځکې په خوله کې ورکوي او يا يې خپل تي پورې نيسي. دلته ماشوم د تخيل په مرسته د نانځکې ستونزه (لوربه) درک کوي او په حل کې يې ورسره مرسته کوي. په دې توگه وينو چې د ټولنيز ژوند سلامتۍ هم د تخيل پورې ده. په دې بحث کې څرگنده شوه چې تخيل د بشر په پرمختگ او د غوره ټولنيز نظام په جوړولو کې اصلي رول لوبوي. دا خبره هم جوتې شوه چې هر نارمل ماشوم د تخيل استعداد لري چې بايد ښه وپالل شي خو څنگه؟ ماشومانو د کيسو او نکلونو ويل، د هغوی د تخيل د روزلو غوره لاره ده.

د وېرې چاره

ماشومان چې له شپږو مياشتو اوړي، گومان کوي چې په محيط کې شته شيان ورته زيان رسوي. په همدې وجه له هر شي څخه وېرېږي. له بلې خوا بني ادم د کنجکاوي حس لري. دغه حس ماشوم اړ باسي چې هر شي وزاموي، لمس يې کړي او په دې توگه خپله پوهه او تجربه پراخه کړي. ماشوم چې د خپل شاوخوا شيان آزمایي، ورته پته لگېږي چې دغه شيان خطرناک نه دي؛ خو هغه وېره چې د ده زړه ته ننوتلې، له منځه نه ځي او په بله بڼه راڅرگندېږي. وروسته بيا ماشوم له تيارې څخه ډارېږي. دا ځکه چې په تياره کې شيان نه ليدل کېږي او ماشوم له داسې شي څخه وېره پيدا کوي چې ليدلی يې نه شي.

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

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

ورته به وايو چې بلا له شنه رنگه ډارېږي، هغه ځای ته چې رنگ يې شين وي، بلا نه شي ورتلای. داسې هم کولای شو چې د خوب خراغ روښانه پرېږدو او که فرضاً د خراغ رنگ سور وي، ورته به وايو چې سره رڼا بلاگانې وژني. د ماشوم وېره د خوشبو په سپرې هم ختمولای شو. په کوټه لږه سپرې ووهئ او ماشوم ته ووايئ چې بلا له دې خوشبويي ډارېږي چېرته چې دغه بوی وي، بلا هلته نه ورځي. ځينې ماشومان د ځملاستو پر مهال د لوبو يو شى خپلې خوا پورې نيسي. که داسې وي، کولای شو ماشوم ته هماغسې يوه لوبکۍ ورکړو او ورته دا باور پيدا کړو چې د لوبو دغه شى جادويي دی او بلا نه پرېږدي چې ماشوم ته ورنژدې شي.

ماشومانو ته د ځينو دعاگانو ورزده کول هم د هغوی وېره ختمولای شي. که نور څه نه شي زده کولای، همدومره ورته ووايئ چې د خوب پروخت دې کلمه تېره کړي، خداى به يې له هر رنگه بلا څخه وساتي. د وېرې پر مهال د ماشوم ارامول په کار دي. ماشوم په غېږ کې ونيسئ، په دې توگه به هغه ځان خوندي احساس کړي. همدارنگه د ماشوم پام له هغه څه څخه چې دی ځنې وېرېږي، بلې خوا ته واړوئ. مثلاً شرنگونې ورته وشرنگوئ يا د لوبو بل داسې شى چې د ماشوم ډېر خوښېږي، هغه ورته ونيسئ يا د هغه د طبعې خواړه لکه چاکلېټ يا بسکېټ ورته ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي، کولای شئ چې ورسره خبرې وکړئ. البته داسې موضوع په اړه ورسره وغږېږئ چې ماشوم ورسره مينه لري او يا ورته په زړه پورې وي.

ماشومانو ته داسې نکلونه او کيسې واوروئ چې اتلان يې له څه شي نه وېرېږي، له هرې ستونزې سره مقابله کوي او بريالي کېږي. دا به په ماشوم کې د مېړانې او مبارزې حس پياوړې کړي.



