

په دې ځل کې:

د خبرو هنر

ژوند که پرله پسې مبارزه؟

انسان او دروني شهود

بلا

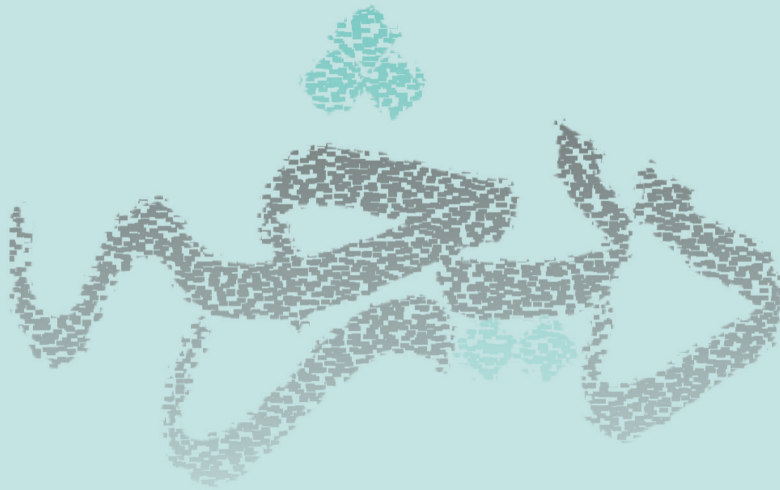
بېل گېټس درواغو شتمن کړ

جعلي پوهنتونونه څنگه وپېژنو؟

سل نړیوال متلونه

او...

Ketabton.com



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# د خبرو هنر

ژباړن: محمد اسماعيل رحمانی

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

ویې ویل: نږدې دېرش کاله کېږي چې لیکلو ته اړم یې، دا دومره موضوعگانې له کومه کوي؟ ما ورته وویل: زه چې یوه خبره واوړم یا په لار کې کومه صحنه وگورم، 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 ترېنه جوړه شي.

ویې ویل: د مچ نه د کوچ ویستلو دغه پروسه خو ماته هم را وښه، گوره که مې زده شي! زه موسکی شوم او ورته ومې ویل: دا میرات مې 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 ورپسې وڅکم، نو خپلې ماشومې لور ته مې وویل: مور ته دې ووايه چې بابا درڅخه پوښتنه کوي: آیا د مېلمه پالنې د آدابو له مخې مېلمه ته قهوي پسې چای ورکول کېږي؟ هغه لایه، مور ته یې وویل چې بابا مې چای غواړي! ما مېلمه ته وویل: وا دې وربدل؟ 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، مگر دغه پیغام مې په داسې لطیفو الفاظو کې ونغښت چې نه وچ امر وو او نه ځیرې پښتونولي. خو ماشومه لور مې د دغو الفاظو په ارزښت پوه نه شوه او پیغام یې د وچ کلک عسکري امر په

خپر 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: مگر ماته خو یې د هغه پاچا کیسه رایاده کړه چې یو زړه بورنوونکی خوب یې لیدلی وو، د تعبیرولو لپاره یې څو 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 څپېرو او لغتو له دربار څخه وویست، ورپسې یې بل راوغوښت، هغه ورته وویل: پاچا سلامت! زېری مې درباندي! 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 اوریدو پاچا خوښ شو او تعبیر والا ته یې پوره سل دیناره انعام ورکړ.

گورو چې د دواړو تعبیرونو هدف یو دی، خو لومړنی کس دغه هدف پاچا ته د ځیرې غوندې په رقم ور وشاوه او دویم کس دغه ځیر غوندې لومړی په پستو مالوچو کې تاو کړ، بیا یې په ډېر عزت او وقار په دواړو لاسونو د پاچا په مخکې کېښود؛ ځکه خو هغه لغتې وگتلي او ده انعام! اوسنۍ صحنه زما ذهن ته همدا تلقینوي. مېلمه وویل: زه ولاکه لا تر اوسه پوه شوی يم، سم مې پوی کړه چې یاده صحنه ستا ذهن ته کومه موضوع در اچوي؟ ما ورته وویل: هغه موضوع چې موږ ورته (د خبرو هنر) عنوان اېښودلی شو.

گوره مېلمه! ښايي د انسان په تعريف 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 ترېنه ساز کړي؛ بلکې معنا یې دا ده، چې انسان د نورو حیواناتو په پرتله پوهېږي چې څنگه وغږېږي! محضې خبرې کول کوم کمال نه دی، که نه طوطي هم خبرې کولی شي! همداراز که محضې خبرې کمال وای، نو په ځینو برخو به انسان جنت ته او په ځینو نورو به دوزخ ته نه تلای، ځینې به ورته کلا او ځینې نورې به ورته نه بلا کېدای! د هر چا چې څومره

د مناسبت سره د مناسبو خبرو هنر نه وي زده، په هماغه اندازه یې له انسانیت نه لېرې او حیوانیت ته نږدې وېوله.

زیاتره وخت زما ځینې دوستان غواړي چې پلاوي ورېز ته مې واسطه کړي خو زما واسطه بازي هېڅ نه خوښېږي. زه له دوی نه ښه غواړم مگر خالي لاس یې نه لېرم. دوی ته د واسطې پر ځای وزیر ته د مناسبې خبرې چل ورښیم. د دې لپاره چې خبره رانه اوږده نه شي، د دې گټور کار د گټو او بېلگو نه تېرېږم. یاد وساتئ چې دا هنر سواد ته اړتیا نه لري بلکې د هوشیارې کویږۍ 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 ځانگړې لار او دروازه و نه لري. مثلاً، د فلاني د زړه دروازه د درناوي په کیلی خلاصېږي او د پستانې په سم او منطقي دلیل. ځینې په نرمه او خوږه خبره پوهېږي او ځینې نور په ترخه او ځیرې خبره لارې ته راځي. چاته لنډه خبره کفایت کوي او چاته د اوږدې تشریح 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 لري؟ مېلمه وویل: هو. ما ورته وویل: ډېر ځلې داسې پېښېږي چې یو زوی دې پرته له سلام او کلام مخته ودرېږي او درته وايي: پنځوسې مې پکار دی! ته ورته وايي: خیر شه! دا بېگانه چې دې واخيست؟ 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 ښکلوې، بیا درته وايي: بابا، مننه چې بېگانه دې پنځوسې راکړ خو هغه رانه مصرف شو، نه پوهېږم څنگه درته ووايم چې بل مې پکار دی، مگر دا ځل درسه ژمنه کوم چې هغسې بېځایه یې نه مصرفوم! ته هم په ځان پوه نه شي، سمدستي ورته ووايي: د پیسو په غوښتلو ولې شرمېږي؟ له بل چا خو یې نه غواړي! ساده کله، له خپل پلار نه څوک شرمېږي؟! واخله مړه، سلگون واخله!

ستا د دغو متفاوتو کړنو وجه دا نه ده چې تا ته یو زوی گران دی او بل نه دی گران، بلکې لومړني د خبرو هنر نه دی زده کړی ځکه دې تش لاس رخصت

## اصل خوښي په څه شي کي ده؟



ژباړن: مير احمد ياد

کړ او دويم پوهېده چې څنگه دې سنت کړي. همداراز هوشياره ښځه چې د خپل خاوند په مزاج پوهېږي او د خبرو هنر يې زده وي، خپله هره غوښتنه په خاوند مني. خو د دې برعکس بېعقله ښځه شته فرصتونه له لاسه ورکوي. دا ځکه چې هوشياره ښځه نه يوازې د غوښتنې مناسب وخت او الفاظ گوري بلکې ورسره د خاوند د جيب وضعيت هم څاري. دا هم ياد ساته چې يوازې 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 رويه لهجه ووايي چې دلته راشه رډيله! په خوشحالي دې خواته راځي، مگر که په تروش تندي دې ورته وويل: ته دلته راشه محترمه! هغه دوه خپلې او دوه پردۍ کړي او درنه تېښتي. همداراز که له وظيفې نه واپس کوم ملگري سره کور ته روان يې او د هغه کور را ورسېږي، تاته ووايي 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 خداي په امان! په مخه دې ښه! باور وکړه که په ريښتيا ورسره پاتې شې، ډېر سخت به درته او ډېر ستر بېعقل به ورته ښکاره شې.

