PDF Compressor Pro

ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

پښځه د ژوند په دګر کې

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

مشخصات:

د کتاب نوم :: بنځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سید

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

کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"

انځورګر :: ناجیه شریفي

د چاپ کال :: ۱۳۸۱ژمی

شمېر :: ۵۰۰ ټوکه

بیه :: ۳۵ روپۍ

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

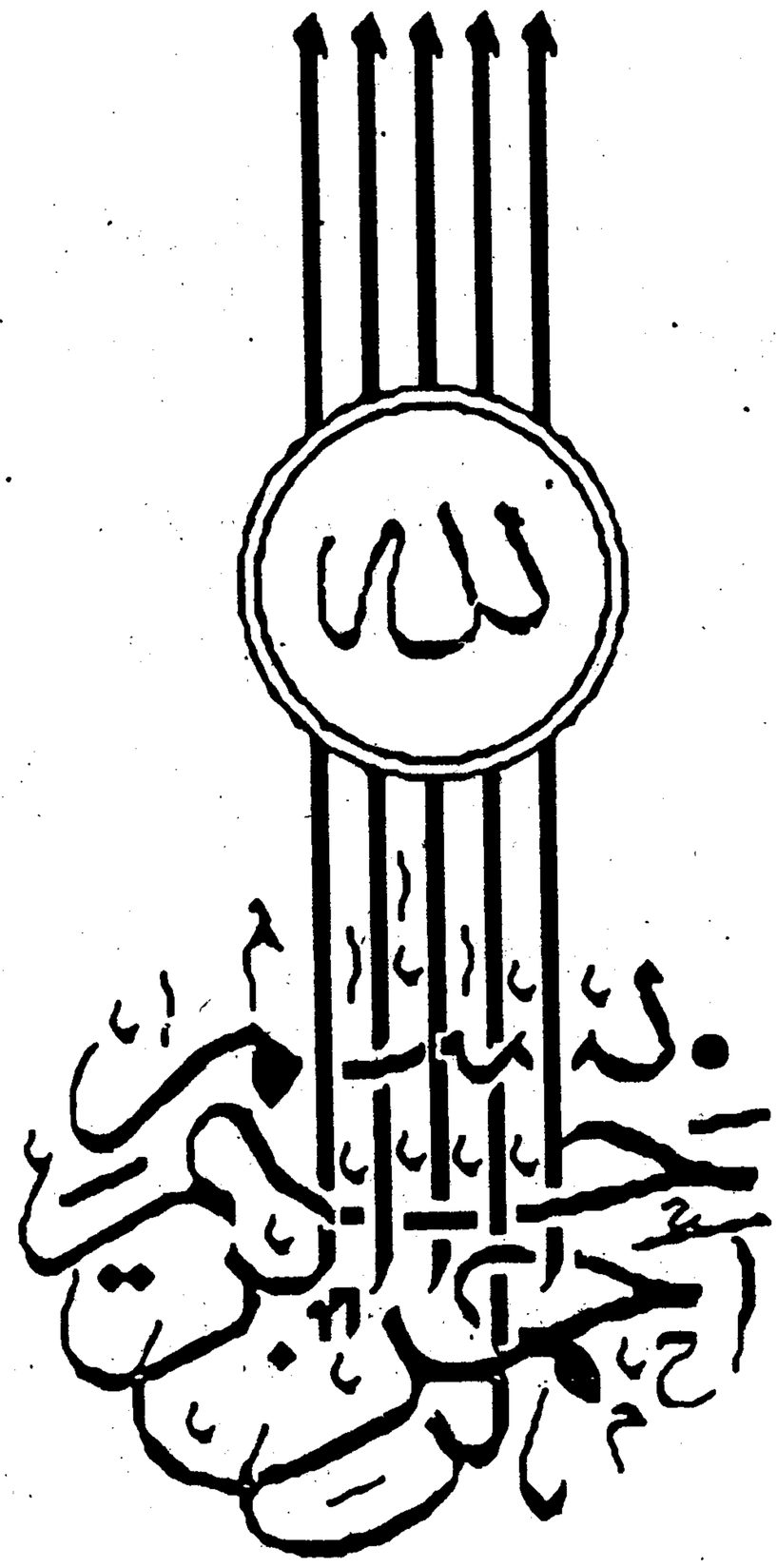
قصه خوانی بازار، تیلفون: ۲۵۶۵۵۲۰

کابل: چهارراهی صدارت، تیلفون: ۲۲۰۰۴۵۵

د چاپ ټول حقوق خوندي دي.

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro



www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

فهرست

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

مننه ۵

د ساپی د پینټو څېړنو او پراختیا مرکز څخه ګیله ۶

سریزه ۷

لومړی برخه

د کورنۍ ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸

۱- د کورنۍ ژوند په اړه دوه کې د بنځې او خاوند دندې ۹

الف- د بنځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ۱۰

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ۱۹

ج- د بنځې دندې د خاوند په هکله ۲۴

۲- په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې ۲۶

۳- د کورنیو د روانې سلامتیا په هکله پاملرنه ۲۹

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

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

۶- بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوی ۳۴

www.sikaraam.com

۷- د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا ۳۵

۸- خپلو هیلو او غوښتو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ۳۷

۹- د کورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لری ٤۰

۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی ٤۱

۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې ٤۳

۱۲- ښځو ته ښایی چې د زغم او حوصلې لرونکی وی ٤٦

۱۳- ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لری ٤۷

۱٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ٤۹

۱۵- ښځو ته ښایی چې د راز ساتونکی اوسی ۵۰

۱٦- په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ۵۱

۱۷- د کورنی څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د
پالنې او څارنې مسئله ۵۳

۱۸- په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ۵۵

۱۹- د کورنی اقتصادی او مالی حالت ته پاملرنه ۵۷

۲۰- په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ۵۸

۲۱- میندو ته څو لندې لارښوونې ٦۱

۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦۳

۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دی ٦٦

۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦۸

۲۵- د ښځو لپاره د سپورت ګټې ۷۰

۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړونده مسئلې ۷٤

۱- د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې ۷۵

۲- د ماشوم وده او پرمختیا ۷۷

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

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

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

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

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

۸- ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري ۹٦

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

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

۱۱- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند یې وروزئ ۱۰۲

۱۲- تولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ۱۰۵

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

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

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

۱٦- د ماشومانو تر منځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ۱۱۲

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

۱۸- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ۱۱٦

۱۹- بې ځایه شوی او ورک شوی ماشومان ۱۱۷

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

۲۱- په ماشومانو د قحطی او ناروغیو ناوړه اغیزه ۱۱۹

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

AWN

از نشرات

مجمع زنان افغان AWN

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF
ACKU
10853

تقـريظ

بنځه د لور، مور او ميرمن په جامه کې

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

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

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

www.sikaraam.com

اثبات پره پر مونږ نه پريوځی. خو د خپل «اکمل» نظام په رڼا کې زمونږ دعوی په نه اثبات سره د يوه کامل الهی نظام ارزښتونه او د هغه د لارښوونې او ارشادات خدای مه کړه له گوانبن او پوښتنې سره مخامخ ږی او څرگنده ده چې دا گوانبن او دا ننگونه (چيلنج) لويديزې تولنې يا لويديز تمدن ته له ورمخامخ پيغور او گوانبن نه ډير زيات دا انديښنې وړ دی.

