دریڅه

ټولنیزه، علمي او معلوماتي مجله

لومړۍ ګڼه، ۱۴۰۲ کال د وري اوله

په دې ګڼه کې:

- د خبرو هنر
- ژوند که پرله پسې مبارزه؟
- انسان او دروني شهود
- بـــــلا
- بېل ګېټس درواغو شتمن کړ
- جعلي پوهنتونونه څنګه وپېژنو؟
- سل نړیوال متلونه

او...

Ketabton.com

+۹۳ ۷۸ ۳۵۵ ۷۱۷۷

دریڅه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!!

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خبرو هنر

ژباړن: محمد اسماعیل رحماني

بېګاه مې يو ملګرى راغى، ما يې لومړى استقبال وکړ بيا مې ورته وويل: يوه مقاله لرم، د پوره کولو لپاره يې که لږ وخت راکړې؟ هغه راته وويل: هره ورځ ته يې، ليکنې دي او مقالې دي! دا به کله ختميږي؟ ما ورته وويل: کله چې زه ختم شم!

ويې ويل: نږدې دېرش کاله کېږي چې ليکلو ته اړم يې، دا دومره موضوعګانې له کومه کوې؟ ما ورته وويل: زه چې يوه خبره واورم يا په لار کې کومه صحنه وګورم، هغه په ذهن کې اړوم را اړوم، بيا اخته شم د يوې خبرې يا پېښې نه د بلې د راويستلو کوښښ کوم، دا پروسه تر هغه روانه وي، چې يوه لنډه ليکنه اوږده مقاله ترېنه جوړه شي.

ويې ويل: د مچ نه د کوچ ويستلو دغه پروسه خو ماته هم را وښيه، ګوره که مې زده شي! زه موسکى شوم او ورته ومې ويل: دا ميرات مړي پروسه خو زما په لاسون مې نه؛ بلکې په ذهن کې ترسره کېږي، نو کوم شى چې ليدل کېږي نه، زه يې کله تاته در ښودلى شم؟

دغه وخت مونږ قهوه خلاصه کړه خو زما تنده پرې ماته نه شوه، غوښتل مې چې لږ چاى هم وريسې وڅکم، نو خپلې ماشومې لور ته مې وويل: مور ته دې ووايه چې بابا درڅخه پوښتنه کوي: آيا د مېلمه پالنې د آدابو له مخې مېلمه ته قهوې پسې چاى ورکول کېږي؟ هغه لاړه، مور ته يې وويل چې بابا مې چاى غواړي! ما مېلمه ته وويل: وا دې وريدل؟ دا اوس يوه جالبه موضوع کېداى شي! مېلمه حيران شو، ويې ويل چې دا؟ ما ورته وويل: هو! ما مې مېرمنې ته داسې يو پيغام ولېږه چې معنا يې وه: زه چاى غواړم، مګر دغه پيغام مې په داسې لطيفو الفاظو کې ونغښت چې نه وچ امر وو او نه ځيږه پښتونولي. خو ماشومه لور مې د دغو الفاظو په ارزښت پوه نه شوه او پيغام يې د وچ کلک عسکري امر په ځېر د خپلې مور مخې ته کېښوده! آيا د الفاظو دغه بدلون تاته څه نه تلقينوي؟

مېلمه نور هم حيران شو، ويې ويل: نه! ما ورته وويل: مګر ماته خو يې د هغه پاچا کيسه رايادول کړه چې يو زړه بوږنوونکى خوب يې ليدلى وو، د تعبيرولو لپاره يې څو تنه خوبونو تعبيروونکي راغوښتي وو. لومړي يې ورته ويلي وو: پاچا سلامت! ستاسو د خوب تعبير دا دى چې ستا ټوله کورنۍ به تر تا مخکې مري! پاچا په قهر شو، تعبير والا يې په څپېړو او لغتو له دربار څخه وويست، وريسې يې بل راوغوښت، هغه ورته وويل: پاچا سلامت! زيرى مې درباندې! ستاسو د خوب تعبير ډېر ښکاره دى، هغه دا چې ستا په ټوله کورنۍ کې ستا عمر تر نورو ډېر دى! د دې تعبير په اورېدو پاچا خوښ شو او تعبير والا ته يې پوره سل ديناره انعام ورکړ.

ګورو چې د دواړو تعبيرونو هدف يو دى، خو لومړني کس دغه هدف پاچا ته د ځيږه غوندارۍ په رقم ور وشغاوه او دويم کس دغه ځيږ غوندارۍ لومړى په پستو مالوچو کې تاو کړ، بيا يې په ډېر عزت او وقار په دواړو لاسونو د پاچا په مخکې کېښود؛ ځکه خو هغه لغتې وګټلې او ده انعام! اوسنۍ صحنه زما ذهن ته همدا تلقينوي. مېلمه وويل: زه ولاکه لا تر اوسه پوه شوى يم، سم مې پوى کړه چې ياده صحنه ستا ذهن ته کومه موضوع در اچوي؟ ما ورته وويل: هغه موضوع چې مونږ ورته (د خبرو هنر) عنوان اېښودلى شو.

ګوره مېلمه! شايي د انسان په تعريف کې به دې اورېدلي وي چې دى حيوان ناطق دى. دلته د ناطق معنا دا نه ده چې کولى شي له خولې نه توري را وباسي او خبرې ترېنه ساز کړي؛ بلکې معنا يې دا ده، چې انسان د نورو حيواناتو په پرتله پوهېږي چې څنګه وغږېږي! محضې خبرې کول کوم کمال نه دى، که نه طوطي هم خبرې کولى شي! همداراز که محضې خبرې کمال واى، نو په ځينو برخو به انسان جنت ته او په ځينو نورو به دوزخ ته نه تلاى، ځينې به ورته کلا او ځينې نورې به ورته نه بلا کېداى! د هر چا چې څومره د مناسبت سره د مناسبو خبرو هنر نه وي زده، په همغه اندازه يې له انسانيت نه لېرې او حيوانيت ته نيږدې وبوله.

زياتره وخت زما ځينې دوستان غواړي چې پلاني وريز ته مې واسطه کړي خو زما واسطه بازي هېڅ نه خوښيږي. زه له دوى نه بښنه غواړم مګر خالي لاس يې نه لېږم. دوى ته د واسطې پر ځاى وزير ته د مناسبې خبرې چل ورښيم. د دې لپاره چې خبره رانه اوږده نه شي، د دې ګټور کار د ګټو او بېلګو نه تېرېږم. ياد وساتئ چې دا هنر سواد ته اړتيا نه لري بلکې د هوښيارۍ کوپړۍ سره د خپل مخاطب په مزاج پوهېدل او د هغه زړه ته تللې لاره پېژندل يې مهم وسايل دي. خداى تعالى تر اوسه داسې زړه نه دى پيدا کړى چې ځانګړې لار او دروازه و نه لري. مثلاً د فلاني د زړه دروازه د درناوي په کيلۍ خلاصيږي او د پستانې په سم او منطقي دليل. ځينې په نرمه او خوږه خبره پوهېږي او ځينې نور په ترخه او ځيږه خبره لارې ته راځي. چاته لنډه خبره کفايت کوي او چاته د اوږدې تشريح اړتيا ليدل کېږي . لنډه دا چې د هر چا سره د خبرو نه مخکې بايد د هغه مزاج درک کړو! لېرې به نه ځو، اولادونه خو لرې؟ مېلمه وويل: هو. ما ورته وويل: ډېر ځلې داسې پېښېږي چې يو زوى دې پرته له سلام او کلام مخته ودرېږي او درته وايي: پنځوسي مې پکار دى! ته ورته وايې: خير شه! دا بېګاه چې دې واخيستې؟ زما لګه چې بل کار نشته؟ ايله به تاته هره ورځ پنځوسيان درکوم؟ خو بل زوى دې راځي، لومړى درته سلام اچوي او لاسونه دې ښکلوي، بيا درته وايي: بابا، مننه چې بېګاه دې پنځوسي راکړ خو هغه رانه مصرف شو، نه پوهېږم څنګه درته ووايم چې بل مې پکار دى، مګر دا ځل درسره ژمنه کوم چې هغسې بېځايه يې نه مصرفوم! ته هم په ځان پوه نه شې، سمدستي ورته وايې: د پيسو په غوښتلو ولې شرمېږې؟ له بل چا خو يې نه غواړې! ساده ګله، له خپل پلار نه څوک شرمېږي!؟ واخله مړه، سلګون واخله!

ستا د دغو متفاوتو کړنو وجه دا نه ده چې تا ته يو زوى ګران دى او بل نه دى ګران، بلکې لومړني د خبرو هنر نه دى زده کړى ځکه دې تش لاس رخصت

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړ او دویم پوهېده چې څنګه دي سنت کړي. همداراز هوښیاره ښځه چې د خپل خاوند په مزاج پوهېږي او د خبرو هنر یې زده وي، خپله هره غوښتنه په خاوند مني. خو د دې بر عکس بېعقله ښځه شته فُرصتونه له لاسه ورکوي. دا ځکه چې هوښیاره ښځه نه یوازې د غوښتنې مناسب وخت او الفاظ ګوري بلکې ورسره د خاوند د جېب وضعیت هم څاري. دا هم یاد ساته چې یوازې د مناسبت سره مناسبه خبره انساني هنر نه دی، بلکې د بل په خبره پوهېدل هم لوړ انساني کمال دی. په دې کار کې لهجه او د خبرې ځای درسره پوره مرسته کولی شي. وړوکي ماشوم ته که په خندوه رویه لهجه ووایې چې دلته راشه رذیله! په خوشحالي دې خواته راځي، مګر که په تروش تندي دې ورته ووېل: ته دلته راشه محترمه! هغه دوه خپلې او دوه پردۍ کړي او درنه تښتي. همداراز که له وظیفې نه واپس کوم ملګري سره کور ته روان یې او د هغه کور را ورسېږي، تاته ووایي چې راځه نن ما سره پاتې شه! نو پام چې ورسره پاتې نه شې، ولې چې دغه ځای او وخت کې د (راځه نن ما سره پاتې شه) معنا دا ده چې د خدای په امان! په مخه دې ښه! باور وکړه که په ریښتیا ورسره پاتې شې، ډېر سخت به درته او ډېر ستر بېعقل به ورته ښکاره شې.

مېلمه راته ووېل: مقاله دې پوره شوه؟

ما ورته کړل چې هو، او موضوع یې هم جالبه وه. په همدې ډول د یوې خبرې نه د بلې د ویستلو کوښښ کوه، خپله مقاله ترینه جوړېږي.

اصل خوښي په څه شي کې ده؟

ژباړن: میر احمد یاد

د ژوند تېرولو او د څیزونو د ترلاسه کولو په وړتیا او قوت کې یوه خبره ده: یعنې، څومره چې ترلاسه کوئ، هومره به نور غواړئ. شیان د انسان د خوشالۍ کړې ژمنه نه پوره کوي. که فکر پرې وکړئ دا ډېره ظالمانه پروسه ده. که تاسې له کلونو د یوه موټر ارمان لرئ او هغه واخلئ، نو څو ورځې وروسته به بیا د بل ارمان کوئ. که د خپلې خوښې کور واخلئ یا د خپلې خوښې دنده ترلاسه کوئ، یو څو اونۍ وروسته مو ترې نظر اوړي او خوند یې ځي. بیا نور خوند نه کوي. ستاسې پام له دې اوړي او بلې غوښتنې ته ورځي.

