دريځه

ټولنيزه، 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

دريځه ستاسو ذهني وړتيا ته انعکاس ورکوي!!

ketabton.com - The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

ketabton.com - The Digital Library

د خبرو هنر

ژباړن: محمد اسماعیل رحماني

بېګاه مې یو ملګری راغی، ما یې لومړی استقبال وکړ بیا مې ورته وویل: یوه مقاله لرم، د پوره کولو لپاره یې که لږ وخت راکړې؟ هغه راته وویل: هره ورځ ته یې، لیکنې دي او مقالې دي! دا به کله ختمیږي؟ ما ورته وویل: کله چې زه ختم شم!

ویې ویل: نږدې دېرش کاله کېږي چې لیکلو ته اړم یې، دا دومره موضوعګانې له کومه کوې؟ ما ورته وویل: زه چې یوه خبره واورم یا په لار کې کومه صحنه وګورم، هغه په ذهن کې اړوم را اړوم، بیا اخته شم د یوې خبرې یا پېښې نه د بلې د راویستلو کوښښ کوم، دا پروسه تر هغه روانه وي، چې یوه لنډه لیکنه اوږده مقاله ترینه جوړه شي.

ویې ویل: د مچ نه د کوچ ویستلو دغه پروسه خو ماته هم را وښیه، ګوره که مې زده شي! زه موسکی شوم او ورته مې ویل: دا میرات مړې پروسه خو زما په لاسون مې نه؛ بلکې په ذهن کې ترسره کېږي، نو کوم شی چې لیدل کېږي نه، زه یې کله تاته در ښودلی شم؟

دغه وخت مونږ قهوه خلاصه کړه خو زما تنده پرې ماته نه شوه، غوښتل مې چې لږ چای هم وریسې وڅکم، نو خپلې ماشومې لور ته مې وویل: مور ته دې ووایه چې بابا درڅخه پوښتنه کوي: آیا د مېلمه پالنې د آدابو له مخې مېلمه ته قهوې پسې چای ورکول کېږي؟ هغه لاړه، مور ته یې وویل چې بابا مې چای غواړي! ما مېلمه ته وویل: وا دې وریدل؟ دا اوس یوه جالبه موضوع کېدای شي! مېلمه حیران شو، ویې ویل چې دا؟ ما ورته وویل: هو! ما مې مېرمنې ته داسې یو پیغام ولېږه چې معنا یې وه: زه چای غواړم، مګر دغه پیغام مې په داسې لطیفو الفاظو کې ونغښت چې نه وچ امر وو او نه خیږه پښتونولي. خو ماشومه لور مې د دغو الفاظو په ارزښت پوه نه شوه او پیغام یې د وچ کلک عسکرې امر په

څېر د خپلې مور مخې ته کېښوده! آیا د الفاظو دغه بدلون تاته څه نه تلقینوي؟

مېلمه نور هم حیران شو، ویې ویل: نه! ما ورته وویل: مګر ماته خو یې د هغه پاچا کیسه رایاده کړه چې یو زړه بوړنوونکی خوب یې لیدلی وو، د تعبیرولو لپاره یې خو تنه خوبونو تعبیروونکي راغوښتي وو. لومړي یې ورته ویلي وو: پاچا سلامت! ستاسو د خوب تعبیر دا دی چې ستا ټوله کورنۍ به تر تا مخکې مري! پاچا په قهر شو، تعبیر والا یې په څپېړو او لغتو له دربار څخه وویست، وروسته یې بل راوغوښت، هغه ورته وویل: پاچا سلامت! زیرې مې دربانديٍ! ستاسو د خوب تعبیر ډېر ښکاره دی، هغه دا چې ستا په ټوله کورنۍ کې ستا عمر تر نورو ډېر دی! د دې تعبیر په اورېدو پاچا خوښ شو او تعبیر والا ته یې پوره سل دیناره انعام ورکړ.

ګورو چې د دواړو تعبیرونو هدف یو دی، خو لومړنی کس دغه هدف پاچا ته د څیرېه غوندارې په رقم ور وشغاوه او دویم کس دغه څیز غوندارې لومړی په پستو مالوچو کې تاو کړ، بیا یې په ډېر عزت او وقار په دواړو لاسونو د پاچا په مخکې کېښود؛ څکه خو هغه لغتې وګتلې او ده انعام! اوسنۍ صحنه زما ذهن ته همدا تلقینوي. مېلمه وویل: زه ولاکه لا تر اوسه پوه شوی یم، سم مې پوی کړه چې یاده صحنه ستا ذهن ته کومه موضوع در اچوي؟ ما ورته وویل: هغه موضوع چې مونږ ورته (د خبرو هنر) عنوان ایښودلی شو.

ګوره مېلمه! شایي د انسان په تعریف کې به دې اورېدلي وي چې دی حیوان ناطق دی. دلته د ناطق معنا دا نه ده چې کولی شي له خولې نه توري را وباسي او خبرې ترینه ساز کړي؛ بلکې معنا یې دا ده، چې انسان د نورو حیواناتو په پرتله پوهېږي چې څنګه وغږېږي! محضي خبرې کول کوم کمال نه دی، که نه طوطي هم خبرې کولی شي! همداراز که محضې خبرې کمال وای، نو په څینو برخو به انسان جنت ته او په څینو نورو به دوزخ ته نه تلای، څینې به ورته کلا او څینې نورې به ورته نه بلا کېدای! د هر چا چې څومره

د مناسبت سره د مناسبو خبرو هنر نه وي زده، په همغه اندازه یې له انسانیت نه لېرې او حیوانیت ته نیږدې وبوله.