دا يو تريخ حقيقت دی چې مسلمانه تولنه نن سبا د نورو ژوندنيو ارزښتونو په څير د بنځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د ستر گو اوچتولو جوگه نه ده، زمونږ ننني اخلاقی او مدنی ځوړتيا او انحطاط مونږ ته پر دې ويار ونو د ويار مخه او اجازه نه راکوی چې مونږ لويديزې تولنې يا د مادی فرهنگ پلويانو ته خپلې هغې ويارنې وړاندې کړو چې مونږ د بنځې د حقوقو په تحقق او تحقيق کې کړی دی، هغه ويارنې چې بنځه يې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پراو کې راوست؛ (نساء/٣٦- لقمان/١٤)

«و قضی ربک الا تعبدوا لاياه و بالوالبدين احسانا»

(اسراء/٢٢-٢٤)

بنځه يې هغه لور کړه چې بنخيدو د علتونو پوښتنه يې کيږی چې «په کومه گناه ووژل شوی؟» (تکوير/٨-٩) او بنځه يې هغه ميرمن او بی بی کړه چې: «د بنځو هم هغومره مشروع حقوق دی، لکه ددوی (نرو) چې دی» (بقره/٢٢٨)

خو آيا دا تولې (دريواړه) دعوی له بنځې سره زمونږ د نرواکی تولنې د اوسنی چلن او اوسنی دريځ په صورت کې هغه څوک بسينا (قانع) کولای شی چې د اسلام د تعجيز او خوارولو لپاره له بنځې سره زمونږ دغه اوسنی چلن او دريځ دليل گرځوی؟

مونږ پر «نساء» «قوامون» بناغلی «رجال» بويه بنه په نره او بنه په ډاگه

www.sikaraam.com

دا ومنو چې زمونږ نرواکې تولنه تر هغې پورې نه پر لويديزه او مدنی تولنه باندې

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

محمد آصف صمیم

۱۳۸۱/۹-۱۸

www.sikaraam.com

منـنه

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

www.sikaraam.com

د ساپی د پښتو څېړنو او پراختیا
د مرکز څخه ګیله

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

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

په درنښت

معصومه رضا سید

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

د لوی خدای په نامه

سریزه

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

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

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

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

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

معصومه رضا سید

1997.9.23

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

لومړی برخه

د کورنۍ ژوند اړونده مسایل

www.sikaraam.com

د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

د ښځې او خاوند دندې

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

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

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

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

www.sikaraam.com

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

پيښيږی، نو پوه او هوښيار نارينه هغه دی چې د تحمل او صبر او ګذشت روحيه ولری او خپلې ميرمنې معمولی سهوې او خطاوې هغه چې د کورنی ژوند په اوږدو کې پيښيږی په ډير ګذشت ورځخه تير شی.

ځينې نارنيه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دريځ و نه نيسی ممکن چې بيا دغه مسئله تکرار شی. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له يوې معمولی خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار ددوی په کورنی ژوند ناوړه اغيزه لري او د کورنی ماحول د شخړو ځای ګرځي.

خو ددې تر څنګ ډيرې داسې مېرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنيو اشتباهاتو او خطاؤ ځخه لوی ستونزې پيدا کوی د مثال په توګه که چيرې خاوند يې د کومې بلې ميرمې صفت او ستاينه وکړی او يا هم د تصادف له مخې کومې بنځې ته وګوری او يا هم کله د چا په مخکښې ټيله بنځه توهين کړی نو بيا د ميرمنې لخوا د سختی ملامتيا لاندې نيول کيږی چې دغه راز سلوک د کورنی ژوند تينګ مزې شکوي تر تولو معقوله ليږاره دا ده چې دواړه لوری په ډيره مهربانی او مسالمت سره د يو او بل اشتباهات او خطاوې وبخښی.

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

٤- بله شريکه وظيفه د بنځې او ميړه تر منځ دا ده چې د يو او بل روحی او جسمی غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړی:

ډاکتر «ويليام بيګ من» چې د روانشناسی پوهاند دی داسې ليکلی: «د زياتو تجربو ځخه دې نتيجې ته رسيدلی يو چې د کورنی د سقوط او زوال د مهمو علتونو ځخه يو هم د ميرمنو جايزې غوښتنو ته د خاوند نه پاملرنه ده».

ډير داسې پيښ شوی چې بنځې د يوې کوچنی بې احتياطی له کبله د خپل

www.sikaraam.com

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

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

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

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

نو ښکاره ده چې کورنۍ ژوند به يې تريخ او له ستونزو سره به مخامخ وي».

دا يو څرګند حقيقت دی چې نارينه د کور څخه بهر له يو لړ مشکلاتو سره مخامخ دی، سترې او ستومانه کورته راځي، خو که چيرې مېرمن د خپل خاوند دغه حالت درک او احساس نکړي سر بيره په دې دا هم ورته د خپلو ورځنيو پرابلمونو او ستونزو او د ماشومانو له شوخی او بدسلوک څخه شکايت وکړي، نو دغه وضعيت نور هم د عصبانيت سبب ګرځي.