زه ډېر پوه نه یم او د ټولو پوښتنو ځوابونه نه لرم، خو ژوند راته دا یو شی را زده کړی دی، چې شیان انسان ته تلپاتې خوشالي نه شي ورکولی. زه درته سپینه خبره کوم. زه نه وایم چې د شایسته شیانو لرل را ټولول او غوښتل ګناه یې بد کار دی. دا د غره څوکې ته ختل خوندور کوي. زه فکر کوم د خبرې موخه مې دا ده چې د دې شیانو بندهګي به نه کوو، ور پورې نښلو به نه، غلامي به یې نه کوو، یوازې خوند به ترې اخلو. دې شیان چې موږ ته وخت په وخت کوم دامونه ږدي، په هغو کې به نه نښلو. نو پوښتنه دا ده چې اصلي او تلپاتې خوښي، خوند او رضایت له کومه راځي؟

(زما له اوسنۍ پوهې سره سم یې یو لنډ لېست دا دی: موږ د خپلې پوهې تر کچې لوړ نه شی نه شو لیدلای؛ څومره چې ډېر ګورو، هومره به ډېر پوهېږو... لکه د غره څوکې ته ختل)

دا هم ولولئ:

اصلي او تلپاتې خوښي، خوند او رضایت له کومه راځي؟

- د داسې شیانو په لټه ژوند تېرول چې ستاسې بالقوة انرژي آزادوي او ویدې وړتیاوې مو را ویښوي. (وده)
- په وېرې برلاسې کېدل او خپل فکرونه نه محدودول.
- ارزښتناکې موخې ترلاسه کول او په خپل نظر بریالی کېدل. (نه هغه بریالیتوب چې نور خلک یې راته تعریفوي).
- ارزښتناکې او هدفمندې اړیکې رامنځته کول.
- ځان لا ډېر پېژندل.
- نورو ته ارزښت ورکول. (له پېرودونکو او همکارانو نیولې د ټولنې تر خلکو).
- په خپله چاپېره نړۍ کې مثبت بدلون راوړل او یو اغېز پرې کول.
- دا طبیعي انساني غوښتنه ده. (داسې شیان پیدا کړئ چې ستاسې پام ور واوړي. چې ترلاسه مو کړل، بیا ترې به خوند واخلئ. دا ټول شیان په خپل واک کې کړئ، تاسې ورته خپل واک مه ورکوئ، نو هو! شیان ترلاسه کړئ).

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوندکه پرله پسې مبارزه؟

ضیا الله فقیرزی

ستونزه د ژوند دویم نوم دی. بې ځایه به وي، چې موږ د بې غمه ژوند ځمه وکړو. نو د وړاندې تګ لپاره دوه لارې را پاتې کېږي.

لومړی- د ژوند ستونزو ته به تسلیمېږو او پړه به یې پر نورو او یا د چاپېریال په حاکمو شرایطو اچوو او تل به مو خولې په ګیلو مانو پرانیستلې وي او په پایله کې به منفي فکره او نا بریالی شخصیت راڅخه جوړ وي، د خوسا اوبو ډنډ به یو او ټول به څنګ را څخه کوي، یوازې موږ او خورین زړونه به په وچ میدان پاتې یو، په لر بر به هېڅ ریښتینې دوست او خپل و نه لرو او ژوند به راته زهر او زقوم وي.

دویم- د ژوند له ستونزو سره به مبارزه کوو. دا مبارزه به په لوڅو سترګو او پوهه کوو، چې خدای مکړه کوم ارزښت تر پښو لاندې نه کړو، ځکه ها بله خوا هم زموږ په چاپېریال پورې اړه لري او لا شایي زموږ ډېر نږدې خپل او عزیز وي، نو دلته به داسې تګلاره عملي کوو، چې (هم لعل به دست آید و هم دل یار نه رنجد).

که کولی شئ خپلو ته تر مادي ګټو و تېرېږئ، ځکه چې د ډېرو ستونزو ریښه د دوو خواوو مادي ګټو ته په ټکر کې وي.

د مبارزې اصلي ډګر دا دی، چې خدای مه کړه ستاسې شخصیت تر پوښتنې لاندې راوستل شي او یا مو پېژانده (هویت) وګواښل شي او د معنویت د زیانمنولو خطر مو وي، ځکه چې دا سرې کرښې ي او په مبارزه ارزي. دا ځل نو بې رحمانه مبارزه پکار ده، شایي تاسې په دې وخت کې ډېر زیان وګالئ خو په ډاډ درته وایم چې پښېمانه به نه شئ.

د داسې مبارزې لپاره د وجدان روزل او هغه ته د حق او باطل توپیر ور زده کول ډېر اړین دي چې ستاسې په کارونو بیا قضاوت وکړای شي.

خنکه ټولنیز و اوسو؟

محمد یاسین سعادت

دا چې انسان یو ټولنیز موجود دی، نو اړینه ده چې په خپل ورځینې ژوند کې هم ټولنیز و اوسو. پر ټولنه باندې د یو ټولنیز انسان اغېز نسبت هغه چاته زیات دی، چې کنجکاو یا په عامه اصطلاح د خیر پر غونډۍ ناست وي.

دا چې موږ ولې باید ټولنیز و اوسو، دوه عمده دلیلونه یې وړاندې کوم:

۱. ټولنیز والی د ټولنې اړتیا ده: که هر انسان له ټولنې څخه ځان لرې او ګوښې کړي، نو معلومه خبره ده چې ورځینۍ چارې به یې په ټپه ولاړې وي. د اوسنۍ نړۍ ټول پرمختګونه او نوښتونه د ټولنیزوالي له برکته رامنځته شوي دي. ځینې داسې کسان هم شته چې، له نورو کسانو سره یې ناسته ولاړه نه خوښېږي او په هر کار/ خبره کې یوازې یوه جمله تکراروي (زما یې څه؟). دا ډول کسان نه یوازې دا چې د ټولنې او کورنۍ یې نه خوښېږي؛ بلکې هیڅ ته یې یوه ذره خیر هم نه رسیږي. انسان چې کله نړۍ ته سترګې وغړوي له ټولنې سره یې مستقیمه اړیکه ټینګېږي، نو اړینه ده چې د ژوند تر پایه پورې په ټولنه کې و اوسېږي.

۲. د ژوند رنګ او خوند په ټولنه کې دی: انسانان د ژوند په لومړیو پړاوونو کې د غرونو په سمڅو او غارونو کې اوسېدل. هغه وخت یې نه مناسبې جامې درلودې، نه مناسب خواړه او نه هم د دنیا له رنګارنګ نعمتونو څخه برخمن وو. خو کله یې چې مدنیت ته مخه کړه، کلیوالي او ښاري ژوند یې ولیده نو هغه وخت بیا د ژوند په اصلي خوند پوه شول او هغه وخت یې درک کړه چې، ژوند یعنې څه؟

ځینو کسانو سره به پوښتنه پیدا شي چې څنګه کولی شو خپل ځان یا ماشومان په ټولنیز ژوند عادت کړو؟ ځینې لارې چارې یې درته یادوم:

لومړی- والدین: د مور او پلار لپاره اړینه ده او دا یې مسؤولیت دی، چې خپل ماشوم ته ارزښت ورکړي، خبرې یې واورېدل شي، پوښتنې یې ځواب شي او د ځینو کوچنیو کورنیو مسایلو په اړه ورسره بحث وشي؛ تر څو ماشوم دا درک کړي چې زه هم یو څوک یم چې نور راته دومره اهمیت راکوي.

دویم- کورنۍ: هره کورنۍ باید خپل ماشوم داسې عادت کړي، چې تل له نورو کسانو سره خوښ و اوسي، ښې خبرې ور زده کړي، نېکو کارونو ته یې ور پام کړي او و یې هڅوي او د بدو کارونو په اړه ورته پوهاوی وشي تر څو ډډه ترې وکړي.

درېیم- ښوونځی: که ښوونځي کې ښوونکي له خپلو زده کوونکو سره ښه چلند وکړي، نو ښکاره خبره ده چې په مقابل کې به یې زده کوونکي هم نېک اخلاق او ښه چلند کوي. کله چې زده کوونکي د ښوونکي له لوري وهڅول شي نو هغه زده کوونکي سره د درس ویلو احساس پیدا کېږي چې څنګه درس ووایي، مسؤولیت څه ته وایي، څنګه مسؤولیت واخلي او څه ډول وکولی شي چې له ټولنې سره تعامل وکړي.

څلورم- ښه چلند: نېک اخلاق او غوره چلند داسې وسله ده، چې د نړۍ هر ځواکمن یې پر وړاندې سر ټیټوي. د کورنۍ له غړو نیولې بیا تر کلي، جومات، چم، ګاونډ او آن تر ښار پورې له هر چا سره ښه سلوک، نېک اخلاق او غوره چلند کول د دې لامل کېږي چې هر څوک له دا ډول کسانو سره مینه او ملګرتیا کوي او دا د ټولنیز کېدو یوه کلیدي لاره ده.

پنځم- نرمې خبرې کول: ځینې کسان داسې عادت لري، چې له هر چا سره په لوړ آواز او تُنده لهجه خبرې کوي، چې دا کړنه یې د هیچا نه خوښېږي. په سړه سینه

(c) ketabton.com: The Digital Library

او نرمه لهجه خبرې کول د مخاطب لپاره ډېرې په زړه پورې وي او هر څوک هڅه کوي له داسې کسانو سره د ملګرتیا تار وغځوي. په نرمو خبرو کې هم مهاله باید معنی داره او له مفهوم ډکې خبرې وشي. له بېهوده خبرو څخه هر څوک کرکه کوي او دا ډول خبرې د ټولنیزو آدابو خلاف کار دی.

شپږم- ملګرتیا: په پښتنو کې مشهوره لنډۍ ده چې وايي: [مینه په تلو راتلو زیاتېږي/ کله راځه کله به زه درځم مئینه.] له نېکو، غوره، پوه، با اخلاقه، دینداره، با درکه او مستعدو کسانو سره ملګرتیا او ناسته ولاړه هغه څه دي چې انسان د ټولنیز کېدو خواته بیايي او همدغه ټولنیز والی یې بیا په ورځینيو چارو کې د بریالیتوب سبب کېږي.

ټولنیز شخصیت دا نه دی چې له ټولو سره خبرې وکړئ او وخاندئ؛ بلکې ټولنیز والی دا دی چې په دې پوه شئ چې چېرته، له چا سره، کومه خبره په کوم انداز وکړئ.

