دریځه

ټولنیزه، علمي او معلوماتي مجله

لومړۍ ګڼه، ۱۴۰۲ کال د وري اوله

په دې ګڼه کې:

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

Ketabton.com

+۹۳ ۷۸ ۳۵۵ ۷۱۷۷

دریځه ستاسو ذهني وړتیا ته انعکاس ورکوي!!

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خبرو هنر

ژباړن: محمد اسماعیل رحماني

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړ او دویم پوهېده چې څنګه 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. وړوکي ماشوم ته که په خندوه رویه لهجه ووایې چې دلته راشه رذیله! په خوشحالي دې خواته راځي، مګر که په تروش تندي دې ورته وویل: ته دلته راشه محترمه! هغه دوه خپلې او دوه پردۍ کړي او درنه تښتي. همداراز که له وظیفې نه واپس کوم ملګري سره کور ته روان یې او د هغه کور را ورسېږي، تاته ووایي چې راځه نن ما سره پاتې شه! نو پام چې ورسره پاتې نه شې، ولې چې دغه ځای او وخت کې د (راځه نن ما سره پاتې شه) معنا دا ده چې د خدای په امان! په مخه دې ښه! باور وکړه که په ریښتیا ورسره پاتې شې، ډېر سخت به درته او ډېر ستر بېعقل به ورته ښکاره شې.

مېلمه راته 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 خیزونو د ترلاسه کولو په ورتیا او قوت کې یوه خبره ده: یعنې، خومره 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 لیست دا دی: موږ د خپلې پوهې تر کچې لوړ نه شو لیدلای؛ خومره 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 بالقوه انرژي آزادوي او ویدې ورتیاوې مو را ویښوي. (وده)
- په وېرې برلاسې کېدل او خپل فکرونه نه محدودول.
- ارزښتناکي موخې ترلاسه کول او په خپل نظر بریالي کېدل. (نه هغه بریالیتوب چې نور خلک یې راته تعریفوي).
- ارزښتناکي 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 خوند واخلئ. دا ټول شیان په خپل واک کې کړئ، تاسئ ورته خپل واک مه ورکوئ، نو هو! شیان ترلاسه کړئ).

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوندکه پرله پسې مبارزه؟

ضیاالله 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 پرهٔ 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 تول به ځنګ را ځخه کوي، یوازې موږ او خورېن 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 لوخو 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 شایې 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، شایې 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.

خنګه ټولنیز و اوسو؟

محمد یاسین سعادت

دا چې انسان یو ټولنیز موجود دی، نو اړینه ده چې په خپل ورځینې ژوند کې هم ټولنیز و اوسي. 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 ځخه ځان لرې او ګوښې کړي، نو معلومه خبره ده چې ورځینې 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 ځخه برخمن وو. خو کله یې چې مدنیت ته مخه کړه، کلیوالې او ښارې ژوند یې ولیده نو هغه وخت بیا د ژوند په اصلي خوند پوه شول او هغه وخت یې درک کړه چې، ژوند یعنې څه؟

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

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

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

درېیم- ښوونځی: که ښوونځي کې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

انسان او دروني شهود

پوهنمل ګل رحمن رحماني

لا شعور د د انسان د عقل هغه ځمکه ده چې لا هم وربانديې له دومره پوهې او علمي پرمختګونو سره واکمن نه دی، پوازې 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 ورګډېږي او د انسان د عقل او ادراک ځواک پیاوړی کوي او له نورو انسانانو څخه متفاوت کېږي.

پورتنۍ موضوع د اروپوهنې په يوه ژور بحث بدله شوي ده چې تر ټولو کره بحثونه یې د اروپوه کارل ګوستاویونګ 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 یا دروني شهود په اړه د نومورې د ځینو نظرياتو ژباړه له خپل تحلیل سره لوستونکو ته وړاندې کړو.