مېلمه راته وويل: مقاله دې پوره شوه؟

ما ورته کړل چې هو، او موضوع يې هم جالبه وه. په همدې ډول د يوې خبرې نه د بلې د ويستلو کوښښ کوه، خپله مقاله ترېنه جوړېږي.

### دا هم ولولئ:

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

- د داسې شيانو په لټه ژوند تېرول چې ستاسې بالقوه انرژي آزادوي او ويندې وړتياوې مو را وپېښوي. (وده)
- په وېرې برلاسی کېدل او خپل فکرونه نه محدودول.
- ارزښتناکې موخې ترلاسه کول او په خپل نظر بريالی کېدل. (نه هغه برياليتوب چې نور خلک يې راته تعريفوي).
- ارزښتناکې او هدفمندې اړيکې رامنځته کول.
- ځان لا ډېر پېژندل.
- نورو ته ارزښت ورکول. (له پېرودونکو او همکارانو نيولې د ټولنې تر خلکو).
- په خپله چاپېره نړۍ کې مثبت بدلون راورول او يو اغېز پرې کول.
- دا طبيعي انساني غوښتنه ده. (داسې شيان پيدا کړئ چې ستاسې پام وړ واورې. چې ترلاسه مو کړل، بيا ترې ښه خوند واخلي. دا ټول شيان په خپل واک کې کړئ، تاسې ورته خپل واک مه ورکوئ، نو هو! شيان ترلاسه کړئ).

- د ژوند تېرولو او د څيزونو د ترلاسه کولو په وړتيا او قوت کې يوه خبره ده: يعنې، څومره چې ترلاسه کوئ، هومره به نور غواړئ. شيان د انسان د خوشالۍ کړې ژمنه نه پوره کوي. که فکر پرې وکړئ دا ډېره ظالمانه پروسه ده. که تاسې له کلونو د يوه موټر ارمان لرئ او هغه واخلي، نو څو ورځې وروسته به بيا د بل ارمان کوئ. که د خپلې خوښې کور واخلي يا د خپلې خوښې دنده ترلاسه کوئ، يو څو اوونۍ وروسته مو ترې نظر اوږي او خوند يې ځي، بيا نور خوند نه کوي. ستاسې پام له دې اوږي او بلې غوښتنې ته ورځي.
- زه ډېر پوه نه يم او د ټولو پوښتنو ځوابونه نه لرم، خو ژوند راته دا يو شی را زده کړی دی، چې شيان انسان ته تلپاتې خوشالي نه شي ورکولی. زه درته سپينه خبره کوم. زه نه وایم چې د ښايسته شيانو لړل، را ټولول او غوښتل گنې بد کار دی. دا د غره څوکې ته ختل خوندور کوي. زه فکر کوم د خبرې موخه مې دا ده چې د دې شيانو بندهگي به نه کوو، ور پورې نښلو به نه، غلامي به يې نه کوو، يوازې خوند به ترې اخلو. دې شيان 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 يې يو لند لېست دا دی: موږ د خپلې پوهې تر کچې لوړ نه شی نه شو ليدلای؛ څومره چې ډېر گورو، هومره به ډېر پوهېږو... لکه د غره څوکې ته ختل)



ښاري ژوند يې وليده نو هغه وخت بيا د ژوند په اصلي خوند پوه شول او هغه وخت يې درک کړه چې، ژوند يعنې څه؟

ځينو کسانو سره به پوښتنه پيدا شي چې څنگه کولی شو خپل ځان يا ماشومان په ټولنيز ژوند عادت کړو؟ ځينې لارې چارې يې درته يادوم:

لومړۍ- والدين: د مور او پلار لپاره اړينه ده او دا يې مسؤليت دی، چې خپل ماشوم ته ارزښت ورکړي، خبرې يې واورېدل شي، پوښتنې يې ځواب شي او د ځينو کوچنيو کورنيو مسايلو په اړه ورسره بحث وشي؛ تر څو ماشوم دا درک کړي چې زه هم يو څوک يم چې نور راته دومره اهميت راکوي.

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

درېیم- ښوونځی: که ښوونځي کې ښوونکی له خپلو زده کوونکو سره ښه چلند وکړي، نو ښکاره خبره ده چې په مقابل کې به يې 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 ويلو احساس پيدا کېږي چې څنگه درس ووايي، مسؤليت څه ته وايي، څنگه مسؤليت 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 يې پر وړاندې سر ټيټوي. د کورنۍ له غړو نيولې بيا تر کلي، جومات، چم، گاوند 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 مينه او ملگرتيا کوي او دا د ټولنيز کېدو يوه کليدي لاره ده.

پنځم- نرمې خبرې کول: ځينې کسان داسې عادت لري، چې له هر چا سره په لوړ آواز او ټنډه لهجه خبرې کوي، چې دا کړنه يې د هيچا نه خوښېږي. په سره سينه

ډېر زيان وکالی خو په ډاډ درته وایم چې پښېمانه به نه شئ.

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

## څنگه ټولنيز و اوسو؟



محمد ياسين سعادت

دا چې انسان يو ټولنيز موجود دی، نو اړينه ده چې په خپل ورځيني ژوند کې هم ټولنيز و اوسي. پر ټولنه باندې د يو ټولنيز انسان اغېز نسبت هغه چاته زيات دی، چې کنجکاوي يا په عامه اصطلاح د خپرې غونډۍ ناست وي.

دا چې مور ولې بايد ټولنيز و اوسو، دوه عمده دليلونه يې وړاندې کوم:

۱. ټولنيز والی د ټولنې اړتيا ده: که هر انسان له ټولنې څخه ځان لرې او گوښی کړي، نو معلومه خبره ده چې ورځينۍ چارې به يې په ټپه ولاړې وي. د اوسنۍ نړۍ ټول پرمختگونه او نوښتونه د ټولنيزوالي له برکته رامنځته شوي دي. ځينې داسې کسان هم شته چې، له نورو کسانو سره يې ناسته ولاړه نه خوښيږي او په هر کار/خبره کې يوازې يوه جمله تکراروي (زما يې څه؟). دا ډول کسان نه يوازې دا چې د ټولنې او کورنۍ يې نه خوښيږي؛ بلکې هيچا ته يې يوه ذره خیر هم نه رسيږي. انسان چې کله نړۍ ته سترگې وغړوي له ټولنې سره يې مستقيمه اړيکه ټينگېږي، نو اړينه ده چې د ژوند تر پايه پورې په ټولنه کې و اوسېږي.

۲. د ژوند رنگ او خوند په ټولنه کې دی: انسانان د ژوند په لومړيو پړاوونو کې د غرونو په سمڅو او غارونو کې اوسېدل. هغه وخت يې نه مناسبې جامې درلودې، نه مناسب خواړه او نه هم د دنيا له رنگارنگ نعمتونو څخه برخمن وو. خو کله يې چې مدنيت ته مخه کړه، کليوالي او

## ژوند که پرله پسې مبارزه؟



ضياً الله فقيرزى

ستونزه د ژوند دويم نوم دی. بې ځايه به وي، چې مور د بې غمه ژوند مه وکړو. نو د وړاندې تگ لپاره دوه لارې را پاتې کېږي.

