لومړۍ برخه

د ماشومانو پالنه

محب الله زغم

www.sikaraam.com

نــوزيــږي مــاشومــان بــه څنګــه وســاتــو؟

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

ځل لمبول هم کافي وي، خو په دې شرط چې مخ لاس او تر نامه لاندې بدن يې هره ورځ پرې مينځو. کله چې د ماشوم سر مينځئ، هغه پر مخې ونيسئ. په دې توګه به د ماشوم په غوږونو او په پوزه کې اوبه نه ننوځي.
د اوبو د ګرموالي د اندازې د معلومولو لپاره په خپل څنګل يا د مړوند په پاسنۍ برخه اوبه واچوئ، که اوبه ګرمې وي خو سرې نه وي، سمې دي. د دې لپاره چې ماشوم مو ژوبل نه شي، د تال (تشت) په خوله کې يو نيلوني ټوکر وتړئ. ماشوم چې په ټوکر باندې واچوئ نو ټوکر به يو څه کښته ځي؛ خو د تال تل ته به نه رسېږي.
که د ماشوم نوکان هم تر لمبولو وروسته ونيسئ؛ نو ښه به وي، ځکه چې په دې وخت کې نوکان نرم وي. اکثراً ماشوم تر مينځلو وروسته شيدې غواړي او ويده کېږي. د تې ورکولو په وخت کې هم د ماشوم نوکان په اسانۍ سره نيولی شو. د ماشومانو لپاره داسې کوچنی نوک نوسی (ناخن ګير) واخلئ چې څنډې يې تېرې نه وي. که د نوک نوسي څنډې تېرې وي، نو ممکن د ماشوم د نوکانو ورۍ رانه ژوبله شي.
د ماشوم نوم تر هغې پورې چې لوېږي، بايد وچ وساتل شي. ماشوم چې تړئ، نو په نامه باندې يې يو جلا پاک ټوکر واچوئ. ځينې خلک د ماشوم په نامه باندې سرخي پوډر يا رانجه اچوي. دا کار سم نه دی. که نوم وچ او پاک وساتل شي، پخپله به ښه شي او وبه لوېږي. که د ماشوم د نامه د شاوخوا پوستکی سور اوښتی وي، يا يې نوم زوه کړې وي؛ نو هرو مرو به يې ډاکتر ته ورولئ.
د ماشوم د پېچلو لپاره نخي ټوکر (هغه ټوکر چې له مالوچو جوړ وي او د نيلون او پلاستيک تارونه ونه لري) واخلئ. نو زېږی ماشوم به په ورځ کې اته وارې رنې ميتيازې کوي او لږ تر لږه درې وارې خړې

www.sikalaam.com

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

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

نانى ولې ژاړي؟

ځينې ماشومان ارام او ځينې يې ډېر ژړاند وي. ژړا د ماشومانو ژبه ده. دوى د ژړا په واسطه خپله لوږه، تنده، درد، رنځ، وېره او نور احساسات بيانوي. ميندو ته په اول سر کې مشکله وي چې د ماشوم د ژړا علت ومومي. البته د وخت په تېرېدو سره مور د ماشوم د ژړا له ډوله د هغه په مطلب پوهېداى شي. ماشوم چې نوکى غټ شي، د لوږې لپاره يو رقم ژاړي. چې ټوکر يې لوند وي، بل ډول او که يې په نس درد وي، بيا په بله بڼه ژاړي. که مور ورته ځير شي، پرې پوهېږي چې هغه څه غواړي. که د ماشوم د ژړا پر علت پوه نه شوئ؛ نو دغه لېست به يې په موندلو کې درسره مرسته وکړي.

۱. لوږه
۲. لوندوالى
۳. خوب
۴. غواړي چې په غېږ کې يې ونيسئ
۵. د معدې تکليف به لري
۶. تېغ به يې بند وي
۷. ډېره يخني يا زياته ګرمي به وي
۸. د بدن يو ځاى به يې په تکليف وي
۹. غاښونه به يې راوځي
۱۰. بهرني تحريکونه به زيات وي
۱۱. بهرني تحريکونه به لږ وي

www.sikaraam.com

۱۲. ماشوم به نا روغ وي

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

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

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

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

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

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

www.sikaaam.com

سبب ګرځي. ځیره تو کر یا کالي او یا د کالیو لیبل ماشوم په عذابوي او ژړوي یې. د پتلانه یا نیکر لاستیک هم که ډېر ټینګ وي د ماشوم نس ورخوږوي. ځینې میندې ماشوم په سوزنې باندې ډېر کلک تړي، دا هم د ماشوم د ناارامۍ او ژړا یو علت کېدای شي. په افغانستان کې خصوصاً په کلیو کې ورږې، کتمل، میاشې او نور حشرات ډېر دي، که ماشوم څه شی چیچلی وي؛ نو له ژړا پرته بل چاره نه لري.

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

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

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

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

چې له کوټې یې د باندې انګړ ته یا کوم باغ، ژوبڼ، پارک او نورو تفریح ځایونو ته یوسئ.

۱۲. ماشوم به ناروغ وي: که د ماشوم د زړا لپاره نور هېڅ دلیل ونه موندل شو او ژړا یې هم د لوړې له ژړا توپیر درلود ؛ نو د بدن حرارت یې وګورئ چې تبه خو به یې نه وي؟ سترګې یې وګورئ چې سرې خو به نه وي؟ غوږونه یې وګورئ، ممکن ګزک یې کړی وي. پوزه یې بهېږي که نه؟ که دا یا د ناروغۍ نورې نښې په کې وینئ؛ نو ژر تر ژره یې ډاکټر ته ورولئ.

د نــوزېــږي تــغذيــه

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

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

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

د نوو زېږېدلو خوب

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

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

www.sikaraam.com

چې کوک یې کړې، سندره بولي یا موزیک غږوي. د دې موزیک ښېګڼه دا ده چې که مور له ماشومه لرې هم وي، بل څوک کولای شي، موزیک چالان او ماشوم ویده کړي. په غربي ملکونو کې داسې موزیکونه جوړ شوي دي چې د مور د نبض په څېر ریتم او غږونه لري، ماشوم چې د مور په نس کې وي، د مور له نبض سره اشنا وي. چې دغه موزیک ورته چالان شي، ماشوم لکه د مور په نس کې چې وي، همداسې ځان هوسا او ارام محسوسوي او کرار ویدېږي.
ځینې ماشومان د شپې ناوخته ځملي او سهار بیا تر ناوخته ویده وي، دوی د خپلې مور او د کورنۍ د نورو غړو خوب خرابوي. میندې کولای شي د داسې ماشومانو خوب پر وخت برابر کړي. داسې چې هر سهار یې باید لږ د وخته راویښ کړي. مثلاً که ماشوم هره ورځ تر اتو بجو ځملي، په اوله ورځ یې پاو کم اته بجې راویښ کړئ او بېګاه ته یې پنځه لس دقیقې وختي ویده کړئ. په دویمه ورځ یې اووه نیمې بجې راویښ کړئ، بله ورځ پاو باندې اوه. همداسې تر هغې پورې چې ماخوستن له تاسو سره په یوه وخت په ویده کېدو روږدی شي.
که ماشوم د شپې ډېر جګېږي، د ورځې له خوا ورته ډېر تی ورکړئ. په دې توګه به خپله انرژي د ورځې له خوا پوره کړي او د شپې به ډېر نه راویښېږي. ځینې ماشومان له لوږې پرته هم د رودلو شوق لري، ممکن په دې وجه چې ورۍ به یې خارښت کوي. دوی ته هم د ورځې له خوا ډېر تی ورکول او هم چوشک یا هغه رابړي شی چې ماشوم ته د چیچلو لپاره ورکول کېږي (pacifier) هم ګټه کوي.
غربیان وایي چې تر ویدولو د مخه که له ماشوم سره لوبې وکړو، ورسره خبرې وکړو او ورته کیسه ووایو، ډېره ګټه کوي. د لوبې لپاره

www.sikalaam.com

ځینې مېندې مخ په پلو پټوي، بیا لاسونه لرې کوي ورسره ((تی)) وکړي، بیا مخ پټ کړي او بیا یې ښکاره کړي، دا غوره لوبه ده. که نورې خبرې نه وي، د خپلو کارونو کیسه ورته وکړئ، چې نن په کومو کارونو بوخت وئ. غربیان ماشوم ته له ډېر وړوکوالي څخه تر خوب د مخه د کیسې کتابونه لولي. هلته د ماشومانو لپاره د کیسو کتابونه ډېر دي. د کتاب لوستل یا همداسې په خوله کیسه کول، دا ګټه لري چې له ماشوم سره د ژبې په زده کولو کې مرسته کوي او ذهني وده یې هم چټک کوي.

نن سبا په بازار کې د نوزېږیو د خوب لپاره تیار بسترونه پیدا کېږي چې هم نرم وي او هم له میاشو او مچانو څخه د ماشوم د ساتنې لپاره جالي لري. لوړ بالښت ماشومانو ته ښه نه دی، نوزېږي اصلاً بالښت ته ضرورت نه لري.

د نوزېږي قبضيت

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

دا قبضيت نه دی، بې ځايه اندېښنه مه کوئ:

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

www.sikaraam.com

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

د قـبـضـيـت لامـلـونـه:

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

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

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

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

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

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

که مو ماشوم قبضيت ولري، نو څه بايد وکړئ؟

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

تر دواو مخکې طبيعي لارې چارې وکاروئ:

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

www.sikaraam.com

د مېوې اوبه په کې وي. له ۲-۳ مياشتني ماشوم ته د برش ملي ليتره يو يا دوه وخته او تر شپږو مياشتو د زيات عمر ته دوه چنده. هېره دې نه وي چې تر ۳ مياشتو کم عمره ماشوم ته د ميوې اوبه نه ورکول کېږي او همدارنګه د ميوې اوبه او بوره هم په يوه وخت نه ورکول کېږي.

مېوه او ترکاري: هغو ماشومانو ته چې تر کال زيات عمر لري او هر شی خوړ ای شي، مېوه او ترکاري هم ورکړئ.

باديان: زموږ وطني تجربه وايي، چې باديان هم قبضيت ته ګټور دي. باديان د کولمو باد هم راټولوي او د نس درد کموي. يوه کاشوغه باديان په نيم ګېلاس اوبو کې وايشوئ او پينځه شپږ کاشوغه اوبه يې کوچني ته ورکړئ.

که له دغو شيانو سره د ماشوم قبضيت رفع نه شو، يا يې له غايطه موادو سره وينه راتله؛ نو هرو مرو به ډاکتر ته مراجعه کوئ.

خپلو اولادونو ته څرنګه نومونه غوره کړو؟

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

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

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

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

www.sikaraam.com

هغه نومونه چې د يوه توري يا د يوې هجا په بدلېدو په بله نامناسبه کلمه اوښتی شي، هم خطرناک وي. زموږ خلک په تېره بيا ماشومان عادت لري چې د نورو نومونه د مسخرې لپاره اړوي. زما د تروروزي نوم نصير و. "سير" په دري کې يعنې "اوږه" نو موږ به ځوراوه، پرې غږ به مو کړل: نصير (نه سير)، نه پياز، نه کچالو.

زموږ د يوه ملګري نوم "دولت" و، نورو ملګرو به چې هغه ولید، زياړې به يې کړلې چې د دولت څه و څه. ده بيا جنګ کاوه چې ما څه کړي دي؟ بيا به ملګرو ويل موږ خو "دولت يعنې حکومت" ته زياړې کوو.

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

www.sikaraam.com

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

ځینې وګړي د سیمو او سیندونو نومونه لري. خیبر، میوند، اباسین، آمو، اریانا ... داسې نومونه دي چې په خلکو کې ډېر عام شوي دي. دغه نومونه پر خپلې ظاهرې معنا ورهاخوا بله معنا هم لري. خیبر او میوند له مېړانې او اتلولۍ سره تړلي نومونه دي او په اباسین او اریانا کې خپل تېر برم وینو. خو ځینې خلک بیا پر خپل اولاد د داسې سیمې نوم ږدي چې دغه بل کمال نه لري. په کابل کې یو ډاکتر قندهار نومېږي.

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

ځینې پښتو نومونه د خپلې ښکلا او ښې موسیقۍ په وجه په پارسي ژبو او نورو قومونو کې هم عام شوي دي، لکه: مینه، موسکا، لېمه، پلوشه، بریالی، توریالی، زمری، زمریالی، پښتون (د پشتون په بڼه د ځینو مېرمنو نوم دی).

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

www.sikaraam.com

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

د ماشوم وری او غاښونه

کله کله ماشوم خوله لګوي، د دې وجه معمولاً دوه ځیزونه وي، یا یې غاښونه په راوتلو وي او وری یې خارښت کوي او یا ماشوم عصباني او په غوسه وي. د ماشوم د وریو د کرارولو لپاره په درملتونونو کې رابړي شیان پیدا کېږي چې «بیره کش» یې بولي. دغه شی ماشوم ته ورکول کېږي چې یې په وریو باندې وچیچي.

غاښونه ان د مور په نس کې په ودې پیل کوي؛ خو لومړنی غاښ معمولاً د ژوند له څلورمې تر اوومې میاشتې پورې راوځي. د یو نیم ماشوم اول غاښ ډېر وختي، ان په درې میاشتني عمر کې راوځي او ځینې بیا تر یو نیم کلنۍ پورې بې غاښو وي. نادراً داسې هم کېدای شي چې ماشوم له غاښ سره وزېږي.

اول سر کې د لاندې زامې دوه د مخې غاښونه، بیا د پاسنۍ زامې همدا غاښونه راوځي، وروسته د اړخ او شاتني غاښونه پوره کېږي، ماشوم باید په درې کلنۍ کې شل غاښونه ولري. دغه غاښونه

www.sikaraam.com

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

ـ د نارې بهېدل

ـ د وريو پړسوب او درد

ـ بد خلقي

ـ چک لګول

ـ له خوراکه ډډه کول

ـ بد خوبي

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

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

د ودې ځنډېدل

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

د ژبې په زده کړه کې معمولاً دغه پړاوونه ليدل کېږي:

۱۲-۱۸ مياشتينی عمر:

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

www.sikaraam.com

تشناب ته "تتی" وایي. په دې عمر کې معمولاً ماشومان له خبرو سره ځیني حرکتونه هم کوي چې خپل مطلب بیان کړي مثلاً کله چې غواړي په غېږ کې یې ونیسي، لاسونه پورته نیسي، که غواړي چې د باندې یې وباسې د وره خوا ته لاس غځوي، د "مم" له ویلو سره ممکن لاس خولې ته یوسي.

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

۱۹-۲۴ میاشتینی عمر: په دې عمر کې ممکن ماشوم شاوخوا د ۲۰۰ کلمو پر معنا وپوهېږي خو پخپله به **۵۰-۷۵** کلمې په منظمه توګه استعمالوي. په دې کې به اکثر کلمې د هغو شیانو نومونه وي چې ماشوم یې په خپل شاوخوا کې ویني لکه پیاله، ناوکی، کاشوغه او داسې نور. په دې منګ کې ماشومان معمولاً په ورځ کې لس نوې کلمې زده کولی شي او لنډې جملې هم ویلی شي لکه "ما واخله"، "اوبه راکه". ماشوم چې د دوو کلونو شي د درېو کلمو جملې ویلی شي او ځینو ګرامري نزاکتونو ته یې پام کېږي مثلاً د "زه" او "ما" پر توپیر پوهېږي.

۲۵-۳۰ میاشتنی عمر: ماشوم چې د دوو او درېو کلونو تر منځ وي د دې تر څنګ چې د کلماتو شمېر یې ۳۰۰ ته پورته کېږي او شاوخوا پر ۹۰۰ کلمو پوهېږي، د خپل غږ د ټون (tone) په تنظیمولو هم بریالی کېږي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې خپل غږ څومره اوچت کړي، ممکن د عادي غږېدا پر ځای چیغې ووهي یا که پوښتنه ځنې وکړې ممکن د پسېدلو په بڼه ځواب درکړي خو وروسته پوهېږي چې خپل غږ څنګه برابر کړي. ماشوم باید په دې عمر کې ستاسو ساده پوښتنو ته ځواب وویلای شي خو که د ځواب

www.sikaraam.com

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

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

په ژبنۍ وده کې د کورنۍ رول:

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

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

"پزه دې کومه ده؟"، "بابا چیرته لاړ؟" ماشوم ته د سندرو ویل هم خورا ګټور دي.
د کتابونو لوستل: ماشومانو ته د کیسو لوستل دا ګټه لري چې نوې کلمې ورزده کوي، د جمله بندۍ پر چل یې پوهوي او د کیسو پر بهیر یې خبروي چې کیسې څنګه مخته ځي. د کیسو د لوستلو پر وخت باید له ماشومه پوښتنې هم وکړئ مثلاً ځنې وپوښتئ چې: "په دې کیسه کې موږک څنګه له پیشو نه ځان خلاص کړ؟" که د کیسو کتابونه درسره نه وي، کولای شئ پخپله کیسې جوړې کړې. مثلاً که په جنترۍ کې یو عکس وینئ، د هماغه عکس په باب یو څو خبرې د کیسې په بڼه وکړي یا د ماشوم د لوبکیو په اړه له ځانه کیسه جوړه کړئ مثلاً: "دغه موټر د یو شهزاده و. شهزاده به ورسره لوبې کولې، موټر ورباندې ډېر ګران و، ښه یې ساته. هغه چې لوی شو، مکتب ته لاړ، سبقونه به یې ویل، د رسم په کتابچه کې به یې هره ورځ د خپل موټر رسمونه کښل. بیا نور هم لوی شو، درسونه یې زیات شول. دی یوه شو چې نور نو له موټر سره لوبې نه شي کولای نو موټر یې تا ته راولیږه، ځکه چې ته هم کوچنی شهزاده یې."
د ماشوم خبرو ته غوږ نیول: که د ماشوم خبرو ته غوږ ونیسئ او په غور سره یې واورئ، هغه به لا ډېرې خبرې وکړي او په دې توګه به یې ژبني مهارتونه ښه شي. دا کار بله ګټه هم لري، په ماشوم کې پر ځان باندې باور زیاتوي، دی ستا مینه محسوسوي او له اروایي پلوه سم روزل کیږي.
څنګه پوه شو چې ماشوم مو په ژبه کې ستونزه لري؟
۱۸-۱۲ میاشتنی ماشوم:

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

۱۹-۲۴ میاشتنی ماشوم:

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

۲۵-۳۶ میاشتنی ماشوم:

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

په یادو حالتونو کې باید ماشوم ډاکتر ته ورولئ.

د خبرې کولو ځینې عام پرابلمونه:

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

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

www.sikaraam.com

جمله پيدا کړي او ويې وايي. دا معمول پرابلم دی او هر کله چې ته يې پر خبرې پوه نه شې، هغه بې وسه ښکاري. همدغه احساس هغه اړ باسي چې لا ډېره هڅه وکړي او ژبه زده کړي.
ترټريټوب: ترټريټوب د ماشومانو لپاره نارمل دی، اکثر ماشومان دغه دوره تېروي. په حقيقت کې دوی ترټړي نه وي بلکې د کلمې لومړۍ څپه يا ټوله کلمه تکراروي. دا هغه وخت وي چې ماشوم د خپلو مفکورو په بيان کې چټکه وده کوي (د دوه کلنۍ عمر) په دې وخت کې د ماشوم ماغزه د بيان لپاره ډېر څه لري خو کلمې ورته کمې وي. کله کله ماشوم دومره هيجاني، خپه يا ستړی وي چې د خپلې مفکورې د بيان لپاره په اسانۍ سره کلمې نه شي موندلی. که چېرې د ماشوم ترټريټوب لا پسې خرابېږي او د خبرو پر مهال خپلې ژامې ټينګوي يا خوله کږوي، نو هغه ډاکتر ته بوځئ.
apraxia: د خبرو لپاره حنجره، ستونی، پزه، ژبه، شونډې او د مخ عضلات فعاليت کوي. ژبه پخپله هم عضله ده. دغه ټول غړي د مرکزي اعصابو (ماغزو) له لوري کنټرولېږي. که چېرې ماغزه هغه عضلاتو ته سمه قومانده ورنه کړي چې د غږونو په تلفظ کې مرسته کوي نو سړی هماغه غږونه نه شي ادا کولای. هغه ماشومان چې apraxia لري، واول يا غږن توري يو د بل پر ځای استعمالوي، مشکل غږونه پرېږدي او پر ځای يې اسانه غږونه کاروي.
دغه پرابلمونه څنګه سره حل کړو؟
ناسم تلفظ: ماشوم هماغه څه وايي چې اوري يې. که ماشوم ناسم تلفظ لري، تاسې ورسره ډېر وغږېږئ. کله چې يوه کلمه ناسمه ادا کوي، تاسې يې بيا بيا سمه ښه ورته ووايئ. البته ډېر ټينګار په کار نه دی، ماشوم بايد ونه رټئ.