انسان او دروني شهود

پوهنمل ګل رحمن رحماني

لا شعور د د انسان د عقل هغه ځمکه ده چې لا هم وربانديې له دومره پوهې او علمي پرمختګونو سره واکمن نه دی، یوازې په خوبونو کې کله کله پر دغه ټاټوبي قدم ږدي، خو ځومره چې د انسان ذهني او عقلي وده مطرح کېږي، هغومره یې د لاشعور خاوره پر شعور ورګډېږي او د انسان د عقل او ادراک ځواک پیاوړی کوي او له نورو انسانانو څخه متفاوت کېږي.

پورتنۍ موضوع د ارواپوهنې په یوه ژور بحث بدله شوې ده چې تر ټولو کره بحثونه یې د ارواپوه کارل ګوستاویونګ په اثارو او څېړنو کې مطرح شوي دي. دده نظریات هم پخوا او هم اوس ددې برخې د څېړونکو لپاره د پاملرنې وړ دي. دلته به د شهود یا دروني شهود په اړه د نومورړي د ځینو نظریاتو ژباړه له خپل تحلیل سره لوستونکو ته وړاندې کړو.

ددې بحث لپاره اړینه ده چې لومړی شهود وپېژنو. کارل ګوستاویونګ شهود داسې تعریف کړی دی: «شهود او ادراک د ناخوداګاه لارې دي چې نوي اندونه، تصویرونه، نوي امکانات او له بندو شوو شرایطو څخه د وتلو لارې رامنځته کوي.»

په تعریف کې څو خورا مهمو او بنسټیزو مقولو ته اشاره شوې ده چې که چېرته یې وپلټو، نو په ښه ډول کولی شو چې د یونګ اصلي موخو ته ورسېږو. لومړی باید پوه شو چې ادراک یانې څه؟ ادراک د درک له رېښې څخه اخیستل شوی دی چې د قضیو د ژور او بې واسطې فهم په مانا دی.

ادراک یانې د داسې څه موندل چې له مخکې موجود وي، خو عقلي استنتاج ته له اړتیا پرته، په ناڅاپي ډول مونږ ته روښانه او مکشوف کېږي. کولی شو ووایو چې د ادراک ټول اکتشافات په واقعیت کې شته دي؛ نو شهود هم د کشف یو ډول دی او شاید همدا دلیل وي چې کشف او شهود اصطلاح ډېر ځله یو ځای کارېږي. لکه پیل کې مو چې وویل ناخوداګاه هم زمونږ د درون ستره او ژوره برخه ده، چې زمونږ تر تسلط لاندې نه راځي او ارادي نه ده.

البته دا برخه بیا په فردي او جمعي باندې وېشل شوې دي. جمعي ناخوداګاه د بشریت له پیدایښت نه تر نن پورې د ټول بشریت د تجربو حاصل دی او فردي بیا له ماشومتوب نه تر لویوالي پورې د هر انسان په فرد منحصرې تجربې او شخصي الګوګانې شاملې دي.

د یونګ تعریف له مخې شهود د ناخوداګاه په دواړو برخو کې شکېل دی. جمعي ناخوداګاه د اګاهي یا پوهاوي یوه پراخه سرچینه ده چې له یوه خوب، یوه مهال یا یوې ناڅاپي پېښې او پدیدې سره فرد یوه نوي مسیر ته ننباسي. فردي ناخوداګاه کې هم زمونږ د ماشومتوب له وخته زمونږ په دروني شهود کې رامنځته شوې پېښې، شخصي تجربې، عقدې، الګوګانې، طرحې او ډېر داسې واړه او ظریف څېزونه نقش لوبوي چې زمونږ د زیاتې پاملرنې د جلب سبب ګرځي.

په دې اساس د یونګ د تعریف له مخې دا زمونږ نا خوداګاه ده چې وړاندوینه یې نه شي کېدی، تل خلاقه وي او ناڅاپه په یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټکان سره د عمل صحنې ته راځي. دروني شهود اصلا د همدې ناخوداګاه ترجمان دی چې په غیر معمول ژبه خبرې کوي. په دې اساس باید ددې د رمز موندنې لپاره باید هغو نښو، سمبولونو او اشارو ته پام وکړو چې زموږ په خوب او خیال کې رامنځته کېږي. دا هم باید هېره نه کړئ، هر هغه څه چې ستاسې پاملرنه ور اړوي مهم دي او کولای شو چې په دې مورد کې له یادښت اخیستلو څخه مرسته واخلو او ورو ورو دغه چاره په یوه عادت بدله کړو.

موږ ولې دروني شهود ته اړتیا لرو؟

اوس مو چې دروني شهود یو څه وپېژندنه، نو وریسې پوښتنه داده چې شهود ته ولې اړتیا لرو؟

د خواب لپاره به غوره دا وي چې «د شهود څواک» کتاب د لیکوال ګري کلین دا جمله یاده کړو چې « شهود ددې لامل ګرځي چې افراد بې له کوم مجبوریت څخه په لوی لاس مسایل تحلیل کړي او مناسب تصمیمونه ونیسي.»

په دې اساس شهود ته اړ یوو، ځکه چې کله کله زموږ تحلیلونه کار نه ورکوي، یا اړتیا وي چې له اوسنۍ منطقي محدودې څخه یو څه زیات وپوهېږو. دا په دې چې زموږ هره ورځنۍ منطق چې له احساساتو، هیجاناتو، عقدو او سیورو جوړ دی، د یوې پنډې ورځې په څېر زموږ د قدرت او وسعت پر لار سیورې وکړي او زموږ دیدن محدودوي. په دې اساس داسې وختونه کې د سمو او پیاوړو تصمیمونو د نیولو لپاره یو جوړ لري لېدونکو قوي عینکو ته اړتیا لرو، چې دې ته دروني یا قلبي شهود وایي.

د شهود لپاره ولې نښانو ته اړتیا لرو؟

موږ نښانو ته اړ یوو، ځکه چې اکثره وختونه د خپلو احساساتو تر اغېز لاندې راځو، دا احساسات او عواطف که څه هم ممکن په ظاهره ډېر روښانه یا طبیعي څرګند شي، خو په حقیقت کې د دقیق فهم او ادارک خنډ ګرځي او کولای شي چې د منطق، مهربانۍ، خوښۍ، اندېښنې، غم، یا هم یو بل څه په بڼه را څرګند او د قضاوت سبب وګرځي.

په داسې حال کې چې دروني شهود د خالي ذهن قضاوت ته اړتیا نه لري. نښې او سیمبولونه کولی شي چې له شهود کانال څخه له کوم سرحد او محدودیت پرته ذهن ته ننوځي او له ځان سره ډېر اطلاعات راوړي، همدا رنګه هغه ځپه چې له سمندره راځي او زرګونه صدفونه او سمندري ژوي له ځان سره ساحل ته راوړي، خو چې کله یې ساحل د ساتنې ظرفیت نه لري، د بېرته ستنېدو پر مهال یې بیا له ځان سره سمندر ته وړي.

دلته په واقعیت کې د همدې صدفونو او سمندري ژوو نښې او نښانې ارزښت لري چې د فردي او جمعي ناخوداګاه له پراخه سمندر څخه یې سرچینه اخیستې ده. شایي دا له ځان سره موږ ته یوه مانا ولېږدوي او پوښتنې ځواب کړي.

نښې او سمبولونه د هېڅ کومې منطقي الګو پیروي نه کوي او شاید په سترګو ناسم ښکاره شي، ځکه چې دروني شهود په خپله ژبه خبرې کوي. دا اطلاعات شایي کله کله په ماتو جملو یا غوڅو کلمو سره را څرګند شي، خو خپل مانیز وزن او قوت هغه مهال پیدا کوي چې ځانګړې پاملرنه ورته وشي.

اغلې لورا دي په خپل کتاب « د زړه ګواهي» کې لیکي: پر شهود باندې تکیه کول مېړانې او شکېبایي ته اړتیا لري او په دې ترتیب شهود داسې تعریفوي: شهود د پوښتنو د ځوابولو لپاره د اطلاعاتو د تر لاسه کولو لنډ او نا تجربي بهیر دی. شایي ددې جملو تفسیر په ښکاره یو څه سخت ښکاره شي، خو لیکوالې د کار د اسانوالي لپاره دا تشریح ورکړې ده.

غیر طولاني بهیر چې استنتاج او منطق ته اړتیا نه لري او کله کله پاشلي ښکاري. مثلا هغه شرکتونه او موسسات چې د خپلو اندونو د ایجاد لپاره د فکري بدلون ناستې تر سره کوي، د خپلو کارمنانو له ورتیا څخه د حد اکثر استفادې لپاره یې غیرطولاني بهیر غوره کړی دی.

په دې ناستو کې ټول کارمنان حق لري چې هره نظریه حتی که د یوې کلمې او مبهمې مسخرې په بڼه هم تصور کړي، د کاغذ پر مخ ولیکي. د ناستې په پای کې چې څه پاتې کېږي، د نوو حقایقو یو امبار دی چې د انسان د محدود منطق له محدودیت ور هاخوا به د افق تازه ځنډې را لوڅې کړي چې شاید په عادي ډول کلونه وروسته هم د چا فکر نه وي ورسېدلی، دا په حقیقت کې د شهودي کار جادو دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوس پوښتنه داده چې د اطلاعاتو د کسب او تفسیر غیر تجربي بهیر څه مانا لري؟ موږ په ژوند کې په خپلو ورځنیو عادتونو او تجربو باندې له هغه هم زیات متکي یو چې فکر یې کوو. په دې ترتیب موږ یوازې کولی شو چې له خپل ژوند څخه یوه ډېره محدوده دایره ووینو، تجربه او تحلیل یې کړو، خو شهود بیا ځواب ته د رسېدو لپاره تجربې ته اړتیا نه لري.

د شهود ټولې لارې اختصاصي او تازه دي، ځکه چې شهود زړو اطلاعاتو ته اړ نه وي. شهود کولی شي چې حتی هغو پوښتنو ته هم ځواب ووايي چې تر اوسه بې ځوابه پاتې دي. اغلې لورا دې وايي چې د شهود او تجربي اطلاعاتو تر منځ کرښه هم هر وخت مشخصه نه وي او ددې پولې د تشخیص لپاره داسې دروني کار او هڅې ته اړتیا ده چې پر تسلسل، ژمنتیا، انضباط او ژور عشق ولاړ وي.

دروني شهود موږ ته څه راکوي؟

په پورتنیو تعریفونو کې مشخصه شوه چې قلبي شهود نه یوازې موږ ته اطلاعات راکوي، بلکې د همغه اطلاعاتو د ادراک او تفسیر لاره هم هواروي. څنګه مو چې د شهود په یونګي تعریف کې ووېل، شهود د ناخوداګاه له بندښت څخه د تصویرونو، استنباط او اندونو د خروج لپاره لاره ده.

البته که شهودي استنباطونه تفسیر نه شي، موږ ورڅخه استفاده نه شو کولی، ولې؟ ځکه چې د شهود ژبه لکه څنګه مو چې ووېل، د نښانو ژبه ده او نښې باید د یوه اګاه فرد له لوري تفسیر شي، څو وکولی شي چې زموږ اګاهي ته ننوځي.