لومړۍ- د ژوند ستونزو ته به تسليمېږو او پرې به يې پر نورو او يا د چاپېريال په حاکمو شرايطو اچوو او تل به مو خولې په گيلو مانو پرانيستي وي او په پايله کې به منفي فکره او نا بريالی شخصيت راڅخه جوړ وي، د خوسا اوبو ډنډ به يو او ټول به څنگ را څخه کوي، يوازې مور او خورين زړونه به په وچ ميدان پاتې يو، په لږ لږ به هېڅ رېښتيني 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 سترگو او پوهه کوو، چې خدای مکره کوم ارزښت تر پښو لاندې نه کړو، ځکه ها بله خوا هم زموږ په چاپېريال پورې اړه لري او لا ښايي زموږ ډېر نږدې خپل او عزيز وي، نو دلته به داسې تگلاره عملي کوو، چې (هم لعل به دست آيد و هم دل يار نه رنجد).

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

د مبارزې اصلي ډگر دا دی، چې خدای مه کړه ستاسې شخصيت تر پوښتنې لاندې راوستل شي او يا مو پېژاند (هویت) وگواښل شي او د معنويت د زياتمنولو خطر مو وي، ځکه چې دا سرې کرښې ي او په مبارزه ارزوي. دا ځل نو بې رحمانه مبارزه پکار ده، ښايي تاسې په دې وخت کې

له اړتيا پرته، په ناڅاپي ډول مور ته روښانه او مکشوف کېږي. کولی شو ووايو چې د ادراک ټول اکشتافات په واقعيت کې شته دي؛ نو شهود هم د کشف يو ډول دی او شايد همدا دليل وي چې کشف او شهود اصطلاح ډېر ځله يو ځای کارېږي. لکه پيل کې مو چې وويل ناخود اگاه هم زموږ د درون ستره او ژوره برخه ده، چې زموږ تر تسلط لاندې نه راځي او ارادي نه ده.

البته دا برخه بيا په فردي او جمعي باندې وېشل شوي دي. جمعي ناخوداگاه د بشریت له پيدايښت نه تر نن پورې د ټول بشریت د تجربو حاصل دی او فردي بيا له ماشومتوب نه تر لويوالي پورې د هر انسان په فرد منحصرې تجربې او شخصي الگوگانې شاملې دي.

د يونگ تعريف له مخې شهود د ناخوداگاه په دواړو برخو کې ښکېل دی. جمعي ناخوداگاه د اگاهي يا پوهاوي يوه پراخه سرچينه ده چې له يوه خوب، يوه مهال يا يوې ناڅاپي پېښې او پديدې سره فرد يوه نوي مسير ته نښاسي. فردي ناخوداگاه کې هم زموږ د ماشومتوب له وخته زموږ په دروني شهود کې رامنځته شوې پېښې، شخصي تجربې، عقدي، الگوگانې، طرحې او ډېر داسې واړه او ظريف څيزونه نقش لوبوي چې زموږ د زياتې پاملرنې د جلب سبب گرځي.

په دې اساس د يونگ د تعريف له مخې دا زموږ نا خوداگاه ده چې وړاندوينه يې نه شي کېدی، تل خلاقه وي او ناڅاپه په يوه

او له نورو انسانانو څخه متفاوت کېږي. پورتنۍ موضوع د ارواپوهنې په يوه ژور بحث بدله شوې ده چې تر ټولو کره بحثونه يې د ارواپوه کارل گوستاويونگ په اثارو او څېړنو کې مطرح شوي دي. دده نظريات هم پخوا او هم اوس ددې برخې د څېړونکو لپاره د پاملرنې وړ دي. دلته به د شهود يا دروني شهود په اړه د نوموړي د ځينو نظرياتو ژباړه له خپل تحليل سره لوستونکو ته وړاندې کړو.



ددې بحث لپاره اړينه ده چې لومړی شهود وپېژنو. کارل گوستاويونگ شهود داسې تعريف کړی دی: «شهود او ادراک د ناخوداگاه لارې دي چې نوي اندونه، تصويرونه، نوي امکانات او له بندو شوو شرايطو څخه د وتلو لارې رامنځته کوي.» په تعريف کې څو خورا مهمو او بنسټيزو مقولو ته اشاره شوې ده چې که چېرته يې وپلټو، نو په ښه ډول کولی شو چې د يونگ اصلي موخو ته ورسېږو. لومړی بايد پوه شو چې ادراک يانې څه؟ ادراک د درک له رېښې څخه اخیستل شوی دی چې د قضيو د ژور او بې واسطې فهم په مانا دی. ادراک يانې د داسې څه موندل چې له مخکې موجود وي، خو عقلي استنتاج ته

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

شپږم- ملگرتيا: په پښتنو کې مشهوره لنډۍ ده چې وايي: [مينه په تلو راتلو زياتېږي/ کله راځه کله به زه درځم مينه]. له نېکو، غوره، پوه، با اخلاقه، دينداره، با درکه او مستعدو کسانو سره ملگرتيا او ناسته ولاړه هغه څه دي چې انسان د ټولنيز کېدو خواته بيايي او همدغه ټولنيز والی يې بيا په ورځينو چارو کې د برياليتوب سبب کېږي.

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

## انسان او دروني شهود



پوهنمل گل رحمن رحمانی

لا شعور د د انسان د عقل هغه ځمکه ده چې لا هم ورباندې له دومره پوهې او علمي پرمختگونو سره واکمن نه دی، يوازې په خوبونو کې کله کله پر دغه ټاټوبي قدم ږدي، خو څومره چې د انسان ذهني او عقلي وده مطرح کېږي، هغومره يې د لاشعور خاوره پر شعور ورگډېږي او د انسان د عقل او ادراک ځواک پياوړی کوي

خپله ژبه خبرې کوي. دا اطلاعات ښايي کله کله په ماتو جملو يا غوڅو کلمو سره را څرگند شي، خو خپل مانيز وزن او قوت هغه مهال پيدا کوي چې ځانگړې پاملرنه ورته وشي.

اغلي لورا دي په خپل کتاب « د زړه گواهي » کې ليکي: پر شهود باندې تکیه کول مېراني او شکبایي ته اړتیا لري او په دې ترتیب شهود داسې تعریفوي: شهود د پوښتنو د ځوابولو لپاره د اطلاعاتو د تر لاسه کولو لند او نا تجربې بهیر دی. ښايي 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 پاشلې ښکاري. مثلاً هغه شرکتونه او موسسات چې د خپلو اندونو د ایجاد لپاره د فکري بدلون ناستې تر سره کوي، د خپلو کارمنانو له وړتیا 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 امداد دی چې د انسان د محدود منطق له محدودیت ورو څخه به د افق تازه خنډې را لوڅې کړي چې شاید په عادي ډول کلونه وروسته هم د چا فکر نه وی ورسېدلی، دا په حقیقت کې د شهودي کار جادو دی.

عینکو ته اړتیا لرو، چې دې ته دروني یا قلبی 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 څرگند شي، خو په حقیقت کې د دقیق فهم او ادارک خنډ گرځي او کولای شي چې د منطق، مهربانۍ، خوښۍ، اندېښنې، غم، یا هم یو بل څه په بڼه را څرگند او د قضاوت سبب وگرځي.

