# ښځه د ژوند په ډګرکې

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

# ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

# مشخصات:


د کتاب نوم :: ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سید

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

کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"

انځورګر :: ناجیه شریفي

د چاپ کال :: ۱۳۸۱ژمی

شمېر :: ۵۰۰ ټوکه

بیه :: ۳۵ روپۍ

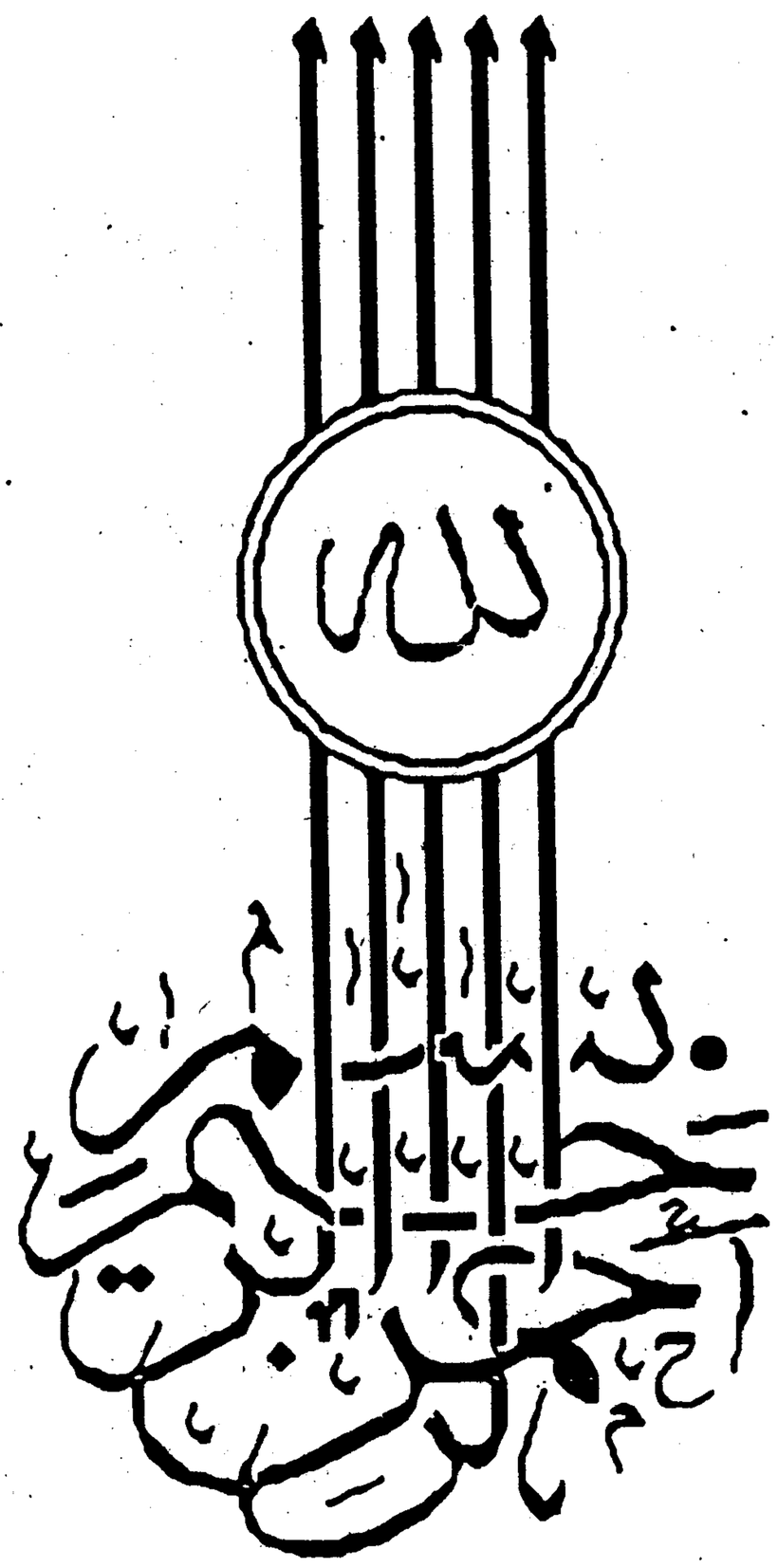
د چاپ او کمپیوټر ځای: بنګاه انتشارات میوند- سبا کتابخانه

قصه خوانی بازار، ټیلفون: ۲۵۶۵۵۲۰

کابل: چهارراهی صدارت، ټیلفون: ۲۲۰۰۴۵۵



د چاپ ټول حقوق خوندي دي.


بسم الله الرحمن الرحيم

# فهرست


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

مننه ..... ۵

د ساپی د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه ګیله ..... ٦

سریزه ..... ۷

## لومړی برخه

د کورنی ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸

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

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ..... ۱۰

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ..... ۱۹

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله ..... ۲٤

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

۳- د کورنیو د روانې سلامتیا په هکله پاملرنه ..... ۲۹

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

۵- عاطفی او روانی ستونزې په نجونو کې د قد یا ونې د تیټیدو سبب ګرځی ..... ۳۳

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

۷- د کورنۍ په ماحول کې د نظر د یووالۍ اړتیا ..... ۳۵
۸- خپلو هیلو او غوښتو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ..... ۳۷
۹- د کورنۍ غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لري ..... ٤۰
۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړي ..... ٤۱
۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې ..... ٤۳
۱۲- ښځو ته ښایي چې د زغم او حوصلې لرونکی وي ..... ٤٦
۱۳- ښځې خواخوږي او همدردي ته اړتیا لري ..... ٤۷
۱٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ..... ٤۹
۱۵- ښځو ته ښایي چې د راز ساتونکی اوسي ..... ۵۰
۱٦- په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ..... ۵۱
۱۷- د کورنۍ څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د
پالنې او څارنې مسئله ..... ۵۳
۱۸- په کورنۍ ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ..... ۵۵
۱۹- د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه ..... ۵۷
۲۰- په کورنۍ ژوند کې د ښېما اصل ته پاملرنه ..... ۵۸
۲۱- میندو ته څو لندې لارښوونې ..... ٦۱
۲۲- د مخدره او نیشه یي موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ..... ٦۳
۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدوارۍ په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دي ..... ٦٦
۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ..... ٦۸
۲۵- د ښځو لپاره د سپورت ګټې ..... ۷۰
۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ..... ۷۲

# دوهمه برخه


د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند د مسئلې ..... ۷٤

۱- د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنی پورې ..... ۷۵

۲- د ماشوم وده او پرمختیا ..... ۷۷

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

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

۵- ماشومانو ته د دینی او مذهبی ښوونې او روزنې ضرورت ..... ۹۰

٦- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د ورکتونونو رول ..... ۹۱

۷- د اسلام په سپیڅلې دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر... ..... ۹۳

۸- ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لری ..... ۹٦

۹- د اسلام سپیڅلی دین ماشومانو ته د آدابو او ... ..... ۹۸

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

۱۱- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند یې وروزئ ..... ۱۰۲

۱۲- ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ..... ۱۰۵

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

۱٤- بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند ... ..... ۱۰۸

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

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

۱۷- په ماشومانو باندې د ښځ شوی ماینونو خطرناکې اغیزې ..... ۱۱٤

۱۸- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ..... ۱۱٦

۱۹- بې ځایه شوی او ورک شوی ماشومان ..... ۱۱۷

۲۰- د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه ..... ۱۱۸

۲۱- په ماشومانو د قحطی او ناروغیو ناوړه اغیزه ..... ۱۱۹

AWN

از نشرات

مجمع زنان افغان AWN

PROPERTY OF ACKU 10853

# تقـريظ

# ښځه د لور، مور او ميرمن په جامه کې

ښځه او حقوق يې هغه څه دي چې د تاريخ په بهير او د بيلا بيلو تمدنونو په ترڅ کې بحث موضوع ګرځيدلې، چې اسلامي ټولنه يې د حقوقو د اعادې په سر کې ده ښځمنو حقوق د يوې ځانګړې څيړنې او سپړنې وړ موضوع ده چې په دې څو کرښو کې زموږ موخه هم په همدې باب يو څه زيات ويل دي.

له بده مرغه ښځه د حقوقو د اعادې او تاديې له پلوه د تاريخ تر بل هر پير او بوږ مقام، زياته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، ښځه او حقوق يې دا وخت د پوهنيزې نړۍ د يوه حساس پړاو په ترڅ کې د دوو مدنيتونو، دوو ارزښتونو او دوو ايډيولوژيو (مادي، معنوي)، د ژرندې د پلونو تر منځ پرته ده يو پلو که د ښځې د حقوقو د سپارنې په نامه د ښځې له حقوقي ارزښت، معنويت او مقام سره د مادي پرمختيا او مدني پمختګ په نامه لوبې کيږي، نو بلې خوا ته د دين او معنويت په جامه کې هم د ښځې له معنوي او علمي پيژند (هويت) سره هغه څه کيږي چې -بيله دې چې عيان بيا کړو- انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه يې په يادولو شرميږي.

