لومړۍ برخه

د ماشومانو پالنه

محب الله زغم

نــوزیــږي مــاشومــان بــه څنګه وســاتــو؟

ځینې خلک نوي زیږیدلي ماشومان تر ډېره عمره نه مینځي، دوی وايي ماشوم به ناروغ شي. خو خبره دا ده چې اکثره ناروغۍ له ناولتیا راپیدا کیږي. که ماشوم پاک وي، نه مریضیږي. تاسې کولای شئ چې ماشوم په دوېمه یا درېیمه ورځ په اسانۍ سره پرېمینځئ. په ګرمه کوټه کې، مثلاً کله چې کوټې ته لمر راغی، یو سپنج راواخلئ، په ترمو اوبو یې خیشت کړئ. بیا یې داسې ونښتیځئ چې ټولې اوبه یې تویې نه شي، بلکې یو څه اوبه په کې پاتې شي. بیا د ماشوم ټول بدن له سره تر پښو پورې په سپنج باندې ومینځئ. البته د ماشوم نوم به په پاک ټوکر باندې وپوښئ چې لوند نه شي. د ماشوم نوم چې ولوېد ، بیا بې غمه کولای شئ چې ټول بدن یې په اوبو او شامپو یا په صابون باندې پرې مینځئ. د ماشومانو لپاره ځانته شامپو او جلا صابون وي چې سترګې نه سوځوي او پوټکي ته زیان نه رسوي. ماشوم باید په اوړي کې په هرو دوو یا درېو ورځو کې یو وار پرې مینځو، خو په ژمي کې بیا اوونۍ کې یو

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

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

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

نــانــی ولــې ژاړي؟

ځینې ماشومان ارام او ځینې یې ډېر ژړاند وي. ژړا د ماشومانو ژبه ده. دوی د ژړا په واسطه خپله لوږه، تنده، درد، رنځ، وېره او نور احساسات بیانوي. میندو ته په اول سر کې مشکله وي چې د ماشوم د ژړا علت ومومي. البته د وخت په تېرېدو سره مور د ماشوم د ژړا له ډوله د هغه په مطلب پوهېدای شي. ماشوم چې نوکی غټ شي، د لوږې لپاره یو رقم ژاړي. چې ټوکر یې لوند وي، بل ډول او که یې په نس درد وي، بیا په بله بڼه ژاړي. که مور ورته ځیر شي، پرې پوېږي به شي چې هغه څه غواړي. که د ماشوم د ژړا پر علت پوه نه شوئ؛ نو دغه لېست به یې په موندلو کې درسره مرسته وکړي.

۱. لوږه

۲. لوندوالی

۳. خوب

۴. غواړي چې په غېږ کې یې ونیسئ

۵. د معدې تکلیف به لري

۶. ټېغ به یې بند وي

۷. ډېره یخني یا زیاته ګرمي به وي

۸. د بدن یو ځای به یې په تکلیف وي

۹. غاښونه به یې راوځي

۱۰. بهرني تحریکونه به زیات وي

۱۱. بهرني تحریکونه به لږ وي

۱۲. ماشوم به ناروغ وي

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

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

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

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

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

نازولی او بداموزه شي؛ خو د عمر په لومړیو څو میاشتو کې داسې نه کېږي.

۵. د معدې تکلیف به لري: باد ، قولنج، قبضیت او د نس درد ماشوم ژړوي. که تر تي ورکولو وروسته سم له لاسه ماشوم ژاړي؛ نو ممکن په نس کې یې باد یا قولنج وي. د باد د ایستلو لپاره ماشوم ستوني ستغ واچوئ، پښې یې لکه بایسیکل چې څغلوي، کرار کرار وروسته وړاندې وخوځوئ او نس یې وسولوئ. د قولنج لپاره په درملتونونو کې دوایي (دقولنج ضد څاڅکي) پیدا کېږي؛ خو باید د ډاکتر له اجازې پرته ورنه کړل شي. قبضیت، له شیدو سره حساسیت، د لکتوز نه زغمل (لکتوز یو ډول قند دی چې په شیدو کې وي) او د کولمو بندښت هم د نس د دردونو سبب ګرځئ چې له ډاکتر سره باید پرې مشوره وشي.

۶. ټېغ به یې بند وي: که ماشوم له تي خوړلو وروسته ژاړي، ممکن ټېغ یې بند وي. ماشوم د تي د رودلو پر مهال هوا هم تېروي، دغه هوا که په معده کې پاتې شي؛ نو ماشوم به ځوروي. د دې لپاره چې ټېغ ووهي، په غېږ کې یې نېغ ونیسئ، څټ یې وسولوئ یا یې ټپ ټپ کړئ. د ټېغ په وهلو سره به یې ژړا ارامه شي.

۷. ډېره ګرمي یا زیاته یخني به وي: نو زېږې غواړي تاوده اوسي. که د کالیو د بدلولو یا د ټوکر د بدلولو پر وخت یې یخ وشي؛ نو وبه ژاړي. ماشومان د ګرمۍ په خاطر ژر نه ژاړي؛ خو د یخنۍ په وجه ژر عکس العمل ښکاره کوي. په یاد ولرئ چې باید په هر موسم کې د ماشوم کالي د تاسو تر کالیو یو بالا وي. که تاسې په یوه کمیس کې هوسا یئ؛ نو ماشوم ته باید دوه ورواغوندئ.

۸. د بدن یو ځای به یې په تکلیف وي: کله کله ویښته د ماشوم په ګوته کې داسې سخت تاوېږي چې وینه یې بندوي او د شدید درد

سبب ګرځي. ځیږه ټوکر یا کالي او یا د کالیو لېبل ماشوم په عذابوي او ژړوي یې. د پتلانه یا نیکر لاستیک هم که ډېر ټینګ وي د ماشوم نس ورخوږوي. ځینې میندې ماشوم په سوزني باندې ډېر کلک تړي، دا هم د ماشوم د ناارامۍ او ژړا یو علت کېدای شي. په افغانستان کې خصوصاً په کلیو کې وربږې، کټمل، میاشې او نور حشرات ډېر دي، که ماشوم څه شی چیچلی وي؛ نو له ژړا پرته به بله چاره نه لري.

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

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

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

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

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

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

د نــوزیــږي تــغذیــه

نوزیږي ماشومان هر دوه درې ساعته وروسته تی غواړي. د مور شیدې تر شپږو میاشتو پورې د ماشوم ټول ضرورتونه پوره کولی شي. اوربه یا د اولې ورځې شیدې خورا ګټورې دي. ځینې خلک ګومان کوي چې پوډري شیدې به هم لکه د مور شیدې وي؛ خو داسې نه ده. د مور په شیدو کې داسې مواد شته، چې د ماشوم دفاعي سیستم پیاوړی کوي او د مرضونو په وړاندې یې بدن غښتلی کوي. دغه مواد په بل هېڅ شي کې نشته. د مور شیدې په اسانۍ سره هضمېږي. له بلې خوا تی ورکول د مور او ماشوم تر منځ عاطفي رابطه ټینګوي. تی ورکول مور ته هم ګټه لري، هغه د سینې له سرطانه ساتي.

په تاریخ کې راغلي دي چې د میرویس نیکه مور به تل ده ته په اوداسه شیدې ورکولې. هغه ډېره هوښیاره وه. د تي ورکولو لپاره باید د مور تیونه پاک وي. خصوصاً په ګرمۍ کې چې سړی ډېره خوله کوي، د میکروب د ودې لپاره زمینه لا زیاته برابره وي. مور باید هره ورځ یا په دوو ورځو کې یو وار ولمبېږي او نور هر وخت

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

البته که ضرورت یې وي ماشوم، چې د څلورو میاشتو شو، اوبلن شیان ورته ورکولی شو، لکه ښوروا او د میوو اوبه. البته د لوښو او خوړو پاکوالی خورا مهم دی.
یوازینی شی چې د مور په شیدو کې نسبتاً کم وي، ویټامین سي ده. ویټامین سي د بدن مقاومت زیاتوي او په مالټه، نارنج، لیمو او رومي بانجانو کې پریمانه وي. میندې کولای شي، چې د رومیانو اوبه له بورې سره ګډې کړي او ماشوم ته یې ورکړي یا د مالټې اوبه دې په اوبو کې نرۍ کړي؛ خو نارنج او لیمو بیا ډېر تېز وي.
د دې لپاره چې پوه شو، د ماشوم خوراک مو سم دی که نه، باید دې ته ځیر شو چې ورځ تر بلې یې وزن زیاتېږي که نه؟ وده کوي که یې نه کوي؟ رنې میتیازې یې سمې دي که کمې؟ نوزېږی ماشوم باید په ورځ کې تر اتو ځلو پورې رنې میتیازې وکړي.

د نــو زيــږي خـو ب

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

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

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

ځيني ميندې مخ په پلو پټوي، بيا لاسونه لرې کوي ورسره ((تی)) وکړي، بيا مخ پټ کړي او بيا يې ښکاره کړي، دا غوره لوبه ده. که نورې خبرې نه وي، د خپلو کارونو کيسه ورته وکړئ، چې نن په کومو کارونو بوخت وئ. غربيان ماشوم ته له ډېر وړوکوالي څخه تر خوب د مخه د کيسې کتابونه لولي. هلته د ماشومانو لپاره د کيسو کتابونه ډېر دي. د کتاب لوستل يا همداسې په خوله کيسه کول، دا ګټه لري چې له ماشوم سره د ژبې په زده کولو کې مرسته کوي او ذهني وده يې هم چټک کوي.
نن سبا په بازار کې د نوزېږيو د خوب لپاره تيار بسترونه پيدا کېږي چې هم نرم وي او هم له مياشو او مچانو څخه د ماشوم د ساتنې لپاره جالي لري. لوړ بالښت ماشومانو ته ښه نه دی، نوزېږي اصلاً بالښت ته ضرورت نه لري.

د نوزېږي قبضيت

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

دا قبضيت نه دی، بې ځايه اندېښنه مه کوئ:

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

ماشوم چې یوازې د مور شیدې خوري، که اووه یا ان لس ورځې هم کې نه نې، قبضیت ورته نه شو ویلی. البته ځینې ماشومان په دې عمر کې یو څه بدخویه کېږي هم او میندې ګومان کوي چې دا به د قبضیت په وجه وي؛ خو قبضیت هغه حالت ته ویل کېږي چې د ماشوم غایطه مواد وچ، غلیظ او کلک وي. ماشوم چې قبضیت ولري، له نسه د کېناستو پر مهال به ژاړي، نس به یې خوږېږي او شاید له کېناستو سره یې له مقعد څخه وینه هم راشي. که د ماشوم غایطه مواد نرم، مایع او یا نیمه جامد وي، نو بیا هغه قبض نه وي.
ځینې میندې همدا چې ماشوم زورونه وهي، ګومان کوي چې هغه به قبض وي. داسې نه ده، نوزېږي ماشومان معمولاً زور وهي، دا نارمل وي؛ خو که غایطه مواد یې سخت او غلیظ وي، بیا به قبضیت لري. ماشوم په همدې عمر کې د کېناستو پر مهال او د باد د خارجولو پر وخت له زور وهلو سره یو نیم غږ هم وباسي او مخ یې هم سور اوړي. د دې وجه دا وي چې ماشوم په دې وخت کې پر ځان خبرېږي او غواړي د خپل بدن حرکتونه کنټرول کړي. په اول سر کې ماشوم نه پوهېږي چې د غایطه موادو د ایستلو لپاره پر کولمو باندې څومره زور په کار دی، همدا وي چې تر ضرورت زیات زور وهي؛ خو څو اونۍ وروسته بیا ورته پته لګېږي او په مناسبه اندازه زور وهي. البته که ماشوم له زور وهلو سره وهم ژاړي، دا بیا نارمل نه دي، په داسې حالت کې ممکن هغه په رېښتیا سره قبض وي.

د قـبـضـيـت لامـلـونـه:

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

د مور په شیدو کې اوبه په کافي اندازه وي او اضافي اوبو ته ضرورت نه وي، خو هغه ماشومان چې پوډري شیدې خوري، که شیدې ورته په مناسبه طریقه جوړې نه شي یعنې د شیدو او اوبو اندازه یې له فورمول سره سمه نه وي، ممکن د ماشوم په بدن کې اوبه کمې شي. په دې حالت کې معمولاً د ماشوم وزن په کافي اندازه نه زیاتیږي او رنې میتیازې یې تر اتو ځلو کمې وي.
که هغه ماشوم ته چې یوازې د مور تی روي، پوډري شیدې یا نور خواړه ورکړل شي، نو قبضیت به ورته ځکه پیدا شي چې هاضمه سیستم یې له نویو خوړو سره نابلده وي. بهتره ده چې ماشومانو ته لږ لږ او په تدریجي توګه نوي خواړه ورکړل شي، چې معده یې ورسره روږدې شي.
که ماشوم پخوا یو ډول پوډري شیدې خوړلې او اوس ورته بل ډول شیدې ورکړئ ممکن قبضیت ورته پیدا شي.
فایبر د تار په شان داسې مواد دي چې یوازې په نباتاتو کې وي او په کولمو کې نه جذبیږي. فایبر کولمې ښویوي او د غایطه موادو حرکت په کې اسانوي. هغه ماشومان چې غیر له شیدو نور خواړه

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

که مو ماشوم قبضيت ولري، نو څه بايد وکړئ؟

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

تر دواو مخکې طبيعي لارې چارې وکاروئ:

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

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

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

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

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

خپلو اولادونو ته څرنګه نومونه غوره کړو؟

په بګرام کې د یو چا کره لور پیدا شوه. ده غوښتل چې خپلو اولادونو ته د قران شریف له مخې نومونه خوښ کړي. ده وویل: زه به د فال په دود د قران شریف یوه صفحه خلاصه کړم چې هره کلمه مې مخې ته راغله، هماغه به مې د لور نوم شي. قران شریف یې چې خلاص کړ، هلته یې د «زانیه» کلمه ولیده. ده د اکثرو نورو افغانانو په شان یوازې د قران شریف لوستل زده کړي وو، په معنا یې نه پوهېده نو خپله لور یې «زانیه» ونوموله. یو وخت چې نورو ورته وویل «زانیه» خو له «زنا» راخیستل شوې ده او بده معنا لري، ایله چې سر یې خلاص شو. وروسته یې پر لور باندې «عایشه» نوم کېښود.

د اسلام دین له نظره پر پلار باندې د اولاد یو حق د مناسب او ښایسته نوم ایښودل دي. ارواپوهان وایي، ښکلی نوم د انسان پر شخصیت اثر غورځوي. که د چا نوم رحیم وي او هغه پوه شي چې رحیم یعنې رحم کوونکی او مهربان، نو دی به د همدغو نېکو خویونو د خپلولو هڅه وکړي.

هغه نومونه چې زموږ له تاریخي ویاړونو سره رابطه لري، لکه ملالۍ، زرغونه، نازو، میرویس، احمدشاه، خوشال او داسې نور په انسان کې د وطنپالنې او ملت ته د خدمت جذبه پیدا کولای شي.

ښه به دا وي چې خپل اولاد ته تر زېږون د مخه نوم پیدا کړئ. نن سبا خو التراسوند یا ټلویزیوني معاینه د مور په نس کې د ماشوم هلک نجلۍ معلومولای شي، که دغه امکانات هم نه وي، کولای شې د

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د ماشوم ورى او غاښونه

كله كله ماشوم خوله لګوي، د دې وجه معمولاً دوه څيزونه وي، يا يې غاښونه په راوتلو وي او ورى يې خارښت كوي او يا ماشوم عصباني او په غوسه وي. د ماشوم د وريو د كرارولو لپاره په درملتونونو كې رابړي شيان پيدا كېږي چې «بيره كش» يې بولي. دغه شى ماشوم ته وركول كېږي چې يې په وريو باندې وچيچي.
غاښونه ان د مور په نس كې په ودې پيل كوي؛ خو لومړنى غاښ معمولاً د ژوند له څلورمې تر اوومې مياشتې پورې راوځي. د يو نيم ماشوم اول غاښ ډېر وختي، ان په درې مياشتني عمر كې راوځي او ځينې بيا تر يو نيم كلنۍ پورې بې غاښو وي. نادراً داسې هم كېداى شي چې ماشوم له غاښ سره وزېږي.
اول سر كې د لاندې زامې دوه د مخې غاښونه، بيا د پاسنۍ زامې همدا غاښونه راوځي، وروسته د اړخ او شاتني غاښونه پوره كېږي، ماشوم بايد په درې كلنۍ كې شل غاښونه ولري. دغه غاښونه

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

ـ د نارې بهېدل
ـ د وريو پړسوب او درد
ـ بد خلقي
ـ چک لګول
ـ له خوراکه ډډه کول
ـ بد خوبي

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

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

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

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

د ودې ځنډېدل

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۱۸-۱۲ مياشتينی عمر:

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

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

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

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

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

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

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

په ژبنۍ وده کې د کورنۍ رول:

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

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

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

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

۱۹-۲۴ میاشتنی ماشوم:

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

۲۵-۳۶ میاشتنی ماشوم:

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

په یادو حالتونو کې باید ماشوم ډاکتر ته ورولئ.

د خبرې کولو ځینې عام پرابلمونه:

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

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

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

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

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

دغه پرابلمونه څنګه سره حل کړو؟

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

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

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

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

ماشومانو ته د دوبي خطرونه

ډوبېدل

تېر اوړی له دوو ملګرو او کورنیو سره د کاپیسا جمال اغه ته تللي وو. هورې مو د یوه ملګري کور او ښکلې باغچه وه. مېرمنې او ماشومان د باغچې په یوه څنډه کې د شفتالو او بادامو تر ونو لاندې چوتره کې کېناستل او نارینه د باغچې په بل سر کې. ښځو په خپل مجلس لګیا وې او موږ پخوانۍ خوږې خاطرې تېرولې چې د آسیې بوغارې راپورته شوې، پلار یې په منډو ورروان شو او ورپسې کوربه هم منډه واخیسته. زموږ ګمان دا و چې غومبسو به چیچلې وي؛ خو خبره بله وه. درې کلن مصطفی اوبو ته لویدلی و. په باغچه کې د ماشومانو لپاره وړوکی کانکریټي حوض و چې له یوې خوا د لښتي اوبه ورته راتلې او له بلې خوا یې لښتی وته. د مصطفی د پلار رنګ تښتېدلی و، زوی یې ساه نه شو ایستلای. کوربه ماشوم له لینګیو پورته کړ او سر په څېړۍ یې په هوا کې ونیو، په څټ یې په څاپېړو وواهه، شېبه وروسته لکه ماشوم چې نوی وزېږي، د مصطفی د ژړا غږ پورته شو. د خدای فضل و، هغه له مرګه بچ شو. څو میاشتې وروسته بیا کوربه راته تیلفون وکړ چې د حوض چارچاپېره یې کټاره نیولې ده او نور د ماشومانو د لویدو خطر ختم کړی دی.

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

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

یوازې د ژغورنې معیاري واسکټونه تر یوه بریده سړی له ډوبېدو څخه ساتلی شي.
کله چې لامبو وهلو ته ځئ، د ډوبېدونکي کس د ژغورولو لپاره ځینې وسایل درسره یوسئ لکه ډانګ او یا اوږده لکړه چې یو سر یې د امسا غوندې کوږ وي او د لاس د ټینګولو لپاره مناسب وي.
که څوک ډوبېږي، لومړنۍ مرستې ورسره وکړئ: دغه کس که ماشوم وي په هوا کې یې سر په ښکېنۍ څوړند ونیسئ او کرار کرار یې څټ وډبوئ چې له سږو څخه یې اوبه بېرته راووځي. که سړی ستر وي، پر یوې لوېې ډبرې یا د حوض په ژۍ یې داسې پر مخې پرېباسئ چې سر یې کښته وي بیا مو لاسونه د هغه پر نس کېږدئ، کړئ او زور ورباندې وکړئ چې له سږو یې اوبه راووځي. تر دې کار وروسته وګورئ چې ساه باسي که نه، د پوزې مخې ته یې هینداره ونیسئ که ساه وباسي، پر هینداره به یې خوله لګېږي. همدارنګه سینې ته یې ځیر شئ چې کښته پورته کېږي که نه. که یې ساه دربدلې وه، ستونی ستغ یې څملوئ، سر یې څومره چې کېږي، شا ته قات کړئ، بیا یې پوزه د یوه لاس په ګوتو بنده کړئ او خوله یې خلاصه ونیسئ. بیا پخپله لویه ساه واخلئ، خوله مو د ناروغ پر خولې کېږدئ او ساه مو د ده په خوله کې ورپو کړئ. دا کار باید په دقیقه کې 15-20 ځله تکرار کړئ. په عین وخت کې د ناروغ نبض وګورئ چې غورځي که نه، مناسب ځای یې د غاړې شاه رګ دی. که یې نبض نه درلود، مانا یې دا ده چې زړه یې دربدلی دی. په دې حالت کې به له مصنوعي تنفس سره یو ځای د زړه چاره هم وکړئ. د یوه لاس ورغوی مو د ناروغ د ټټر په منځنۍ برخه کې هوار کېږدئ او د بل لاس ورغوی د لومړي لاس له پاسه. لاسونه به له ځنګله نه قاتوئ او د ناروغ ټټر به په زور سره کښته خوا کېکاږئ. داسې چې سینه یې یو یا دوه اینچه

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

د لمر وړانګې او د مايعاتو ضايع کېدل

په اوړي کې د سهار له لسو بجو څخه د مازديګر تر څلورو بجو پورې د لمر وړانګې خورا تېزې او خطرناکې وي. په دې وخت کې لمر هر چا ته زيان رسولای شي؛ خو د ماشومانو پوستکي د لويانو په نسبت زيات حساس دی او ژر سوځي. د لمر وړانګې غير له دې چې د پوستکي د سوځېدو او د تورو خاپونو سبب کېږي، د پوستکي سرطان هم رامنځته کولای شي.