په داسې حال کې چې دروني شهود د خالي ذهن قضاوت ته اړتیا نه لري. نښې او سمبولونه کولی شي چې له شهود کانال څخه له کوم سرحد او محدودیت پرته ذهن ته ننوځي او له ځان سره ډېر اطلاعات راوړي، همدا رنگه هغه څپه چې له سمندر راځي او زرگونه 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 ناخوداگاه له پراخه سمندر څخه یې سرچینه اخیستې ده. ښايي دا له ځان سره موږ ته یوه مانا ولېږدوي او پوښتنې ځواب کړي.

نښې او سمبولونه د هېڅ کومې منطقي الگو پیروي نه کوي او شاید په سترگو ناسم ښکاره شي، ځکه چې دروني شهود په

ټکان سره د عمل صحنې ته راځي. دروني شهود اصلاً د همدې ناخوداگاه 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 وړ 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 گري کلین دا جمله یاده کړو چې « شهود ددې لامل گرځي 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، عقده او سیورو جوړ دی، د یوې پنډې ورځې په څېر زموږ د قدرت او وسعت پر لار سیوری وکړي او زموږ دیدن محدودوي. په دې اساس داسې وختونو کې د سمو او پیاوړو تصمیمونو د نیولو لپاره یو جوړ لري لېدونکو قوي



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 گڼ مفهومیزه ده. له گڼ مفهومیزي مې موخه داده چې څو مفهومه ورکوي، په بېلا بېلو ځایونو کې یې استعمالوو. کله په مثبت او کله په منفي جامه کې راڅرگندېږي. پر نوم سربېره ستاینوم او قید په توگه هم دی. بلا د سپېمبول او استعارې په بڼه ځان راښيي.

زنده گي پکې رنځوره غونډې ښکاري

په دې ښار باندې د څه بلا سایه ده. (دروېش 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، طبعاً مخاطب ورته وایي: بلا. دلته بلا هېڅ 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 گړني ادب کې هم په مختلفو مفهومونو کارول شوې ده.

چې زموږ اگاهی 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 کېدلې شي چې د یوه فرد لپاره متفاوت تفسیر ولري چې په بشپړ ډول د هغه د ژوند په تجربه پورې اړه لري.

د بېلگې په ډول ممکن د یوه فرد لپاره مور یا پلار د حقیقت څخه د ژور فهم نښه وگڼل شي او د بل لپاره بیا گل، ونه یا حشره! په همدې ترتیب د هرې نښې ادراک هم د هر فرد په شهودي درک پورې تړلی دی.

په پایله کې ناخوداگاه 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 ناخوداگاه تجربې او د هر فرد تجربې او قضیو ته د هغه لیدلوري (فردی ناخوداگاه) 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.



اوس پوښتنه داده چې د اطلاعاتو د کسب او تفسیر غیر تجربې بهیر څه مانا لري؟ مور په ژوند کې په خپلو ورځنیو عادتونو او تجربو باندې له هغه هم زیات متکي یو چې فکر یې کوو. په دې ترتیب مور 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 ډي وايي چې د شهود او تجربې 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 مور ته څه راکوي؟

په پورتنيو تعریفونو کې مشخصه شوه چې قلبي شهود نه یوازې مور ته اطلاعات راکوي، بلکې د هماغه اطلاعاتو د ادراک او تفسیر لاره هم هواروي. ځنګه مو چې د شهود په یونګي تعریف کې وویل، شهود د ناخوداگاه له بندښت څخه د تصویرونو، استنباط او اندونو د خروج لپاره لاره ده.

البته که شهودي استنباطونه تفسیر نه شي، مور ورڅخه استفاده نه شو کولی، ولې؟ ځکه چې د شهود ژبه لکه ځنګه مو چې وویل، د نښانو ژبه ده او نښې باید د یوه اگاه فرد له لوري تفسیر شي، خو وکولی شي



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

دريم: په مذاکره کې يوه خوا بلې خوا ته په دې موخه غوړ نيسي چې يو د بل په مطلب پوه شي او ګډې موافقې ته ورسېږي. خو په مناظره کې بيا غوړ نيولو موخه د يو بل د کمزوريانو او نيمګړتياوو د پيدا کولو په خاطر وي، تر څو د يو بل په ضد کار ترې واخلي.

څلورم: مذاکره ممکن د ګډونوالو په نظر کې بدلون راولي او يا يې نظر او فکر ته پراختيا ورکوي خو په مناظره کې ګډونوال په خپل نظر زيات ټينګار کوي.

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

شپږم: مذاکره يوې ښې ممکنې حل لارې ته لار پرانيږي، خو په مناظره کې يو کس له خپل دريځ 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 مخنيوي کې مرسته کوي. خو مناظره تنګ نظري چلند او کړه وړه زېږوي او په خپل دريځ د ودرېدو او دې ته مو هڅوي، چې هغه يوازينۍ رېښتيني حل لاره وپولو.

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 ښي چې دی دې رېښتيني دی.

نههم: په مذاکره کې يو شخص د نورو د دريځونو د تقويه کولو په لټه کې وي، خو په مناظره کې د بل اړخ د دريځ د نيمګړتياوو او کمزوريو د موندلو هڅه کېږي.

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

له تېرو دوو مياشتو راهيسې يوې بلا کې ګير يم.

په يوې بلا اوښتی وم، ښه شو پخپل ورنه خلاص شوم.

د بلا سربېره (اشا) هم د يوې نا ملموسې خو وپرونکې او بد قواره ښځينه ځناور لپاره استعمالوو خو تر اوسه مو ليدلې نه ده او نه يې په اړه نور معلومات لرو.

ددغه ډول کلمو تفکيک او راټولولو لويه ګټه داده چې زموږ د ژبې د مفاهيمو په سپړنه کې زموږ نوی نسل ته لا ډېر د فکر کولو او د معلوماتو د زياتولو باعث ګرځي. پښتو له ښه بخته له هغو ژبه ده چې ګڼ مفهومي کلمې په کې تر څه ډېرې دي او دا د ژبې له اقتصاد سره خورا ډېره مرسته کوي.

## مناظره او مذاکره



### رفيع الله ساحل

مناظره او مذاکره (Debate & Dialogue) دوه بېلا بېل اصطلاحات دي، کله کله يې ويونکي او لوستونکي تر ډېره توپير ته نه قايليږي؛ ليکن دا دواړه له لويه سره له يو او بل سره ښکاره او آر توپير لري. دلته به کوشن وکړم تر څو يې تر منځ په توپيرونو لنډ ليکل وکړم. توپيرونه يې ډېر زيات دي؛ خو ما يې لس مهم او کليدي توپيرونه واضح او را غونډ کړي دي.

لومړی: مذاکره (خبرې اتري) يو مرستندويه بهير دی. دوه يا زيات اړخونه په دې موخه ګډ کار کوي، چې يو ګډ پوهاوی او روغه جوړه رامنځته کړي. خو مناظره يو مخالف يا متضاد بهير دی. په دې بهير کې دوه اړخونه د يو او بل پر وړاندې ولاړ وي او يو د بل دليلونه له دې امله ردوي چې يو بل پر يا ملامت کړي.

حميد مومند وايي:

څه بلا يې احتياجه

چې سړی کړې سگ مزاجه

مسلمان هندو روش کړې

او هندو مسلم رواجه

په لاندې متلونو کې :

بلا وه برکت يې نه و.

خپله ژبه هم بلا ده ، هم کلا .

دلته بيا د مصيبت او غم مفهوم هم ورکوي.

هغوی چې ژبه سمه استعمالوي، په غم او مصيبت کې نه را ګېږي، کلا به ورنه چاپيره وي، محفوظ به وي.

ځينو بيتونو کې بلا د (بلها) لنډيز په توګه کارول شوې.

سل مې د مينې په لالي پورې دي

بلا بلا مې پرې بنگري پورې دي

چې اصلا

بلها بلها مې پرې بنگري پورې دي.