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

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

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

www.sikaraam.com

ماشومانو ته د دوبي خطرونه

ډوبېدل

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

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

www.sikaraam.com

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

يوازې د ژغورنې معياري واسکټونه تر يوه بريده سړی له ډوبېدو څخه ساتلی شي.
کله چې لامبو وهلو ته ځئ، د ډوبېدونکي کس د ژغورولو لپاره ځينې وسايل درسره يوسئ لکه ډانګ او يا اوږده لکړه چې يو سر يې د امسا غوندې کوږ وي او د لاس د ټينګولو لپاره مناسب وي.
که څوک ډوبېږي، لومړنۍ مرستې ورسره وکړئ: دغه کس که ماشوم وي په هوا کې يې سر په ښکته ځوړند ونيسئ او کرار کرار يې څټ وډبوئ چې له سږو څخه يې اوبه بېرته راووځي. که سړی ستر وي، پر يوې لويې ډبرې يا د حوض په ژۍ يې داسې پر مخې پرېباسئ چې سر يې کښته وي بيا مو لاسونه د هغه پر نس کړی کړئ او زور ورباندې وکړئ چې له سږو يې اوبه راووځي. تر دې کار وروسته وګورئ چې ساه باسي که نه، د پوزې مخې ته يې هينداره ونيسئ که ساه وباسي، پر هينداره خوله لګېږي. همدارنګه سينې ته يې ځير شئ چې کښته پورته کېږي که نه. که يې ساه درېدلې وه، ستونی ستغ يې څملوئ، سر يې څومره چې کېږي، شا ته قات کړئ، بيا يې پوزه د يوه لاس په ګوتو بنده کړئ او خوله يې خلاصه ونيسئ. بيا پخپله لويه ساه واخلئ، خوله مو د ناروغ پر خولې کېږدئ او ساه مو د ده په خوله کې ورپو کړئ. دا کار بايد په دقيقه کې 15-20 ځله تکرار کړئ. په عين وخت کې د ناروغ نبض وګورئ چې غورځي که نه، مناسب ځای يې د غاړې شاه رګ دی. که يې نبض نه درلود، مانا يې دا ده چې زړه يې درېدلی دی. په دې حالت کې به له مصنوعي تنفس سره يو ځای د زړه چاره هم وکړئ. د يوه لاس ورغوی مو د ناروغ د ټټر په منځنۍ برخه کې هوار کېږدئ او د بل لاس ورغوی د لومړي لاس له پاسه. لاسونه به له څنګله نه قاتوئ او د ناروغ ټټر به په زور سره کښته خوا کېکاږئ. داسې چې سينه يې يو يا دوه اينچه

www.sikaraam.com

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

د لمر وړانګې او د مايعاتو ضايع كېدل

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

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

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

www.sikaraam.com

نورو ناروغيو سبب کېږي او تورې عينکې د لمر مضرې وړانګې دفع کوي.
په ګرمو اوړنيو ورځو کې سړی زياته خوله کېږي او د بدن اوبه يې ضايع کېږي. د بدن د مايعاتو ضايع کېدل هم تر لويانو ماشومان زيات خرابوي. ماشومان چې په لوبو سر شي، بيا يې لوږه تنده هېره شي. لويان په ګرمۍ کې غوره ګڼي چې کرار يوه سيوري ته کېني؛ خو ماشومان په ګرمۍ کې لا ګرمېږي او منډې رامنډې ته هوسېږي.
له دې خطرونو څخه د ماشومانو د ساتلو لپاره بايد دغه کارونه وکړو:
په اوړي کې هڅه وکړئ چې د سهار له لسو د مازديګر تر څلورو بجو پورې ماشومان د باندې پرې نهږدئ. د تفريح او ساعت تېرۍ لپاره ورته داسې وخت وټاکئ چې هوا ماته شوې وي.
که په دې وخت کې مو ماشومان ښوونځي ته ځي، داسې ګردې خولۍ چې چارچاپېره پيک ولري ورپه سر کړئ چې مخ يې له لمره بچ وي. ماشومانو ته نخې او د روښانو رنګونو جامې جوړې کړئ او داسې کميسونه ورواغوندئ چې لستوڼي يې پوره (تر مړوندو پورې) وي. له بده مرغه زموږ په دولتي ښوونځيو کې د نجونو لپاره تور يونيفورم ټاکل شوی. تور او نور تېز رنګونه لمر جذبوي او بدن ته تاوان رسوي.
د سترګو د محافظت په خاطر تورې عينکې ورپه سترګو کړئ. دولت ته په کار ده چې دا شيان د ښوونځيو په اوړني يونيفورم کې شامل کاندي، له دې سره به هېڅوک پر هغو کسانو ملنډې ونه وهي چې دغه محافظتي شيان يې اغوستي وي.
د ماشومانو په ټولو بربنډو ځايونو يعنې لاسونو، مخ او اورمېږ د لمر ضد کريم ووهئ. د لمر دوه ډوله وړانګې چې د ماورا بنفش په

www.sikaraam.com

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

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

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

ولې ماشوم ګوته څټي؟

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

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

ماشوم کله او ولې دا کار کوي؟

کله چې ماشوم وزګار پاتې شي او ذهني مشغولا ونه لري: مثلاً ماشوم چې تلویزیون ته کېني یا دا چې په موټر کې په اوږده سفر لاړ شي.

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

www.sikaraam.com

په ویدېدلو کې ستونزه: که ماشوم نیمه شپه راویښ شي او خوب یونه سي نو ګوته په خوله کې ږدي او ځان للو کوي. کله کله چې ماشوم د ورځې ډېر خوب کړی وي نو د شپې چې نور ویدېږي، دی ویښ پاتې کېږي او تر هغې پورې ګوته ځبېښي چې ویده شي.

وېره، ناخوندیتوب او ناکراري: کله چې ماشوم ناروغ دی یا چې ناآشنا شیان یا کسانویني او یا دا چې له نویو حالاتو سره مخ کېږي مثلاً هغه مهال چې په لومړي ځل وړکتون یا ښوونځي ته ځي، داسې ورته ښکاري چې هلته به خوندي نه وي نو د ځان د کرارولو لپاره ګوته ځبېښي.

دا د اندېښنې وړ دی چې ماشوم مو ګوته ځبېښي؟

اکثره ماشومان تر درې یا څلور کلنۍ پورې پخپله دا کار پرېږدي، ځینې یې تر شپږ کلنۍ پورې ګوته ځبېښي او یو نیم تر ځوانۍ پورې دا عادت ساتي. تر شپږ کلنۍ پورې د ګوتې ځبېښل ډېر د اندېښنې وړ نه دي خو وروسته باید ورته اندېښنه وکړو ځکه چې په دې عمر کې دایمي غاښونه راووځي. البته دا هم مهمه ده چې ماشوم ګوته په نرمۍ او په کراره ځبېښي که نه په شدت سره. د ګوتې ټینګ ټینګ ځبېښل ډېر تاوان کوي. د ګوتې ځبېښل دغه تاوانونه لرلی شي:

غاښونه کږوي، تالو خرابوي او د خولې شکل ممکن خراب کړي.

میکروبونه خولې او د خولې له لارې معدې او وینې ته لېږدوي، خصوصاً زموږ په ټولنه کې چې نظافت ته پوره توجه نه کېږي، دا خطر لا زیات وي. که ماشوم ګوته وځبېښي ممکن ژر ژر اسهال شي او په ستوني یې درد شي.

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

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

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

د بستر لندول

ځینې ماشومان تر لویېنې پورې ان تر اتلس شل کلنۍ پورې د شپې له خوا په بستر کې میتیازې کوي. د دې کار معمول علتونه دا دي: دیابت یا د شکرې ناروغي، د مثانې او یا د بولي سیستم التهاب، اروايي ستونزې لکه د حقارت احساس.
ځینې ماشومان بې له دې چې کومه ناروغي ولري بستر لندوي. له داسې ماشومانو سره باید څه وکړو؟
لومړی باید ماشوم د شکرې او مثانې د التهاب لپاره معاینه شي. که دا ناروغۍ په کې نه وې نو د ماشوم اروايي اړخ ته پام وکړئ. دا معلومه کړئ چې ماشوم خو به له څه شي نه ځورېږي؟ خویندو ورونړه سره خو به ډېره رخه نه لري؟ تاسې خو به هغه له نورو ماشومانو سره نه پرتله کوئ چې د پلانکي زوی داسې تکړه دی یا پاک ګرځي یا هوښیار دی او ته نه یې. که دغه خبرې وي نو له اروا پوه سره مشوره وکړئ او پخپله خپل عادت سم کړئ، هېڅکله یو ماشوم له بل سره مقایسه مه کوئ.
له داسې ماشومانو سره چې د شپې میتیازې کوي باید ښه چلند وکړو. هغوی باید سپک نه کړو او ویې نه رټو. د میتیازن یا نور سپک نومونه ورته مه اخلئ. د هغه تکلیف د راز په توګه وساتئ. د خپلو خپلوانو یا د ماشوم د ملګرو په مخ کې هېڅ کله دا خبره مه یادوئ. له ماشوم سره لکه یو ښه ملګری چلند وکړئ. هغه پوه کړئ چې دا د هغه ګناه نه ده، دا ناروغي ده او د نورو ناروغیو په شان علاج لري.
که د دې ستونزې علت هر څه وي، دغه کارونه یې په حل کې مرسته کوي:

له مازديګره وروسته ماشوم ته چاى، اوبه يا نور مايعات، ختکى او هندوانه مه ورکوئ.
د شپې تر څملاستو د مخه يې تشناب ته بوځئ.
که بيا يې هم ميتيازې کولې نو د خوب په دويم يا درېيم ساعت کې يې پاڅوئ او تشناب ته يې بوځئ.

په ژمي کې يخه هوا د ميتيازو د زياتېدو سبب کېږي او کېداى شي د ماشوم تکليف ورسره زيات شي. هڅه وکړئ چې ماشوم ګرم وساتئ. همدارنګه ځينې خواړه لکه هندوانه، چاى او کوکاکولا مدرر خاصيت لري او هر خوړ شى ميتيازې زياتوي. ماشوم که د ورځې له خوا تر ماسپښينه داسې خواړه وخوري، پروا نه کوي خو تر ماسپښينه وروسته يې مه ورکوئ.
دا کارونه د دوو درېو مياشتو لپاره وکړئ. که د ماشوم تکليف ورسره ښه نه شو، ډاکټر ته يې بوځئ.
ايميپرامين ګولۍ کولاى شي په څو مياشتو کې د دې تکليف علاج وکړي. دا درمل ۱۰۰-۵۰ ملي ګرامه د شپې له خوا ورکول کېږي. البته دغه ګولۍ به د ډاکټر په مشورې ورکوئ، نه پخپل سر.

۱

دويمه برخه

د ماشومانو روزنه

د اناهيتا روهي ليکنې او ژباړې

www.sikaraam.com

((خلاص موټی))
ماشومان او عدم تشدد

کوم ښوونځي ته چې زما کشر زوی ځي، هغې ته څېرمه د لوبو یو میدان دی. د هر عمر ماشومانو لپاره پکې د لوبو ډول ډول څېزونه شته. څو ورځې د مخه مې زوی ته انتظار کاوه چې له ښوونځي راووځي. د میدان خوا ته وروګرځېدم، د نمجنو شګو په منځ کې څلورو وړو هلکانو لوبې کولې. په ابادۍ لګیا وو. پلاستیکي سطلونه، بیلونه او کلنګونه ورسره او د کلا دېوالونه یې ابادول. د لوبو په اوږدو کې په خپلو کې په جنګ شول. له شګو ډک موټي یې پر یو بل وشیندل. ښکنځلې پیل شوې. یوه خو یې په پلاستیکي بېل وهل هم پیل کړل. دا نور هلکان پرته له دې چې د وهلو په وړاندې غبرګون وښیي او یا هم له غوسې نه د کلا دېوالونه ړنګ کړي، په منډو شول او د میدان په په بل سر کې چې څو تنه ښځې په چوکیو ناستې وې، ورغلل.
د دوی خبرې ما نه اورېدې. لېکن د دوی له حرکاتو داسې رامعلوم شول چې ګنې ستونزه یې وار له واره ورهواره کړه. هلکان بېرته د شګو خوا ته راوګرځېدل. ما یې په تلو کې یوازې دا خبره واورېده چې یو هلک وویل: کلا ته به لومړۍ زما آس ننوځي، ځکه چې ما تر ټولو اول «بخښنه غواړم» وویل.
له ځان سره مې فکر کاوه چې موږ هم له کوره بهر لوبېدلي یو. خدای خبر څومره جنګونه او شخړې به مو کړې وي. خو کله به داسې شوې وي چې له همزولو مو بخښنه غوښتې وي؟ یا دا چې کوم ځل مو که د شخړې کیسه په کور کې کړې وي، نو داسې به شوي وي چې د

کورنۍ غړو د بخښني غوښتلو لپاره هڅولي يا يې مجبور کړې اوسو؟

دلته په جرمني کې تقريبا له يوولسو کلونو را هيسې د (Faustlos) چې تحت الفظي معنى يې (خلاص موټی) دی، په نامه په ابتدايي ښوونځيو او وړکتونونو کې يو روزنيز پروګرام تدريسيږي. دا پروګرام د پيداګوژي ماسټرانو له امريکې څخه جرمني ته راليږدولی دی. موخه يې په خپله غوسه کنترول، خپل او د بل د احساس پېژندنه، هغې ته درناوی او د يوې شخړې په وړاندې پرته له فزيکي تعرضه د متناسب عکس العمل، زده کول دي.

د دې پروګرام مدرسين د پروګرام د تطبيق د مخه په مسلکي ډول ځانګړې زده کړې او سيمنارونه تر لاسه کوي. بيا له کورنيو سره په ګډه د پروګرام په تطبيق پيل کوي. د نوموړي پروګرام تدريس د وړکتون په ټوله دوره کې اته ويشت ساعته او د ښوونځي په ابتدايي دوره کې يو پنځوس ساعتونو ته رسيږي.

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

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

www.sikaraam.com

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

لکه قهرجنه زمرۍ ورپسې شوم. مور یې په انګړه کې ولاړه وه. ما ورته شکایت وکړ، دې هم راته وویل: «حالی مه چطوری کنم، تو ام سنګه بیګی ده فرقش ده.» د ښځې خبرو مې درد نور هم را ډېر کړ. په تېره ورتېیه شوم، راوامې خیسته او هلک مې پرې وویشت. (فرق) یې خدای بچ کړ خو په پښه ولګېد. چیغه یې له خولې ووته او ګوډ ګوډ روان شو. مور یې هماغسې ولاړه وه. نن ورځ چې زه پخپله مور یم، پوهېږم چې د مور زړه به یې څنګه څرېکې کړې وي.

کور ته راغلم د خپلې کارنامې کیسه مې مور ته پیل کړه. لا مې نیمایي ته نه وه رسولې چې داسې یوه څپېړه یې پر مخ را حواله کړه چې تر دوو ساعتونو پورې مې یو غوږ د څپېړې له ضربې دپ و او بل یې له ډاره. خو ښه و چې غوږونه مې دپ شوي وو. که نه خدای خبر چې د مور له غوسې ډکې خبرې به مې څو پېړۍ په ذهن کې پاتې وای.

ما چې د وړوکي هلک د بخښنې خبره واورېده، له ځان سره مې وویل، کاش چې ټول میندې او پلرونه خپل اولاد ته د بخښنې غوښتل ورزده کړي. عدم تشدد له بخښنې سر چینه اخلي. څومره به ښه و، که هماغه ورځ ګاونډۍ مېرمنې دومره موږ ته ویلي وای چې ایا دا کار قصدي و که په ناپامۍ کې شوی دی؟ تاسو خو ښه ماشومان یاستئ. خیر دی اوس به دی بخښنه وغواړي او ته به یې ومنې. دی به وعده کوي چې بل وخت به پام نیسي.

ما خو هلک وویشت. په زړه کې خوشحاله شوم چې ځان مې وګټه. خو د دې غبرګون پایله څه راووته؟ زما درد خو ورسره کم نه شو، لېکن دا خو څرګنده وه، که یې بخښنه غوښتې وای، نو زه به یې هم منلو ته مجبوره شوې وای. نه به د ده پښه ژوبلېده، نه به یې مور ځورېده او زه به هم له څپېړۍ بچ شوې وای.

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

نه دی مخامخ شوی. دی له هر شي سره بې له کومې ستونزې خبرې کولای شي او د یو بل په ژبه سره پوهېږي.
مېرمن شیدر وایي د ماشوم د رواني ودې په برخه کې تر ټولو اغېزمن او اساسي ټکي د دوی په افسانو او کیسو کې د سحر او جادو ټکي دي چې ماشوم له څلور کلنۍ څخه تر اووه کلنۍ پورې د دې ډول کیسو لېوال وي او په ذهن یې ژوره اغېزه لري. که په دې کیسو کې ځینې منفي ټکي هم وي، د ماشوم نه ورپام کېږي. دا چې د ماشومانو په کیسو او افسانو کې هر څه غرېږي او هر څه د دې وړتیا لري چې ځانونه په یو شي او بل شي بدل کړي، همدې ته ورته بدلون وروسته د ماشومانو په ذهن کې هم لیدل کېږي او یوې ټاکلي دورې ته په رسېدو سره ختمېږي.
که چېرې دې خبرې ته لږ ژور فکر وکړو، نو په منځنۍ پېړۍ کې تر هر وخته ډېر د انسانانو په وړاندې تاوتریخوالی او زیاتی لیدل شوی دی. همدا رنګه د هغه وخت د لیکوالو په لیکنو کې هم د ظلم او تېري تصویرونه جوت دي. نو ایا د هغه وخت لوستونکي او په تېره بیا ماشومان ټول د کیسې د منفي ټکو تر اغېزې لاندې راغلي وو؟
که د اروا پوهنې له نظره دې ټکي ته ځیر شو نو دا سې ویل کېږي چې د ماشوم په ذهن کې د ماضي او راتلونکي لپاره ډېر څه نه لیدل کېږي. ماشوم یوازې په حال کې اوسېږي او د کیسې له اورېدو وروسته په اورېدل شوې کیسه ډېر سر نه خوږوي.
که د کیسې ویوونکي او یا لوستونکي "مور، پلار، نیا او نیکه" د کیسې تر خېړلو وروسته ماشوم ته دا احساس او ډاډ ورکړي چې ته زمونږ اتل یې. له هېڅ شي مه وېرېږه، په خپل ځان باور ولره او مونږ په دې پوهېږو چې بری له تا سره دی، نو هېڅ ډول کیسه به د هغه په

www.sikaraam.com

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

ماخذ:

kinder brauchen märchen د Bruno Bettelheim ليکنه

ايــا د مــاشــوم ادبــيــات د مــاشــوم نــړۍ بــدلــولــی شي؟

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

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

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

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

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

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

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

په بل پړاو کې يې هغه کتابونه دي چې په وړه بڼه او په قطعه يې ډوله ډبل کاغذ کې چاپېږي چې ځینې يې د لومړنیو کتابونو په نامه یادوي. په دې کتابونو کې اکثراً تر لسو حساب وي او یا هم د الفبا توري او ورسره اړونده تصویرونه انځور شوې وي.
د وړکتون د ماشومانو لپاره په پراخه کچه معلوماتي او روزنیز کتابونه چې د تصویرونو په ژبه د ماشومانو ډېرو پوښتنو ته ځوابونه وايي، په کلک او پلاستیکي ډوله قطعه کې چاپېږي چې د پاڼو په اړولو کې د ماشوم ګوتې نه پرې کېږي او ژر يې پوښونه هم نه شلېږي. هغه تصویري کتابونه چې د وړکتون د ماشومانو لپاره چاپېږي له ۴۸ مخونو څخه نه زیاتېږي.

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

د هغه ماشومانو چې عمر يې د نهو او دولسو کلنو تر منځ وي، د هغوی کتابونه بیا تر ۱۸۰ مخونو هم رسېږي.په دې کتابونو کې د تصویرونو تر څنګ د کتاب موضوعات بدلېږي او متنونه يې اوږدیږي.
د دولسو نه وروسته بیا د تنکیو ځوانانو دوره راپېلېږي چې د کتاب موضوعات يې اکثراً په تخیل او فانتزي را څرخېږي. لنډې کیسې

www.sikaraam.com

يې په رومانونو بدلېږي. په کيسوکې تلوسه ډېرېږي او غوږونه پيدا
کوي چې لوستونکی دې ته هڅوي چې کتاب تر آخره ولولي او په
خپله يې غوږونو ته راوسپاري.

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

د ماشوم ادبيات يوازې په کيسه او شعر بسنه نه کوي. لنډه جنايي
رومانونه، کوميک، تياترونه، فلمونه، سريالونه، لنډې هنري او
تمثيلي ټوټې، اخبارونه، رسالې، مجلې او په زرهاو بوختونکي
توکي يې په ځان کې رانغښتي دي چې د ماشوم په سالمه روزنه کې
فعاله ونډه لري.