په مادي يا لويديزه ټولنه کې د ښځې له حقوقو سره د کيدونکيو لوبو په څرنګتيا او کيفيت څه ويل ځکه خپل حق نه بولو چې د هغوی د دعوی د نه

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

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانه ټولنه نن سبا د نورو ژوندنیو ارزښتونو په څیر د ښځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د سترګو اوچتولو جوګه نه ده، زموږ ننني اخلاقي او مدني ځوړتیا او انحطاط موږ ته پر دې ویاړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې موږ لویدیزې ټولنې یا د مادي فرهنګ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې موږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پړاو کې راوست؛ (نساء/۳٦- لقمان/ ١٤)

«و قضی ربک الا نعبدوا لا ایاه و بالوالبدین احسانا»

(اسراء/۲۲-۲٤)

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

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

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

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

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

زما مخې ته چې کوم اثر دا وخت پروت دی، دا د همدغسې یو لړ اندېښنو غبرګون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې یوې خور او یوې لوړ د خپلو اړیکو او همنوریو په استازی ښوولې ده. د دې اثر لیکواله چې پخپله د یوې روڼاندې پښتنې او ستانه کورنی د یوې غړې او د پوهنتونی چاپیریال د یوې ښوونکی او استادې په توګه لاس لاندې موضوع په څیړنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زیار او څیړنې په ترڅ کې ځینې داسې کورنیزو باریکیو ته نغوته کړې ده چې که د یوې مسلمانې او افغانی کورنی غړی یې په پیژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړې. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقی او سوکاله کورنی او بیا ټولنې په رغیدا ې اغیزمن جوت شی.

د استادې معصومې دا اثر چې یو وخت یې د جهادی او هجری بهیر په ترڅ کې د خپلې ټولنې د ښځمن پاتکی (قشر) په فکری لوړتیا او روښانتیا کې د

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

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

د یوې غوریدلې، سوکاله او بسیا تولنې د رغیدا په هیله.

محمد آصف صمیم

۱۳۸۱/۹-۱۸

# مننه

زه د AWN یا «مجمع زنان افغان» داداري له مشرى محترمې خور عفيفه عظيم ددې موسسې د اجرائيوى هيئت له محترمو غړو او په ځانګړى توګه ددې موسسې د فرهنګى ځانګې له محترمو کارکوونکو څخه مننه کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زيار ګالى او د چاپ لګښت يې په غاړه اخيستى دى. يو ځل بيا د زړه له کومې مننه کوم او د لوى خدايه ورته د افغانى ميرمنو ته د خدمت او د جګړې ځپلى هيواد د معنوى او مادى ودانى او رغاونې په ليار کې برى او توفيق غواړم، دا هم بايد زياته کړم چې بې شمېره داخلى او بهرنى نړيواله مرستندويه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه يې د خلکو غوږونه کنوى ددې لپاره چې دوى خپل تجارتى او سياسى بازارونه تاوده ساتلى وى، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو يا تجليل د محفلونو په دايرېدلو په زرګونه ډالرى مصرفوى، خو که چيرې کومه ښځه ورڅخه د خپل کوم آثار او يا هم کومې شعرى مجموعې د چاپ لګښت لپاره ددوه درې سوو ډالرو د مرستې غوښتنه وکړى نو منفى ځواب اورى، نو دا دى د ښځو او بشر د حقوقو د مدعيانو سلوک له ښځو سره.

# د ساپی د پښتو څېړنو او پراختیا د مرکز څخه ګیله

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

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

په درنښت

معصومه رضا سید

د لوی خدای په نامه

# سریزه

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

مونږ ټول په کورنۍ کې زیږیدلي، پالل شوي او روزل شوي یو. کورنۍ د ښځې، خاوند، اولادونو او د کورنیو له نورو غړو له شته والی څخه منځ ته راځي چې دوی ټول د یو او بل سره عاطفي، روحي، اقتصادي او ټولنیزې اړیکې لري. په کار ده چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د کورنۍ غړی د یو او بل حقوق په پام کې ونیسي. همدا شان محترمو والدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړي، ټولنې ته قوي، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزي په تیره بیا د خپل اولادونو روحي او فکري روزنې ته زیاته پاملرنه وکړي. نو ښکاره ده چې په دې توګه به مونږه نیکمرغي او سوکالي کورنۍ ولرو چې د سوکالو او نیکمرغو کورنیو څخه جوړه شوي ټولنه به یوه خوشحاله او هوسا ټولنه وي.

ما په دې کتاب کې یو لړ لیکنې او څیړل شوي مقالې چې زیاته برخه یې د شهادت په ورځپاڼه او یو شمیر نورو جرایدو کې خبرې شوي دي راټولې کړي چې په ساده او روانه ژبه لیکل شوي. دا کتاب دوه برخې لري:

په لومړۍ برخه کې د کورنۍ ژوند اړونده مسایل څیړل شوي.

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

معصومه رضا سید

1997.9.23

# لومړی برخه

## د کورنۍ ژوند اړونده مسایل

# د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې

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

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

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

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

## الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

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

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

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

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

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

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

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

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

خو که چیرې دواړه له دغو غوره سلوک څخه کار وانخلی نو ښکاره ده چې کورنۍ ژوند به یې تریخ وی. ډیر داسې پیښې شوی دی چې د ښځې او خاوند ترمنځ د بې احترامی او بې ځایه ضد له امله ددوی کورنۍ ژوند د شخړو، جګړو میدان ګرځیدلی او خبره په زیاتو حالاتو کې بیلتون او طلاق ته رسېدلی ده.

**۳- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل له خطاو څخه تېرېدل دی:**

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

پیښیږی، نو پوه او هوښیار نارینه هغه دی چې د تحمل او صبر او گذشت روحیه ولری او خپلې میرمنې معمولی سهوې او خطاوې هغه چې د کورنی ژوند په اوږدو کې پیښیږی په ډیر گذشت ورڅخه تیر شی.

ځینې نارنیه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دریځ و نه نیسی ممکن چې بیا دغه مسئله تکرار شی. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له یوې معمولی خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار ددوی په کورنی ژوند ناوړه اغیزه لري او د کورنی ماحول د شخړو ځای گرځي.

خو ددې تر څنگ ډیرې داسې میرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنیو اشتباهاتو او خطاؤ څخه لوی ستونزې پیدا کوی د مثال په توگه که چیرې خاوند یې د کومې بلې میرمې صفت او ستاینه وکړی او یا هم د تصادف له مخې کومې ښځې ته وگوری او یا هم کله د چا په مخکښې ټپله ښځه توهین کړی نو بیا د میرمنې لخوا د سختی ملامتیا لاندې نیول کیږی چې دغه راز سلوک د کورنی ژوند ټینگ مزې شکوي تر ټولو معقوله لیاره دا ده چې دواړه لوری په ډیره مهربانی او مسالمت سره د یو او بل اشتباهات او خطاوې وبخښی.

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

**٤- بله شریکه وظیفه د ښځې او میړه تر منځ دا ده چې د یو او بل روحی او جسمی غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړی:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

څرګنده ده چې ټول خلک له یو شان امکاناتو څخه برخمن نه دي، ځینې یو څه امکانات لري، ژوند ښه تېریږي او ډیرو خلکو د ژوندانه سطحه ډیره ټیټه ده.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

، نو په دغو حساسو شرایطو کې د ښځې او خاوند دنده ده چې د فکر او عقل څخه په استفاده د بې ځایه جبهه گیرۍ څخه صرف نظر وکړي او هیچا په حقوقو سترگې پټې نه کړي.

شریفه میرمن هغه ده چې د خپل میړه موقف په کورنۍ کې درک کړي، د خپلو خسر خیلو په هکله اخلاص ولري، په تیره بیا د خوابښی او خسر په مقابل کې د تسلیم روحیه غوره کړي، تل د هغوی درناوي وکړي، د ژوندانه په مهمو چارو کې ورڅخه مشوره وغواړي او نظریاتو ته یې ارزښت ورکړي چې په خپل دغه غوره سلوک کولای شي د کورنۍ د غړو زړونه لاس ته راوړي او د بلې خوا دخپلې کورنۍ فضا له خوشحالیو ډکه کړي.

په همدې توگه ډیرې داسې کورنۍ شته دي چې د ښځې نژدې خپلوان لکه مور او خور د خپلې لور په کورنۍ ژوند کې ځانته بې موجبه دا اجازه ورکوي چې دخپلې لور یا خور په کورنۍ ژوند کې بې ځایه مداخله کوي او د هغوی روابط د خاوند او د هغې د کورنۍ له غړو سره خرابوي چې په دې توگه د ښځې او خاوند تر منځ اختلافات او ددغو اختلافاتو او ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پایښت د تزلزل سره مخامخ کیږي چې خبره په ځینو کورنیو کې بېلتون او جدایی ته رسیږي.

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

همدا شان لازمی ده چې د ښځې او میړه د کورنیو ټول غړی د غې ټکی ته باید جدي توجه وکړي چې په خپلو بې ځایه مداخلو د چا خوږ ژوند تریخ نکړي

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

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

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

**۸- بله مهمه شریکه دنده د ښځې او نارینه ترمنځ د یو او بل جنسی او روحی غوښتنو ته توجه کول دی.**

## ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۸- د نارینه بله دنده د مېرمنې په هکله دا ده چې د ښځینه ګرځنده لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې مېرمنې سره همدردی وکړي او تسلیت ورکړي.