زیاتره وخت زما څینې دوستان غواړي چې پلاني وریز ته مې واسطه کړي خو زما واسطه بازي هېڅ نه خوښیږي. زه له دوی نه بښنه غواړم مګر خالي لاس یې نه لېږم. دوی ته د واسطې پر ځای وزیر ته د مناسبې خبرې چل ورښیم. د دې لپاره چې خبره رانه اوږده نه شي، د دې ګټور کار د ګټو او بېلګو نه تېرېږم. یاد وساتئ چې دا هنر سواد ته اړتیا نه لري بلکې د هوښیارۍ کوېړۍ سره د خپل مخاطب په مزاج پوهېدل اود هغه زړه ته تللې لاره پېژندل یې مهم وسایل دي. خدای تعالی تر اوسه داسې زړه نه دی پیدا کړی چې ځانګړې لار او دروازه و نه لري. مثلاً د فلاني د زړه دروازه د درناوي په کیلي خلاصیږي او د پستاني په سم او منطقي دلیل. څینې په نرمه او خوږه خبره پوهیږي او څینې نور په ترخه او څیږه خبره لارې ته راځي. چاته لنډه خبره کفایت کوي او چاته د اوږدې تشرېح اړتیا لیدل کېږي . لنډه دا چې د هر چا سره د خبرو نه مخکې باید د هغه مزاج درک کړو! لېرې به نه ځو، اولادونه خو لرې؟ مېلمه وویل: هو. ما ورته وویل: ډېر ځلې داسې پېښیږي چې یو زوی دې پرته له سلام او کلام مخته ودرېږي او درته وایي: پنځوسې مې پکار دی! ته ورته وایې: خیر شه! دا بېګاه چې دې واخیستې؟ زما لکه چې بل کار نشته؟ ایله به تاته هره ورځ پنځوسیان درکوم؟ خو بل زوی دې راځي، لومړی درته سلام اچوي او لاسونه دې ښکلوي، بیا درته وایي: بابا، مننه چې بېګاه دې پنځوسې راکړې خو هغه رانه مصرف شو، نه پوهېږم څنګه درته ووایم چې بل مې پکار دی، مګر دا ځل درسره ژمنه کوم چې هغسې بېځایه یې نه مصرفوم! ته هم په ځان پوه نه شې، سمدستي ورته وواېي: د پیسو په غوښتلو ولې شرمېږې؟ له بل چا خو یې 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 یو زوی ګران دی او بل نه دی ګران، بلکې لومړني د خبرو هنر نه دی زده کړی څکه دې تش لاس رخصت

کړ او دویم پوهېده چې څنګه دې 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. ووړوکي ماشوم ته که په خندوه رویه لهجه ووایې چې دلته راشه رذیله! په خوشحالي دې خواته راځي، مګر که په تروش تندي دې ورته وویل: ته دلته راشه محترمه! هغه دوه خپلې او دوه پردې کړي او درنه تښتي. همداراز که له وظیفې نه واپس کوم ملګري سره کور ته روان یې او د هغه کور را ورسیږي، 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 وویل: 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 ترېنه 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 اوونۍ 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 ګنې 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 لند 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 بریالي 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، تاسئ ورته خپل واک مه ورکوئ، نو هو! شیان ترلاسه کړئ).

ketabton.com - The Digital Library

ژوندکه پرله پسې مبارزه؟

ضیأ الله فقیرزی

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

لومړی- د ژوند ستونزو ته به تسلیمېږو او پرهر 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 خوړین زړونه به په وچ میدان پاتې یو، په لر بر به هېڅ ریښتینی 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 شايي 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 پېژاند (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.

څنګه ټولنیز و اوسو؟

محمد یاسین سعادت

دا چې انسان یو ټولنیز موجود دی، نو اړینه ده چې په خپل ورځینۍ 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 کوو:

۱. ټولنیز والی د ټولنې اړتیا ده: که هر انسان له ټولنې څخه ځان لرې او ګوښه 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 تري وکړي.

درېیم- ښوونځی: که ښوونځي کې ښوونکی 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 کوونکی 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

ketabton.com - The Digital Library

او نرمه لهجه خبري کول د مخاطب لپاره ډېري په زړه پوري وي او هر څوک هڅه کوي له داسي کسانو سره د ملګرتیا تار وغځوي. په نرمو خبرو کي هم مهاله باید معنی داره او له مفهوم ډکي خبري وشي. له بېهوده خبرو څخه هر څوک کرکه کوي او دا ډول خبري د ټولنیزو آدابو خلاف کار دی.

شپږم- ملګرتیا: په پښتنو کي مشهوره لنډۍ ده چي وایي: [مینه په تلو راتلو زیاتېږي/ کله راځه کله به زه درځم مئینه.] له نېکو، غوره، پوه، با اخلاقه، دیندراه، با درکه او مستعدو کسانو سره ملګرتیا او ناسته ولاړه هغه څه دي چي انسان د ټولنیز کېدو خواته بیایي او همدغه ټولنیز والی یي بیا په ورځینیو چارو کي د بریالیتوب سبب کېږي.

ټولنیز شخصیت دا نه دی چي له ټولو سره خبري وکړئ او وخاندئ؛ بلکي ټولنیز والی دا دی چي په دې پوه شئ چي 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 چي لا هم وربانـدي له دومره پوهي او علمي پرمختګونو سره واکمن نه دی، یوازي په خوبونو کي کله کله پر دغه ټاټوبي قدم ږدي، خو څومره چي د انسان ذهني او عقلي وده مطرح کېږي، هغومره یي 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 اروا پوهني په یوه ژور بحث بدله شوي ده چي تر ټولو کره بحثونه یي د اروا پوه کارل ګوستاویونګ په اثارو او څېړنو کي مطرح شوي دي. دده نظریات هم پخوا او هم اوس ددي برخي د څېړونکو لپاره د پاملرني وړ دي. دلته به د شهود یا دروني شهود په اړه د نوموړي د ځینو نظریاتو ژباړه له خپل تحلیل سره لوستونکو ته وړاندي کړو.