په دې اساس شهودي تفسیر له ذهن لوستنې سره برابر نه دی، بلکې له یوې نښې څخه د «آهان» د تجربې له مخې د ثانیې په کسر کې ناڅاپي موندنه ده، البته هره نښه کېدلی شي چې د یوه فرد لپاره متفاوت تفسیر ولري چې په بشپړ ډول د هغه د ژوند په تجربه پورې اړه لري. د بېلګې په ډول ممکن د یوه فرد لپاره مور یا پلار د حقیقت څخه د ژور فهم نښه وګڼل شي او د بل لپاره بیا ګل، ونه یا حشره! په همدې ترتیب د هرې نښې ادراک هم د هر فرد په شهودي درک پورې تړلی دی.

په پایله کې ناخوداګاه له انسان سره د سمبولیکې ژبې پر بنسټ اړیکه پیدا کوي، د همدې لپاره ددې ژبې د درک او تفسیر لپاره په یوه ډول دروني شهود ته اړتیا لرو. د نښو او سیمبولونو درک او تفسیر هم د جمعي ناخوداګاه تجربې او د هر فرد تجربې او قضیو ته د هغه لیدلوري (فردي ناخوداګاه) ته اړتیا لري. هغه چې له ماشومتوبه یې په هغه کې ځای نیولی او مستقر شوی دی، خو اوس په فرد پورې منحصر فکري ځواک دی.

بـــــــلا

ماهر احسانزی

د بلا کلمه د ځناورو په کورنۍ پورې اړه لري، خو افسانوي ځناور دی، دلته مې له افسانوي موخه داده چې لیدل شوی نه دی او نه هم وجود لري، خو د بلا کلمې له استعماله داسې ښکاري چې تر ټولو بد شکله، لوی او زورور ځناور دی.

دا کلمه ګڼ مفهومیزه ده. له ګڼ مفهومیزې مې موخه داده چې څو مفهومه ورکوي، په بېلا بېلو ځایونو کې یې استعمالوو. کله په مثبته او کله په منفي جامه کې راڅرګندېږي. پر نوم سربېره ستاینوم او قید په توګه هم دی. بلا د سیمبول او استعارې په بڼه ځان راښيي.

زنده ګي پکې رنځوره غونډې ښکاري
په دې ښار باندې د څه بلا سایه ده.
(درویش درانی)

بلا د ښېرو لپاره استعمالوو، ماشوم ته د مور د غوسې لپاره یې استعمالوو، چې نه ښېرا ده او نه دعا خو د مور نا رضایت او غوسه ورنه ښکاري. ماشوم که پرله پسې مور یا پلار ته غږ کوي، هغه بوخت وي، طبیعت یې برابر نه وي، که بیا ورکړي، طبعا مخاطب ورته وايي: بلا. دلته بلا هېڅ مانا نه لري، خو مفهوم یې دادی چې باید متکلم غلی شي، وړاو شي او له خبرې لاس پر سر شي.

دا کلمه زموږ په لیکلي او ګړني ادب کې هم په مختلفو مفهومونو کارول شوې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حمید مومند وایي:

څه بلا یې احتیاجه

چې سرې کړي سګ مزاجه

مسلمان هندو روښ کړي

او هندو مسلم رواجه

په لاندې متلونو کې :

بلا وه برکت یې نه و.

خپله ژبه هم بلا ده ، هم کلا .

دلته بیا د مصیبت او غم مفهوم هم ورکوي.

هغوی چې ژبه سمه استعمالوي، په غم او مصیبت کې نه را ګېرېږي، کلا به ورنه چاپېره وي، محفوظ به وي.

ځینو بیتونو کې بلا د (بلها) لنډیز په توګه کارول شوی.

سل مې د مینې په لالي پورې دي

بلا بلا مې پرې بنګړي پورې دي

چې اصلا

بلها بلها مې پرې بنګړي پورې دي.

دلته د (بلا) راغلې) کلمه د (ډېر)په مانا سره ده. مورږ یې په ورځینیو خبرو کې هم استعمالوو: بلا موده وشوه چې ومې نه لیده. بلا خلک ورسره و، خو په کار داده چې (بلها) په خپله بنه ولیکو او ویې وایو،ځکه په ځینو ځایونو کې بیا د (بلها) پر ځای د (بلا) ویل راته مفهومي ستونزه پیدا کوي.

په پورتنیو بېلګو کې دوېمه جمله(بلا خلک ورسره و) اوس دواړه مفهومه لري:

ډېر خلک ورسره و او هغه مفهوم چې د کمال او تکړه خلک ورسره و، خو که بلها ولیکي بیا ستونزه ورسره کمېږي.

بلا د با کماله او تکړه په مفهوم هم استعمالېږي او دا استعمال یې خورا ډېر دود دی.

عبید بلا سړی دی، په هر څه کې یې لاس چلېږي.

څه بلا یې دومره په اسانۍ را ورسیدې!

بلا د ازمیښت، غم او مصیبت په برخه کې هم کارول کېږي.

له تېرو دوو میاشتو راهیسې یوې بلا کې ګیر یم.

په یوې بلا اوښتی وم، ښه شو پخیر ورنه خلاص شوم.

د بلا سربېره (اشا) هم د یوې نا ملموسې خو وېرونکې او بد قواره شخینه ځناور لپاره استعمالوو خو تر اوسه مو لیدلې نه ده او نه یې په اړه نور معلومات لرو.

ددغه ډول کلمو تفکیک او راټولول لویه ګټه داده چې زموږ د ژبې د مفاهیمو په سپړنه کې زموږ نوی نسل ته لا ډېر د فکر کولو او د معلوماتو د زیاتولو باعث ګرځي. پښتو له ښه بخته له هغو ژبو ده چې ګڼ مفهومیزې کلمې په کې تر څه ډېرې دي او دا د ژبې له اقتصاد سره خورا ډېره مرسته کوي.

مناظره او مذاکره

رفیع الله ساحل

مناظره او مذاکره (Debate & Dialogue) دوه بېلا بېل اصطلاحات دي، کله کله یې ویونکي او لوستونکي تر ډېره توپیر ته نه قایلیږي؛ لیکن دا دواړه له لویه سره له یو او بل سره شکاره او آر توپیر لري. دلته به کوښښ وکړم تر څو یې تر منځ په توپیرونو لنډ لیکل وکړم. توپیرونه یې ډېر زیات دي؛ خو ما یې لس مهم او کلیدي توپیرونه واضح او را غونډ کړي دي.

لومړی: مذاکره (خبرې اترې) یو مرستندویه بهیر دی. دوه یا زیات اړخونه په دې موخه ګډ کار کوي، چې یو ګډ پوهاوی او روغه جوړه رامنځته کړي. خو مناظره یو مخالف یا متضاد بهیر دی. په دې بهیر کې دوه اړخونه د یو او بل پر وړاندې ولاړ وي او یو د بل دلیلونه له دې امله ردوي چې یو بل پر یا ملامت کړي.

دویم: په مذاکره کې موخه د حل او اوارۍ لپاره د ګډې لارې موندل وي. خو په مناظره کې موخه ګټل وي،

درېیم: په مذاکره کې یوه خوا بلې خوا ته په دې موخه غوږ نیسي چې یو د بل په مطلب پوه شي او ګډې موافقې ته ورسېږي. خو په مناظره کې بیا غوږ نیولو موخه د یو بل د کمزوریانو او نیمګړتیاوو د پیدا کولو په خاطر وي، تر څو د یو بل په ضد کار ترې واخلي.

څلورم: مذاکره ممکن د ګډونوالو په نظر کې بدلون راولي او یا یې نظر او فکر ته پراختیا ورکوي خو په مناظره کې ګډونوال په خپل نظر زیات ټینګار کوي.

پنځم: مذاکره په خپل دریځ د ژور سوچ کولو لامل کېږي، خو مناظره د بل په دریځ د نیوکې لامل کېږي.

شپږم: مذاکره یوې شي ممکنې حل لارې ته لار پرانیزي، خو په مناظره کې یو کس له خپل دریځ څخه دفاع غوره لاره ګڼي او د نورو حل لارې لټوي.

اووم: مذاکره د چلند او کړو وړو لپاره پراخ فکر زېږوي. د خپلو تېروتنو په منلو او مخنیوي کې مرسته کوي. خو مناظره تنګ نظري چلند او کړه وړه زېږوي او په خپل دریځ د ودرېدو او دې ته مو هڅوي، چې هغه یوازینۍ ریښتیني حل لاره وبولو.

اتم: مذاکره مو د بل ښه تفکر او سوچ منلو ته هڅوي؛ تر څو د ښه والي لامل شي. خو په مناظره کې د بل ښه تفکر او سوچ د ګواښ پر وړاندې د دفاع لپاره کارول کېږي او په دې ډول ښیي چې دی دې ریښتینی دی.

نهم: په مذاکره کې یو شخص د نورو د دریځونو د تقویه کولو په لټه کې وي، خو په مناظره کې د بل اړخ د دریځ د نیمګړتیاوو او کمزوریو د موندلو هڅه کېږي.

لسم: په مذاکره کې د نورو ډېر خیال ساتل کېږي او د نورو پر وړاندې د ناسم دریځ لرلو څخه مو راګرځوي، خو په مناظره کې تر ډېره د نورو د کم ښودلو او کمزوري کولو هڅه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په جنسي اړیکو کې افراط او تفریط

ډاکټر سبحان الله اظهار

کله چې د افراط او تفریط په اړه خبرې کېږي، زموږ ذهن د خواکي موادو بې احتیاطه او زیات لګښت ته ور اوړي، د افراط او تفریط موضوع یوازې په خوراکي توکو کې مهمه نه ده، بلکې نور داسې اړخونه هم شته چې تعادل ساتل یې ستاسې روغتیا ته ګټور دي. په دې لړ کې به په جنسي اړیکو کې د افراط او تفریط په زیان پوه شئ. په سکس کې افراط او تفریط ستونزې پېښوي او ممکن ستاسې جنسي قوه له جدي ستونزو سره مخ کړي.

په دې اړیکو کې چې کله د افاط او تفریط خبرې کوو، شاید نه همغږي، ناخوښي، تشې منځته راتلل یا زیاتې وقفې، د دې کار لپاره د لازمي عاطفي نشتون او داسې نور فکتورونه په تصور کې را وګرځي خو دا ستونزې په افراط او تفریط پورې ډېر تړاو نه لري.

د پخوانیو متونونو پر بنسټ او د ابن سینا په قول، په دې اړیکو کې افراط او تفریط د روحي ستونزو سربېره د مېرمنې او خاوند روغتیا ته هم زیان اړوي، ابن سینا وايي: دې اړیکو ته پام کول او تعادل پکې ساتل د ګډ ژوند د بریا راز او د جوړو (خاوند او مېرمنې) د روغتیا تضمین کوونکې چاره ده.