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

مور مظلومه د بې شمېره پیغورونو ښکار وی، تر ټولو بدمرغه مینده هغه دی چې د لورانو پیدایښت یې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړی او په دې توګه ډیر نارینه د لور زیږیدنه بهانه ګرځوي او دنوی اوبل واده خوبونه یې عملی کوي، خو که چېرې دغه مسئلې ته په غور سره وکتل شی نو ثابته به شي چې په دې هکله ښځه هیڅ ګناه نلري. دغه مسئله د الهی قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وی هغه به کیږی، دا نجلی او هلک د وجود د اعضاؤ په جوړولو کې انسان هیڅ اختیار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر یوازې الله په خپل کار ښه پوهیږي، نو هوښیار نارینه هغه دی چې په دغو حالاتو د خپلې مېرمنې موقف درک کړی، هغې سره همدردی وښایی او خواخوږی ورسره وکړي او تسلیت ورکړي او د جنسیت تغییر دالله په ارادې پورې محدود وګڼي او دا ومنې چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کیږي.

۹- د خاوند یا مېړه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نیول دی، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې مېرمنې ته وفادار اوسی د خوشګذراني او عیاشي څخه ډډه وکړي، د خپلې مېرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستی شیبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداری خپله مېرمنې ته ثابته کړي تر څو یې مېرمن په باور او اعتماد ولري.

## ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

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

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

۲- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تېریدل.

۳- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

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

۵- مېرمنې ته ښایی چې د غوره او نېک سلوک لرونکی اوسي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# په کورنیو باندې د جسمي او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې

په عمومي توګه د کورنیو په غړو کې د جسمي او روانی ناروغیو موجودیت کورنی له زیاتو ستونزو سره مخامخ کوی. د ماشومانو د ښوونې او روزنې د مسئلې څخه نیولی د کورنی د داخلی او د باندنیو اړیکو باندې اثر غورزوي. د کورنی اقتصادی حالت له ګډوډی سره مخامخ او د سالم فکر کولو روحیه تضعیفوی. په کورنیو کې د کورنی د غړو ناروغتیا ناوړه اثرات په لاندې توګه محسوسیږي:

**الف- د کورنی د مشر سرپرست پلار یا بل مشر د ناروغی ورپېښی ستونزې کورنی ته:**

۱- د روحي فشارونو زیاتېدل چې مېرمن او اولادونه یې د پلار د ناروغی له کبله زغمی.

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

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

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

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

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

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

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

۲- ناروغه مور نشی کولای چې د خپلو اولادونو او خاوند عاطفی او غیر عاطفی غوښتنو ته مثبت ځواب ووایی.

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

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

۵- د مور دوامدار ناروغی هم د کورنی راتلونکی له یو مبهم حالت سره مخامخ کوي.

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

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

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

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

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

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

۲- د والدینو زیاته اندازه جسمی انرژی د ناروغه ماشوم په پرستاری کې مصرفیږی په تیره بیا که دغه ناروغی دوامداره وي.

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

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

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

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

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

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

# د کورنیو د روانی سلامتیا
# په هکله پاملرنه

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

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

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

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

ملگرو سره د صمیمیت او مینې په فضا کې سلوک کوی د هغوی درناوی کوي، نو د دغو کورنیو ماشومان پرته له حسادت څخه په سپورتی لوبو او درسی رقابتونو کې برخه اخلی او د ښوونځی په ماحول کې ډیرلږ د ستونزو سره مخامخ کیږي. څنګه چې په دغسې کورنیو کې ماشومان په آزاده توګه خپل نظر ښکاره کوی، نو د کور څخه بهر په ټولنه کې یې هم کولای شی خپل نظر څرګند کړی او همدا شان د نورو واوری او خپل مرام او هدف ته د رسیدلو لپاره په نورو باندې د حملې او تیری په فکر کې نه وی، نو ښکاره ده چې په داسې کورنیو کې د ماشومانو روانی سلامتي تضمین کیږي.

**ب- په هغه کورنیو کې چې هرج ومرج یا بې قیدو او شرطه آزادی وي:**

دا هغه کورنی دی چې په کې مطلقه آزادی او خپلواکی حاکمه ده، یا په بل عبارت هرڅوک چې هر څه غواړی هغه ترسره کولای شی. په دغه شان کورنیو پرته له دې چې نور د دوی په مسایلو کې د مداخلې حق ولری خپل کار سرته رسوی. بل چاته د مداخلې حق نه ورکوی هر یو په خپل سر عمل ترسره کوی د کورنی غړی یو د بل سره توافق نه لری، مثلاً که یو تن مطالعه کوي بل په جګ آواز راډیو اوري او تلویزیون ګوري. یو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات در کورنی د غړو ترمنځ نه لیدل کیږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنیو کې ژوند کوي د ډیرو اخلاقی او تربیتی نیمګړتیاو سره مخامخ دی، د دغو کورنیو ماشومان بې نظمه او بې دسپلینه روزل کیږي چې د ټولنیز ژوند سره کومه مینه او علاقه نه لري د نورو عقایدو، نظریاتو ته کوم ارزښت قایل نه دی، د هغې ځایه چې خودخواه یا ځان غوښتونکی روزل شوی دی، نو د حسادت حس په کې وده کړي. خپلو همزولو سره سالمو رقابتونو ته چمتو نه دی، په داسې ماحول کې ماشومان ډیرې ستونزې او پرابلمونه لری، زیاد وخت له ماتو سره مخامخ وي.

## ج- مستبدې کورنۍ:

دغه شان کورنۍ د یو تن لخوا چې د کونی په رأس کې وجود لري اداره کیږی چې دغه تن د کورنۍ پلار ورور، تره یا بل تن وی همدارنګه کله کله مور هم د کورنۍ د مشری دنده په غاړه اخلي.

په داسې کورنیو کې د کورنۍ نور غړی د نظر ښکاره کولو حق نلري او نه هم کوم صلاحیت لري. یوازې د کورنۍ مشر دی چې تصمیم نیسي او د نورو دندې ټاکی. د کورنۍ د غړو د مسایلو د حل و فصل صلاحیت د مشر سره وی د مشر له خوښی پرته د خوراک او څښاک څخه نیولی تر کالیو لباس، تفریح او استراحت تر مسایلو ټول د کورنۍ د مشر په خوښه ترسره کیږی، حتی تر دې چې د کورنۍ د ماشومانو او ځوانانو د زده کړې او تحصیلی رشتې هم د کورنۍ مشر په خپله خوښه ټاکلی او هېڅوک یې په مقابل کې د ودریدلو جرأت نشي کولای. خو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان په ظاهر کې د اطاعت او تسلیم روحیه لري، خو په واقعیت کې اضطرابي او هیجاني حالت لري. ویریدونکی، بزدله، پریشانه او غمجمن معلومیږي، د مختلفو عقدو لرونکی وي، تل د حقارت احساس کوي د خپلو همزولو سره ښه او غوره سلوک نه لري په ټولنیزو چارو کې له ګډون څخه ځان ساتی. څنګه چې خپل نظر چاته څرګندولی نشی نو تل په ژوند کې د بې کفایتی او سست عنصری څخه رنځ وړي، د زده کړې په اوږدو کې له ډیرو ستونزو سره لاس او ګریوان وی، نو دا څرګنده ده چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو کړه وړه د ماشومانو په شخصیت او روحیاتو ژوره اغیزه لري، نو لازمه ده چې د کورنۍ ټول غړی دغه مسئله په پام کې ونیسي او د کورنیو په ماحول کې داسې فضا رامنځ ته نکړي چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د ماشومانو روانی سلامتیا په کې زیان ووینی.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# بې ځایه ایرادونه او بهانې لتول

## د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

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

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

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

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

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

# د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# دکورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لری

تر هغې چې نارینه واده کړی نه وی، نو مکلفیتونه او مسوولیتونه یې کم وی. دا چې څه وخت کورته راځی، وخته وی که بې وخته دومره مهمه خبره نه ده، او یا دا چې غواړی چیرته ولاړ شی او څه وکړی تر څو مصروفه شي، بیا هم دومره پابندی پرې نشته، خو په دې شرط چې مصروفیات یې په ځای او جایز وی، د اخلاقو، اسلامیت او انسانیت له چوکاټه بهر نه وي. خو کله چې واده وکړی او کورنی یې جوړه کړه، نو ددې تر څنګ یې د ژوند په تګلار او پروګرام کې هم بدلون راځی، هغه آزادی او خپلواکی چې تر واده دمخه درلودله، اوس یې تر واده وروسته نه لری. د میرمنې په راتګ سره یې مسوولیتونه او مکلفیتونه زیاتیږی، نو بیا دومره خپلواکی چې یې د مخه یې درلوده اوس یې نه لري.