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

په تعریف کي څو خورا مهمو او بنسټیزو مقولو ته اشاره شوي ده چي که چېرته یي وپلټو، نو په ښه ډول کولی شو چي د یونګ اصلي موخو ته ورسېږو. لومړی باید پوه شو چي ادراک یاني څه؟ ادراک د درک له ریښي څخه اخیستل شوی دی چي د قضیو د ژور او بې واسطي فهم په مانا دی.

ادراک یاني د داسي څه موندل چي له مخکي موجود وي، خو عقلي استنتاج ته له اړتیا پرته، په ناڅاپي ډول موږ ته روښانه او مکشوف کېږي. کولی شو ووایو چي د ادراک ټول اکشتافات په واقعیت کي شته دي؛ نو شهود هم د کشف یو ډول دی او شاید همدا دلیل وي چي کشف او شهود اصطلاح ډېر ځله یو ځای کارېږي. لکه پیل کي مو چي وویل ناخوداګاه هم زموږ د درون ستره او ژوره برخه ده، چي زموږ تر تسلط لاندي نه راځي او ارادي نه ده.

البته دا برخه بیا په فردي او جمعي باندي وېشل شوي دي. جمعي ناخوداګاه د بشریت له پیدایښت نه تر نن پوري د ټول بشریت د تجربو حاصل دی او فردي بیا له ماشومتوب نه تر لویوالي پوري د هر انسان په فرد منحصري تجربي او شخصي الګوګاني شاملي دي.

د یونګ تعریف له مخي شهود د ناخوداګاه په دواړو برخو کي شکیل دی. جمعي ناخوداګاه د اګاهي یا پوهاوي یوه پراخه سرچینه ده چي له یوه خوب، یوه مهال یا یوي ناڅاپي پېښي او پدیدي سره فرد یوه نوي مسیر ته ننباسي. فردي ناخوداګاه کي هم زموږ د ماشومتوب له وخته زموږ په دروني شهود کي رامنځته شوي پېښي، شخصي تجربي، عقدي، الګوګاني، طرحي او ډېر داسي واړه او ظریف څیزونه نقش لوبوي چي زموږ د زیاتي پاملرني د جلب سبب ګرځي.

په دي اساس د یونګ د تعریف له مخي دا زموږ ناخوداګاه ده چي وړاندوینه یي نه شي کېدی، تل خلاقه وي او ناڅاپه په یوه

ketabton.com - The Digital Library

ټکان سره د عمل صحنې ته راځي. دروني شهود اصلا د همدې ناخودآګاه 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 ورپسې پوښتنه داده چې شهود ته ولې اړتیا لرو؟

د ځواب لپاره به غوره دا وي چې «د شهود ځواک» کتاب د لیکوال ګړي کلېن 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 سیوری وکړي او زموږ دیدن محددوي. په دې اساس داسې وختونو کې د سمو او پیاوړو تصمیمونو د نیولو لپاره یو جوړ لرې 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 ښکاره شي، خو په حقیقت کې د دقیق فهم او ادراک خنډ ګرځي او کولای شي چې د منطق، مهربانۍ، خوښۍ، اندېښنې، غم، یا هم یو بل څه په بڼه را ښکاره 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 څپه 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 ناخودآګاه له پراخه سمندر څخه یې سرچینه اخیستې ده. شایې 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 شایې کله کله په ماتو جملو یا غوښو کلمو سره را ښکاره شي، خو خپل مانیز وزن او قوت هغه مهال پیدا کوي چې ځانګړې پاملرنه ورته وشي.

اغلې لورا دې 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. شایې 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 څنډې 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.

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 ووایي چې تر اوسه بې ځوابه پاتې دي. اغلب لورا دې وایي 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. ځنګه 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 ځنګه 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.

بـــــلا

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 راښیي.

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

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 غبر کوي، هغه بوخت وي، طبیعت یې برابر نه وي، که بیا ورکړي، طعبا مخاطب ورته وایي: بلا. دلته بلا هیڅ مانا نه لري، خو مفهوم یې دادی چې باید متکلم غلی شي، وډار شي او له خبرې لاس پر سر شي.

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

ketabton.com - The Digital Library

حمید مومند وایي:

څه بلا یې احتیاج

چې سړی کړي سګ مزاج

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 ورته چاپېره وي، محفوظ به وي.

څینو بیتونو کې بلا د (بلها) لنډیز په توګه کارول شوې.

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. موږ 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 بڼه ولیکو او ویې وایو،څکه په څینو 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 ولیکو 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 ازمېښت، غم او مصیبت په برخه کې هم کارول کېږي.

له تېرو دوو میاشتو راهیسې یوې بلا کې ګیر یم.

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

د بلا سربېره (اشا) هم د یوې نا ملموسې خو وېرونکې او بد قواره شخینه څناور 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 شه 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 قایلېږي؛ 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 اواري لپاره د ګډې لارې موندل وي. خو په مناظره کې موخه ګټل وي،

دریم: 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 نیول 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 شې 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 نظرۍ 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 شه تفکر او سوچ منلو ته هڅوي؛ تر څو د شه والي لامل شي. خو په مناظره کې د بل شه تفکر او سوچ د ګواښ پر وړاندې د دفاع لپاره کارول کېږي او په دې ډول شیې چې دی دې ریښتینې 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 شودلو او کمزورې کولو هڅه کېږي.