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

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

نورو ناروغیو سبب کېږي او تورې عینکې د لمر مضرې وړانګې دفع کوي.
په ګرمو اوړنیو ورځو کې سرې زیاته خوله کېږي او د بدن اوبه یې ضایع کېږي. د بدن د مایعاتو ضایع کېدل هم تر لویانو ماشومان زیات خرابوي. ماشومان چې په لوبو سر شي، بیا یې لوږه تنده هېره شي. لویان په ګرمۍ کې غوره ګڼي چې کرار یوه سیوري ته کېني؛ خو ماشومان په ګرمۍ کې لا ګرمېږي او منډې رامنډې ته هوسېږي.
له دې خطرونو څخه د ماشومانو د ساتلو لپاره باید دغه کارونه وکړو:
په اوړي کې هڅه وکړئ چې د سهار له لسو د مازدیګر تر څلورو بجو پورې ماشومان د باندې پرې نه ږدئ. د تفریح او ساعت تېرۍ لپاره ورته داسې وخت وټاکئ چې هوا ماته شوې وي.
که په دې وخت کې مو ماشومان ښوونځي ته ځي، داسې ګردې خولۍ چې چارچاپیره پیک ولري ورپه سر کړئ چې مخ یې له لمره بچ وي. ماشومانو ته نخي او د روښانو رنګونو جامې جوړې کړئ او داسې کمیسونه ورواغوندئ چې لستوڼي یې پوره (تر مړوندو پورې) وي. له بده مرغه زموږ په دولتي ښوونځیو کې د نجونو لپاره تور یونیفورم ټاکل شوی. تور او نور تېز رنګونه لمر جذبوي او بدن ته تاوان رسوي.
د سترګو د محافظت په خاطر تورې عینکې ورپه سترګو کړئ. دولت ته په کار ده چې دا شیان د ښوونځیو په اوړني یونیفورم کې شامل کاندي، له دې سره به هېڅوک پر هغو کسانو ملنډې ونه وهي چې دغه محافظتي شیان یې اغوستي وي.
د ماشومانو په ټولو بربنډو ځایونو یعنې لاسونو، مخ او اورمېږ د لمر ضد کریم ووهئ. د لمر دوه ډوله وړانګې چې د ماورا بنفش په

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

د مایعاتو د ضایع کېدو چاره به داسې کوئ چې ماشومانو ته وخت پر وخت د اوبو ست وکړئ. که په اوبو کې بوره ګډه کړئ، ماشومان یې لا په خوند څښي. که په اوړي کې له کورنۍ سره میلې ته ځئ، هندوانه درسره واخلئ. په هندوانه کې په کافي اندازه اوبه، مینرالونه او غذایي مواد شته چې هم د بدن اوبه تکمیلوي او هم نورې ګټې لري. په اکثرو ښوونځیو کې ښوونکي ماشومانو ته اجازه نه ورکوي چې د اوبو څښلو ته ووځي، وایي په ښوونځي کې ګډوډي جوړېږي. بهتره دا ده چې په هر ټولګي کې د اوبو ترموز ایښی وي او شاګردان اجازه ولري، هر وخت چې یې زړه غواړي، پاڅېږي او تنده ماته کړي.

دغه ټولې توصیې چې د ماشومانو لپاره وشوې، د لویانو لپاره هم ګټورې او ضروري دي.

ولې ماشوم ګوته څټي؟

یو ټولګیوال مې د مکتب تر پایه پورې ګوته څټله. د چپ لاس بټه ګوته یې تر نورو ګوتو نرۍ او تکه سپینه وه. دا عادت ورته له ماشومتوبه پاتې و. نه پوهېږم چې اوس هم دغه عادت کوي که نه؟
ماشوم ان د مور په نس کې د لاسونو ګوتې څټي. دا کار ماشوم کراروي او خوند ورکوي. تر زېږون وروسته هم ځینې ماشومان همدا کار کوي، ځینې تر دوه کلنۍ پورې، ځینې تر شپږ کلنۍ پورې او ځینې لکه زما ملګری تر ځوانۍ.
ماشوم کله او ولې دا کار کوي؟
کله چې ماشوم وزګار پاتې شي او ذهني مشغولا ونه لري: مثلاً ماشوم چې تلویزیون ته کېني یا دا چې په موټر کې په اوږده سفر لاړ شي.
اندېښنه او روحي فشار: که مور او پلار د ماشوم په مخ کې سره جنګ وکړي یا دا چې یو ماشوم د هغه د خویندو او ورونو په مخ کې ورټل شي نو هغه تر روحي فشار لاندې راځي. له دې فشاره د خلاصون لپاره ګوته څټي.

په ويدېدلو کې ستونزه: که ماشوم نيمه شپه راويښ شي او خوب يونه سي نو ګوته په خوله کې ږدي او ځان للو کوي. کله کله چې ماشوم د ورځې ډېر خوب کړی وي نو د شپې چې نور ويدېږي، دی ويښ پاتې کېږي او تر هغې پورې ګوته ځبېښي چې ويده شي.

وېره، ناخونديتوب او ناکراري: کله چې ماشوم ناروغ دی يا چې ناآشنا شيان يا کسان ويني او يا دا چې له نويو حالاتو سره مخ کېږي مثلاً هغه مهال چې په لومړي ځل وړکتون يا ښوونځي ته ځي، داسې ورته ښکاري چې هلته به خوندي نه وي نو د ځان د کرارولو لپاره ګوته ځبېښي.

دا د اندېښنې وړ دی چې ماشوم مو ګوته ځبېښي؟

اکثره ماشومان تر درې يا څلور کلنۍ پورې پخپله دا کار پرېږدي، ځينې يې تر شپږ کلنۍ پورې ګوته ځبېښي او يو نيم تر ځوانۍ پورې دا عادت ساتي. تر شپږ کلنۍ پورې د ګوتې ځبېښل ډېر د اندېښنې وړ نه دي خو وروسته بايد ورته اندېښنه وکړو ځکه چې په دې عمر کې دايمي غاښونه راووځي. البته دا هم مهمه ده چې ماشوم ګوته په نرمۍ او په کراره ځبېښي که نه په شدت سره. د ګوتې ټينګ ټينګ ځبېښل ډېر تاوان کوي. د ګوتې ځبېښل دغه تاوانونه لرلی شي:

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

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

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

څه وکړو چې ماشوم ګوته ونه څټبني؟
پورته مو وویل چې معمولاً څلور حالتونه ماشوم دې ته مجبوروي چې ګوته وڅټبني. که له دې حالتونو څخه مخنیوی وکړو نو تر ډېره حده به ماشوم له دې بد عادته ژغورلی شو. دا به هم په یاد ساتئ چې د ګوتې څټبنل ماشوم ته د خوندیتوب او آرامۍ احساس ورکوي نو که غواړئ چې دا کار ونه کړي، بدیل یې ورته پیدا کړئ مثلاً که ماشوم د تلویزیون د کتلو په وخت ګوته څټبني نو یو توپ په لاس کې ورکړئ چې لاسونه یې ورسره بوخت شي. واړه ماشومان چې وږي شي ګوته څټبني، ورزده یې کړئ چې د لوږې په وخت، درنه خواړه وغواړي. دا مهمه ده چې ماشوم کله او ولې ګوته څټبني. د معمولو څلورو حالتونو چاره داسې کولای شو:
کله چې ماشوم وزګار یا یوازې پاتې شي نو تاسې ورسره لوبه وکړي یا داسې یوه لوبه ورته پیدا کړئ چې دی پوره بوخت وساتي. مثلاً د جنجال لوبه چې له ورو ټوټو څخه مختلف شکلونه او شیان جوړېږي.
د ماشوم په مخ کې له یو بل سره لانجه مه کوئ. نن سبا په ځینو تلویزیونونو کې ترکي سریالونه خپرېږي، ما همدغه شی ځنې زده کړ. په دې سریالونو کې لویان چې څومره هم خواشیني، په غوسه یا خپه وي له ماشومانو سره په مینه چلند کوي. دوی د ماشومانو په مخ کې له چا سره بحث نه کوي. ترکیه پرمختللی ملک دی، وګړي یې پوهېږي چې له ماشوم سره باید څرنګه چلند وکړي او دا باید موږ هم ځنې زده کړو. که یو ماشوم ګناه کړې وي، د نورو په مخ کې یې مه رټئ. که ماشوم خپه یا په غوسه دی، پرېږدئ چې وژاړي او خپله غوسه سړه کړي. هغه ته وخت ورکړئ چې خپل زړه درته تش کړي او خبرې وکړي.

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

د بستر لندول

ځينې ماشومان تر لويېنې پورې ان تر اتلس شل کلنۍ پورې د شپې له خوا په بستر کې ميتيازې کوي. د دې کار معمول علتونه دا دي: ديابت يا د شکرې ناروغي، د مثانې او يا د بولي سيستم التهاب، اروايي ستونزې لکه د حقارت احساس.

ځينې ماشومان بې له دې چې کومه ناروغي ولري بستر لندوي. له داسې ماشومانو سره بايد څه وکړو؟

لومړی بايد ماشوم د شکرې او مثانې د التهاب لپاره معاينه شي. که دا ناروغۍ په کې نه وې نو د ماشوم اروايي اړخ ته پام وکړئ. دا معلومه کړئ چې ماشوم خو به له څه شي نه ځورېږي؟ خويندو ورونه سره خو به ډېره رخه نه لري؟ تاسې خو به هغه له نورو ماشومانو سره نه پرتله کوئ چې د پلانکي زوی داسې تکړه دی يا پاک ګرځي يا هوښيار دی او ته نه يې. که دغه خبرې وې نو له اروا پوه سره مشوره وکړئ او پخپله خپل عادت سم کړئ، هېڅکله يو ماشوم له بل سره مقايسه مه کوئ.

له داسې ماشومانو سره چې د شپې ميتيازې کوي بايد ښه چلند وکړو. هغوی بايد سپک نه کړو او ويې نه رټو. د ميتيازن يا نور سپک نومونه ورته مه اخلئ. د هغه تکليف د راز په توګه وساتئ. د خپلو خپلوانو يا د ماشوم د ملګرو په مخ کې هېڅ کله دا خبره مه يادوئ. له ماشوم سره لکه يو ښه ملګری چلند وکړئ. هغه پوه کړئ چې دا د هغه ګناه نه ده، دا ناروغي ده او د نورو ناروغيو په شان علاج لري.

که د دې ستونزې علت هر څه وي، دغه کارونه يې په حل کې مرسته کوي:

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

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

۱

دويمه برخه

د مـاشـومـانـو روزنـه

د اناهيتا روهي ليکنې او ژباړې

((خلاص موټى))
ماشومان او عدم تشدد

کوم ښوونځي ته چې زما کشر زوی ځي، هغې ته څېرمه د لوبو يو ميدان دی. د هر عمر ماشومانو لپاره پکې د لوبو ډول ډول څېزونه شته. څو ورځې د مخه مې زوی ته انتظار کاوه چې له ښوونځي راووځي. د ميدان خوا ته وروګرځېدم، د نمجنو شګو په منځ کې څلورو وړو هلکانو لوبې کولې. په ابادۍ لګيا وو. پلاستيکي سطلونه، بيلونه او کلنګونه ورسره او د کلا دېوالونه يې ابادول. د لوبو په اوږدو کې په خپلو کې په جنګ شول. له شګو ډک موټي يې پر يو بل وشيندل. ښکنځلې پيل شوې. يوه خو يې په پلاستيکي بېل وهل هم پيل کړل. دا نور هلکان پرته له دې چې د وهلو په وړاندې غبرګون وښيي او يا هم له غوسې نه د کلا دېوالونه ړنګ کړي، په منډو شول او د ميدان په په بل سر کې چې څو تنه ښځې په چوکيو ناستې وې، ورغلل.

د دوی خبرې ما نه اورېدې. لېکن د دوی له حرکاتو داسې رامعلوم شول چې ګنې ستونزه يې وار له واره ورهواره کړه. هلکان بېرته د شګو خوا ته راوګرځېدل. ما يې په تلو کې يوازې دا خبره واورېده چې يو هلک وويل: کلا ته به لومړی زما آس ننوځي، ځکه چې ما تر ټولو اول «بخښنه غوارم» وويل.

له ځان سره مې فکر کاوه چې موږ هم له کوره بهر لوبېدلي يو. خدای خبر څومره جنګونه او شخړې به مو کړې وي. خو کله به داسې شوې وي چې له همزولو مو بخښنه غوښتې وي؟ يا دا چې کوم ځل مو که د شخړې کيسه په کور کې کړې وي، نو داسې به شوي وي چې د

کورنۍ غړو د بخښني غوښتلو لپاره هڅولي يا يې مجبور کړې اوسو؟
دلته په جرمني کې تقريبا له يوولسو کلونو را هيسې د (Faustlos) چې تحت الفظي معنى يې (خلاص موټى) دى، په نامه په ابتدايي ښوونځيو او وړکتونونو کې يو روزنيز پروګرام تدريسيږي. دا پروګرام د پيداګوژي ماسټرانو له امريکې څخه جرمني ته رالېږدولى دى. موخه يې په خپله غوسه کنترول، خپل او د بل د احساس پېژندنه، هغې ته درناوى او د يوې شخړې په وړاندې پرته له فزيکي تعرضه د متناسب عکس العمل، زده کول دي.
د دې پروګرام مدرسين د پروګرام د تطبيق د مخه په مسلکي ډول ځانګړې زده کړې او سيمنارونه تر لاسه کوي. بيا له کورنيو سره په ګډه د پروګرام په تطبيق پيل کوي. د نوموړي پروګرام تدريس د وړکتون په ټوله دوره کې اته ويشت ساعته او د ښوونځي په ابتدايي دوره کې يو پنځوس ساعتونو ته رسيږي.
د دې پروګرام ښوونکي هڅه کوي چې د ماشومانو د غوسې او د عصبانيت د قوې، د تحريک کچه راټيټه کړي. ماشوم ته دا ورزده کړي چې خپل احساسات کنترول او خپل ټولنيز صلاحيتونه وپېژني. که چېرې د احساساتو په اړه فکر وکړو، غوسه، قهر او عصبانيت عادي انساني احساسات دي چې له وړکتوبه روزل کيږي. که يې د کنترول په روزلو کې سستي وشي نو خامخا به يوه ورځ ناوړه فزيکي عملونه رامنځ ته کړي.
ماشومان هغه څه زده کوي چې ويني يې. که دوى وهل کيږي نو څرګنده ده چې دوى هم هماغه غوسه، قهر او وهل زده کوي او څومره چې دا منفي عمل ډېر ويني، په هماغه کچه يې د روزلو زمينه مساعده او د تمرين امکانات ډېريږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ډېر کلونه وروسته حتی تر دوهمې نړیوالې جګړې وروسته انګریزانو په خپل هېواد کې د ګریم ورونو په کیسو او افسانو د ظلم او تېري د ډېروالي له امله بندیز لګولی و. د دې لپاره چې د ماشومانو ذهن د کیسو منفي اړخونو ته ونه هڅول شي، په ډېرو هېوادونو کې کیسې او افسانې د ښوونځي په لوړو ټولګیو کې لوستل کېدې او ډېری وخت به د کیسو متنونه بدلېدل. خو سره له دې هم ماشومانو د کیسو له لوستلو او اورېدلو سره مینه ښودله. له کیسو سره د ماشومانو علاقې ډېر اروا پوهان په دې پوښتنه بوخت کړي وو چې ایا د کیسو منفي پیغامونه د ماشوم پر ذهن منفي اغېزه لري او که نه؟

له ځینو تجربو وروسته دا ثابته شوه چې د کیسې د منفي پیغامونو اغېزه په لویانو کې د ماشومانو په پرتله ډېره ده. ماشوم یوازې کیسه اوري، د هغه ذهن د دې وړتیا نه لري چې د اورېدل شوې کیسې لپاره په خپل ذهن کې تصویر جوړ کړي. د کیسې صحنه له ځان سره تصور کړي او یا په دې وپوهېږي چې جادوګر او شیطان څه ډول د کیسې اتل غولوي او په لومه کې یې نیسي. کوم پاچا عادل دی او عادلانه قضاوت کوي او یا مجرم په څه ډول سزا محکومېږي.

د ماشومانو لپاره د کيسې اتل تر ټولو مهم کس دی او همدا اتل د دوی لپاره، اتل او په کيسه کې د پام وړ کرکټر دی.
پروفيسر برونو بيتل هايم "Bruno Bettelheim" د "ماشومان کيسو ته اړتيا لري" په کتاب کې ليکلي دي: کله چې په کيسه کې مجرم د مرګ په سزا محکومېږي "دا ډول سزا د ماشوم په ذهن منفي اغېزه نه لري بر عکس دا د ماشوم په نړۍ کې د هغه د رواني حالت د استحکام لپاره ګټور تماميږي" د ښو او بدو تر منځ د تناسب پيدا کول، د ظلم په وړاندې د غږ پورته کول او دا چې ښه پر بدو برى مومي، دا په خپله د ماشوم لپاره مثبته پايله لري.

دا چې ماشوم د کيسو او افسانو اورېدو ته غلی کېني، غوږ نيسي او پام يې بدلېږي، دا په خپله د ماشوم په ذهني حالت کې ارامتيا رامنځته کوي. په تاکيد سره تل دا خبره تکرارېږي چې له ماشومانو سره د کيسې تر اورېدو وروسته بايد د کيسې پايله وڅېړل شي. تر څو د منفي ټکيو اغېزه هم پکې له منځه لاړه شي.

برګيته شيدر "Brigitta Schieder" المانی ليکواله، اروا پوهه، د پېداګوژۍ او لوګوتېراپۍ ماستره" د ماشومانو او د کيسو تر منځ تړاو، د دوی د اروا او زړونو تر منځ پټې اړيکې ګڼي.
مېرمن شيدر وايي: "کيسې او افسانې د ماشومانو د ذهن هغه طرز تفکر بيانوي چې زموږ لپاره يې ليدل او بيانول ستونزمن دي".
کيسې او افسانې هغه هنداره ده چې د ماشوم د ذهن تصويرونه موږ ته منعکسوي. د ماشوم هغه نړۍ موږ ته راښيي چې هر څه پکې ژوندي دي او غږېږي. لکه ګلان، ونې، ژوي، تيږې چې دا په خپله دا څرګندوي چې ماشوم يوازې په خپله نړۍ کې له خپلو همجنسو سره

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

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

که چېرې دې خبرې ته لږ ژور فکر وکړو، نو په منځنۍ پېړۍ کې تر هر وخته ډېر د انسانانو په وړاندې تاوتریخوالی او زیاتی لیدل شوی دی. همدا رنګه د هغه وخت د لیکوالو په لیکنو کې هم د ظلم او تېري تصویرونه جوت دي. نو ایا د هغه وخت لوستونکي او په تېره بیا ماشومان ټول د کیسې د منفي ټکو تر اغېزې لاندې راغلي وو؟

که د اروا پوهنې له نظره دې ټکي ته ځیر شو نو دا سې ویل کېږي چې د ماشوم په ذهن کې د ماضي او راتلونکي لپاره ډېر څه نه لیدل کېږي. ماشوم یوازې په حال کې اوسېږي او د کیسې له اورېدو وروسته په اورېدل شوې کیسه ډېر سر نه خوږوي.