مېړه یا خاوند باید دغه مسئله په پام کې ونیسی او دغې موضوع ته متوجه شی چې مېرمنې د سهار څخه تر ماښام پورې په کور کې زحمت باسي، ماشومان سمبالوي او د کور ټولې چارې سرته رسوي، نو دا یې هیله ده چې کله یې خاوند کورته راشي، ټول په شریکه سره کیني او خپلې ستومانی به لرې کړی. د بلې خوا ماشومان د پلار مینې ته اړتیا لري، نو دا به ډیره بې انصافی وی چې نارینه په داسې حالاتو کې خپله کورنی په انتظار کې وساتی او خپله د وظیفوی مصروفیاتو پرته په بې ځایه عیاشي او خوشګذرانیو خپل وخت تیر کړی چې دا عمل د بې عاطفی او عیاشو انسانانو کار دی او داکسان د اسلام د سپیڅلې دین له غوره اصولو ناخبره دی. هغه پیسې چې دغه وګړی د کور څخه د باندې بیهوده د عیاشي لپاره خرڅ کوي پړې توګه ځانونه د ګناهونو په

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

# ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی

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

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

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

لری. او هغه مجبوروی چې په هره بیه چې وی غوښتنې قبولې کړی. په دغو حالاتو کې چې نارینه په ځان کې د میرمنې د هوس د پوره کولو مالی توان نه گوری، نو مجبوریږی چې په قرض او پور لاس پورې کړی ترڅو په دې توگه یې میرمن خپل بې ځایه خواهش عملی کړی. په دغو حالاتو کې قرضدار او پریشانه کیږی، سکون او آرامی د لاسه ورکوی او د کورنی آرامه فضا یې په کورنیو جگړو او ناخوالو بدلې کیږي.

د قرض او پور د خلاصون لپاره مجبوریږی چې نامشروع چارې لکه: رشوت، اختلاس، غلا او نورو ته لاس واچوی، چې علت یې دا دی چې دوی د کورنی په تیره بیا د میرمنې لخوا مجبوره دي او بې ځایه غوښتنې ورڅخه لری.

د اسلام ستر پیغمبر حضرت محمد ﷺ په دې هکله فرمایي:

«هره ښځه چې د خپل میړه سره سازگاری ونکړی هغه څه چې خدای ورکړی قناعت پرې ونکړی د توان څخه زیاتې غوښتنې ترې وکړی نو اعمال یې د قبول وړ نه دی او خدای به پرې په قهر وي».

نو دا چې د الله د قهره او د آخرت له غضبه وژغورل شي نو په کار ده چې میرمنې د خپل خاوند رضایت او د خپلې کورنی اقتصادی توان او طاقت په پام کې ونیسي. او د غیر ضروری شیانو له اخیستلو څخه او همدارنگه د بې ځایه سیالیو او رقابتونو څخه دې ډډه وکړی. د صبر او استقامت لاره دې خپله کړی، انتظار دې وباسی ودې گوری چې کله یې اقتصادی او مالی وضع ښه شوه او بیا دې خپلې غوښتنې ترسره کړی. د بلې خوا د هرې کورنی میرمن د غې تکی ته باید ضرور متوجه وی چې تل خپل میاشتنی خرڅ او مصرف وسنجوي او بیا د عاید له مخې مصرف کړي.

پوهه میرمن هغه ده چې خپل خاوند او ماشومان هم سپما او صرفه جویی ته وهڅوی او که چیرې میړه یې زیات خرڅ کوي له دې کار څخه یې منع کړي او په څنگ یې خپله مقتصده وی او د بې ځایه توقعاتو څخه دې ډډه وکړی.

# د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ښځو ته ښايي چې د زغم او حوصلې لرونکی وی

څنګه چې نارینه د کورنۍ د سرپرستۍ او مشرۍ چارې پرمخ وړي او نفقې پیدا کول یې په غاړه دي، نو د کور نه بهر د یو لړ ستونزو او مشکلاتو سره مخامخ دي، نو د کور نه بهر د زیاد کار له کبله ستړي او ستومانه معلومیږي، چې دا ستومانی ددې سبب ګرځي چې په ډیرو کوچنیو مسایلو دخپلې میرمنې او ماشومانو سره اعصاب خرابي او جګړې وکړي، خو په داسې حالاتو کې چیرته د هغې میرمن دخاوند دا احساس موقعیت درک نکړي او د هغې د عصبانیت په مقابل کې دا هم عکس العمل وښايي نو دلته دی چې نارینه نور هم عصبانی کیږي. په کورنۍ کې د صمیمیت فضا له منځه ځي او ځای یې نفرتونه او کینې نیسي او کله کله داسې پیښیږي چې نارینه د ډیره قهره په وهلو او حتی وژلو پیل کوي، خو که چیرې میرمن او د کورنۍ نور غړي د نارینه د قهر او عصبانیت په مقابل کې خاموشي اختیار او کوم منفی عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دی په خپل عمل پښیمانه کیږي او بیرته عادي وضعیت نیسي. پوهه او هوښیاره میرمن تل د خپل خاوند روحي او روانی حالات په پام کې نیسي، په ډیر لطف او ملایمت ورسره خبرې کوي، د خاوند ستونزو او مشکلاتو ته تل متوجه وي، په خفګان یې خفه او په خوشحالی خوشحاله وي. هغه ښځې چې د خاوند د قهر او غالمغال په مقابل کې تل سکوت کوي د صبر او حوصلې څخه کار اخلي، نو په دې عمل سره یې د هغې شخصیت نور هم د قدر وړ ګرځي او د یوې با حوصلې میرمنې په حیث پېژندل کیږي.

خو یو موضوع چې موږ غواړو محترمو نارینو ته ووایو دا ده چې دوی دې د خپلې میرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچنۍ او عادي موضوع دې د عصبانیت او شخړو فضا نه ایجادوي، هغوی دې هم د صبر او زغم روحیه خپله کړي ترڅو یې کورنۍ ماحول د خوشحالیو ځای وی نه د ویر او ماتمونو.

# ښځې خواخوږی او همدردی

## ته اړتیا لري

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

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

قهر او غوسه یې ورو ورو کمیږی او عادی حالت ته راګرځی، نو خاوند کولای شي چې په مینه او مهرباني سره خپلې میرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردباری درس ورکړي، ورپیښې ستونزې ورته ډیرې کوچنی وښایی. او دا ورته څرګنده کړي چې د میرمنې په خوشحالی، خوشحاله او په غم یې غمجن دی. چې په دې توګه به د خپلې میرمنې قناعت ترلاسه کړی او هغه به د یو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوی نه دا چې میرمن یې خفه او خواشینی وی نو خاوند یې تر دې زیاد په قهر شي او داسې فضا په کورنی کې رامنځ ته کړی چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره دوزخ یا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنی کوچنی جګړې په لویو ستونزو بدل شي.

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

# د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته

د هر انسان ستره هیله په ژوند کې دا ده چې ژوند یې په بریالیتوب سره تېر شي د پرمختګ او ترقي په لور اوچت ګامونه واخلي. دبریالیتوب مقام ته رسېدل لوړ همت او دوامداریې هلې ځلې غواړي. خو ددې په څنګ کې په تیره بیا د نارینو د بریالیتوب کې د میرمنې مرسته او همکاری ضروری ده. میرمنې کولای شي دخپلو خاوند په پرمختګ کې د اغیزې وړ رول او برخه ولري د میرمنو پر له پسې تشویق او تحسین خاوند نور هم په خپل کار کې مصمم کوي او هغې ته د ستونزو سره دمقابلې توان وربخښي. کومې میرمنې چې د خاوند لپاره په کور کې د سوکالی او آرامی زمینه برابروی، خاوندان یې تل ددوی نیکی له یاده نه باسی د بیلګې په توګه که چیرې یې د خاوند زده کړی نیمګړی وی نو پوهه او هوښیاره میرمن تل خپل خاوند زده کړې ته تشویق او هڅوي. په کور کې ورته د آرامی فضا برابروي څو چې وس وی بې ځایه غوښتنې او هیلې ورڅخه نه لری، داسې یو ماحول منځه ته راوړی چې هغه وکولای شی په اطمینان او ډاډه زړه مطالعه او زده کړه وکړي. کوشش کوی چې په بې ځایه غوښتنو د خاوند وخت ضایع نکړی ، اقتصادی پرابلمونو د خلق کولو څخه ډډه کوي.

د ژوند په هر ډګر کې مرستندوی وي که چیرې خاوند لږ عاید او معاش ولری دا په قناعت کوي هغه نه مجبوروی چې دخپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې کړی چې دا حالت یې دخاوند په ګټه تمامیږي، هغه دبریالیتوب په لور ګامونه اخلي، نو هغه نارینه په ژوند کې ډیر بریالی دی د چا په کورنی ماحول کې چې د مینې تفاهم، مشورې او ګذشت او تیریدنې فضا حاکمه وی او د یو او بل هیلو او غوښتنو ته د قدر په سترګه وګوري.

# ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکی اوسي

د ډيرو ميرمنو دا هيله وی چې د خاوند له پټو اسرارو ځان خبر کړی. د خاوند د شتو او جايداد اندازه ورته معلومه شي، او دا ورته مهمه وی چې د خاوند په ډيرو شخصي مسايلو هم خبره وی، او دا هيله نه لري چې په ډيرو مواردو کې خاوند يې خپل خصوصيات او راز ورڅخه پټ وساتی او دا ګيلې کوی چې خاوندمې په ما باور نه کوی، د خپل زړه حال راته نه وايي زما پوښتنو ته ځواب نه راکوی، هر څخه راڅخه پټ ساتی او داسې نور يې ډيرې پوښتنې چې د مېرمنې ذهن پريشانه کوی، نو په دغو حالاتو کې مېرمن داسې فکر کوئې چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مينه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوی، نو په همدې سبب له خاونده تل ګيلمنده وي.