که دې ټکي ته پام وکړو چې د پينځلسمې پېړۍ را په ديخوا په
اروپايي ټولنه کې ماشوم ته د يو شخصيت په سترګه کتل کېږي او د
هغه د سالمې ودې لپاره د پام وړ کارونه تر سره کېږي. دلته دا
پوښتنه رامنځ ته کېږي چې ايا زموږ او د دوی د ماشومانو تر منځ
کوم خاص توپير شته ؟
کله چې ما د دې ليکنې لپاره د کتابتون دروازه خلاصه کړه او په دې
برخه کې مې د لويدځوالو هلې ځلې او د دوی د ګالل شويو ستونزو
پايلې وليدې، نو د خپلې پوښتنې ځواب مې بې له ځنډه تر لاسه کړ

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

څرګنده خبره ده چې مور د ماشوم نړۍ په ادبیاتو نه شو بدلولی، خو بې اغېزې هم نه پاتې کېږي.
کله چې مور یو کتاب په پینځلس کلنۍ کې ولولو، بیا همدا کتاب په اوولس کلنۍ کې او بیا په شل کلنۍ کې، د دې درې واړو لوستلو ترمنځ به توپیر احساس کړو. د کتاب منځپانګه نه بدلېږي لیکن زمونږ حافظه، زمونږ ذهن او زمونږ پوهه بدلېږي او دا زه د یو ماشوم په ذهني وده کې د پام وړ ټکی بولم او د دې بدلون لپاره باید داسې مواد او لاس ته راوړنې ولرو چې ماشوم د نوې پلټنو لپاره وهڅوي.
مونږ باید د ماشوم ادبیاتو ته په دې سترګه وه نه ګورو چې هغه د ماشومانو لپاره دي او ماشومان لا کوچني دي او په هغه څه نه پوهېږي کوم چې لویان پرې پوهېږي.
بر خلاف هر هغه څه چې مونږ یې د ادبیاتو په نوم ماشوم ته وړاندې کوو بې له کوم توپیر یې د ماشوم په ذهن کې ثبتوو. د ماشوم ادبیات د ماشوم له جسمي کوچني والي سره هېڅ ډول تړاو نه لري.
په نویو پلټنو او څېړنو کې ویل شوې دي، که چېرې د ماشومانو په کوم کتاب کې داسې څو کرښې وي چې هغه یې د لوستلو پر وخت په معنا پوه نه شي نو دا غلطه خبره نه ده. که چېرې کتاب د ماشوم لپاره په زړه پورې وي نو خامخا دې ته هڅه ول کېږي چې په خپل ذهن کې په دې څو جملو کار وکړي او په معنا یې ځان پوه کړي.

په دې هیله چې زمونږ لیکوال د ماشوم ادبیاتو ته هم پام وکړي او له خپلو تجربو څخه هغه څه د ماشومانو لپاره ولیکي چې دوی ته په ماشومتوب کې په زړه پورې وو او دوی خوند ترې اخیسته. که هغه د ازاد شوي کاغذ باد نیول وي او که د ونو په ستو د تاو شویو تارونو شیشه کول.

جادويي الفاظ

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

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

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

www.sikaraam.com

درلودلی شي او له بلې خوا د ماشومانو له خولې د دا ډول جملو اورېدل ډېر په زړه پورې وي. که چېرې مور د خپلې ژبې کارونې ته پاملرنه وکړو، زموږ ماشومان یې له وړکتوبه په هماغه بڼه زده کوي. د وړکتون بله معجزه جادویي الفاظ نومېده. جادویي الفاظ یو څو کلمې وې چې ماشومانو د هغې په کارولو سره په لویانو جادو کوله. دا کلمې (هیله کوم، مننه، وبخښه، اجازه لرم او مهرباني وکړه) وې. دوی ته له پیله په وړکتون کې دا ورښودل کېدل چې د جادویي الفاظو په کارولو سره دوی ډېر څه لاس ته راوړی شي حتی ډېر ځله داسې څه چې لویانو په دوی منع کړي وي.

زما لپاره دا هم یوه پوښتنه وه چې د وړکتون په یوه ګروپ کې پېنځه ویشت تنه ماشومان یو ځای وو. دوی به په یو وخت د دوډۍ پر مېز راټولېدل او یو ځای به یې لوبې کولې. لېکن هر کله به چې ورغلې، دوی به په خپلو کې لوبې کولې یا به ډوډۍ ته په کراره ناست وو. د دوی د جنګ غږ به نه اورېدل کېده. یوه ورځ مې له یوې روزونکې پوښتنه وکړه چې زموږ په کورونو کې چې دوه درې ماشومان سره یو ځای شي نو یو خو د لوبو پر وخت خامخا پکې ژاړي.

روزونکې راته وویل: ماشوم ته له پیله باید دا وروښودل شي چې دلته څه ډول قانون حاکم دی. موږ دلته په هر وړوکي شي ماشوم ته نه په غوسه کېږو او وهل خو هېڅکله نه کوو. ماشوم وړوکی دی خو د ده وړکتوب د ده د کمعقلتوب په معنا نه دی، دوی په هر څه پوهېږي. ډېر ځله داسې پېښېږي چې یو ماشوم د بل پر ځای کېني. نوکه یو ماشوم په غوسه بل ته ووایي، پاڅېږه دا ځای زما دی. څه فکر کوئ چې هغه به بې له جنجاله د ده له ځایه پاڅېږي؟ نه، وار له واره به دواړه په ضد سره واوړي. موږ په داسې حالت کې ماشومانو ته د جادویي الفاظو د کارولو سپارښتنه کوو. جادویي الفاظ نه

www.sikaraam.com

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

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

څوروونکی ماشوم که څورېدلی ماشوم؟

دلته (په جرمني کې) د تعلیمي کال په وروستیو کې میندې د خپلو ماشومانو په خاطر د دوی ملګري او د هغوی میندې د چای او کافي لپاره دعوتوي. د همدې بلنو په ترڅ کې یوه ورځ د یوې خورلنې په کور کې له یوې بلې مور سره مخ شوم. دې مېرمنې یو زوی درلود. ما ته خو داسې واېسېد چې زوی به یې درې کلن وي. خو مور یې وویل چې یوه اوونۍ مخکې یې کلیزه وه، پېنځه کلن شو.
د هلک مخ ټول نوکارې نوکارې و. لس ځایه نور یې پخوانیو نوکارو په مخ کې نښانونه پرې اېښي وو. په تندي یې هم پلستر لګېدلی و. نارامه او ډېر خوځیدونکی و. له حرکاتو یې داسې معلومیدل، لکه کوم څه چې ترینه ورک وي او دی یې د موندلو لپاره لالهانده وي .
د ماشوم ژبه هم بند بدله. خبرې یې ګډې وډې وې. جملې یې بشپړې نه وې. په ځینو کلماتو خو یې زه هېڅ نه پوهېدم. ډېر توري یې سم نه تلفظ کول. د (س) توری یې د ژبې په سر ادا کاوه. مور یې خبرو ته نه پرېښوده، ده به ورته ویل مخ دې زما خوا ته راواړوه او بل چا ته مه ګوره .
د مور زړه یې راتنګ شو. په تشناب کې یې د ایسارولو په اخطار ووېراوه او له کوټې یې وایست. ماشوم به په لنډه شېبه کې یو ځل کوټې ته رانوت مور به یې وکتله او بېرته به لاړ. مور یې د خپل زوی له عادتونو سر ټکاوه. په وار وار یې د شپې له خوا په دېوال د سر وهل او د بسترې لندول تر ټولو لوی غضب وباله.
خدای شته چې په ماشوم مې ډېر زړه درد وکړ. له ځان سره مې وویل

www.sikaraam.com

چې د دومره نارامۍ علت به څه وي؟ دوی خو زموږ غوندې په جنګ کې هم نه دي زېږېدلي او رالوی شوي چې د جګړې منفي اثر پرې پروت وي. په دې عمر کې خو ماشومان د پسرلني ګلانو په څېر غوړېدلي وي چې په لیدو یې مړاوي زړونه تازه کېږي . د دې لپاره چې مور یې موضوع بدله کړي، ویې ویل چې خاوند یې په مخدره موادو روږدی و. دا د امیدوارۍ په مهال ترې بېله شوې ده. تر هغه وروسته یې بېلابېلې ستونزې زغملې دي. د ماشوم تر پیدایښت وروسته ورته د پښتورګو ناروغي پیدا شوې وه. ان دا چې څو څو وارې په روغتون کې هم د اوږدې مودې لپاره پاتې شوې ده.

په خبرو کې ورولویدم: دا موده چې ته په روغتون کې وې، ماشوم دې له چا سره و؟ ویې ویل، د دوو کلونو په اوږدو کې له بېلابېلو څلورو کورنیو سره د فرزندي ماشوم په نوم اوسېدلی دی.

دې ټکو ته تم کېږو چې پېنځه کلن ماشوم اوس هم د شپې له خوا بستره لندوي. خپل سر په دېوال داسې وهي چې ویني کېږي. خپل مخ په نوکارو شکوي. دا ولې؟

په دې کیسه کې د پلار د مخدره موادو پرته نور کوم دلایل د ماشوم د نارامه حالت سبب ګڼلای شو؟

د مور او ماشوم تر منځ تر ټولو ټینګه اړیکه د عاطفې ده. خو په دې کیسه کې د مور او د زوی تر منځ اړیکه لا د پیدایښت په لومړي کال ترینګلې شوې ده. دی په دوو کلونو کې څلور واره له موره بېل شوی دی. دا هر ځل بېلېدل د ده لپاره یوه ذهني صدمه بللای شو. د ماشوم روزنه څلور واره بېلابېلو میندو ته سپارل شوې ده. ایا پردۍ مور د خپلې مور ځای نیولای شي؟ په پښتو کې متل دی چې وایي: «نه به هره ونه ګل شي، نه به پردی زامنګی خپل شي» ماشوم هر ځل له یو

www.sikarpaam.com

نوي چاپېریال او د نوي خلکو له پېژندګلوۍ سره لاس او ګرېوان شوی دی.
هرې مېرمنې به ده ته کالي وراغوستي وي. د خوراک لپاره خواړه او د څښاک لپاره به یې اوبه ورکړې وي. خو د یوه ماشوم د سالمې روزنې لپاره د خوراک، څښاک او نظافت سربېره تر ټولو مهم ټکي مینه او خواخوږي دي چې له بده مرغه دا ماشوم ترې محروم پاتې شوی دی.
پروفیسر راین هارټ لېمپ (ماشومان هم سړي عصبي کوي) تر سر لیک لاندې کتاب کې د ماشومانو د ژبې بندېدا تر ډېره ځایه له ماشومانو سره د خبرې نه کول ګڼي. دی وایي: «له ماشومانو سره باید ډېرې خبرې وشي. که څه هم له پیله ماشوم خبرې نه شي کولای لیکن د لغتونو زیرمه د اورېدو پر وخت ډېرېږي. ماشوم د خبرو تلفظ اوري او حتی د خولې خوځښت ته پام کوي او کله چې په خبرو راځي د کورنۍ او په تېره بیا د مور له خوا یې خبرې په بیا بیا تکرار سره اصلاح کېږي».
خو دلته د دې ماشوم خبرې نه دي اصلاح شوي او حتی د خبرو د کړلو ځواک نه دی په کې روزل شوی.
بله خبره د ماشوم او د مور بېلېدل دي. ماشوم له بېلابېلو کورنیو سره وخت تېر کړی دی. په ده کې د اعتبار حس ټپي شوی دی. له ده سره د مور د بېلېدو وېره اوس هم ملګرې ده. نو ځکه یې شېبه شېبه خپله مور کتله چې شته او که نه؟ دی لا هم بې اعتباره دی چې ګڼې مور مې بیا پرېښږدي. دی غواړي چې د مور پام یوازې ده ته اوسي. نو ځکه په وار وار د مور مخ د خبرو پر وخت خپل ځان ته ورتاووي.
ده له چاپېریال څخه هغه څه راااخستي دي چې دی یې ځورولی دی.
دی ماشوم دی په دې نه پوهېږي چې څنګه خپله مور په دې وپوهوي

چې دی ورته اړتیا لري او له ده سره دا وېره ده چې بیا به مور دی یوازې پرېږدي. نو د دې لپاره چې دی د مور پام ور واړوي په هغه کارونو لاس پورې کوي چې مور یې ځور او غضب ګڼي. د ده مور، دې کیسې ته نه دی ورپام شوی چې د دوی د ستونزې تر ټولو اسانه د حل لار، مورنۍ مینه، ډېره حوصله او د امکان په صورت کې د اروا پوهنې د ډاکټرانو لارښوونه ده. د ډاکټر لیمپ په وینا هغه ماشومان ځورول کوي چې په خپله ځورېدلي وي.
ماشوم ته غوسه کېدل او په یوازیتوب یا تیاره کې ایسارول، د دوی په روان ډېر منفي اغېز پرېږدي. د طبابت له مخې د بسترې لندول بېلابېل دلیلونه درلودلای شي. خو ډېری ډاکټران د ماشومانو د بسترې لندول اروايي ستونزې لکه وېره، په ځان نه باور او ځور ګڼي.
لکه څنګه چې ډاکټر لېمپ وايي، ځورېدلي ماشومان ځورووونکي ماشومان وي. دا نه ده مهمه چې مورې مور د لرې پاملرنې په وجه یا ماشوم د هغه د کړو وړو په خاطر ملامت کړو. خو دا باید ومنو چې مورې لویان دومره یو بل سره ځورو چې پایله یې زمونږ د خپلو ماشومانو په ځور ختمېږي.

د مــاشــوم ذهــن او د ((تــلــويــزيــون، كــمــپــيــوټــر، ګــيــمــونــو)) اغــېــزه

ننني پر مختللې تنکالوجۍ چې څومره د ژوند سهولتونه ډېر کړي، په هماغه کچه يې منفي اغېزې هم په ډېرېدو دي. په تېره بيا دا منفي اغېزې په ماشومانو کې د يوې ساري ناروغۍ په څېر په چټکۍ سره په خورېدو دي.

د ماشومانو اروا پوه، الماني فيلسوف او د عقلي او عصبي برخې ډاکټر ((منفريد شپيتځير)) Manfred Spitzer وايي: ((د تلويزيون پر شيشه هر ډول خپرېدونکې خپرونه د ماشوم د ذهن، سر، زړه او حتی خېټې او نس لپاره مضره تمامېږي)). د ليدنيزو شيشو مخې ته کېناستل له ډېرو خواوو د ماشومانو او تنکيو ځوانانو ذهن زيانمنوي.

ډېرې ميندې وينو چې خپل واړه ماشومان يې د تلويزيون مخته کېنولي وي او دوی په خپله د کور په چارو لګيا وي. که ترينه وپوښتې چې ولې دې دا ماشوم د تلويزيون مخ ته يوازې کېنولی دی؟ په ځواب کې وايي: ((ښه دی غلی ورته ناست وي، ژاړي نه، ناولتيا او ورانی نه کوي او زه هم خپلو چارو ته وزګاره وم!))

اوس به راشو دې ته چې تلويزيون او نورې ليدنيزې شيشې کومې منفي اغېزې لري او تر کومه حده د ماشومانو او تنکيو ځوانانو ذهن زيانمنوي:

لومړی:

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

دوهم:

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

دريم:

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

څلورم:

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

پينځم:

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

د هامبورګ په پوهنتون کې د ځينو کامپيوټري لوبو له څېړلو وروسته دا خبره په ډاګه شوه چې له ۹۰ يمو کلونو را په ديخوا يعنې

www.sikaraam.com

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

مثال:

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

شپږم:

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

اووم:

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

اخځليکونه:

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

Manfred Spitzer, das Buch "Vorsicht Bildschirm"

له الماني ويب پاڼې: د ماشوم روزنه او پالنه

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

د مــاشـوم پـر ذهـن د لــوبـو او کـیسـو اغېـزه

دا یوه څرګنده خبره ده چې د ماشوم ادبیات تر ډېره بریده پر کیسو راڅرخي. دا چې ماشوم ته د کیسې لوستل له کومه وخته راپیلیږي دا د ماشوم په کورنۍ ((مور او پلار)) پورې اړه لري. ډېرې خلک څلور کلني د کیسو د پیل لپاره مناسب ګڼي.
د پلټنو په ترڅ کې دا ثابته شوې ده چې له ماشومتوبه حتی د پیدا ېښت له وخته، ماشومانو ته د کیسو لوستل، اورول او له دوی سره لوبې د ماشوم په سالمه ذهني روزنه کې ډېره مرسته کوي.
دا چې ماشومانو ته کیسې وایو او یا له هغوی سره د لوبو په ترڅ کې د الفبا له توریو وړې وړې کلمې جوړوو، نو دې ته باید پام وکړو چې دا بوختیاوې یوازې لوبې نه دي، بلکې هره کلمه او هر لفظ د ماشوم لپاره یوه زده کړه ده.
له ماشوم سره لوبې د ماشوم د زده کړې تجربه ډېروي. پر ځان یې متکي کوي او جرأت یې زیاتوي. همدا ماشوم کولای شي خپلې زده کړې لوبې له خپلو همزولو سره تکرارکړي او په خپله د خپلو زده کړیو لوبو پایلې ووینې.

کیسې او لوبې د ماشوم د ذهن هغه اړتیا پوره کوي چې د ماشوم لپاره په ماشومتوب کې ضروري وي.
د ماشومانو اتریشي اروا پوه پروفیسور برونو بیتلهایم ((Bruno Bettelheim)) د ((ماشومان کیسو ته اړتیا لري)) تر سر لیک لاندې کتاب کې لیکي چې د کیسو په مرسته کولای شو ماشوم ته د ژوند مفهوم ورزده کړو. ماشوم نه شي کولای هر هغه څه چې له

چاپېریاله په خپل ذهن کې راټولوي د لویانو په څېر په خپل ذهن کې بېرته پر هغه کار وکړي او د حقیقت او مجاز تر منځ یې توپیر وکړي. همدا لامل د دې باعث کېږي چې د ماشوم په ذهن کې خالیګاه پیدا شي. مور کولای شو همدا خالیګاه بېرته د کیسو په مرسته ډکه کړو.

مور د کیسو په مرسته د څو شپږو لپاره ماشوم د کور له چاپېریاله بهر وباسو او ماشوم له هغه محیط سره اشنا کوو، چې زمور کیسه پرې راڅرخي. که هغه د ژویو په هکله وي او که د سپوږمۍ په غېږ کې د ویده ماشوم په هکله.
ماشوم د کیسې په اورېدو سره په خپل ذهن کې د کیسې پر کرکټرونو کار کوي او خپل تخیل روزي. نو په دې برخه کې ویلی شو چې ((کیسې او لوبې د ماشوم او د نړۍ تر منځ د پېژندګلوۍ تړاو دی)).
کله چې ماشومانو ته کیسه لولو، نو دې ټکي ته باید ډېر پام وکړو چې د کیسو د لوستلو په ترڅ کې له ماشوم سره یوځای د ماشومانو نړۍ ته ځانونه وسپارو. د کیسو اورېدل، لوستل او کیسو ته غوږ نیول د ماشوم د ژبې په زده کړه، د ژبې په فصاحت او بلاغت او د لغاتو په زېرمه کې هم مهمه ونډه لري.
کله چې د زانګو ماشوم ته کیسه لولو، نو بې له شکه په دې پوهېږو چې هغه زمور په خبرو نه پوهېږي، خو سره له دې چې د کیسې او د کتاب په مفهوم نه پوهېږي، د لوستلو اهنګ ته غلی وي.
وروسته همدا ماشوم کتاب په لاسونو کې تاووي او خولې ته یې وړي. که چېرې له کتاب سره د ماشوم تړاو پرې نه شي، نو بې له شکه چې ماشوم به د وخت په تېرېدو سره د کتاب پاڼې واړوي او پر رنګه تصویرونو به یې ګوتې کېږدي. په کتاب کې به هغه الفاظ تکرار

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

ماشوم لپاره جالب دی. د کيسې اورېدل د ماشوم حافظه پياوړې کوي او هغه کيسې او کرکټرونه چې د ماشومانو لپاره په ماشومتوب کې په زړه پورې وي، تر ډېره څنډه يې په حافظه کې پاتې کېږي.