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 منځنه راتلل یا زیاتې وقفې، د دې کار لپاره د لازمې 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 متونو 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 وایي: 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 څُستی 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 سرخوږۍ 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 ګوډیو 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 کړي 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

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 یې نه وي شوې، بهتره ده چې له جنسي اړیکو ځان وساتي.

دغه راز د روحي او جسمي فشارونو، اضطراب، تشویش او ستریا په وخت کې هم د جنسي اړیکو نیول زیان لري، کله چې دا ستونزې رفع شي او نورمال حالت منځته راشي بیا نو ښه ده چې دا اړیکه ټینګه شي. ځکه په غیر نورمال حالت کې بدن کافي انرژي نه لري چې په دې برخه کې مصرف شي. دغه راز د زنانه میاشتنیو ناروغیو او نورو ناروغیو په وخت کې باید حتمي له جنسي اړیکو پرهېز وشي.

افراط او تفریط چلیپا کړئ!

تعادل نه یوازې په جنسي اړیکو کې ټاکونکی رول لري، بلکې دا د ژوند تر ټولو مهم اصل هم دی. په جنسي اړیکو کې افراط او تفریط نه کول د انسان روحي وضعیت نورمال ساتي او د روغتیا تر څنګ د خوښۍ احساس ورکوي.

دا کله هم نه مني چې یو جوړ انسان دې د تل لپاره جنسي اړیکه پرېږدي، بلکې دا کار امکان نه لري. کومه غریزه چې د جنسي اړیکې په واسطه محوه کېږي د انسان په فطرت کې نغښتل شوې ده او داسې ممکنه نه ده چې غیر له جنسي اړیکې دې محوه شي او که هغه وشي چې له جنسي اړیکې په لوی لاس پرهېز وشي، نو لسګونه ناروغۍ را ولاړولی شي. ځکه چې د دې اړیکې په واسطه د برن ډېری میکروبونه ختنۍ او له بدن څخه خارجیږي. کله چې دغه غریزه محوه نه شي نو د بدن سستي او درونداوالی، د لګن خاصرې د هډوکو دردونه، سر دردي او نورې ناروغۍ پیدا کیږي.

(د یوې نوې څېړنې پر بنسټ هغه جوړې چې په اوونۍ کې لږ تر لږه یو ځل جنسي اړیکه ټینګوي، ورځ تر بلې خوښۍ محسوسوي. مګر په اوونۍ کې د دې اړیکې د ټینګولو ډېر تکرار دا خوښي نه زیاتوي او برعکس د جنسي اړیکې پر کیفیت منفي اغېز شیندي.

دا څېړنه د ټورنټو مسیساګا پوهنتون په کاناډا کې ترسره کړې ده. ایمي میوس، د دې څېړنې اصلي څېړونکې وایي، که څه هم د جنسي اړیکې ډېر تکرار له ډېرې خوشالۍ سره باید تړاو ولري خو جالبه دا ده چې په اوونۍ کې تر یو ځل ډېره جنسي اړیکه لرل د پام وړ خوښي نه ښيي. هغه خلک چې په میاشت کې یې یو ځل جنسي اړیکه لرلې، تر هغو خلکو کم خوښ ول چې په اوونۍ کې یې یو ځل سکس کوي. د دې څېړنې پایلې د ټولنیزې روانپوهنې او شخصیتي علومو په ژورنال کې خپرې شوي دي)[1]

تاسې د جنسي اړیکو په تفریط خبرې ولوستې خو په دې اړیکو کې افراط او اسراف کومې ستوزې را ولاړولی شي؟ دلته یې ولولئ!

معمولاً په جنسي اړیکو کې افراط د ځګر کمزوري، د معدې ستونزې، د سترګو کمزوري، د غوږونو کمزوري، ستریا، عصبي ناروغي، د پوست بدرنګي، د رېږد یا لړزې ستونزې او... رامنځته کوي، نو اړینه ده چې په دې برخه کې جوړې تعادل مراعات کړي او خپله روغتیا اوږدمهاله کړي.

جنسي ستونزې او د هغو حل لارې:

طبي څېړونکي د جنسي قوې د تقویې لپاره بېلابېلې لارې په ګوته کوي. دوی سربېره پر روحي، فردي او شخصیتي توپیرونو د یوه انسان د ژوند تېرولو سبک او کار ته هم پام کوي.

د جنسي ستونزو د حل بهترینه 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 اړیکې لرل، موسیقي، مېوه جات، بېلابېلې ګیاوې کارول او ورته نور سکون بښونکي اعمل، روابط او خوراکي توکي توصیه کوي.

د دې ستونزې یوه حل لاره له خپلې مېرمنې یا خاوند سره ژورې عاطفي اړیکې لرل هم دي. کله چې مینه وي او نفرت، تشدد، بخل او... نه وي نو دا ستونزه نه رامنځته کېږي. البته ځینې ستونزې جدي وي چې باید ډاکټر ته مراجعه وشي.

[1] محور ویبپانه

بیل ګېټس درواغو شتمن کړ!

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

بیل ګېټس په داسې وخت کې زېږېدلی وو چې، په یوازې ځان د کمپیوټر او ټکنالوژۍ پروګرامونو او کوډونو زده کول سخت کار و. نوموړی ۱۳ کلن وو، چې د کمپیوټري پروګرامونو او کوډینګ سره یې مینه او لېوالتیا پیدا شوه.

بیل ګېټس په ښوونځي کې له پول ایلن سره آشنا شو. د دوی دواړو له کمپیوټر سره مینه زیاته شوه او د کوډینګ برخه کې یې ګډ کار پیل کړ. دوی دواړو به د ښوونځي نظري ټولګي پرېښودل او د ښوونځي په کمپیوټر خونه کې به یې پر کمپیوټرونو عملي کړنې ترسره کړلې.