جنسي اړیکې کومې ګټې لري؟

د جنسي اړیکو په اړه شوې څېړنې څرګندوي چې ډېرې ګټې لري. د اضافي او مضرو موادو خنثی کېدل او د بدن د داخلي اندامونو پاکېدل دي. ابو علي سینا وايي، دغه پاکي د انسان په روح او روغتیا مثبت تأثیرات لري. د جُستي احساس او د مېرمنې او خاوند خوشحالي هم د دې عمل ګټې دي. د جنسي اړیکو په واسطه کاذب دردونه کمېږي او فاعل ته تسکین ورکولی شي. په ډېرو طبي کتابونو کې دې ته اشاره شوې چې، منظمې جنسي اړیکې د هورمونونو په تنظیم، د بدني دردونو په کمېدو، د ګنګسیت یا سرخوږي په درملنه، د کلیوي ناروغیو په مخنیوي او د رواني ستونزو په له منځه وړلو کې فوق العاده رول لري. دغه راز جنسي اړیکې اشتها زیاتوي چې په دې سره هم په بدن کې د ډېرې ګډوډیو مخه نیول کېږي.

د جنسي اړیکو وخت ته پام وکړئ!

د دغو اړیکو د ټینګولو وخت ته طب ډېر پام کړی او پوهانو په دې برخه کې زیاتې څېړنې او پلټنې کړې دي. دې موضوع ته پام کول د مېرمنې او خاوند په روغتیا کې مهم رول لري. د دې موضوع یو مهم اړخ د جنسي اړیکو آداب پېژندل او وخت ته پام کول دي. په دې برخه کې څېړنې وايي چې د لوږې پر مهال او دغه راز له ډوډۍ خوړلو وروسته سمدستي جنسي اړیکې ټینګول جدي زیان لري، دې ته ورته فلوریک طب هم دا وايي چې په لوږه دغه اړیکه نیول په روغتیا منفي تأثیرات غورځوي.

د لوږې پر مهال او په ډوډۍ خوړلو پسې سمدستي جنسي عمل د بدن دفاعي قوه زیانمنوي او د ناروغي، د محوه کولو توان ترې اخلي. په دې سربېره د بدن سستي، د پوستکي بدرنګ کېدل او آن د ویښتانو توېدل هم د دې اړیکو له زیانونو بلل کېږي. د جنسي اړیکو مدیریت نه یوازې د خپلې روغتیا ساتنه ده، بلکې په دې سره د ګډ ژوند ډېرې خوشحالۍ هم ترلاسه کېدلی شي. که دا اړیکه په مناسب وخت کې وشي وجود ورسره سپک کېږي، د خوښۍ احساس پیاوړی کوي او د جنسي ستونزو او کمزوریو په حل کې هم مرسته کولی شي.

کوم وخت کې له جنسي اړیکو پرهېز وکړو؟

ډېرې جوړې د جنسي اړیکو لپاره اصول، قوانین او معیار نه لري، په داسې حال کې چې د جنسي اړیکو لپاره مهالوېش او اصولو ته درناوی اړین دی. د طب پوهان په دې اند دي چې په ځینو وختونو کې باید له جنسي اړیکو ځان ساتنه وشي، چې له ځینو به یې دلته یادونه وکړو.

که چېرته مېرمن یا خاوند کانګې (استفراق) کړې وي ښه ده چې څو ساعته

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا کار و نه کړي، هغه کسان چې د معدې، ادرار، کلمو او... ستونزې لري خپله درملنه دې وکړي او څو چې درملنه يې نه وي شوې، بهتره ده چې له جنسي اړيکو ځان وساتي.

دغه راز د روحي او جسمي فشارونو، اضطراب، تشويش او ستريا په وخت کې هم د جنسي اړيکو نيول زيان لري، کله چې دا ستونزې رفع شي او نورمال حالت منځته راشي بيا نو ښه ده چې دا اړيکه ټينګه شي. ځکه په غير نورمال حالت کې بدن کافي انرژي نه لري چې په دې برخه کې مصرف شي. دغه راز د زنانه مياشتيني ناروغي او نورو ناروغيو په وخت کې بايد حتمي له جنسي اړيکو پرهيز وشي.

افراط او تفريط چلپيا کړئ!

تعادل نه يوازې په جنسي اړيکو کې ټاکونکی رول لري، بلکې دا د ژوند تر ټولو مهم اصل هم دی. په جنسي اړيکو کې افراط او تفريط نه کول د انسان روحي وضعيت نورمال ساتي او د روغتيا تر څنګ د خوښۍ احساس ورکوي.

دا کله هم نه مني چې يو جوړ انسان دې د تل لپاره جنسي اړيکه پرېږدي، بلکې دا کار امکان نه لري. کومه غريزه چې د جنسي اړيکې په واسطه محوه کېږي د انسان په فطرت کې نغښتل شوې ده او داسې ممکنه نه ده چې غير له جنسي اړيکې دې محوه شي او که هغه وشي چې له جنسي اړيکې په لوی لاس پرهيز وشي، نو لسګونه ناروغۍ را ولاړولی شي. ځکه چې د دې اړيکې په واسطه د بدن ډېری ميکروبونه ختښي او له بدن څخه خارجېږي. کله چې دغه غريزه محوه نه شي نو د بدن سستي او دروندوالی، د لګن خاصرې د هډوکو دردونه، سر دردي او نورې ناروغۍ پيدا کېږي.

(د يوې نوې څېړنې پر بنسټ هغه جوړې چې په اوونۍ کې لږ تر لږه يو ځل جنسي اړيکه ټينګوي، ورځ تر بلې خوښي محسوسوي. مګر په اوونۍ کې د دې اړيکې د ټينګولو ډېر تکرار دا خوښي نه زياتوي او برعکس د جنسي اړيکې پر کيفيت منفي اغېز شيندي.

دا څېړنه د ټورنټو مسيساګا پوهنتون په کاناډا کې ترسره کړې ده. ايمي ميوس، د دې څېړنې اصلي څېړونکې وايي، که څه هم د جنسي اړيکې ډېر تکرار له ډېرې خوشالۍ سره بايد تړاو ولري خو جالبه دا ده چې په اوونۍ کې تر يو ځل ډېره جنسي اړيکه لرل د پام وړ خوښي نه ښيي. هغه خلک چې په مياشت کې يې يو ځل جنسي اړيکه لرلې، تر هغو خلکو کم خوښ ول چې په اوونۍ کې يې يو ځل سکس کوي. د دې څېړنې پايلې د ټولنيزې رواپوهنې او شخصيتي علومو په ژورنال کې خپرې شوي دي)[1]

تاسې د جنسي اړيکو په تفريط خبرې ولوستې خو په دې اړيکو کې افراط او اسراف کومې ستونزې را ولاړولی شي؟ دلته يې ولولئ!

معمولاً په جنسي اړيکو کې افراط د ځګر کمزوري، د معدې ستونزې، د سترګو کمزوري، د غوږونو کمزوري، ستريا، عصبي ناروغي، د پوست بدرنګي، د رېږد يا لړزې ستونزې او... رامنځته کوي، نو اړينه ده چې په دې برخه کې جوړې تعادل مراعات کړي او خپله روغتيا اوږدمهاله کړي.

جنسي ستونزې او د هغو حل لارې:

طبي څېړونکي د جنسي قوې د تقويې لپاره بېلابېلې لارې په ګوته کوي. دوی سربېره پر روحي، فردي او شخصيتي توپيرونو د يوه انسان د ژوند تېرولو سبک او کار ته هم پام کوي.

د جنسي ستونزو د حل بهترينه او غوره لار د جوړو د ژوند ډول او سبک ته پام کول دي. ارواه پوهان او طبي ډاکټران هم د جنسي ستونزو د حل د منظم او کافي خوب، ورزش، له مېرمنې سره عاطفي اړيکې لرل، موسيقي، مېوه جات، بېلابېلې ګياوې کارول او ورته نور سکون ښونکي اعمال، روابط او خوراکي توکي توصيه کوي.

د دې ستونزې يوه حل لاره له خپلې مېرمنې يا خاوند سره ژورې عاطفي اړيکې لرل هم دي. کله چې مينه وي او نفرت، تشدد، بخل او... نه وي نو دا ستونزه نه رامنځته کېږي. البته ځينې ستونزې جدي وي چې بايد ډاکټر ته مراجعه وشي.

[1] محور ويبپاڼه

بيل ګېټس درواغو شتمن کړ!

ډېری کسان په دې پوهېږي، چې بيل ګېټس د نړۍ د تر ټولو شتمنو کسانو نوملړ کې دی، خو په ورته وخت کې ډېر کم کسان په دې پوهېږي چې بيل ګېټس څنګه دغه مقام ترلاسه کړی او ولې دومره شتمن شوی دی؟ کوم مهارت او زده کړې يې درلودې چې د نړۍ شتمن کس ورڅخه جوړ شو؟

بيل ګېټس په داسې وخت کې زېږېدلی وو چې، په يوازې ځان د کمپيوټر او ټکنالوژۍ پروګرامونو او کوډونو زده کول سخت کار و. نوموړی ۱۳ کلن وو، چې د کمپيوټري پروګرامونو او کوډينګ سره يې مينه او لېوالتيا پيدا شوه.

بيل ګېټس په ښوونځي کې له پول ايلن سره آشنا شو. د دوی دواړو له کمپيوټر سره مينه زياته شوه او د کوډينګ برخه کې يې ګډ کار پيل کړ. دوی دواړو به د ښوونځي نظري ټولګي پرېښودل او د ښوونځي په کمپيوټر خونه کې به يې پر کمپيوټرونو عملي کړنې ترسره کړلې.

يوه ورځ بيل ګېټس په يوې مجلې کې بازار ته د تازه راغلو کمپيوټرونو اعلان وليده. نوموړي پرېکړه وکړه چې له هر بل چا څخه وړاندې به دغو کمپيوټرونو ته پوستغالی يا سافټوير جوړ کړي.نوموړي يادې کمپنۍ ته زنګ وکړ او په دروغو يې ورته وويل چې دی د يادو کمپيوټرونو لپاره تيار جوړ شوی سافټوير لري. حال دا چې ده د يادو کمپيوټرونو لپاره هېڅ کوم جوړ شوی سافټوير نه درلوده او نه يې هم په کوم کوډينګ باندې کار کړی وو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې کار سره بېل ګېټس یوه غټه پرېکړه وکړه او یوه لویه موقع یې په لاس کې واخیسته.

د بېل ګېټس پر خپل ځان باور، د ډېر او سخت کار لپاره هوډ او پوهه لامل شوه چې یادې کمپنۍ ته په لومړیو کې درواغ ووایي خو ورپسې شوې ژمنه په عمل کې پلي کړي. بېل ګېټس او د ده ملګري پول ایلن د سخت او ډېر کار په پایله کې وکولی شول چې د یو ځو اوونیو دننه یاد کمپیوټر ته سافټویر جوړ کړي.

دوی ډېر ژر د مایکروسافټ وینډوز سافټویر جوړ کړ او په نړۍ کې یې شهرت پیداکړ. په دې وخت کې د بېل ګېټس عمر د ۳۱ کالو وه او دنړۍ په شتمنو کسانو کې شمار شو.

د پوهې ارزښت

محمد علي بدلون

کله چې انسان نړۍ ته راغی او ژوند یې شروع کړ، نو د خپل انساني ژوند د ښه پر مخ بیولو په پار د پوهې په لټه کې شو، چې تر اوسه هر انسان د پیدایښت له ورځې تر مرګه پورې په منظم او غیر منظم ډول زده کړه کوي او د پوهې حاصلولو په هڅه کې دی.