خو دا چې ولې يو شمير نارينه نه غواړی چې خپل ډير خصوصي او شخصي مسايل خپلې ميرمنې ته ښکاره کړی، دا دليل راوړی چې ډيرې ښځې شته چې راز ساتلی نشي، نو دوی په دې نظر دی که څوک غواړی چې د کوم نارينه له خصوصياتو او راز څخه ځان خبر کړی، نو په آسانی سره کولای شی چې ميرمنې ته يې دوکه ورکړی او په دې توګه خپل هدف ترلاسه کړي.

نو د دغه خلکو استدلال تر يوه حده په ځای دی، ځکه چې ښځې نسبت نارينه ته ډير زر د عواطفو او احساساتو د تاثير لاندې راځي، نو يې احساسات په عقل غلبه کوي د احساساتو د اغيزې له کبله امکان لری چې ځينې مسايل زر ښکاره کړي. که مېرمن هيله لري او غواړي چې د خاوند په راز خبره شي او خاوند ورڅخه مسايل پټ نکړی، نو مېرمنې ته ضروری ده چې سل په سلو کې د راز ساتونکی اوسی او پرته د خاوند له اجازې حتی ډيرو نژدې خپلوانو او

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

# په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

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

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

پاک الله په دې هکله فرمایي:

«کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو یو په بل باندې سلام واچوئ د الله تعالی لخوا مبارکه او پاکیزه پیشکی ده» (د نور سوره ۶۱ آیت)

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

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

په دې هکله پاک الله داسې فرمایي:

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

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

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

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

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

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

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

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

ماشومان شیرخوارگاه او کودکستان یا وړکتون ته سپاری، نو ضروری ده چې داسې ځای ورته غوره کړی چې معلمین یې د ماشومانو په پالنه کې مسلکی کسان وی د ماشومانو د ښې پالنې په هکله د مسوولیت احساس وکړی. همدا شان لازمه ده چې معلمین او پالونکی دې غوره سلوک ولری او مهربانه دې وی، خپل نظافت دې مراعات کړی، د ماشومانو سره دی شور او غالمغال ونکړی چې بد سلوک او غالمغال د ماشومانو په روحیه بده اغیزه کوی او ددوی د دلسردی سبب ګرځی.

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

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

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

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

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

زیار ته د قدر په سترګه نه ګوری او نه یې مالی ستونزې په نظر کې نیسی، نو همدا علت دی چې زیاتره میړونه د خپلو مرمنو څخه شکایت کوی او داسې دلیل راوړی چې میرمن یې د مال سره علاقه نه لری، زه تر راضی نه یم، د کور سره بې علاقې ده، ډیر داسې پېښې شوی چې نارینه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لویدلی دی دا موضوع هم که جدی ونیول شي د کورنی ژوند د بدمرغی سبب ګرځی، نو دلته د میرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدی توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوی نو په کار ده چې میرمن هم امانتدار او صادقه اوسي، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړی او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړی یا یې چا ته بخش ورکړی او یا میلې په وکړي.

حدیث شریف کې په دې هکله فرمایل شوی دی چې: «ښځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکی ده او په دې هکله مسوولیت لری»

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

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

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

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

# د کورنی اقتصادیٔ او مالی حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپیڅلې دین کې نفقه شرعاً او قانوناً د نارینه په غاړه ده، نو نارینه مکلف دی چې د کورنی ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلی او د خپلې کورنی اقتصادی او مالی ستونزې حل کړی، خو که چیرې کوم نارینه ونه غواړی او یا د نفقې د ورکولو څخه غاړه وغړوی، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې وړ ګڼل کیږی چې بیا د نفقې په ورکولو مجبوریږی.

نو پوهه او هوښیار نارینه هغه دی چې خپل عاید او مصرف په ښه توګه وسنجوی او په دقیقې توګه محاسبه کړی، د خپلې کورنی لومړنی ضرورتونه لکه خوراک، پوښاک، دوا او درمل په لومړی قدم کې همدارنګه نور مصارف لکه د کور کرایه که چیرې کور یې خپل نه وی، د برق او اوبو او ګازو مصارف په پام کې ونیسی. په ډیر فکر او تدبیر د خپلې کورنی اقتصاد کنترول کړی او هڅه دې وکړی چې د خپل عاید یوه برخه د سپما او پس انداز په توګه د ځان سره وساتی، تر څو د بیکاری، ناروغی او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره کولو په وخت کې ورځینی استفاده وکړی. په تیره بیا په دې حالاتو او شرایطو کې چې قیمتی زیاته شوی او زموږ د هېوادوالو اقتصادی حالت هم ورځ په ورځ خرابیږی.

خو زموږ یو شمیر خویندی شته چې د سیالی او شریکی په ناوړه مرض اخته دی، نو دوی د نورو سره د رقابت او سیالی لپاره په خپل لاس د خپلې کورنی اقتصادی حالت خرابوی، حتی تر دې چې خبره قرضداری ته رسیږی.

نو په کار ده چې محترمې کورنۍ خپل اقتصادي وضعیت په پام کې ونیسی، د خپل تغر څخه دې زیاد دې خپلې پښې نه اوږدوی، له غیر ضروری مصارفو څخه دې ډډه وکړی، اعتدال او میانه روی دې په ژوند کې اختیار کړی، په دې هکله پاک الله جل جلاله قرآن کریم کې فرمایلی: «هغه کسان چې خرڅ کوي نو نه اصراف کوی او نه کموالی کوی، او دی په منځ ددې کې برابر» (الفرقان ٦٧ آیت)

# په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

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

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

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

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

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

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

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

۷- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګندئ ځکه چې د خیاط اجوره ډیره غیر اقتصادي تمامیږي که په همدې ترتیب په ژمي کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکټونه او جرابې جوړې کړئ نو د یوې خوا به اقتصادي وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

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

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

سره مرسته کړی وي.

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

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

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

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

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

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

# میندو ته څو لنډې لارښوونې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# د مخدره او نشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې

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

د الکولي مشروباتو استعمال د اسلام د سپیڅلې دین څخه د مخه په خلکو کې عام دود او دستورؤ چې د هغې وخت بشری ټولنې یې له زیاتو ستونزو سره مخامخ کړی وي، خو د اسلام په راتگ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد گڼلی او په خپلو پیروانو یې هغه حرام کړی، خو په زیاترو هسوادونو او په تیره بیا په کفری ټولنو کې په خصوصی او رسمی مجالسو په تیره بیا په سیاسی مجالسو کې موجویت حتمی دی چې د ځینو هیوادونو له مهمو صادراتی اقلامو څخه هم گڼل کیږی او تل د یوې خوشگذرانی د وسیلې په توگه ورڅخه فایده پورته شوی ده.

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

مخدره مواد مختلف انواع لری لکه چرس، اپیین، هیروئین او شراب چې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هر کال د نړۍ په زياتو هېوادنو کې مېرمنې د امېدوارۍ په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس دخبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسو نړيوالې ټولنې په خپل راپور کې څرګنده کړې چې د ښځو جسمي ستونزې د حاملګۍ په جريان کې او يا هم د ولادت په وخت کې د دوی د مړينې سبب ګرځي. راپور کې زياته شوې چې د سقط جنين مسئله په پټه توګه په ښځو کې ددوی د مړينو سبب ګرځي. د نفوسو نړيوال ټولنې د ميندو د مړينې علت کورنۍ او ټولنيز عوامل ګڼلي او زياتوي چې د ښځو محروميت او د فشار لاندې ساتل يو له هغو عواملو څخه ګڼلي شوي چې ميرمنې له روانۍ او جسمي ناروغيو له کبله ځان ساتلی شي.

کومې ميرمنې چې ښه روغتيا لرې د ماشومتوب او ځوانۍ په دوره کې په ښه شان تغذيه شوې وې د امېدوارۍ په دوره او د ماشوم زېږيدنې په وخت کې لږې ستونزې لرې، نو ځکه ضروري ده چې د ځوانو نجونو سلامتيا تغذيې او ښوونې او روزنې ته خاصه پاملرنه وشي، همدارنګه د امېدوارۍ په وخت کې سګرټ څکول د مخدره موادو استعمال نشه يې دوا او الکولي مشروبات ماشوم ته د مور په رحم کې زيان رسوي.

همدا شان په زياد شمېر هېوادونو کې د خرافاتي مسايلو له امله ډېرې ښځې د ډېرو ګټورو او اساسي خوړو له استفادې څخه محروميږي چې بيا دغه

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

زموږ په هېواد په تیره بیا په کلیوالی سیمو کې د لږ عمره نجونو وادونه رواج لری او په همدغه سیمو کې زیاتې ښځې د ولادت په وخت مړی.

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

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

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

# د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

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

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

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

سرطان اخته شوی ددوی د مرینې سبب هم د دخانیاتو استعمال ګڼل شوی دی.

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

د دخانیاتو د استعمال له کبله یو شمېر روانی ناروغی هم پیدا کیږي په تیره بیا انسان ډیر عصبی ښکاری. د حامله ښځو لخوا دسګرټو استعمال د حاملګی په جریان کې د سقط جنین سبب ګرځی، چې دخانیات د جنین د وزن د کموالی او یا هم جنین د معیوبیت علت هم کیدلی شي. د زیږیدنې په وخت کې مور ته ډیرې ستونزې پیدا کیږی. په صنعتی او غربی ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د یوې تبلیغاتی وسیلې په توګه د دخانیاتو د اعلان لپاره استفاده کوی چې د یوې سروې له مخې په امریکا ې یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سګرټو د تبلیغاتو له درکه په لاس راغلی وه.