یوه ورځ بیل ګېټس په یوې مجلې کې بازار ته د تازه راغلو کمپیوټرونو اعلان ولیده. نوموړي پرېکړه وکړه چې له هر بل چا څخه وړاندې به دغو کمپیوټرونو ته پوستغالی یا سافټویر جوړ کړي.نوموړي یادې کمپنۍ ته زنګ وکړ او په درواغو یې ورته وویل چې دی د یادو کمپیوټرونو لپاره تیار جوړ شوی سافټویر لري. حال دا چې ده د یادو کمپیوټرونو لپاره هېڅ کوم جوړ شوی سافټویر نه درلوده او نه یې هم په کوم کوډینګ باندې کار کړی وو.

ketabton.com - The Digital Library

په دې کار سره بېل ګېټس يوه غټه پرېکړه وکړه او يوه لويه موقع يې په لاس کې واخيسته.

د بېل ګېټس پر خپل ځان باور، د ډېر او سخت کار لپاره هوډ او پوهه لامل شوه چې يادې کمپنۍ ته په لومړيو کې درواغ ووايي خو وروسته شوې ژمنه په عمل کې پلې کړي. بېل ګېټس او د ده ملګري پول ايلن د سخت او ډېر کار په پايله کې وکولی شول چې د يو ځو اوونيو دننه ياد کمپيوټر ته سافټوير جوړ کړي.

دوی ډېر ژر د مايکروسافټ وينډوز سافټوير جوړ کړ او په نړۍ کې يې شهرت پيداکړ. 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 يې شروع کړ، نو د خپل انساني ژوند د شه پر مخ بیولو په پار د پوهې په لټه کې شو، چې تر اوسه هر انسان د پيدايښت له ورځې تر مرګه پورې په منظم او غير منظم ډول زده کړه کوي او د پوهې حاصلولو په هڅه کې دی.

د پوهې ارزښت په اړه ډېر زيات دلايل موجود دي. الله تعالی خپل سپېڅلی کتاب قرانکريم د اقرا (ولوله) په لفظ شروع کړی، کله چې الله تعالی د ټول بشريت لپاره رهبر خپل نازولي پيغمبر حضرت محمد ص باندې لومړنۍ وحيه د جبرائيل امين په واسطه کوله نو لومړی يې همدا آيت »اقراء بِسم ربِک الذي خلق...«نازل کړو.

که موږ او تاسو نړۍ او بشري جغرافيې ته په کتلو سره وګورو، په طول د تاريخ کې په ټولو جغرافيو او سيمو کې د پوهې ارزښت يو شان نه دی پاتې شوی. په پرمختللو/لومړۍ درجه هېوادونو کې پوهې ته ډېر ارزښت ورکول کېږي چې د دوېمې او درېيمې درجې/وروسته پاتې هېوادونو کې بيا پوهه په هغه کچه ارزښت نه لري، لکه په پرمختلليو هېوادونو کې يې چې لري.

ځنګه مو چې وویل چې سيمو او جغرافيو ته په کتلو سره د پوهې ارزښت چې چېرته کم وي هلته که يو کس ډېره پوهه لري، د دې پرځای چې د خوشحالۍ احساس وکړي، ډېر وخت د ځفګان او افسردګۍ په حال کې وي؛ ځکه د محيط تأثير وي، دا په دې کې حيران وي چې څه وکړي؟ ځکه له ده څخه چې محيط څه غواړي هغه دا نه شي ورکولی او دا يې چې له محيط څخه غواړي هغه يې 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 يا د نشت په حساب وي.

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

که چېرې دوی کوم قيمتي کانی پيدا کړي، دوی ته هېڅ ارزښت نه لري، ځکه چې دوی قيمتي کاڼي نه پېژني. په همدې ډول چېرته چې د پوهې او علم ارزښت کم وي، هلته يوه انسان هم خپل قيمت له لاسه ورکوي، که يوه انسان هر څومره پوهه ولري، چې اکثريت مو ناپوهه وي، اقليت يکې محوه کېږي.

که يو انسان ډېره پوهه ولري او په ټولنه کې اکثريت ولس مو ناپوهه وي، يوه 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، بايد له ځانه ناپوه جوړ کړي، خو په غير ارادي (ناشعوري) ډول کله کله يوه انسان باندې دنيا تنګه شي، وخت او زمان تېرېدل پرې دوزخ شي.

استاد الفت وايي: ماته هوښياري او پوهه ځکه شه ښکارېده چې ډېره لږه وه او له لږو خلکو سره وه، هر څه چې لږ وي، قيمت يې ډېر وي او خلک يې ارمان کوي، هر څوک هغه څه غواړي چې نه يې لري.

رښتيا چې پوهه او يوه کسان ډېر لږ دي او تر څو چې پوهه ارزانه نه شي او خپل قيمت او ارزښت له لاسه ورنه کړي، يعني يوه کسان په ټولنه کې زيات نه شي، آن تر دې چې يو غريبکار، دهقان، دوکاندار او داسې نور يوه وګړي نه وي، د پوهې له بها به ناخبره اوسو او د پوهانو پر ځای به د ناپوهانو عزت زيات وي.

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

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

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 دې لړ کې ډېر داسې ځوانان شته چې د پوهنتونونو د داخلي/ 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 شمېر يې په بديله لار ګڼل کېږي؛ څکه 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 موارد 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.