دلته د (بلا راغلي) کلمه د (ډېر) په مانا سره ده. مور يې په ورځنيو خبرو کې هم استعمالوو: بلا موده وشوه چې ومې نه لیده. بلا خلک ورسره و، خو په کار داده چې (بلها) په خپله ښه وليکو او ويې وايو، ځکه په ځينو ځايونو کې بيا د (بلها) پر ځای د (بلا) ويل راته مفهومي ستونزه پيدا کوي.

په پورتنيو بېلګو کې دويمه 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 وليکي بيا ستونزه ورسره کمېږي.

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

عبيد بلا سړی دی، په هر څه کې يې لاس چلېږي .

څه بلا يې دومره په اسانۍ را ورسيدې!

بلا د ازمېښت، غم او مصيبت په برخه کې هم کارول کېږي.

# په جنسي اړيکو کې افراط او تفريط



## ډاکټر سبحان الله اظهار

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

په دې اړیکو کې چې کله د افراط او تفريط 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 وگرځي خو دا ستونزې په افراط او تفريط پورې ډېر تړاو نه لري.

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

## جنسي اړیکې کومې گټې لري؟

فلوریک طب هم دا وایي 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 سرپرته د بدن سستي، د پوستکي بدرنګ کېدل او آن د ویبستانو توپدل هم د دې اړیکو له زیانونو بلل کېږي. د جنسي اړیکو مدیریت نه یوازې د خپلې روغتیا ساتنه ده، بلکې په دې سره د گډ ژوند ډېرې خوشحالی هم ترلاسه کېدلی شي. که دا اړیکه په مناسب وخت کې وشي وجود ورسره سپک کیږي، 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؟

ډېری 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) کړي وي ښه ده چې څو ساعته

د جنسي اړیکو په اړه شوې څېړنې څرگندوي چې ډېرې گټې لري. د اضافي او مضر موادو څښتنی کېدل او د بدن د داخلي اندامونو پاکېدل دي. ابو علي سینا وایي، دغه پاکي د انسان په روح او روغتیا مثبت تأثیرات لري. د چسټۍ احساس او د مېرمنې او خاوند خوشحالي هم د دې عمل گټې دي. د جنسي اړیکو په واسطه کاذب دردونه کمیږي او فاعل ته تسکین ورکولی شي. په ډېری طبي کتابونو کې دې ته اشاره شوې چې، منظمې جنسي اړیکې د هورمونونو په تنظیم، د بدني دردونو په کمېدو، د گڼګسیت یا سرخوړۍ په درملنه، د کلیوي ناروغيو 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 ډېری گډوډیو 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 وایي چې د لوږې پر مهال او دغه راز له ډوډۍ خوړلو وروسته سمدستي جنسي اړیکې ټینګول جدي زیان لري، دې ته ورته

# بېل گېټس د رواغو شتمن کړ!



ډېری کسان په دې پوهېږي، چې بېل گېټس د نړۍ د تر ټولو شتمنو کسانو نوملړ کې دی، خو په ورته وخت کې ډېر کم کسان په دې پوهېږي چې بېل گېټس 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؟

بېل گېټس په داسې وخت کې زېږېدلی وو چې، په یوازې ځان د کمپیوټر او ټکنالوژي پروگرامونو او کوډونو زده کول سخت کار و. نوموړی ۱۳ کلن وو، چې د کمپیوټري پروگرامونو او کوډېنگ سره يې مينه او لېوالتیا پیدا شوه.

بېل گېټس په ښوونځي کې له پول ایلن سره آشنا شو. د دوی دواړو له کمپیوټر سره مينه زیاته شوه او د کوډېنگ برخه کې يې ګډ کار پیل کړ. دوی دواړو به د ښوونځي په نظري ټولګي پرېښودل او د ښوونځي په کمپیوټر خونه کې به يې پر کمپیوټرونو عملي کړنې ترسره کړلې.

یوه ورځ بېل گېټس 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 زنگ وکړ او په درواغو يې 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 يې هم په کوم کوډېنگ باندې کار کړی وو.

کاناډا کې ترسره کړې ده. اېمي میوس، د دې څېړنې اصلي څېړونکی وايي، 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 يې یو ځل جنسي اړیکه لرلې، تر هغو خلکو کم خوښ ول چې په اوونۍ کې يې یو ځل سکس کوي. د دې څېړنې پایلې د ټولنيزې روانپوهنې او شخصيتي علومو په ژورنال کې خپرې شوي دي<sup>۱</sup>.

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

معمولاً په جنسي اړیکو کې افراط د جګر کمزوري، د معدې ستونزې، د سترګو کمزوري، د غوږونو کمزوري، سټریا، عصبي ناروغي، د پوست بډرنګي، د ربرډ يا 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 تقويې لپاره بېلابېلې لارې په ګوته کوي. دوی سر بېرته پر روحي، فردي او شخصيتي توپيرونو 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، موسيقي، مېوه جات، بېلابېلې ګياوې کارول او ورته نور سکون ښوونکي اعمال، روابط او خوراكي توکي توصیه کوي.

د دې ستونزې یوه حل لاره له خپلې مېرمنې يا خاوند سره ژورې عاطفي اړیکې 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 باید ډاکټر ته مراجعه وشي.

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 شوي، بهتره ده چې له جنسي اړیکو ځان وساتي.

دغه راز د روحي او جسمي فشارونو، اضطراب، تشویش او سټریا 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 میاشتي ناروغي او نورو ناروغيو په وخت کې باید حتمي له جنسي اړیکو پرېهز 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 هڅه وشي چې له جنسي اړیکې په لوی لاس پرېهز وشي، نو لسګونه ناروغي را ولاړولی شي. ځکه چې د دې اړیکې په واسطه د بېر ډېری میکروبونه خنثی او له بدن څخه خارجېږي. کله چې دغه غریزه محوه نه شي نو د بدن سستي او دروندوالی، د لګن خاصرې د هډوکو دردونه، سر دردي او نورې ناروغي پیدا کېږي.

د یوې نوې څېړنې پر بنسټ هغه جوړې چې په اوونۍ کې لږ تر لږه یو ځل جنسي اړیکه ټینګوي، ورځ تر بلې خوښی 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 میساګا پوهنتون په

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 پوه انسان باندې دنيا تنگه شي، وخت او زمان تېرېدل پرې دوزخ شي. استاد الفت وايي: ماته هوسپاري او پوهه ځکه ښه 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 پوه کسان ډېر لږ دي او تر څو چې پوهه ارزانه نه شي او خپل قيمت او ارزښت له لاسه ورنه کړي، يعنې پوه کسان په ټولنه کې زيات نه شي، آن تر دې چې يو غريبکار، دهقان، دوکاندار او داسې نور پوه وگړي 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 خفگان 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.



آيت «اقراء بسم ربك الذي خلق...» نازل كړو.

که موږ او تاسو نړۍ او بشري جغرافيه ته په کتلو سره وگورو، 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 دويمې او درېيمې درجې/وړوسته پاتې هېوادونو کې بيا پوهه په هغه کچه ارزښت نه لري، لکه په پرمختلليو هېوادونو کې يې چې لري.

څنگه مو چې وويل 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 خوشحالي احساس وکړي، ډېر وخت د خفگان او افسردگۍ په حال کې وي؛ ځکه د محيط تاثير 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 طبعي برابرې 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 ځنگلي ژوو په شان دی، بغير له قانونه او بغير له کوم قيد او شرطه ژوند کوي او له تمدن او پرمختگ څخه هم ناخبره وي.