ترټولو نه بد حالات هغه وخت وي چې مېرمن د خاوند د عصبانيت په مقابل کې عکس العمل وښايي، نو ښکاره ده چې په کورنۍ کې د صميميت فضا له منځه ځي او د مينې او محبت ځای نفرتونه نيسي، خو که چيرې ميرمن پوهه، هوښياره او د شريک ژوند په رمزونو باخبره ښځه وي، هڅه کوي چې د خاوند د عصبانيت په هکله زر عکس العمل نه ښايي د خپل خاوند روانی حالات او د هغې ورځنی ټولې ستونزې او مشکلات په پام کې ونيسي، ميرمن دې تل هڅه وکړی د خاوند د عصبانی حالت په هکله زر عکس العمل و نه ښايي، د خاوند د غوسې او قهر په مقابل کې سکوت او په ډيره نرمه ژبه په ډير لطف او ملايمت ورسره خبرې وکړی، نو ژوند به يې په خوشحالی تيرېږی. مثلاً که چيرې يوه ميرمن غواړی چې خپل خاوند يو مسئلې ته متوجه کړی نو په ډيره نرمه ژبه دې ورسره مسايل مطرحه کړی، حتی که ميړه يې د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لری او مېرمن غواړی چې دغه عادت پرېږدی نو لازمه نه ده چې په چيغو او سورو ورته ووايی چې څه کوئ چې سګرټ څکوی. ستا د سګرټو لوګی ټوله کوټه نيولی او د کوټې ټول فرش دې په سګرټو چټل کړی، او يا هم سوځولی، يا په ما د سګرټو دود ښه نه لګيږی او داسې نورې خبرې، هو هوښياره ميرمن هغه ده چې خپل خاوند په ډير ملايمت او نرمې ژبې سره متوجه کړی او د سګرټو ضررونه ورته توضيح کړی چې سګرټ وجود ته ضرر رسوی او

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

روغتيا له منځه وړي، ستا ژوند له هر څه قيمتي دی، نو دلته دی چې خاوند يې فکر کوي چې ميرمن يې ورسره مينه لري، او دا هر څه ددې په ګټه وايي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې دخپلې ميرمنې عصبانيت تحمل کړي ځنګه چې نارنيه په يو حال کې نه دی په ورځنی ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ کيږي، نو ښځه هم د ژوند په اوږدو کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ ده، کله خفه او کله خوشحاله وي چې عصبانيت او خوشحالی ډير علتونه لري، خو که چيرې ښځه خفه وي، نو خاوند ته نه ښايی چې د ميرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډيره مهربانی او ملايمت ورسره خبرې وکړي، تولې ګيلې په غور سره واوری او د مشکلاتو په حل کولو کې دې ورسره مرسته وکړي، نو په دې ترتيب کولای شي د خپلې ميرمنې قناعت حاصل کړي.

دا چې ځينې نارينه او ښځې په دې عقيده وی او داسې استدلال کوی که چيرې د يو او بل د قهر او غوسې په مقابل کې سکوت او حوصله وکړو، نو خپل درنښت او موقعيت به په کورنی کې د لاسه ورکړو. ولې دوی سخت اشتباه کوي، واقعيت دا دی که چيرې دواړه لورو څخه يو تن د بل يا مقابل طرف د عصبانی کيدلو په جريان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلی نو ښکاره ده چې مقابل لوری يا طرف به له خپل عمل څخه پښيمانه شی، خو که د عصبانيت ځواب په عصبانيت ورکړ شی نو ښکاره ده چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره جهنم ګرځي او دغسې به کوچنی عصاب خرابی په لويو ستونزو بدلی شي.

٦- بله شريکه دنده يا وظيفه د ښځې او خاوند تر منځ د بيړو او بل څخه د بيځايه توقعاتو درلودلو مسئله ده:

تول په دې پوهيږی چې په تولنه کې د تولو افرادو مالي حالت يو شان نه وي، د ځينو افرادو متوسط ژوند وي، يو شمير خلک ډير ښه ژوند لري. ډير زيات داسې کورنۍ شته چې له ډيرو مالي ستونزو سره لاس او ګريوان دی، نو

www.sikaraam.com

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

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

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

همدا رنګه میرمنې ته هم باید دا معلومه وی چې د خاوند مالی حالت یې څنګه دی، که چیرې د هغې اقتصادی وضعه ښه نه دی نو دا به وکولای شی چې له هغې سره ژوند وکړی؟ تر څو بیا وروسته له واده څخه پښیمانه نشی.

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

ب- د خاوند دندې د ميرمنې په مقابل کې:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

۸- د نارینه بله دنده د میړمنې په هکله دا ده چې د بنځینه فطرت لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې میړمنې سره همدردی وکړي او تسلیت ورکړي.

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

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

PDF Compressor Pro

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

ج- د بښځې دندې د خاوند په هکله:

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

۱- د خپل خاوند درناوی په کورنۍ کې او د کور څخه بهر په ماحول او چاپیریال کې.
۲- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تېریدل.
۳- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.
٤- د خاوند څخه ببڼایه هیلې او توقعات نه درلودل.
٥- میرمنې ته بنایی چې د غوره او نیک سلوک لرونکی اوسي.
٦- د ستونزو او مشکلاتو په وخت کې خاوند ته ښه همدرده اوسی او هغه ته تسلیت ورکړي.
۷- پرته له خپل خاوند څخه نورو نارینه وو ته توجه نه کول، میرمن باید خپل خاوند ته دا ثابته کړي چې یوازې د خپل خاوند سره مینه لري او بل چا ته یې پام او توجه نشته.

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

۱۳- د خاوند د راز ساتنه مهمه ده د خاوند د خصوصی رازونو بنکاره کول دکورنی نڅدې غړو ته هم جایز نه ده.

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

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

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

www.sikaraam.com

په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

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

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

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

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

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

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

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

د کورنیو د روانی سلامتیا
په هکله پاملرنه

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

ج- مستبدي کورنی:

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

عاطفی او روانی ستونزې په نجونو کې د قدیاونې د ټیټښت سبب ګرځی

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

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

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

www.sikaraam.com

بې ځایه ایرادونه او بهانې لتول

د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوی

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

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

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

چې بيا د نارينه ډير مهم او په ځای انتقاد ته هم چا توجه کړی نه ده. چې په دغه صورت کې د کورنی ماحول د ناخوالو او کشمکشونو سره مخامخ شوی د صميميت فضا له منځه تللی او د کورنی خوږ ژوند تريخ شوی، نو په کار ده چې نارينه دغې مسئلې ته جدی پاملرنه وکړی او په بې ځايه بهانو او ايرادونو خپل موقف او حيثيت ته د کورنی په ماحول کې ضرر و نه رسوي.

