

په دې ګڼه کې:

د خبرو هنر

ژوند که پرله پسې مبارزه؟

انسان او دروني شهود

بلا

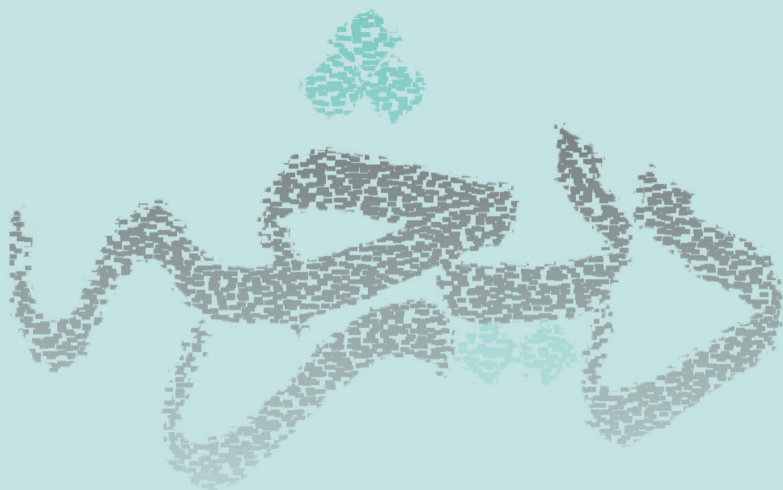
بېل ګېټس درواغو شتمن کړ

جعلي پوهنتونونه څنګه وپېژنو؟

سل نړیوال متلونه

او...

Ketabton.com



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# د خبرو هنر

ژباړن: محمد اسماعيل رحمانی

بېگاه مې يو ملګری راغی، ما يې لومړی استقبال وکړ بيا مې ورته وويل: يوه مقاله لرم، د پوره کولو لپاره يې که لږ وخت راکړئ؟ 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 کوي؟ ما ورته وويل: زه چې يوه خبره واوړم 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، گوره که مې زده شي! زه موسکي شوم او ورته ومې ويل: دا ميراث مې پروسه خو زما په لاسون مې نه؛ بلکې په ذهن کې ترسره کېږي، نو کوم شی چې ليدل کېږي نه، زه يې 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 وويل: 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 لايږه، مور ته يې وويل چې بابا مې چای غواړي! ما مېلمه ته وويل: وا دې ورېدل؟ دا اوس يوه جالبه موضوع کېدای 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 چای غواړم، مګر دغه پيغام مې په داسې لطيفو الفاظو کې ونغښت چې نه وچ امر وو او نه ځيرې 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! آیا 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 راياده کړه چې يو زړه بورنوونکی خوب يې ليدلی وو، د تعبيرولو لپاره يې څو تنه خوبونو تعبيروونکي راغوښتي وو. لومړي يې ورته ويلي وو: پاچا سلامت! ستاسو د خوب تعبير دا دی چې ستا ټوله کورنۍ به تر تا مخکې مري! پاچا په قهر شو، تعبير والا يې په څپېرو او لغتو له دربار څخه وويست، ورپسې يې بل راوغوښت، هغه ورته وويل: پاچا سلامت! زېږي مې درباندي! ستاسو د خوب تعبير ډېر ښکاره دی، هغه دا چې ستا په ټوله کورنۍ کې ستا عمر تر نورو ډېر دی! 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 دی، خو لومړنی کس دغه هدف پاچا ته د ځيرې غوندې په رقم ور وشاوه او دويم کس دغه ځير غوندې لومړی 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 وکتلې او ده انعام! اوسنۍ صحنه زما ذهن ته همدا تلقينوي. مېلمه وويل: زه ولاکه لا تر اوسه پوه شوی يم، سم مې پوی کړه چې ياده صحنه ستا ذهن ته کومه موضوع در اچوي؟ ما ورته وويل: هغه موضوع چې موږ ورته (د خبرو هنر) عنوان اېښودلی شو.

ګوره مېلمه! ښايي د انسان په تعريف کې به دې اورېدلي وي چې دی حيوان 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 يې دا ده، چې انسان د نورو حيواناتو 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 ځينو برخو به انسان جنت ته او په ځينو نورو به دوزخ ته نه تلای، ځينې به ورته کلا او ځينې نورې به ورته نه بلا کېدای! 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 نېږدې وېوله.