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

# ښځو لپاره د سپورت ګټې

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

زيات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګی نه وروسته په مختلفو ناروغيو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغی، د وزن لږوالی يا زياتوالی، تيټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخريب او وروستېدو څخه پېدا کيږی اخته وی، چې ځينې ناروغی دوامدار پرهيز او علاج ته ضروری لری، ددې په څنګ سپورټ هم د يو شمېر ناروغيو په تخفيف کې موثر رول لری.

په پخو ښځو کې په تيره بيا د منځنی عمر ښځې د هډوکو تخريب يا وروستوالی يې له غټو ستونزو څخه ګڼل کيږی، کومې ميرمنې چې عمر يې د ٦٠ کالو څخه لوړ وی په سلو کې « ٢٥ » يې د هډوکو په ماتېدو اخته کيږی او هغه عوامل چې د هډوکو په تخريب کې رول لری په بدن کې د کلسيم کمښت، د عمر زياتوالی، د وراثت سابقه او د سګرټو زياد استعمال ښودل شوی دي.

سپورت په هډوکو کې غړو عضلاتو د تقويه سبب ګرځی، چې په دې ترتيب هډوکی تقويه کوی، هغه څه چې په سپورتی فعاليتونو او د هډوکو د کلسيم په تأمين کې موثر دی د غړو او عضلاتو تقويه دده چې ورزشی فعاليتونو په جريان کې غړی تقويه کيږی چې بيا دغه تقويت کوونکی فوت متصلو

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

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

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

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

# د ښځې په هکله څو وجیزې

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

- د ښځې مثال د هغه خوشبویی په څیر دی چې هیڅکله پټیدای نه شی.
- ښځه د نړۍ عظیمه پانګه ده.
- له ښځې څخه د څلورو څیزونو تمه وکړی:

  ۱- په زړه کې نیکي وی.

  ۲- په څیره کې یې حیا وي.

  ۳- په ژبه کې خوږوالی وي.

  ٤- لاس یې تل د کار سره لګیدلی وي.
- په نړۍ کې ډوو شیانو ښکلی دی: یو ښځه او بل ګل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پیل کې ښځه وجود لری. (لارمارتین)
- یوه ښځه خپل کور جوړوی او ناپوهه ښځه خپل کور تخریبوی.

(ترمیشان برنادر)

- د ښځې سینې زما زړه تسخیروی نه د هغې ښکلا، په ما هغه ښځه ګرانه ده چې مهربانه وی. (شکسپیر)
- که چیرې ښځې نه وی نو د نړۍ نوابغ به چا روزلی وی. (ناپلیون)

# دوهمه برخه

## د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړونده مسئلې

# د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

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

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

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

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

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

په شپږمه میاشت، ماشوم خاندی او کینی، او په اوومه میاشت کې دشا و خوا شیانو د اخیستلو سره تمایل ښایی او تر ټولو لومړی د خپلو پښو سره ځان مشغوله وي. په اتمه میاشت ځان خاپوړو ته برابروی.

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

په لسمه میاشت ماشوم هڅه کوی چې ودریږی، په خبرو هم تر یو حده پوهیږی: خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایی د یو کلنی څخه پورته عمر کې کوشش کوی چې ځان خبرو ته آماده کړی.

په اتلس میاشتنی کې ماشوم کولای شی چې په یوازې توګه د نورو له مرستې پرته قدم واخلی او مزل وکړی. په دغه دوره کې ماشوم د آزادی او خپلواکی احساس کوی همدارنګه زیاتر ماشوم د بدن د داخلی غړو په تسلط پیل کوی چې د کولمو او مثانې کنترول په کې شامل دی.

په لومړی وختونو کې ماشومان زیاتر په خپلو دغو غړو حاکمیت نه لری، خو ورو ورو او په تدریج د اړونده عصبی دستګاوو له ودې او پراختیا سره جوخت ماشوم کولای شی خپلې دکې او تشې متیازې کنترول کړی. په عمومی توګه په ماشومانو کې د کوچنیوالی دوره د غیر طبیعی عادتونو مرحله هم ده چې د خاص پاملرنې وړ ده. په دې دوره کې ماشومان خپلې ګوتې زیاتې په کار اچوي.

څنګه چې د کوچنیوالی لومړنی کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوښتونو څخه ګڼل کیږی، نو تر ټولو زیات د مور دنده ده چې د خپل ماشوم حرکتونو ته پاملرنه وکړی، مور ده چې د څارنې او کنترول لاندې تل خپل ماشوم ونیسی چې دغه څارنه په جسمي حرکتونو کې تنظیم راوړی او همدارنګه په روحی څرنګوالی کې اغیزمن رول ترسره کوي.

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

# د ماشوم وده او پرمختیا

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

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

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

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

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

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

- میندې او پلرونه او د کورنی نور غړی کولای شی ماشوم ته د لوبو د وسایلو د برابرولو او نورو شیانو د ازمایښت له لارې د دوی په وده کې مرسته وکړي، والدین کولای شی چې د ماشوم د خوښی وړ کارونو کې ماشوم سره مرسته وکړی، خو دا مرسته زیاته د ازمایښت له لارې د ماشوم سره وشي، د هغې د زده کړې امکان له منځه وړي.

ماشومان هر څه زیات د یو شی د ازمایلو او ناکامېدلو او بیا یې له یوې بلې لارې د ازمایلو او کامیابېدلو له لارې زده کړه کوی. کله چې یو کم عمره ماشوم د کوم شی د ازمایښت لپاره هڅې کوی مور او پلار یې باید دا حوصله ولري که چیرې ماشوم د خطر سره مخامخ نه وی، د نورو کارونو سرته رسولو لپاره د دوی هڅه او مبارزه یو ضروری گام دی، ان چې که چیرې د ماشوم لپاره یو څه نا امیدی هم ولری، دغه نا هیلی ماشوم سره د نورو مهارتونو په زده کړه کې مرسته کوی. ډیره نا امیدی ماشوم بې زړه کوی، او په هغه کې د ناکامی احساس پېدا کوي.

- میندې او پلرونه کولای شی ښه قضاوت وکړی، چې په کوم وخت کې د دوی ماشوم مرستې ته اړتیا لری او یا دا چې څه وخت ماشوم دې ته پرېښودل شی چې په خپله د حل لارې چارې ولټوي.

- د ماشومانو ډیر خوښیږي چې د نورو په شان کالی واغوندی او ځانونه لکه د مور، پلار، ورور، ښوونکی، ډاکتر او داسې نور خیالی شخصیتونو په شان وښایی، نو که دوی دا شان تمثیل وکړی، دغه حالت ورسره مرسته کوي چې د فکری قدرت د رشد او ودې سبب شي.

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

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

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

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

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

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

ماشوم لوی شی دا به زده کړی چې خودخواهی او ځان غوښتنه پریږدی او منطقی واوسی په دې شرط چې د ماشوم شا و خوا کسان هم له هغوی سره منطقی او بې تبعیضه سلوک ولری، نو ښکاره ده چې ماشوم به دا زده کړی چې هغه چلند وکړی کوم چې دوی سره تر سره شوی دي.

کم عمره واړه ماشومان ډیر زر په قهر یا غوسه کیږی، ډاریږی نو د ماشوم له احساساتو سره همدردی او مرسته د دې سبب ګرځی چې ماشوم خوشحاله نیکخویه او د هر اړخیزې ودې درلودنکی ماشوم په توګه لوی شی. د ماشوم احساسات ډیر قوی او رښتیانې وی، کله کله د لویانو په نظر غیر منطقی هم ښکاری.

ډیر امکان لری چې ماشومان له پردیو کسانو او تیاره ځای څخه وویریږی یا ښایی د یوې ډیرې بې اهمیته شی په خاطر خپه شی او وژاړی. او یا که چیرې د یو کار په کولو بریالی نشی او یا هغه څه چې غواړی له ورکولو څخه یې انکار وشی. ښایی هغوی بې لزومه، نا امیده او په غوصه شی، میندې او پلرونه باید په خپل ماشوم ځان خبر کړی، د احساساتو خیالی وساتی، که د ماشوم په ژړا عصبانیت او ډار باندې وخندی او یا د وهلو تکولو او بې پروایی سره مخامخ شي. نو په داسې حالاتو امکان لری چې ماشوم شرم کوونکی او ګوښه ګیره لوی شی او داسې ماشوم نشی کولای چې خپل احساسات په آسانه توګه څرګند کړی. نو کله چې ماشوم احساساتی کیږی که مور او پلار په نرمی او مهربانی سلوک وکړی نو امکانشته چې ماشوم یو خوشحاله او د ښه سلوک درلودونکی شخص په حیث ورروزل شي.

- واړه ماشومان کله کله دروغ وایی دا ځکه چې دوی لا تر اوسه د خپلې واقعی او خیالی نړی تر منځ په توپیرونو نه پوهیږي.

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

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

ماشومان د هغو لویانو خبرو ته غوږ نیسي او منی یې چې په دوی گران وی او غواړی د هغوی اعمال د خپلو کړو وړو اساس وگرځوی، په دې توگه ماشوم د ډیر وسایلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوی او د سم او ناسم ترمنځ توپیر کوي.