د کورنۍ چارو سمبالښت او تنظيم د ميرمنې خوښيی ته پرېږدی او د هغې له وظايفو څخه يې وګڼی او د ښځې دا حق سلب نکړی، پرېږدی چې ميرمن يې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، يوازې ښې او نيکې مشورې دې ورته وکړی که نظر هم ورکوي د صميميت په فضا کې دې د مشورې لاربښوونې او وړاندیزونو په شکل طرحه کړی نه دا چې ايراد او بهانې وی.

د کورنی په ماحول کې د نظر د يووالی اړتيا

يو له ډيرو مهمو ستونزو څخه چې د کورنی په ماحول کې د ګډوډی او ناآرامی سبب ګرځي هغه د کورنيو د غړو په منځ کې د تفاهم او د نظر د يووالی نه درلودل او د اختلافاتو او شخړو موجوديت دی چې په کورنيو کې د نفاق او بدبينی فضا رامنځ ته کوي او د کورنيو د غړو ژوند تريخوي.

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

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

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

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

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

www.sikaram.com

خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو

او پلرونو پام او توجه

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

ښځه او خاوند په خپلو کې په خبرو او مجالس بوخت وي، خپلو ماشومانو ته دې د بې ځایه مداخلې حق نه ورکوی. هغوی په ټه دې دا څرګنده کړی چې په هر څه کې نوبت یا وار په بام کې ونیسی او که چیرې دا ناوړه عادت په ماشومانو کې پاتې شو بیا به د هیچا خبرو ته توجه ونکړی. د بلې خوا دوی سره دا فکر پیدا کیږی چې د مینډو، پلرونو ټولو توجه او پاملرنه دوی ته ده، همدا علت دی چې بیا دوی په راتلونکی د خپلو والدینو غوښتنې په پام کې نه نیسي.

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

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

www.sikaraam.com

د کورنۍ غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لری

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

درياب کې لاهو کوی، چې په څنګ يې په تولنې کې خپل وقار او حيثيت ته هم ضربه رسوی. مګر د تولو بده دا چې په خپل لاس په خپله کورنی کې د شخړو او جګړو زمينه برابروي. نو ضرورګی ده چې خاوند يا د کورنی مشر دغې موضوع ته پام وکړی چې د کورنی په جوړښت او د واده په کولو سره خپل تول پخوانی عادتونه پريږدي او د بې ځايه او بې هدفه ګرځيدلو څخه ځان وژغوری خپل پام او توجه خپل کورنی ژوند ته راوګرځوی ځکه چې هغوی هم ددې مينې او پاملرنې ته اړتيا لري.

بنځې دې له بې ځايه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړی

دا يو څرګنده حقيقت دی چې د يوې تولنې تول افراد يو شان مالی توان او طاقت نه لری، د ځينو افرادو اقتصادی وضع ډيرښه وی، د ځينو متوسط او بعضی نورو ژوند له ډير مالی ستونزو ډک وی، نو ويلی شو چې د کورنيو په منځ کې د ژوندانه سطحی توپير لری، داسې کورنی شته چې د ژوندانه له تولو امکاناتو برخمنې دی، څوک يو څه امکانات لری عين دا چې د متوسط ژوند لرونکی دی، د چا هم د ژوند سويه يا سطحه ډيره ټيټه ده.

نو اوس دا په ميرمنو پورې اړه لری چې خپل امکانات په نظر کې ونيسی که چيرې د دوی د کورنی مالي حالت ښه نه وي، د نورو سره دې له بې ځايه رقابتونو او سيالیو څخه صرف نظر وکړي.

شته ډيرې ميرمنې چې کله د بل چا په ځان کې ښکلی جامې او کالی وګوری او يا هم د نورو په کورونو کې لوکس او غير ضروری شيان، نو دواړه پښې په يوه موزه کې مندی او له خپل خاوند څخه بې ځايه غوښتنې او توقعات

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

د میرمنو غوره سلوک د کورنی

د غړو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ وینو چې د کورنۍ غړي د یو او بل سره ښه او دوستانه اړیکې او ارتباطات نلري. ډیر داسې لیدل شوی چې په کور کې د میرمنې او د هغې د خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، خور او رور سره او یا هم نورو نژدې خپلوانو سره یې میرمن ښه سلوک نه کوي، مناسبات او اړیکې ښه نه وي، تل ددوی ترمنځ شخړې او خفګان او دعوی موجودې وي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

بښځو ته ښايي چې د زغم او حوصلې لرونکی وی

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

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

www.sikaraam.com

ښځې خواخوږی او همدردی

ته اړتیا لري

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

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

www.sikaraam.com

قهر او غوسه يې ورو ورو کميږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې ميرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردباری درس ورکړي، ورپيښې ستونزې ورته ډيرې کوچنۍ وښايي. او دا ورته څرګنده کړي چې د ميرمنې په خوشحالی، خوشحاله او په غم يې غمجن دی. چې په دې توګه به د خپلې ميرمنې قناعت ترلاسه کړی او هغه به د يو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوی نه دا چې ميرمن يې خفه او خواشينی وی نو خاوند يې تر دې زيات په قهر شي او داسې فضا په کورنۍ کې رامنځ ته کړی چې د کورنۍ ماحول د دوزخ يا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنۍ کوچنۍ جګړې په لويو ستونزو بدلې شي.

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

www.sikaraam.com

د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته

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

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

www.sikaraam.com

بنڅو ته بنايی چې د راز ساتونکی اوسي

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

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

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

www.sikaraam.com

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

په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

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

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

پاک الله په دې هکله فرمایي:

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

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

www.sikaraam.com

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

په دې هکله پاک الله داسې فرمایی:

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

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

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

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

www.sikaraam.com

د کور څخه بهر په تولنه کې د میندو دندې

او د ماشومانو د پالنې او څارنې مسئله

کومې میندې چې د کور څخه د باندې په بښوونځی، دفتر، روغتون، فابریکې یا بل ځای کې په دندو بوختې دی، نو دغه میړمنې د خپلو ماشومانو د څارنې او پالنې لپاره مجبوره دی چې خپل ماشوم بل چاته د څارنې او پالنې لپاره وسپاری. نو دلته دغه مسئله مهمه ده چې میندې دې دغه موضوع درک کړی چې د ماشوم څارنه او پالنه مهمه او حیاتی موضوع ده.

ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې د یې څارنې او پالنې ته اړتیا لري. کوچنی ماشومان پرله پسې خوړو، مینځلو او پاکولو په غیږ کې نیول، خبرې کولو او مینې کولو ته اړتیا لری، د ماشوم د سلامتیا او روغتیا په پام کې نیولو هم حتمی مسئله ده، نو هغه میندې چې کافی وخت نلری چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړی او ځان مجبور ګڼی چې د وظیفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځی، نو د خپل ماشوم پالنه د کورنۍ نورو غړو خپلوانو همسایګانو او یا هم شیرخوارګاه او کودکستانونو ته سپاری. نو بیا هغه کسان یا هغه ارګانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلی د هغوی وظیفه ده چې په ښه توګه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

د کورنی اقتصادیٌ او مالی حالت ته پاملرنه

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

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

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

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

په کورنی ژوند کې د سپما

اصل ته پاملرنه

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

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

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

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

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

www.ekaraam.com

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

سره مرسته کړی وي.

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

مېندو ته څو لنډې لارښوونې

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

۱ - مېندې دې هڅه وکړي چې په ورځنۍ ژوند کې له متنوع او متعادلو خواړو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاري، میوې، پروتین لرونکي خواړه لکه د پسه، غوایی، چرګې او ماهی غوښه په تیره بیا د ماهی له غوښې څخه په اونۍ کې یوځلې حتمی استفاده وکړي.

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

۳- مینديې دې د سبوس لرونکی دوډی څخه کار واخلی ځکه چې هاضمه يې آسانه ده.

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

٥- مور دې هڅه وکړي چې په زياته اندازه مالګه ونخوری که چيرې کومه مور د ډيرې مالګې خوړلو عادت لري، نو کولای شی چې د وچې شوی نعنا څخه او يا هم له نورو شيانو څخه استفاده وکړي.

٦- د ماشوم د زيږېدنې څخه وروسته دې هر مور کوشش وکړی چې د ورځې اقلاً د نيم ليتر په اندازه اوبه وڅښی که دا اوبه د سبو اوبه وی يا هم د ميوې اوبه يا د غوښې يخنی وی او يا هم چای وی دا ټول ورته گټه رسوی ځکه د مور بدن مايعاتو ته اړتيا لری او هغه کولای شی له دغو اوبو په وسيله خپل مايعات پوره کړي.

۷- زياد شمېر هغه غذايی مواد چې خپل ذاتی غوړی لري لکه وازدينه غوښه په تيره بيا د پسه غوښه او نور لبنيات او خواړه چې نورو غوړيو ته ضرورت نلری نو دغه شان خواړه په خپلو غوړيو کې پاخه کړی. که ددې په څنګ کې مينديې له تيلو يعنی اوبلنو غوړيو او يا زيتونو د تيلو څخه استفاده وکړی ښه به وی او صحت ته يې گټه رسوي.

www.sikaraam.com

د مخدره او نشه یی موادو ناوره اغیزه

په کورنیو باندې

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

د الکولی مشروباتو استعمال د اسلام د سپیڅلي دین څخه د مخه په خلکو کې عام دود او دستور چې د هغې وخت بشری تولنې یې له زیاتو ستونزو سره مخامخ کړی وي، خو د اسلام په راتګ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد ګڼلی او په خپلو پیروانو یې هغه حرام کړی، خو په زیاترو هسوادونو او په تیره بیا په کفری تولنو کې په خصوصی او رسمی مجالسو په تیره بیا په سیاسی مجالسو کې موجویت حتمی دی چې د ځینو هیوادونو له مهمو صادراتی اقلامو څخه هم ګڼل کیږی او تل د یوې خوشګذرانۍ وسیلې په توګه ورڅخه فایده پورته شوی ده.

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

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

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

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

د نړۍ په ځینو سیمو کې چې د مخدره موادو قاچاق او تجارت په زیاته اندازه رواج لري، نو په دغو سیمو کې یو شمېر کسان چې د قاچاقچیانو لپاره کار کوی د وخپل د کار مزد د پیسو په عوض هېروئین اخلی چې د هر چا په لاس کې د هیروئینو موجودیت د زیاتو خلکو د معتاد کیدلو سبب ګرځی، نو د مخدره موادو کنترول لپاره تر ټولو غوره لاره یو دا هم ده چې د مصرف کوونکو او تولید کوونکو تر منځ روابط قطع شی او د تولید څخه یې مخنیوی وشی. نو که چیرې مخنیوی ونشی نو مخدره موادو استعمال ورځ په ورځ زیاتېږي اود توسعې او پراختیا په حال کې دی.

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

www.sikaraam.com

په نړۍ کې په لکونو ښځې د امېدواری په وخت کې د ډیرو ستونزو سره مخامخ دی

هر کال د نړۍ په زیاتو هېوادنو کې مېرمنې د امېدواری په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس دخبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسو نړیوالی ټولنې په خپل راپور کې څرګنده کړی چې د ښځو جسمي ستونزې د حاملګی په جریان کې او یا هم د ولادت په وخت کې د دوی د مړینې سبب ګرځی. راپور کې زیاته شوی چې د سقط جنین مسئله په پټه توګه په ښځو کې ددوی د مړینو سبب ګرځی. د نفوسو نړیوال ټولنې د مېندو د مړینې علت کورنی او ټولنیز عوامل ګڼلی او زیاتوی چې د ښځو محرومیت او د فشار لاندې ساتل یو له هغو عواملو څخه ګڼلی شوی چې میرمنې له روانی او جسمی ناروغیو له کبله ځان ساتلی شي.

کومې میرمنې چې ښه روغتیا لری د ماشومتوب او ځوانی په دوره کې په ښه شان تغذیه شوی وی د امیدواری په دوره او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې لږې ستونزې لری، نو ځکه ضروری ده چې د ځوانو نجونو سلامتیا تغذیې او ښوونې او روزنې ته خاصه پاملرنه وشی، همدارنګه د امیدواری په وخت کې سګرټ څکول د مخدره موادو استعمال نشه یی دوا او الکولی مشروبات ماشوم ته د مور په رحم کې زیان رسوی.

همدا شان په زیاد شمېر هېوادونو کې د خرافاتی مسایلو له امله ډیرې ښځې د ډیرو ګټورو او اساسی خوړو له استفادې څخه محرومیږي چې بیا دغه

www.sikaraam.com

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

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

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

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هارون په روغتون کې ډاکټرانو دریو زره حامله ښځې د امیدواری په لومړنیو ۱۴ اونیو کې د څیړنې لاندې ونیولې، دوی د څیړنې په جریان کې دې نتیجې ته ورسېدل چې کومې میرمنې چې زیاته اندازه قهوه مصرفوی نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کیږي. همدارنګه هغه ښځې چې زیاد چای څښلی نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښی د زیاد خطر سره مخامخ دي.