## کاليزه

نن سبا په ښارونو کې ځينې خلک د خپلو ماشومانو کاليزې لمانځي. په کومه ورځ چې يې اولاد زېږېدلی وي، په هماغه ورځ سره مېله کوي. د کاليزې مخصوص کيک اخلي، د ماشوم د عمر د کلونو په تعداد شمعې بلوي، ماشوم بيا شمعې پو کوي او مړې کوي يې مانا دا چې ده د خپل عمر همدومره کلونه تېر کړي دي. بيا چاره راخلي، کيک غوڅوي. دې سره ټوله کورنۍ چکچکې کوي او مبارکي ورته وايي. په غربي ملکونو کې خو دې ورځې ته مخصوصه سندره هم شته چې ارام موزيک ورسره غږول کېږي او په محفل کې حاضر خلک هم له سندرغاړي سره يو ځای بولي: «مبارک دي کاليزه، مبارک دي کاليزه»

دغه رواج پخوا په مور کې نه و، د ماشومانو د کاليزې لمانځنه مو اوس له بهرنيانو زده کړې. پخوا په مور کې باسواده کسان لږ وو، نو د خپلو اولادونو د زېږېدو نېټه اکثره خلکو ته نه وه معلومه. البته خارجيان د لويانو کاليزې هم لمانځي، دوی ان د ژوند تر وروستي کاله پورې هم په خپله کاليزه کې مېلمستيا جوړوي او خپل نژدې دوستان رابولي. هلته څو پورې چې سړی ماشوم يا زلمی وي؛ نو مور و پلار يې ورته کاليزې لمانځي. بيا چې پخپله لوی او د کار و بار څښتن شو، پخپله يې لمانځي چې بوډا شي بيا يې اولادونه ورته محفل جوړوي او کاليزې يې لمانځي.

خارجيان پوهېږي چې په دې دنيا کې يوازې يو وار ژوند کوو؛ نو بايد خوند ورنه واخلو. ارواپوهان وايي، خوشحالي او خدا زموږ پر روغتيا ښه اثر لري څوک چې خوشحاله ژوند لري تر غمجنو

کسانو د زړه او فشار په ناروغيو لږ اخته کېږي. د خوشحاليو کسانو اعصاب هم ښه کار کوي او رنگ يې تل غوړېدلی وي؛ نو د نورو ملکونو خلک ځان ته داسې رواجونه او دودونه جوړوي چې خدا او خوشحالي ورسره ملګري وي.

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

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

سره مينه کوو، نور نو کشر او مشر په منځ کې نه وي، د مينې دواړو خواو ته برابر کسان وي. د ماشوم د کاليزې لمانځل راته داسې موقع په لاس را کوي چې هغه ته خپله مينه وښييو.

موږ کولای شو د خپلو اولادونو کاليزه په خپله طريقه ولمانځو. که کيک نه شو اخیستلی، که مېلمان نه شو رابللي؛ نو د خپلې کورنۍ په منځ کې خو کوچنۍ مېله جوړولای شو. مهمه دا ده چې د خپل هر اولاد د زېږېدو نېټه په کتابچه کې وليکو، هر کال په هماغه ورځ کورنۍ مېله جوړه کړو او هغه ته د کاليزې مبارکي ووايو. په نورو ملکونو کې کورنۍ او ملگري سړي ته د کاليزې په ورځ سوغات ورکوي. موږ که بې وزلي هم يو بيا هم کولای شو ماشوم ته مو يو کوچنی سوغات واخلو. کالي خو هسې هم په کال کې يو وار دوه واري ورته جوړوو؛ نو بهتره به دا وي چې همدغه نوې جامې ورته د کاليزې په ورځ جوړې کړو. که دا نه شو کولای؛ نو د لوبو يو سامان، يو کتاب يا کتابچه خو ورته اخیستلی شو. که بيخي سوغات نه شو اخیستلی؛ نو يوازې د کاليزې د ورځې يادونه هم کافي ده چې «زويه يا لوري! ته پنځه کاله يا شپږ کاله مخکې په همدې ورځ پيدا شوی وي، نن دې پنځم يا شپږم کال پوره شو. مبارک دې وي، خدای دې د سلو کالو کړې»

ماشوم «مه» نه مني

ماشوم چې د دوو کلونو شي، غواړي خپله خپلواکي وښيي. که وغواړي چې دغه ماشومان د يوه کار له کولو منع کړي او ورته ووايي چې «مه، مه کوه»، هغه خپل کار کوي او ستاسو په نهې باندې سر نه ګرځوي. ميندې پلرونه د دې لپاره چې خپل ماشومان له خطرونو وساتي او يا ښه او بد وروښيي، مجبور وي چې ماشومان له ځينو کارونو منع کړي؛ خو اکثره وختونه ماشوم د دوی «مه» نه مني. که دغه «مه» او «مه کوه» په مينه هم ورته ووايي، اثر ورباندې نه کوي.