که د کیسې ویوونکي او یا لوستونکي "مور، پلار، نیا او نیکه" د کیسې تر ختېړلو وروسته ماشوم ته دا احساس او ډاډ ورکړي چې ته زموږ اتل يې. له هېڅ شي مه وېرېږه، په خپل ځان باور ولره او موږ په دې پوهېږو چې بری له تا سره دی، نو هېڅ ډول کیسه به د هغه په

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

ماخذ:

kinder brauchen märchen د Bruno Bettelheim لیکنه

ايــا د مــاشـوم ادبــيـات د مــاشـوم نــړۍ بــدلــولــی شي؟

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

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

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

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

چکي لیکوال ((جان اموس)) د Orbis Pictus مصور کتاب راووت چې تر نولسمې پېړۍ پورې د نورو کتابونو لپاره ښه بېلګه و. جان اموس په خپل کتاب کې، نړۍ د تصویرونو په مرسته ماشومانو ته وروپېژندله.
د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره د مصورو او رنګینو کتابونو لړۍ له پېړیو را په دیخوا په اروپا کې دود ده. اوس مهال دې لړۍ د نوې تکنالوجي او تخنیک په مرسته نوره هم وده کړې او لا یې کوي. د مثال په توګه په جرمني کې د ماشومانو کتابونه د سن او عمر په لحاظ، په مختلفو کوالټيو چاپ او طبٌقه بندي کېږي.

که چېرې زه دا خبره وکړم چې د کتاب کلتور په اروپا کې له زانګو راپیل کېږي نو، غلطه خبره به مې نه وي کړې. که چېرې تاسو دې ټکي ته پام شوی وي یو ماشوم چې د څلورو او یا پینځو میاشتو عمر لري له عادي پلاستیکي خلطې سره ډېره مینه ښیي دا ولې؟
ځواب یې ډېر ساده دی، ځکه پلاستیکي کڅوړه آواز لري او ډېر وخت پلاستیکي خلطې رنګه وي او هغه هم په آبي، ګلابي او زېړ رنګ کې او دا هغه رنګونه دي چې یو ماشوم یې ژر پېژني.

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

په بل پړاو کې يې هغه کتابونه دي چې په وړه بڼه او په قطعه يې ډوله ډبل کاغذ کې چاپېږي چې ځينې يې د لومړنيو کتابونو په نامه يادوي. په دې کتابونو کې اکثراً تر لسو حساب وي او يا هم د الفبا توري او ورسره اړونده تصويرونه انځور شوې وي.
د وړکتون د ماشومانو لپاره په پراخه کچه معلوماتي او روزنيز کتابونه چې د تصويرونو په ژبه د ماشومانو ډېرو پوښتنو ته ځوابونه وايي، په کلک او پلاستيکي ډوله قطعه کې چاپېږي چې د پاڼو په اړولو کې د ماشوم ګوتې نه پرې کېږي او ژر يې پوښونه هم نه شلېږي. هغه تصويري کتابونه چې د وړکتون د ماشومانو لپاره چاپېږي له ۴۸ مخونو څخه نه زياتېږي.

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

د هغه ماشومانو چې عمر يې د نهو او دولسو کلنو تر منځ وي، د هغوی کتابونه بيا تر ۱۸۰ مخونو هم رسېږي.په دې کتابونو کې د تصويرونو تر څنګ د کتاب موضوعات بدلېږي او متنونه يې اوږديږي.
د دولسو نه وروسته بيا د تنکيو ځوانانو دوره راپيلېږي چې د کتاب موضوعات يې اکثراً په تخيل او فانتزي را څرخېږي. لنډې کيسې

يې په رومانونو بدلېږي. په كيسوكې تلوسه ډېرېږي او غوټې پيدا كوي چې لوستونكى دې ته هڅوي چې كتاب تر آخره ولولي او په خپله يې غوټې راوسپړي.

زما له انده تر ټولو مهمه او د پام وړ خبره د معلوماتي كتابونو لړۍ ده. دا لړۍ چې د (څه شی څه شی دي) او(څه شی ولې داسې دي) په نامه يادېږي. د دې لړۍ كتابونه له درې كلنۍ راپېلېږي او د ماشومانو او تنكيو ځوانانو ، هر ډول پوښتنوته د دوی له پوهې سره سم ځواب وايي.

د ماشوم ادبيات يوازې په كيسه او شعر بسنه نه كوي. لنډ جنايي رومانونه، كوميك، تياترونه، فلمونه، سريالونه، لنډې هنري او تمثيلي ټوټې، اخبارونه، رسالې، مجلې او په زرهاو بوختونكي توكي يې په ځان كې رانغښتي دي چې د ماشوم په سالمه روزنه كې فعاله ونډه لري.

كه دې ټكي ته پام وكړو چې د پينځلسمې پېړۍ را په ديخوا په اروپايي ټولنه كې ماشوم ته د يو شخصيت په سترګه كتل كېږي او د هغه د سالمې ودې لپاره د پام وړ كارونه تر سره كېږي. دلته دا پوښتنه رامنځ ته كېږي چې ايا زموږ او د دوی د ماشومانو تر منځ كوم خاص توپير شته ؟
كله چې ما د دې ليكنې لپاره د كتابتون دروازه خلاصه كړه او په دې برخه كې مې د لويدځوالو هلې ځلې او د دوی د ګالل شويو ستونزو پايلې وليدې، نو د خپلې پوښتنې ځواب مې بې له ځنډه تر لاسه كړ

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

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

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

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

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

په همدې لړۍ پسې مې د انټېرنيټ له لارې هڅه پيل کړه. د ګوګل په ماشين کې مې په پښتو توريو د ماشوم ادبيات وليکل، پايله يې يوازې د مصور خپرندويه بنسټ را ووت.
په دوهمه هڅه کې مې پښتو شعر ورکړ، بېشماره پاڼې او په زرهاو بې خونده او بې رنګه شعرونه. په تعجب سره مې وويل: آيا زموږ د پښتو ادبيات يوازې په شعرونو را څرخي؟
خو کله چې مې په الماني ژبه د ماشوم ادبيات وليکل، نو په رښتيا سره بايد ووايم چې لار مې ورکه کړه چې زه څه ولولم او له کومه يې را پيل کړم. د خپلې تجربې لپاره مې په الماني ژبه نوی شعر د ګوګل پر پاڼه وليکه، څه فکر کوی چې پايله به يې څه وي؟ د ګوتو په شمار يو څو شعرونه، او بس.

زه دا نه وايم چې بې له ادبياتو به يو ماشوم لوی نه شي او يا به له جسمي اړخه غښتلی نه وي. خو دا هم وايم چې بې له کتابه او بې له ادبياتو د يو ماشوم ذهني اړخ پياوړی نه وي. همدا ادبيات دي چې حافظه پياوړې کوي.
موږ تاسې ټول له دې بريده رااوښتي يو، خو که لږ څه په خپلو ذهنونو فشار راولو نو خامخا به هغه وخت بيا په خپله حافظه کې را ويښ کړو کله چې مو لومړنی کتاب لوستی وي. که چېرې د هماغه لومړني کتاب په هکله لږ نور هم ژور فکر وکړو نو په دې به هم وپوهېږو چې د کتاب منځپانګه څه ډول وه؟ همدا ليکنې دي چې نن ورځ پوهېږو چې پرون څه ډول وه.

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

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

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

جـادویــي الـفـاظ

د تاند په ویب پاڼه کې مې ماشومانو ته (د ادب د ښوولو وخت) تر سر لیک لاندې د ډاکټر صیب محب زغم یوه لیکنه ولوسته. په لیکنه کې مهمو ټکو ته اشاره شوې وه. د همدې لیکنې د لوستو پر وخت مې د خپل مشر زوی، وړکتون ته تګ رایاد شو. ده چې کله وړکتون ته تګ پیل کړ، نو یو ټکی جرمني ژبه یې هم نه وه زده. طبیعي ده چې ماشومان هر څه د لویانو په پرتله ژر زده کوي. ده هم ډېر ژر په جرمني ژبه غږېدا پیل کړه.
زما لپاره له ماشومانو سره د جرمنانو هر چلند نوی و. یو شي چې زما پام یې ډېر ژر وروا ړاوه هغه د ماشومانو د ژبې زده کړه او د هغوی د کلماتو کارونه وه. مور چې په کور کې د خپلې سیمې په لهجه غږېږو، د زوی د خبرو بڼه په مور کې ډېره ژر جوته شوه. یو دا چې ده خپلې خبرې ټکي په ټکي له جرمني څخه پښتو ته رااړولې او بل د ګرامري جوړښت له نظره یې د اوربدو اهنګ بدل و. دوهم د پام وړ ټکی دا و چې د ده ډېرې جملې به احتمالي پوښتنې وې. په مور کې د احتمالي ژبې کارونه ډېره لږه ده.
مثلاً مور په خپله لهجه کې وایو، ما ته کالي راکړه. خو ده همدا جمله له جرمني ژبې څخه پښتو ته داسې رااړوله: «کولای شې ما ته کالي راکړې؟» یا همدې ته ورته جملې یې داسې ویلې: «کړای شم زه دا موټرک ولرم؟ کولای شم ستا قلم واخلم؟» نو کله چې یو ماشوم په دومره مودبه ژبه د خپلو کالیو غوښتنه کوي، نو مور به هغه ته (نه) ووایو؟ د خبرو دا بڼه که څه هم زمور په ورځنۍ محاوره کې نه کارول کېږي، خو د ماشومانو په تربیه او د دوی په ادب کې موثره ونډه

درلودلی شي او له بلې خوا د ماشومانو له خولې د دا ډول جملو اورېدل ډېر په زړه پورې وي. که چېرې مور د خپلې ژبې کارونې ته پاملرنه وکړو ، زموږ ماشومان يې له وړکتوبه په هماغه بڼه زده کوي.
د وړکتون بله معجزه جادويي الفاظ نومېده. جادويي الفاظ يو څو کلمې وې چې ماشومانو د هغې په کارولو سره په لويانو جادو کوله. دا کلمې (هيله کوم، مننه، وبخښه، اجازه لرم او مهرباني وکړه) وې.
دوی ته له پيله په وړکتون کې دا ورښودل کېدل چې د جادويي الفاظو په کارولو سره دوی ډېر څه لاس ته راوړی شي حتی ډېر ځله داسې څه چې لويانو په دوی منع کړي وي.
زما لپاره دا هم يوه پوښتنه وه چې د وړکتون په يوه ګروپ کې پېنځه ويشت تنه ماشومان يو ځای وو. دوی به په يو وخت د دوډۍ پر مېز راټولېدل او يو ځای به يې لوبې کولې. لېکن هر کله به چې ورغلې، دوی به په خپلو کې لوبې کولې يا به ډوډۍ ته په کراره ناست وو. د دوی د جنګ غږ به نه اورېدل کېده. يوه ورځ مې له يوې روزونکې پوښتنه وکړه چې زموږ په کورونو کې چې دوه درې ماشومان سره يو ځای شي نو يو خو د لوبو پر وخت خامخا پکې ژاړي.
روزونکې راته وويل: ماشوم ته له پيله بايد دا وروښودل شي چې دلته څه ډول قانون حاکم دی. موږ دلته په هر وړوکي شي ماشوم ته نه په غوسه کېږو او وهل خو هېڅکله نه کوو. ماشوم وړوکی دی خو د ده وړکتوب د ده د کمعقلتوب په معنا نه دی، دوی په هر څه پوهېږي. ډېر ځله داسې پېښېږي چې يو ماشوم د بل پر ځای کېني. نوکه يو ماشوم په غوسه بل ته ووايي، پاڅېږه دا ځای زما دی. څه فکر کوئ چې هغه به بې له جنجاله د ده له ځايه پاڅېږي؟ نه، وار له واره به دواړه په ضد سره واوړي. موږ په داسې حالت کې ماشومانو ته د جادويي الفاظو د کارولو سپارښتنه کوو. جادويي الفاظ نه

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

د وړکتون د روزونکو یوه دنده دا هم ده چې ماشوم د ژبې په لحاظ ښوونځي ته تیار کړي. یو نورمال ماشوم تر شپږ کلنۍ پورې باید پېنځه زره کلمې زده وي تر څو وکړای شي په ښوونځي کې زده کړې پیل کړي. روزونکې د لوبو په اوږدو کې د ډېرو کلماتو معادلې کلمې ماشومانو ته ورښیي. د پیداګوژي له نظره دوی د کلماتو په اغېز ډېر تاکید کوي. مثلاً مور که د یوه ماشوم پام کوم شي ته اړوو نو ده ته وایو: «دا وګوره» یا «دا وکسه». لېکن دوی ماشوم ته وایي: «دې ته ځیر شه» دوی د ماشوم پام له پیله د دې دوو کلمو تر منځ توپیر ته وراړوي. د دوی اصلي موخه دا ده که چېرې ماشوم په دقت سره د یو شي په کتلو بوخت شي نو ده ته خامخا پوښتنه پیدا کېږي او پوښتنې ذهن ته وده ورکوي، خو په دې شرط چې سم او دقیق ځواب ورته وویل شي.

ځوروونکی ماشوم که ځورېدلی ماشوم؟

دلته (په جرمني کې) د تعليمي کال په وروستيو کې مينديې د خپلو ماشومانو په خاطر د دوی ملګري او د هغوی مينديې د چای او کافي لپاره دعوتوي. د همدې بلنو په ترڅ کې يوه ورځ د يوې خورلنې په کور کې له يوې بلې مور سره مخ شوم. دې مېرمنې يو زوی درلود. ما ته خو داسې وابښېد چې زوی به يې درې کلن وي. خو مور يې وويل چې يوه اوونۍ مخکې يې کليزه وه، پينځه کلن شو. د هلک مخ ټول نوکارې نوکارې و. لس ځايه نور يې پخوانيو نوکارو په مخ کې نښانونه پرې ايښي وو. په تندي يې هم پلستر لګېدلی و. نارامه او ډېر خوځيدونکی و. له حرکاتو يې داسې معلوميدل، لکه کوم څه چې ترينه ورک وي او دی يې د موندلو لپاره لالهانده وي . د ماشوم ژبه هم بند بند وه. خبرې يې ګډې وډې وې. جملې يې بشپړې نه وې. په ځينو کلماتو خو يې زه هېڅ نه پوهېدم. ډېر توري يې سم نه تلفظ کول. د (س) توری يې د ژبې په سر ادا کاوه. مور يې خبرو ته نه پرېښوده، ده به ورته ويل مخ دې زما خوا ته راواړوه او بل چا ته مه ګوره .

د مور زړه يې راتنګ شو. په تشناب کې يې د ايسارولو په اخطار ووېراوه او له کوټې يې وايست. ماشوم به په لنډه شېبه کې يو ځل کوټې ته رانتوت مور به يې وکتله او بېرته به لاړ. مور يې د خپل زوی له عادتونو سر ټکاوه. په وار وار يې د شپې له خوا په دېوال د سر وهل او د بسترې لندول تر ټولو لوی غضب وباله. خدای شته چې په ماشوم مې ډېر زړه درد وکړ. له ځان سره مې وويل

چې د دومره نارامۍ علت به څه وي؟ دوی خو زموږ غوندې په جنګ کې هم نه دي زېږېدلي او رالوی شوي چې د جګړې منفي اثر پرې پروت وي. په دې عمر کې خو ماشومان د پسرلني ګلانو په څېر غوړېدلي وي چې په لیدو یې مړاوي زړونه تازه کېږي .
د دې لپاره چې مور یې موضوع بدله کړي، ویې ویل چې خاوند یې په مخدره موادو روږدی و. دا د امیدوارۍ په مهال ترې بېله شوې ده. تر هغه وروسته یې بېلابېلې ستونزې زغملې دي. د ماشوم تر پیدایښت وروسته ورته د پښتورګو ناروغي پیدا شوې وه. ان دا چې څو څو وارې په روغتون کې هم د اوږدې مودې لپاره پاتې شوې ده.
په خبرو کې ورولویدم: دا موده چې ته په روغتون کې وې، ماشوم دې له چا سره و؟ ویې ویل، د دوو کلونو په اوږدو کې له بېلابېلو څلورو کورنیو سره د فرزندي ماشوم په نوم اوسېدلی دی.
دې ټکو ته تم کېږو چې پېنځه کلن ماشوم اوس هم د شپې له خوا بستره لندوي. خپل سر په دېوال داسې وهي چې وینې کېږي. خپل مخ په نوکارو شکوي. دا ولې؟
په دې کیسه کې د پلار د مخدره موادو پرته نور کوم دلایل د ماشوم د نارامه حالت سبب ګڼلای شو؟
د مور او ماشوم تر منځ تر ټولو ټینګه اړیکه د عاطفې ده. خو په دې کیسه کې د مور او د زوی تر منځ اړیکه لا د پیدایښت په لومړي کال ترینګلې شوې ده. دی په دوو کلونو کې څلور واره له موره بېل شوی دی. دا هر ځل بېلېدل د ده لپاره یوه ذهني صدمه بللای شو. د ماشوم روزنه څلور واره بېلابېلو میندو ته سپارل شوې ده. ایا پردۍ مور د خپلې مور ځای نیولای شي؟ په پښتو کې متل دی چې وایي: «نه به هره ونه ګل شي، نه به پردۍ زامنګۍ خپل شي» ماشوم هر ځل له یو

نوي چاپېريال او د نوي خلکو له پېژندګلوۍ سره لاس او ګرېوان شوی دی.

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

پروفيسر راين هارټ لېمپ (ماشومان هم سړی عصبي کوي) تر سر ليک لاندې کتاب کې د ماشومانو د ژبې بندېدا تر ډېره ځايه له ماشومانو سره د خبرې نه کول ګڼي. دی وايي: «له ماشومانو سره بايد ډېرې خبرې وشي. که څه هم له پيله ماشوم خبرې نه شی کولای ليکن د لغتونو زيرمه د اورېدو پر وخت ډېرېږي. ماشوم د خبرو تلفظ اوري او حتی د خولې خوځښت ته پام کوي او کله چې په خبرو راځي د کورنۍ او په تېره بيا د مور له خوا يې خبرې په بيا بيا تکرار سره اصلاح کېږي».

خو دلته د دې ماشوم خبرې نه دي اصلاح شوي او حتی د خبرو د کړلو ځواک نه دی په کې روزل شوی.

بله خبره د ماشوم او د مور بېلېدل دي. ماشوم له بېلابېلو کورنيو سره وخت تېر کړی دی. په ده کې د اعتبار حس ټپي شوی دی. له ده سره د مور د بېلېدو وېره اوس هم ملګرې ده. نو ځکه يې شېبه شېبه خپله مور کتله چې شته او که نه؟ دی لا هم بې اعتباره دی چې ګنې مور مې بيا پرېښږدي. دی غواړي چې د مور پام يوازې ده ته اوسي. نو ځکه په وار وار د مور مخ د خبرو پر وخت خپل ځان ته ورتاووي.

ده له چاپېريال څخه هغه څه رااخستي دي چې دی يې ځورولی دی. دی ماشوم دی په دې نه پوهېږي چې څنګه خپله مور په دې وپوهوي

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

د مـاشوم ذهن او د ((تـلـویـزیـون، کمـپـیـوټـر، ګـیمـونـو)) اغېزه

ننني پر مختللې تنکالوجۍ چې څومره د ژوند سهولتونه ډېرکړي، په هماغه کچه یې منفي اغېزې هم په ډېرېدو دي. په تېره بیا دا منفي اغېزې په ماشومانو کې د یوې ساري ناروغۍ په څېر په چټکۍ سره په خورېدو دي.

د ماشومانو اروا پوه، الماني فیلسوف او د عقلي او عصبي برخې ډاکتر ((منفرید شپیتڅیر)) Manfred Spitzer وایي: ((د تلویزیون پر شیشه هر ډول خپریدونکې خپرونه د ماشوم د ذهن، سر، زړه او حتی خېټې او نس لپاره مضره تمامېږي)). د لیدنیزو شیشو مخې ته کېناستل له ډېرو خواوو د ماشومانو او تنکیو ځوانانو ذهن زیانمنوي.

ډېرې میندې وینو چې خپل واړه ماشومان یې د تلویزیون مختـه کېنولي وي او دوی په خپله د کور په چارو لګیا وي. که ترینه وپوښتې چې ولې دې دا ماشوم د تلویزیون مخ ته یوازې کېنولی دی؟ په ځواب کې وایي: ((ښه دی غلی ورته ناست وي، ژاړي نه، ناولتیا او ورانی نه کوي او زه هم خپلو چارو ته وزګاره وم!))

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

لومړی:

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

دوهم:

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

دريم:

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

څلورم:

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

پينځم:

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

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

کله چې انټرنیټ ته لاس رسی اسانه شو ، نارینه ماشومان او تنکي ځوانان چې عمر یې د یوولسو او اتلسو کلونو تر منځ دي، د ورځې دوه ساعته په دې لوبو بوخت وي. که چېرې د ماشوم بدني جوړښت ته ځیر شو نو د بدن تر ټولو غړو وروسته عقل تکمیلېږي او دا عقل هغه وخت پخېږي چې په خپل چاپېریال کې ډېر څه تجربه شي. ماشوم هر څه په تکرار سره زده کوي. غږ پېژني او د وخت په تېرېدو سره بېلابېل اوازونه له یو بل څخه توپیرولی شي. خو د دې لوبو اوازونه د اصلي څیز له اواز سره توپیر لري.