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

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

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

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

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

په دې اساس د یونګ د تعریف له مخې دا زمونږ نا خوداګاه ده چې وړاندوينه يې نه شي کېدی، تل خلاقه وي او ناڅاپه په يوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

موږ ولې دروني شهود ته اړتیا لرو؟

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

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

په دې اساس شهود ته اړ یوو، ځکه چې کله کله زموږ تحلیلونه کار نه ورکوي، یا اړتیا وي چې له اوسنۍ منطقي محدودې څخه یو څه زیات وپوهېږو. دا په دې چې زموږ هره ورځنۍ منطق چې له احساساتو، هیجاناتو، عقدو او سیورو جوړ دی، د یوې پنډې ورځې په څېر زموږ د قدرت او وسعت پر لار سیوری وکړي او زموږ دیدن محدودوي. په دې اساس داسې وختونه 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 څرګند شي، خو په حقیقت کې د دقیق فهم او ادارک خنډ ګرځي او کولای شي چې د منطق، مهربانۍ، خوښۍ، اندېښنې، غم، یا هم یو بل څه په بڼه را څرګند او د قضاوت سبب وګرځي.

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د شهود ټولې لارې اختصاصي او تازه دي، ځکه چې شهود زړو اطلاعاتو ته اړ نه وي. شهود کولی شي چې حتی هغو پوښتنو ته هم ځواب ووایي چې تر اوسه بې ځوابه پاتې دي. اغلې 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 زور 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 ورځخه 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 ي‌یوې 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 زور 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.

بـــلا

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 غونډې 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، طبعا 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حمید مومند وایي:

څه بلا يې احتیاجه

چې سرې کړي سګ مزاجه

مسلمان هندو روښ کړي

او هندو مسلم رواجه

په لاندې متلونو کې :

بلا وه برکت يې نه و.

خپله ژبه هم بلا ده ، هم کلا .

دلته بیا د مصیبت او غم مفهوم هم ورکوي.

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

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

سل مې د مینې په لالي پورې دي

بلا بلا مې پرې بنګړي پورې دي

چې اصلا

بلها بلها مي پرې بنګړي پورې دي.

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

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

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

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

عبید بلا سړی دی، په هر څه کې يې لاس چلیږي .

څه بلا يې دومره په اسانۍ را ورسیدي!

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

له تېرو دوو میاشتو راهیسې یوې بلا کې ګیر یم.

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

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

ددغه ډول کلمو تفکیک او راټولولو لویه ګټه داده چې زموږ د ژبې د مفاهیمو په سپړنه کې زموږ نوی نسل ته لا ډېر د فکر کولو او د معلوماتو د زیاتولو باعث ګرځي. پښتو له ښه بختة له هغو ژبه ده چې ګڼ مفهومیزي 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 يې ویونکي او لوستونکي تر ډېره توپیر ته نه قایلیږي؛ لیکن دا دواړه له لویه سره له یو او بل سره شکاره او آر توپیر لري. دلته به کوښښ وکړم تر څو يې تر منځ په توپیرونو لنډ لیکل وکړم. توپیرونه يې ډېر زیات دي؛ خو ما يې 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 کډ کار کوي، چې یو کډ پوهاوي 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،

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

څلورم: مذاکره ممکن د ګډونوالو په نظر کې بدلون راولي او یا يې 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 ښې ممکنې حل لارې ته لار پرانیزي، خو په مناظره کې یو کس له خپل دریځ څخه دفاع غوره لاره ګڼي او د نورو حل لارې لټوي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په جنسي اړيکو 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 اړيکو 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 زیاتي وقفې، د دې کار لپاره د لازمي عاطفي نشتون او داسې نور فکتورونه په تصور کې را وګرځي خو دا ستونزې په افراط او تفریط پورې ډېر تړاو نه لري.

د پخوانیو 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 وايي: دې اړیکو ته پام کول او تعادل پکې ساتل د ګډ ژوند د بریا راز او د جوړو (خاوند او مېرمنې) د روغتیا تصمین کوونکې چاره ده.

جنسي اړيکې کومې ګټې لري؟

د جنسي اړیکو په اړه شوې څېړنې څرګندوي چې ډېرې ګټې لري. د اضافي او مضرو موادو ختنثی 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 څُستې احساس او د مېرمنې او خاوند خوشحالي هم د دې عمل ګټې دي. د جنسي اړیکو په واسطه کاذب دردونه کمېږي او فاعل ته تسکين 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 ګنکسیت یا سرخوږې په درملنه، د کليوي 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 ډېرې ګوډوېو مخه نیول کېږي.

د جنسي اړيکو وخت ته پام وکړئ!