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

د بنځو لخوا د دخانیاتو استعمال

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

www.sikaraam.com

بنځو لپاره د سپورت ګټې

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

ولې د بده مرغه زيات شمېر مېرمنې د عنعنوی او تولنيزو شرايطو په اساس د سپورتی فعاليتونو څخه ډډه کوی، نو دغه ميرمنې په خپل لاس خپلې روغتيا ته ضرر رسوی، په داسې حال کې چې سپورت د يو ډير ښه عامل په توګه د مختلفو ناروغيو په مقابل کې وقايوی رول لری.

د پاخه عمر لرونکی مېرمنو لپاره تر تولو ښه سپورت پياده ګرځيدل په قراره منډې وهل او د وزن کموالی دی.

همدا شان ضروری ده چې ښځې په خپل غذايی پروګرام کې هغه خواړه شامل کړی چې د بدن د وزن د زياتيدلو سبب نشی، هڅه دې وشي چې له شحمياتو په تيره بيا له حيوانی شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وکړی. د تازه ميوو څخه استفاده ورته ډيره ګټه لری، کوشش دې وکړی چې هر ورځ په کافي اندازه کلسيم د خوراکی موادو په وسيله واخلی د کلسيم اندازه په لبنياتو لکه شيدې، مستې، پنير او پيروی کې پيدا کړي.

www.sikaraam.com

د ښځې په هکله څو وجيزې

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

۱- په زړه کې نیکي وی.

۲- په څیره کې یې حیا وي.

۳- په ژبه کې خوږوالی وي.

٤- لاس یې تل د کار سره لګیدلی وي.

- په نړی کې دوو شیانو ښکلی دی: یو ښځه او بل ګل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پیل کې ښځه وجود لری. (الارمارتین)
- پوهه ښځه خپل کور جوړوی او ناپوهه ښځه خپل کور تخریبوی.

(ترمیشان برنادر)

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړونده مسئلې

www.sikaraam.com

د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

د ماشوم وده او پرمختيا

ماشومان د زيږيدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پيل کوي. ماشومان د حبل ذهني ودې لپاره تر هر څه زيات د لويانو مينې او پاملرنې ته اړتيا لري. د ماشوم پنځه ګوني حواس يعنې د ليدلو حس، د اوريدلو حس، د څکلو حس د نس کولو حس د بويولو حس د زيږيدنې د لومړنيو شيبو څخه په کار پيل کوي او له همدې شيبې څخه ماشوم د خپل چاپيريال په باره کې په زده کړې اقدام کوي.

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

جگيږي او دريږي، د غټې ګوتې او يا بلې ګوتې په مرسته شيان راپورته کوي، ساده لاربښوونې تعقيبوی؟ محبت او مينه بښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنۍ دې متوجه وی چې ددوی ماشوم ددوه کلنۍ په عمر کې دغه کړه وړه لری که نه؟

د تګ په وخت کې کوم شی انتقال کولای شي، په خپله خبره غوڅولی شي، د نورو خبرې تکراروي، خپل خواږه په خپله خوري؟ خپل ويښتان، غوږونه او پوزه په اشاره نيولی شي، آشنا شيان او بلد خلک پيژني؟

محترمو کورنيو ته ضروری ده چې په ځلور کلنۍ په عمر کې خپل ماشوم په بدن کې دغه خصوصيات ذرک کړي.

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

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

همدا شان په پنځه کلنۍ کې وګوری چې ماشوم مو دغه خصوصيات لری که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مينځی، په څرګنده توګه خبرې کولای شی، د نورو له مرستو پرته خپل کالی اغوسَتلی شی. ځينې شکلونه لکه دايرې، مربع، مثلث او نور کاپی کولای شی رنګونه تشخيص کړی، مختلف لوبې او شيان پيژندلی شی، همدارنګه خپله دوډی او چای څښلی شی؟

نو که چيرې ماشومان دغه ټولې چارې پخپله سرته ورسوی ښکاره ده چې وده او پرمختيا يې طبيعی ده او که چيرې دغه چارې سرته ونه رسولی شی ممکن چې څه صحی او ذهنې ستونزې به ولري، نو داکتر ته يې ورتګ او د هغې سره مشوره کول د والدينو له دندو څخه ده.

د ماشوم په ودې او روغتيا باندې د مناسبو خوړو اغيزه

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

همدا چې ماشوم د ښونځی په ماحول کې قدم کیږدی، نو د ښوونځی په پردی ماحول کې ځان پردی احساسوی، نو د ماشوم سره ویره او بې علاقګی پیدا کیږی. ولې دا هم ممکن ده چې تر یوه حده په دغه ماحول کې فشار او تهدید د ښوونکو لخوا موجود وی چې د زیاد شمیر روانشناسانو او ښوونې او روزنې د متخصصینو په نظر فشار او زور تهدید په ماشومانو باندې ښه نتیجه نه

www.sikaraam.com

ورکوي او ډير وخت ددوی د تنفر او زړه توريدلو سبب ګرځي.

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

مينديې او پلرونه دې کوښښ وکړی چې ماشومانو ته دې ددوی د ذوق وړ کتابونه د ماشوم سره ليواره نشر شوی مجلې د ښوونځی وسايل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شيان چې ددوی له ذوق سره سم وی برابر کړی. د بلې خوا تربيتی او تعليمی اداره مکلفې دی چې د ماشوم سره د ذهنی روزنې په هکله جدی پاملرنه وکړی او دا د معلمينو دنده ده چې د تدريس په اوږدو کې د تعليمی او تربيوی نوی ميتودونو څخه استفاده وکړی اوددې ترڅنګ د ماشومانو روانشناسی څخه ځانونه باخبره کړی، نو په دې توګه کولای شي د ماشومانو د سالمې روزنې او پالنې په لور پراخه او ارزښتمند ګامونه واخلی، خو که چيرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدين او ښوونکی پاملرنه ونکړی، نو ماشوم به د مثبت مصروفيت د نشتوالی له کبله د ځان مصروفه ساتلو لپاره انحرافي لارې غوره کړی چې په نتيجه کې به يې عواقب نه د کورنی لپاره ښه وی او نه هم د ټولنې لپاره.