د پوهې ارزښت په اړه ډېر زیات دلایل موجود دي. الله تعالی خپل سپېڅلی کتاب قرانکریم د اقرا (ولوله) په لفظ شروع کړی، کله چې الله تعالی د ټول بشریت لپاره رهبر خپل نازولي پیغمبر حضرت محمد ص باندې لومړنۍ وحیه د جبرائیل امین په واسطه کوله نو لومړی یې همدا آیت »اقراء بِسم ربِک الذي خلق...«نازل کړو.

که موږ او تاسو نړۍ او بشري جغرافیې ته په کتلو سره وګورو، په طول د تاریخ کې په ټولو جغرافیو او سیمو کې د پوهې ارزښت یو شان نه دی پاتې شوی. په پرمختللو/لومړۍ درجه هېوادونو کې پوهې ته ډېر ارزښت ورکول کېږي چې د دویمې او درېیمې درجې/وروسته پاتې هېوادونو کې بیا پوهه په هغه کچه ارزښت نه لري، لکه په پرمختللیو هېوادونو کې یې چې لري.

ځنګه مو چې وویل چې سیمو او جغرافیو ته په کتلو سره د پوهې ارزښت چې چېرته کم وي هلته که یو کس ډېره پوهه لري، د دې پرځای چې د خوشحالۍ احساس وکړي، ډېر وخت د خفګان او افسردګۍ په حال کې وي؛ ځکه د محیط تأثیر وي، دا په دې کې حیران وي چې څه وکړي؟ ځکه له ده څخه چې محیط څه غواړي هغه دا نه شي ورکولی او دا یې چې له محیط څخه غواړي هغه یې نشي ورکولی.

دی غواړي چې د خپلې طبعې برابرو خلکو سره وخت او ژوند تېر کړي. خو هغه شان اشخاص دی نه شي موندلی؛ ځکه داشان خلک کم او یا د نشت په حساب وي.

که په یوه ټولنه کې پوهه نه وي، هلته د انسانانو ژوند د ځنګلي ژوو په شان دی، بغیر له قانونه او بغیر له کوم قید او شرطه ژوند کوي او له تمدن او پرمختګ څخه هم ناخبره وي.

که چېرې دوی کوم قېمتي کاڼی پیدا کړي، دوی ته هېڅ ارزښت نه لري، ځکه چې دوی قېمتي کاڼي نه پېژني. په همدې ډول چېرته چې د پوهې او علم ارزښت کم وي، هلته پوه انسان هم خپل قېمت له لاسه ورکوي، که پوه انسان هر څومره پوهه ولري، چې اکثریت مو ناپوهه وي، اقلیت پکې محوه کېږي.

که یو انسان ډېره پوهه ولري او په ټولنه کې اکثریت ولس مو ناپوهه وي، پوه انسان مجبور دی چې په ټولنه کې په ارادي او شعوري ډول دناپوهو سره د وخت او ژوند تېرولو هنر زده کړي او که دی ډېره پوهه هم ولري، باید له ځانه ناپوه جوړ کړي، خو په غیر ارادي (ناشعوري) ډول کله کله پوه انسان باندې دنیا تنګه شي، وخت او زمان تېرېدل پرې دوزخ شي.

استاد الفت وایي: ماته هوښیاري او پوهه ځکه ښه ښکارېده چې ډېره لږه وه او له لږو خلکو سره وه، هر څه چې لږ وي، قېمت یې ډېر وي او خلک یې ارمان کوي، هر څوک هغه څه غواړي چې نه یې لري.

رښتیا چې پوهه او پوه کسان ډېر لږ دي او تر څو چې پوهه ارزانه نه شي او خپل قېمت او ارزښت له لاسه ورنه کړي، یعنې پوه کسان په ټولنه کې زیات نه شي، آن تر دې چې یو غریبکار، دهقان، دوکاندار او داسې نور پوه وګړي نه وي، د پوهې له بها به ناخبره اوسو او د پوهانو پر ځای به د ناپوهانو عزت زیات وي.

د دې پرځای چې ناپوهان د خپلې ناپوهۍ نه د خفګان احساس وکړي، پوهان مو پر غم اخته دي.

بې ارزښته او ناپوهو کسانو ته پوهه هېڅ ارزښت نه لري، چېرته چې پوهه زیاته وي هلته د پوهانو ارزښت زیات وي او چېرته چې پوهه کمه وي هلته د پوهانو پرځای د ناپوهانو ارزښت زیات وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

جعلي يا تقلبي پوهنتونونه څنګه وپېژنو؟

سکندر ځدراڼ

نن سبا بهر کې د تحصيل او زده کړې مينه وال ډېر دي، خو له هغه ځايه چې د بورسونو شمېر محدود او پروسه يې خورا رقابتي ده، نو لږو کسانو ته د بورس له لارې تحصيلي فُرصتونه برابرېږي. په دط لړ کې ډېر داسې ځوانان شته چې د پوهنتونونو د داخلې/ اډمېشن شرطونه پوره کوي، خو د پورتنيو لاملونو له لامله د بورس له لارې زده کړې نه شي پيلولی. ځينې داسې کسان بيا د شخصي لګښت له لارې خپلې زده کړې پيلوي او پوهنتونونه لټوي چې يوه شه او بديله لار ګڼل کېږي؛ ځکه چې د تحصيل په برخه کې يې پانګونه بې ګټې نه پاتې کېږي. مګر په ځينو حالاتو کې دا پروسه يو څه ريسک (خطر) لري او د آنلاين درغليو په جال کې د لوېدلو احتمال له تصور څخه لرې نه وي.

وخت په وخت ځوانان د انټرنېټي درغليو ښکار ګرځي چې ډېرې مواردو کې پيسې يا مهم معلومات د هکرانو لاس ته لوېږي. موضوع په دې را په ياد شوه چې د دغه ډول درغليو په لړ کې تقلبي يا جعلي پوهنتونونه هم په مجازي ډول فعاليت لري چې د انټرنېټ له لارې ځوانانو ته د تحصيلي آسانتياوو تبليغات کوي. د دې لپاره چې د يوه پوهنتون او ستون په اړه يې معلومات ترلاسه کړو، نو اړينه ده چې په هکله يې هر اړخيزه څېړنه وکړو بيا د اډمېشن يا داخلې او نورو پروسو لپاره اقدام وشي. لاندې موارد د ممکنه جعلي پوهنتونو په پېژندلو کې مرسته کولی شي.

۱ـ جعلي پوهنتونونه يوازې د خپلې ويبپاڼې له لارې له خلکو سره اړيکه نيسي او هېڅ ډول فزيکي پته يا آدرس نه لري. که څه هم په خپلو ويبپاڼو کې جغرافيايي موقعيت او آدرس ليکي خو موخه يې د خلکو د تېر ايستلو لپاره وي. د Google map پر مټ يې آدرس ولټوئ څو د فزيکي شتون په هکله يې کره معلومات ترلاسه شي.

۲- د پوهنتونونو نړيوال رېنکېنګ يا مقام بايد وکتل شي. په نړۍ کې تقريباً ټول حقيقي پوهنتونونه په نړۍوالو رېنکېنګونو کې شامل دي.

۳ـ هغه کسان چې د جعلي پوهنتونونو له لارې د تحصيل مينه والو سره اړيکه نيسي، په ډېر لنډ وخت کې د داخلې د ورکولو ژمنه کوي او کاري پروسه يې پر ډېرې چټکۍ پرمخ ځي. همداراز د غوښتونکي اسناد ډېر ژر مني او په ځينو حالاتو کې يې د اړينو اسنادو ښلګې هم ورسره شريکوي تر څو يې کار آسان کړي. کله چې د دوی په وينا ټول اسناد آماده شول او د آفر ورکولو وخت ورسېد، بيا د داخلې او فيس موضوع راپورته کېږي چې په دې ترتيب سره خلک تېر باسي.

۴ـ که لړ په انټرنېټ کې ولټئ، هر هېواد کې د د پوهنتونو د اعتبار دهي يا Ac-creditations مرکزونه شتون لري، چې د خپلو حقيقي پوهنتونونو لېست کال په کال خپروي. د خپلې خوښې وړ پوهنتون نوم پکې ولټوئ ترڅو ډاډه شئ چې پوهنتون جعلي نه دی.

۵ـ په ټوله کې د حقيقي پوهنتونونو ويبپاڼې ځانګړي ډومېنونه Domains لري، د بېلګې په توګه: (www.purdue.edu) edu د هېوادونو په اساس: جرمني de، ايټاليا it او داسې نور... .

۶ـ لکه څنګه چې د جعلي پوهنتونونو موضوع نسبتاً نوې ده، نو ويبپاڼې يې هم تازه وي. له بلې خوا يې د ليدونکو شمېر او page rank ټيټ وي. د يوه پوهنتون د ويبپاڼې جوړښت او نورې انټرنېټي ځانګړنې په اړه لاندې تړونې (لېنک) کې يې انټرنېټي پته داخل او په هکله يې کره معلومات ترلاسه کړئ.

www.whois.domaintools.com

۷ـ د حقيقي او جعلي پوهنتونونو د Google page rank او CPR score په هکله لاندې لېنک ته مراجعه وکړئ.

www.checkpagerank.net

۸ـ د خپلې خوښې پوهنتون په ويبپاڼه کې د پروفيسرانو نوم او څېړنې بايد وکتل شي، بيا يې په ګوګل سکالر يا ورته سايټونو کې چک کړئ، ترڅو يې د اصليت او جزياتو په هکله معلومات ترلاسه شي.