مثال:

د موټر هغه غږ چې موږ یې د سړک پر سر اورو او هغه غږ چې موږ یې له تلویزیون او یا له کامپیوټر څخه اورو ، ډېر توپیر لري. حتی ډېرې غږونه له تصویر سره اړخ نه لګوي او په اعصابو کې هغه حجرې زیانمنوي چې لا د ودې په حال کې وي او د ژر عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.

شپږم:

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

اووم:

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

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

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

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

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

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

اخځليکونه:

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

Manfred Spitzer, das Buch "Vorsicht Bildschirm"

له الماني ويب پاڼې: د ماشوم روزنه او پالنه

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

د مــاشـوم پــر ذهن د لــوبـو او کـیسو اغېزه

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

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

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

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

کړي چې له ماشومتوبه يې اوربدلي او پېژندلي دي لکه: پيشو، سپى، ماشوم، ونه او داسې نور.
کله چې ماشوم د وړکتون دورې ته رسېږي، د هغه ذهني غوښتنې بدلېږي. د کيسو او د کتابونو تر منځ د خوښې او نا خوښې خبرې را پيدا کېږي چې دا په هر ماشوم کې ځان ته بېله لري.
له ماشومانو سره په ګډه لوستل او د اړتيا په وخت کې د کيسو د کرکټرونو لپاره د اوازونو بدلول د ماشوم لپاره د لوستلو او اوربدلو لړۍ نوره هم په زړه پورې او خوندوره کوي او ماشوم دې ته هڅوي چې په خپله هم په لوستلو پيل وکړي.
دا به تر ټولو ډېر اغېزمن وي چې کله ماشومانو ته کيسه لولو، د کيسې پايله پرېږدو چې دوى يې په خپله پوره کړي. په دې عمر کې ماشومان له لويانو څخه په تقليد داسې ښيي چې دوى هم لوستل کولاى شي. د لويانو په څېر د کتاب پاڼې اړوي او د هغوى په شان په لوستلو پيل کوي. که څه هم په دې عمر کې ماشومان لوستل نه شي کولاى، خو د تقليد په بڼه له خپله ذهنه کيسه جوړوي. له ياده يې بايد ونه باسو چې کله ماشوم موږ ته کيسه لولي نو بايد ماشوم ته دا احساس ورکړو چې روحاً او جسماً له دوى سره يو او دوى ته مو غوږ نيولى دى.
د ماشوم د پاملرنې او هڅونې لپاره اړينه ده چې د کيسې په ځينو پيښو کې د ماشوم له لوستلو سره سم موږ هم د خپل سر او لاسونه په خوځولو سره ماشوم ته وښيو چې موږ ته د دوى کيسه په زړه پورې او د پام وړ ده او په پاى کې بېرته د لوبو په ډول د کيسې پايله له ماشوم سره وڅېړو.
کله چې يو ماشوم له خپلو همزولو سره په لوبو کې د اوربدل شوې کيسې کرکټرونه وکاروي، دا په دې معنا ده چې هماغه ډول کرکټر د

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

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

Kinder brauchen Märchen Bruno Bettelheim

د ماشومانو د کیسو جوړښت او په هغې کې د فانتزۍ اړتیا

تر څو چې د هرې ورځې په رڼا کې خپلو ماشومانو ته رڼا ورونه ښیو، نو د ډېرو هغو خلکو په څېر به یوه ورځ دوی هم ووایي چې وایي: ((دا ژوند څه معنا؟)) او دا جمله په هغه وخت کې ویل کېږي چې په ژوند کې یوه ټاکلې موخه نه وي. کله چې انسان په خپلو کړو وړو شکمن اوسي، نو همدا خپل شک یې د هڅو او موخو ته د رسېدو خنډ ګرځي.
که چېرې د نړۍ د نامتو او مخکښو شخصیتونو ژوند لیکونه مطالعه کړو نو دا به ووایو چې دوی خو هم د څو شېبو په ترڅ کې تر دې ځایه نه دي رسېدلي او نه هم د کومې معصومې موسکا په بدل کې، چا د دوی نومونه د تاریخ په پاڼو کې لیکلي دي. دوی هم ستونزې ګاللې دي. د ځان لپاره یې موخې ټاکلي دي او د وخت ناخوالو ته یې اجازه نه ده ورکړې چې د دوی پرېکړې بدلې کړي.
اوس راځو دې موضوع ته چې ایا د شخصیت جوړول، د ژوند په معنا پوهېدل او په ژوند کې د موخې درلودلو لپاره کوم خاص عمر او وخت په پام کې نیول شوی دی؟

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

نه ده چې د هغې شتون ربښتیا نه دی او هغه څه چې موږ یې نه وینو نو هغه ربښتیا نه دي.

موږ په خپل ذهن کې د هر انځور د جوړولو او بل ته د انتقالولو وړتیا لرو. موږ هر هغه څه چې شتون لري او ربښتیا دي او هر هغه څه چې زموږ له سترګو پناه دي او یا یې موږ شتون په ربښتیا نه ګڼو، دواړه په واقعي ډول د انځور په توګه، په لیدنېز ډول او حتی د احساس او عاطفي په بڼه مخاطب ته انتقالولی او ښودلی شو چې دا ټول له تخیل او فانتزۍ سره نېغ په نېغه تړاو لري.

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

دې درې واړو پوښتنو ته یوازې یو ځواب کافي ګڼلی شو او هغه دی «کیسې». د کیسو په مرسته کولای شو ماشوم ته هر ډول حقیقي او مجازي تصویر وروپېژنو. دا چې موږ کیسه د «و نه و یو پاچا و او یا د اووه غرونو تر شا د اووه سمندرونو نه اخوا، د اووه تورو ځنګلونو تر څټ» او داسې نور....د دا ډول کیسې پیل د ماشوم ذهن دې ته چمتو کوي چې هغه په دې وپوهېږي چې دا حقیقت نه مجاز دی، یوازې یو تخیل دی.

ماشوم د کیسو په اوږدو کې د کیسې په تخیلي نړۍ کې ډوبیږي، ځان په هماغه سیمه کېویني او کېدای شي د څو شېبو لپاره به ځان تر ټولو ښکلې شهزادګۍ او یا غښتلی شهزادګی هم وګڼي، خو کله چې مور ورته غږ کوي چې راشه او دا کار وکړه، نو هماغه شېبه د هغې په ذهن کې د تخیل لپاره د پای ټکی ایښودل کېږي او ماشوم خپلې حقیقي نړۍ ته بېرته راستنېږي.

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

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

فريدريش شيلر(Friedrich Schiller.) ليکلي دي چې «په حقيقت کې د ماشومتوب د وخت په کيسو کې هغه ژوره معنا پرته ده چې د ژوند اورېدوالی يې مونږ ته رازده کوي».

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

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

د ماشومانو ذهن او د رنګونو اغېزه

له ډېر وخت را هیسې مې دې ټکي ته پام و چې ماشومان د لویانو په پرتله د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. د زانګو ماشومان ډېر په رنګه شیانو پسې ځان ورکاږي. که چېرې د دوی د لوبو ځیزونو ته پام وکړو نو پرته له موټرک نه چې ټیرونه یې تور وي نور د لوبو په ځیزونو کې تور رنګ یا هېڅ نه وي کار شوی او که کار شوی هم وي نو په ډېره لږه اندازه.

د رنګونو په مرسته کولای شو ، د ماشومانو په ذهني او رواني حالت کې بدلون راولو. په طبیعت کې له اسمانه رانیولې بیا د ځمکې پر مخ هر ځیز ځان ته بېل رنګ لري. په ورځني ژوند کې موږ یوازې دا رنګونه وینو او کېدای شي له ځینو به یې خوند اخلو خو ، په ټوله کې هر رنګ په مستقیم یا غیر مستقیم ډول د انسان په ذهن خپل اغېز شیندي. د ماشومانو اروا پوهان د ماشومانو ذهني حالتونه د رنګونو په مرسته مطالعه او تر څېړنې لاندې نیسي.

کله چې ما د لومړي ځل لپاره خپل زوی ښوونځي ته بوت، نو وار له واره مې د دوی په ټولګي کې پر دېوال راځوړندې تختې باندې سترګې ولګېدې چې زرغون رنګ یې درلود. دا پوښتنه مې په ذهن کې راوګرځېده چې زموږ د ټولګیو تختې خو تورې وې، دلته چې د ټولګیو تختې زرغون رنګ لري، په دې رنګ اوس دوی د ټولګي ډول برابروي او که په دې رنګ کې کوم کمال پروت دی؟ یو څه وخت وروسته مې دې ته هم پام شو چې د نورو رنګونو په پرتله زرغون او زېړ رنګ د درسي کتابونو په انځورونو کې ډېر کار شوي دي او په

خپله د ټولګي له دروازې نه رانیولې بیا د کړکیو تر شیشو پورې په رنګه انځورونو، لاسي کارونو او نورو بېلابېلو شیانو چې د ټولګي د ښکلا او د رنګونو د ډېرولو سبب ګرځېدل، پسولل شوي وو.
دوه سوه کاله پخوا ګویته د رنګونو په اړه ویلې وو چې رنګونه په دوه ډوله دي: «یو هغه رنګونه چې زموږ خوښېږي او بل هغه رنګونه چې زموږ نه خوښېږي». کېدای شي ډېر ځله به مو کوم رنګ نه وي خوښ خو، دا په دې معنا نه ده چې ګڼې دا رنګ دې زموږ په ذهن اغېز و نه لري. د رنګونو یوه ښکلې ټولګه په خپله طبیعت دی. داسې څوک به نه وي چې هغه ووایې، زما طبیعت نه خوښېږي. که چېرې دا پوښتنه په خپله را وڅېړو چې ولې مو طبیعت خوښېږي او ولې په طبیعت کې ځان هوسا احساسوو؟ نو زما له انده به یې ټول ځواب په رنګ کې نغښتی وي. طبیعت د رنګونو یوه مجموعه ده چې هر رنګ یې په خپل ذات کې د انسان پر ذهن یوه ځانګړې اغېزه لري. پرته له دې چې موږ یې د رنګ او د مفهوم په معنا پوه شو، له لیدو یې خوند اخلو او د ارامۍ احساس کوو. خو د لویانو په پرتله ماشومان د رنګونو په وړاندې ډېر حساس دي. ځینې وخت به د لویانو تېز او روښانه رنګونه خوښ وي. خو ماشوم بیا برعکس په هغه تېز رنګ کې ځان ناراحته احساسوي. تر ډېره ځایه باید هڅه وشي چې ماشومان له بېلابېلو رنګونو سره روږدي کړای شي او په ورځني ژوند کې، په کور او بالخصوص هغه ځای یا هغه کوټه چې ماشوم پکې ویده کېږي له ارامو رنګونو کار واخیستل شي.
د مثال په توګه سور لومړنی رنګ دی چې د زانګو د ماشوم پام واوړي او همدا علت دی چې د لوبو په څیزونو کې د هر رنګ په پرتله سور رنګ ډېر تر سترګو کېږي. خو که چېرې د ماشوم د خوب بستره او یا د خوب د کوټې دېوالونه سور رنګ ولري نو دا به مو یوه

تېروتنه وي ځکه سور رنګ د عصبي کېدو او غوسه کېدو سبب ګرځي.
زېړ رنګ ارامه او هوسا رنګ دی. دا رنګ ذهن او نظر ته خوښي او سکون وربخښي. د زېړ رنګ لیدل د ذهني تمرکز کچه لوړوي. دا چې د درسي کتابونو په انځورونو کې زېړ رنګ ډېر لیدل کېږي، عمده دلیل یې د ذهني تمرکز لوړېدل دي. په ټوله کې هغه رنګونه چې زېړ رنګ ته ورته والی ولري لکه کریمي او یا هم نخودي، دا هم په اعصابو باندې د ارامۍ اثر پرېږدي.
نارنجي رنګ سستي او تنبلي له منځه وړي. ویښتیا او چستي را منځته کوي. انځورګران هغه نارنجي رنګ چې سور والی ولري په ګرمو رنګونو کې شمېري او ډېر خلک په دې اند دي چې د کوټې په تودوخه کې ګرم رنګونه له سړو رنګونو څخه پینځه یا شپږ درجې توپیر لري.
اسماني شین رنګ نرم او ارامه رنګ دی او له ډارن او عصبي ماشومانو سره مرسته کوي. همدا رنګه شین رنګ ډېر زر سړېږي، نو دا به غوره وي چې د ماشومانو په څیزونو کې د شنه رنګ تر څنګ بل داسې رنګ و کارول شي چې تود خاصیت ولري.
زرغون رنګ هوسایي، اطمینان، باور او د ذهني موازنې د ساتلو رنګ بلل شوی دی. نو همدا علت دی چې (دلته په جرمني کې) په ټولګیو کې درسي تختې زرغون رنګ لري. دا رنګ لوړ نبض راټیټوي او له هغه ماشومانو سره ډېره مرسته کوي چې ناارامه خوب لري.
دا چې په طبیعت کې ونې او بوټي ټول زرغون رنګ لري، نو کېدای شي د طبیعت د خوښېدو د ډېرو نورو دلیلونو تر څنګ یو دلیل د زرغون رنګ اغېز وي.

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

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

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

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

اخځليک:

http://www.netmoms.de/magazin

سزا ورکول، د ماشوم ځورول که د ماشوم روزل؟

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

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

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

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

تر دې د مخه چې ماشوم ته په غوسه شو او هغه ته سزا ورکړو، دا به غوره وي په دې اړه فکر وکړو چې ولې په غوسه يو؟ ايا همدا زموږ غوسه به د ماشومانو د سزا سبب نه ګرځي؟ او که چېرې په دې وتوانېږو چې ماشوم ته د سزا ورکولو د مخه په خپل ځان کې بدلون راولو نو خامخا به يې پايلې د سزا ورکولو له پايلې سره توپير ولري.

هغه څه چې ماشومان يې له سزا ورکولو څخه زده کوي، دا دي چې دوی ګومان کوي هغه څوک چې قدرت لري، د هرڅه حق لري. دا ډول ماشومان چې د سزا ورکولو له عمله خاموشي او چوپتيا غوره کوي، ځوانۍ ته په رسېدو سره د ننني غوټو "عقدې" په راسپړلو پيل کوي. خپل ننني غلی شوی ځواک په وړو ازمويي. که په هغه کې يې خپله بريا وليده نو، بيا د مور او پلار په ځورولو پيل کوي او په دې ډول د بدل اخيستو ځواک په خپل وجود کې روزي او پياوړی کوي يې.

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

کورنۍ تر منځ وي. ځينې وخت په ماشوم غوسه کول او قهرېدل روا او جايز وي، خو هغه په دې ډول نه چې د دوی احساسات زخمي کړي او د احساس ځواک يې د چوپتيا په زندان کې حبس کړي.
ځينې وخت ميندې او پلرونه شکايت کوي چې: "زما فلانی ماشوم له نورو ماشومانو سره توپير لري. دا بيخي بل ډول دی که وهم يې، که سپکوم يې، هېڅ تاثير نه لري."
ماشوم به د پخوا په څېر لوبې کوي، ډوډۍ به خوري، خاندي او ويده کېږي به خو دا په دې معنا نه ده چې ګنې وهلو او سپکولو به د ده په روان او ذهن هېڅ اغېز نه وي پرېښودلی؟ ايا د ده احساس به د خپلې کورنۍ په وړاندې د پخوا په څېر پاتې وي؟
نه، دا ډول ماشومان په تدريجي ډول له خپلې کورنۍ څخه لرې کېږي. د مور او پلار په وړاندې بې تفاوته کېږي او له يوې ورځې نه بلې ته يې د مشرانو په وړاندې احترام کمېږي.

له ماشوم سره بايد خبرې وشي. هغه وپوهول شي، د سزا له ورکولو څخه يې ډډه وشي، مينه ورکړل شي او دا ورته ثابته شي چې مور او پلار ورسره مينه لري. د کورنۍ د نورو غړو په څېر د ده خبرو ته پام وشي.
که چېرې داسې عمل يې تر سره کړ چې زموږ ذهن يې زغملو ته تيار نه وي، بيا هم بايد هڅه وکړو چې چوپتيا غوره کړو. د مخاطب لوري چوپتيا ماشوم دې ته هڅوي چې ځان په دې پوه کړي چې ولې مې ځواب تر لاسه نه کړ؟ او که بيا دا هم ورته وويل شي، په دې کار چې تا نن وکړ ما کولای شول چې تا ته سزا درکړم، خو زه غواړم چې ته په دې خبره فکر وکړې، چې ستا په دې عمل بيا هم ما تا ته ولې سزا درنکړه؟ هغه وخت دی چې ماشوم د قهر او غوسې په حال کې په

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

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

د خپل ماشومتوب په اړه له ماشومانو سره خبرې کول

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

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

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

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

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

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

دا څرګنده ده چې دا ډول میندې او پلرونه نه شي کولای د خپل ژوند یوه مهمه برخه په نه ویلو او یا هم د چوپتیا په غوره کولو له منځه یوسي.
خو تر ټولو ښه به دا وي چې دوی په خپله له خپل ماشوم سره د خپل ماشومتوب په اړه خبرې وکړي. خپل ماشوم ته د خپلو تجربو په رڼا کې د ستونزو او کړاونو څخه د خلاصون او د هغې په وړاندې استقامت او د حل لار وروښیي. د خپل تېر ژوند په اړه له خپلو ماشومانو سره په خبرو کولای شو دوی ته د دې احساس ورکړو چې تاسو هغه څوک یاست چې مور د خپل ژوند رازونه درسره شریک کړي دي. دا زموږ کورني مسایل دي چې یوازې ستاسو په کورنۍ پورې تړاو لري. تاسو موږ ته تر ټولو نږدې یاست. نو ځکه موږ له تاسو سره په دې اړه غږېږو تر څو په ګډه ستاسو د ښې راتلونکې لپاره تاسې د هغه ستونزو په وړاندې هوښیار کړو چې موږ ورسره یو وخت لاس او ګرېوان وو.

لــیـدل غـوره دي کـه اوریـدل؟

زموږ مشران په اوسنیو ماشومانو دا نیوکه لري چې دوی خبرې ته غوږ نه نیسي. ځینې خو یې وار له واره له خپل ځان او له خپل عصر سره پرتله کوي او وايي چې موږ سپین غوږي وو، په نړۍ خبره پوهېدو. معنا دا چې موږ ښه خبره منله او اوسني ماشومان تور غوږي دي. یعنې دا چې دوی خبره نه مني.
که له پرتله کولو را تېر شو نو تر اوسه هېڅ روغتیایي څېړنې دا خبره نه ده په ډاګه کړې چې ګنې د ماشومانو د ودې په پروسه کې دې داسې کوم څه موندل شوې وي چې د ماشومانو د خبرو په نه منلو یې اغېز پرې باسلی وي.
خو بیا هم که چېرې د مشرانو نیوکه پر ځای وګڼو، نو کوم عوامل د دې سبب ګرځېدلي دي چې ماشومان دې تور غوږي شوي وي؟
یو عمده دلیل یې بصري بوختیاوې لکه تلویزیون، کامپیوټر، ګېمونه او نور بېلابېل وسایل ګڼلی شو. که څه هم د ماشومانو ډاکتران او ارواپوهان هر ډول بصري بوختیا د ماشوم د ذهن لپاره زهر ګڼي. خو له بله پلوه همدغه شیان د نن ورځې ضروري توکي ګڼل کېږي.
زموږ نړۍ تر ډېره بریده تصویري شوې ده. ماشوم په کور کې تلویزیون ته کېني. تلویزیون د تصویر تر څنګ غږ او خبرې ماشوم ته رسوي او په ظاهري توګه د ملګري رول لوبوي. له کوره بهر تقریباً په هر دېوال او هر مته د اعلانونو پوسترونه لګول شوې دي. که ماشوم وغواړي یا نه سترګې یې په تصویر لګېږي. حتی د ماشومانو

لومړني كتابونه، نړۍ د تصويرونو په ژبه تشريح كوي. همدا علت دى چې په چاپېريال كې خبرې او كلمات ورځ تر بلې كمېږي او د خبرو پر ځاى د ليدلو تمرين زياتېږي.
تصوير د اورېدل شوې كلمې په پرتله ژر له منځه نه ځي. ماشومان او لويان دواړه تصوير په اسانۍ سره حافظې ته سپاري. ليدل شوى تصوير د اورېدل شوې كلمې په پرتله په حافظه كې ترځنډه پاتې كېږي. ماشومان او لويان
دواړه د يوې كلمې د اورېدو پر پرتله د هغې كلمې اړوند تصوير په اسانۍ سره حافظې ته سپارلى شي. له دې ځرګندېږي چې د ليدلو اغېز تر اورېدو ډېر دى.
كه د ماشومانو افسانو ته پام وكړو، په كتابونو كې په يو ډول ليكل شوې وي. خو كله يې چې تصويري كړي، يا يې په فلمونو واړوي نو ډېرې برخې يې وربدلې كړي. علت يې دا ښودل شوى دى چې ماشوم د اورېدو پر وخت د خپلې حافظې له بريدونو نه شي اوښتى. زړه بوږنونكې صحنه په ذهن كې نه شي ترسيمولى. ليكن كه د تصويري صحنې په توګه يې ووينې نو كېداى شي چې په ذهن يې منفي اثر پرېباسي.
دا ډول ماشومان چې د تصويرونو په نړۍ كې ډېرننوتي وي، په اول كې هېڅ ډول ستونزه نه لري. د دوى ستونزه د ښوونځي پر وخت راپيلېږي. دوى ته لوستل او پرته له تصويره د خبرې اورېدل او حافظې ته د هغې سپارل ستونزمن وي. په دوى كې د خبرو تمرين ډېر پخ وي. دوى په اسانۍ سره د درس په بيا تشريح كې ونډه نه اخلي. ډاكتران يې عمده دليل د ژبې پخوالى او د خبرو كمښت ګڼي.
دا چې زموږ د مشرانو په وخت كې نه دومره تلويزيوني چينلونو وو او نه هم انټرنېت او كامپيوټر. نو د دوى ټوله مشغولتيا د خبرو په

وسيله وه. كه نه نو تاسو ته داسې نه ښكاري چې اوسني ماشومان د پخوانو په پرتله ډېر هوښيار او د معلوماتو له پلوه غني دي؟
د ماشومانو ارواپوهان وايي، مور نه شو كولای چې خپلو ماشومانو ته د خبرو او كلماتو وخت بېرته راوګرځوو. خو يو كار چې كولای شو هغه دا دی چې له خپل وخت څخه لږ وخت خپلو ماشومانو ته بېل كړو. دوی خپل ځان او خپلې غبرګې ته نږدې كېښنوو. كتاب ورته ولولو او د لوستو پر وخت يې په ويښتانو كې د ناز ګوتې راتېرې كړو.
يقيناً چې د مور او پلار خبرې او د دوی مينه به له تلويزيون سره ښه رقابت وكړی شي. ځكه ماشوم د مور او پلار شتون حس كوي. څه فكر كوئ له داسې يو توكي سره ناستی چې د اواز بندول يې زمونږ په لاس كې وي، بهتره ده كه له يو داسې چا سره خبرې كول چې وكړی شي زمونږ پوښتنې هم راځواب كړي؟
تلويزيون لا هغه مرحلې ته نه دی رسيدلی چې ماشومونازوي. د خپل شتون احساس وركړي او په يوه داسې موضوع ورسره بحث وكړي چې د ماشوم ذهن خبرو ته چمتو كړي. دا ورزده كړي چې وغږېږي. د بل خبرو ته غوږ ونيسي او د نوې ټكنالوژۍ سره سره يو سپين غوږی ماشوم واوسي.