۱- جعلي پوهنتونونه يوازې د خپلې ويبپاڼې له لارې له خلکو سره اړيکه نيسي او هيڅ ډول فزيکي پته يا آدرس نه لري. که څه هم په خپلو ويبپاڼو کې جغرافيايي موقعيت او آدرس ليکلې وي خو موخه يې د خلکو د تېر ايستلو لپاره وي. د Goo-gle 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.

۳- هغه کسان چې د جعلي پوهنتونونو له لارې د تحصيل مينه وال 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 بېلګې 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.

۴- که لږ په انټرنېټ کې وپلټئ، 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.

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

۶- 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 نورو انټرنيټي ځانګړنې په اړه لاندې ترونې (لېنک) کې يې انټرنېټي پته داخل او په هکله يې کره معلومات ترلاسه کړئ.

com.domaintools.whois.www

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

net.checkpagerank.www

۸- 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. (ډنمارکي متل)

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

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

۵- مېلمه لومړۍ 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- مړو 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 وربښمو 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 ځاځکو ځاځکو 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 کتې نه آس کېږي. (جرمني متل)

ketabton.com - The Digital Library

۱۷- د لویې ونې سیورې تر مېوې زیات وي. (اېټالوي متل)

۱۸- د تیار پلو ونه نشته. (جاپاني متل)

۱۹- انسانیت آسانه دی خو سړیتوب سخت دی. (روسي متل)

۲۰- که سړی مور شي د ږوږۍ په خوند نه پوهېږي. (سکاټلنډي متل)

۲۱- مفلس له بازاره په منډه تېرېږي. (انګرېزي متل)

۲۲- تر اوو کالو پلټنو وروسته په یوې خبرې باور کوه. (جاپاني متل)

۲۳- ژړا ارتیا ده خو چاره نه ده. (چینایي متل)

۲۴- د شپېلۍ آواز ځکه اوچت وي چې منځ یې تش دی. (ترکي متل)

۲۵- د شتمن توکه تل خندوونکې وي. (اېټالوي متل)

۲۶- د زړې ونې مېوه خوږه وي. (نایجیریایي متل)

۲۷- د ځنځیر قووت په کمزورې کړۍ کې وي. (کاناډایي متل)

۲۸- بې ملګرو سړی د بې ګوتو لاس په څېر وي. (انګرېزي متل)

۲۹- څوک چې د مچیو ځاله ورانوي، منډه یې باید شه زده وي. (سینګالي متل)

۳۰- مینه دار نه پېژني. (جرمني متل)

۳۱- مینه خرو ته ګډا ورښيي. (فرانسوي متل)

۳۲- د دنګو مانیو ډېر لوړ منزلونه تش وي. (جرمني متل)

۳۳- پر غلي خره دوه تنه سپرېږي. (ارمنیایي متل)

۳۴- که لېوه قاضي وي نو د رمې دې خدای مل شي. (ډنمارکي متل)

۳۵- ننني هګۍ تر سبانۍ چرګې شه ده. (پولنډي متل)

۳۶- قرض په خبرو نه خلاصیږي. (انګرېزي متل)

۳۷- د چا څټ چې له خاشاکو جوړ وي همېشه له اور څخه ډارېږي. (فرانسوي متل)

۳۸- څوک چې د پیشو د ګټلو لپاره محکمې ته ځي، غوا بایلي. (چینایي متل)

۳۹- ځینې خلک د بار په اوچتولو کې ځکه مرسته کوي چې د بار اندازه معلومه کړي. (افریقایي متل)

۴۰- مړ زمرى د خره هم نه خوښیږي. (جرمني متل)

۴۱- څوک چې ړانده ته مېلمستیا کوي، دوه کسان به ورځي. (هندي متل)

۴۲- کوم چرګ چې آذان نه کوي هرو مرو به یې مرۍ کې ستونزه وي. (هسپانوي متل)

۴۳- که قفس د سرو زرو هم شي مرغه نه شي مرولی. (اېټالوي متل)

۴۴- د قاضي په مخ کې ژړا د اوښکو د ضایع کولو پرته بله ګټه نه لري. (اېټالوي متل)

۴۵- په ځان کې لاړې مه تف کوه،
۴۶- یو وخت به دې ارتیا پېښه شي. (روسي متل)

۴۷- که ته یواځې غځلې نو څوک به درنه مخکې شي؟ (اتیوپیایي متل)

۴۸- که د مُسکا چل دې نه وي زده، دوکانداري مه کوه. (چینایي متل)

۴۹- خپل مزدور ته هېڅکله راز مه وایه. (جاپاني متل)

۵۰- که سوله غواړې نو جګړې ته ځان تیار کړه. (لاتیني متل)

۵۱- جګړه له لېرې ښایسته ښکاري. (هسپانوي متل)

۵۲- حقیقت چاته په بربنډ شکل مه ورښیه، لومړۍ کمیس ور واغونده. (هسپانوي متل)

۵۳- په ړانده یې اوږده لکړه نه لورېږي. (مغربي متل)

۵۴- شځه له واده مخکې ژاړي او سړی لهواده‌وروسته.(اوکرایني‌متل)

۵۵- کب مه راکوه د ښکار چل یې را وښیه. (چینایي متل)

۵۶- څوک چې پر ځمکه ناست وي له غورځېدو نه ډارېږي. (چکسلواکي متل)

۵۷- که پیشو دې وترله زمری ترې جوړېږي. (هالنډي متل)

۵۸- د نوکر له خولې د بادار صفتونه مه منه. (روسي متل)

۵۹- کله کله قیمتي شی ډېر نه ځلیږي. (انګرېزي متل)

۶۰- له مانۍ سره نږدې کوډله مه جوړوه. (هسپانوي متل)

۶۱- زما ملګری هغه دی چې په ژرنده کې مې غنم اوړه کوي. (هسپانوي متل)