اخځليک:((ماشومان کيسو ته اړتيا لري)) د پروفيسور برونو بيتل هايم ليکنه

Kinder brauchen Märchen Bruno Bettelheim

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

تر څو چې د هرې ورځې په رڼا کې خپلو ماشومانو ته رڼا ورونه ښيو، نو د ډېرو هغو خلکو په څېر به يوه ورځ دوی هم ووايي چې وايي: ((دا ژوند څه معنا؟)) او دا جمله په هغه وخت کې ويل کېږي چې په ژوند کې يوه ټاکلې موخه نه وي. کله چې انسان په خپلو کړو وړو شکمن اوسي، نو همدا خپل شک يې د هڅو او موخو ته د رسېدو خنډ ګرځي.
که چېرې د نړۍ د نامتو او مخکښو شخصيتونو ژوند ليکونه مطالعه کړو نو دا به ووايو چې دوی خو هم د څو شېبو په ترڅ کې تر دې ځايه نه دي رسېدلي او نه هم د کومې معصومې موسکا په بدل کې، چا د دوی نومونه د تاريخ په پاڼو کې ليکلي دي. دوی هم ستونزې ګاللې دي. د ځان لپاره يې موخې ټاکلي دي او د وخت ناخوالو ته يې اجازه نه ده ورکړې چې د دوی پرېکړې بدلې کړي.
اوس راځو دې موضوع ته چې ايا د شخصيت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخې درلودلو لپاره کوم خاص عمر او وخت په پام کې نيول شوی دی؟

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

نه ده چې د هغې شتون رښتيا نه دی او هغه څه چې موږ يې نه وينو نو هغه رښتيا نه دي.
موږ په خپل ذهن کې د هر انځور د جوړولو او بل ته د انتقالولو وړتيا لرو. موږ هر هغه څه چې شتون لري او رښتيا دي او هر هغه څه چې زموږ له سترګو پناه دي او يا يې موږ شتون په رښتيا نه ګڼو، دواړه په واقعي ډول د انځور په توګه، په ليدنيز ډول او حتی د احساس او عاطفې په بڼه مخاطب ته انتقالولی او ښودلی شو چې دا ټول له تخيل او فانتزۍ سره نېغ په نېغه تړاو لري.
اوس راځو دې ته چې د ماشوم د ذهن د سالمې روزنې لپاره دا فانتزي له کومه کوو؟ چېرته يې ځايوو او په څه ډول يې د ماشوم ذهن ته رسوو؟
دې درې واړو پوښتنو ته يوازې يو ځواب کافي ګڼلی شو او هغه دی «کيسې». د کيسو په مرسته کولای شو ماشوم ته هر ډول حقيقي او مجازي تصوير ورو پېژنو. دا چې موږ کيسه د «و نه و يو پاچا و او يا د اووه غرونو تر شا د اووه سمندرونو نه اخوا، د اووه تورو ځنګلونو تر څټ» او داسې نور....د دا ډول کيسې پيل د ماشوم ذهن دې ته چمتو کوي چې هغه په دې وپوهېږي چې دا حقيقت نه مجاز دی، يوازې يو تخيل دی.
ماشوم د کيسو په اورېدو کې د کيسې په تخيلي نړۍ کې ډوبيږي، ځان په هماغه سيمه کې ويني او کېدای شي د څو شېبو لپاره به ځان تر ټولو ښکلې شهزادګۍ او يا غښتلی شهزادګی هم وګڼي، خو کله چې مور ورته غږ کوي چې راشه او دا کار وکړه، نو هماغه شېبه د هغې په ذهن کې د تخيل لپاره د پای ټکی ايښودل کېږي او ماشوم خپلې حقيقي نړۍ ته بېرته راستنېږي.

www.sikaraam.com

د ماشومانو کیسې «په تېره بیا کلاسیکې کیسې» په عمومي ډول داسې جوړښت لري چې ماشوم د کیسې په اورېدو کې د تخیل په نړۍ کې ډوبوي او څومره چې کیسه پایلې ته نږدې کېږي په هماغه کچه ماشوم بېرته حقیقي نړۍ ته رابولي. هغه هم په دې ډول چې د کیسې اتل په خپل صداقت، ریښتیوالۍ او هڅې سره خپلې موخې ته رسېږي. د جادو او سحر نړۍ له منځه وړي او اغېزه یې ختمېږي او د کیسې اتل خپل ژوند په عادي توګه له هر ډول سحر او جادو څخه لرې، پیلوي او پرمخ یې بیایي.
هغه څه چې ماشوم یې د کیسې په اورېدو کې زده کوي، هغه تخیل «فانتزي» دی چې ماشوم ورته اړتیا لري خو دغه تخیل یوازې په موقتي ډول د ماشوم په ذهن کې پاتې کېږي. خو اغېزه یې دا ده چې د ماشوم ذهن د یوې روښانې موخې درلودلو ته هڅېږي. د کیسې د اتل کړه وړه ورته په زړه پورې کېږي او دې ته چمتو کېږي چې د خپل وجود د ننه یو اتل کټ مټ هماغه د کیسې د اتل په شان وروزي.
فرید ریش شیلر (Friedrich Schiller.) لیکلي دي چې «په حقیقت کې د ماشومتوب د وخت په کیسو کې هغه ژوره معنا پرته ده چې د ژوند اورېدوالی یې موږ ته رازده کوي».
چارلس دیکنز Charles Dickens د سره دسمال نجلۍ ((Rotkäppchen)) د کیسې په هکله لیکي: «د سره دسمال نجلۍ زما لومړنۍ مینه وه. زه په دې پوهېدم که چېرې ما له هغې سره واده کړی وای نو زه به ډېر نیکمرغه وای». سره له دې چې دی په خپله په دې پوهېده چې «د سره دسمال نجلۍ» یو تخیل دی او یوازې په کیسه کې یو تخیلي کرکټر دی. سره له دې چې ده په نړیواله سطحه شهرت درلود خو بیا هم د میلیونونو ماشومانو په څېر د کیسو لېوال و. ده ویلي دي: یوازې کیسې وې چې په خپل ژور جوړښت او د

www.sikaraam.com

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

د ماشومانو ذهن او د رنګونو اغېزه

له ډېر وخت را هیسې مې دې ټکي ته پام و چې ماشومان د لویانو په پرتله د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. د زانګو ماشومان ډېر په رنګه شیانو پسې ځان ورکاږي. که چېرې د دوی د لوبو ځیزونو ته پام وکړو نو پرته له موټرک نه چې ټېرونه یې تور وي نور د لوبو په ځیزونو کې تور رنګ یا هېڅ نه وي کار شوی او که کار شوی هم وي نو په ډېره لږه اندازه.
د رنګونو په مرسته کولای شو، د ماشومانو په ذهني او رواني حالت کې بدلون راولو. په طبیعت کې له اسمانه رانیولې بیا د ځمکې پر مخ هر ځیز ځان ته بېل رنګ لري. په ورځني ژوند کې موږ یوازې دا رنګونه وینو او کېدای شي له ځینو به یې خوند اخلو خو، په ټوله کې هر رنګ په مستقیم یا غیر مستقیم ډول د انسان په ذهن خپل اغېز شیندي. د ماشومانو ارواپوهان د ماشومانو ذهني حالتونه د رنګونو په مرسته مطالعه او تر ځېړنې لاندې نیسي.
کله چې ما د لومړي ځل لپاره خپل زوی ښوونځي ته بوت، نو وار له واره مې د دوی په ټولګي کې پر دېوال راځوړندې تختې باندې سترګې ولګېدې چې زرغون رنګ یې درلود. دا پوښتنه مې په ذهن کې راوګرځېده چې زموږ د ټولګیو تختې خو تورې وې، دلته چې د ټولګیو تختې زرغون رنګ لري، په دې رنګ اوس دوی د ټولګي ډول برابروي او که په دې رنګ کې کوم کمال پروت دی؟ یو څه وخت وروسته مې دې ته هم پام شو چې د نورو رنګونو په پرتله زرغون او ژېړ رنګ د درسي کتابونو په انځورونو کې ډېر کار شوي دي او په

www.sikaraam.com

خپله د ټولګي له دروازې نه رانيولې بيا د کړکيو تر شيشو پورې په رنګه انځورونو، لاسي کارونو او نورو بېلابېلو شيانو چې د ټولګي د ښکلا او د رنګونو د ډېرولو سبب ګرځېدل، پسولل شوي وو.
دوه سوه کاله پخوا ګويته د رنګونو په اړه ويلې وو چې رنګونه په دوه ډوله دي: «يو هغه رنګونه چې زموږ خوښېږي او بل هغه رنګونه چې زموږ نه خوښېږي». کېداى شي ډېر ځله به مو کوم رنګ نه وي خوښ خو، دا په دې معنا نه ده چې ګنې دا رنګ دې زموږ په ذهن اغېز و نه لري. د رنګونو يوه ښکلې ټولګه په خپله طبيعت دی. داسې څوک به نه وي چې هغه وو ايي، زما طبيعت نه خوښېږي. که چېرې دا پوښتنه په خپله را وڅېړو چې ولې مو طبيعت خوښېږي او ولې په طبيعت کې ځان هوسا احساسوو؟ نو زما له انده به يې ټول ځواب په رنګ کې نغښتی وي. طبيعت د رنګونو يوه مجموعه ده چې هر رنګ يې په خپل ذات کې د انسان پر ذهن يوه ځانګړې اغېزه لري. پرته له دې چې موږ يې د رنګ او د مفهوم په معنا پوه شو، له ليدو يې خوند اخلو او د ارامۍ احساس کوو. خو د لويانو په پرتله ماشومان د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. ځينې وخت به د لويانو تېز او روښانه رنګونه خوښ وي. خو ماشوم بيا برعکس په هغه تېز رنګ کې ځان ناراحته احساسوي. تر ډېره ځايه بايد هڅه وشي چې ماشومان له بېلابېلو رنګونو سره روږدي کړای شي او په ورځني ژوند کې، په کور او بالخصوص هغه ځای يا هغه کوټه چې ماشوم پکې ويده کېږي له ارامو رنګونو کار واخيستل شي.
د مثال په توګه سور لومړنی رنګ دی چې د زانګو د ماشوم پام واوړي او همدا علت دی چې د لوبو په ځيزونو کې د هر رنګ په پرتله سور رنګ ډېر تر سترګو کېږي. خو که چېرې د ماشوم د خوب بستره او يا د خوب د کوټې دېوالونه سور رنګ ولري نو دا به مو يوه

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

اخځليک:

http://www.netmoms.de/magazin

سزا ورکول، د ماشوم ځورول که د ماشوم روزل؟

د یوناني فیلسوف تالیس "Thales" څخه پوښتنه وشوه چې د انسان لپاره تر ټولو سخت کار کوم دی؟ تالیس په ځواب کې وویل: "د خپل ځان پېژندنه"
ماشوم د پیدایښت له شېبې نه په زده کړه بوخت وي. هغه زده کړې چې د راتلونکې ژوند بنسټ جوړوي، دا هماغه لومړنۍ زده کړې دي چې په کورني چاپېریال کې له مور او پلار څخه زده کېږي او ماشوم دې ته هڅېږي چې د ځان په پېژندلو پیل وکړي. که چېرې د ماشومانو په لومړنیو زده کړو کې له حوصلې، زغم او له ډېرې مینې کار وانخیستل شي نو تر ډېره بریده د دې امکان شته چې د ماشوم په ذهني روزنه کې کمښت رامنځ ته شي.

زیاتره میندې او پلرونه د خپل اولاد د روښانه راتلونکې په موخه، په خپلو کورونو کې ځینې ځانګړي قوانین وضع کوي او د یوې تېروتنې له کبله ماشوم په ټاکل شوې سزا محکوموي. د انګریزي ادیب او لیکوال سمویل جانسن Samuel Johnson په وینا: «ماشوم ته سزا ورکول خاموشي رامنځ ته کولای شي، خو قناعت نه شي ورکولای»
بې له شکه چې د سزا په ورکولو سره به په دې وتوانیږو چې ماشوم په خپله قبضه کې وساتو خو، په دې سزا سره هغه ته په ځان حاکیمت

www.sikaraam.com

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

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

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

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

www.sikaraam.com

کورنۍ تر منځ وي. ځينې وخت په ماشوم غوسه کول او قهرېدل روا او جايز وي، خو هغه په دې ډول نه چې د دوی احساسات زخمي کړي او د احساس ځواک يې د چوپتيا په زندان کې حبس کړي.

ځينې وخت ميندې او پلرونه شکايت کوي چې: "زما فلانی ماشوم له نورو ماشومانو سره توپير لري. دا بيخي بل ډول دی که وهم يې، که سپکوم يې، هېڅ تاثير نه لري."

ماشوم به د پخوا په څېر لوبې کوي، ډوډۍ به خوري، خاندي او ويده کېږي به خو دا په دې معنا نه ده چې ګنې وهلو او سپکولو به د ده په روان او ذهن هېڅ اغېز نه وي پرېښودلی؟ ايا د ده احساس به د خپلې کورنۍ په وړاندې د پخوا په څېر پاتې وي؟

نه، دا ډول ماشومان په تدريجي ډول له خپلې کورنۍ څخه لرې کېږي. د مور او پلار په وړاندې بې تفاوته کېږي او له يوې ورځې نه بلې ته يې د مشرانو په وړاندې احترام کمېږي.

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

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

www.sikaraam.com

ځان حاكميت زده كوي او د غوسې په وړاندې چوپتيا غوره كولی شي. كله چې ماشوم نه وهل كېږي نو هغه وهل څنګه زده كړي؟ كله چې له ماشوم سره مينه كېږي، نو هغه ولې له بل څخه كركه وكړي.
همدارنګه په ماشومانو چيغې وهل ماشوم ته وېره پيدا كوي. په لوړ اواز چيغې وهل د احساس ټيټ غږ تربتوي او د اورېدلو مخه يې نيسي. كه د احساس ټيټ غږ اورېدلو ته پرېښودل شي نو خامخا به د ځان په پېژندنه كې اړين رول ولوبوي.
لكه څنګه چې الماني شاعر فريدريش هيبيل Friedrich Hebbel وايي: ماشومان خدايي كيسې دي چې حل كول يې سخته خواري غواړي، خو د دوی مينه په دې ارزي چې دا خواري پر ځان ومنو.
راځئ چې دا خواري غوره وګڼو او له خپلو ماشومانو سره ډېره مينه وكړو. په مينه يې وپالو او په مينه يې ورزو او د دوی د ښې او روښانه راتلونكې لپاره ځانونه ښه سر مشق كړو.

اخځليک: د ماشومانو په اړه وجيزې http://www.zitate.de/

د خپل ماشومتوب په اړه له ماشومانو سره خبرې کول

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

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

خو هغه میندې او پلرونه چې ماشومتوب یې له کړاونو او ستونزو ډک تېر شوی وي، بیا له خپلو ماشومانو څخه د خپل تېر ژوند پېښې پټوي. ځینې یې کاملاً چوپتیا غوره کوي او له دوی سره د خپل ماشومتوب په اړه نه غږېږي او هغه هم له دې وېرې چې کېدای شي د دوی ماشومان به هغه څه درک نه کړي چې دوی زغملي او یا هم تېر کړي دي. ځینې میندې او پلرونه د خپل ماشوم په هره وړه خبره، خپل ماشومتوب را دمخه کوي. ځان ورته مثال کوي او یا هم د خپلو ستونزو تېرول او زغمل ورته یوه لویه لاس ته راوړنه ګڼي.

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

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

www.sikaraam.com

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

دا څرګنده ده چې دا ډول ميندې او پلرونه نه شي کولای د خپل ژوند يوه مهمه برخه په نه ويلو او يا هم د چوپتيا په غوره کولو له منځه يوسي.
خو تر ټولو ښه به دا وي چې دوی په خپله له خپل ماشوم سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې وکړي. خپل ماشوم ته د خپلو تجربو په رڼا کې د ستونزو او کړاونو څخه د خلاصون او د هغې په وړاندې استقامت او د حل لار وروښيي. د خپل تېر ژوند په اړه له خپلو ماشومانو سره په خبرو کولای شو دوی ته د دې احساس ورکړو چې تاسو هغه څوک ياست چې مور د خپل ژوند رازونه درسره شريک کړي دي. دا زموږ کورني مسايل دي چې يوازې ستاسو په کورنۍ پورې تړاو لري. تاسو موږ ته تر ټولو نږدې ياست. نو ځکه موږ له تاسو سره په دې اړه غږېږو تر څو په ګډه ستاسو د ښې راتلونکې لپاره تاسې د هغه ستونزو په وړاندې هوښيار کړو چې موږ ورسره يو وخت لاس او ګرېوان وو.

www.sikaraam.com

لیدل غوره دي که اوریدل؟

زموږ مشران په اوسنیو ماشومانو دا نیوکه لري چې دوی خبرې ته غوږ نه نیسي. ځینې خو یې وار له واره له خپل ځان او له خپل عصر سره پرتله کوي او وایي چې موږ سپین غوږي وو، په نړۍ خبره پوهېدو. معنا دا چې موږ ښه خبره منله او اوسني ماشومان تور غوږي دي. یعنې دا چې دوی خبره نه مني.

که له پرتله کولو را تېر شو نو تر اوسه هېڅ روغتیایي څېړنې دا خبره نه ده په ډاګه کړې چې ګنې د ماشومانو د ودې په پروسه کې دې داسې کوم څه موندل شوې وي چې د ماشومانو د خبرو په نه منلو یې اغېز پرې باسلی وي.

خو بیا هم که چېرې د مشرانو نیوکه پر ځای وګڼو، نو کوم عوامل د دې سبب ګرځېدلي دي چې ماشومان دې تور غوږي شوي وي؟

یو عمده دلیل یې بصري بوختیاوې لکه تلویزیون، کامپیوټر، ګېمونه او نور بېلابېل وسایل ګڼلی شو. که څه هم د ماشومانو ډاکتران او اروا پوهان هر ډول بصري بوختیا د ماشوم د ذهن لپاره زهر ګڼي. خو له بله پلوه همدغه شیان د نن ورځې ضروري توکي ګڼل کېږي.

زموږ نړۍ تر ډېره بریده تصویري شوې ده. ماشوم په کور کې تلویزیون ته کېني. تلویزیون د تصویر تر څنګ غږ او خبرې ماشوم ته رسوي او په ظاهري توګه د ملګري رول لوبوي. له کوره بهر تقریباً په هر دېوال او هر متهه د اعلانونو پوسترونه لګول شوې دي. که ماشوم وغواړي یا نه سترګې یې په تصویر لګېږي. حتی د ماشومانو

www.sikaraam.com

لومړني كتابونه، نړۍ د تصويرونو په ژبه تشريح كوي. همدا علت دى چې په چاپېريال كې خبرې او كلمات ورځ تر بلې كمېږي او د خبرو پر ځاى د ليدلو تمرين زياتېږي.

تصوير د اورېدل شوې كلمې په پرتله ژر له منځه نه ځي. ماشومان او لويان دواړه تصوير په اسانۍ سره حافظې ته سپاري. ليدل شوى تصوير د اورېدل شوې كلمې په پرتله په حافظه كې ترځنډه پاتې كېږي. ماشومان او لويان دواړه د يوې كلمې د اورېدو پر پرتله د هغې كلمې اړوند تصوير په اسانۍ سره حافظې ته سپارلى شي. له دې څرګندېږي چې د ليدلو اغېز تر اورېدو ډېر دى.

كه د ماشومانو افسانو ته پام وكړو، په كتابونو كې په يو ډول ليكل شوې وي. خو كله يې چې تصويري كړي، يا يې په فلمونو واړوي نو ډېرې برخې يې وربدلې كړي. علت يې دا ښودل شوى دى چې ماشوم د اورېدو پر وخت د خپلې حافظې له بريدونو نه شي اوښتى. زړه بوږنونكې صحنه په ذهن كې نه شي ترسيمولى. ليكن كه د تصويري صحنې په توګه يې ووينې نو كېداى شي چې په ذهن يې منفي اثر پرېباسي.

دا ډول ماشومان چې د تصويرونو په نړۍ كې ډېر ننوتي وي، په اول كې هېڅ ډول ستونزه نه لري. د دوى ستونزه د ښوونځي پر وخت راپيلېږي. دوى ته لوستل او پرته له تصويره د خبرې اورېدل او حافظې ته د هغې سپارل ستونزمن وي. په دوى كې د خبرو تمرين ډېر پڅ وي. دوى په اسانۍ سره د درس په بيا تشريح كې ونډه نه اخلي. ډاكتران يې عمده دليل د ژبې پخوالى او د خبرو كمښت ګڼي.

دا چې زموږ د مشرانو په وخت كې نه دومره تلويزيوني چينلونو وو او نه هم انټرنېټ او كامپيوټر. نو د دوى ټوله مشغولتيا د خبرو په

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

ماشوم او شعر

د ماشوم د ادبیاتو یوه خوندوره برخه، شعر جوړوي. د ماشوم شعر هم د ښکلا او حقیقت په څېر ځان د تعریف له چوکاټه لرې ساتي. خو د خپلو وړو لوستونکیو او اورېدونکو ذهن بې اثره نه پرېږدي.
لکه څنګه چې لویان د شعر د هندسي جوړښت تر څنګ د شعر کمیت او کیفیت په نظر کې نیسي او له لوستلو یې متاثره کېږي، کټ مټ هماغه شان، د ماشومانو شعر د ماشومانو پر ذهن خپل خیالي وزر خوروي او ماشوم د څو شېبو لپاره په شعري نړۍ کې الوځوي.
ماشومان تر لویانو زیات شعر ته اړتیا لري او خوند ترینه اخلي. خو دلته دا پوښتنه راپیدا کېږي چې کوم ډول شعر ته؟ ایا هغه شعرونه چې د لویانو له خوا ماشومانو ته لیکل کېږي؟ او که هغه شعرونه چې ماشومان یې په خپله جوړوي؟
کېدای شي د دواړو پوښتنو لپاره یو ځواب وړاندې شي او هغه دا چې، دا مهمه نه ده چې شعر د چا له خوا لیکل شوی دی. مهمه دا ده چې ماشوم د شعر په لوستلو او اورېدلو په خپله نړۍ کې پاتې شي.
د ماشومانو په شعري نړۍ کې چې ډېره برخه یې ترانې، سندرې او لوبې جوړوي، کولای شو د ماشوم ذهن د فانتزۍ، کنجکاوۍ او د حافظې د پیاوړې کېدو په لوري وهڅوو او د دوی عاطفي احساس قوي کړو. شعر مترنم او موزون کلمات دي چې د عاطفې او احساس په تارونو پېیل کېږي او هغه څه چې مترنم وي په حافظه کې ژر ثبتېږي او د حافظې په پیاوړې کېدو کې ډېره مرسته کوي.

