مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

محب‌الله زغم

۲۰۲۳/۱۱/۱۷

ولې ځوانان نشې ته مخه کوي؟

زه چې د ځلورو پينځو کلونو وم، ماما به مې سګرټ څکول. هغه به له خولې څخه د سګرټو لوګی داسې ايسته چې په هوا کې به د لوګيو کړی جوړېدې او په مدار مدار به پورته تلې. ماما به مې د لوګيو دغو کړيو ته په ډېر خوند سره کتل. ما ته يې هم خوند راکاوه. زه چې ژنی شوم، په سګرټو مې پيل وکړ. ما غوښتل لکه ماما مې سګرټ وڅکوم؛ خو له لوګيو څخه مې هغسې کړی نه شوای جوړولای.

د ځوانانو لپاره په يوې راډيويي خپرونې کې يې له سګرټي او نسواري ژنيو سره مرکې کړې وې. اکثرو به ويل چې ((زما پلار به سګرټ څکول، ما ته به يې پيسې راکولې، چې له دوکانه ورته سګرټ واخلم. ما يې هم شوق وکړ، يو يو سګرټ به مې څکول، اخر عملي شوم.)) يا به يې داسې کيسه کوله چې ((ملګرو مې نسوار کاوه، يوه ورځ يې راته وويل: واخله، ته هم يوه خوله نسوار واچوه چې په خوند يې پوه شې، ما وويل نه يې کوم. دوی راته وويل ته څومره بې غيرته يې، وژنې خو دې نه. هماغه و چې نسواري شوم))

ټول انسانان په کوچنيوالي کې څکه حقارت احساسوي، چې تر نورو ياني تر لويانو کمزوري وي. دغه کمزوري هم بدني وي هم ذهني. زموږ په ټولنه کې چې له ماشومانو سره مينه ناك چلند هم نه کېږي، نو د حقارت احساس په کې لا پياوړی وي.

همدا چې ماشوم ژنی شو، غواړي چې د ځينو کړنو په وسيله دا څرګند کړي، چې نور ماشوم نه دی، اوس لوی شوی دی. مثلاً که پخوا به يې د مور و پلار هره خبره منله، نور به يې ځينې خبرې نه منې. سګرټ څکول او د نسوارو اچول هم داسې کارونه دي، چې يې په کولو سره ژنيو ته ځان لوی او ازاد ښکارېږي. دوی په دې توګه خپل حقارت جبرانوي.

البته اکثراً د نورو نشو پيل په سګرټو په نسوارو کېږي، دا دوه د نشې د زندان د دروازې حيثيت لري. بيکاري، بې روزګاري، بې تعليمي، په مينه کې يا د ژوند په نورو برخو کې ناکامي او د ساتيرۍ د وسايلو نشتوالی هم ځوانان د نشو خوا ته ورټکوي؛ خو زما په ګومان دغه شيان يوازې نشې ته لاره هوارووي، اصلي لامل يې هماغه د لويوالي احساس دی، چې ژنيو ته د سګرټ يا نسوارو په استعمال سره پيدا کېږي.

له بلې خوا ځواني د ژوند داسې پړاو دی، چې د سرې احساسات په کې غښتلي وي. په بدني لحاظ ځوانان ډېره انرژي لري. دغه انرژي بايد د ځواك د ښودلو په وسيله مصرف شي او احساسات هم بايد څرګند شي، که نه نو دا به په ارواېي غوټو بدل شي. سپورټ مخصوصاً رزمي سپورټونه د دې کار لپاره غوره لاره ده. په سپورټ باندې به احساسات ساړه او ځيره خويونه نرم شي.

که چېرې ماشومانو او ژنيو ته د لويوالي د څرګندولو نورې لارې خلاصې وي، نو کم کسان به نشو ته مخه کړي. که له ماشوم سره مينه وشي، هغه به ځان حقير ونه ګڼي. که ژنيو ته د ژوندانه په هره برخه کې د خپلې نظريې او مفکورې د څرګندولو حق ورکړل شي، د کور په هر چاره کې ځنې مشوره وغوښتل شي او د هغوی مشورو او نظريو ته په درنه سترګه وکتل شي، نو د هغوی د لويوالي تنده به ماته شي. بيا به دې ته ضرورت نه لري، چې ډېر وخت له کوره بهر له خپلو ملګرو سره تېر کړي.

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکني د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خير و لولئ

ځنګه چې زما د ماما د سګرټ څکولو اکټ په ما کې دغه شوق پیدا کړی و، چې زه هم د هغه په شان د سګرټو له لوګیو کړۍ جوړې کړم، همدغسې د فلمي ستورو اکټونه، چې هر یو یې په مخصوصه طریقه او په جالب انداز سره سګرټ څکوي، یو نیم ژنی دې ته هڅوي چې د هغوی پېښنې وکړي.

نو که غواړئ چې اولادونه مو سګرټي نه شي، باید دغو ټکو ته پام وکړئ:

۱. په کور کې د ماشومانو تر مخ سګرټ مه څکوئ. که له کوره د باندې سګرټ وڅکوئ؛ نو خپل اولادونه به مو د زهرجنو لوګیو له خطره هم بچ کړی وي.

۲. خپل اولاد په سګرټو پسې دوکان ته مه لېږئ، پخپله پسې ورشئ.

۳. ماشومانو او زلمو ته په درنه سترګه وګورئ، خبرو او نظر ته یې غوږ شئ. هغوی ته د لویېنې احساس ورکړئ.

۴. که پخپله هم سګرټ پرېږدئ؛ نو اولادونه به مو دا ومني، چې سګرټ ریښتیا ښه شی نه دی.

۵. خپل اولاد وڅارئ، چې له چا سره او په کوم ځای کې ناسته ولاړه او لوبې کوي. له بدو ملګرو یې منع کړئ.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