ماشوم او شعر

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ماشوم او فلسفه

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

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

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

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

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

د پیداګوژۍ له نظره له ماشومانو سره د فلسفي پایله دا ده چې ماشومان دې ته وهڅېږي چې د پوښتنې پوښتل زده کړي، خپلې پوښتنې جدي ونیسي، د ځواب لپاره یې د خپلو نظریو، دلایلو او تجربو څخه ګټه واخلي، د خپلې پوښتنې لپاره قانع کوونکی ځواب ومومي او حتی دا زده کړي چې په څه ډول، چېرته او څنګه د یوې موضوع په منځ کې خپله پوښتنه مطرح کړي. له ماشومانو سره بحث او د دوی دلایلو ته غوږ نیول، په ماشوم کې په ځان د اعتماد قوه پیاوړې کوي. هغه ماشومان چې د استدلال او په ځان د اعتماد قوه یې پیاوړې وي، کولای شي د خپلو دلایلو په مرسته د خپل نظر له مخالفینو سره بې له تشدده د ستونزو د حل لار ومومي.

که څوک غواړي چې له ماشومانو سره د فلسفي بحث لار پرانېږي او فکر کولو ته یې وهڅوي نو باید دې ته پام وکړي چې کله ماشوم د (ولې) په کلمه خپله پوښتنه پیلوي، باید سم له واره ځواب ورنه کړي. بلکې له ماشوم سره یو ځای د پوښتنې شالید راوڅېړي او پوښتنه داسې تجزیه کړي چې ماشوم په خپله د پوښتنې ځواب ته ورنږدې شي. د پوښتنې په تجزیه کولو کې به دا له ماشوم سره مرسته وکړي چې ماشوم په دې پوه شي چې کوم کلمات یې په پوښتنه کې ځای شوي دي؟ ایا د هرې کلمې مفهوم د ده لپاره واضح دی که نه؟ که واضح نه وي نو کومې معادلې او ورته کلمې ورته موندلی شي؟ که چېرې همدا پوښتنه تجزیه کړي، څومره ورته پوښتنې ترې جوړېږي؟ د همدې پوښتنې لپاره څومره دلایل موندلی شي؟ دا به هم بهتره وي چې موږ د ماشوم د (ولې) پوښتنې ته د ځواب پر ځای د دوی پوښتنه په ورته کلماتو سره له سره مطرح کړو. مثلاً ووایو څه فکر کوې چې دا څنګه داسې شوی دی؟ زموږ

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

اخځليک: د ښاغلي ليپمن بيوګرافي، الماني ويکي پيديا

مــاشـوم څـه وخت د دروا غو پـه ويـلـو پـيـل کـوي؟

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

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

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

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

له پېښې د خبرېدو لپاره حتمي ده چې خپله پوښتنه په داسې ډول طرحه کړو چې ماشوم د پوښتنې په حال کې دا احساس کړي چې د مور او پلار لپاره زما د ښېرې کمیس او بد حالت لیدل کفایت کوي، اوس که زه ریښتیا هم ووایم نو کومه خبره نه ده. لیکن پرته له دې چې له ماشومه وپوښتو، ترسره شوی کار په ده وروتپو او ووایو چې ته خو ما ته معلوم یې، ځکه چې په هرشي دې سر لغړ وي. ته چې په داسې حال کې یې نو هغه بل غریب به په څه حال وي؟ نو دلته ده چې ماشوم د زړه خبره نه شي کولای او بې له ځنډه به د ځان د سپیناوي لپاره کیسه په درواغو واړوي. کله چې یې یو ځلې د درواغو په ویلو ځان مور او پلار ته سپین کړ بیا نو د ښوونځي له نمرو څخه رانیولې د ژوند په ډېرو برخو کې به د درواغو ملګرتیا وکړي.

نو تر ټولو غوره دا ده، تر دې د مخه چې په ماشوم هره خطا وروتپو، یو وارې ځان د ماشوم په ځای کې راولو او له ځانه وپوښتو چې که زه د ده پر ځای وای، څه به مې کول؟ تر هغه وروسته په ارامۍ له ماشوم سره خبرې وکړو او هغه وپوهوو، تر څو ماشوم د ریښتیا له ویلو څخه ونه وېرېږي او په ډاډه زړه بې له وېرې اصله کیسه وکړي. نو په دې توګه کولای شو چې ماشوم له درواغ ویلو وژغورو.

ماشومان او پوښتنې

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

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

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

ماشومان د ودې په اوږدو کې ډېر څهويني او ډېر څه په خپله تجربه کوي. د دوی ذهن په ليدلي شيانو او ترسره شويو تجاربو بيا کار پيلوي. ذهن د همدې کار په اوږدو کې ډېر څه مني او ډېر څه د بيا منلو لپاره د پوښتنې په توګه له سره مطرح کوي. يو بل ټکي ته بايد ډېر پام وکړو ، هغه دا چې د ماشومانو پوښتنې د دوی د ذکاوت او کنجکاوۍ هنداره ده. د همدې پوښتنو په اساس کولای شو په ډېره اسانۍ سره د دوی استعداد رامعلوم کړو او په دې وپوهېږو چې د ماشومانو په ذهن کې څه دي او د دوی ذهن په څه شي بوخت دی.
د حيرانۍ خبره ده چې د ماشومانو وړې سترګې هغه څه ويني چې لويان يې نه ويني. د دوی واړه او کوچني غوږونه هغه څه اوري چې لويانو هېڅکله نه وي اورېدلي. دوی داسې پوښتنې کوي چې موږ يې کله هم په اړه فکر نه وي کړی. نو کله چې دوی موږ وپوښتي، موږ د ځواب پر ځای لومړی ماشوم ښکنځو، په پوښتنه يې پښېمانه کوو او بيا وروسته د دوی د پوښتنې په اړه فکر کوو او ورته وايو چې غيب مه وايه، توبه وباسه که نه ګنهکارېږې.
لېکن په دې فکر نه کوو چې ماشوم د خپلې پوښتنې په معنی پوه کړو. ماشوم د خپلې پوښتنې په مطرح کولو نه پوهېږي. دوی په داسې کلماتو سره پوښتنه اوبدي چې موږ ته غيب ويل ښکاري. ماشوم هغه څه وايي چې ذهن کې يې راټول شوي وي. دوی د خپلې پوښتنې په معنی نه پوهېږي. که چېرې پوهېدای نو د دې وار نه رارسېده چې موږ ورته ووايو: «غيب ويل مه کوه، توبه وباسه که نه ګنهکارېږې».
زموږ دنده دا ده چې له ښکنځلو تر مخه لومړی ماشوم ته د هغې د پوهې سره سم، په داسې الفاظو کې د دوی د پوښتنې په اړه معلومات ورکړو چې ماشوم د معلوماتو د اورېدو په اوږدو کې د

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

ماشومان او د زده کړو فشار

د يوه داسې تنکي ځوان کيسه مې اورېدلې وه چې زده کړې ترې پاتې وې او د کلونو ناروغ په شان به يې اوونۍ اوونۍ په روغتون کې تېرولې. نوموړی له کور، ژوند دوستانو او حتی د خپلې کورنۍ له غړو څخه زړه توری و. په روغتون کې د پاتې کېدو سره سره به يې يا سر په ديوال واهه او يا هم د کړکېو له شيشو سره. ډاکترانو يې د روحي فشارونو د ډېرو لاملونو تر څنګ يو هم د زده کړو فشار په ګوته کړی و.
مور او پلار هغه کسان دي چې تر هر بل چا ډېر د خپل اولاد د استعداد او کړو وړو په اړه پوهېږي. خو ځينې ميندې او پلرونه شته چې غواړي نارينه اولاد يې د ښوونې او روزنې له پلوه په نږدې خپلوانو او کورنيو کې بې سارې اوسي. دا ډول ميندې او پلرونه په خپل ځان هر ډول ستونزه مني. خو د اولاد په زده کړو کې تنګدستي او سستي نه مني.
دوی له ډېر کوچنيوالي څخه په ماشومانو زده کړې پيلوي. په واړه سن کې يې ښوونځي ته شاملوي. په هغه مهال کې چې د ماشوم د لوبو وخت وي، دوی ورته د ښوونځي د درسونو سربېره، د کامپيوټر، انګريزي او رياضي کورسونه هم نيسي. که ځيني کورنۍ اقتصادي ستونزه ونه لري، نو رسامي او خطاطي هم پکې اضافه کېږي.

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

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

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

وي. ماشوم په ذهني لحاظ لالهانده کېږي او حتی په داسې غلطیو پیل کوي چې تر دې د مخه یې کله هم نه وي کړي.
یو بل ټکی چې ماشومان له درسه زړه توري کوي، هغه له نورو ماشومانو سره پرتله کول دي. استعداد په ماشومانو کې توپیر لري. ځینې به په ریاضي کې تکړه وي. ځیني به په ادبیاتو یا لاسي کارونو کې. داسې ماشومان هم شته چې په هر مضون کې تکړه وي او خدای پاک ورته خاص استعداد اعطا کړی وي. دا ډول ماشومان استثنایي وي. په هېڅ صورت باید له دوی سره خپل ماشومان پرتله نه کړو. دا به تر ټولو غوره وي چې د خپلو ماشومانو استعدادونه وپېژنو. په هغه څه کې یې وروزو چې دوی ورسره مینه او لېوالتیا ولري. دا هڅه باید وشي چې ښوونځي ته د ماشوم تګ د ده په غوښتنه وي. ښوونځی باید د ماشوم لپاره د تفریح او لوبو ځای اوسي، نه د جبر او ستونزې. په ښوونځي کې باید د ماشوم استعداد او ذهن وروزل شي نه وېره او زړه توری. که چېرې په مینه او د لوبو په اوږدو کې ماشوم ته څه ورزده کړو نو د راتلونکي لپاره به مو خپل اولادونه، له ذهني فشارونو، بې خوبۍ، د غذایي سیستم نا انډولي، په مخدره موادو روږدي کېدل او حتی په ځینو حالتو کې به مو د ځان وژنې مخنیوی کړی وي.
پابلو پیکاسو وایي: هر ماشوم یو هنرمن دی. خو تاسو څه فکر کوئ چې څه ډول کولای شو دا کوچني هنرمندان داسې رالوی کړو چې دوی او هنر یې، دواړه په ښه توګه وروزل شي؟

مــاشـومـان، لـیـکـونـه او انـځـورونـه

ایا په یاد مو دي چې وروستی ځل مو خپل مور او پلار ته څه وخت لیک لیکلی و او د لیک محتوا مو څه وه؟ ډېر خلک، لیک د ګرانښت ښنه بولي. که څه هم نن سبا برېښنايي لیکونو، کار اسانه کړی دی چې ټايپول او لوستل يې څه نا څه د زړه تنده ماتوي. خو سره له دې بیا هم د قلمي لیک ځای نه شي نیوای.

د ماشومانو اروا پوهان د لیک لیکل او د انځورونو کښل د ډېرو رواني ستونزو حل ګڼي. دوی وايي هر انسان په زړه کې له یو شي څخه وېره خامخا لري. خو د ماشومانو وېره د لویانو له وېرې سره توپیر لري. لویان تر ډېره بریده په منطق او استدلال له ځانه، وېره لرې کولای شي او یا يې هم له نورو څخه په پوره مهارت پټولای شي. لېکن ماشومان نه د وېرې د پټولو استعداد لري او نه هم کولای شي چې له ځان سره استدلال وکړي. د دوی وېره هغه مهال لا پسې ډېرېږي، کله چې په کور کې له فشار سره مخ شي.

هر مور او پلار وايي چې زما په څېر به بل چا ته خپل اولاد نه وي ګران. زه چې هر څه کوم د دوی لپاره يې کوم. نو که لږ مې وډار کړل او یا مې کومه سزا ورته وټاکله، دا نو پروا نه کوي. لېکن دې ته باید پام وکړو چې وېره په ماشومانو کې په اسانۍ سره مینه له منځه وړي. وېره د جولا د جال په شان له یوې وړې نقطې راپیلېږي او بیا هر لوري ته غځېږي. په ماشومانو کې په عادي ډول له دوو شیانو وېره ډېره لیدل کېږي. یوه له تیارې او بل له درس.

هغه ماشومان چې له تیارې وېرېږي، د اروا پوهانو له نظره که څو څو واري د ورځې په رڼا کې د شپې او د تیارې تصویرونه انځور کړي، نو خامخا به هغه څه هم پکې انځور کړي چې دوی ترې وېره لري. هغه مهال په اسانۍ سره کېدای شي چې له ماشوم سره په غېر مستقم ډول د نوموړي شي په اړه خبرې وشي. ماشوم ته باید د شپې ښکلا وروپېژندل شي. که له ماشومانو سره یو ځای څو واري په تیاره کې د کور په انګړ یا هم د بام پر سر، د ستورو، سپوږمۍ او د باد په څپو کې له وریځو څخه جوړ شوي شکلونه وکتل شي نو یقیناً چې د تیارې د وېرې اغېز به کم شي.
همدا ډول د ماشومانو له خوا مور او پلار ته او یا هم د مور او پلار له خوا ماشومانو ته د لیک لیکل ډېر اغېزمن ښودل شوي دي. ځینې وخت په کورنۍ کې د مور او پلار او ماشومانو تر منځ ستونزې وي. مور او پلار د غوسې او قهر په مرسته غواړي ستونزې اوارې کړي. لېکن د هغې غوسې اثر په ماشومانو کې وېره رامنځ ته کوي. د ماشوم ذهن هومره نه وي پوخ شوی چې د مور او پلار د غوسه کېدو لاملونه له منځه یوسي. بلکې د دې پر ځای له دوی ګوښه کېږي او په ذهن کې یې د دوی د غوسې په وړاندې وېرې ته زمینه مساعدېږي.
اروا پوهان په دې اند دي، که د ماشومانو او کورنیو تر منځ ستونزې وي، نو یو بل ته یې په لیک کې لیکل غوره دي. د لیک د لوستو پر وخت د یو بل د چیغې غږ نه اورېدل کېږي. د یو او بل غوسه نه احساسېږي. لیک انسان فکر کړلو ته اړ باسي. په لیک کې پرته له وېرې د زړه خبره لیکل کېدای شي. لیکل د عقدو د سپړلو لپاره ستن ګڼل کېږي.
داسې هم ویل کېږي چې د قهر او غوسې پر وخت زړونه له یو بله لرې کېږي نو ځکه انسان په لوړ اواز غږېږي. یا زموږ په اصطلاح، چیغې

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

مینه او مسلک که مینه او ماشوم؟

ایټالوی شاعر دانتې وایي، درې شیان له جنته راپاتې دي. د ورځې ګلان، د شپې ستوري او د ماشومانو سترګې. په ریښتیا هم که د څو شېبو لپاره د ماشومانو نړۍ ته ورننوځو او د دوی په سترګو دنیا ته وګورو، نو یقیناً چې تېرې به هم وریښمینې وي. ماشومان له فطرته سپېڅلې دي. په دوی کې تکبر، غرور، ځانغوښتنه، کرکه، بخیلي او داسې نور منفي اوصاف چې لویان ورسره لاس او ګریوان وي، نشته. که مو پام شوی وي، هغه خلک چې خپل ډېر وخت له ماشومانو سره تېروي، معمولاً ارام او ژوند ته خوشبینه خلک وي.
د همدې ماشومانو په سلسه مې تېر کال له یوې داسې المانۍ مېرمنې سره وپېژندل چې یوه اوونۍ وروسته یې د ۷۷ کلنۍ کلیزه لمانځله. جګه ونه، تک سپین ویښتان او ابي رنګه سترګو یې د مهربانۍ اغېز دوه چنده کړی و. دا مېرمن اوس هم په پوره شوق، مینه او حوصله مندۍ، د تختې مخې ته ولاړه وي او وړو ماشومانو ته درس ورکوي.
یوه ورځ یې راته ویل چې له تقاعد وروسته مې د نړۍ ډېرو ملکونو ته سفر وکړ. ډېر څه مې ولیدل او ډېرې نوې تجربې مې وکړې. لیکن له دومره تفریح سره سره مې یوه ورځ پام شو چې خوراک، څښاک، خوب او صحت مې د پخوا په شان دي. مګر د زړه خوښي مې په بدلېدو ده. تر اوږده فکر وروسته دې پایلې ته ورسېدم چې زه له ماشومانو لرې شوې یم. دا دی له هغه راپه دیخوا په افتخاري ډول ماشومانو ته درس ورکوم. اوس مې د ښه صحت او ارامه ذهن تر

ځنګ، د زړه خوښي هم د پخوا غوندې شوې ده. رېښتیا یې ویلي چې ماشومان د جنت ښښې دي. زه هم د دوی په منځ کې ځان جنتي ګڼم.
له ځان سره مې فکر کاوه، ډېر کلونه ووتل چې زه له ښوونځي راوتلې یم. زموږ ځینې معلمانې وې چې له ماشومانو سره یې خورا ظالمانه چلند کاوه. که ووایم چې ماشومان یې نه خوښېدل، نو دا خو د وهلو لپاره دلیل نه شي کېدای. که چېرې څوک د چا نه خوښېږي نو باید ووهل شي؟ او که ووایم چې ماشومانو به ښوونکي ځورول، دا هم سمه خبره نه ده. وړوکی له ځانه ستر نشي ځورولی. که د ماشوم او ښوونکي د مینې خبره یوې خوا ته پرېږدو، نو ایا هغه ښوونکو له خپل مسلک سره مینه نه درلوده چې لږ تر لږه یې د هغې د عزت لپاره خپل درنښت ساتلی وای؟
تېره اونۍ له ښوونځي څخه لیک راغئ او د نویو ښوونکو لنډه پېژندګلوي یې لیکلې وه. د یو ښوونکي په اړه یې لیکلي وو چې د کیمیا او فیزیک په برخه کې دوکتورا لري. پخوا په پوهنتون کې پروفیسر و. اوس یې چې تقاعد اخیستی، په افتخاري ډول زده کوونکو ته په ښوونځي کې درس ورکوي. دی غواړي چې خپله پوهه او مسلکي تجربه له تنکیو ځوانانو سره شریکه کړي. ما مې خپل زوی ته وویل: «نو څه، موږ ته یې هسې هم ګټه نه رارسېږي. ته خو تر اوسه نه کیمیا لرې، نه فیزیک». زوی مې راته وویل: «خیر که زه یې نه لرم، نور خو یې لري». که رېښتیا ووایم په خپله خبره وشرمېدم. فکر مې وکړ، څومره ځانغوښتونکې یم. یوازې د خپلې ګټې په اړه فکر کوم. تر ما خو مې زوی ډېر ښه دی. لږ تر لږه د بل په اړه خو فکر کولای شي.