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

ماشوم او فلسفه

څه وخت د مخه مې يو كتاب لاس ته راغی چې سر ليک يې و: (له ماشومانو سره فلسفه). د دې کتاب په ليدو مې وار له واره دا خبره ذهن ته راغله چې د ماشومانو لپاره به د کانت او اپلاتون پېژندل ګران نه وي؟ خو چې کله مې د کتاب پاڼې واړولې، کانت او اپلاتون څه چې په نوم فيلسوف نه وو پکې ياد شوی. د کتاب په څو مخونو مې ځغلنده نظر تېر کړ، يوه داسې پوښتنه يا داسې جمله مې ونه لوسته چې ماشوم ورسره نا بلده وي. ټولې پوښتنې او موضوعات يې د ماشوم په چاپېريال او په طبيعت راڅرخېدل. د دېرو موضوعاتو سرليکونو زه خپل ماشومتوب ته بوتلم.

د ټولو ماشومانو په اړه خو څه نه شم ويلای، لېکن زما د ماشومتوب په دوره کې هېڅچا له ما سره فلسفي بحث نه دی کړی او نه مې چا دې خبرې ته ورپام کړی دی چې يو ځلې خو خپل چاپيريال ته ځيره شه چې ته پکې څه وينې. نه چا پوښتلې يم چې څه فکر کوې دا اسمان ولې شين دی؟ ولې بل رنګ نه دی؟ ستا په نظر که بل رنګ وای، نو کوم رنګ به و؟ د ونې پاڼې ولې د شپې تورې او د ورځې زرغونې ښکاري؟ د چندرۍ لپاره چې کومې کرښې تا کښلې دي ولې يې هره کړکۍ څلور کونجه لري، ولې دايره نه ده ولې بل هندسي شکل نه لري؟ که يې درلودلی نو څه ډول به برېښيدای؟ يا تر ټولو مهمه پوښتنه چې ته څوک يې؟

دلته په لویدیځ کې له ماشومانو سره تقریباً هر ډول زده کړې له ماشومتوبه پیلېږي. لویدیځوال لا د زانګو ماشومانو ته کیسې لولي، خبرې ورسره کوي او دا هڅه کوي چې ماشوم له کتاب او مطالعې سره عادت کړي. که مور او پلار کومه هنري مشغولتیا ولري نو خپل ماشوم ته هم هماغه ورزده کوي. که د سپورټ مینه وال وي نو خپل ماشومان له وړکتوبه له سپورټ سره روږدي کوي.

فلسفه هم همداسې وګڼئ. زما لپاره په ماشومتوب او په ځوانۍ کې فلسفه د لویانو د خبرو معنا درلوده. څه مې چې زده کړي وو هغه دا و چې ماشومان د لویانو په خبرو کې نه غږېږي. نو ما ته هم فلسفه یوازې د لویانو خبرې ښکاریدې چې په اړه مې د فکر کولو جرات هم نه درلود او هېڅکله مې هم دې ته نه و ورپام شوی چې فکر پرې وکړم. په داسې حال کې چې فلسفه بل څه نه دي، یوازې د یوې پوښتنې لپاره د یوه منطقي ځواب موندل او د دلیل او استدلال په مرسته خپل فکر، ذهن او منطق ته وده ورکول دي.

د ۱۹۶۰ کال په وروستیو کې د متیو لیپمن **Matthew Lipman** په نوم یو فیلسوف د نیویارک په کلومبیا پوهنتون کې د فلسفې درس ورکاوه. ده د تدریس په کلونو کې دې ته ورپام شوی و چې د محصلینو استدلال ډېر ضعیف دی. ده دا هڅه پیل کړه چې د دوی د استدلال قوې ته وده ورکړي. لیکن یو وخت یې دې ټکي ته پام شو چې اوس دا هڅې بې ګټې دي. ده وویل: د استدلال، قضاوت او تفکر ځواک باید له ماشومتوبه وروزل شي. ده یوولس کلنې او دوولس کلنې له ماشومانو سره د فلسفي بحثونو او د دوی د تفکر د ودې لپاره تر ټولو ښه عمر وباله. ښاغلی لیپمن د ماشومانو د فلسفې بنسټ ایښودونکی او د ماشومانو د فلسفې پلار بلل کېږي.

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

پوښتنه ماشوم په خپله فکر کولو ته هڅوي. دا نو هغه وخت دی چې ماشوم دې ته اړ کېږي چې د پوښتنې د ځواب لپاره دليل ولټوي.
دا زموږ دنده ده چې ماشوم دې ته وهڅوو چې خپلې تجربې له موږ سره شريکې کړي. کومه پوښتنه چې ورته پيدا کېږي د هغې په مفهوم يې پوه کړو. دې ته يې متوجه کړو چې فکر او تخييل هم شته. د کومې پوښتنې ځواب چې ماشوم پيدا کوي د هغې په اړه خبرې ورسره وکړو. په جمله کې د کلماتو په اړه وغږيږو، که معادلې کلمې يې وي، هغې ته يې پام ورواړوو او بيا په اخر کې د پوښتنې له ځواب څخه د دوی برداشت او نظر معلوم کړو چې دوی څه ترې زده کړل او له دې زده کړې څخه يې هدف څه و.
فلسفه ماشومان له فکر کولو، تخييل او د ژبې له کارولو سره روږدي کوي او دې ته يې هڅوي چې نوې مفکورې تعقيب او تجربه کړي. فلسفه يوازې خبرې، استدلال او دليل نه دی. د انتيک په دوره کې نڅا، موسيقي، تياتر، پانتوميم او تقليد د فلسفې برخې وې. نن سبا چې د فلسفې غبرګ نوره هم پراخه شوې، انځورګري، نقاشي او حتی د تېرې تورل يې هم ورخپل کړي دي. فلسفه په هر شي کې پټه ده چې د رابرسېره کولو لپاره يې يوازې ذهني تجربې ته اړتيا ده او بس. هغه کسان چې له ماشومانو سره فلسفه کاروي، خپل فکر او د ماشوم فکر دواړه روزي.

اخځليک: د ښاغلي ليپمن بيوګرافي، الماني ويکي پيديا

ماشوم څه وخت د دروا غو په ويلو پيل کوي؟

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

www.sikandaam.com

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

ځينې وخت له ماشومانو څخه د لوبو په ترڅ کې خپل او يا هم د بل ماشوم څيز ماتېږي، نو دې ماشوم ته د هغه څيز ارزښت د شي له اصلي ارزښت څخه زيات ښکاري او له دې وېرې چې په کور کې به څه ځواب ورکوي، درواغ ويل غوره ګڼي.
ځينې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو په روزنه کې له سزا ورکولو کار اخلي او د کور د ننه د ماشوم د ښې روزنې لپاره بېلابېل سخت قوانين وضع کوي. خو د دا ډول کورنيو په ماشومانو کې، د دوی د غوښتنو پر خلاف د درواغو ويل ډېر اوربدل کېږي. ځکه دا ډول ماشومان بيا د سزا د ورکولو له وېرې هم درواغ وايي. دوی هڅه کوي چې خبره واړوي او دا ډول خبرې اړول په حقيقت کې په ذهن کې د درواغو روزل دي.

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

له پېښې د خبرېدو لپاره حتمي ده چې خپله پوښتنه په داسې ډول طرحه کړو چې ماشوم د پوښتنې په حال کې دا احساس کړي چې د مور او پلار لپاره زما د څېرې کميس او بد حالت ليدل کفايت کوي، اوس که زه رېښتيا هم ووايم نو کومه خبره نه ده. ليکن پرته له دې چې له ماشومه وپوښتو، ترسره شوی کار په ده وروتپو او ووايو چې ته خو ما ته معلوم يې، ځکه چې په هرشي دې سر لغړ وي. ته چې په داسې حال کې يې نو هغه بل غريب به په څه حال وي؟ نو دلته ده چې ماشوم د زړه خبره نه شي کولای او بې له ځنډه به د ځان د سپيناوي لپاره کيسه په درواغو واړوي. کله چې يې يو ځلې د درواغو په ويلو ځان مور او پلار ته سپين کړ بيا نو د ښوونځي له نمرو څخه رانيولې د ژوند په ډېرو برخو کې به د درواغو ملګرتيا وکړي.
نو تر ټولو غوره دا ده، تر دې د مخه چې په ماشوم هره خطا وروتپو، يو وارې ځان د ماشوم په ځای کې راولو او له ځانه وپوښتو چې که زه د ده پر ځای وای، څه به مې کول؟ تر هغه وروسته په ارامۍ له ماشوم سره خبرې وکړو او هغه وپوهوو، تر څو ماشوم د رېښتيا له ويلو څخه ونه وېرېږي او په ډاډه زړه بې له وېرې اصله کيسه وکړي. نو په دې توګه کولای شو چې ماشوم له درواغ ويلو وژغورو.

www.sikaraam.com

ماشومان او پوښتنې

کېدای شي زما په څېر به ډېر داسې خلک وي چې د زړه له تله به له ماشومانو سره مینه لري. خو د دې مینې سره سره به نه شي کولای چې د دوی پوښتنې ځواب کړي. دا د وړکتوب پوښتنې به موږ هم کړې وي. زما اوس هم یادېږي چې کله کله به مې یوه نیمه پوښتنه وکړه، نو دا خبره به مې واورېدله چې څه دې له ځانه نیا جوړه کړې ده او له خپله ځانه غټې غټې پوښتنې کوې. یا به یې راته ویل چې توبه وباسه او غیب ویل مه کوه. خو زما پوښتنو ته چا ځواب نه درلود.

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

که د ماشومانو په پوښتنو غور وکړو، نو یوه پوښتنه یې هم داسې نه ده چې بې دلیله او بې معنا اوسي. که د دوی پوښتنې په «ولې» پیلېږي، نو د هر ولې لپاره د «ځکه چې» ځواب هم شته. په ټوله کې د ماشومانو پوښتنې د لویانو د پوښتنو په پرتله عجیبې او د معنا په لحاظ ستونزمنې وي. نو کېدای شي یو دلیل یې دا هم وي چې موږ یې په اسانه ځواب نه شو ویلای.

www.sikaraam.com

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

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

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

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

www.sikaraam.com

خپلې پوښتنې په ځواب پوه شي. په دوهم قدم کې دې ته هم باید پاملرنه وشي چې ماشوم ته تیار ځواب ورنه کړل شي. پوښتنې په خپله د ماشوم ذهن فعاله ساتي او تیار ځوابونه د ماشوم ذهن غیر فعاله کوي. ماشوم ته د پوښتنې د ځواب پر ځای باید د ځواب د پیدا کېدو او د معلوماتو له لارې د زده کړو چل وروښودل شي. ماشوم ته د پوښتنې په اړه باید دقیق او د رښتیني معلوماتو منبع وروښودل شي. ماشوم ته باید په هېڅ صورت دروا غ ونه ویل شي. که چېرې دقیق معلومات مو درلودل خو ښه خبره ده. که مو نه درلودل دا به غوره وي چې له کتابونو، انټرنېټ او یا هم له کومې بلې منبع څخه له ماشوم سره په ګډه معلومات راغونډ کړو. له مشرانو سره بحث او له دوی سره په ګډه د یوې پوښتنې په اړه پلټنه ماشوم په ذهني لحاظ په ځان متکي او باوري کوي. څکه د بر ځله په ګډه پلټنه د پوښتنې له ځواب څخه اغېزناکه تمامېږي.

ماشومان او د زده کړو فشار

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

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

ماشومان، لیکونه او انځورونه

ایا په یاد مو دي چې وروستی ځل مو خپل مور او پلار ته څه وخت لیک لیکلی و او د لیک محتوا مو څه وه؟ ډېر خلک، لیک د ګرانښت نښه بولي. که څه هم نن سبا برېښنایي لیکونو، کار اسانه کړی دی چې ټایپول او لوستل یې څه نا څه د زړه تنده ماتوي. خو سره له دې بیا هم د قلمي لیک ځای نه شي نیوای.
د ماشومانو اروا پوهان د لیک لیکل او د انځورونو کښل د ډېرو رواني ستونزو حل ګڼي. دوی وایي هر انسان په زړه کې له یو شي څخه وېره خامخا لري. خو د ماشومانو وېره د لویانو له وېرې سره توپیر لري. لویان تر ډېره بریده په منطق او استدلال له ځانه، وېره لرې کولای شي او یا یې هم له نورو څخه په پوره مهارت پټولای شي. لېکن ماشومان نه د وېرې د پټولو استعداد لري او نه هم کولای شي چې له ځان سره استدلال وکړي. د دوی وېره هغه مهال لا پسې ډېرېږي، کله چې په کور کې له فشار سره مخ شي.
هر مور او پلار وایي چې زما په خبره به بل چا ته خپل اولاد نه وي ګران. زه چې هر څه کوم د دوی لپاره یې کوم. نو که لږ مې وډار کړل او یا مې کومه سزا ورته وټاکله، دا نو پروا نه کوي. لېکن دې ته باید پام وکړو چې وېره په ماشومانو کې په اسانۍ سره مینه له منځه وړي. وېره د جولا د جال په شان له یوې وړې نقطې راپیلېږي او بیا هر لوري ته غځېږي. په ماشومانو کې په عادي ډول له دوو شیانو وېره ډېره لیدل کېږي. یوه له تیارې او بل له درس.

www.sikaram.com

هغه ماشومان چې له تيارې وېرېږي، د اروا پوهانو له نظره که څو څو وارې د ورځې په رڼا کې د شپې او د تيارې تصويرونه انځور کړي، نو خامخا به هغه څه هم پکې انځور کړي چې دوی ترې وېره لري. هغه مهال په اسانۍ سره کېدای شي چې له ماشوم سره په غېر مستقم ډول د نوموړي شي په اړه خبرې وشي. ماشوم ته بايد د شپې ښکلا وروپېژندل شي. که له ماشومانو سره يو ځای څو وارې په تياره کې د کور په انګړ يا هم د بام پر سر، د ستورو، سپوږمۍ او د باد په څپو کې له وريځو څخه جوړ شوي شکلونه وکتل شي نو يقيناً چې د تيارې د وېرې اغېز به کم شي.

همدا ډول د ماشومانو له خوا مور او پلار ته او يا هم د مور او پلار له خوا ماشومانو ته د ليک ليکل ډېر اغېزمن ښودل شوي دي. ځينې وخت په کورنۍ کې د مور او پلار او ماشومانو تر منځ ستونزې وي. مور او پلار د غوسې او قهر په مرسته غواړي ستونزې اوارې کړي. لېکن د هغې غوسې اثر په ماشومانو کې وېره رامنځ ته کوي. د ماشوم ذهن هومره نه وي پوخ شوی چې د مور او پلار د غوسه کېدو لاملونه له منځه يوسي. بلکې د دې پر ځای له دوی ګوښه کېږي او په ذهن کې يې د دوی د غوسې په وړاندې وېرې ته زمينه مساعد ېږي.

اروا پوهان په دې اند دي، که د ماشومانو او کورنيو تر منځ ستونزې وي، نو يو بل ته يې په ليک کې ليکل غوره دي. د ليک د لوستو پر وخت د يو بل د چيغې غږ نه اورېدل کېږي. د يو او بل غوسه نه احساسېږي. ليک انسان فکر کړلو ته اړ باسي. په ليک کې پرته له وېرې د زړه خبره ليکل کېدای شي. ليکل د عقدو د سپړلو لپاره ستن ګڼل کېږي.

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

www.sikaraam.com

وهي. مګر د ليک د لوستو پر وخت يوازې د سترګو او د ليک تر منځ اړيکه وي. ذهن ارامه وي او ډېر ځله ليدل او لوستل تر اورېدو په ذهن ژور اغېز پرېباسي. ماشومان هسې هم د لويانو په وړاندې بې جرأته وي او بيا کله چې دوی په غوسه وي، نو ماشومان به د خپلو ستونزو په اړه له دوی سره څه ډول وغږېږي؟
د ماشومانو له خوا په چت پت کاغذ کې د دوی ګډوډې او نيمې نيمګله کلمې د دوی د ذهن هنداره وبولئ. هغه څه پکې وګورئ او ترې راوېې باسئ چې د دوی د ځور سبب ګرځي.

www.sikaraam.com

مينه او مسلک که مينه او ماشوم؟

ايټالوی شاعر دانتې وايي، درې شيان له جنته راپاتې دي. د ورځې ګلان، د شپې ستوري او د ماشومانو سترګې. په ريښتيا هم که د څو شېبو لپاره د ماشومانو نړۍ ته ورننوځو او د دوی په سترګو دنيا ته وګورو، نو يقيناً چې تېرې به هم وريښميني وي. ماشومان له فطرته سپېڅلې دي. په دوی کې تکبر، غرور، ځانغوښتنه، کرکه، بخيلي او داسې نور منفي اوصاف چې لويان ورسره لاس او ګريوان وي، نشته. که مو پام شوی وي، هغه خلک چې خپل ډېر وخت له ماشومانو سره تېروي، معمولاً ارام او ژوند ته خوشبينه خلک وي.
د همدې ماشومانو په سلسه مې تېر کال له يوې داسې المانۍ مېرمنې سره وپېژندل چې يوه اوونۍ وروسته يې د ۷۷ کلنۍ کليزه لمانځله. جګه ونه، تک سپين ويښتان او ابي رنګه سترګو يې د مهربانۍ اغېز دوه چنده کړی و. دا مېرمن اوس هم په پوره شوق، مينه او حوصله مندۍ، د تختې مخې ته ولاړه وي او وړو ماشومانو ته درس ورکوي.
يوه ورځ يې راته ويل چې له تقاعد وروسته مې د نړۍ ډېرو ملکونو ته سفر وکړ. ډېر څه مې وليدل او ډېرې نوې تجربې مې وکړې. ليکن له دومره تفريح سره سره مې يوه ورځ پام شو چې خوراک، څښاک، خوب او صحت مې د پخوا په شان دي. مګر د زړه خوښي مې په بدلېدو ده. تر اوږده فکر وروسته دې پايلې ته ورسېدم چې زه له ماشومانو لرې شوې يم. دا دی له هغه راپه ديخوا په افتخاري ډول ماشومانو ته درس ورکوم. اوس مې د ښه صحت او ارامه ذهن تر

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

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

څو ورځې د مخه بیا له هماغه مېرمنې سره مخ شوم. تر روغبړ وروسته یې په خندا کې راته وویل، ځینې خلک وایي چې ماشومان سړی زړوي. خو زه د دوی د مفکورې برعکس وایم چې ورځ تر بلې ځان ځوان احساسوم او وجه یې همدا ماشومان دي چې ما ته قوت راکوي. د خبرو په اوږدو کې یې راته وویل چې خاوند یې وایي، له ماشومانو سره ناسته ولاړه، له دوی سره بحث، د انسان ذهن فعاله ساتي.

دا ښاغلی د طب ډاکتر دی. ځان ته یې شخصي کلینیک درلود. له تقاعد وروسته یې په افتخاري توګه د طب محصلینو ته درس ورکاوه. یو وخت یې وویل، محصلین هماغه پوښتنې کوي چې ځوابونه یې زما په ذهن کې تیار شته. زه نوې زده کړې ته اړتیا لرم. غواړم چې ذهن مې له پخېدو راوژغورم. د دې لپاره یې اوس وړو ماشومانو ته په ښوونځي کې درس پیل کړی دی.

دی وایي، ماشومان زموږ تر اټکله ډېر ذهین دي. دوی د انسان د اناتومۍ په برخه کې چې زما مسلک دی، داسې پوښتنې کوي چې زما تجربه یې ځواب نه شي ویلای. زه د دوی د پوښتنو د ځواب لپاره په نویو زده کړو بوخت یم. اوس مې دومره څه زده کړي دي چې تر دې د مخه مې نه وو زده.

د پیکاسو په اړه مې لوستي وو چې تر مسلکي زده کړو وروسته یې چې کله په انځورګرۍ پیل وکړ، وویل: زه غواړم د انځورګرۍ په

www.sikaraam.com

برخه کې یو ماشوم واوسم. ځکه د ماشومانو تخیل تر لویانو ډېر ژور وي. د دوی له ذهنه هره ورځ نوي څه راټوکېږي او زه غواړم چې هره ورځ نوي څه راوپنځوم.