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

د لوږې پر مهال او په ډوډۍ خوړلو پسې سمدستي جنسي عمل د بدن دفاعي قوه زیانمنوي او د ناروغي، د محوه کولو توان ترې اخلي. په دې سربېره د بدن سستي، د پوستکي بدرنګ کېدل او آن د ویښتانو تویېدل 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 کیږي، د خوښۍ احساس پیاوړی کوي او د جنسي ستونزو او کمزوریو په حل کې هم مرسته کولی شي.

کوم وخت کې له جنسي اړيکو پرهېز وکړو؟

ډېرې جوړې د جنسي اړیکو لپاره اصول، قوانین او معیار نه لري، په داسې حال کې چې د جنسي اړيکو 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 شه ده چې څو ساعته

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا کار و نه کړي، هغه کسان چې د معدې، ادرار، کلمو او... ستونزې لري خپله درملنه دې وکړي او څو چې درملنه 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 شه 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 میاشتیني ناروغي 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 بدن ډېری میکروبونه خنثی او له بدن څخه خارجیږي. کله چې دغه غریزه محوه نه شي نو د بدن سستي او درونډوالی، 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 شوې 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 ربړد 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 دول 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 اعمال، 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 څینې ستونزې جدي وي چې باید ډاکټر ته مراجعه وشي.

[1] محور ویبپانه

بیل ګیټس درواغو شتمن کړ!

ډېری کسان په دې پوهېږي، چې بیل ګیټس د نړۍ د تر ټولو شتمنو کسانو نوملړ کې دی، خو په ورته وخت کې ډېر کم کسان په دې پوهېږي چې بیل ګیټس 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 ګیټس په داسې وخت کې زیږېدلی 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 کوډېنګ سره یې مینه او لېوالتیا پیدا شوه.

بیل ګیټس په ښوونځي کې له پول ایلن سره آشنا شو. د دوی دواړو له کمپیوټر سره مینه زیاته شوه او د کوډېنګ 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 ګیټس 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 کوډېنګ باندې کار کړی وو.

(c) 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 يادي کمپنۍ ته په لومړيو کې درواغ ووايي خو وروسته شوي ژمنه په عمل کې پلي کړي. بېل ګېټس او د ده ملګري پول ايلن 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 پيداکړ. په دې وخت کې د بېل ګېټس عمر د ۳۱ کالو وه او دنړۍ په شتمنو کسانو کې شمار شو.

د پــوهې ارزښــت

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 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 ربِك الذي خلق...«نازل کړو.

کله 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 دريېمې درجې/وروسته پاتې هېوادونو کې بيا پوهه په هغه کچه ارزښت نه لري، لکه په پرمختلليو هېوادونو کې يې چې لري.

څنګه 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 خوشحالۍ احساس وکړي، ډېر وخت د خفګان 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 کاڼی پيدا کړي، دوی ته هيڅ 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 يکي 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 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 يوه کسان ډېر لږ دي او تر څو چې پوهه ارزانه نه شي او خپل قيمت او ارزښت له لاسه ورنه کړي، يعنې 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 خفګان 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

جعلي يا تقلبي پوهنتونونه څنګه وپېژنو؟

سکندر ځدراڼ

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

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

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

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

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

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

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

com.domaintools.whois.www

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

net.checkpagerank.www

۸ـ د خپلې خوښې پوهنتون په وېبپاڼه 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

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

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

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

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

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

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

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

۸ـ مړو پيشيانو ته موږکان هم نصيحت کوي. (آلماني متل)

۹ـ تشويق نيمايي مرسته ده. (اېټالوي متل)

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

۱۱ـ ودانه خېمه تر کنډواله ماڼۍ غوره ده. (جاپاني متل)

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

۱۳ـ له ځاځکو ځاځکو وياله جوړېږي. (جاپاني متل)

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۷- د لويې ونې سيورى تر مېوې زيات وي. (ايټالوي متل)

۱۸- د تيار پلو ونه نشته. (جاپاني متل)

۱۹- انسانيت آسانه دى خو سړيتوب سخت دى. (روسي متل)

۲۰- که سړى موړ شي د ډوډۍ په خوند نه پوهېږي. (سکاټلنډي متل)

۲۱- مفلس له بازاره په منډه تېرېږي. (انګريزي 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 دى. (ترکي متل)

۲۵- د شتمن ټوکه تل خندوونکې وي. (ايټالوي متل)

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

۲۷- د ځنځير قووت په کمزورې کړۍ کې وي. (کاناډايي متل)