۱۰۰ نړيوال متلونه

۱- زه سپوږمۍ ته اشاره کوم او احمق مې ګوتې ته ګوري. (چينايي متل)

۲- د ښه دوست د کور لاره هېڅ وخت هم اوږده نه وي. (ډېمارکي متل)

۳- د يوه خره يوه کته وي. (منګوليايي متل)

۴- پردۍ تېروتنه تر خپلې هغې ډېره ځليږي. (روسي متل)

۵- مېلمه لومړی سره زر وي، بيا سپين زر شي او بيا اوسپنه تري جوړه شي. (روسي متل)

۶- که رمه اتفاق وکړي، زمری به په لوږه ويده شي. (کينيايي متل)

۷- راتلونکې ته خوشبين اوسه خو چمتو والی د سختۍ لپاره کوه. (جاپاني متل)

۸- مرو پيشيانو ته موږکان هم نصيحت کوي. (آلماني متل)

۹- تشويق نيمايي مرسته ده. (ايټالوي متل)

۱۰- څوک چې په جېب کې پيسې نه لري ژبه يې بايد د وريښمو وي. (ماليزيايي متل)

۱۱- ودانه خيمه تر کنډواله ماڼۍ غوره ده. (جاپاني متل)

۱۲- که چا له شاه په لغته ووهلې، نو پوه شه چې ته مخکې يې. (فرانسوي متل)

۱۳- له څاڅکو ويالې جوړېږي. (جاپاني متل)

۱۴- مينه او عطر نه پټيږي. (چينايي متل)

۱۵- يو ريښتين بې عقل تر سلو درواغجنو هوښيارانو غوره دی. (چينايي متل)

۱۶- خر د سرو زرو په کټې نه آس کېږي. (جرمني متل)

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷- د لويـې ونـې سـيورى تـر مېـوې زيـات وي. (ایټالـوي متـل)

۱۸- د تيـار پلـو ونـه نشـته. (جاپـاني متـل)

۱۹- انسـانيت آسـانه دی خـو سـړيتوب سـخت دی. (روسي متل)

۲۰- کـه سـړی مـوږ شي د ډوډۍ پـه خونـډ نـه پوهېـږي. (سـکاټلنډي متـل)

۲۱- مفلـس لـه بـازاره پـه منـډه تېرېـږي. (انګريـزي متـل)

۲۲- تـر اوو کالـو پلټنـو وروسـته پـه يـوې خـبرې بـاور کـوه. (جاپـاني متـل)

۲۳- ژړا ارتيـا ده خـو چـاره نـه ده. (چينايـي متـل)

۲۴- د شـپېلۍ آواز څـکه اوچـت وي چـې منـځ يـې تـش دی. (ترکـي متـل)

۲۵- د شـتمن ټوکـه تـل خندوونکـي وي. (ایټالـوي متل)

۲۶- د زړې ونـې مېـوه خـوږه وي. (نايجيريايـي متـل)

۲۷- د ځنځير قـووت پـه کمـزوري کـړۍ کـې وي. (کاناډايي متـل)

۲۸- بـې ملګـرو سـړی د بـې ګوتـو لاس پـه څېـر وي. (انګريـزي متـل)

۲۹- څـوک چـې د مچيـو ځالـه وړانـوي، منـډه يـې بايـد ښـه زده وي. (سـينګالي متـل)

۳۰- مينه ډار نه پېژني. (جرمني متل)

۳۱- مينـه خـرو تـه ګـډا ورښـيي. (فرانسـوي متـل)

۳۲- د دنګـو ماڼيـو ډېـر لـوړ منزلونـه تـش وي. (جرمنـي متـل)

۳۳- پـر غـلي خـره دوه تنـه سـپريږي. (ارمنيايـي متـل)

۳۴- کـه لېـوه قـاضي وي نـو د رمـې دي خـدای مـل شي. (ډېمارکـي متـل)

۳۵- ننـنۍ هګـۍ تـر سـبانۍ چرګـې ښـه ده. (پولنـډي متل)

۳۶- قـرض پـه خـبرو نـه خلاصيـږي. (انګريـزي متـل)

۳۷- د چا څـټ چـې لـه خاشاکو جـوړ وي همېشـه لـه اور څخـه ډارېـږي. (فرانسـوي متـل)

۳۸- څـوک چـې د پيشـو د ګټلو لپـاره محکمـې تـه ځـي، غـوا بايـلي. (چينايـي متـل)

۳۹- ځينـې خلـک د بـار پـه اوچتولـو کـې ځکـه مرسـته کـوي چـې د بار اندازه معلومـه کـړي. (افريقايـي متـل)

۴۰- مړ زمرى د خره هـم نه خوښيږي. (جرمنـي متل)

۴۱- څـوک چـې ړانـده تـه مېلمسـتيا کـوي، دوه کسـان بـه ورځـې. (هنـدي متـل)

۴۲- کـوم چـرګ چـې آذان نـه کـوي هـرو مـرو بـه يـې مـرى کـې ستونزه وي. (هسـپانوي متـل)

۴۳- کـه قفس د سرو زرو هـم شي مرغه نـه شي مرولی. (ایټالـوي متل)

۴۴- د قاضي پـه مخ کـې ژړا د اوښکو د ضايـع کولـو پرتـه بلـه ګټـه نـه لـري. (ایټالـوي متـل)

۴۵- پـه ځـاه کـې لاړې مـه تـف کـوه،
۴۶- يـو وخـت بـه دې ارتيـا پېښـه شي. (روسي متـل)

۴۷- کـه تـه بواځـې ځغلي نـو څـوک بـه درنـه مخکـې شي؟ (اتيوبيايـي متل)

۴۸- کـه د مُسـکا چـل دې نـه وي زده، دوکانـداري مـه کـوه. (چينايـي متـل)

۴۹- خپـل مـزدور تـه هېڅکلـه راز مـه وايـه. (جاپـاني متـل)

۵۰- کـه سـوله غـواړې نـو جګـړې تـه ځـان تيـار کـړه. (لاتينـي متـل)

۵۱- جګـړه لـه لېـرې ښايسـته ښـکاري. (هسـپانوي متـل)

۵۲- حقيقـت چاتـه پـه بربنـډ شـکل مـه ورښـيه، لومـړى کميـس ور واغونـده. (هسـپانوي متـل)

۵۳- پـه ړانـده يـې اورده لګـړه نـه لوربـږي. (مغـربي متـل)

۵۴- ښـځه لـه واده مخکـې ژاړي او سـړىلـهوادهوروسـته.(اوکراينـيمتـل)

۵۵- کـب مـه راکـوه د ښـکار چـل يـې را وښـيه. (چينايـي متل)

۵۶- څـوک چـې پـر ځمکـه ناسـت وي لـه غورځېـدو نـه ډارېـږي. (چکسلواکي متـل)

۵۷- کـه پيشـو دې وتړلـه زمـرى تـرې جوړېـږي. (هالنـډي متـل)

۵۸- د نوکـر لـه خولـې د بـادار صفتونـه مـه منـه. (روسي متـل)

۵۹- کلـه کلـه قيمتـي شـى ډېـر نـه ځليـږي. (انګريـزي متـل)

۶۰- لـه ماڼـۍ سره نـږدې کوډلـه مـه جـوړوه. (هسـپانوي متـل)

۶۱- زمـا ملګـرى هغـه دى چـې پـه ژرنـده کـې مـې غنـم اوړه کـوي. (هسـپانوي متـل)

۶۲- څومـره چـې خـبرې لـږ کـوې، هومـره دې خلـک خـبرو تـه ښـه غـوږ نيـسي. (جرمنـي متـل)

۶۳- بنـدې خولـې تـه مچ نـه ننوځـي. (چينايـي متـل)

۶۴- درواغ پښـې نـه لـري. (چينايـي متـل)

۶۵- حقيقـت لکـه سـهار؛ هـرو مـرو را خېـژي. (يونـاني متـل)

۶۶- اصيـل هېڅکلـه درواغ نـه وايـي. (فرانسـوي متـل)

۶۷- څـوک چـې پـردۍ ډېـوه وژني د هغـه پـه څېـر بـه دی هـم پـه تياره کـې ژونـد کـوي. (پولنـډي متـل)

۶۸- څـوک چـې لـه احمـق سره بحـث کـوي ځـواب بـه يـې هـم اوري. (جرمنـي متـل)

۶۹- لـه ما پرتـه هېچاتـه معلومات نـه کېـږي چـې بوټـان مـې پښـې ژوبلـوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(انګریـزي متـل)

۷۰- بـې زخمونـو قهرمـان نشـته. (پرتـګالي متـل)

۷۱- روغتیا د هګـۍ پـه څیـر ده، کـه ویـې نـه ساتي ماتیـږي. (مغـربي متـل)

۷۲- څـوک چـې بـې ضرورتـه شـیان اخـلي لـه خپل ځـان څخـه غـلا کـوي. (سـویډني متـل)

۷۳- شایسته ګلان اغزي لـري. (هالنډي متل)

۷٤- تـر پیـل یـې پـه پـای کـې ډېـر فکر کـوه. (بوسـنیایي متل)

۷۵- چمتووالـې د نیمایـي جګـړې ګټـل دي. (هسـپانوي متـل)

۷٦- نـرم ځـواب غصـه لـه منځـه وړي. (انګریـزي متـل)

۷۷- د تـازه مـاړه شـویو کولمـو لا هـم وږي وي. (یونـاني متـل)

۷۸- خـدای دې څـوک پـه جنـت کـې هـم نـه تنهـا کـوي. (رومـاني متـل)

۷۹- لنډ ګامونـه عمـر اوږدوي. (رومـاني متل)

۸۰- خـر د بلبـل پـه آواز څـه پوهېـږي. (رومـاني متـل)

۸۱- لـه ملګـري څخـه هغـه څـه مـه پټـوه چـې دښـمن دې پـرې خـبر وي. (ډنمارکـي متـل)

۸۲- د کوتـک پـه لاس سـړي هـره خبره حقیقـت وي. (افریقایـي متـل)

۸۳- پـردي ګلان تـل مـوږ تـه ښـه سره ښـکاري. (جاپـاني متـل)

۸٤- شـیطان تـه د شـیطان پـه ژبـه ځـواب ورکـول پـکار دي. (هنـدي متـل)

۸۵- هغـه اور چـې تـا نـه سـوځوي مـه یـې وژنـه. (افریقایـي متـل)

۸٦- ښـه توکـي پخپلـه خرڅېـږي. (افریقایـي متـل)

۸۷- شـات د خـرو خـوراک نـه دی. (هسـپانوي متـل)

۸۸- د فقیـر ورځ اوږده وي. (هسـپانوي متـل)

۸۹- خـوږې خـبرې لـوږه نـه ختمـوي. (ناروېجنـي متـل)

۹۰- د ګـران بچـي نومونـه ډېـر وي. (افریقایـي متـل)

۹۱- غـل پـه هـر چـا د غلـه ګومـان کـوي. (ناروېجنـي متـل)

۹۲- کـه لېـوه پسـه و نـه خـوري، بیـا هـم لېـوه دی. (منګولیایـي متـل)

۹۳- مـور تـه یـې ګـوره لـور یـې غـواړه. (افریقایـي متل)

۹٤- د غلـه سـپوږمۍ نـه خوښـیږي. (کوریایـي متـل)

۹۵- هغـه تیـږه چـې لاره بنـده نـه کـړي د خنډ پـه سترګه مـه ورتـه ګـوره. (ډنمارکـي متـل)

۹٦- تـوره خپـل تیکـی (پـوښ) نـه غوڅـوي. (کُـردي متـل)

۹۷- د نـورو غمونـه زمونـږ درد نـه شي دوا کولـی. (پُرتـګالي متـل)

۹۸- یـو کـب تـه لـس ښـکاریان د سـیند پـر غـاړه ولاړ وي. (وېتنامـي متـل)

۹۹- بدرنګـه ښـځه لـه هینـداري داربـږي. (جاپـاني متـل)

۱۰۰- چرګـه او ښـځه چـې لـه کـوره ووځـي ورکیـږي. (هسـپانوي متـل)

شمېرلي کلمې یعنې د شخصیت جوړوونې پېلامه

سالار خادم

تر هغو چې د خپلو پاشلو او شیندل شویو کلمو په را ټولېدو بریالي نه شئ، نو د وینا اغېز به مو کم او بې خونده وي. له دې چارې څخه د مخنیوي لپاره درې آسانه او مناسبه لارې شته:

لومړی: د خپلو خبرې توکو په سمونه، دقت او سرعت خواري وکړئ.