د پیکاسو ډېرې تابلوګانې د ماشومانو د رسمونو په څېر یوازې کرښې وږې کرښې دي چې لیدل یې اسان او پرې پوهېدل یې خورا ګران دي. څومره به ښه وي که موږ هم د خپلو ماشومانو ذهن ازاد پرېږدو. دوی ته د دې حق ورکړو چې په خپله خوښه په خپله تخیلي نړۍ کې پاتې شي او له هماغه ځایه خپلې مفکورې له موږ سره شریکې کړي. کېدای شي په دې توګه به موږ هم په دې وتوانېږو چې خپله مینه او مسلک دواړه له دوی سره شریک کړو.

له ماشوم سره مینه، خو څومره؟

له ځینو سپین سرو ښځو مې دا خبره اورېدلې وه چې ویل به یې:
«څومره چې په اولادو زړه خوږئ، هماغومره به ورته ځورېږئ. که یې
ازاد پرېږدی نو خدای به یې ډېر ښه ستر کړي.» ځینو خو به دا پوښتنه
هم پسې وکړه چې د چرګې چرګوړي په کوټنۍ کې بند ښه لویېږي که
بهر په ډېران کې ازاد؟
دا خبره سمه ده چې ماشوم ډېر څه له چاپېریاله زده کوي. خو د مور او
پلار روزنه تر چاپېریاله هم ډېره مهمه ده. موږ ډېر عادتونه په ماشوم
ورتېرو او ورته وایو چې دا عادت دې له کومه زده کړی؟ خو که د
ماشوم په عادتونو غور وکړو، د هر عادت زده کړه د مور او پلار له
روزنې او د دوی له عادتونو څخه منشا اخلي.
دلته به د ځینو میندو او پلرونو په هغه عادتونو خبرې وکړو چې
پایلې یې په ماشومانو کې، ښوونځي ته د شاملېدو پر وخت
رابرسېره کېږي. د ماشومانو اروا پوهان دا ډول میندې او پلرونه په
درېیو برخو ویشي.
یو هغه میندې او پلرونه دي چې د اولاد لویېدو ته یې بېړه وي. دوی
د ماشومانو پل اخیستل، خبرې کول، وړکتون ته تګ، ښوونځي ته
شاملېدل او ان تر لوړو زده کړو پورې یې تلوسه وي چې اوس به څه
وخت دا مرحله رارسېږي او څه وخت به ختمېږي. دا ډول کورنۍ په
دې اند دي چې ژر ځان له مسوولیته خلاص کړي او ژر په دې
وتوانېږي چې اولاد یې په خپلو پښو ودرېږي. دا چې دوی تر ډېره

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

سره مینه لري. لیکن که دا مینه له خپل عادي حالت څخه واوړي نو خامخا به ستونزې راولاړې کړي. دا خبره به هم ومنو چې مور، پلار او اولاد پر یو او بل حق لري. مګر د یو او بل ملکیت نه ګڼل کېږي. په تېره بیا ماشومان چې د پېدا ایښت له اولې ورځې څخه یو بیل انسان وي. یو داسې انسان چې ځان ته کرکټر او د ژوند په هره برخه کې ځانګړي حقوق لري. د ماشوم لویېدل او د هغوی هره نوې زده کړه د مور او پلار د ویاړ او خوشحالۍ سبب کېږي. لیکن دا خوشحالي باید د دې باعث ونه ګرځي چې ماشوم دې ته مجبور کړي چې ځان ورته د یو چا پر ځای د یو(شي) په څېر ښکاره شي. هغه میندې او پلرونه چې له خپل اولاد سره تل د ماشوم په څېر چلند کوي، د هغوی یو عادت دا وي چې د لوبو پر وخت ډېری د لوبو سامان له ماشومانو څخه اخلي. له دوی سره دا وېره وي چې ګني اولاد مې په دې بازیچه ځان غوځ نه کړي. په داسې حال کې چې لوبې د ماشوم حق دی. له بلې خوا ماشوم د لوبو پر وخت دا زده کوي چې د لوبو له سامان سره څه ډول چلند وکړي. ماشوم د لوبو په اوږدو کې د راتلونکي لپاره چمتو کېږي. مور او پلار نه شي کولای چې په ښوونځي کې د ماشوم لپاره په خپله خوښه ښوونکی، ټولګیوال او یا هم ټولګی وټاکي. دا به د میندو او پلرونو تېروتنه وي که چېرې ماشومان په خپله قبضه کې وساتي. دا د ماشوم حق دی چې له خپل طبیعي کرکټر سره سم وده وکړي. که چېرې یو ماشوم په هغه شان چې لازمه ده ازاد پرېښودل شي، نو د ژوند لومړني شپږ کاله یې په ذهني لحاظ دې ته چمتو کوي چې پرته له مور او پلار څخه په ټولګي کې کېني او د ښوونکي خبرو ته غوږ ونیسي. ښوونځی هم د هغې بازیچې په شان دی چې کېدای شي ماشوم پې خوږ شي. لیکن بهتره به دا وي چې تر خوږېدو د مخه یې له هغه سره د لوبو په چل بلد کړو.

www.sikaraam.com

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

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

۲

د نـعيمې غنې لـيکنې او ژبــاړې

www.sikaraam.com

د ماشومانو لپاره ۷ نا مناسبې جملې
ژباړه
نعیمه غني
۱-له خپل عمر سره سم چلند وکړه ! یا هم: داسې کارونه مه کوه ! لوی هلک/ لویه نجلۍ یې ! کله کورنۍ د ماشوم کړنې انتقاد کوي، ځکه چې د هغوی کړنې پر لویانو بده اغیزه کړې وي. په داسې حال کې چې د ماشوم رفتار د هغه د احساساتو ښکارندوی دی او د لویانو دنده ده چې د خپل ماشوم احساسات درک کړي. که یو څلور کلن ماشوم نه پوهیږي چې څه غواړي او ژاړي، یا که یو شپږ کلن ماشوم د (واورې یا باران) په ورځ په کوټه کې تنګ شوی، غواړي بهر ووځي او ژاړي، دا دواړه د خپل عمر سره سم رفتار کوي. که څه هم مور له ماشوم نه دا تمه لرو چې هغوی دې په خپلو کړنو سره مور ونه ځوروي، خو د دې په ځای چې ماشوم ته ووایئ: له خپل عمر سره سم چلند وکړه ! کېدای شي ورته ووایئ: معلومېږي چې ډېر په قهر یې، پوهېږم چې دې کار ډېر ناراحته کړی یې. دا او دې ته ورته مناسبې جملې ماشوم ته آرامش ورکوي او شرایط ورته د تحمل وړ ګرځوي.
۲-ټوکه مې وکړه: د ماشوم په قهرېدلي حالت کې له ماشوم سره لاس اچول ظاهراً ماشوم خندوي او هغه خوشحالوي خو په حقیقت کې دا یو ورانونکی عمل دی او په ماشوم باندې ناوړه اغېزه لري. کله چې ماشوم په غوسه دی، د هغه خندول د دې سبب کېږي چې یو بد احساس پیدا کړي. تاسو د ماشوم د والدینو په توګه دا دنده لرئ چې هغه حمایت کړی نه چې د هغې د آزار سبب شئ، نو که دا کار غواړئ کله مو چې ماشوم ځوربږي، تاسو ځان خوشحاله مه ښیئ.

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

کېږي چې ماشومان له واقعيت نه لرې توقعات او غوښتنې پيدا کړي. که ماشوم ته وعده ورکړئ چې د جمعې په ورځ دې ژوبڼ ته بيايم نو ماشوم دا وعده يوه حتمي ژمنه او تعهد ګڼي او داسې فکر کوي چې د جمعې په ورځ به نه باران ورېږي، نه به موټر خرابېږي او نه به دی ناروغه کېږي.

له بلې خوا له ماشوم نه هم ژمنه اخيستل په دې اړه چې نور به سم چلند کوي او يا هم نور به دا نا سم کار نه تر سره کوي، مناسب کار نه دی. کله چې مور له ماشوم نه ژمنه اخلو چې خپل بد عمل اصلاح کړي او يا په راتلونکي کې ښه چلند ولري نو ماشوم په نا غوښتلې توګه وعده ورکوي او دا ژمنه د هغه خپله ژمنه نه ده ځکه دا ژمنه د هغه په وس کې نه ده. مونږ ته نه ښايي چې د دې ډول غولوونکو کړنو مشوق واوسو.

۷-يوه خبره څو ځلې درته وکړم؟ هغه ميندې او پلرونه چې په نيشداره خبرو کې ذاتي استعداد لري، د ماشوم د رواني روغتيا لپاره يو لوی خطر دی. دا ډول ميندې او پلرونه لکه کوډګر غوندې دي چې په خپلو کلماتو سره کوډې کوي او د ښو روابطو په مينځ ته راتګ کې خنډ پيښوي او د دې خنډ ګرځي چې د خپل ماشوم او د ځان تر منځ يوه سالمه عاطفي رابطه جوړه کړي. يوه خبره څو وار درته وکړم؟ کوڼ يې؟ ولې مې خبرې ته غوږ نه نيسې؟ دا ميندې، پلرونه ښايي په دې نه پوهېږي چې په دا ډول کنايه لرونکو او نيش داره خبرو د ماشوم متقابل عمل راپاروي او دا سپکوونکې خبرې ماشوم تحريکوي او د هغه ذهن د انتقام له يوې خيالي نقشې نه ډکوي چې په نتيجه کې يې د هغوی روابط له ماشوم سره له مينځه ځي.

www.sikaraam.com

لیکواله: نعیمه غني

د ادبیاتو ونډه د شخصیت په جوړولو کې

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

www.sikaraam.com

دا چې زده کونکي تل د دا ډول شعرونو او د مشرانو د کارنامو په یادولو مکلف وو.
خوپوښتنه دلته ده چې دا بیا بیا تکرار یوازې د عبرت او تاریخ پوهنې لپاره دي که بله ګټه هم لري؟
د ښوونې او روزنې ماهرین وایي دا معلومه نه ده چې یوه کیسه، افسانه او یا هم شخصیت کله په چا اثر کوي. خو ماشومان او زلمکي هغه د ځان لپاره (آیډیال یا مثال) ټاکي او د هغه په پله پل ږدي. ښایي یو کس به ډېر ځله د یو چا د شخصیت او د هغه د ژوند او یا هم د یوه افسانوي اتل په اړه خبرې اوري خو په یو خاص زماني مقطع کې داسې فکر کوي چې د ده او هغه شخص یا اتل تر منځ ورته والی شته او د دواړو عقیده، موخه او افکار سره یو دي. که ماشوم د کم عمر وي، فکر کوي چې د دوی عادتونه او ظاهري بڼې لکه څېرې، ناستې ولاړې او ذوقونه سره ورته دي. ماشوم هڅه کوي د هغه په پله پل کېږدي، د هغه موخې خپلې کړي او ژوند ته د هغه له لیدلوري وګوري. د کم عمر ماشوم بیا د هغه له جامو، عادتونو او د خبرې کولو له طرز څخه تقلید کوي او ان د هغه اتل نوم په ځان ږدي. له همدې سره د هغه شخصیت جوړېږي. دا ټول د سړي ژوند او موخې بیخي بدلوي او له هغه یو بېل کس جوړوي چې د لومړي کس په پرتله به پوخ، پر ځان ډاډه او د ټاکلې موخې څښتن وي.
خو خبره دومره آسانه هم نه ده، که دا اغېزه د یو منفي کرکتر له خوا وي نو په دې حالت کې به له اغېزمن کس نه یو خطرناکه منفي شخصیت جوړ شي چې مهار کول به یې ستونزمن وي. په نړۍ کې به داسې کسان ډېر کم وي چې په محسوسه یا غیر محسوسه توګه د یو چا له شخصیت نه متأثره نه وي. ډېر ځله به موله خلکو اورېدلي وي چې وایي په پلانکي وخت کې مې د پلانکي اتل، عالم، سیاستوال

www.sikaraam.com

او یا کوم بل شخصیت په اړه واورېدل او یا مې ولوستل، زما نظر د هغه په اړه بدل شو ، هغه مې درک کړ، خوښ مي شو ، که زه هم د هغه پر ځای وای نو همدا لاره به مې خپله کړې وای .... د دې ټولو خبرو پایله دا ده چې دغه خواخوږي، درک او د نظر یوالی په اصل کې په اورېدونکي یا لوستونکي باندې د نوموړي شخصیت اغېزه ښکاره کوي. دا اغیزه سړی اړ باسي چي د اتل په اړه فکر وکړي، له ژونده یې ځان خبر کړي، د هغه له ستونزو خبر شي او وګوري چې د ده اتل د ستونزو د حل لپاره کومې لارې غوره کړې دي. بیا سړی ورو ورو د هغه د لارې لاروی شي. همدې ته د آیډیال یا مثال غوره کول وایي.
نو که د یوه کس په تېره بیا د ماشوم په ژوند کې، مثبت اتلان او د نیکو شخصیتونو کیسې زیاتې تکرار شي، کېدای شي چې ماشوم د هغوی له ډلې څخه ځان ته آیډیال وټاکي، د هغه په پله پل کېږدي او د هغه په څېر د یو مؤثر او نیک شخص په توګه را څرګند شي. کیدای شي ووایو همدا د آیډیال ټاکنه او د یوه شخصیت تاثیر له یوه عادي شخص څخه قهرمان جوړوي. ماشوم دا کار پرته له دې کوي چې ورته اړ ایستل شوی وي او یا چا ورته نصیحت کړی وي چې داسې وکړه. هغه په خپله خوښه د ځان لپاره د ژوند سمه لاره ټاکي. په نوره نړۍ کې دې کار ته پوره پاملرنه کېږي او د مختلفو اشخاصو لارویانو ته د هماغو شخصیتونو په نومونو ټولنې او کلپونه جوړېږي. خلک کلونه کلونه د دې ټولنو غړي پاتې کېږي او په دې کار ویاړي.
یو چا ویل چې په یو بهرني هیواد کې یې چې کله د یوه لیکوال له کوره چې اوس په موزیم بدل شوی و لیدنه کوله نو د هغه ځای یوه مسووله چې یوه پیغله نجلۍ وه د یو کټ په راښودلو سره په ژړا

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

ژباړه: نعيمه غني

په څو کلنۍ کې ماشوم ته قوانين ورزده کړو؟

په اوسنۍ نړۍ کې د ماشوم روزنه يوه د پاملرنې وړ مسئله ګرځېدلې. دا ځکه چې اوسني اروا پوهان او د ښوونې او روزنې ماهرين که له يوې خوا د ماشوم د حساس طبيعت له امله له هغه سره په مناسب چلند ټينګار کوي نو له بله اړخه دا هم اړينه ګڼي چې ماشوم ته دې يو لړ اصول او قواعد چې د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې ضروري دي، وروښودل شي تر څو مو راتلونکې ټولنه له روزنيزه اړخه يوه مطلوبه او انساني اصولو ته ژمنه ټولنه واوسي. مطلب دا چې که ماشومانو ته قوانين او اصول وټاکل شي نو يادې موخې ته په رسېدلو کې به مو مرستندوی واوسي. مګر دا چې دا قوانين کله او څه وخت ماشومانو ته ورزده کړو، لاندې ليکنه د دې پوښتنې په ځواب کې راسره مرسته کولای شي.
ښايي تر اوسه به مو په دې هکله فکر کړی وي، چې ولې ماشومان له قوانينو نه په تيښته کې دي. کله چې يو امر يا خبره د قانون په توګه په کور کې رامنځته کېږي، لومړنی غبرګون له هغه څخه د ځان خلاصون او د دفاع غبرګون دی او طبيعي ده چې ماشوم هم د هغه قانون په وړاندې درېږي او له ځانه دفاع کوي. خبره دلته ده چې د قانون ښوونه او پلي کول د ماشومتوب په لومړيو کې شروع کېږي او که دا ښوونه وروسته پيل شي نو د هغې پلي کول به ډېر ستونزمن وي.
د قانون د زده کړې عمر: د ژوند د ريښتونو مهارتونو د زده کړې لپاره مناسب عمر له ۳ کلنۍ څخه تر ۸ کلنۍ پورې دی او که يو لړ

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

www.sikaram.com

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

د سبق ويل، خبرو ته غوږ ايښودل، ضد نه کول، له نورو سره مرسته، په وخت کور ته راتلل، دروغ نه ويل او دې ته ورته نورې مثبتې اخلاقي ښوونې د ښو رفتارونو له ډلې نه دي. کورنيو ته ښايي چې د نيکو مشوقونو په وړاندې کولو سره هڅه وکړي چې د ماشوم مثبت رفتارونه تشويق کړي او د هغوی د ناسم چلند په وړاندې غبرګون وښيي او قانون وضع کړي.

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

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

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

ژباړه/ نعیمه غني

ماشوم ته سزا ورکړئ خو وهئ یې مه!

که مو ماشوم یو ناوړه عمل ترسره کوي نو هرو مرو هغه تنبه کړئ یعنې هغه ته سزا ورکړئ. خو پام مو وي چې تنبه او جزا هیڅ کله د خشونت او وهلو په مانا نه ده. د ارواپوهانو په باور د ماشوم (محرومول) په هغه وخت کې چې یوه بده کلمه یا خبره په خوله راوړي، د سزا ورکولو لومړنی پړاو دی.

په دې مانا چې سزا د ماشوم له هغې ډلې نه چې دی په کې حضور لري، یا لوبې کوي محرومول دي او د هغه د عمر سره سم په مناسب ډول تعیینیږي. د بېلګې په ډول یو پینځه کلن ماشوم چې یوه بده خبره یې کړې، پینځه دقیقې له نورو ماشومانو سره له لوبو نه محرومول. که دې محرومیت سمه نتیجه ورنکړه نو د هغه د خوښې له شیانو (د لوبو شیان یا په زړه پورې خواړه....) څخه له محرومولو نه ګټه اخلو. د دې تر څنګ دا هم په یاد ولرئ چې که ماشوم ته سزا ورکوئ نو په څنګ کې یې د ښو کارونو او ښکو عملونو په بدل کې له تشویق نه هم کار واخلئ.

د ماشوم بخښنه ومنئ: که ماشوم په بېړه بخښنه وغوښته او یا یې څو ځلې خپله بخښنه تکرار کړه نو د هغه بخښنه ومنئ مګر دا بخښنه به د سزا د ورکولو مخه نه نیسي یعنې هغه ته ووایئ: «سمه ده. زه تا بخښم خو د هغې بدې خبرې لپاره چې کړې دې ده، ته باید پینځه دقیقې یوازې په کوټه کې تېره کړې.»

ډېرې کورنۍ د ماشوم د یوه بد عادت د پرېښودلو لپاره او یا هم د یوه ناوړه چلند په تر سره کولو ماشوم ته بدني تنبه ورکوي یعنې هغوی وهي. د دې کړنې یا روش تر ټولو لوی عیب دا دی چې دا تنبه که څه هم د ماشوم بد رفتار د یوې لنډې مودې لپاره بندوي خو دوی

www.sikaraam.com

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

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

www.sikaraam.com

ژباړه: نعیمه غني

ماشوم او انځورګري

تر اوسه د ماشوم کاږلي انځور ته ځير شوي يئ؟ او د دې وړوکي هنرمند د احساساتو او اندېښنو له غبرګون څخه حيران شوي ياست؟
او يا مو تر اوسه فکر کړی چې ماشومان د (يوه بې له کړکۍ کور، بې تنې انسان چې لاسونه يې له سره ځوړند دي او يا هم يوه ونه چې پاڼې يې د ستنې په څير نري دی) په انځورولو سره غواړي څه ووايي.
د ماشوم ايستلي انځورونه يو ډول راښکون لري. هغه ساده، زړه راښکونکي او ژوند او پيژندګلوۍ نه ډک دي. ماشومان د خپلو انځورونو په ژبه خبرې کوي، هغه خبرې چې په بېلا بېلو دليلونو يې د ويلو جوګه نه دي. انځورګري لکه خوب ليدل او تخيل هغوی ته دا واک ورکوي چې ځانونه له ممنوعيت څخه خلاص کړي او له موږ سره د بې خبرۍ په حالت کې د خپلو کشفياتو، اندېښنو او داسې نورو مسأيلو په اړه خبرې وکړي.
هنري تخيلات لکه خوب او خيال د انسان د لاشعور په تل کې پلټنې کوي او د انسان د تر ټولو د ننه او ژور محتويات ښکاره کوي. ماشوم هم د نقاشۍ يا انځور په مټ خپل کشمکشونه او اندېښنې څرګندوي او په دې توګه هغه کموي.
په حقيقت کې کله چې عاطفي مسائل او ستونزې د کاغذ پر مخ منعکس کېږي، يو نوي، تازه او بېل رنګ ځانته غوره کوي چې له اصل څخه په کمه پيمانه ځورونکی دی. ماشوم ډېر ژر دا درک کوي چې انځورول هغه د بيان وسيله ده چې د ده له افکارو سره اړخ لګوي

www.sikaraam.com

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

د ماشوم د انځور ایستلو لومړني علایم چې د کتاب پر مخ یې څرګندوي، اکثراً د پنسل یا قلم د څوکې د ضربې په اثر د کاغذ پر مخ منځ ته راځي او هغه ډېر ژر دې ته ځیر کېږي چې د هغه په شاوخوا چاپېریال کې ډېر داسې څه شته چې کولای شي د یوې سطحې په مخ خپل اثر پرېږدي. له دې کبله هغه په ډېره علاقه مندۍ سره هر هغه څه یې چې په لاس کې وي، غواړي چې خط خط یې کړي. هغه ګډوډ خطونه چې ماشوم یې د ۱۲ میاشتو تر ۱۸ میاشتو پورې د کاغذ پر مخ انځوروي ورو ورو خپل ځای دوو ګرافیکي اثرونو ته پرېږدي چې یو لیکل بل انځورول دي. دا چلند د وخت په تېرېدو او د ماشوم د فکر د پخېدو او پرمختګ په وجه هر یو خپل ځای پیدا کوي. له دوه تر درې کلنۍ پورې ماشوم هغو دایرو او خطونو ته چې انځوروي یې، نوم ږدي. په دې دوره کې د ماشوم انځور ایستل یوازې د کاغذ پر مخ د پنسل کېکاږل او له هغه څخه خوند اخیستل نه دي، بلکې هغه غواړي خپل د ننه احساسات چې د خپل عمر د لنډې مودې تجربې په ترځ کې یې تر لاسه کړي، بیان کړي. په پایله کې تر څلور کلنۍ نه وروسته د ماشوم خط ځانته بڼه غوره کوي او

www.sikaraam.com

سمبړي او آن د لويانو لپاره هم مانا پيدا كوي. په دې عمر كې د ماشوم په انځورنو كې د الفبا د تورو يا هم د انسان د څېرې څرک تر سترګو كېږي او له دې وروسته ماشوم د خط خط كولو دوره په بشپړه توګه شا ته پرېږدي او تمثيلي دورې ته ورد ننه كېږي.