زياتره وخت زما ځينې دوستان غواړي چې پلاني وريز ته مې واسطه کړي خو زما واسطه بازي هېڅ نه خوښېږي. زه له دوی نه ښه غواړم مګر خالي لاس يې نه لېږم. دوی ته د واسطې پر ځای 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 هوشيارۍ کوپړۍ سره د خپل مخاطب په مزاج پوهېدل اود هغه زړه ته تللې لاره پېژندل يې مهم وسايل دي. خدای تعالی تر اوسه داسې زړه نه دی پيدا کړی چې ځانګړې لار او دروازه و نه لري. مثلاً، د فلاڼي 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 ځيرې خبره لارې ته راځي. چاته لنډه خبره کفايت کوي او چاته د اوږدې تشرېح 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 لري؟ مېلمه وويل: هو. ما ورته وويل: ډېر ځلې داسې پېښېږي چې يو زوی دې پرته له سلام او کلام مخته ودرېږي او درته وايي: پنځوسي مې پکار دی! ته ورته وايي: خير شه! دا بېگاه چې دې واخيست؟ زما لکه چې بل کار نشته؟ ايله به تاته هره ورځ پنځوسيان درکوم؟ خو بل زوی دې راځي، لومړی درته سلام اچوي او لاسونه دې ښکلوې، بيا درته وايي: بابا، مننه چې بېگاه دې پنځوسي راکړ خو هغه رانه مصرف شو، نه پوهېږم څنگه درته ووايم چې بل مې پکار دی، مګر دا ځل درسره ژمنه کوم چې هغسې بېځايه يې نه مصرفوم! ته هم په ځان پوه نه شې، سمدستي ورته ووايي: د پيسو په غوښتلو ولې شرمېږې؟ له بل چا خو يې نه غواړې! ساده کله، له خپل پلار نه څوک شرمېږي؟! واخله مړه، سلګون واخله!

ستا د دغو متفاوتو کړنو وجه دا نه ده چې تا ته يو زوی ګران دی او بل نه دی ګران، 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

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 راولړ او يو اغېز پرې کول.
- دا طبيعي انساني غوښتنه ده. (داسې شيان پيدا کړئ چې ستاسې پام وړ واوړي. 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، څومره به نور غواړئ. شيان د انسان د خوشالي 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 اوړي او خوند يې ځي. بيا نور خوند نه کوي. ستاسې پام له دې اوړي 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؟

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 خوند 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 جېب 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 خنده 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 رېښتيا 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.

(زما له اوسنۍ پوهې سره سم يې يو لنډ لېست دا دی: موږ د خپلې پوهې تر کچې لوړ نه شۍ نه شو ليدلای؛ څومره چې ډېر گورو، څومره 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، گاونډ 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 ملګرتيا 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 تونده لهجه خبرې کوي، چې دا کړنه يې د هيچا نه خوښېږي. په سړه سينه

ډېر زيان وکالئ خو په ډاډ درته وایم چې پېښمانه 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 موږ 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 پرمختګونه 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 سترګې وغړوي له ټولنې سره يې مستقيمه اړيکه ټينګېږي، نو اړينه ده چې د ژوند تر پايه پورې په ټولنه کې و اوسيږي.

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؟



ضیاء الله فقیرزی

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

لومړۍ- د ژوند ستونزو ته به تسليمېږو او پېر به يې پر نورو او يا د چاپېريال په حاکمو شرايطو اچوو او تل به مو خولې په گيلو مانو پرانيستلي وي او په پايله کې به منفي فکره او نا بريالۍ شخصيت راڅخه جوړ وي، د خوسا اوبو ډنډ به يو او ټول به څنگ را څخه کوي، يوازې موږ او خوږين زړونه به په وچ ميدان پاتې يو، په لږ بر 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 سترګو او پوهه کوو، چې خدای مکړه 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 تګلاره عملي کوو، چې (هم لعل به دست آيد و هم دل يار نه رنجد).

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

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

له اړتيا پرته، په ناڅاپي ډول موږ 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 واره 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 کېدې، 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 اخيستل 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 ورځنيو چارو کې د برياليتوب سبب کېږي.

ټولنيز شخصيت دا نه دی چې له ټولو سره خبرې وکړي 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 څرګند شي، خو خپل مانيز وزن او قوت هغه مهال پيدا کوي چې ځانګړې پاملرنه ورته وشي.

اغلبې لورا دي په خپل کتاب « د زړه ګواهي» کې ليکي: پر شهود باندې تګه کول مېراني او شکبائي ته اړتيا لري او په دې ترتيب شهود داسې تعريفوي: شهود د پوښتنو د ځوابولو لپاره د اطلاعاتو د تر لاسه کولو لند او نا تجربې بهير دی. ښايي ددې جملو تفسير په ښکاره يو څه سخت ښکاره شي، خو ليکوالې د کار د اسانوالي لپاره دا تشرېح ورکړې ده.