دویم: هڅه وکړئ چې خپل وخت په سم ډول مدیریت کړئ، تر څو نه ډېر په کراره او نه هم چټکې وینا کولو ته اړ شئ.

دریم: وارخطایي مه کوئ. په پوره حوصلې او متوازنې بدنې ژبې کارونې سره خپله وینا پیل او تمامه کړئ. په خپلې دې وړتیا کار وکړئ تر څو د دې برخې ماهر وګړي وګرځئ.

- خپل پلویان ډېر کړئ.
- ډېرې مهمو غونډو او ناستو کې به د خبرو فُرصتونه وموموئ.
- په دې کړنې سره به د نورو ویناوالو په نسبت، شمېرلو ویناوالو کتار کې خپل ځای خپل کړئ. لکه څنګه چې د شطرنج په میدان کې هره دانه ځان ته مانیز ارزښت لري، نه ذاتي ارزښت. همداسې دا مانیز ارزښت کلمې ته هم انتقالیږي، نو په دې اساس د کلمو مانیز ارزښت له نورو کلمو سره د هغوی د اړیکو له ټولګې څخه معلومیږي.
- هره کلمه او جمله باید ارزانه خرڅه نه شي. د خپلو کلمو د خرڅلاو لپاره خپل ټارګېټ مخاطبان وګرځوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شیبه

عبدالغفور لېوال

کړی کړی تصویر دي په اوبو کي لړزېده
انار انار خواره دي په راتلو کي لړزېده

زه تږی وم بدن دي سمندر و د شرابو
ست ست و په نڅا او په ځپو کي لړزېده

ما وځښه د خوږو شونډو د سرو ګلابو عکس
انګار و د سکروټو په پیالو کي لړزېده

سندرې وې د اور، د شپې پاولي وو په اتڼ
غمي د غوړوالیو دي لمبو کي لړزېده

ګرېوان ته دي د سرې رڼا ګډا وربهېده
یاقوت د انګبینو په شیدو کي لړزېده

مروند مروند شرنګې و زولنې يې لړزولې
دا لاس چې ستا د زلفو په حلقو کي لړزېده

لبریز د میّو جام و، تا ته ځاځکي شو د اوښکي
لېوال په مستۍ راغی، خو په تلو کي لړزېده

نظم:

امان الله عادل

د باد سوړ موزیک چالان دی
ځاځکي، ځاځکي باران اوري
ورته ګورم غلی غلی
د معصوم مرغه په خبر یم
***
د لمدو زلفو خوشبو دي
شوه له باده سره ګډه
دماغونه مې شوه ژوبل
څه خوږه هوا لګېږي
***
څه بې حسه رنایي ده
زه بهانده سینه ناست یم
په ورغوي کي مې اینبی
د ګرېوان ژوبله تنې ده
***
له خاموشي خوني خېژي
تور غرونه لمدي چیغي
ما له تنه را تاو کړی
تور ځادر د اندېښنو دی
***

بې لوګي غوندي لمبه مي
ننوتي په سینه کي
ستا د یاد بخرکي ناځي
زه ککړي سترګي مرم
***
ستا ماشومه خندا نشته
د رانده دریاب پر غاړه
جل وهلی ورته ګورم
له اوبو نه لمبې خېژي
***
څه وحشي غوندي ماښام دی
ساوې تللي دي له سترګو
بیا کنګل اورونه بل دي
زه رندې پښې ورته ناست یم
***
په ویده لاس مې نیولی
د لاهو کتاب عادله!
د ډیوې تتې رڼا ته
غزلونه پکي لولم

(c) ketabton.com: The Digital Library

انډيواله

محمد ياسين سعادت

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
«انډيواله!» دغه لفظ چې درنه واورم
يو احساس راکې پيدا شي
ما يو بل جهان ته يوسي
وايم شکر يو څوک شته چې
په الفت راته ګويا شي

***

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
«انډيواله!» دغه لفظ څه بختور دی
د زړګي له ښکته تل نه
په عجيب احساس را وځي
په پستو نازکو شونډو
څه په مينه اداکيږي

***

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
«انډيواله!» دغه لفظ نه دې قربان شم
دا تر ما چې را رسيږي
لکه وړم د غاټولو
چې نسيم ته غاړه ورکړي
داسې خوږ خوږ را لګيږي

***

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
«انډيواله!» دغه لفظ باندې پاچا يم
ستا په شتون په سر د ځمکې
ټول عالم نه يې پروا يم
ته زما يې او زه ستا يم
ته مې ستايې زه دې ستايم

***

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
«انډيواله!» دغه لفظ مې په خپل زړه کې
ستا له نوم سره حک کړی
که هر څو تحول راشي
دا به بيا هم سلامت وي
امانت به تر قيامت وي

***

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
«انډيواله! » دغه لفظ دومره شيرين دی
لکه ته چې يې شيرينه
د خالق قدرت نه ځار شم
ستا فطرت کې يې ده نغښتې
څه پر کيفه خوږه مينه

***

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
انډيوالې! د دې لفظ څه کيفيت دی؟
چې له خولې دې را بهر شي
ورسره جوخت همزمانه
چار چاپېر مې معطر شي
هر څه مشک شي او عنبر شي

***

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خوږ دی
«انډيواله!» دغه لفظ ماته کافي دی
هر نعمت د دې بازار نه
دا ټول ستا د فيض جلوې دي
چې زه اوس دومره خوشبين يم
او زه ستا په سر ياسين يم

سعيد شينواری

څه په بدو سترګو مې ايمان راوړی، غرق شوم
ما پسې يې بيا کور ته قرآن راوړی، غرق شوم

زړه مې درته ډک راوړی اور وروم راشه
يه ساقي ټوک ټوک مې درته ځان راوړی، غرق شوم

خلکو راته ويل چې محبت د جنت لار ده
های! ما خو دوزخ ته خپل جهان راوړی، غررق شوم

ماته يې کـليزه کې ګـلاب راوړی واه واه!
ګل سره يې عکس ديوځوان راوړی، غرق شوم

خــط د يو کــافر راله راغـلی نه يې لولـم
هو، خو مګر ډېر ښه مسلمان راوړی، غرق شوم

ماته سعيد نه وايي چې څه وربانديې وشي
بيا يې ميکدې ته لوند ګريوان راوړی، غرق شوم

شاه محمد راشد

له مال دولت نه چې پيکه شي سړی
بيا نو له هر چا بېګانه شي سړی

په غريبی باندې څوک نه شي خپه
خو په پېغور باندې خپه شي سړی

تل په اورو دې چې وي بار زنده ګي
ته وايه ښنګه به دمه شي سړی

دا چې شبه شبه دې سيځي وجود
له دې خو ښه ده چې ايره شي سړی

هله راشده موندل کيږي سکون
چې تورو خاورو ته مېلمه شي سړی

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ۱۴۰۱ لمریز کال کالیزه

وری — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
			۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	

د وري ۳یمه د روژې مبارکې میاشتې لومړی ورځ (رخصتي)

غويی — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۰	۳۱					۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

د غويي له لومړۍ څخه تر دریمې پورې د کوچني اختر ورځې (رخصتي)

غبرگولی — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱		

چنګاښ — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۱					۱	۲
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

د چنګاښ له ۶مې تر ۹مې د عرفې او لوی اختر ورځې (رخصتي)

زمری — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱			

د زمري ۲۸مه د هېواد د خپلواکۍ ۱۰۴مه کلیزه (رخصتي)

وږی — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
				۱	۲	۳
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱

تله — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰					

د تلې ۵مه د میلاد النبي ورځ (رخصتي)

لړم — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
		۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰			

لیندۍ — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
				۱	۲	۳
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	

مرغومی — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۳۰						۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹

سلواغه — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰				

د سلواغې ۲۶مه په هېواد کې د شوروي اتحاد د ماتې ورځ (رخصتي)

کب — ۱۴۰۱ لمریز
دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
			۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹			

د کب ۲۱مه د روژې مبارکې میاشتې لومړۍ ورځ (رخصتي)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دریځې بنسټګر څوک دی؟

محمد یاسین سعادت د کابل ولایت د موسهی ولسوالۍ اوسېدونکی دی، چې د ۱۳۷۷ لمریز کال د وږي په ۱۴مه نېټه یې د موسهي ولسوالۍ د برمیاخېلو په کلي کې نړۍ ته سترګې غړولي دي. دیني زده کړې یې د خپل کلي په جومات کې کړي او د عصري زده کړو د یون لومړی ګام یې په ۱۳۸۵ کال کې د خپل کلي د ښوونځي (موسهي علیأ عالي لېسې) پر لور واخیست او دا سفر یې بیا په ۱۳۹۶ کال کې له دولسم ټولګي څخه په لومړۍ درجه فارغېدو سره سم پای ته ورساوه. باید ووایم چې په کتاب او قلم مئین سعادت د ښوونځي په ۱۲ کلنه دوره کې درې کاله دویم نمره او پوره ۹ کاله بیا د خپل ټولګي اول نمره پاتې شوی دی.

دا چې نوموړي له وړوکتوب څخه له خبر او خبریالي سره بې ساري مینه درلوده، نو نېکمرغه وو چې په ۱۳۹۷ کال کې د کانکور ازموینې له لارې د کابل ژورنالېزم انسټیټوټ ته بریالی شو. هغه دغه دوه کلن ښوونیز سفر په پوره لېوالتیا او د زړه له تله پیل او له دوه کاله زده کړو وروسته یې په ۱۳۹۹ کال کې په لومړۍ درجه فارغېدو سره سم پای ته ورساوه. خو په دوه کاله زده کړو باندې د ښاغلي سعادت د خبریالي د زده کړې تنده ماته نه شوه او خپلو هڅو ته یې دوام ورکړ، چې بالآخره د لوړو زده کړو د دوام لپاره یې په ۱۴۰۰ کال کې د اختصاصی کانکور ازموینې له لارې د کابل پوهنتون د ژورنالېزم پوهنځي د عامه اړیکو دیپارټمنت ته لاره وموندده. نوموړی اوس مهال په یاد پوهنتون کې د دریم ټولګي زده کړیال دی او هیله او پلان لري چې دا لړۍ به روانه ساتي.

یاسین سعادت همداراز له شعر او شاعري سره هم ځانګړې علاقه لري او له همدغې لارې وخت ناوخت د خپل زړه خبرې او احساسات د شعر په ژبه بیانوي او خپل ادبي ذوق پالي. نوموړي په دې وروستیو کې په خپل فکري نوښت سره د خپلو هېوادوالو او همزولو د فکري وړتیا د لوړولو او منعکسولو په موخه د ډیجیټل ژورنالېزم په برخه کې د دریځې په نوم یوه ټولنیزه او معلوماتي پر لیکه (آنلاین) مجله پیل کړه، چې لومړۍ ګڼه یې د ۱۴۰۲ لمریز کال د وري په لومړۍ ورځ خپره او پر لیکه شوه. ښاغلی سعادت په خپلې دغې کوچنۍ علمي هڅې ویاړي او هیله لري چې دا هڅه یې رنګ راوړي او د لا پرمختګ لپاره یې لار هواره شي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library