دا هغه مرحله ده چې ماشوم له لويانو څخه په تقليد څو كرښې د خپل ايستلي انځور لاندې ليكي. دا ليكنې ډېر كله له چپ اړخ نه كيڼ اړخ ته او كله هم برعكس ليكل شوې وي. ماشومان هڅه كوي چې په خپلو ليكنو كې فاصلې هم په پام كې ونيسي او په زړه پورې لا دا چې له لويانو څخه غواړي چې د دوی ليكنې ولولي.

په داسې حالاتو كې لويانو ته ښايي چې په ډېر غور سره د هغوی په ليكنو كې يو څرک پيدا كړي او د هغه له مخې يوه كيسه جوړه كړي او ماشوم ته يې واوروي. ماشومان داسې كيسو ته په ډېره مينه غوږ ږدي او كه كومه خبره يې خوښه هم نه شي اعتراض نه كوي، ځكه دوی پوهېږي چې ليكنې يې د لوستلو وړ نه دي. د هغوی لپاره دا بس دی چې ليكنې يې څوک لولي او په احساساتو كې يې شريكېږي.

له درې تر څلور كلنۍ پورې ماشوم هڅه كوي چې د انسان تصوير وكاږي. دا انځورونه د مشخصو او معينو عناصرو درلودونكي وي. د بيلګې په توګه يوه دايره د سر په توګه او د هغې په شاوخوا كې څو كرښې د لاسونو او پښو په توګه انځوروي. د ماشوم د دې ډول ساده انځور ايستلو علت دا نه دي چې هغه د انځور ايستلو په تكتيكونو نه پوهېږي، بلكې دا هغه تصوير دی چې ماشوم يې له خپل بدن څخه په ذهن كې لري. دا انځور يو سر لري چې د ماشوم لپاره اړين ښكاري ځكه سر د اورېدلو او ليدلو د حسي غړو مركز دی او له دې لارې د بيروني نړۍ سره د اړيكو د ټينګولو لاره هواروي. بل لاسونه دي چې

د شیانو د اخیستلو لپاره او پښې دي چې د خوځښت لپاره په کارېږي.
کله چې ماشوم یو انسان انځوروي له هر څه مخکې خپله بڼه او درک چې له خپل بدن او خپلو غوښتنو یې لري، بیانوي. په حقیقت کې د انځور شوي کس ځینې کرښې او د هغه ماشوم جسمي او رواني خصوصیات مشخصې اړیکې سره لري.
که د ماشوم له خوا انځور شوی کس په مجموع کې منظم او یو لاس وي، د دې شونتیا ډېره ده چې ماشوم هم د سالم شخصیت درلودونکي دي، خو که انځور ډېر کوچنی او د کاغذ په څنډه کې ترسیم شوی وي نو دا د دې خبرې څرګندونه کوي چې ماشوم خپل ځان ډېر بې ارزښته ګڼي او له نورو سره د اړیکو د ټینګولو جوګه نه دی. کېدای شي دا احساس وکړو چې له یوه حساس او اندک رنجه ماشوم سره مخامخ یو چې فکر کوي چې ظلم ورسره شوی. ضعیف او ځانته ماشوم ډېر کله انځور شوي کس ته پښې نه ورکوي او یا یې په ناسته بڼه انځوروي او بلاخره جنګجو او ضدي ماشومان خپل انځور شوی کس په وچو او زاویه لرونکو کرښو انځوروي.
کورنۍ:
د یوې همغږې کورنۍ غړي د ماشوم په انځورونو کې تل یو ځای او لاس تر لاس ښکاري. که دا کسان یو د بل لاس ونیسي، یو بل ښکل کړي او یا هم له یو بل سره د لوبو په حالت کې انځور شي نو د کورنۍ د صمیمیت درجه به یې لوړه وي. د کورنۍ په انځور ایستنه کې ماشوم خپل ځان د هغه کس تر څنګ انځوروي چې ډېر ورته ګران دی او یا هم د هغوي تر څنګ ځان ډاډمن احساسوي. خو که یو ماشوم داسې احساس وکړي چې د بیلګې په ډول خور یې د ده په پرتله د مور او پلار د پاملرنې وړ ده نو په انځور کې هغه د مور او پلار په

www.sikaraam.com

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

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

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

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

www.sikaraam.com

ژباړه: نعیمه غني

د ماشومانو لوبې

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

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

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

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

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

www.sikaram.com

سره غږيږي، دا د اړيکو د ټينګولو لپاره تر ټولو ښه لوبه ده. دا لوبه د ارتباطاتو د ټينګولو او د خجالت د له منځه وړلو په برخه کې له ماشوم سره مرسته کوي.
د دروغو د کيسو جوړول د ماشومانه د لوبو يوه برخه ده: ځکه دا خيال پردازي ده او ماشوم ته د تصور جوړولو لوړ قدرت وربخښي ! دا د ماشوم عيب نه دی. دې خبرې ته دې پوره پام وشي.

www.sikaraam.com

ژباړه/ نعيمه غني

له ماشومانو سره د بېلا بېلو چلندونو پايلې:

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

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

www.sikaraam.com

که ماشوم په خجالت کې ژوند وکړي ////// د ګناه احساس به ورسره مل وي.
که ماشوم په تشويق او لېوالتيا کې رالوی شي////// ډاډه او په ځان باوري به وي.
که ماشوم د صبر او زغم په چاپېريال کې رالوی شي////// هغه به هم صبر او زغم زده کړي.
که ماشوم د ستايلو وړ وګرځي////// قدر پېژندونکی به رالوی شي.
که ماشوم د نورو د تأييد سره رالوی شي////// د خپل ځان ګرانښت زده کوي.
که ماشوم په پېژندګلوۍ او پوهه کې ژوند وکړي////// له هدف سره ژوند زده کوي.
که ماشوم په شراکت کې ژوند وکړي////// ورکړه او سخاوت زده کوي.
که ماشوم په انصاف او شرافت کې ژوند وکړي /////// هغه له خپل شاوخوا خلکو سره وفاداري زده کوي.
که ماشوم په دوستۍ و ملګرتيا کې رالوی شي/////// هغه دا زده کوي چې نړۍ د ژوند لپاره يو ښايسته ځای دی.
که ماشوم په سوله ييز چاپېريال کې ژوند وکړي/////// په راتلونکي کې به له رواني روغتيا نه برخمن وي.

ژباړه / نعيمه غني

د مــاشـونـانـو د جـګړې پـه اړه څـو ټـکـي

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

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

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

۳- کله چې جګړه ستاسو په دخالت پای ته ورسېده، د پېښې نور بازخواست مه کوئ! د جګړې د پيلوونکي، ګرم او اصلي لامل په اړه پوښتنې مه کوئ! که په دې برخه کې منځګړيتوب وکړئ،

www.sikaraam.com

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

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

۵- که مو ماشومان نه شي کولای په کراره سره لوبې وکړي او د لوبو په وخت کې کور ګډوډوي، هغوی ته وروښیئ چې په کراره سره لوبې وکړي. ځینې ماشومان له خپلو همزولو نه ډېر تکړه او فعاله وي او که یو له بل سره غبرګ نیسي نو ښایي چې یو یې زیان ووینې. د دې خطر احتمال له هغو ستونزو سره چې د لوبو د نه کولو له امله یې ماشومان ویني پرتله کړئ.

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

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

www.sikalaam.com

ځواک د مصرف لپاره بله لار نه پېژني. ښايي چې هغوی ته وروښودل شي چې په ځینو فعالیتونو لکه منډې وهل، په زینو کې کښته پورته تلل، په انګړ کې لوبې کول او ځینې نورې سپورتي لوبې چې نورو ته زیان نه رسوي، ځان آرام کړي. که اړ یاست چې په کوټه کې پاتې شئ نو هغه ته اجازه ورکړئ چې په بالښت یا کوم بل نرم شي باندې سوکان ووهي.

۸- که ماشومان مو تل په جګړه او ناندریو بوخت دي، د هغوی کړه وړه او حرکات په ځیر سره وڅارئ، ښايي ورپام مو شي چې د دې وړو وړو شخړو سره سره د هغوی تر منځ ډېرې ښې اړیکې شته. د هغو شېبو په تمه اوسئ چې یو له بل سره ملګري دي او د دې ملګرتیا او یو ځایي لوبو علت پیدا کړئ. له لږې مودې وروسته کولای شئ چې بېلابېل لاملونه پیدا کړئ او ستونزه په آسانۍ سره حل کړئ. کله د ماشومانو ناندرۍ د مور او پلار د پام اړولو لپاره وي، اړینه ده چې دې ټکي ته پام وشي.

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

www.sikafaam.com

ژباړه/ نعيمه غني

د مـاشـومـانـو لـپـاره پـنـځه مـنـاسبې جملې

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

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

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

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

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

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

داسې نه وي، آیا کله چې دې خور د غوږ د خوږو لپاره دوا خوړې نو ته هم ورسره یو ځای دوا وخورې؟».

www.sikandaam.com

ژباړه/ نعیمه غني

ماشوم او د مور پلار مرګ

له پنځو یا شپږو کلنو څخه واړه ماشومان مرګ ته د یوې راګرځېدونکې پېښې په سترګه ګوري او د ویر په وخت کې هم نه احساسوي چې مړ شوی کس بېرته نه راګرځي. خو ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره متوجه کېږي چې مرګ د ژوند یوه برخه ده او هغه باید ومنو. له دې کبله ښایي چې هغوی ته د مرګ یو ساده تعریف ولرو، د بېلګې په توګه هغه ته ووایو: پلار/ مور دې مړه شوي، مور به څه نه شو کولای خو ډېر خفه یو مګر هېڅ مو له لاسه نه کېږي.
ډېر کله د لویانو نا خبري له هغه چلند نه چې د یوه یتیم شوي ماشوم سره یې کوي، د دې سبب کېږي چې ماشوم ته غلطه پوهه او معلومات ورکړل شي. هڅه وکړئ چې د غلطو کیسو او اسطورو له اورولو څخه ډډه وکړئ. واقع شوې پېښه ریښتونې او د ماشوم د پوهې له کچې سره سم روښانه او بیان کړئ. ځکه زیاتې او پېچلې خبرې مو دې ته اړ کوي چې هغو پوښتنو ته ځواب ووایو چې په خپله یې هم په اړه سم معلومات نه لرو او ماشوم سرګردانه او له تشویش سره مخ کوو.
په دې اړه له ماشومانو سره د لویانو غلط چلندونه دا دي:
ماشوم په انتظار کې ساتل: ماشوم په تمه مه پرېږدئ. دا مه ورته وایئ چې پلار/مور دې په اوږده سفر تللي او یا هم: هغه به تا ته ښه شیان راولېږي. په دې سره مجبورېږو تل لکه لوبغاړی تمثیل وکړو، همدارنګه دلته له دوو ستونزو سره مخ کېږو. لومړی دا چې خپل

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

لیکواله/نعیمه(غني)

مــاشـومــان، عــاطفــي نــیمګړتــیــاوې او د هغــوی شخصیــت

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

خو:

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

www.sikaraam.com

هم له دې ډول ستونزو سره لاس او ګرېوان دي. د نشه يي توکو استعمال، د جرم کولو خوا ته تمايل او له لوړو زده کړو سره کمه علاقه (البته دلته مې مطلب ټول نه دي) په دوی کې هم ليدل کېږي. که څه هم زموږ په ټولنه کې دا ډول غبرګون بېلابېل عوامل لري خو ښايي يو لامل به يې د هغو عاطفي نيمګړتياو شتون وي چې زموږ ماشومان يې د مور او پلار په څنګ کې په کورونو کې لري.
زموږ د هېواد هغه کورنۍ ډېرې دي چې په کليو او بانډو او يا هم په ښارونو کې د يوې لويې کورنۍ په بڼه ژوند کوي او يا هغه ميندې چې پر له پسې (پې په پې) ماشومان زېږوي، نه شي کولای چې په سمه توګه خپلو ماشومانو ته ورسېږي او د هغوی هره عاطفي غوښتنه په وخت سره په ځای کړي.
د دې ډول لويو کورنيو ماشومان په ډله ييزه توګه رالويېږي، د څو ورونو اولادونه يو ځای وي، ميندې يې په کورونو کې په کار يا مالدارۍ او يا هم په ځمکو کې په کارونو بوختې وي. يوه ښځه له ماشومانو سره وي چې يا د ماشومانو زړه انا او يا هم کومه بله مشره ښځه او يا هم د ماشومانو کم عمره خور وي. هغه هم د ماشومانو د ډېروالي له وجې له هغوی سره په چلند کې کم حوصلې شي، يوازې ماشومان غلي ساتي چې غږ يې پورته نه شي. ماشومان هم کله خفه، کله خوشحاله په لوبو يا هم يو له بل سره په جګړه بوخت وي. ماشومان يو ځای سره ډوډۍ خوري، البته د دوی په منځ کې بيا کمزوري او زورور هم پيدا کېږي چې بيا د کمزوري ماشوم ورځ د زورور هغه له لاسه تل بده وي. داسې هم وشي چې د ماشومانو په منځ کې د جګړو له امله يو ماشوم ډېر ژوبل شي او په ساعتونو، ساعتونو ژاړي خو څوک يې د ژړا پوښتنه هم نه کوي. مشهوره خبره ده چې وايي: «د ماشوم د خوږ شوي ځای د ټپ تر ټولو ښه دوا د هغې

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

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

۳

د محب الله زغم لــيکنــې او ژبــاړې

www.sikaraam.com

د لوبې شيان

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

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

له ختې څخه کورګۍ، کلا يا نور څه جوړول، د ماشومانو د خوښې لوبه ده. دې سره هم د ماشومانو تخيل غښتلی کېږي. البته تر ختې شګې بهترې دي، ځکه چې ميکروب په کې نسبتاً کم وي، خو هر کله چې ماشوم له لوبې خلاصېږي او کور ته راځي، بايد لاسونه يې په صابون باندې پاک پرېمينځو.

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

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

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

محب الله زغم

د ادب د ښوولو وخت

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

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

www.sikaraam.com

مې معاينه کړل.» يا که فرضاً پلار يې ترکاڼ وي، دی به وينې چې د تلويزيون ريموت په يوه لرګي سولوي او وايي چې «زه لرګی رنده کوم.» بهتره ده چې پلار ماشوم ته د لوبو داسې شيان پيدا کړي يا يې ورته جوړ کړي چې د ماشوم د خوښې د کسب وسايل په کې وي.
له دوه کلنۍ تر درې کلنۍ پورې ماشوم د ژبې په مهارتونو کې هم تکړه کېږي. نوې کلمې زده کوي، د جملو ګرامري جوښت ته يې پام کېږي، تلفظ يې ښه کېږي (سره له دې چې ځينې اوازونه سره بدلوي مثلاً د ف پر ځای ش، د ر پر ځای ل وايي؛ خو دا طبيعي ده)، نوي لغتونه او نوي ترکيبونه جوړوي. همدرانګه ماشوم په خبرو کې د لويانو پېښې کوي؛ نو د ادب د ښوولو وخت همدا دی. دلته مو له ادبه مطلب د خبرو نزاکتونه دي. دې ته به مو پام شوی وي چې د وړکتونونو ماشومان تر نورو ډېر په ادب سره غږېږي او په اجتماعي نزاکتونو تر نورو ښه پوهېږي. که دې ماشومانو ته يو شی ورکړې، مننه کوي، په سلام اچولو کې تکړه وي، زړور خو با ادبه غږېږي، پوښتنو ته دې د لويانو په شان ځواب وايي. وړکتون د ماشوم په روزنه کې ډېر ګټور ځای دی؛ خو هر چېرته او هر چا ته د دې امکان نشته چې اولادونه وړکتون ته ولېږي؛ نو ميندې پلرونه بايد هڅه وکړي چې خپلو دوو – درېو کلنو ماشومانو ته د خبرې کولو ادب ورزده کړي. دا کار په رټلو او په زور نه کېږي، په خوږه ژبه کېږي، په مينه کېږي. يو خو په موږ کې دا رواج نشته چې په کور کې له چا مننه وکړو، فکر کوو چې د کورنۍ غړي چې د يو بل لپاره هر څه کوي، بايد يې وکړي او همدا يې وظيفه ده؛ خو سړيتوب دا وايي چې له مور څخه د خوندرو خوړو د پخولو په خاطر مننه وکړو، که مو خور د اوبو ګېلاس په لاس راکوي، مننه ځنې وکړو، که مو زوی له دوکانه راته سودا راوړه، ورته ووايو خير يوسې زويه، خدای دې ښه سړی

www.sikaraam.com

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

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

ماشوم ته د ډوډۍ خوړلو آداب ورزده کړئ

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

زموږ (د ټنيو) په اکثرو کليو کې رواج دی چې لومړی د کور نارينه ډوډۍ خوري. دوی چې ماړه شول او پاڅېدل بيا ښځې او ماشومان دسترخوان ته کېني او له نارينه وو ورپاتې خواړه خوري.