غير طولاني بهير چې استنتاج او منطق ته اړتيا نه لري او کله کله پاشلې ښکاري. مثلاً هغه شرکتونه او موسسات چې د خپلو اندونو د ايجاد لپاره د فکري بدلون ناستې تر سره کوي، د خپلو کارمنانو له وړتيا څخه د حد اکثر استفادې لپاره يې غير طولاني بهير غوره کړی دی.

په دې ناستو کې ټول کارمنان حق لري چې هره نظريه حتی که د يوې کلمې او مبهمې مسخرې په بڼه هم تصور کړي، د کاغذ پر مخ وليکي. د ناستې په پای کې چې څه پاتې کېږي، د نوو حقايقو يو امبار دی چې د انسان د محدود منطق له محدوديت وړ هاخوا به د افق تازه څنډې را لوڅې کړي چې شايد په عادي ډول کلونه وروسته هم د چا فکر نه وی ورسېدلی، دا په حقيقت کې د شهودي کار جادو دی.

عينکو ته اړتيا لرو، چې دې ته دروني يا قلبي شهود وايي.

### د شهود لپاره ولې ښاننو ته اړتيا لرو؟

موږ ښاننو ته اړ يوو، ځکه چې اکثره وختونه د خپلو احساساتو تر اغېز لاندې راځو، دا احساسات او عواطف که څه هم ممکن په ظاهره ډېر روښانه يا طبيعي څرګند شي، خو په حقيقت کې د دقيق فهم او ادارک خنډ ګرځي او کولای شي چې د منطق، مهربانۍ، خوښۍ، اندېښنې، غم، يا هم يو بل څه په بڼه را څرګند او د قضاوت سبب وګرځي.

په داسې حال کې چې دروني شهود د خالي ذهن قضاوت ته اړتيا نه لري. ښې او سيمبولونه کولی شي چې له شهود کانال څخه له کوم سرحد او محدوديت پرته ذهن ته ننوځي او له ځان سره ډېر اطلاعات راوړي، همدا رنگه هغه څپه چې له سمندر راځي او زرګونه صدقونه او سمندري ژوي له ځان سره ساحل ته راوړي، خو چې کله يې ساحل د ساتنې ظرفيت نه لري، د بېرته ستنېدو پر مهال يې بيا له ځان سره سمندر ته وړي.

دلته په واقعيت کې د همدې صدقونو او سمندري ژوو ښې او ښانې ارزښت لري چې د فردي او جمعي ناخوداگاه له پراخه سمندر څخه يې سرچينه اخيستي ده. ښايي دا له ځان سره موږ ته يوه مانا ولېږدوي او پوښتنې ځواب کړي.

ښې او سيمبولونه د هېڅ کومې منطقي الګو پيروي نه کوي او شايد په سترګو 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 غير معمول ژبه خبرې کوي. په دې اساس بايد ددې د رمز موندنې لپاره بايد هغو ښو، سيمبولونو او اشارو ته پام وکړو چې زموږ په خوب او خيال کې رامنځته کېږي. دا هم بايد هېره نه کړئ، هر هغه څه چې ستاسې پاملرنه وړ اړوي مهم دي او کولای شو چې په دې مورد کې له يادښت اخيستلو څخه مرسته واخلو او ورو ورو دغه چاره په يوه عادت بدله کړو.

### موږ ولې دروني شهود ته اړتيا لرو؟

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

د ځواب لپاره به غوره دا وي چې «د شهود ځواک» کتاب د ليکوال ګري کلين دا جمله ياده کړو چې « شهود ددې لامل ګرځي چې افراد بې له کوم مجبوريت څخه په لوی لاس مسایل تحليل کړي او مناسب تصميمونه ونيسي.»

په دې اساس شهود ته اړ يوو، ځکه چې کله کله زموږ تحليلونه کار نه ورکوي، يا اړتيا وي چې له اوسنۍ منطقي محدودې څخه يو څه زيات وپوهېږو. دا په دې چې زموږ هره ورځنۍ منطق چې له احساساتو، هيځاناتو، عقدو او سيورو جوړ دی، د يوې پنډې ورځې په څېر زموږ د قدرت او وسعت پر لار سيوری وکړي او زموږ د بدن محدودوي. په دې اساس داسې وختونو کې د سمو او پياوړو تصميمونو د نيولو لپاره يو جوړ لړې لېدونکو قوي

چې زموږ اکاهي ته ننوځي.