۶۲- خومره چې خبرې لږ کوې، هومره دې خلک خبرو ته شه غوږ نیسي. (جرمني متل)

۶۳- بندې خولې ته مچ نه ننوځي. (چینایي متل)

۶۴- درواغ پښې نه لري. (چینایي متل)

۶۵- حقیقت لکه سهار؛ هرو مرو را خېژي. (یوناني متل)

۶۶- اصیل هېڅکله درواغ نه وایي. (فرانسوي متل)

۶۷- څوک چې پردۍ ډېوه وژني د هغه په څېر به دی هم په تیاره کې ژوند کوي. (پولنډي متل)

۶۸- څوک چې له احمق سره بحث کوي ځواب به یې هم اوري. (جرمني متل)

۶۹- له ما پرته هېچاته معلومات نه کېږي چې بوټان مې پښې ژوبلوي.

ketabton.com - The Digital Library

(انګریزي متل)

۷۰- بې زخمونو قهرمان نشته. (پرتګالي متل)

۷۱- روغتیا د هګۍ په څېر ده، که ویې نه ساتې ماتیږي. (مغربي متل)

۷۲- څوک چې بې ضرورته شیان اخلي له خپل ځان څخه غلا کوي. (سویډني متل)

۷۳- شایسته ګلان اغزي لري. (هالنډي متل)

۷۴- تر پیل یې په پای کې ډېر فکر کوه. (بوسنیایي متل)

۷۵- چمتووالی د نیمایي جګړې ګټل دي. (هسپانوي متل)

۷۶- نرم ځواب غصه له منځه وړي. (انګریزي متل)

۷۷- د تازه ماړه شویو کولمو لا هم وږي وي. (یوناني متل)

۷۸- خدای دې څوک په جنت کې هم نه تنها کوي. (روماني متل)

۷۹- لنډ ګامونه عمر اوږدوي. (روماني متل)

۸۰- خر د بلبل په آواز څه پوهیږي. (روماني متل)

۸۱- له ملګري څخه هغه څه مه پټوه چې دښمن دې پرې خبر وي. (ډنمارکي متل)

۸۲- د کوتک په لاس سري هره خبره حقیقت وي. (افریقایي متل)

۸۳- پردي ګلان تل موږ ته ښه سره ښکاري. (جاپاني متل)

۸۴- شیطان ته د شیطان په ژبه ځواب ورکول پکار دي. (هندي متل)

۸۵- هغه اور چې تا نه سوځوي مه یې وژنه. (افریقایي متل)

۸۶- ښه توکي پخپله خرخیږي. (افریقایي متل)

۸۷- شات د خرو خوراک نه دی. (هسپانوي متل)

۸۸- د فقیر ورځ اوږده وي. (هسپانوي متل)

۸۹- خوږې خبرې لوږه نه ختموي. (ناروېجني متل)

۹۰- د ګران بچي نمونه ډېر وي. (افریقایي متل)

۹۱- غل په هر چا د غله ګومان کوي. (ناروېجني متل)

۹۲- که لېوه پسه و نه خوري، بیا هم لېوه دی. (منګولیایي متل)

۹۳- مور ته یې ګوره لور یې غواړه. (افریقایي متل)

۹۴- د غله سپوږمۍ نه خوښیږي. (کوریایي متل)

۹۵- هغه تیږه چې لاره بنده نه کړي د خنډ په سترګه مه ورته ګوره. (ډنمارکي متل)

۹۶- توره خپل تیکی (پوښ) نه غوڅوي. (کُردي متل)

۹۷- د نورو غمونه زمونږ درد نه شي دوا کولی. (پُرتګالي متل)

۹۸- یو کب ته لس ښکاریان د سیند پر غاړه ولاړ وي. (وېتنامي متل)

۹۹- بدرنګه ښځه له هینداري داربیږي. (جاپاني متل)

۱۰۰- چرګه او ښځه چې له کوره ووځي ورکیږي. (هسپانوي متل)

شمېرلې 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:

لومړۍ: 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 کاروني سره خپله وینا پیل او تمامه کړئ. په خپلې دې وړتیا کار وکړئ تر څو د دې برخې ماهر وګرځئ.

- خپل پلویان ډېر کړئ.
- ډېرې مهمو غونډو او ناستو کې به د خبرو فُرصتونه ومومئ.
- 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.

ketabton.com - The Digital Library

د ادب لمن

شيبه

عبدالغفور لېوال

کړۍ کړۍ تصوير دې په اوبو کې لړزېده
انار انار خواږه دې په راتلو کې لړزېده

زه تږى وم بدن دې سمندر و د شرابو
ست ست و په نڅا او په څپو کې لړزېده

ما وڅښه د خوږو شونډو د سرو ګلابو عکس
انګار و د سکروټو په پيالو کې لړزېده

سندرې وې د اور، د شپې پاولې وو په اتڼ
غمې د غوړواليو دې لمبو کې لړزېده

ګرېوان ته دې د سرې رڼا ګډا وربهېده
ياقوت د انګبينو په شيدو کې لړزېده

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

لبريز د ميّو جام و، تا ته خاڅکې شو د اوښکې
لېوال په مستۍ راغى، خو په تلو کې لړزېده

نظم:

امان الله عادل

د باد سوړ موزيک چالان دی
څاڅکي، څاڅکي باران اوري
ورته ګورم غلى غلى
د معصوم مرغه په خبر يم
***
د لمدو زلفو خوشبو دې
شوه له باده سره ګډه
دماغونه مې شوه ژوبل
څه خوږه هوا لګېږي
***
څه بې حسه رباني ده
زه بهانده سينه ناست يم
په ورغوي کې مې ايښى
د ګرېوان ژوبله تڼۍ ده
***
له خاموشۍ خوني خېژي
تور غرونه لمدې چيغې
ما له تنه را تاو کړی
تور څادر د انديښنو دی
***