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکایت کول دی امکان لری ماشوم وږی و تږی یا ستومان او یا کوم درد او نا آرامی ولری او یا هم د گرمی او یخنی څخه په عذاب کې وی او یا ښایی ویریدلی وی او یا هم غواړی چې څوک یې پورته کړی، ناز ورکړی او مینه ورسره وکړی. د ماشوم ژړا ته په بې پروایی سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پیل کیږی چې ماشوم ډیر کوچنی وی، دغه شان ژړا ممکن ډیر دوام وکړی، د دغه راز ژړا علت څرگند نه دی، خو داسې معلومیږی چې ماشوم ته زیان رسوونکی نه دی.

- که د ماشوم سلوک کړه او وړه د مور لخوا تایید شي، دې ته به تشویق شی چې ښه او نیک خویه ماشوم واوسی نو لازمه ده چې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره ښه سلوک له یاده ونه باسی د هغوی په هکله خوښی څرگنده کړی. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځای به ډیره ښه دا وی چې ماشوم د ښو کارونو او عملونو په هکله د خوښی د ښکاره کولو او د هغه تشویق کولو سره هغه ته سم کړه وړه روزنه کړی

- که چیرې ماشوم نوی کار زده کړی که هر څومره ساده وی مور او پلار دې هغه ته وښایی چې له کاره یې خوشحاله دی. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوی زده کړی تشویق نشی او تل د انتقاد وړ گرځي، نو د زده کړې سره یې مینه کمیږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

جگیږي او دریږي، د غټې گوتې او یا بلې گوتې په مرسته شیان راپورته کوي، ساده لاربښوونې تعقیبوی؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنۍ دې متوجه وی چې ددوی ماشوم ددوه کلنۍ په عمر کې دغه کړه وړه لری که نه؟

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

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

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

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

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

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

# د ماشوم په ودې او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه

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

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

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

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

مسئله په پام کې ولری چې په دې دوران کې خپلې شیدې په ماشوم بندی یا قطع نکړی، که څه هم ماشوم یې د شیدو رودلو ته کومه هڅه ونکړي.

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شیدې ورکړی، خو د خپلو شیدو په څنګ یې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شی نو ماشوم ته ډیره ګټه رسولی شی. په دې صورت کې لومړی لازمه ده چې ماشوم ته په ډیر کم مقدار کې خواړه ورکړی شی چې بیا یې وروسته په تدریج سره اندازه او مقدار زیاتیږی. بله مسئله چې د میندو توجه ورته ضروری ده هغه دا چې د ماشوم د ښه ودې لپاره ضروری ده چې د یو ورځې په اوږدو کې پنځه یا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شی. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواږه نه وی ګټور تمامیږی. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کیږی ضروری ده چې تازه او نوی پاخه شوی وی. پخوانی او باسی خواړه نه وی. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وی نو میاشت په میاشت دې وزن او کنترول شي که چیرې ماشوم په کافی اندازه خواړه وخوری، خو بیا هم وزن نه اخلی نو میندې دې دغو څو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

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

۲ - ماشومان مختلفو ویتامینونو ته اړتیا لری لکه ویتامین «ای» چې د دغې ویتامین د کموالی له کبله هرکال په زرګونو ماشومان ړانده زیږیږی، نو ماشومان کولای شی د مور په بطن کې دغه ویتامین ترلاسه کړی، په دې شرط چې مور ویتامین ای لرونکی خواړه وخوری. همدا شان ویتامین «ای» د اسهالاتو په مخنیوی کې هم موثر رول درلودلی شي. ویتامین «ډی» ته هم ماشومان شدید اړتیا لري، د دغې ویتامین د کموالی له کبله د هډوکو د نرموالی ناروغی پیدا کیږی، دغه ویتامین د هډوکو لپاره ډیر ګټور تمامیږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ماشومانو ته د دیني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

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

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

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

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

به يې د دلسردی سبب گرځي.

مينديې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتی چې ماشوم په ډيره مهربانی دينی مسايلو ته متوجه کړي، په هغوی دې زور او فشار نه راوړی، د اسلام د مقدس دين لومړنی لارښونې ورته وښايی، د گناه او جزا له مفاهيمو سره دې خپل ماشومان آشنا کړي.

د والدينو مسوولیت دی چې حتمی به ورته دينی ښوونه او روزنه ورکړی. کومو ماشومانو ته چې د کوچنيوالی په عمر کې دينی ښوونه او روزنه ښودل شوی نه وی هغوی له دغو مسايلو سره بې پروا روزل شوی وی نو والدين به يې خدای تعالی ته دوی په هکله ځواب ورکونکی وي.

# د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول

هغه وخت چې يو ماشوم نړی ته راځی او سترگې پرانيږي، نو په لومړی گام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غيږې کې ترسره کيږي.

مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډيرې ستونزې او زحمتونه گالی، شپې په ويښه صبا کوی، او د خپل ماشوم پرستاری او ساتنه خپله لازمی دنده گنی، نو يو کوچنی د زيږيدو د لومړی ورځې څخه تر ځوانی او بلوغ تر مرحلې پورې يوې سالمې روزنې ته اړتيا لري. کوچنی د کوچنيوالی څخه تر ځوانی پورې يو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدين د هغوی د اړتياوو د پوره کولو په برخه کې موظف دی چې د دوی غوښتنې تر يوې اندازې پورې ترسره کړي.

کومو ماشومانو ته چې دا شرایط برابر وی چې دوی د کوچنیوالی په عمر کې د ورکتون په محیط کې گام کیږدی، نو ورکتون هغه ځای دی چې کوچنی د ټولنیز ژوند سره آشنا کوی، چې دا په خپل ذات کې د کوچنی په راتلونکی ژوند باندې ښه اغیزه کوی، ماشومان په دې ماحول کې ډیر څه زده کوی.

ماشوم د لندې لنبتې حنیثیت لری، هر ډول چې وغواړې هماغه شکل اختیاروی، د نورو ماشومانو د کړه وړه څخه متاثره کیږی چې په دې توگه په خپلو حرکاتو کې واضح بدلون راوړی. که په ورکتون کې ماشوم د یو معین پروگرام له مخې تغذیه کیږی چې روغتیا ته یې ډیر ارزښت لری. همدا شان په ورکتونونو کې دې داسې وسایل تیار کړی چې هر ماشوم د خپل ذوق او علاقې په اساس ورڅخه استفاده وکړی او ددوی استعدادونه په کار ولویږی. په کار ده چې د ورکتونونو په ماحول کې ماشومانو ته د سپورت مختلف وسایل برابر کړل شي.

په ورکتونونو کې د ښوونکو دنده ده چې د دینی ښوونې ټولنیزه آدابو درس ورته ورکړل شی د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړی. د ترافیکی حوادثو د مخنیوی په هکله ورته لارښوونه وکړی، هغه ماشومان چې د کوچنیوالی مرحله په ورکتون کې تیره کړی وی، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچنی په راتلونکی ژوند ژوره اغیزه لری، دوی دی چې خپلې زده کړې به د عمل په ډگر کې پیدا کړی او په دې توگه به ځان په ټولنه کې د یو واقعی انسان او سالم فرد په حیث مطرحه کړي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

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

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

همدا شان مور په خپل چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ لیدلی دی چې د والدینو د بې پروایی له کبله ماشومانو برقی سامانونو ته چې برق لری لاس وروړی او یا هم په اور او جوش شوې اوبو سوځیدلی چې په دې توګه یې خپل خوږ ژوند له لاسه ورکړی، نو لازمی ده چې د کورنۍ ټول غړی په تیره بیا والدین دغې موضوع ته جدی پاملرنه وکړي.

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

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

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

د ماشومانو د بدنی یا جسمانی روزنې او روغتیا په څنګ کې د هغوی ذهنی او اخلاقی تربیت هم اهمیت لری. که چیرې یو ماشوم په ذهنی او اخلاقی لحاظ په سالمه توګه ونه روزل شی، نو هم به یې ضرر کورنی او هم به یې تولنې ته وی چې دواړو لورو ته یې ضرر متوجه دی.

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

سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم په دې هکله داسې فرمایی: «نیک او صالح اولاد د مور او پلار لپاره صدقه جاریه ده ځکه چې د دې د نیکی په وجې کورنی، تولنې او چاپیریال ته ګټه او ښېګڼه رسیږی د ماشومانو په ښوونه او روزنه کې مور او پلار دواړه، خپل مسوولیتونه سرته رسوی.»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نو هغه میندې چې د خپلو ماشومانو د تعلیم او تربیت په هکله خپل مسوولیت په پام کې نه نیسی او نه د کورنۍ د نظام خیال ساتی، نو دا میرمنې په خپل لاس د خپلې کورنۍ د خوږ ژوند سره لوبې کوی او د خپلې کورنۍ د بربادۍ موجبات برابروی. او په دې توګه د ټولنې د خرابیدو اسباب او عوامل پیدا کیږی، یو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کیدای شی چې په کورنیو کې د اخلاقی نورمونو د مسوولیت حس د نظم او نسق فکر او احساس پیدا شی. د دغې حکمت او ضرورت په پام کې نیولو سره محمدی شریعت د دې خبرې اجازه ورکړی چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوی مسوولیت درک کړي.