ماشومانو ته د ديني او مذهبي

ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبی او دینی زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدینو له مهمو وظایفو څخه ده. هغه مینډې او پلرونه چې دخپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک او نورو ضروریاتو ته جدی پاملرنه نه کوی، خو ددې په څنګ د خپل ماشوم مذهبی اعتقاداتو خیال نه ساتی او په دې هکله بې تفاوت دی، نو ددوی دغه عمل یوه ستره ګناه ده چې دوی یې دخپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشری ټولنې تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تیره بیا زمور په جګړه ځپلنی هیواد کې چې زمور ټولې مادی او معنوی هستی له منځه تللی، د وران هیواد د بیارغاونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زیاد محسوسیږي.

د ټولو کورنیو د فرد فرد په تیره بیا د پلار له مهمو دندو څخه ده چې د کوچنیوالی په عمر کې خپلو ماشومانو ته دینی ښوونه ورکړی، دا دینی ښوونه باید هلک او نجلی دواړو ته ورکړل شي. د څلور او پنځه کلنی په عمر کې دې ماشومان دې ته تشویق شی چې لمونځ وکړی او قرآن پاک زده کړی.

د شپږو او اوو کلنو په عمر کې دې ماشوم له ځان سره مسجد ته بوتلل شي ترڅو د نورو خلکو لخوا مذهبي او دیني مراسمو سره ته رسول په خپلو سترګو وویني، خو متوجه اړسی چې ماشوم مو د ستر تیا احساس ونکړي چې دا عمل

www.sikaraam.com

به يې د دلسردی سبب ګرځي.

مېندې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتی چې ماشوم په ډیره مهربانی دینی مسایلو ته متوجه کړي، په هغوی دې زور او فشار نه راوړی، د اسلام د مقدس دین لومړنی لارښونې ورته وښایی، د ګناه او جزا له مفاهیمو سره دې خپل ماشومان آشنا کړي.

د والدینو مسوولیت دی چې حتمی به ورته دینی ښوونه او روزنه ورکړی. کومو ماشومانو ته چې د کوچنیوالی په عمر کې دینی ښوونه او روزنه نه ښودل شوی نه وی هغوی له دغو مسایلو سره بې پروا روزل شوی وی نو والدین به يې خدای تعالی ته دوی په هکله ځواب ورکونکی وي.

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د ورکتونونو رول

هغه وخت چې یو ماشوم نړۍ ته راځی او سترګې پرانیږي، نو په لومړی ګام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غیږې کې ترسره کیږي.

مور هغه څوک ده چې د خپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډیرې ستونزې او زحمتونه ګالی، شپې په ویښه صبا کوی، اود خپل ماشوم پرستاری او ساتنه خپله لازمی دنده ګڼی، نو یو کوچنی د زیږیدو د لومړی ورځې څخه تر ځوانی او بلوغ تر مرحلې پورې یوې سالمې روزنې ته اړتیا لري. کوچنی د کوچنیوالی څخه تر ځوانی پورې یو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدین د هغوی د اړتیاوو د پوره کولو په برخه کې موظف دی چې د دوی غوښتنې تر یوې اندازې پورې ترسره کړي.

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

د اسلام په سپيڅلی دين کې د اولادونو ترمنځ تو پير سلوک مردود ګڼلی شوی

دا چې ځينې مينډې او پلرونه دخپلو اولادونو ترمنځ تبعيضی سلوک غوره کوی، هلک ته په نجلی ډير اززښت ورکوی، په زياد شمير کورنيو کې د خوراک او پوښاک څخه نيولی تر روزنې او پالنې پورې حتی تر دې چې د عاطفی نظر نه هم هلک ته زيات امتياز او غوره والی ورکوی په داسې کورنيو کې هلکان خاص مقام لری د ټولو امتيازاتو برخمند دی، نو مور پوښتنه کوو چې دغه کورنی په دې نه دی خبر چې زمور سپيڅلې دين د داسې تبعيضی سلوک سره مخالف دی. په اسلام کې د هلک او نجلی ترمنځ هيڅ رنګه امتياز او غوره والی نشته.

په حديث شريف کې په دې هکله داسې فرمايل شوی: «د کوم سړی چې لور پيدا شی نو له هغې سره دې د جاهليت په طريقه سلوک ونکړی او نه دې هغې ته په سپک نظر وګوری او هلکانو ته دې د هغې په مقابل کې ترجيح ورنکړی.» (ابوداؤد)

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

کومې مينډې او پلرونه چې يوازې هلکانو ته توجه کوي او د جنسيت له

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

ماشومان د مېندو او پلرونو ځارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

دماشومانو ځارنه او پاملرنه یوه ډیره مهمه مسئله ده چې د کورنۍ غړی په تیره بیا مېندنو او پلرونو ته ضروری ده چې تل خپل کوچنیان د ځارنې او پاملرنې لاندې ونیسي او هڅه دې وکړی چې د پیښې پېښېدلو څخه د مخه د پیښو مخنیوی وکړي.

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

www.sikaraam.com

همدا شان مور په خپل چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ لیدلی دی چې د والدینو د بې پروایی له کبله ماشومانو برقي سامانونو ته چې برق لري لاس وروړی او یا هم په اور او جوش شوې اوبو سوځیدلی چې په دې توګه یې خپل خورژوند له لاسه ورکړی، نو لازمي ده چې د کورنۍ ټول غړي په تیره بیا والدین دغې موضوع ته جدي پاملرنه وکړي.

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

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

PDF Compressor Pro

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

نو هغه مینديې چې د خپلو ماشومانو د تعليم او تربيت په هکله خپل مسوولیت په پام کې نه نيسی او نه د کورنۍ د نظام خيال ساتی ، نو دا ميرمنې په خپل لاس د خپلې کورنۍ د خوږ ژوند سره لوبې کوی او د خپلې کورنۍ د بربادی موجبات برابروی. او په دې توګه د ټولنې د خرابيدو اسباب او عوامل پيدا کيږی ، يو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کيدای شی چې په کورنيو کې د اخلاقی نورمونو د مسوولیت حس د نظم او نسق فکر او احساس پيدا شی. د دغې حکمت او ضرورت په پام کې نيولو سره محمدی شريعت د دې خبرې اجازه وزکړی چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوی مسوولیت درک کړي.