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

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

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

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

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

برخه کې يو ماشوم واوسم. ځکه د ماشومانو تخيل تر لويانو ډېر ژور وي. د دوی له ذهنه هره ورځ نوي څه راټوکېږي او زه غواړم چې هره ورځ نوي څه راوپنځوم.
د پيکاسو ډېرې تابلوګانې د ماشومانو د رسمونو په څېر يوازې کرښې وربې کرښې دي چې ليدل يې اسان او پرې پوهېدل يې خورا ګران دي. څومره به ښه وي که موږ هم د خپلو ماشومانو ذهن ازاد پرېږدو. دوی ته د دې حق ورکړو چې په خپله خوښه په خپله تخيلي نړۍ کې پاتې شي او له هماغه ځايه خپلې مفکورې له موږ سره شريکې کړي. کېدای شي په دې توګه به موږ هم په دې وتوانېږو چې خپله مينه او مسلک دواړه له دوی سره شريک کړو.

له ماشوم سره مینه، خو څومره؟

له ځینو سپین سرو ښځو مې دا خبره اورېدلې وه چې ویل به یې: «څومره چې په اولادو زړه خورئ، هماغومره به ورته ځورېږئ. که یې ازاد پرېږدې نو خدای به یې ډېر ښه ستر کړي.» ځینو خو به دا پوښتنه هم پسې وکړه چې د چرګې چرګوړي په کوټنۍ کې بند ښه لویېږي که بهر په ډېران کې ازاد؟

دا خبره سمه ده چې ماشوم ډېر څه له چاپېریاله زده کوي. خو د مور او پلار رونه تر چاپېریاله هم ډېره مهمه ده. مور ډېر عادتونه په ماشوم ورتېو او ورته وایو چې دا عادت دې له کومه زده کړی؟ خو که د ماشوم په عادتونو غور وکړو، د هر عادت زده کړه د مور او پلار له روزنې او د دوی له عادتونو څخه منشا اخلي.

دلته به د ځینو میندو او پلرونو په هغه عادتونو خبرې وکړو چې پایلې یې په ماشومانو کې، ښوونځي ته د شاملېدو پر وخت رابرسېره کېږي. د ماشومانو اروا پوهان دا ډول میندې او پلرونه په دربېو برخو ویشي.

یو هغه میندې او پلرونه دي چې د اولاد لویېدو ته یې بېړه وي. دوی د ماشومانو پل اخیستل، خبرې کول، وړکتون ته تګ، ښوونځي ته شاملېدل او ان تر لوړو زده کړو پورې یې تلوسه وي چې اوس به څه وخت دا مرحله رارسېږي او څه وخت به ختمېږي. دا ډول کورنۍ په دې اند دي چې ژر ځان له مسوولیته خلاص کړي او ژر په دې وتوانېږي چې اولاد یې په خپلو پښو ودرېږي. دا چې دوی تر ډېره

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

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

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

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

۲

د نـعیمـې غنـې لـیکنـې او ژبــاړې

د ماشومانو لپاره ۷ نا مناسبې جملې

ژباړه

نعیمه غني

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

۲-ټوکه مې وکړه: د ماشوم په قهرېدلي حالت کې له ماشوم سره لاس اچول ظاهراً ماشوم خندوي او هغه خوشحالوي خو په حقیقت کې دا یو ورانونکی عمل دی او په ماشوم باندې ناوړه اغېزه لري. کله چې ماشوم په غوسه دی، د هغه خندول د دې سبب کېږي چې یو بد احساس پیدا کړي. تاسو د ماشوم د والدینو په توګه دا دنده لرئ چې هغه حمایت کړی نه چې د هغې د آزار سبب شئ، نو که دا کار غواړئ کله مو چې ماشوم ځورېږي، تاسو ځان خوشحاله مه ښیئ.

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

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

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

۷-یوه خبره څو ځلې درته وکړم؟ هغه میندې او پلرونه چې په نیشداره خبرو کې ذاتي استعداد لري، د ماشوم د رواني روغتیا لپاره یو لوی خطر دی. دا ډول میندې او پلرونه لکه کوډګر غوندې دي چې په خپلو کلماتو سره کوډې کوي او د ښو روابطو په مینځ ته راتګ کې خنډ پېښوي او د دې خنډ ګرځي چې د خپل ماشوم او د ځان تر منځ یوه سالمه عاطفي رابطه جوړه کړي. یوه خبره څو وار درته وکړم؟ کوڼ یې؟ ولې مې خبرې ته غوږ نه نیسې؟ دا میندې، پلرونه ښایي په دې نه پوهېږي چې په دا ډول کنایه لرونکو او نیش داره خبرو د ماشوم متقابل عمل راپاروي او دا سپکوونکې خبرې ماشوم تحریکوي او د هغه ذهن د انتقام له یوې خیالي نقشې نه ډکوي چې په نتیجه کې یې د هغوی روابط له ماشوم سره له مینځه ځي.

ليکواله: نعيمه غني

د ادبياتو ونډه د شخصيت په جوړولو کې

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

دا چې زده کونکي تل د دا ډول شعرونو او د مشرانو د کارنامو په يادولو مکلف وو.
خوپوښتنه دلته ده چې دا بيا بيا تکرار يوازې د عبرت او تاريخ پوهنې لپاره دي که بله ګټه هم لري؟
د ښوونې او روزنې ماهرين وايي دا معلومه نه ده چې يوه کيسه، افسانه او يا هم شخصيت کله په چا اثر کوي. خو ماشومان او زلمکي هغه د ځان لپاره (آيډيال يا مثال) ټاکي او د هغه په پله پل ږدي. ښايي يو کس به ډېر ځله د يو چا د شخصيت او د هغه د ژوند او يا هم د يوه افسانوي اتل په اړه خبرې اوري خو په يو خاص زماني مقطع کې داسې فکر کوي چې د ده او هغه شخص يا اتل تر منځ ورته والی شته او د دواړو عقيده، موخه او افکار سره يو دي. که ماشوم د کم عمر وي، فکر کوي چې د دوی عادتونه او ظاهري بڼې لکه خبرې، ناستې ولاړې او ذوقونه سره ورته دي. ماشوم هڅه کوي د هغه په پله پل کېږدي، د هغه موخې خپلې کړي او ژوند ته د هغه له ليدلوري وګوري. د کم عمر ماشوم بيا د هغه له جامو، عادتونو او د خبرې کولو له طرز څخه تقليد کوي او ان د هغه اتل نوم په ځان ږدي. له همدې سره د هغه شخصيت جوړېږي. دا ټول د سړي ژوند او موخې بيخي بدلوي او له هغه يو بېل کس جوړوي چې د لومړي کس په پرتله به پوخ، پر ځان ډاډه او د ټاکلې موخې څښتن وي.
خو خبره دومره آسانه هم نه ده، که دا اغېزه د يو منفي کرکتر له خوا وي نو په دې حالت کې به له اغېزمن کس نه يو خطرناکه منفي شخصيت جوړ شي چې مهار کول به يې ستونزمن وي. په نړۍ کې به داسې کسان ډېر کم وي چې په محسوسه يا غير محسوسه توګه د يو چا له شخصيت نه متأثره نه وي. ډېر ځله به موله خلکو اورېدلي وي چې وايي په پلانکي وخت کې مې د پلانکي اتل، عالم، سياستوال

او يا کوم بل شخصيت په اړه واورېدل او يا مې ولوستل، زما نظر د هغه په اړه بدل شو ، هغه مې درک کړ ، خوښ مي شو ، که زه هم د هغه پر ځای وای نو همدا لاره به مې خپله کړې وای .... د دې ټولو خبرو پایله دا ده چې دغه خواخوږي، درک او د نظر یوالی په اصل کې په اورېدونکي یا لوستونکي باندې د نوموړي شخصیت اغېزه ځرګندوي. دا اغیزه سړی اړ باسي چې د اتل په اړه فکر وکړي، له ژونده یې ځان خبر کړي، د هغه له ستونزو خبر شي او وګوري چې د ده اتل د ستونزو د حل لپاره کومې لارې غوره کړې دي. بیا سړی ورو ورو د هغه د لارې لاروی شي. همدې ته د آیډیال یا مثال غوره کول وايي.

نو که د یوه کس په تېره بیا د ماشوم په ژوند کې، مثبت اتلان او د نیکو شخصیتونو کیسې زیاتې تکرار شي، کېدای شي چې ماشوم د هغوی له ډلې څخه ځان ته آیډیال وټاکي، د هغه په پله پل کېږدي او د هغه په څېر د یو مؤثر او نیک شخص په توګه را څرګند شي. کیدای شي ووایو همدا د آیډیال ټاکنه او د یوه شخصیت تاثیر له یوه عادي شخص څخه قهرمان جوړوي. ماشوم دا کار پرته له دې کوي چې ورته اړ ایستل شوی وي او یا چا ورته نصیحت کړی وي چې داسې وکړه. هغه په خپله خوښه د ځان لپاره د ژوند سمه لاره ټاکي. په نوره نړۍ کې دې کار ته پوره پاملرنه کېږي او د مختلفو اشخاصو لارویانو ته د هماغو شخصیتونو په نومونو ټولنې او کلپونه جوړېږي. خلک کلونه کلونه د دې ټولنو غړي پاتې کېږي او په دې کار ویاړي.

یو چا ویل چې په یو بهرني هیواد کې یې چې کله د یوه لیکوال له کوره چې اوس په موزیم بدل شوی و لیدنه کوله نو د هغه ځای یوه مسووله چې یوه پيغله نجلۍ وه د یو کټ په راښودلو سره په ژړا

وویل: (دا هغه کتاب دی چې ښاغلي لیکوال په هغه ساه ورکړه.) دا د هغې مینې ځرګندونه وه چې دې له هغه لیکوال سره لرله.
او دا مینه هغه وخت ممکنه ده چې سړی د خپل آیډیال شخصیت په اړه پوره معلومات ولري، پوره یې وپېژني او پېژندګلوي هغه وخت کېدای شي چه د یو کس د ژوند بېلابېل اړخونه مطالعه شي.
ویلای شو چې ادبیات د یوې سالمې ټولنې په جوړولو او اصلاح کې تل مخکښ او لار ښود وو. که له یوې خوا یې د خلکو ادبي تنده خړوبه کړې له بلې خوا یې پر خلکو اغېزه کړې، د ژوند لوری یې ټاکلی دی. دا سلسله به روانه وي.
زموږ د ښوونځیو په کتابونو کې د لویو لیکوالو، شاعرانو، ملي اتلانو او پوهانو په اړه مطلبونه شته خو په داسې بڼه نه دي لیکل شوي چې زده کوونکو ته هغوی سم وروپېژني، یوازې دومره راغلي دي چې مثلاً احمد د محمود زوی و، په دې کال کې وزېږېد، دغه دغه کارونه یې وکړل او په دې کال کې وفات شو. دا معلومات وچ دي، د لوستونکي عواطف او احساسات نه پاروي، لوستونکي له دې شخصیتونو سره ګډ احساس نه پیدا کوي. په همدې وجه زموږ زده کوونکي له داسې درسونو شکایت کوي. پکار ده چې دې مسألې ته اهمیت ورکړل شي، شخصیتونه دې په داسې خوندوره بڼه معرفي شي چې زده کوونکي هغوی درک کړي، ورسره عاطفي رابطه احساس کړي او د هغوی له کړو وړو څخه اغېزمن شي.

ژباړه: **نعیمه غني**

پــه څو کــلنۍ کې مــاشوم تــه قــوانــین ورزده کړو؟

په اوسنۍ نړۍ کې د ماشوم روزنه یوه د پاملرنې وړ مسئله ګرځېدلې. دا ځکه چې اوسني اروا پوهان او د ښوونې او روزنې ماهرین که له یوې خوا د ماشوم د حساس طبیعت له امله له هغه سره په مناسب چلند ټینګار کوي نو له بله اړخه دا هم اړینه ګڼي چې ماشوم ته دې یو لړ اصول او قواعد چې د ژوند په بېلابېلو پړاوونو کې ضروري دي، وروښودل شي تر څو مو راتلونکې ټولنه له روزنیزه اړخه یوه مطلوبه او انساني اصولو ته ژمنه ټولنه واوسي. مطلب دا چې که ماشومانو ته قوانین او اصول وټاکل شي نو یادې موخې ته په رسېدلو کې به مو مرستندوی واوسي. مګر دا چې دا قوانین کله او څه وخت ماشومانو ته ورزده کړو، لاندې لیکنه د دې پوښتنې په ځواب کې راسره مرسته کولای شي.
ښایي تر اوسه به مو په دې هکله فکر کړی وي، چې ولې ماشومان له قوانینو نه په تیښته کې دي. کله چې یو امر یا خبره د قانون په توګه په کور کې رامنځته کېږي، لومړنی غبرګون له هغه څخه د ځان خلاصون او د دفاع غبرګون دی او طبیعي ده چې ماشوم هم د هغه قانون په وړاندې درېږي او له ځانه دفاع کوي. خبره دلته ده چې د قانون ښوونه او پلي کول د ماشومتوب په لومړیو کې شروع کېږي او که دا ښوونه وروسته پیل شي نو د هغې پلي کول به ډېر ستونزمن وي.
د قانون د زده کړې عمر: د ژوند د ریښتونو مهارتونو د زده کړې لپاره مناسب عمر له ۳ کلنۍ څخه تر ۸ کلنۍ پورې دی او که یو لړ

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

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

قانون او تمې يا غوښتنې:

هره کورنۍ له خپلو اولادونو نه ځينې تمې او غوښتنې لري، نو له دې کبله کورنيو ته ښايي چې له خپلو اولادونو څخه د خپلو انتظاراتو سره سم قوانين وضع کړي.
د سبق ويل، خبرو ته غوږ ايښودل، ضد نه کول، له نورو سره مرسته، په وخت کور ته راتلل، دروغ نه ويل او دې ته ورته نورې مثبتې اخلاقي ښوونې د ښو رفتارونو له ډلې نه دي. کورنيو ته ښايي چې د نيکو مشوقونو په وړاندې کولو سره هڅه وکړي چې د ماشوم مثبت رفتارونه تشويق کړي او د هغوی د ناسم چلند په وړاندې غبرګون وښيي او قانون وضع کړي.
خبره دلته ده چې که روزنه د ماشوم د ودې په کلونو کې د ۳ کلنۍ نه تر ۸ کلنۍ پورې ورکړل شي د کورنيو لپاره به په راتلونکي کې ډېره ګټه ولري د ماشوم د رفتار په وړاندې د قانون وضع کول او بيا د هغه پلي کول د ماشوم د عمر په لومړيو کلنو کې ډېر ګټور کار دی ځکه چې له يوې خوا ماشوم په کور کې د قوانينو او اصولو په شتون کې ځان خوندي احساسوي او پوهېږي چې کوم کار تر سره کړي او له کوم کار نه ډه ډه وکړي. له بلې خوا د نوې ځوانۍ په دوره کې بيا کورنۍ کولای شي له هغه نه په زغرده غوښتنه وکړي چې په قانون عمل وکړه.
نه يوازې د قانون د زده کړې عمر بلکې د هغه د پلي کولو انداز هم د هغه په اغيزمنتوب کې ډېره ونډه لري. له دې کبله د قانون د عملي کولو د افراط او تفريط مسئله په کورنيو کې ډېره عامه ده او په اصل کې خبره دا ده چې په دې هکله د تعادل ساتل ډېر ستونزمن کار دی. خو پلي کول يې بيا ضروري دي. د قانون په پلي کولو کې له حده ډېره سخت ګيري ممکن په ماشومانو کې د وېرې، وارخطايۍ، د ماشوم د نوکانو ژول، ګوتې رودل او دا ډول نورو عادتونو سبب

شي. همداراز څومره چې ماشوم لويېږي خپل سرى او آزاد طبيعتى ته مخه کوي او نه غواړي چې د قانون تر بار لاندې راشي.
ژباړنه: ګرانو لوستونکو ! ماشومان له ګلو ډکې څانګې دي، يو بې وخته نرى باران هم په هغوى بده اغېزه کولاى شي نو هيله ده چې د قوانينو په وضع کولو کې له ډېر افراط نه کار وانخلئ او په عامه اصطلاح عسکري قانون (چې ډېر وچ او سترى کونکى وي) وضع نه کړئ.

ژباړه/ نعیمه غني

مـاشـوم تـه سـزا ورکـړئ خـو وهـئ یـې مـه!

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

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

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

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

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

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

ژباړه: **نعيمه غني**

ماشوم او انځورګري

تر اوسه د ماشوم کاږلي انځور ته ځير شوي يئ؟ او د دې وړوکي هنرمند د احساساتو او اندېښنو له غبرګون څخه حيران شوي ياست؟

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

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

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

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

او دی په خپلو تخيلاتو کې آزاد پرېږدي او په همدې حال کې هغه ته د خوند اخيستلو ښه لار برابرېږي. همداراز انځور ايستل يا انځورګري ده ته دا واک ورکوي چې خپل داخلي افکار او په حقيقت کې خپل اصلی شخصيت وښيي. په هر حالت کې د ماشوم د انځور تعبير، تجزيه او تحليل د لويانو د پاملرنې وړ دی. کله چې ماشوم د يو انځور په مرسته خپل نظر څرګندوي د خپل شخصيت ډېر پټ اړخونه رابرسېره کوي، خو هغه دا کار زموږ او ستاسو د خوښې يا پوهولو لپاره نه کوي، بلکې هغه څه چې ده ته مهم دي هغه د خپلو زده کړيو تجربو بيان دي چې د ده د وجود ښکارندوی دي.
د ماشوم د انځور ايستلو لومړني علايم چې د کتاب پر مخ يې څرګندوي، اکثراً د پنسل يا قلم د څوکې د ضربې په اثر د کاغذ پر مخ منځ ته راځي او هغه ډېر ژر دې ته ځير کېږي چې د هغه په شاوخوا چاپېريال کې ډېر داسې څه شته چې کولای شي د يوې سطحې په مخ خپل اثر پرېږدي. له دې کبله هغه په ډېره علاقه مندۍ سره هر هغه څه يې چې په لاس کې وي، غواړي چې خط خط يې کړي. هغه ګډوډ خطونه چې ماشوم يې د ۱۲ مياشتو تر ۱۸ مياشتو پورې د کاغذ پر مخ انځوروي ورو ورو خپل ځای دوو ګرافيکي اثرونو ته پرېږدي چې يو ليکل بل انځورول دي. دا چلند د وخت په تېرېدو او د ماشوم د فکر د پخېدو او پرمختګ په وجه هر يو خپل ځای پيدا کوي. له دوه تر درې کلنۍ پورې ماشوم هغو دايرو او خطونو ته چې انځوروي يې، نوم ږدي. په دې دوره کې د ماشوم انځور ايستل يوازې د کاغذ پر مخ د پنسل کېکاږل او له هغه څخه خوند اخيستل نه دي، بلکې هغه غواړي خپل د ننه احساسات چې د خپل عمر د لنډې مودې تجربې په ترڅ کې يې تر لاسه کړي، بيان کړي. په پايله کې تر څلور کلنۍ نه وروسته د ماشوم خط ځانته ښه غوره کوي او

سمېږي او آن د لويانو لپاره هم مانا پيدا کوي. په دې عمر کې د ماشوم په انځورنو کې د الفبا د تورو يا هم د انسان د څېرې ځرک تر سترګو کېږي او له دې وروسته ماشوم د خط خط کولو دوره په بشپړه توګه شا ته پرېږدي او تمثيلي دورې ته ورد ننه کېږي.
دا هغه مرحله ده چې ماشوم له لويانو څخه په تقليد څو کرښې د خپل ايستلي انځور لاندې ليکي. دا ليکنې ډېر کله له چپ اړخ نه کيڼ اړخ ته او کله هم برعکس ليکل شوې وي. ماشومان هڅه کوي چې په خپلو ليکنو کې فاصلې هم په پام کې ونيسي او په زړه پورې لا دا چې له لويانو څخه غواړي چې د دوی ليکنې ولولي.
په داسې حالاتو کې لويانو ته ښايي چې په ډېر غور سره د هغوی په ليکنو کې يو ځرک پيدا کړي او د هغه له مخې يوه کيسه جوړه کړي او ماشوم ته يې واوروي. ماشومان داسې کيسو ته په ډېره مينه غوږ ږدي او که کومه خبره يې خوښه هم نه شي اعتراض نه کوي، ځکه دوی پوهېږي چې ليکنې يې د لوستلو وړ نه دي. د هغوی لپاره دا بس دی چې ليکنې يې څوک لولي او په احساساتو کې يې شريکېږي.
له درې تر څلور کلنۍ پورې ماشوم هڅه کوي چې د انسان تصوير وکاږي. دا انځورونه د مشخصو او معينو عناصرو درلودونکي وي. د بيلګې په توګه يوه دايره د سر په توګه او د هغې په شاوخوا کې څو کرښې د لاسونو او پښو په توګه انځوروي. د ماشوم د دې ډول ساده انځور ايستلو علت دا نه دي چې هغه د انځور ايستلو په تکتيکونو نه پوهېږي، بلکې دا هغه تصوير دی چې ماشوم يې له خپل بدن څخه په ذهن کې لري. دا انځور يو سر لري چې د ماشوم لپاره اړين ښکاري ځکه سر د اورېدلو او ليدلو د حسي غړو مرکز دی او له دې لارې د بيروني نړۍ سره د اړيکو د ټينګولو لاره هواروي. بل لاسونه دي چې