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

که يو انسان ډېره پوهه ولري او په ټولنه کې اکثريت ولس مو ناپوهه وي، پوه انسان مجبور دی چې په ټولنه کې په ارادي او شعوري ډول دناپوهو سره د وخت

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

د بېل گېټس 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 ورپسې شوې ژمنه په عمل کې پلي کړي. بېل گېټس او د ده ملگري پول اېلن د سخت او ډېر کار په پايله کې وکولی شول چې د يو څو اوونيو دننه ياد کمپيوټر ته سافټوير جوړ کړي.

دوی ډېر ژر د مايکروسافټ وينډوز سافټوير جوړ کړ او په نړۍ کې يې شهرت پيدا کړ. په دې وخت کې د بېل گېټس 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 ښه پر مخ بيولو په پار د پوهې په لټه کې شو، چې تر اوسه هر انسان د پيدايښت له ورځې تر مرگه 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 قرانکریم د اقرا (ولوله) په لفظ شروع کړی، کله چې الله تعالی د ټول بشریت لپاره رهبر خپل نازولي پيغمبر حضرت محمد ص باندې لومړنۍ وحیه د جبرائيل امين په واسطه کوله نو لومړی يې همدا

## ۱۰۰ نړیوال متکونه

- ۱- زه سپورمې ته اشاره کوم او احمق مې گوتې ته گوري. (چينايي متل)
- ۲- د ښه دوست د کور لاره هېڅ وخت هم اوږده نه وي. (ډنمارکي متل)
- ۳- د يوه خره يوه کته وي. (منگوليايي متل)
- ۴- پردې تېروتنه تر خپلې هغې ډېره ځليږي. (روسي متل)
- ۵- مېلمه لومړی سره زر وي، بيا سپين زر شي او بيا اوسپنه ترې جوړه شي. (روسي متل)
- ۶- که رمه اتفاق وکړي، زمری به په لوږه ويده شي. (کينايي متل)
- ۷- راتلونکي ته خوشين اوسه خو چمتو والی د سختی لپاره کوه. (جاپاني متل)
- ۸- مړو پيشيانو ته مورکان هم نصيحت کوي. (آلماني متل)
- ۹- تشويق نيمايي مرسته ده. (اېتالوي متل)
- ۱۰- څوک چې په جېب کې پيسې نه لري ژبه يې بايد د ورېښمو 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 څاڅکو ويالې جوړېږي. (جاپاني متل)
- ۱۴- مينه او عطر نه پتيرېږي. (چينايي متل)
- ۱۵- يو ريښتين بې عقل تر سلو درواغجنو هوشيارانو غوره دی. (چينايي متل)
- ۱۶- خر د سرو زرو په کتې نه آس کېږي. (جرمني متل)

حقيقي پوهنتونونه په نړۍ والو رېنکېنگونو کې شامل دي.

۳- هغه کسان چې د جعلي پوهنتونونو له لارې د تحصيل مينه والو سره اړيکه نيسي، په ډېر لنډ وخت کې د داخلي 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 بېلگې 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 داخلي 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 پوهنتونونو د اعتبار دهې 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 ځانگړي ډومينونه Domains لري، د بېلگې په توگه: [www.purdue.edu](http://www.purdue.edu) د هېوادونو په اساس: جرمني de، اېټاليا it او داسې نور...

۶- لکه څنگه 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 ځانگړنې په اړه لاندې تړونې (لېنک) کې يې انټرنېټي پته داخل او په هکله يې کره معلومات ترلاسه کړئ.

[com.domaintools.whois.www](http://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](http://net.checkpagerank.www)

۸- د خپلې خوښې پوهنتون په ويبپاڼه کې د پروفيسرانو نوم او څېړنې بايد وکتل شي، بيا يې په گوگل سکالر يا ورته سايتونو کې چک کړې، ترڅو يې د اصليت او جزياتو په هکله معلومات ترلاسه شي.

## جعلي يا تقلي پوهنتونونه څنگه وپېژنو؟

سکندر خدران

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 فرصتونه برابرېږي. په دط لږ 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 لگښت له لارې خپلې زده کړې پيلوي او پوهنتونونه لټوي چې يوه ښه او بديله لار گڼل کېږي؛ ځکه چې د تحصيل په برخه کې يې پانگونه بې گټې نه پاتې کېږي. مگر په ځينو حالاتو کې دا پروسه يو څه رېسک (خطر) لري او د آلاين درغليو په جال کې د لوېدلو احتمال له تصور څخه لږ نه وي.

وخت په وخت ځوانان د انټرنېټي درغليو ښکار گرځي چې ډېری مواردو کې پيسې يا مهم معلومات د هکرانو لاس ته لويږي. موضوع په دې را په ياد شوه چې د دغه ډول درغليو په لږ کې تقليبي 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 داخلي 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 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 Goo- map پر مټ يې آدرس ولټوئ څو د فزيکي شتون په هکله يې کره معلومات ترلاسه شي.