د دې په څنګ جې د کورنيو د ټولو غړو د پلار په شمول د نده ده چې ماشومان د آداب ، نزاکت او اخلاقو سره آشنا کړی ، خو د آدابو او اخلاقو عملی کول يوازې په هغه صورت کې ماشومانو ته اهميت لری چې والدين او د کورنۍ نور غړی د غه مسئله په پام کې ونيسی که چيرې د کورنۍ د مشرانو تر منځ د آداب او نزاکت مسئله مطرحه نه وی ، او دوی په خپل منځ کې د ادب او نزاکت اصول رعايت نکړی ، نو په داسې حالاتو کې ماشومان هم د غې مسئلې ته توجه نه کوی هغوی هم له د غې موضوع سره بې اعتنايی کوی ، د ادب او نزاکت په رعايت ځانونه مکلف نه ګڼی ، د کورنۍ د ټولو غړو په تيره بيا د مينډو او پلرونو د نده ده چې د کوچنيوالی په عمر کې د ماشوم په پالنه او روزنه کې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پاملرنه وکړی. او ماشوم ته دا ورزده کړی چې د ناوړه کلماتو له استعمال څخه دې ډډه وکړي.

غوره کلمات لکه: هيله کوم ، شکريه ، ډير مننه ، په سترګو ، ډير ښه د د غو کلماتو په استعمال ځان عادت کړی ، خو د دې په څنګ کې د کورنيو غړو ته هم ښايی چې په ورځنی ژوند کې د ادب او نزاکت اصول رعايت کړی او په ډيره خوږه ژبه يو د بل سره په کور کې خبرې وکړی ځکه چې ماشومان يې له دوی هر څه زده کوی.

www.sikaraam.com

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

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

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندې وروزی

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

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

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

www.sikaraam.com

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

۱- د زیږیدنې څخه تر اتلس میاشتنی پورې:

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

۲- د اتلس میاشتې څخه تر دري کلنی پورې:

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

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

۳- د دري کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:

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

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

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

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

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

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنی پورې:

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

www.sikaraam.com

تولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول

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

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

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

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

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

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

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

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

www.sikaraam.com

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

د مینډو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه او کورنۍ جګړې د تفاهم نه موجودیت د هغو عواملو څخه دی، چې د ماشومانو جسمي او روحي سلامتیا له خطر سره مخامخ کوي.

د ماشومانو له مهمو غوښتنو څخه د کورنۍ په ماحول کې یو دا ده چې د کورنۍ فضا د سکون او مینې څخه ډکه وي، خو دغه آرامتیا او سکوت هغه وخت رامنځ ته یې کیږي چې د مینډو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه نه وي. په کومو کورنیو کې چې دمور او پلار ترمنځ کورنۍ جګړې او مخالفتونه وجود ولري، نو په دغو کورنیو کې ماشومان د داسې حالت په مقابل کې مختلف عکس العملونه ښایي. د مثال په توګه دا چې ماشوم په نفس باندې باور او اعتماد له لاسه ورکوي انزوا او لرې والی غوره کوي، تل غمجن ښکاري، له نورو سره چندان اړیکې نه ساتي، ځینې وخت ورته صحي ستونزې لکه سردرد، سوء هاضمه پیدا کیږي، د نوکانو ژول، د خوب کمیدل، عصبانی حالت غوره کول، په کور کې دننه د خویندو او ورونو سره غالمغال کول، حتی تر دې چې د کورڅخه بهر د دوستانو او نورو کسانو سره هم په عصبانیت برخورد کوي. د مینډو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په مخ کې ددوی ترمنځ پیښیږي د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

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

www.sikaraam.com

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

په هغو کورنیو کې چې والدین يې د یو او بل سره تفاهم او توافق نلری د خپلو ماشومانو په مخ کې د یو او بل سره جگړې او غالمغال کوی، ددوی ماشومان ددوی د جگړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه وینی، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتی، چې په دې توگه نارینو ته به د نفرت په سترگه گوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم وینی، نو بنکاره ده چې تولې بنځې ورته ظالمی بنکاری، نو ماشومان چې ددا سې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کیږي.

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

www.sikaraam.com

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

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

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

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

نو ټولو میندو او پلرونو ته غوره او ښه لاره دا ده چې خپل ماشومان منطقی او حوصله مند وروزی او دخپلو ماشومانو سره تل داسې سلوک وکړی چې د هغوی قهر او عصبانیت له منځه یوسی.

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

دماشومانو د خصوصياتو څخه يو دا دی چې ډير زر خفه کيږي او همدا شان زر خوشحاله کيږی.

همغه ماشومان چې څو لحظې د مخه يې په خپلو کې يو د بل سره شخړې او جګړې کړی وی ، څو لحظې وروسته بيا سره يو ځای لوبې کوی. نو والدينو ته نه ښايی چې د خپلو ماشومانو د مدافع رول تر سره کړی ځکه چې ماشومان بيرته سره يو ځای لوبې کوی او خوشحاله وي.

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

www.sikaraam.com

په ماشومانو باندې د ښځ شویو ماینونو

خطرناکې اغیزې

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

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

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

www.sikaraam.com

د ماشومانو په روحیه کې د جګړو ناوړه اغیزه

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

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

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

ببځایه او ورک شوی ماشومان

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

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

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

www.sikaraam.com

د ماشوم په روغتيا باندې د لوګي ناوړه اغيزه

په ډيرو کورنيو کې د کورنۍ يو شمير غړي د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زياتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوی، سګرټ څکی، نو ډير امکان يې شته چې د غه ماشومان د سګرټو د لوګی د تنفس له امله د برانشيت په ناروغی اويا هم کومې بلې نارو غی اخته شی. زياترو ماشومانو کې د نفس تنګی ناروغی همدغه دود منځ ته راولی.

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

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

www.sikaraam.com

پر مناشومانو د قحطی

اوناروغیو ناوړه اغیزه

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

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

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

www.sikaraam.com

PDF Compressor Pro

PROPERTY OF
ACKU
10853

ماخذونه

حقوق زن در اسلام	مرتضی مظهری
شناخت از اسلام	سید محمد حسین بهشتی
آئین همسرداری یا اخلاق خانواده	ابراهیم امینی
په افغانی تولنه کې ښځو حقوق	محمد گلاب بشار
ښځه په اسلامی تولنه کې	نظام الدین شایق
د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمېر مجلې	

www.sikaraam.com