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

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

www.sikaraam.com

ماشوم پخپله په صابون باندې د لاسونو په پرېمینځلو روږدی کېږي.
ماشومانو ته باید د ډوډۍ خوړلو په اړه دغه خبرې په تکرار سره وویل شي، تر هغې چې دا کارونه د هغوی په عادت بدل شي:
لاسونه دې په صابون باندې پرېمینځه.
د سترخوان ته خپلې لوبکۍ (نانځکه، موټرګی...) د رسره مه راوړه.
د سترخوان ته سمه پلتۍ ووهه.
دسمال دې په زنګنو واچوه (میندې باید خپلو ماشومانو ته له نسبتاً ډبل رخت څخه داسې دسمال وګنډي چې ټټر، لمن او پښې یې وپوښي او د اوږو په حصه کې ریتاړې ولري چې په غاړه کې یې وتړل شي. دا شی په دې ښه دی چې که د ماشوم له لاسه ګوله لوېږي او یا غوړ تویېږي، کالي یې خراب نه کړي.)
ماشومانو ته ورزده کړئ چې پر ډوډۍ دې برید نه کوي. باید تر هغې منتظر پاتې شي چې د هر چا غاب یا تالۍ مخې ته یې کېښودل شي.
ګوله دې د خولې په اندازه واخله. ماشوم ته وروښیئ چې وړې ګولې وکړي.
ډوډۍ چې ژووې، خوله دې بنده ونیسه. که څوک په وازه خوله ډوډۍ وژووي، کېدای شي ډوډۍ یا ناړې یې تویې شي.
ماشوم ته ورزده کړئ چې کاشوغه څنګه ونیسي او څنګه یې خولې ته یوسي. ماشومانو ته به وړې کاشوغې ورکوئ.
د ډوډۍ پر وخت شورماشور او جنګ جګړې به بندې وي خو د دسترخوان په سر خوږې خبرې او مجلس، صمیمیت زیاتوي. وړو ماشومانو ته هم وخت ورکړئ چې خبرې وکړي خو دا به ورښیئ چې په ډکه خوله دې نه غږېږي.

www.sikaraam.com

ماشوم ته ووايئ چې هېڅکله به ګوله نه تو کوي، ان که ډوډۍ ترخه، تروه يا بدخونده هم وي، بايد مخ بلې خوا ته واړوي، په کراره يې له خولې وباسي او مور ته ووايي چې ايسته يې واچوي.
د ټوخلي يا پرنجېدو پر مهال دې مخ بلې خوا ته واړوي او خپل دسمال خولې او پوزې ته ونيسي.
ماشوم ته ورزده کړئ چې څښاک بې غږ وغوړه وڅښي، سړپ او سړوپ دې نه کوي.
ډوډۍ چې خلاصه شوه، پخپله هم له هغه چا مننه وکړئ چې ډوډۍ يې تياره کړې او ماشومانو ته هم ووايئ چې مننه وکړي. دې سره د مېرمنو زړه خوشحالېږي او ستړيا څنې هېرېږي. دې سره مېرمنو ته دا احساس ورکوئ چې تاسې د هغې زحمت ته د قدر په سترګه ګورئ. که دا کار وکړئ، پخلی به مېرمنو ته يو خوندور کار وګرځي.
که ماشوم غټوکی وي، ورته ووايئ چې لاسونه او خوله يې د غاړې په دسمال پاک کړي او بيا خپل غاب دې پخپله پخلنځي ته يوسي چې پرېمينځل شي. دې سره ماشوم له مور يا نورو سره مرسته زده کوي.
ځينې کورنۍ ماشوم مجبوروي چې خپل ټول خواړه وخوري او غاب پاک کړي، حال دا چې هغه به موړ وي او زړه ته به يې نه کېږي چې يوه بله ګوله هم تېره کړي. بهتره ده ماشوم ته هماغومره خواړه واچوو چې خوړلی يې شي، که يې اشتها زياته وي، بيا به نوره ورته واچوو.
البته ماشوم ته به دا ټولې خبرې په نرمۍ سره کوئ. که يو ماشوم سرغړونه کوي، د رټلو پر ځای به ورته ووايئ چې ښه ماشومان داسې نه کوي. زما مجيب الله درې نيم کلن دی. کله چې يو خراب کار وکړي، مثلاً که خپل بايسيکل د دسترخوان خوا ته راولي، ورته وايم: «ښه هلکان بايسيکل چېرته دروي؟» دی وايي: «د کوټې په

www.sikaraam.com

کونج کې.» او بې له دې چې ورباندې امر وکړم، خپل بایسیکل پخپله د کوټې کونج ته بیایي او زه ورته وایم: «آفرین»
د دې عمر ماشومان غواړي مور و پلار خوشحاله کړي، غواړي د دوی په خبره وي. نو، هڅه وکړئ چې پخپله د دسترخوان اداب مراعات کړئ. د ډوډۍ په وخت کې کتاب یا بل څه مه لولئ، تلویزیون مه ګورئ، دېخوا ها خوا مه ګرځئ. بهتره ده د ډوډۍ پر وخت تلویزیون یو مخ بند کړئ. که څوک د اوبو ګېلاس یا د سلاټې کاسه درکوي، مننه ځنې وکړئ. دې سره ماشوم پوهېږي چې دسترخوان د نعمتونو ټغر دی او باید چې درناوی یې وشي.

د ماشوم په روزنه کې د تخیل اهمیت

هر نارمل ماشوم چې ۹-۱۴ میاشتنی شي د تخیل وړتیا پیدا کوي. دغه خبره له هغو لوبو جوتېږي چې د pretend play په نوم یادېږي. تاسو به لیدلي وي چې ماشوم یو خلی را اخلي او د چوشک پر ځای یې د نانځکې په خوله کې ورکوي او یا د بوتل خالي سرپوښ یا بل ورته شی د پیالې پر ځای کاروي او خپلې نانځکې یا بل وړوکي ماشوم ته د چایو ست کوي. بل وخت بیا گورو چې ماشوم پر بالښت سپرېږي او د آس په شان یې ځغلوي. خو دی په دې ټولو مواردو کې واقعیت له خیاله بېلولای شي. ماشوم پوهېږي چې خلی چوشک نه دی، د بوتل سرپوښ پیاله نه ده او بالښت ، بالښت دی نه اس.

ولې انسان خیال له حقیقته بېلولای شي؟

دې پوښتنې ته د اروا پوهنې ډاکتر الن لیسلي Alan Leslei په ۱۹۸۰ یمو کلونو کې د خپلې نظریې په ترڅ کې ځواب ویلی دی. لیسلي د تخیل لپاره درې پړاونه تشریح کوي. دی وایي چې په لومړي پړاو کې د تخیل لپاره تصویر ته ضرورت لرو. زموږ سترگې د کامرې په شان د شیانو عکسونه اخلي او ماغزو ته یې لېږدوي. د انسان نور حسي غړي هم دا کار کولای شي مثلاً سرک نه رامعلومېږي خو غوږونه مو د تېرېدونکي موټر غږ اوري. د موټر د انجن له غږه د هغه ډول چې ایا لاری ده که بل وړوکی موټر په ذهن کې انځورولای شو. همدارنگه د موټر د واټن اټکل هم کولای شو. په یوه لوړ تاخ کې گڼ شیان پراته دي چې لیدلی یې نه شو، خو د لامسې حس په مرسته د خپلې الماری کونجي پکې موندلی شو. دلته زموږ گوتې کونجي لمس کوي او په ذهن کې مو د هغه تصویر جوړېږي. د دې پړاو لپاره انځورونه یوازې له حسي غړو لاس ته نه

راځي بلکې له پخوانو تصویرونو چې په حافظه کې یې لرو هم کار اخیستی شو.

د تخیل دویم پړاو د تصویرونو کاپي کول دي. د انځورونو کاپي د څه لپاره ؟

اصلي انځورونه چې په لومړي پړاو کې تشریح شول، د خارجي نړۍ له واقعیتونو سره لږ او ډېر تړاو لري. مثلاً یو آس مو لیدلی او په ذهن کې مو د هغه تصویر جوړ شوی دی. دغه تصویر چې ستاسو په ذهن کې دی لکه واقعي آس هماغه شان سر ، دنګه غاړه، څلور پښې، څک غوږونه او اوږده لکۍ لري. بل ځای یوه ښکلې سینګار شوې ښځه له اوږدو ویښتانو سره وینئ. د ښځې انځور مو هم په همدې بڼه په ماغزو کې خوندي کېږي. کله چې د دغو انځورونو کاپي جوړوئ، کولای شئ چې بدلون پکې راولئ.

د انځورونو په کاپیانو کې د خپلې خوښې بدلون راوستل، د تخیل دریم پړاو دی. مثلاً د آس سر پرې کوئ او پر ځای یې د ښځې سر سرېښوئ. بیا د ښاپېریو وزرونه، چې یوازې مو په نکلونو کې اورېدلي دي او هېڅ کله مو لیدلي نه دي، د آس ډډو ته لګوئ، وروسته یو نوم هم ورته ټاکئ مثلاً «براق»، خو دا بدلون یوازې د تاسو په خیالي آس کې راځي او تاسې پوهېږئ چې واقعي آس، هغه چې تاسو لیدلی و، داسې نه دی. دلته «براق» او «آس» ځکه یو نه ګڼئ چې «براق» مو د آس له کاپۍ څخه جوړ کړی دی او د «آس» اصلي انځور مو خوندي ساتلی دی.

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

www.sikandaam.com

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

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

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

www.sikarqaam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

د وېرې چاره

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

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

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

www.sikaraam.com

ورته به وایو چې بلا له شنه رنګه ډاریږي، هغه ځای ته چې رنګ یې شین وي، بلا نه شي ورتلای. داسې هم کولای شو چې د خوب څراغ روښانه پریږدو او که فرضاً د څراغ رنګ سور وي، ورته به وایو چې سره رڼا بلاګانې وژني. د ماشوم وېره د خوشبو په سپرې هم ختمولای شو. په کوټه لږه سپرې ووهئ او ماشوم ته ووایئ چې بلا له دې خوشبویي ډاریږي چېرته چې دغه بوی وي، بلا هلته نه ورځي. ځینې ماشومان د څملاستو پر مهال د لوبو یو شی خپلې خوا پورې نیسي. که داسې وي، کولای شو ماشوم ته هماغسې یوه لوبکۍ ورکړو او ورته دا باور پیدا کړو چې د لوبو دغه شی جادویي دی او بلا نه پرېږدي چې ماشوم ته ورنژدې شي.
ماشومانو ته د ځینو دعاګانو ورزده کول هم د هغوی وېره ختمولای شي. که نور څه نه شي زده کولای، همدومره ورته ووایئ چې د خوب پر وخت دې کلمه تېره کړي، خدای به یې له هر رنګه بلا څخه وساتي.
د وېرې پر مهال د ماشوم ارامول په کار دي. ماشوم په غېږ کې ونیسئ، په دې توګه به هغه ځان خوندې احساس کړي. همدارنګه د ماشوم پام له هغه څه څخه چې دی ځنې وېرېږي، بلې خوا ته واړوئ. مثلاً شرنګونې ورته وشرنګوئ یا د لوبو بل داسې شی چې د ماشوم ډېر خوښېږي، هغه ورته ونیسئ یا د هغه د طبعې خواړه لکه چاکلېټ یا بسکېټ ورته ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي، کولای شئ چې ورسره خبرې وکړئ. البته د داسې موضوع په اړه ورسره وغږېږئ چې ماشوم ورسره مینه لري او یا ورته په زړه پورې وي.
ماشومانو ته داسې نکلونه او کیسې واوروئ چې اتلان یې له څه شي نه وېرېږي، له هرې ستونزې سره مقابله کوي او بریالي کېږي. دا به په ماشوم کې د مېړانې او مبارزې حس پیاوړې کړي.

www.sikaraam.com

کـالـیـزه

نن سبا په ښارونو کې ځینې خلک د خپلو ماشومانو کالیزې لمانځي. په کومه ورځ چې یې اولاد زېږېدلی وي، په هماغه ورځ سره مېله کوي. د کالیزې مخصوص کیک اخلي، د ماشوم د عمر د کلونو په تعداد شمعې بلوي، ماشوم بیا شمعې پو کوي او مړې کوي یې مانا دا چې ده د خپل عمر همدومره کلونه تېر کړي دي. بیا چاړه راخلي، کیک غوڅوي. دې سره ټوله کورنۍ چکچکې کوي او مبارکي ورته وایي. په غربي ملکونو کې خو دې ورځې ته مخصوصه سندره هم شته چې ارام موزیک ورسره غږول کېږي او په محفل کې حاضر خلک هم له سندرغاړي سره یو ځای بولي: «مبارک دې کالیزه، مبارک دې کالیزه»

دغه رواج پخوا په موږ کې نه و، د ماشومانو د کالیزې لمانځنه مو اوس له بهرنیانو زده کړې. پخوا په موږ کې باسواده کسان لږ وو، نو د خپلو اولادونو د زېږېدو نېټه اکثرو خلکو ته نه وه معلومه. البته خارجیان د لویانو کالیزې هم لمانځي، دوی ان د ژوند تر وروستي کاله پورې هم په خپله کالیزه کې مېلمستیا جوړوي او خپل نژدې دوستان رابولي. هلته څو پورې چې سړی ماشوم یا زلمی وي؛ نو مور و پلار یې ورته کالیزې لمانځي. بیا چې پخپله لوی او د کار و بار څښتن شو، پخپله یې لمانځي چې بوډا شي بیا یې اولادونه ورته محفل جوړوي او کالیزې یې لمانځي.

خارجیان پوهېږي چې په دې دنیا کې یوازې یو وار ژوند کوو؛ نو باید خوند ورنه واخلو. ارواپوهان وایي، خوشحالي او خندا زموږ پر روغتیا ښه اثر لري. څوک چې خوشحاله ژوند لري تر غمجنو

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikarqam.com

سره مينه کوو، نور نو کشر او مشر په منځ کې نه وي، د مينې دواړو خواو ته برابر کسان وي. د ماشوم د کاليزې لمانځل راته داسې موقع په لاس راکوي چې هغه ته خپله مينه وښييو.
مونږ کولای شو د خپلو اولادونو کاليزه په خپله طريقه ولمانځو. که کيک نه شو اخيستلی، که مېلمانه نه شو رابللي؛ نو د خپلې کورنۍ په منځ کې خو کوچنۍ مېله جوړولای شو. مهمه دا ده چې د خپل هر اولاد د زېږېدو نېټه په کتابچه کې وليکو، هر کال په هماغه ورځ کورنۍ مېله جوړه کړو او هغه ته د کاليزې مبارکي ووايو. په نورو ملکونو کې کورنۍ او ملګري سړي ته د کاليزې په ورځ سوغات ورکوي. مونږ که بې وزلي هم يو بيا هم کولای شو ماشوم ته مو يو کوچنی سوغات واخلو. کالي خو هسې هم په کال کې يو وار دوه وارې ورته جوړوو؛ نو بهتره به دا وي چې همدغه نوې جامې ورته د کاليزې په ورځ جوړې کړو. که دا نه شو کولای؛ نو د لوبو يو سامان، يو کتاب يا کتابچه خو ورته اخيستلی شو. که بيخي سوغات نه شو اخيستلی؛ نو يوازې د کاليزې د ورځې يادونه هم کافي ده چې «زويه يا لورې! ته پنځه کاله يا شپږ کاله مخکې په همدې ورځ پيدا شوی وې، نن دې پنځم يا شپږم کال پوره شو. مبارک دې وي، خدای دې د سلو کالو کړې.»

www.sikaraam.com

ماشوم «مه» نه مني

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

خطرناک شی په کې نه وي، غولی یې پوست وي او که ماشوم وهم لوېږي، نه ژوبلېږي. تېره شیان، د ماتېدو شیان، د برېښنا ساکټ او داسې نور شیان په کې نه وي. که مور او تاسې هم یو یا دوه ماشومان ولرو ممکن ورته همداسې کوټه برابره کړای شو خو درځن درځن اولادونو ته یې نه شو جوړولای. په نورو ملکونو کې د ماشومانو لپاره د لوبو خوندي پارکونه هم ډېر دي خو موږ یې نه لرو. که د کور شا و خوا ته مو شګلنه ځمکه وي، د ماشومانو لپاره خوندي ځای په کې جوړېدای شي. البته دا ناممکنه ده چې له ټولو داسې حالتونو ډډه وکړې چې ماشوم ته باید «مه» ووایې؛ خو کمولای یې شې.
په ځینو شیطانیو سترګې پټې کړئ: که وینئ چې د کور مخې ته مو ماشوم په ډنډوکي کې له ختو سره لوبې کوي، ولې به یې منع کوئ. دا د مور و پلار وظیفه ده چې ماشومانو ته وخت ورکړي چې خپل استعداد وغوړوي، هر شی وسپړي او خپله کنجکاوي په کې وکړي نو ماشوم له داسې شیطانیو او لوبو مه منع کوئ چې خطر ورته نه لري. زه هر وخت له خپلې مېرمن سره په همدې لانجه یم. دا له خپلو ماشومانو د لویانو تمه لري، وایي چې هغوی دې منډې نه وهي، شورماشور دې نه کوي، یو بل سره دې غېږه نه نیسي، په انګړ کې دې توپ بازي نه کوي...
څنګه چې غواړې په هماغه انداز یې ووایه: که ماشوم داسې څه کوي چې باید یې منع کړې او د «مه کوه» بدیلونه کار ونه کړي، ماشوم ته نېغه خبره وکړه. په کلکه خو په نرمۍ سره، ځان خپه ونیسه، داسې چې هغه خپله ملامتي احساس کړي. مثلاً: «مه، تېره مه واروه» که همدا خبره په دې بڼه وکړئ چې: «مه، زړګیه تېره مه واروه»، ماشوم به له خپل کاره منع نه کړې.

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

ځنګه ماشومان مطالعې ته وهڅوو؟

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

www.sikaraam.com

ولې بې جرئته يو؟

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

www.sikaraam.com

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

سړی ولې بې جرئته کېږي؟

نا سمه روزنه د بې جرئتۍ سبب ګرځي. کله چې ماشومان او زلمکي غواړي د یوې موضوع په باب خپل نظر ووایي، مور ورته وایو: غلی، ستا یې په دې کارو کې څه؟ د لویانو په مجلسونو کې ماشومانو ته د ناستې حق نه ورکوو او که کېناستلو ته یې پرې هم ږدو، د خبرو حق خو بیخي نه ورکوو. زموږ دا ډول چلند د دې سبب ګرځي چې ماشومان مو ځانونه کوچني او حقیر وګڼي. په دوی که به د حقارت احساس پیدا شي. بیا به په لویېنه کې هم دغه وېره ورسره وي چې که زه خبرې وکړم، نو خلک به راپورې وخاندي.

په ښوونځیو کې هم، که شاګرد د استاد پوښتنې ته ناسم ځواب ورکړي؛ نو استاد یې تحقیروي چې ته څومره تمبل یې، ولې درس نه وایې؟ ځینې ښوونکي شاګردان د ټولګي مخې ته یا پر مېز باندې دروي او ټولګیوال ورپورې خندوي. که زده کوونکی قوي روحیه ونه لري، بل ځل یې که درس زده هم وي، د ویلو جرئت یې نه کوي.

څه باید وکړو چې د بې جرئتۍ مخه ونیسو؟

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

www.sikaraam.com

ښوونکو ته هم بويه چې شاګرد ونه رټي، بلکې په پسته ژبه ورته سم ځواب ووايي. ماشومان ګومان کوي چې ميندې، پلرونه او ښوونکي يې پر هر څه پوهېږي. ښه به دا وي چې ښوونکي خپل شاګردان له دې غلط فهمۍ راوباسي. بايد شاګردانو ته دا احساس ورکړي چې هېڅوک پوره نه دي، هېڅوک پر هر څه نه پوهېږي، ممکن د هرې پوښتنې ځواب د ښوونکي هم نه وي زده. په دې توګه به شاګردان د ځواب ويلو جرئت پيدا کړي. بيا به دوی په دې نه وېرېږي چې که ځواب مې سم نه و؛ نو زه به ناپوه يا ټمبل ښکاره شم. ښوونکي بايد شاګردانو ته دا احساس ورکړي چې ټول خلک يو ډول نه دي. اصلاً هېڅوک ټمبل نه دي. ممکن يو شاګرد په نورو درسونو کې ښه تکړه وي؛ خو رسامي يې نه وي زده. بل يو ممکن په نورو مضمونونو کې پڅ وي؛ خو رسامي يې ښه وي. شايد يو شاګرد تر هر څه په سپورټ او په لوبو کې تکړه وي. بايد په ياد ولرو چې ټولنه مو په هره څانګه کې تکړه کسانو ته اړتيا لري. هر څوک له خپل وس او استعداد سره سم ټولنې ته خير رسولای شي.

د خپلې د بې جرئتۍ علاج څنګه وکړو؟

که د خپلو خبرو او نظريو د څرګندولو جرئت نه لرئ؛ نو د علاج يوه لاره يې دا ده چې له خپلو خويندو ورونو او يا ټولګيوالو سره د وينا کولو تمرين وکړئ. له بالښتو څخه ستېژ جوړ کړئ او که په ټولګي کې ياست، د ټولګي مخې ته ودرېږي او په وار سره د يوې ټاکلې موضوع په باب وينا وکړئ. البته د وينا لپاره وار له مخې تياری ونيسئ. تاسې به وګورئ چې په اولو ورځو کې ځينې خبرې چې په زړه کې مو لرلې، د وينا پر وخت مو هېرې شوې دي؛ خو د وخت په تېرېدو او په تمرين سره به مو دغه ستونزه هم لرې شي.

www.sikaraam.com

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

www.sikaraam.com

څنګه به ماشوم له دروغ ویلو راوګرځو؟

سړی معمولاً هغه مهال دروغ وايي چې د یو څه د له لاسه ورکولو وېره ورسره وي. که پوهېږو چې ريښتيا زموږ اعتبار او شخصيت ته تاوان رسوي، درواغو ته مخه کوو. که د خپلې ګناه له سزا څخه ډارېږو، درواغ وايو، "چې ما نه ده کړې". کله چې غواړو ځان تر هغه څه چې يو، ښه وښيیو؛ نو درواغ وايو. البته لويان د خپل حقارت د پټولو لپاره هم درواغ وايي. لاپې د درواغو يو ډول دی چې ځينې کسان د خپل حقارت د جبران لپاره ورته مخه کوي.
يوه ورځ زموږ يوه استاد وويل چې: "هغه خبره چې د زړه نه يې وکړئ، خامخا په نورو اثر کوي. تظاهر مه کوئ او درواغ مه وايئ، هڅه وکړئ هغه څه ووايئ چې د زړه له تله يې منئ." ما وويل: سړی کله کله د نورو له ډاره د زړه خبره نه شي کولای، سړی مجبورېږي چې تظاهر وکړي. ممکن د سړي ځينې خبرې د ټولنې له باورونو او دود دستور سره په ټکر کې وي. استاد وويل: "سړی په داسې حالاتو کې هم کولای شي داسې خبره وکړي، هم يې رښتيا ويلي وي او هم يې د نورو خيال ساتلی وي."
د درواغ ويلو په مسئله کې دوې خواوې دي، يوه خوا هغه ده چې درواغ وايي او بله خوا هغه چې سړی درواغ ويلو ته مجبوروي. مثلاً ماشوم پياله ماته کړې ده، که دی ډاډه اوسي چې په دې کار يې نه

www.sikaraam.com

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

www.sikandaam.com

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

www.sikaraam.com