۲- د پوهنتونونو نړيوال رېنکېنگ يا مقام بايد وکتل شي. په نړۍ کې تقريباً ټول

- ۱۷- د لويې ونې سيوري تر مېوې زيات وي. (اېتالوي متل)
- ۱۸- د تيار پلو ونه نشته. (جاپاني متل)
- ۱۹- انسانيت آسانه دی خو سړيتوب سخت دی. (روسي متل)
- ۲۰- که سړی مور شي د ډوډۍ په خوند نه پوهېږي. (سکاټلنډي متل)
- ۲۱- مفلس له بازاره په منډه تېرېږي. (انگريزي متل)
- ۲۲- تر اوو کالو پلټنو وروسته په يوې خبرې باور کوه. (جاپاني متل)
- ۲۳- ژړا اړتيا ده خو چاره نه ده. (چينايي متل)
- ۲۴- د شپېلۍ آواز ځکه اوچت وي چې منځ يې تش دی. (ترکي متل)
- ۲۵- د شتمن ټوکه تل خندوونکې وي. (اېتالوي متل)
- ۲۶- د زړې ونې مېوه خوږه وي. (نايجيريایي متل)
- ۲۷- د ځنځير قووت په کمزورې کړۍ کې وي. (کاناډايي متل)
- ۲۸- بې ملگرو سړی د بې گوتو لاس په څېر وي. (انگريزي متل)
- ۲۹- څوک چې د مچپو ځاله وړانوي، منډه يې بايد ښه زده وي. (سينگالي متل)
- ۳۰- مينه ډار نه پېژني. (جرمني متل)
- ۳۱- مينه خرو ته گډا ورسپي. (فرانسوي متل)
- ۳۲- د دنگو ماينو ډېر لوړ منزلونه تش وي. (جرمني متل)
- ۳۳- پر غلي خړه دوه تنه سپرېږي. (ارمنيایي متل)
- ۳۴- که لېوه قاضي وي نو د رمې دې خدای مل شي. (ډمارکي متل)
- ۳۵- نننۍ هگۍ تر سبانی چرگې ښه ده. (پولنډي متل)
- ۳۶- قرض په خبرو نه خلاصېږي. (انگريزي متل)
- ۳۷- د چا څټ چې له خاشاکو جوړ وي همېشه له اور څخه ډارېږي. (فرانسوي متل)
- ۳۸- څوک چې د پيشو د کټلو لپاره محکمې ته ځي، غوا بايلي. (چينايي متل)
- ۳۹- ځينې خلک د بار په اوچتولو کې ځکه مرسته کوي چې د بار اندازه معلومه کړي. (افريقايي متل)
- ۴۰- مړ زمری د خړه هم نه خوښېږي. (جرمني متل)
- ۴۱- څوک چې ړانده ته مېلمستيا کوي، دوه کسان به ورځي. (هندي متل)
- ۴۲- کوم چرگ چې آذان نه کوي هرو مرو به يې مړۍ کې ستونزه وي. (هسپانوي متل)
- ۴۳- که قفس د سرو زرو هم شي مرغه نه شي مړولی. (اېتالوي متل)
- ۴۴- د قاضي په مخ کې ژړا د اوبسکو د ضايع کولو پرته بله گټه نه لري. (اېتالوي متل)
- ۴۵- په شاه کې لارې مه تف کوه،
- ۴۶- يو وخت به دې اړتيا پېښه شي. (روسي متل)
- ۴۷- که ته يواځې ځغلې نو څوک به درنه مخکې شي؟ (اټيوبيايي متل)
- ۴۸- که د مسکا چل دې نه وي زده، دوکانداري مه کوه. (چينايي متل)
- ۴۹- خپل مزدور ته هېڅکله راز مه وايه. (جاپاني متل)
- ۵۰- که سوله غواړې نو جگړې ته ځان تيار کړه. (لاتيني متل)
- ۵۱- جگړه له لېرې ښايسته ښکاري. (هسپانوي متل)
- ۵۲- حقيقت چاته په برنډ شکل مه ورسپه، لومړی کميس ور واغونده. (هسپانوي متل)
- ۵۳- په ړانده يې اوږده لکړه نه لوړېږي. (مغربي متل)
- ۵۴- ښځه له واده مخکې ژاړي او سړی له واده وروسته. (اوکرايني متل)
- ۵۵- کب مه راکوه د ښکار چل يې را وښيه. (چينايي متل)
- ۵۶- څوک چې پر ځمکه ناست وي له غورځېدو نه ډارېږي. (چکسلواکي متل)
- ۵۷- که پيشو دې وتړله زمری ترې جوړېږي. (هالنډي متل)
- ۵۸- د نوکر له خولې د بادار صفتونه مه منه. (روسي متل)
- ۵۹- کله کله قېمتي شی ډېر نه ځليږي. (انگريزي متل)
- ۶۰- له ماڼۍ سره نږدې کودله مه جوړوه. (هسپانوي متل)
- ۶۱- زما ملگری هغه دی چې په ژړنده کې مې غنم اوږه کوي. (هسپانوي متل)
- ۶۲- څومره چې خبرې لږ کوي، هومره دې خلک خبرو ته ښه غوږ نيسي. (جرمني متل)
- ۶۳- بندي خولې ته مچ نه ننوځي. (چينايي متل)
- ۶۴- درواغ پښې نه لري. (چينايي متل)
- ۶۵- حقيقت لکه سهار؛ هرو مرو را خپژي. (يوناني متل)
- ۶۶- اصيل هېڅکله درواغ نه وايي. (فرانسوي متل)
- ۶۷- څوک چې پردی ډيوه وژني د هغه په څېر به دی هم په تياره کې ژوند کوي. (پولنډي متل)
- ۶۸- څوک چې له احمق سره بحث کوي ځواب به يې هم اوري. (جرمني متل)
- ۶۹- له ما پرته هېچاته معلومات نه کېږي چې بوتان مې پښې ژوبلوي. (هسپانوي متل)

## شمېرلې کلمې يعنې د شخصيت جوړوونې پېلامه

### سالار خادم

تر هغو چې د خپلو پاشلو او شيندل شويو کلمو په را ټولېدو بريالي نه شئ، نو د وينا اغېز به مو کم او بې خونده وي. له دې چارې څخه د مخنيوي لپاره درې آسانه او مناسبه لارې شته:

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

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

درېيم: وارخطايي مه کوئ. په پوره حوصلې او متوازنې بدني ژبې کارونې سره خپله وينا پيل او تمامه کړئ. په خپلې دې وړتيا کار وکړئ تر څو د دې برخې ماهر وگړي وگرځئ.

- خپل پلويان ډېر کړئ.
- ډېری مهمو غونډو او ناستو کې به د خبرو فرصتونه ومومئ.
- په دې کړنې سره به د نورو ويناوالو په نسبت، شمېرلو ويناوالو کتار کې خپل ځای خپل کړئ. لکه څنګه چې د شطرنج په ميدان کې هره دانه ځان ته مانيز ارزښت لري، نه ذاتي ارزښت. همداسې دا مانيز ارزښت کلمې ته هم انتقالېږي، نو په دې اساس د کلمو مانيز ارزښت له نورو کلمو سره د هغوی د اړيکو له ټولګې څخه معلومېږي.
- هره کلمه او جمله بايد ارزانه خرڅه نه شي. د خپلو کلمو د خرڅلاو لپاره خپل ټارګېټ مخاطبان وگرځوئ.

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

۸۹- خوږې خوږې لورې نه ختموي. (نارويجنې متل)

۹۰- د گران بچي نومونه ډېر وي. (افريقايي متل)

۹۱- غل په هر چا د غله گومان کوي. (نارويجنې متل)

۹۲- که لېوه پسه و نه خوري، بيا هم لېوه دی. (منګوليايي متل)

۹۳- مور ته يې گوره لور يې غواړه. (افريقايي متل)

۹۴- د غله سپورمۍ نه خوښيږي. (کوريايي متل)

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

۹۶- توره خپل تيکي (پوس) نه غوڅوي. (گړدي متل)

۹۷- د نورو غمونه زموږ درد نه شي دوا کولی. (پرتګالي متل)

۹۸- يو کب ته لس ښکاريان د سيند پر غاړه ولاړ وي. (وېټنامي متل)

۹۹- بدرانګه ښځه له هيندارې ډارېږي. (جاپاني متل)

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

(انګريزي متل)

۷۰- بې زخمونو قهرمان نشته. (پرتګالي متل)

۷۱- روغتيا د هګۍ په څېر ده، که ويې نه ساتې ماتيږي. (مغربي متل)

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

۷۳- ښايسته گلان اغزي لري. (هالنډي متل)

۷۴- تر پيل يې په پای کې ډېر فکر کوه. (بوسنيايي متل)

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

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

۷۷- د تازه ماره شويو کولمې لا هم وږې وي. (يوناني 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 پوهېږي. (روماني متل)

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

۸۲- د کوتک په لاس سړي هره خبره حقيقت وي. (افريقايي متل)

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

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

۸۵- هغه اور چې تا نه سوځوي مه يې وژنه. (افريقايي متل)

۸۶- ښه توکي پخپله خرڅېږي. (افريقايي متل)

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

# د ادب لمن

## شېبه

عبدالغفور لېوال

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

زه تیرې وم بدن دې سمندر و د شرابو  
ست ست و په نڅا او په خپو کې لړزېده

ما وڅښه د خوړو شونډو د سرو گلابو عکس  
انگار و د سکروتو په پيالو کې لړزېده

سندرې وې د اور، د شپې پاولي وو په اتن  
غمي د غوږواليو دې لمبو کې لړزېده

گرېوان ته دې د سرې رڼا گڼا وربهبده  
ياقوت د انگبينو په شيدو کې لړزېده

مړوند مړوند شرنګې و زولني يې لړزولې  
دا لاس چې ستا د زلفو په حلقو کې لړزېده

لبرېز د ميو جام و، تا ته څاڅکي شو د اوبنې  
لېوال په مستي راغی، خو په تلو کې لړزېده

## نظم:

امان الله عادل

د باد سور موزیک چالان دی  
څاڅکي، څاڅکي باران اوري

ورته گورم غلی غلی  
د معصوم مرغه په څېر يم

د لمدو زلفو خوشبو دې

شوه له باده سره گډه  
دماغونه مې شوه ژوبل  
څه خوږه هوا لگېږي

څه بې حسه رڼايي ده

زه بهانده سينه ناست يم  
په ورغوي کې مې ايښی  
د گرېوان ژوبله تڼۍ ده

له خاموشې خونې څېږي

تور غېرونه لمدې چينې  
ما له تنه را تاو کړی

تور څادر د اندېښنو دی

بې لوكي غوندې لمبه مې

ننوتې په سينه کې

ستا د ياد بڅرکي ناڅي

زه ککړې سترگې مېرم

ستا ماشومه خدا نشته

د ږانده درياب پر غاړه

جل وهلی ورته گورم

له اوبو نه لمبې څېږي

څه وحشي غوندې ماښام دی

ساوې تللي دي له سترگو

بيا کنگل اورونه بل دي

زه ږندې پښې ورته ناست يم

په ويده لاس مې نيولی

د لاهو کتاب عادل!