د شيانو د اخيستلو لپاره او پېښې دي چې د خوځښت لپاره په کارېږي.
کله چې ماشوم يو انسان انځوروي له هر څه مخکې خپله بڼه او درک چې له خپل بدن او خپلو غوښتنو يې لري، بيانوي. په حقيقت کې د انځور شوي کس ځينې کرښې او د هغه ماشوم جسمي او رواني خصوصيات مشخصې اړيکې سره لري.
که د ماشوم له خوا انځور شوی کس په مجموع کې منظم او يو لاس وي، د دې شونتيا ډېره ده چې ماشوم هم د سالم شخصيت درلودونکي دي، خو که انځور ډېر کوچنی او د کاغذ په څنډه کې ترسيم شوی وي نو دا د دې خبرې څرګندونه کوي چې ماشوم خپل ځان ډېر بې ارزښته ګڼي او له نورو سره د اړيکو د ټينګولو جوګه نه دی. کېدای شي دا احساس وکړو چې له يوه حساس او اندک رنجه ماشوم سره مخامخ يو چې فکر کوي چې ظلم ورسره شوی. ضعيف او ځانته ماشوم ډېر کله انځور شوي کس ته پښې نهورکوي او يا يې په ناسته بڼه انځوروي او بلاخره جنګجو او ضدي ماشومان خپل انځور شوی کس په وچو او زاويه لرونکو کرښو انځوروي.
کورنۍ:
د يوې همغږې کورنۍ غړي د ماشوم په انځورونو کې تل يو ځای او لاس تر لاس ښکاري. که دا کسان يو د بل لاس ونيسي، يو بل ښکل کړي او يا هم له يو بل سره د لوبو په حالت کې انځور شي نو د کورنۍ د صميميت درجه به يې لوړه وي. د کورنۍ په انځور ايستنه کې ماشوم خپل ځان د هغه کس تر څنګ انځوروي چې ډېر ورته ګران دی او يا هم د هغوي تر څنګ ځان ډاډمن احساسوي. خو که يو ماشوم داسې احساس وکړي چې د بيلګې په ډول خور يې د ده په پرتله د مور او پلار د پاملرنې وړ ده نو په انځور کې هغه د مور او پلار په

مینځ کې او خپل ځان لرې او د کاغذ په یوه څنډه کې انځوروي. په ځینو انځورونو کې د کورنۍ ځینې غړي د کور د ننه او ځینې نور بیا له کوره بهر انځورېږي. دا ډول انځورونه یا د همدې خلکو د ریښتیا غیابت څرګندونه کوي او یا هم د دوي په وړاندې د ماشوم د عاطفي جذابیت د کمښت ښکارندویي کوي.

په ډېرو هغو انځورنو کې چې ماشوم یې انځوروي، یو اصلي شخصیت شته چې ماشوم خپل احساس یا د مینې او علاقې په توګه یا هم د وېرې او ډار په توګه په هغه متمرکز کوي.

اصلي شخصیت په عام ډول له نورو څخه مخکې انځورېږي، ځکه دا لومړنی کس دی چې ماشوم یې په اړه فکر کوي. دا اصلي کرکتر تل له نورو څخه په لویه بڼه او په ډېرو جزئیاتو سره انځورېږي.

کله چې د ماشوم په انځور کې د کورنۍ یو کس نه وي نو کېدای شي دا نتیجه تر لاسه کړو چې ماشوم په غوښتلي یا نا غوښتلي ډول د هغه کس د نه شتون هیله لري. دا پدیده د هغو ماشومانو په انځورونو کې ډېر لیدل کېږي چې د کلونو په تېرېدو سره یې د خپلې وړې خور یا ورور شتون نه دی قبول کړی، له دې کبله د هغه د انځور په نه ایستلو سره له خپل انځور نه خوند اخلي او یو ځل بیا ځان په هغه طلایي دوره کې احساسوي کوم چې مخکې د هغه له زېږون څخه یې لرله.

ژباړه: نعيمه غني

د ماشومانو لوبې

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

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

د پوکانو چولو لوبه: د ماشومام د داخلي عقدو د رفع کولو لپاره همدارنګه د هغوی د خجالت د احساس د له منځه وړلو لپاره ګټوره لوبه ده. دا لوبه ماشوم ته ورزده کوي چې له لويو نه لويې ستونزې به د دوی په لاس له منځه لاړې شي او هغوی ته ورزده کوي چې خپل د زړه براس له مينځه يوسي !

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

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

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

ژباړه/ **نعیمه غني**

لــه مــاشومــانــو ســره د بــېلا بــېلــو چــلــنــدونــو پــایــلــې:

تاسو پوهېږئ چې له ماشومانو سره ستاسو د بېلابېلو چلندونو پایلې به څه وي؟

ډیرې کورنۍ له خپلو ماشومانو سره د خپل تفکر او هغه چلند له مخې چې له خپلو میندو او پلرونو څخه یې زده کړي، چلند کوي. په خواشینۍ سره ډېرې میندې او پلرونه په راتلونکي کې کله چې ماشومان یې لوی شي، وایي: موږ خپلو ماشومانو ته ښه ډوډۍ، کالي او زده کړې ورکړې، نه پوهېږو چې ولې داسې شول؟ دلته د ځینو چلندونو او د هغوی اغېزې او د هغوی په وړاندې په راتلونکي کې د ماشوم غبرګون یادوؤ.

چلند پایله

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

که ماشوم په جنګ کې ژوند وکړي///// جنګ او ناندرۍ به زده کړي.

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

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

که ماشوم په ملامتیا کې رالوی شي یا په بازخواست کې ژوند وکړي////// شرمېدونکی به وي.

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

ژباړه / نعیمه غني

د ماشونانو د جګړې په اړه څو ټکي

د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو یو له بل څخه بېل کړل، پینځه دقیقې یې بېل وساتئ، وروسته له هغې یې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي یا هم بل کار تر سره کړي.
۱- کله چې د ماشومانو په منځ کې لفظي جګړه یا د نظر اختلاف رامنځته کېږي، د امکان تر بریده هغوی په خپل حال پرېږدئ او تاسو دخالت مه کوئ. د میندو او پلرونو د خالت، د دې لامل ګرځي چې ماشومان د هغوی د پلوي د خپلولو او د ځان د سپیناوي لپاره نوی جګړه پیل کړي. دا جنګونه ډېر کله له دواړو لورو وي، کله کله خو هغه ماشوم چې ډېر عاجز او مظلوم ښکاري، کېدای شي د جګړې پیلوونکی او ملامت وي. ان وړوکی ماشوم هم پوهېږي چې څنګه له ځانه لوی ماشوم د جګړې په لومه کې ونښلوي.
۲- که د جګړې له امله یو ماشوم زیان ووینې نو ښایي چې مخنیوی یې وشي. که دا زیان ناڅاپي او په غلطۍ کې هم وي، مه پرېږدئ چې جګړه د نورو زیانونو لامل شي. ماشومان باید زده کړي چې کورنۍ جګړې او فزیکي برخورد له ځانه حد او اصول لري. له ځانه وپوښتئ چې غواړئ څوک مو ماشوم ته زیان ورسوي؟ که ځواب مو نه وي، نو د جګړې مخنیوی وکړئ!
۳- کله چې جګړه ستاسو په دخالت پای ته ورسېده، د پېښې نور بازخواست مه کوئ! د جګړې د پیلوونکي، ګرم او اصلي لامل په اړه پوښتنې مه کوئ! که په دې برخه کې منځګړیتوب وکړئ،

ماشومان د دې په ځای چې ستونزه په خپله حل کړي، عادت کوي چې د ستونزو او اختلافاتو د پای ته رسولو لپاره د مور او پلار په تمه پاتې شي.
۴- د ماشومانو د جګړې د پای ته رسولو تر ټولو ښه لار د هغوی بېلول دي. وروسته له دې چې هغوی مو یو له بل څخه بېل کړل، پينځه دقيقې يې بېل وساتئ، وروسته له هغې يې پرېږدئ چې بېرته خپلو لوبو ته وروګرځي يا هم بل کار تر سره کړي. که د جګړې لامل د لوبو توکي وي، د نظر وړ توکی د يوې ورځې لپاره له هغوی نه واخلئ، يا له هغوی نه وغواړئ چې د لوبولو لپاره يې يو مناسبه لاره پيدا کړي.
۵- که مو ماشومان نه شي کولای په کراری سره لوبې وکړي او د لوبو په وخت کې کور ګډوډوي، هغوی ته وروښيئ چې په کرارۍ سره لوبې وکړي. ځينې ماشومان له خپلو همزولو نه ډېر تکړه او فعاله وي او که يو له بل سره غېږ نيسي نو ښايي چې يو يې زيان ووينې. د دې خطر احتمال له هغو ستونزو سره چې د لوبو د نه کولو له امله يې ماشومان وينې پرتله کړئ.
۶- د حدونو، اصولو او مقرراتو په ټاکلو کې مو خپله خبره روښانه او دقيقه بيان کړئ، که ستاسو خبره روښانه نه وي نو له ستونزې سره به مخ شئ. د چلند او کلماتو په کارولو کې له هغوی سره مرسته وکړئ او د لفظي توکو او فيزيکي برخوردونو او جګړو په برخه کې ورته پولې او حدونه وټاکئ، البته دا تمه مه لرئ چې دوی به تل په لاروي او ستاسو په خبرو او لارښوونو به عمل کوي.
۷- خپلو ماشومانو ته ورزده کړئ چې خپله ځواک او انرژي په سالمه توګه وکاروي. ماشومان کله کله د خپل زور د ښودولو لپاره يو له بل سره په جګړه او لاس اچولو پيل کوي، ځکه هغوی د خپل زور او

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

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

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

ژباړه/ نعیمه غني

د ماشومانو لپاره پنځه مناسبې جملې

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

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

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

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

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

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

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

ژباړه/ نعيمه غني

ماشوم او د مور پلار مرګ

له پنځو يا شپږو کلنو څخه واړه ماشومان مرګ ته د يوې راګرځېدونکې پېښې په سترګه ګوري او د وير په وخت کې هم نه احساسوي چې مړ شوی کس بېرته نه راګرځي. خو ورو ورو او د وخت په تېرېدو سره متوجه کېږي چې مرګ د ژوند يوه برخه ده او هغه بايد ومنو. له دې کبله ښايي چې هغوی ته د مرګ يو ساده تعريف ولرو، د بېلګې په توګه هغه ته ووايو: پلار/ مور دې مړه شوي، مور څه نه شو کولای خو ډېر خفه يو مګر هېڅ مو له لاسه نه کېږي.

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

په دې اړه له ماشومانو سره د لويانو غلط چلندونه دا دي:

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

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

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

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

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

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

لیکواله/نعیمه(غني)

ماشومان، عاطفي نیمګړتیاوې او د هغوی شخصیت

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

خو:

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

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

د مور مچه ده». په یقین سره دا خبره داسې مانا نه لري چې ګواکې د مور مچه به د کوم مرهم په څېر شفا بخښه وي خو که له عاطفي پلوه یې وارزوو نو همداسې یو اثر د ماشوم په عواطفو پرې باسي. مګر په یادو کورنیو کې میندې چې ټوله ورځ په کارونو بوختې وي، یوازې د مجبوریت له وجې کله چې وړوکی ماشوم یې ویږی شي، د شپېدو ورکولو لپاره هغه ته ورځي او نور یې نو ټوله ورځ پوښتنه نه کوي او بیا د شپې له خوا چې کله وزګاره شي، که ماشوم ویده هم وي، له هغه سره مینه کوي، هغه ته د ناز په ژبه غږېږي او د هغه په سر د شفقت لاس راکاږي، چې دا کار له ماشوم سره چې ناخبره ویده دی، د هغه د ورځې د عاطفي نیمګړتیا په پوره کولو کې هېڅ مرسته نه شي کولای. ماشوم هغه وخت چې له مور نه لرې وي، ځان یوازې، کمزوری او نیمګړی احساسوي او دا احساس بیا له هغه سره تر عمره مل وي. دا کار کټ مټ له هغو ماشومانو سره هم کېږي چې میندې یې د هغه نه وروسته ډېر ژر بل ماشوم دنیا ته راوړي او په هغه باندې مصروفېږي. مخکینی ماشوم ځانته په یوه تیاره دنیا کې اوسي او هره شېبه له خپل محرومیت څخه ځورېږي. دا ماشومان ډېر بهانه ګیر وي، په وړو، وړو خبرو شونډې بوڅوي، بخیل، ژړغونی او بې مینې وي، چې مور ورته په عامه اصطلاح کې نازولی یا هم بهانه ګیر ماشوم وایو، خو دا چې د هغه د دې نازولتوب او زړه خوړینې تر شا څه لوی توپان پټ دی، دا مور ته نه معلومېږي. میندې او پلرونه ډېره هڅه کوي چې له دې ډول ماشوم نه لرې واوسي او هغه د چا خبره ځانته سر خوږی جوړ نه کړي او له هغه سره خپله مینه د هغه د خواستونو د پوره کولو تر حده محدودوي او هغه ته د مینې یوه ساختګي فضأ جوړوي چې له دې سره ماشوم نور هم ګوښه کېږي او یو غلی او په ځان کې ډوب انسان ترې جوړېږي.

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

۳

د محب الله زغم لـيكنـې او ژبــاړې

د لوبې شيان

لوبې د ماشومانو په وده کې خورا مهمې دي. لوبه هغه بوختيا ده چې هم خوندوره وي او هم د ماشوم له فکري يا جسمي ودې سره مرسته کوي. ځينې لوبې د ماشوم له بدني ودې سره مرسته کوي، لکه خوسی، توپ ډنډه، پټ پټاني، ميرګاټي او نورې داسې لوبې چې بدن په کې خوځېږي. هغه لوبې چې سړی فکر کولو ته اړ باسي، د سړي له ذهني ودې سره مرسته کوي. له نانځکو سره لوبې بيا د ماشوم د تخيل ودې ته ګټه رسوي.
موږ معمولاً خپلو ماشومانو ته د لوبې شيان يوازې د ساعت تيرۍ لپاره اخلو؛ خو واقعيت دا دی چې د لوبې شيان د ماشوم په روزنه کې مهم نقش لري. کله چې د لوبې شيان اخلو، بايد دې ته فکر وکړو چې دغه شی ماشوم ته ګټه لري که تاوان. توپک، تمانچه، ټانک، جنګي الوتکې او داسې نور شيان په ماشوم کې د خشونت او جنګ جګړې روحيه پياوړې کوي. ماشوم چې تمانچه په لاس کې واخلي، د قتل و قتال د هغو پېښو تقليد کوي چې په فلمونو کې يې ليدلي دي. په غربي هېوادونو کې اکثر ماشومان په ويډيو ګېم باندې لوبې کوي. يو وخت کې اروا پوهان متوجه شول چې د دغو هېوادونو په ځوانانو کې تاوتريخوالی ډېر شوی دی. چې په علت پسې يې وګرځېدل، ورته جوته شوه چې دوی په ماشومتوب کې پر جنګي ګېمونه ډېر اخته وو. موږ چې هسې هم جګړه ځپلي يو او ان د يوه لوېشت ځمکې پر سر هم خپل وروڼه او د اکا زامن سره وژنو، بايد خپل زامن له داسې شيانو لرې وساتو.

د لوبې ځينې داسې شيان دي چې د انګليسي ژبې توري او شمېرې ورباندې ليکل شوي دي. دا د ماشوم سترګې له اعدادو او حرفونو سره اشنا کوي او د وړکتون يا ښوونځي لپاره يې چمتو کوي. موږ په خپل وطن کې داسې کارخانې نه لرو چې د لوبې شيان توليد کړي؛ نو اوس د لوبې داسې شيان چې زموږ د ژبې توري يا شمېرې ولري، نشته. که مو تاجران په بهر کې داسې لوبکې جوړې کړي، خدمت به يې کړی وي.
د لوبې لپاره تر ټولو ګټور سامان داسې سيټونه دي چې وړې وړې ټوټې لري. له دې ټوټو څخه مختلف څيزونه جوړېدای شي، لکه: مېز، چوکۍ، کور، پول، موټر، بېړۍ، الوتکه، مختلف ژوي او نور شيان. دغه سامان د ماشوم له فکري او ذهني ودې سره ډېره مرسته کوي. البته دا د ماشوم د شخصيت پر تکامل باندې هم مثبت اثر لري. هر ماشوم په طبيعي ډول د نورو په پرتله ځان حقير او کمزوری ګڼي؛ خو کله چې دی پخپله يو شی جوړوي، پر ځان باندې باور پيدا کوي. دی د شخصيت احساس کوي او بيا په لويېنه کې خپلې ستونزې پخپله حل کولای شي. له بلې خوا له وړو ټوټو څخه د شيانو جوړول، ماشوم ته د عمران او رغونې احساس القا کوي.
ځينې ميندې د خپلو اولادونو لوبکې په الماريو کې ساتي، دوی ته يې نه ورکوي چې ورباندې لوبې وکړي. د دغو ميندو دليل دا وي چې ماشومان به خپلې لوبکې ماتې کړي. ما پخوا داسې ګومان کاوه چې زموږ ماشومان ځکه خپل د لوبې سامان ماتوي چې ورانول او تخريب به له لويانو څخه ورته په ميراث پاتې وي، ځکه چې زموږ لويان هم د ورانولو شوقيان دي؛ خو وروسته چې مې پوښتنه وکړه، راته جوته شوه چې د نورو ملکونو ماشومان هم خپل وسايل ماتوي. دا په حقيقت کې د ماشوم کنجکاوي او ځيرکتيا ده چې هغه د شيانو

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

له خټو څخه کورګې، کلا یا نور څه جوړول، د ماشومانو د خوښې لوبه ده. دې سره هم د ماشومانو تخیل غښتلی کېږي. البته تر خټو شګې بهترې دي، ځکه چې میکروب په کې نسبتاً کم وي، خو هر کله چې ماشوم له لوبې خلاصېږي او کور ته راځي، باید لاسونه یې په صابون باندې پاک پرېمینځو.

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

ماشوم چې له شپږو میاشتو واوښت، کرار کرار خاپوړې کوي. دې وخت کې هغه لوبکې هم ورته ښې دي چې مخکې یادې شوې او ورسره داسې د لوبو شیان هم باید ورته واخلو چې خاپوړو ته یې وهڅوي. لکه د ټیرونو والا لوبکې، توپ او نور. ماشوم په دې عمر کې هر څه په خوله کې وهي نو باید داسې لوبکې ورته واخلو چې

رنګ يې په څټلو لاړ نه شي، ځينې رنګونه زهرجن او خطرناک وي. لوبکۍ باید د مینځلو وړ وي چې هر وخت يې پرېمينځو.

ماشوم چې د درېيو کلونو شو، د نورو شیانو تر څنګ داسې لوبکۍ هم ورته واخلئ چې د هغه له فکري ودې سره مرسته وکړي. لکه د مکعبونو یا دایرو داسې سیټونه چې مختلف رنګونه او بېلابېل سایزونه لري. ماشوم ته ورزده کړئ چې دغه شیان د رنګ یا د اندازې له مخې سره کتار کړي. مثلاً د اندازې په لحاظ اول تر ټولو غټ، بیا تر هغه کوچنی، بیا متوسط... او په پای کې تر ټولو کوچنی شی کېږدي. څو پورې چې ماشوم د ښوونځي د تګ کېږي همداسې لوبکۍ ورته ښې دي. د لوبو هغه سیټونه چې وړې ټوټې لري او هر شی ځنې جوړېږي هم په دې عمر کې مناسب وي.

د ښوونځي ماشومانو ته بیا د نورو لوبکیو تر څنګ داسې شیان هم واخلئ چې د درسونو په زده کولو کې ورسره مرسته وکړي. لکه هغه مکعبونه چې د الفبې توري په کې لیکل شوي، مختلف هندسي شکلونه، د مختلفو تورو لپاره مناسب رسمونه او داسې نور شیان.

د هر عمر ماشوم ته چې لوبکۍ اخلئ، نو دغو ټکو ته پوره پام وکړئ:

لوبکۍ باید تېرې برخې ونه لري چې ماشوم ژوبل نه کړي.