زموږ خلک په داسې حالت کې معمولاً په قارېږي، ماشوم وهي او يا ورباندې چيغه وهي او هغه ډاروي. له نيکه مرغه د ماشومانو د منع کولو لپاره نورې لارې هم شته چې ښه نتيجه ورکوي:

خپله خبره په بله بڼه وکړه: د دې پر ځای چې ماشوم ته ووايي: «په کوټه کې توپ بازي مه کوه»، ورته وايه چې: «راځه چې د باندې توپ بازي وکړو» يا که ورته ووايي چې: «مه کوه، په کوټه کې اوبه مه تويوه» هغه به مو په کيسه کې نه شي. خو که ورته ووايي چې: «سړی په کوټه کې مخ نه مينځي، په تشناب کې يې مينځي» هغه به خپل کار بس کړي.

کله چې غواړي ماشوم له يوه خطرناک کار يا شي څخه منع کړي، خپله خبره ورته په مثبت انداز تشریح کړه، مثلاً: «زه به دې پرې نه ږدم چې په سرک کې ګډ شي، په دې چې موټر به دې ووهي.» خو که

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

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

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

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

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

په ځينو شیطانيو سترگې پټې کړئ: که وينئ چې د کور مخې ته مو ماشوم په ډنډو کې کې له خټو سره لوبې کوي، ولې به يې منع کوئ. دا د مور و پلار وظيفه ده چې ماشومانو ته وخت ورکړي چې خپل استعداد وغوروي، هر شى و سپړي او خپله کنجکاوې په کې وکړي نو ماشوم له داسې شیطانيو او لوبو مه منع کوئ چې خطر ورته نه لري. زه هر وخت له خپلې مېرمن سره په همدې لاندې ډول وېشي، ماشومانو د لويانو تمه لري، وايي چې هغوى دې منډې نه وهي، شور ماشور دې نه کوي، يو بل سره دې غېږه نه نيسي، په انگړ کې دې توپ بازي نه کوي...

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

هر کله چې ماشوم ته د يوه کار د نه کولو وايي او هغه يې مني، ورته  
وموسپړه يا يې په غېږ کې ونيسه او ورته ووايه چې: «شاباس،  
خومره منونکی ماشوم يې»

څنگه ماشومان مطالعې ته وهڅوو؟

يوه ملگري مې شکایت کاوه، چې زوی يې سم درس نه وايي. د ده زوی په دوېم ټولگي کې دی او جومات کې هم سبق وايي. يو وخت کې زما مېرمنې هم همدا خبره کوله، ويل يې: "ته چې په کور کې نه يې، هلکان سبق نه وايي." جمعۀ زه په کور کې وم. هلکانو ته مې هېڅ ونه ويل، چې درس ووايي. پخپله مې الماری نه يو کتاب راواخيست او په لوستلو يې لگيا شوم. کتل مې چې زامنو مې هم هر يو خپل کتاب رااخيستی، د کوتې په يوه کونج کې ناست دی او سبق وايي. مېرمنې ته مې وويل: "وگوره! که ته هم هره ورځ يو کتاب يا مجله ولولې؛ نو زامن به دې هم ناغېرې نه کوي."

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

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



استادانو به نوټ راکاوه او موږ به ليکه خو ورځې چې تېرې شوې، د هضمي سيستم نوټ مې ولوست که گورم چې په هاغه اوله ورځ مې ليکلي دي: د ژبې مخاطي غشا زخيمه ده. "ضخيم" مې په "ز" ليکلی و.

زموږ خلک چې له تحصيله فارغ شي بيا له مطالعې سره خدای پاماني کوي. همدا وجه ده، چې که له چا د هغه د مسلک په اړه پوښتنه وکړې، وايي به چې: "ولله ما ان لس کاله مخکې پوهنتون خلاص کړی، اوس مې دا شيان هېر دي." بهرنيان به دې ته متوجه شوي وي، چې انسان لت او هېرجن دی. ځکه خو په بهرنيو موسسو کې هر کال دوه درې وارې د بيا يادولو "refreshing" سيمينارونه جوړېږي. په دې سيمينارونو کې ضروري شيان تکرارېږي او کارکونکي د خو ورځو يا د څو هفتو لپاره مطالعې ته هڅول کېږي.