۲۸- بې ملګرو سړى د بې ګوتو لاس په څېر وي. (انګريزي متل)

۲۹- څوک چې د مچيو ځاله ورانوي، منډه يې بايد ښه زده وي. (سينګالي متل)

۳۰- مينه دار نه پېژني. (جرمني متل)

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

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

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

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

۳۵- ننۍ هګۍ تر سبانۍ چرګې ښه ده. (پولنډي متل)

۳۶- قرض په خبرو نه خلاصيږي. (انګريزي متل)

۳۷- د چا ښت 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 زمرى د خره هم نه خوښيږي. (جرمني متل)

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

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

۴۳- که قفس د سرو زرو هم شي مرغه نه شي مړولى. (ايټالوي متل)

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

۴۵- په څاه کې لاړې مه تف کوه،
۴۶- يو وخت به دې اړتيا پېښه شي. (روسي متل)

۴۷- که ته يواځې ځغلې نو څوک به درنه مخکې شي؟ (اثيوبيايي متل)

۴۸- که د مُسکا 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 جګړې ته ځان تيار کړه. (لاتيني متل)

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

۵۲- حقيقت چاته په بربنډ شکل مه ورښيه، لومړى کميس ور واغونده. (هسپانوي متل)

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

۵۴- ښځه له واده مخکې ژاړي او سړى 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 زمرى ترې جوړېږي. (هالنډي متل)

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

۵۹- کله کله قيمتي شى ډېر نه ځليږي. (انګريزي متل)

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

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

۶۲- څومره چې خبرې لږ کوې، هومره دې خلک خبرو ته ښه غوږ نيسي. (جرمني متل)

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

۶۴- درواغ پښې نه لري. (چينايي متل)

۶۵- حقيقت لکه سهار؛ هرو مرو را خېژي. (يوناني متل)

۶۶- اصيل هېڅکله درواغ نه وايي. (فرانسوي متل)

۶۷- څوک چې پردۍ ډېوه وژني د هغه په څېر به دى 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 بوټان مې پښې ژوبلوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(انګریـزي متـل)

۷۰- بـې زخمونـو قهرمـان نشـته. (پرتـګالي متـل)

۷۱- روغتیا د هګـۍ پـه څېـر ده، کـه ویـې نـه سـاتې ماتیـږي. (مغربي متـل)

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

۷۳- شایسـته ګلان اغزي لـري. (هالنډي متل)

۷٤- تـر پیـل یـې پـه پای کې ډېـر فکر کـوه. (بوسـنیایي متل)

۷۵- چمتووالـی د نیمایي جګـړې ګټـل دي. (هسـپانوي متـل)

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

۷۷- د تـازه مـاړه شـویو کولمـې لا هـم وږې وي. (یونـاني متـل)

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

۷۹- لنډ ګامونـه عمـر اوږدوي. (رومـاني متل)

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

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

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

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

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

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

۸٦- ښـه توکـي پخپلـه خرڅېـږي. (افریقایـي متـل)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شمېرلي کلمې یعنې د شخصیت جوړوونې پېلامه

سالار خادم

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

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: وارخطايي 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 وګڼل وګرځئ.

- خپل پلویان ډېر کړئ.
- ډېرې مهمو غونډو او ناستو کې به د خبرو فُرصتونه ومومئ.
- په دې کړنې سره به د نورو وېناوالو په نسبت، شمېرلو وېناوالو 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 انتقالېږي، نو په دې اساس د کلمو مانیز ارزښت له نورو کلمو سره د هغوی د اړیکو له تولګې څخه معلومېږي.
- هره کلمه او جمله باید ارزانه خرڅه نه شي. د خپلو کلمو د خرڅلاو لپاره خپل ټارګېټ مخاطبان وګرځوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ادب لمن

شیبه

عبدالغفور لېوال

کړی کړی تصویر دي په اوبو کې لړزېده
انار انار خواږه دي په راتلو کې لړزېده

زه تږی وم بدن دي 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 پیالو کې لړزېده

سندرې وې د اور، د شپې پاولې وو په اتڼ
غمي د غوړوالیو دې لمبو کې لړزېده

ګرېوان ته دې د سرې رڼا ګډا وربهېده
یاقوت د انګبینو په شیدو کې لړزېده

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

لبریز د میّو جام و، تا ته څاڅکې شو د اوښکې
لېوال په مستۍ راغی، خو په تلو کې لړزېده