بې لوګي غوندې لمبه مې
ننوتې په سينه کې
ستا د ياد بخرکي ناځې
زه ککړې سترګې مړم
***
ستا ماشومه خندا نشته
د راندە درياب پر غاړه
جل وهلی ورته ګورم
له اوبو نه لمبې خېژي
***
څه وحشي غوندې ماښام دی
ساوې تللي دي له سترګو
بيا کنګل اورونه بل دي
زه رنډې پېښې ورته ناست يم
***
په ويده لاس مې نيولی
د لاهو کتاب عادله!
د ډيوې تتې رڼا ته
غزلونه پکې لولم

ketabton.com - The Digital Library

انډیواله

محمد یاسین سعادت

«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ چې درنه واورم
یو احساس راکې پیدا شي
ما یو بل جهان ته یوسي
وایم شکر یو ځوک شته چې
په الفت راته ګویا شي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ څه بختور دی
د زړګي له ښکته تل نه
په عجیب احساس را وځي
په پستو نازکو شونډو
څه په مینه ادأ کیږي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ نه دې قربان شم
دا تر ما چې را رسیږي
لکه وړم د غاټولو
چې نسیم ته غاړه ورکړي
داسې خوږ خوږ را لګیږي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ باندې پاچا یم
ستا په شتون په سر د ځمکې
ټول عالم نه بې پروا یم
ته زما یې او زه ستا یم
ته مې ستایې زه دې ستایم
***

«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ مې په خپل زړه کې
ستا له نوم سره حک کړی
که هر څو تحول راشي
دا به بیا هم سلامت وي
امانت به تر قیامت وي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
«انډیواله! » دغه لفظ دومره شیرین دی
لکه ته چې یې شیرینه
د خالق قدرت نه ځار شم
ستا فطرت کې یې ده نغښتې
څه پر کیفه خوږه مینه
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
انډیوالې! د دې لفظ څه کیفیت دی؟
چې له خولې دې را بهر شي
ورسره جوخت همزمانه
چار چاپېر مې معطر شي
هر څه مشک شي او عنبر شي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بیخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ ماته کافي دی
هر نعمت د دې بازار نه
دا ټول ستا د فیض جلوې دي
چې زه اوس دومره خوشبین یم
او زه ستا په سر یاسین یم

سعید شینواری

څه په بدو سترګو مې ایمان راوړی، غرق شوم
ما پسې یې بیا کور ته قرآن راوړی، غرق شوم

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

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

ماته یې کـلیزه کې ګـلاب راوړی واه واه!
ګل سره یې عکس دیوځوان راوړی، غرق شوم

خـــط د یو کـــافر راله راغـلی نه یې لولـم
هو، خو مګر ډېر ښه مسلمان راوړی، غرق شوم

ماته سعید نه وایي چې څه ورباندې وشي
بیا یې میکدې ته لوند ګربوان راوړی، غرق شوم

شاه محمد راشد

له مال دولت نه چې پیکه شي سړی
بیا نو له هر چا بېګانه شي سړی

په غریبۍ باندې ځوک نه شي خپه
خو په پېغور باندې خپه شي سړی

تل په اورو دې چې وي بار زنده ګي
ته وایه ځنګه به دمه شي سړی

دا چې شېبه شېبه دې سیځي وجود
له دې خو ښه ده چې ایره شی سړی

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

ketabton.com - The Digital Library

ketabton.com - The Digital Library

د ۱۴۰۱ لمریز کال کالیزه

۱۴۰۱ لمریز وری 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)

۱۴۰۱ لمریز غویی 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 لومړی څخه تر دریمې پورې د کوچني اختر ورځې (رخصتي)

۱۴۰۱ لمریز غبرګولی 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		

۱۴۰۱ لمریز چنګاښ 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)

۱۴۰۱ لمریز زمری 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			

دزمري ۲۸مه د هیواد د خپلواکۍ ۱۰۴مه کلیزه (رخصتي)

۱۴۰۱ لمریز وږی 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

۱۴۰۱ لمریز تله 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)

۱۴۰۱ لمریز لړم 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			

۱۴۰۱ لمریز لیندۍ 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	

۱۴۰۱ لمریز مرغومی 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

۱۴۰۱ لمریز سلواغه 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 هیواد کې د شوروي اتحاد د ماتې ورځ (رخصتي)

۱۴۰۱ لمریز کب 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 لومړی ورځ (رخصتي)

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 يې د موسهي ولسوالۍ د برمیاخېلو په کلي کې نړۍ ته سترګې غړولي دي. دیني زده کړې يې د خپل کلي په جومات کې کړي او د عصري زده کړو د یون لومړی ګام يې په ۱۳۸۵ کال کې د خپل کلي د ښوونځي (موسهي علیاً عالي لېسې) پر لور واخیست او دا سفر يې 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 ساری مینه درلوده، نو نېکمرغه وو چې په ۱۳۹۷ کال کې د کانکور ازموینې له لارې د کابل ژورنالېزم انستیټوټ 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 يې 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 يې دوام ورکړ، چې بلآخره د لوړو زده کړو د دوام لپاره يې په ۱۴۰۰ کال کې د اختصاصی کانکور ازموینې له لارې د کابل پوهنتون د ژورنالېزم پوهنځي د عامه اړیکو دیپارتمنت ته لاره ومونده. نوموړی اوس مهال په یاد پوهنتون کې د درېیم 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 يې 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 يې رنګ راوړي او د لا پرمختګ لپاره يې لار هواره شي.

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English