زموږ ځينې ملگري، چې بهر ته تللي دي، وايي هلته چې په بس يا په اورگاډي کې سفر وکړې؛ نو وبه وينې چې اکثر خلک په لاره کې مطالعه کوي، يا به اخبار لولي يا کتاب او يا مجله په غريبې ملکونو کې اکثر وگړي هره ورځ اخبار يا ورځپاڼه گوري. ما فکر کاوه، چې هلته اوس تلويزيونونه ډېر دي، انټرنټ شته؛ نو ورځپاڼې به څوک نه لولي؛ خو داسې نه ده. دوی ته د ورځپاڼو لوستل د فرهنگ يوه برخه گرځېدلې ده.

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

ولې بې جرئته يو؟

زموږ ډېری ځوانان له بې جرئتي څخه ځورېږي. زه په خپله هم پخوا ډېر بې جرئته وم. ځان سره مې فکر وکړ چې ولې داسې يو؟ بې جرئتي هغه حالت دی چې سړی د ویلو لپاره څه لري؛ خو د ویلو زړه یې نه لري. د خپلو احساساتو څرگندول هم جرئت غواړي. د بې جرئتي بل ډول همدا دی چې سړی خپل احساسات نه شي څرگندولای.

د بې جرئتي اصلي لامل وېره ده. خپله خبره ځکه نه کوو چې خلک راپورې ونه ځاندي چې خلکو ته نا پوه یا بې ادبه ښکاره نه شو. یا مثلاً په مستبدو نظامونو کې د چارواکو یا زورواکو پر ضد ځکه څه نه وایو چې سر ته به مو خطر پېښ شي.

موږ له دې وېرې چې د خلکو په نظر سپک ښکاره نه شو، اکثره وخت خپل احساسات پټوو. مثلاً په واده کې سندرغاړی زموږ په طبعه برابره سندرې بولي. زړه مو غواړي ورته چکچکې وکړي؛ خو دې ته گورو چې نور خلک څه کوي. که بل چا چکچکې وکړي، موږ یې هم کوو، که نورو څه ونه کړل، موږ یې هم نه کوو. کله کله داسې هم پېښېږي چې د سړي زړه کېږي چې ونڅېږي؛ خو د دې لپاره چې سپک ښکاره نه شي، خپل دغه احساس پر شا تمبوي. البته دا ډول بې جرئتي د ټولني په باورنو او دود دستور پورې اړه لري او ډېر زیان نه لري؛ خو هغه ډول بې جرئتي چې خپل نظر نه شو بیانولای، مضره ده.

البته باید جرئت او بې حیايي سره غلط نه کړو. که زه د مشرانو په منځ کې خپله معقوله خبره نه شم کولای، دا بې جرئتي ده؛ خو که د

مشرانو پر وړاندې چټيات وايم، بې ځايه ټوكې او مسخرې كوم، دا نو بې حيايي ده.

سړی ولې بې جرته کېږي؟

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

په ښوونځيو کې هم، که شاگرد د استاد پوښتنې ته ناسم ځواب ورکړي؛ نو استاد يې تحقيروي چې ته څومره تمبل يې، ولې درس نه وايي؟ ځينې ښوونکي شاگردان د ټولگي مخې ته يا پر مېز باندې دروي او ټولگيوال ورپورې خندوي. که زده کوونکی قوي روحیه ونه لري، بل ځل يې که درس زده هم وي، د ويلو جرئت يې نه کوي.

څه بايد وکړو چې د بې جرتمۍ مخه ونيسو؟

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

ښوونکو ته هم بویه چې شاگرد ونه رتي، بلکې په پسته ژبه ورته سم ځواب ووايي. ماشومان گومان کوي چې ميندې، پلرونه او ښوونکي يې پر هر څه پوهېږي. ښه به دا وي چې ښوونکي خپل شاگردان له دې غلط فهمۍ راوباسي. بايد شاگردانو ته دا احساس ورکړي چې هېڅوک پوره نه دي، هېڅوک پر هر څه نه پوهېږي، ممکن د هرې پوښتنې ځواب د ښوونکي هم نه وي زده. په دې توگه به شاگردان د ځواب ويلو جرئت پيدا کړي. بيا به دوی په دې نه وپېرې چې که ځواب مې سم نه و؛ نو زه به ناپوه يا تمبل ښکاره شم. ښوونکي بايد شاگردانو ته دا احساس ورکړي چې ټول خلک يو ډول نه دي. اصلاً هېڅوک تمبل نه دي. ممکن يو شاگرد په نورو درسونو کې ښه تکړه وي؛ خو رسامي يې نه وي زده. بل يو ممکن په نورو مضمونونو کې پيڅ وي؛ خو رسامي يې ښه وي. شايد يو شاگرد تر هر څه په سپورت او په لوبو کې تکړه وي. بايد په ياد ولرو چې ټولنه مو په هره څانگه کې تکړه کسانو ته اړتيا لري. هر څوک له خپل وس او استعداد سره سم ټولني ته خیر رسولاى شي.