د ديوې تې رڼا ته

غزلونه پکې لولم



## انډيواله

محمد ياسين سعادت

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خور دى

«انډيواله!» دغه لفظ چې درنه واوړم

يو احساس راځي پيدا شي

ما يو بل جهان ته يوسي

وايم شکر يو څوک شته چې

په الفت راته گويا شي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خور دى

«انډيواله!» دغه لفظ څه بختور دى

د زړگي له ښکته تل نه

په عجيب احساس را وځي

په پستو نازکو شونډو

څه په مينه ادا کيږي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خور دى

«انډيواله!» دغه لفظ نه دې قربان شم

دا تر ما چې را رسيږي

لکه وږم د غاټولو

چې نسيم ته غاږه ورکړي

داسې خور خور را لکيږي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خور دى

«انډيواله!» دغه لفظ باندې پاچا يم

ستا په شتون په سر د ځمکې

ټول عالم نه بې پروا يم

ته زما بې او زه ستا يم

ته مې ستا بې زه دې ستايم

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خور دى

«انډيواله!» دغه لفظ مې په خپل زړه کې

ستا له نوم سره حک کړى

که هر څو تحول راشي

دا به بيا هم سلامت وي

امانت به تر قيامت وي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خور دى

«انډيواله!» دغه لفظ دومره شيرين دى

لکه ته چې بې شيرينه

د خالق قدرت نه څار شم

ستا فطرت کې بې ده نغښتې

څه پر کيفه خوره مينه

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بيخي خور دى

انډيوالې! د دې لفظ څه کيفيت دى؟

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 خور دى

«انډيواله!» دغه لفظ ماته کافي دى

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

## سعید شینواری

څه په بدو سترگو مې ایمان راوړی، غرق شوم  
ما پسې بې بیا کور ته قرآن راوړی، غرق شوم

زړه مې درته ډک راوړی اور وروم راشه  
یه ساقی 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، غرق شوم

ماته بې کلپزه کې گلاب راوړی واه واه!  
گل سره بې عکس دیو ځوان راوړی، غرق شوم

خط د یو کافر راله راغلی نه بې لولم  
هو، خو مگر ډېر ښه مسلمان راوړی، غرق شوم

ماته سعید نه وایي چې څه ورباندې وشي  
بیا بې میکډې ته لوند کړېوان راوړی، غرق شوم

## شاه محمد راشد

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

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

تل په اوږو دې چې وي بار زنده گي  
ته وایه څنگه به دمه شي سړی

دا چې شېبه شېبه دې سیخي وجود  
له دې خو ښه ده چې ایره شي سړی

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

# ستاسو سودا گريزي خبرتياوي!

## د حاجي محمد بشير او زامنو رخت پلورنځي

دلته هر ډول ساده، گلداره، فرش، لاپ او فلين رختونه  
په لوړ کيفيت او مناسبه بيه په عمده او پرچون ډول تر لاسه کولی شئ!

مسؤول: محمد کریم کمین

کيفيت له هور سره تجربه کړئ!



۰۷۸۵۳۰۵۶۰۳  
۰۷۷۷۲۱۵۵۹۲

کابل، منډيې د پل خشتي جومات لويديځ لوري، د خوابگاه کوڅه،  
د حاجي محمد عارف مارکېټ - ۱۰، ۱۱ او ۱۲ شمېره دوکان



# د ۱۴۰۱ لمریز کال کالیزه

د ۱۴۰۱ لمریز غبرگولی دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز وړی چنگاښ دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز لیندی دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز کب دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز غولی دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز زوری دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز لړم دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز سلواغه دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز وړی دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز چنگاښ دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز تله دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۱۴۰۱ لمریز مرغومی دريځه سناسو دهي وړتيا ته انعکاس ورکوي

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| 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 ۳مه د روژې مياشتې لومړۍ ورځ (رخصتي)

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

د تلي ۵مه د ميلاد النبي ورځ (رخصتي)



## د دريځي بنسټگر څوک دی؟

محمد ياسين سعادت د کابل ولايت د موسهي ولسوالۍ اوسېدونکی دی، چې د ۱۳۷۷ لمريز کال د وري په ۱۴مه نېټه يې د موسهي ولسوالۍ د برميابلو په کلي کې نړۍ ته سترگې غړولي دي. ديني زده کړې يې د خپل کلي په جومات کې کړي او د عصري زده کړو د يون لومړی گام يې په ۱۳۸۵ کال کې د خپل کلي د ښوونځي (موسهي علياً عالي لېسې) پر لور واخيست او دا سفر يې بيا په ۱۳۹۶ کال کې له دولسم ټولگي څخه په لومړۍ درجه فارغېدوسره سم پای ته ورساوه. بايد ووايم چې په کتاب او قلم مټين سعادت د ښوونځي په ۱۲ کلنه دوره کې درې کاله دويم نمره او پوره ۹ کاله بيا د خپل ټولگي اول نمره پاتې شوی دی.

دا چې نوموړي له وړوکتوب څخه له خبر او خبريالي سره بې ساري مينه درلوده، نو نېکمرغه وو چې په ۱۳۹۷ کال کې د کانکور ازموينې له لارې د کابل ژورنالېزم انستيتوت ته بريالی شو. هغه دغه دوه کلن ښوونيز سفر په پوره لېوالتيا او د زړه له تله پيل او له دوه کاله زده کړو وروسته يې په ۱۳۹۹ کال کې په لومړۍ درجه فارغېدوسره سم پای ته ورساوه. خو په دوه کاله زده کړو باندې د ښاغلي سعادت د خبريالي 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 اختصاصي کانکور ازموينې له لارې د کابل پوهنتون د ژورنالېزم پوهنځي د عامه اړيکو د پيارتمنت ته لاره ومونده. نوموړی اوس مهال په ياد پوهنتون کې د درېيم ټولگي زده کړيال دی او هيله او پلان لري چې دا لړۍ به روانه ساتي.

ياسين سعادت همداراز له شعر او شاعري سره هم ځانگړې علاقه لري او له همدغې لارې وخت ناوخت د خپل زړه خبرې او احساسات د شعر په ژبه بيانوي او خپل ادبي ذوق پالي. نوموړي په دې وروستيو کې په خپل فکري نوښت سره د خپلو هېوادوالو او همزولو د فکري وړتيا د لوړولو او منعکسولو په موخه د ډيجيټل ژورنالېزم په برخه کې د دريځي په نوم يوه ټولنيزه او معلوماتي پر ليکه (آنلاين) مجله پيل کړه، چې لومړۍ گڼه يې د ۱۴۰۲ لمريز کال د وري په لومړۍ ورځ خپره او پر ليکه شوه. ښاغلی سعادت په خپلې دغې کوچنۍ علمي هڅې وياړی او هيله لري چې دا هڅه يې رنگ راوړي او د لاپرمختگ لپاره يې لار هواره شي.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**