**سپما، د سپما ګټي او سپما څنګه رامنځ ته کېدای شي**

د حقوقي بورډ غړی ابومحمد ابراهیمي

زموږ په ټولنه کې زیاتره خلک په تیره بیا ځوانان د ژوند لپاره هیڅ پلان نه لري داپه دې معنی سره چې د وی لنډ مهالي منځ مهاله او اوږد مهاله پلانونه نه لري، چې موږ به سباڅه کوو یعنې دغه اوس چې زه چیرته کار کوم که دغه کار زما له لاسه ووځي یا هم دغه کار ونه چلید زه به سبا څه کوم؟ په بله اصطلاح زموږ د ټولنې ډیری وګړي په ځانګړې توګه ځوانان د ژوند لپاره بې پلان اوبې برنامې ژوند کوي، زموږ ځوانانو ته په کار ده چې دوی باید (A) پلان (B) پلان او (C) پلان ولري.

ترټولومهمه خبره داده، چې موږ له لګښت کولو څخه مخکې څوځله باید فکر وکړو، لومړیتوبونه وټاکو، د خپل بریالي مالي ژوند لپاره مسؤلانه پلان ولرو او سپما وکړو، خو سپما کول پدې معني نه ده چې موږ په ژوند کې سختي او تنګ دستي وکړو او په خپل ځان، کورنۍ او ملګرو باندې مصرف ونه کړو، هیڅکله نه، بلکې د بې ځایه او بې ترتیبه لګښتونو څخه مخنیوی وکړو تر څو په راتلونکې کې د نورو له احتیاجه خلاص شو.

زموږ مشران او عالمان تل داخبره کوي چې تل باید لاس نیوی وکړئ او له بې ځایه لګښتونو او بې مورده مصرفونو څخه ډډه وکړئ، هغوی يې دلیل دا ګڼې چې که چیرې مو سپما وکړه نو هیڅکله به چا ته لاس اوږد نه کړی او محتاج به نه شی، نو ضرور خبره ده چې د خپلو ورځنیو لګښتونو ترڅنګ باید په خپلو مصارفو کې سپما ته ډیره توجه وکړو او خپل لګښتونه په نسبت د خپلو مصارفو باید راکم کړو.

خو متاسفانه چې زموږ په ټولنه کې دا ډیر تر سترګو کیږي چې اکثریت وګړي یوازې دانه چې سپما ته پاملرنه نه کوي بلکې دوی د خپل ژوند د پرمخ بیولو لپاره هېڅ پلان او برنامه نه لري او خپل ورځني لګښتونه په داسې یو شکل ترسره کوي چې نه علمي بڼه لري او نه هم د کوم تجربه لرونکي انسان له کړنو سره برابر وي.

دغه بې برنامې اوبې پلانه ډله دافکر نه کوي چې زه به سبا څه کوم؟ څنګه به خپل ژوند پرمخ بیایم؟ او د خپل ژوند د پرمخ بیولو لپاره څه کولای شم؟ او بل آخره له ده سره دا فکر نه شته چې څرنګه کولای شم د خپل ژوند اړتیا وې پوره کړم که چیرې له دغه ډول خلکو سره د ژوند لپاره یاد شوی پلان نه وي دی به له ستونزو سره مخ کیږي.

زموږ د ټولنې وګړي باید د خپل ژوندانه لپاره دغه پلان ولري داځکه که چیرې دی ښه دنده هم ولري، مناسب عواید هم ولري، ښه پوره وړتیا او انرژي هم ولري، ضرور ده چې له ځان سره د B پلان ولري داځکه چې د عمر په تېرېدوسره ممکن دغه انرژي، دغه توانایي، دغه شان قابلیت او استعداد يې په همدغه شان پاتې نه شي د نړۍ پرمخ ډيری کسان له دغه شان ستونزو او اندیښنو سره مخ دي او عمر يې چې تیرېږي دغه اندیښنې ورته پیدا کیږي چې په پایله کې په غمونو، تشویشونو، او ډيپریشن باندې اخته کیږي.