په اسانۍ سره ماتې نه شي.

د پرېمينځلو وړ وي.

داسې رنګ دې په کې نه وي کار شوی چې زهرجن وي.

البته د هېواد په عامو بازارونو کې معمولاً چینایي خورا بې کیفیته لوبکۍ خرڅېږي، خو په هغو ځایونو کې چې د لیلام لوبکۍ پلورل کېږي، په کمه بیه ښه شیان پیدا کولای شو.

محب الله زغم

د ادب د ښوولو وخت

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

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

مې معاینه کړل.» یا که فرضاً پلار یې ترکاڼ وي، دی به وینې چې د تلویزیون ریموت په یوه لرګي سولوي او وایي چې «زه لرګی رنده کوم.» بهتره ده چې پلار ماشوم ته د لوبو داسې شیان پیدا کړي یا یې ورته جوړ کړي چې د ماشوم د خوښې د کسب وسایل په کې وي.
له دوه کلنۍ تر درې کلنۍ پورې ماشوم د ژبې په مهارتونو کې هم تکړه کېږي. نوې کلمې زده کوي، د جملو ګرامري جوښت ته یې پام کېږي، تلفظ یې ښه کېږي (سره له دې چې ځینې اوازونه سره بدلوي مثلاً د ف پر ځای ش، د ر پر ځای ل وایي؛ خو دا طبیعي ده)، نوي لغتونه او نوې ترکیبونه جوړوي. همدرانګه ماشوم په خبرو کې د لویانو پېښې کوي؛ نو د ادب د ښوولو وخت همدا دی. دلته مو له ادبه مطلب د خبرو نزاکتونه دي. دې ته به مو پام شوی وي چې د وړکتونونو ماشومان تر نورو ډېر په ادب سره غږېږي او په اجتماعي نزاکتونو تر نورو ښه پوهېږي. که دې ماشومانو ته یو شی ورکړې، مننه کوي، په سلام اچولو کې تکړه وي، زړور خو با ادبه غږېږي، پوښتنو ته دې د لویانو په شان ځواب وایي. وړکتون د ماشوم په روزنه کې ډېر ګټور ځای دی؛ خو هر چېرته او هر چا ته د دې امکان نشته چې اولادونه وړکتون ته ولېږي؛ نو میندې پلرونه باید هڅه وکړي چې خپلو دوو – درېو کلنو ماشومانو ته د خبرې کولو ادب ورزده کړي. دا کار په رټلو او په زور نه کېږي، په خوږه ژبه کېږي، په مینه کېږي. یو خو په موږ کې دا رواج نشته چې په کور کې له چا مننه وکړو، فکر کوو چې د کورنۍ غړي چې د یو بل لپاره هر څه کوي، باید یې وکړي او همدا یې وظیفه ده؛ خو سړیتوب دا وایي چې له مور څخه د خوندرو خوړو د پخولو په خاطر مننه وکړو، که مو خور د اوبو ګېلاس په لاس راکوي، مننه ځنې وکړو، که مو زوی له دوکانه راته سودا راوړه، ورته ووایو خیر یوسې زویه، خدای دې ښه سړی

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

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

ماشوم ته د ډوډۍ خوړلو آداب ورزده کړئ

یوه ترور مې وه چې د خپلو نورو خویندو په شان یې ټولې ماشومان لرل. موږ به چې کله په مېلمستیا د دوی کور ته ورغلو، د ډوډۍ پر وخت به یې خپلو ماشومانو ته د کوټې په بل کونج او یا په بله کوټه کې دسترخوان اچاوه. له مېلمنو سره به یې ماشومان پر یوه دسترخوان نه کېنول. د هغې دلیل دا و چې ماشومان د ډوډۍ په خوراک نه پوهېږي، د چا به پزه بهېږي، د چا مخ به خیرن وي نو د مېلمنو زړه به بد کړي.
زموږ (د ټنیو) په اکثرو کلیو کې رواج دی چې لومړی د کور نارینه ډوډۍ خوري. دوی چې ماړه شول او پاڅېدل بیا ښځې او ماشومان دسترخوان ته کېني او له نارینه وو ورپاتې خواړه خوري.
دا دواړه کارونه ښه نه دي. ترور مې د دې پر ځای چې خپلو ماشومانو ته د ډوډۍ خوړلو ادب وروښیي، هغوی یې جلا دسترخوان ته کېنول. دې سره ماشوم ځان حقیر او خوار ګڼي. هغه خلک چې ښځو او ماشومانو ته په دویم نوبت کې د خوراک وار ورکوي، لوی ظلم کوي. د کورنۍ غړي ټول سره برابر دي، نر او ښځه، لوی او ماشوم، هلک او نجلۍ ټولو ته باید د حقونو په لحاظ په یوه سترګه وکتل شي.
ماشومان له هماغه وخته چې پخپله خوراک کولای شي، له ځان سره یو ځای دسترخوان ته کېنوئ. مېندې باید د دسترخوان تر غوړولو مخکې، د وړو ماشومانو لاسونه په صابون پرېمینځي، مخ او پزه یې پاکه کړي او بیا یې دسترخوان ته راولي. که دا کار وکړي،

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

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

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

د ماشوم په روزنه کې د تخیل اهمیت

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

ولې انسان خیال له حقیقته بېلولای شي؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د وېــرې چــاره

ماشومان چې له شپږو میاشتو واوړي، ګومان کوي چې په محیط کې شته شیان ورته زیان رسوي. په همدې وجه له هر شي څخه وېرېږي. له بلې خوا بني ادم د کنجکاوۍ حس لري. دغه حس ماشوم اړ باسي چې هر شی وزامویي، لمس یې کړي او په دې توګه خپله پوهه او تجربه پراخه کړي. ماشوم چې د خپل شاوخوا شیان ازمایي، ورته پته لګېږي چې دغه شیان خطرناک نه دي؛ خو هغه وېره چې د ده زړه ته ننوتلې، له منځه نه ځي او په بله بڼه راڅرګندېږي. وروسته بیا ماشوم له تیارې څخه ډارېږي. دا ځکه چې په تیاره کې شیان نه لیدل کېږي او ماشوم له داسې شي څخه وېره پیدا کوي چې لیدلی یې نه شي.

له تیارې څخه وېره په ځینو کسانو کې تر لویښې پاتې کېږي. که د ماشومانو په مخ کې د بلا او د پېریانو کیسې وکړو؛ نو د بلا وېره هم د هغه په زړه کې ننوځي. ماشوم ګومان کوي چې بلا د هماغه نالیدونکي شي نوم دی چې په لاشعوري توګه ځنې وېرېږي. د ماشوم ذهن دا مني چې په رښتیا هم بلا شته.

ځینې ماشومان بیا د خوب په بستر کې وېرېږي، دوی ته د بلا له ډاره خوب نه ورځي. داسې ماشومانو ته که هر څه ووایې چې بلا نشته، درسره نه یې مني؛ ځکه چې د دوی په ذهن کې بلا شته. په داسې حالاتو کې باید د ماشوم له تخیل څخه کار واخلو او وېره یې له منځه یوسو. هغه داسې چې مثلاً ورته یوه سکه (او سپنیزه روپۍ) ورکړو او ورته ووایو چې دا جادویي سکه ده، دا به تا له هر رنګه بلا څخه وساتي. یا که د هغه کوټې رنګ چې ماشوم په کې څملي، شین وي،

ورته به وايو چې بلا له شنه رنګه ډارېږي، هغه ځای ته چې رنګ يې شين وي، بلا نه شي ورتلای. داسې هم کولای شو چې د خوب څراغ روښانه پرېږدو او که فرضاً د څراغ رنګ سور وي، ورته به وايو چې سره رڼا بلاګانې وژني. د ماشوم وېره د خوشبو په سپرې هم ختمولای شو. په کوټه لږه سپرې ووهئ او ماشوم ته ووايئ چې بلا له دې خوشبويي ډارېږي چېرته چې دغه بوی وي، بلا هلته نه ورځي. ځينې ماشومان د ځملاستو پر مهال د لوبو يو شی خپلې خوا پورې نيسي. که داسې وي، کولای شو ماشوم ته هماغسې يوه لوبکۍ ورکړو او ورته دا باور پيدا کړو چې د لوبو دغه شی جادويي دی او بلا نه پرېږدي چې ماشوم ته ورنژدې شي.
ماشومانو ته د ځينو دعاګانو ورزده کول هم د هغوی وېره ختمولای شي. که نور څه نه شي زده کولای، همدومره ورته ووايئ چې د خوب پر وخت دې کلمه تېره کړي، خدای به يې له هر رنګه بلا څخه وساتي.
د وېرې پر مهال د ماشوم ارامول په کار دي. ماشوم په غېږ کې ونيسئ، په دې توګه به هغه ځان خوندي احساس کړي. همدارنګه د ماشوم پام له هغه څه څخه چې دی ځنې وېرېږي، بلې خوا ته واړوئ. مثلاً شرنګوني ورته وشرنګوئ يا د لوبو بل داسې شی چې د ماشوم ډېر خوښېږي، هغه ورته ونيسئ يا د هغه د طبعې خواږه لکه چاکلېټ يا بسکېټ ورته ورکړئ. که ماشوم غټوکی وي، کولای شئ چې ورسره خبرې وکړئ. البته د داسې موضوع په اړه ورسره وغږېږئ چې ماشوم ورسره مينه لري او يا ورته په زړه پورې وي.
ماشومانو ته داسې نکلونه او کيسې واوروئ چې اتلان يې له څه شي نه وېرېږي، له هرې ستونزې سره مقابله کوي او بريالي کېږي. دا به په ماشوم کې د مېړانې او مبارزې حس پياوړې کړي.

کـالـیـزه

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

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

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

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

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

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

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

ماشوم «مه» نه مني

ماشوم چې د دوو کلونو شي، غواړي خپله خپلواکي وښيي. که وغواړئ چې دغه ماشومان د یوه کار له کولو منع کړئ او ورته ووایئ چې «مه، مه کوه»، هغه خپل کار کوي او ستاسو په نهي باندې سر نه ګرځوي. میندې پلرونه د دې لپاره چې خپل ماشومان له خطرونو وساتي او یا ښه او بد وروښیي، مجبور وي چې ماشومان له ځینو کارونو منع کړي؛ خو اکثره وختونه ماشوم د دوی «مه» نه مني. که دغه «مه» او «مه کوه» په مینه هم ورته ووایې، اثر ورباندې نه کوي.

زموږ خلک په داسې حالت کې معمولاً په قارېږي، ماشوم وهي او یا ورباندې چیغه وهي او هغه ډاروي. له نیکه مرغه د ماشومانو د منع کولو لپاره نورې لارې هم شته چې ښه نتیجه ورکوي:

خپله خبره په بله بڼه وکړه: د دې پر ځای چې ماشوم ته ووایې: «په کوټه کې توپ بازي مه کوه.»، ورته وایه چې: «راځه چې د باندې توپ بازي وکړو» یا که ورته ووایې چې: «مه کوه، په کوټه کې اوبه مه تویوه» هغه به مو په کیسه کې نه شي. خو که ورته ووایې چې: «سړی په کوټه کې مخ نه مینځي، په تشناب کې یې مینځي» هغه به خپل کار بس کړي.

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

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

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

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

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

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

هر کله چې ماشوم ته د یوه کار د نه کولو وایې او هغه یې مني، ورته وموسېږه یا یې په غېږ کې ونیسه او ورته ووایه چې: «شاباس، څومره منونکی ماشوم یې»

څنګه ماشومان مطالعې ته وهڅوو؟

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

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

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

استادانو به نوټ راکاوه او موږ به لیکه. څو ورځې چې تېرې شوې، د هضمي سیستم نوټ مې ولوست که ګورم چې په هاغه اوله ورځ مې لیکلي دي: د ژبې مخاطي غشا زخیمه ده. "ضخیم" مې په "ز" لیکلی و.

زموږ خلک چې له تحصیله فارغ شي بیا له مطالعې سره خدای پاماني کوي. همدا وجه ده، چې که له چا د هغه د مسلک په اړه پوښتنه وکړې، وایي به چې: "والله ما ان لس کاله مخکې پوهنتون خلاص کړی، اوس مې دا شیان هېر دي." بهرنیان به دې ته متوجه شوي وي، چې انسان لټ او هېرجن دی. ځکه خو په بهرنیو موسسو کې هر کال دوه درې وارې د بیا یادولو "refreshing" سیمینارونه جوړېږي. په دې سیمینارونو کې ضروري شیان تکرارېږي او کارکونکي د څو ورځو یا د څو هفتو لپاره مطالعې ته هڅول کېږي.

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

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

ولې بې جرئته یو؟

زموږ ډېری ځوانان له بې جرئتۍ څخه ځورېږي. زه په خپله هم پخوا ډېر بې جرئته وم. ځان سره مې فکر وکړ چې ولې داسې یو؟
بې جرئتي هغه حالت دی چې سړی د ویلو لپاره څه لري؛ خو د ویلو زړه یې نه لري. د خپلو احساساتو څرګندول هم جرئت غواړي. د بې جرئتۍ بل ډول همدا دی چې سړی خپل احساسات نه شي څرګندولای.
د بې جرئتۍ اصلي لامل وېره ده. خپله خبره ځکه نه کوو چې خلک راپورې ونه خاندي چې خلکو ته نا پوه یا بې ادبه ښکاره نه شو. یا مثلاً په مستبدو نظامونو کې د چارواکو یا زورواکو پر ضد ځکه څه نه وایو چې سر ته به مو خطر پېښ شي.
موږ له دې وېرې چې د خلکو په نظر سپک ښکاره نه شو، اکثره وخت خپل احساسات پټوو. مثلاً په واده کې سندرغاړی زموږ په طبعه برابره سندره بولي. زړه مو غواړي ورته چکچکې وکړو؛ خو دې ته ګورو چې نور خلک څه کوي. که بل چا چکچکې وکړې، موږ یې هم کوو، که نورو څه ونه کړل، موږ یې هم نه کوو. کله کله داسې هم پېښېږي چې د سړي زړه کېږي چې ونځېږي؛ خو د دې لپاره چې سپک ښکاره نه شي، خپل دغه احساس پر شا تمبوي. البته دا ډول بې جرئتي د ټولنې په باورنو او دود دستور پورې اړه لري او ډېر زیان نه لري؛ خو هغه ډول بې جرئتي چې خپل نظر نه شو بیانولای، مضره ده.
البته باید جرئت او بې حیایي سره غلط نه کړو. که زه د مشرانو په مخ کې خپله معقوله خبره نه شم کولای، دا بې جرئتي ده؛ خو که د

مشرانو پر وړاندې چټیات وایم، بې ځایه ټوکې او مسخرې کوم، دا نو بې حیایي ده.
سړی ولې بې جرئته کېږي؟
نا سمه روزنه د بې جرئتۍ سبب ګرځي. کله چې ماشومان او زلمکي غواړي د یوې موضوع په باب خپل نظر ووایي، مور ورته وایو: غلی، ستا یې په دې کارو کې څه؟ د لویانو په مجلسونو کې ماشومانو ته د ناستې حق نه ورکوو او که کېناستلو ته یې پرې هم ږدو، د خبرو حق خو بیخي نه ورکوو. زموږ دا ډول چلند د دې سبب ګرځي چې ماشومان مو ځانونه کوچني او حقیر وګڼي. په دوی که به د حقارت احساس پیدا شي. بیا به په لویېنه کې هم دغه وېره ورسره وي چې که زه خبرې وکړم، نو خلک به راپورې وخاندي.
په ښوونځیو کې هم، که شاګرد د استاد پوښتنې ته ناسم ځواب ورکړي؛ نو استاد یې تحقیروي چې ته څومره ټمبل یې، ولې درس نه وایې؟ ځینې ښوونکي شاګردان د ټولګي مخې ته یا پر مېز باندې دروي او ټولګیوال ورپورې خندوي. که زده کوونکی قوي روحیه ونه لري، بل ځل یې که درس زده هم وي، د ویلو جرئت یې نه کوي.
څه باید وکړو چې د بې جرئتۍ مخه ونیسو؟
میندو او پلرونو ته په کار دي چې خپلو بچیو ته د کور پر مسایلو د نظر د څرګندولو حق ورکړي. بلکې دوی باید په هره چاره کې له خپلو اولادونو سلا وغواړي، کېدای شي د ماشوم نظر ناسم وي؛ خو باید ورته غوږ ونیسو او ورته ووایو چې ستا خبره په دې دلیل سمه نه ده. دا به د هغه د شخصیت پر ودې ښه اغېزه وکړي او جرئت به یې زیات کړي. کله کله داسې هم کېږي چې د ماشوم نظر زموږ تر نظر ښه وي. په داسې وخت کې باید هغه ته شاباسي ورکړو.

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

د خپلې د بې جرئتۍ علاج څنګه وکړو؟

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

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

څنګه به ماشوم له دروغ ویلو راوګرځو؟

سړی معمولاً هغه مهال دروغ وایي چې د یو څه د له لاسه ورکولو وېره ورسره وي. که پوهېږو چې رېښتیا زموږ اعتبار او شخصیت ته تاوان رسوي، درواغو ته مخه کوو. که د خپلې ګناه له سزا څخه ډارېږو، درواغ وایو، "چې ما نه ده کړې". کله چې غواړو ځان تر هغه څه چې یو، ښه وښیيو؛ نو درواغ وایو. البته لویان د خپل حقارت د پټولو لپاره هم درواغ وایي. لاپې د درواغو یو ډول دی چې ځینې کسان د خپل حقارت د جبران لپاره ورته مخه کوي.

یوه ورځ زموږ یوه استاد وویل چې: "هغه خبره چې د زړه نه یې وکړئ، خامخا په نورو اثر کوي. تظاهر مه کوئ او درواغ مه وایئ، هڅه وکړئ هغه څه ووایئ چې د زړه له تله یې منئ." ما وویل: سړی کله کله د نورو له ډاره د زړه خبره نه شي کولای، سړی مجبورېږي چې تظاهر وکړي. ممکن د سړي ځینې خبرې د ټولنې له باورونو او دود دستور سره په ټکر کې وي. استاد وویل: "سړی په داسې حالاتو کې هم کولای شي داسې خبره وکړي، هم یې رښتیا ویلي وي او هم یې د نورو خیال ساتلی وي."

د درواغ ویلو په مسئله کې دوې خواوې دي، یوه خوا هغه ده چې درواغ وایي او بله خوا هغه چې سړی درواغ ویلو ته مجبوروي. مثلاً ماشوم پیاله ماته کړې ده، که دی ډاډه اوسي چې په دې کار یې نه

رټو؛ نو دروا غ به راته نه وايي. كه رييس مو په رېښتيا باندې باور وكړي؛ نو دې ته به نه اړ كېږو چې د خپلې غيرحاضرۍ په خاطر د دروا غو پلمه جوړه كړو.
كله كله د نورو بې ځايه تمه هم په سړي باندې دروا غ وايي. ته يو بايسيكل لرې چې هره ورځ ورباندې خپل كار ته ځې راځې. همدغه بايسيكل دې لاس او پښې دي. يو ملګرى دې دى، هر وخت بايسيكل درنه غواړي، څو وارې يې بايسيكل درخراب كړى هم دى. اوس كه ورته رېښتيا ووايې چې بايسيكل ځكه نه دركوم چې خراب به يې كړې، ډاربږې چې درنه خپه به شي؛ نو د دروا غو بهانې ورته كوي او بايسيكل نه وركوې. دلته د نورو بې ځايه تمې تا مجبوروي چې دروا غ ووايې.
له بلې خوا ماشومان ډېر څه بلكې هر څه له لويانو زده كوي. كله چې د كورنۍ لويان دروا غ وايي، ماشومان هم دروا غ ويل زده كوي. مور اكثراً دغه شي ته پام نه كوو. ماشوم ته نصيحت كوو چې دروا غ مه وايه، دروا غ ويل بد دي؛ خو پخپله هره ورځ د هغه په مخ كې نورو ته دروا غ وايو. په ماشوم باندې زموږ كړنې زموږتر ويناوو ډېر اثر غورځوي. يوه ورځ زموږ د يوه خپلوان ماشوم ورنه پوښتنه وكړه چې سګرټ څكول ښه كار دى كه بد؟ مور يې ځواب وركړ چې "بد كار دى" هغه وويل: ته خو هر وخت وايې چې ماما دې ښه سړى دى. هغه كه ښه سړى دى؛ نو ولې سګرټ څكوي؟
دا خو ټولو ته جوته ده چې دروا غ ويل هم خپله دروا غجن ته او هم ټولنې ته تاوان رسوي. په دروا غجن باندې خلک باور نه كوي او په سپک نظر ورته ګوري. كه دروا غ يو مخ نه شو ختمولاى؛ نو بايد هڅه وكړو چې كم خو يې كړو. كه غواړئ چې ماشومان مو په دروا غو روږدي نه شي؛ نو بايد دغو ټكو ته پام وكړئ:

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