نظم:

امان الله عادل

د باد سوږ موزیک چالان دی
څاڅکي، څاڅکي باران اوري
ورته ګورم غلی غلی
د معصوم مرغه په خبر یم
***
د لمدو زلفو خوشبو دي
شوه له باده سره ګډه
دماغونه مې شوه ژوبل
څه خوږه هوا لګېږي
***
څه بې حسه رباني ده
زه بهانده سینه ناست یم
په ورغوي کې مې اېښی
د ګرېوان ژوبله تنۍ ده
***
له خاموشي خونې خېژي
تور غرونه لمدي چیغي
ما له تنه را تاو کړی
تور څادر د اندېښنو دی
***

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انډیواله

محمد یاسین سعادت

«انډیواله!» دغه لفظ دې بېخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ چې درنه واورم
یو احساس راکې پیدا شي
ما یو بل جهان ته یوسي
وایم شکر یو څوک شته چې
په الفت راته ګویا شي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بېخي 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 اداکېږي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بېخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ نه دې قربان شم
دا تر ما چې را رسېږي
لکه ورم د غاټولو
چې نسیم ته غاړه ورکړي
داسې خوږ خوږ را لګېږي
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بېخي خوږ دی
«انډیواله!» دغه لفظ باندې پاچا یم
ستا په شتون په سر د ځمکې
ټول عالم نه يې پروا یم
ته زما یې او زه ستا یم
ته مې ستایې زه دې ستایم
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بېخي 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 بېخي خوږ دی
«انډیواله! » دغه لفظ دومره شیرین دی
لکه ته چې يې شیرینه
د خالق قدرت نه ځار شم
ستا فطرت کې يې ده نغښتې
څه پر کیفه خوږه مینه
***
«انډیواله!» دغه لفظ دې بېخي 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 بېخي 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 يې 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 يې کـلیزه کې ګـلاب راوړی واه واه!
ګل سره يې عکس دیوځوان راوړی، غرق شوم

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

ماته سعید نه وايي چې څه وربانديې وشي
بیا يې میکدې ته لوند ګرېوان 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 څوک نه شي خپه
خو په پېغور باندې خپه شي سړی

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ۱۴۰۱ لمریز کال کالیزه

وری — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

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

غویی — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

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

غبرگولی — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

چنگاښ — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

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

زمری — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

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

وږی — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

تله — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

د تلې ۵مه د میلاد النبي ورځ (رخصتي)

لړم — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

لیندۍ — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

مرغومی — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

سلواغه — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

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

کب — ۱۴۰۱ لمریز

دریځه ستاسو ذهني ورتیا ته انعکاس ورکوي!

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دریځې بنسټګر څوک دی؟

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

دا چې نوموړي له وړوکتوب څخه له خبر او خبریالي سره بې ساري مینه درلوده، نو نېکمرغه وو چې په ۱۳۹۷ کال کې د کانکور ازموینې له لارې د کابل ژورنالېزم 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 یې په ۱۳۹۹ کال کې په لومړۍ درجه فارغېدو سره سم پای ته ورساوه. خو په دوه کاله زده کړو باندې د ښاغلي سعادت د خبریالي د زده کړې تنده ماته نه شوه او خپلو هڅو ته یې دوام ورکړ، چې بلآخره د لوړو زده کړو د دوام لپاره یې په ۱۴۰۰ کال کې د اختصاصي 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 همدارنګه له شعر او شاعري سره هم ځانګړې علاقه لري او له همدغې لارې وخت ناوخت د خپل زړه خبرې او احساسات د شعر په ژبه بیانوي او خپل ادبي ذوق پالي. نوموړي په دې وروستیو کې په خپل فکري نوښت سره د خپلو هېوادوالو او همزولو د فکري وړتیا د لوړولو او منعکسولو په موخه د ډیجیټل ژورنالېزم په برخه کې د دریځې په نوم یوه ټولنیزه او معلوماتي پر لیکه (آنلاین) مجله پیل کړه، چې لومړۍ ګڼه یې د ۱۴۰۲ لمریز کال د وري په لومړۍ ورځ خپره او پر لیکه شوه. ښاغلی سعادت په خپلې دغې کوچنۍ علمي هڅې ویاړي او هیله لري چې دا هڅه یې رنګ راوړي او د لا پرمختګ لپاره یې لار هواره شي.

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