د دې ټولو لوی عامل دا دی چې دوی سپما نه ده کړې داچې سپماڅه ګټې لري او هغه ځوانان چې سپما کوي دهغه ځوانانوسره به يې فرق څه وي چې سپمانه کوي؟

د دې ټولو پوښتنو ځواب لپاره د اقتصادي علومو پوهان او متخصصین په دې نظر د ي چې که چیرته څوک سپمان وکړي هغه به استقلال ته رسیږي، په ژوند کې به د اقتصادي استقلال خاوند وي او ټولې ستونزې به يې رفع او هیچاته به محتاج نه وي.

د سپما دوهمه ګټه داده چې ته په راتلوونکي کې د خپلو اولادونواو د خپل نسل یا کورنۍ د راتلوونکيې او هغوی ته د ښه ژوندانه د پیدا کولو زمینه مساعده کولای شی او ژوند يې تضمین کولای شي او په دې ډول سره ته خپل ځان او ژوند آسوده کولای شی، داځکه چې تاد خپل نسل، خپل اولادونه ښه روزنه وکړه طبعي ده چې دوی به راتلوونکې کې ښه کار بار کوي دوی به ښه روزګار لري اوپه ټوله کې به ستا اقتصادي اړتیاوې پوره کوي.

د سپمادریمه ګټه داده چې دغه پیسې د ژوند په پاتې برخه کې سوداګرۍ ته یا هم یوبل کار بار ته ځانګړې کړي چې له سوداګرۍ څخه يې ګټه زیاته وي.

موږ د ټولنې ټول وګړي دا مسؤلیت لرو چې د سپما په اړه ذهنیت جوړونه وکړو، اعتدال ا ومیانه روي رامنځ ته کړو، خلکو کې دغه ذهنیت ته وده ورکړوچې څنګه کولای شو سپما رامنځ ته کړو او څرنګه کولای شو له ځانه یو معتدل انسان جوړ کړو، که چیرې مو داکار وکړهیڅکله زیات لګښت نه کوی او په اصطلاح له خپلې بړستنې سره پښې غځوي او د شریعت لارښوونه هم همدا ده، چې له زیات لګښت، اصراف څخه ځان وساتو او میانه روي وکړی.

له اندازې زیات نوې جامې، کورتۍ ، بوټان او جمپر مه اخلئ، ښه به داوي چې خپل زاړه او هغه د تیر کال استعمال شوي شیانو مو راواخلی او استفاده ترې وکړی، ځکه دې کار کې کومه ستونزه نشته باید ګذاره پرې وکړی او په نویو ډیزاینونو، د انټرنیټ او موبایل مصارف مو راکم کړئ، د نوي لپټاپ، موبایل ، ای پډ او ګوشکیو له رانیولو مخنیوی وکړئ، برانډونو او قیمتي جامو پسې مه ګرزی د عادي قیمت او بیې لرونکي توکي واخلی چې قیمتونه یې یوه اندازه کم وي، په رستورانتونو او مجللو هوټلونو کې له ډوډۍ خوړلو ډډه وکړئ.

 دا خبره هم ده چې هغه کسان چې په ډيرو لګښتونو باندې عادت شوي وي هغوی په آسانۍ سره سپما نه شي کولای خو که چیرې قوي تصمیم او ټینګه اراده وکړي دا کار ممکن دی او په دې ذکر شویو لارو چارو باندې عمل وکړي باور لرم چې په آسانۍ سره به ځان له سپماسره عادت کړي.

 اوس چې زموږ هیواد وال له خورا سختواقتصادي شرایطو رنځ وړي له یوې خوا د بې کارۍ او له بلې خوا د خوراکي توکيو قیمتونو د لوړ والي او نورو بیلا بیلو ستونزو سره مخ دي پکار ده چې له کمو سرچینو زیاته ګټه پورته شي او همدا د اوسنی وخت کې له دې درد او رنج څخه خلک وژغورو.

همیشه له ځان سره محاسبه ولرئ، له خپل ځان سره تل د یوې یوې افغانۍ محاسبه وکړئ، د لګښتونو په کولو سره ځان ته تر ډېرې بریده قناعت ورکړی چې آیا دغه لګښت مې پرځای دی که نه؟ زما لومړیتوب کوم شی دی او دهر توکي د اخیستلو پرمهال باید فکر وکړی او بیا لګښټ وکړی.