د خپلې د بې جرټۍ علاج څنگه وکړو؟

که د خپلو خبرو او نظريو د څرگندولو جرئت نه لرئ؛ نو د علاج يوه لاره يې دا ده چې له خپلو خویندو وروڼو او يا ټولگيو الو سره د وينا کولو تمرین وکړئ. له بالنستو څخه سټېژ جوړ کړئ او که په ټولگي کې ياست، د ټولگي مخې ته ودرېږي او په وار سره د يوې ټاکلې موضوع په باب وينا وکړئ. البته د وينا لپاره وار له مخې تياری ونيسئ. تاسې به وگورئ چې په اولو ورځو کې ځينې خبرې چې په زړه کې مو لرلې، د وينا پر وخت مو هېرې شوې دي؛ خو د وخت په تېرېدو او په تمرین سره به مو دغه ستونزه هم لرې شي.

ښه به دا وي چې تر تمرين د مخه، په کور کې د هيندارې مخې ته  
و درېږئ او په لوړ او ازوينا وکړئ.  
ممکن گران لوستونکي به په دې اړه نورې تجربې ولري؛ نو هيله  
کوم چې د خپلو تجربو حال له مور او نورو لوستونکو سره هم  
شريک کړي.

څنگه به ماشوم له درواغ ويلو راوگرځو؟

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

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

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

رتیو؛ نو درواغ به راته نه وايي. که ربيس مو په رينبتيا باندې باور وکړي؛ نو دې ته به نه اړ کېږو چې د خپلې غيرحاضری په خاطر د درواغو پلمه جوړه کړو.

کله کله د نورو بې ځايه تمه هم په سړي باندې درواغ وايي. ته يو بايسيکل لرې چې هره ورځ ورباندې خپل کار ته ځې راځې. همدغه بايسيکل دې لاس او پښې دي. يو ملگری دې دی، هر وخت بايسيکل درنه غواړي، خو وارې بې بايسيکل درخراب کړی هم دی. اوس که ورته رينبتيا ووايي چې بايسيکل ځکه نه درکوم چې خراب به يې کړې، ډارېږې چې درنه خپه به شي؛ نو د درواغو بهانې ورته کوي او بايسيکل نه ورکوي. دلته د نورو بې ځايه تمې تا مجبوروي چې درواغ ووايي.

له بلې خوا ماشومان ډېر څه بلکې هر څه له لويانو زده کوي. کله چې د کورنۍ لويان درواغ وايي، ماشومان هم درواغ ويل زده کوي. موږ اکثراً دغه شي ته پام نه کوو. ماشوم ته نصيحت کوو چې درواغ مه وایه، درواغ ويل بد دي؛ خو پخپله هره ورځ د هغه په مخ کې نورو ته درواغ وايو. په ماشوم باندې زموږ کړنې زموږ تر ويناوو ډېر اثر غورځوي. يوه ورځ زموږ د يوه خپلوان ماشوم ورنه پوښتنه وکړه چې سگرت څکول ښه کار دی که بد؟ مور يې ځواب ورکړ چې “بد کار دی” هغه وويل: ته خو هر وخت وايې چې ماما دې ښه سړی دی. هغه که ښه سړی دی؛ نو ولې سگرت څکوي؟

دا خو ټولو ته جوته ده چې درواغ ويل هم خپله درواغجن ته او هم ټولنې ته تاوان رسوي. په درواغجن باندې خلک باور نه کوي او په سپک نظر ورته گوري. که درواغ يو مخ نه شو ختمولای؛ نو بايد هڅه وکړو چې کم خو يې کړو. که غواړئ چې ماشومان مو په درواغو روږدي نه شي؛ نو بايد دغو ټکو ته پام وکړئ:

هڅه وکړئ چې د ماشومانو په مخ کې موچا ته درواغ ونه وايئ. ماشوم په وړو گناهونو لکه د لوبنو په ماتولو باندې مه رتئ، په دې توگه به هغه درواغ ويلو ته نه مجبورېږي. له ماشوم څخه د هغه تر وسې پورته تمه مه لرئ. په دې توگه به هغه درواغ ويلو ته هم نه اړ کېږي او پرځان باندې باور به هم پيدا کړي. ماشومانو ته هغه کيسې واوروئ چې رښتيا ويونکي په کې ستايل شوي او بريالي شوي وي او درواغجن په کې ناکام شوي وي.