د دې په څنګ جې د کورنیو د ټولو غړو د پلار په شمول د نده ده چې ماشومان د آداب، نزاکت او اخلاقو سره آشنا کړی، خو د آدابو او اخلاقو عملی کول یوازې په هغه صورت کې ماشومانو ته اهمیت لری چې والدین او د کورنۍ نور غړی د غه مسئله په پام کې ونیسی که چیرې د کورنۍ د مشرانو تر منځ د آداب او نزاکت مسئله مطرحه نه وی، او دوی په خپل منځ کې د ادب او نزاکت اصول رعایت نکړی، نو په داسې حالاتو کې ماشومان هم د غې مسئلې ته توجه نه کوی هغوی هم له د غې موضوع سره بې اعتنایی کوی، د ادب او نزاکت په رعایت ځانونه مکلف نه ګنی، د کورنۍ د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو د نده ده چې د کوچنیوالی په عمر کې د ماشوم په پالنه او روزنه کې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پاملرنه وکړی. او ماشوم ته دا ورزده کړی چې د ناوړه کلماتو له استعمال څخه دې ډډه وکړي.

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

# په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې

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

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

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

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

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

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

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

# خپل ماشومان مسوول او زړه سواندې وروزی

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

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

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

غوښتنو ته ځواب ورکوی، او څنګه ماشومان روزی، نو دلته د محترمو والدینو پام څو لنډو ټکو ته راګرځوو چې د دغو ټکو په نظر کې نیولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندی او مسوول وروزی.

**۱- د زیږیدنې څخه تر اتلس میاشتنی پورې:**

د ژوند په دغو لومړنیو میاشتو کې لازمه ده چې ماشومانو ته دا احساس ورکړی شی چې د لوږې، تندې، خفګان او تنهایی په وخت کې د والدینو مرستو او پاملرنې ته شدیده اړتیا لری. مخکښې له دې چې ماشومان دا غوښتنه وکړی لازمه ده چې تاسې د ماشوم ضرورتونه په پام کې ونیسی او له هغوی سره مینه وکړئ. په غیږ کې له اخیستلو او مینې او محبت په کولو سره ماشوم په دې مطمئن ګرځي چې تاسو ورسره همدردي لری، په دغو حالاتو کې ماشوم آرامتیا او خوشحالی احساس کوي.

**۲- د اتلس میاشتې څخه تر درې کلنی پورې:**

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

میندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته څرګنده کړی چې د لوبو په وخت کې د وار یا نوبت مراعات وکړی. د خپلو نورو همزولو نظریاتو ته ارزښت ورکړی د لوبو او ضرورت وړ شیان نورو ماشومانو ته ورکړی، د خپلو کوچنی خویندو، ورونو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړی، نو په دې ترتیب به میندې بریالی شوی وی چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزیستی او مینې کولو روحیه تقویه کړی.

**۳- د درې کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:**

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

هغوی په غیږ کې ونیسی او مینه ورسره وکړی، نو د میندو او پلرونو سلوک په ماشومانو باندې اغیزه کوی. هغوی ته دا احساس پیدا کیږی چې د نورو هیلو ته پام او توجه وکړی. همدا شان که چیرې ماشومان د خپلو همزولو سره د مهربانی سلوک ونکړی نو هغوی په ډیره مهربانی ددې متوجه کړی چې د خپلو همزولو سره ښه سلوک ولری، نه دا چې په ویره ولو او رتلو یې متوجه کړی. کله که مو ماشوم د خپلو همزولو ماشومانو سره شخړې او جګړې کوی، نو په خپله مداخله هغوی یو د بل څخه بیل کړی، پام او توجه بل لوری ته واړوی، چې ستاسو عمل به دا څرګند کړی چې توجه او پاملرنه ورته لری، په دې توګه به ماشوم مهربانه او زړه سواندی وروزل شی.

**٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:**

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

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

**٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنی پورې:**

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

# تولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول

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

کله چې ماشوم دخپلې مور سره د شیدو خوړلو اړیکې وشکوی، نو د ۲ او ۳ کلنی په عمر کې د نورو ماشومانو سره په لوبو کولو او ساعت تیری کې ډېر خوشحاله وی تر دې چې د لویانو په څنګ کې وی. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وی په هغې اندازه د آزادی حس کوی او هرڅه چې یې زړه غواړی هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چیرې یو ماشوم په څه پوه شی یا یې څه زده وی، نو په ډیره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ویلی شی او هغه پرې پوهولی شی او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شی. خو اصلی ستونزه په دې کې ده چې هیڅ ماشوم په لومړی سر کې په څه نپوهیږی، خو دا بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه وروزی. په تیره بیا د والدین دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځی وسایل او داسې نور شیان چې ماشومان ورته اړتیا لری برابر کړی، یا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوی او هلته په ښار کې وړ کتونونه

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

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

# د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

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

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

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

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

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

# بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند له ستونزو سره مخامخ کوی

پخوا بې زړه توب او خجالتی حالت د غوره صفاتو له جملې څخه ګڼل کیده او دغه حالت یې د یو باتربیه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجودیت د یوې روحی ناروغی په حیث پیژندل شوی دی او کوم ماشومان چې دغې حالت لری هغه صحتمند ماشوم نه ګڼي.

د روانشناسان په عقیده دغه وضعیت په ماشومانو کې د زیات خفګان او یا هم بې زړه توب دلیل دی چې ماشوم په دغو حالاتو کې په ډیرو ساده او بسیطو شیانو هم نه پوهیږی او نه یې یادولی شي. همدا علت دی هغه ماشومان چې زیاد شرم ګیره وی درسونه په زده کولو او ورځنیو چارو په سمبال کولو کې ډیر تکلیف ګوری چې په دې توګه یې ژوند له ستونزو نه ډ ګ وی، نو د دې لپاره چې ماشوم له بې زړه توب څخه وژغورل شی ، نو میندو او پلرونو پاملرنه د ژوند په لومړنیو حساسو کالونو کې ضروری ده.

- **لومړی مرحله یا دوره:** چې د یو کلنی د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شیانو په پیژندلو پیل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنی د غړو څیرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وی او د ناپیژندل شوی کسانو څخه ماشوم ویریږی. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوری ورسره بلدیت پیدا کوی په همغه اندازه د شرم ویرې او خجالت په ناروغی د اخته کیدو څخه ژغورل کیږي.

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

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

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

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

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

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

چې د کورنۍ ماحول یې د خوشحالیو ډک وی د سولې او صمیمیت فضا په کې حاکمه وی، نو د دغو کورنیو ماشومان د عاطفي تربیتي او ټولنیزو ستونزو سره لاس او ګریوان نه وی، په راتلونکي کولای شي په ټولنه کې د سالمو افرادو په توګه خپل ژوند په خوشحالي سره پر مخ بوځي.

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

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

# د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

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

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

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

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

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

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

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

# په ماشومانو باندې د ښخ شویو ماینونو خطرناکې اغیزې

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

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

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

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

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

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

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

# د ماشومانو په روحیه کې د جګړو ناوړه اغیزه

هغه ماشومان چې له جګړو څخه ژوندی پاتې کیږی ډیر احتمال لری چې دوی په روحی او روانی ستونزو اخته وی ځکه چې د جګړو ناوړه پیښې ددوی په روحیه بده اغیزه کوي. کومې څیړنې چې په ۱۹۹۵ کال کې دانګولا په هیواد کې په یو شمیر ماشومانو باندې ترسره شوی، نو په دوی کې ٦٦ فیصده هغه کسان وو چې د جګړو په جریان کې د خلکود وژلو شاهدان وو.

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

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

# ببځایه او ورک شوی ماشومان

په ټوله نړۍ کې جګړې او دردونکی پیښې ددې سبب شوی دی چې زیاد شمیر خلک له خپلو سیمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې ددغو بې ځایه شوو او مهاجرو افرادو شمیر ملیونونو تنو ته رسیدی چې ددغو مهاجرو نیمایی برخه ماشومان دی.

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

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

# د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه

په ډیرو کورنیو کې د کورنی یو شمیر غړی د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زیاتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوی، سګرټ څکی، نو ډیر امکان یې شته چې د غه ماشومان د سګرټو د لوګی د تنفس له امله د برانشیت په ناروغی او یا هم کومې بلې ناروغی اخته شي. زیاترو ماشومانو کې د نفس تنګی ناروغی همدغه دود منځ ته راولی.

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

د بلې خوا د سګرټو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړی چې د ماشومان په څنګ کې د سګرټو له څکلو څخه دې ډډه وکړی ترڅو کولای شي خپل ماشومان د سګرټو د لوګی څخه لرې وساتی ځکه ې د سګرټو لوګی ډیر زر خپریږی او د کوټې ټوله فضا نیسي.

# پر ماشومانو د قحطی

## اونارو غیو ناوړه اغیزه

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

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

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

PROPERTY OF ACKU
10853

# ماخذونه

حقوق زن در اسلام — مرتضی مظهری

شناخت از اسلام — سید محمد حسین بهشتی

آئین همسرداری یا اخلاق خانواده — ابراهیم امینی

په افغانی ټولنه کې ښځو حقوق — محمد گلاب بشار

ښځه په اسلامی ټولنه کې — نظام الدین شایق

د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمېر مجلې