اوس پوښتنه داده چې د اطلاعاتو د کسب او تفسیر غیر تجربی 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 وویښو، 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 وایي چې د شهود او تجربی اطلاعاتو تر منځ کرښه هم هر وخت مشخصه نه وي او ددې پولې د تشخیص لپاره داسې دروني کار او هڅې ته اړتیا ده چې پر تسلسل، ژمنتیا، انضباط او ژور عشق ولاړ وي.

#### دروني شهود موږ ته څه راکوي؟

په پورتنيو تعریفونو کې مشخصه شوه چې قلبي شهود نه یوازې موږ 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، موږ ورڅخه استفاده نه شو کولی، ولې؟ ځکه چې د شهود ژبه لکه څنګه مو چې وویل، د نښانو ژبه ده او نښې باید د یوه اگاه فرد له لوري تفسیر شي، خو وکولی شي

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 بېلګې په ډول ممکن د یوه فرد لپاره مور یا پلار د حقیقت څخه د ژور فهم نښه وګڼل شي او د بل لپاره بیا 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 سمبولونو 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.



## بلا



#### 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 مفهومیزي مې موخه داده چې څو مفهومه ورکوي، په بېلا بېلو ځایونو کې یې استعمالوو. کله په مثبت او کله په منفي جامه کې راڅرګندېږي. پر نوم سربېره ستاینوم او قید په توګه هم دی. بلا د سپېڅلې او استعارې په بڼه ځان راښيي.

ژنده ګي پکې رنځوره غونډې ښکاري

په دې ښار باندې د څه بلا سایه ده. (دروېش درانی)

بلا د بشپړو لپاره استعمالوو، ماشوم ته د مور د غوسې لپاره یې استعمالوو، چې نه بشپړا 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 ګړني ادب کې هم په مختلفو مفهومونو کارول شوې ده.

دويم: په مذاکره کې موخه د حل او اواړي لپاره د گډې لارې موندل وي. خو په مناظره کې موخه گټل وي،

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

څلورم: مذاکره ممکن د گډونوالو په نظر کې بدلون راولي او يا يې نظر او فکر ته پراختيا ورکوي خو په مناظره کې گډونوال په خپل نظر زيات ټينگار 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 گڼي 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 تنگ نظري چلند او کړه وړه زېږوي او په خپل دريځ د ودېدو او دې ته مو هڅوي، چې هغه يوازينۍ رېښتيني 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 گواښ پر وړاندې د دفاع لپاره کارول کېږي او په دې ډول ښيې چې دې دې رېښتيني دی.

نهم: په مذاکره کې يو شخص د نورو دريځونو د تقويه کولو په لټه کې وي، خو په مناظره کې د بل اړخ د دريځ د نيمگړتياوو 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 راغځوي، خو په مناظره کې تر ډېره د نورو د کم ښودلو او کمزوري کولو هڅه کېږي.

له تېرو دوو مياشتو راهيسې يوې بلا کې گير يم.

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

د بلا سربېره (اشا) هم د يوې نا ملموسې خو وېرونکې 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 گټه 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 گرځي. پښتو له ښه بخته له هغو ژبه ده چې گڼ مفهوميږي 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 قايلېږي؛ ليکن دا دواړه له لويه سره له يو او بل سره ښکاره او آر توپير لري. دلته به کوښښ 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 گډ کار کوي، چې يو گډ 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 گېږي، کلا به ورنه چاپېره وي، محفوظ به وي.

ځينو بيتونو کې بلا د (بلها) لنډيز په توگه 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) راغلې) کلمه د (ډېر) په مانا سره ده. موږ 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 بېلگو 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 زمينست، غم او مصيبت په برخه کې هم کارول کېږي.

## په جنسي اړیکو 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 ګټور 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 عاطفې 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 سربېره د مېرمنې او خاوند روغتیا ته هم زیان اړوي، ابن سینا وایي: دې اړیکو ته پام کول او تعادل پکې ساتل د ګډ ژوند د بریا راز او د جوړو (خاوند او مېرمنې) د روغتیا تضمین کوونکې چاره ده.

جنسي اړیکې کومې ګټې لري؟

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 سربېره د بدن سستي، د پوستکي بد رنگ کېدل او آن د ویښتانو 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 ګډ 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) کړې وي ښه ده چې څو ساعته

د جنسي اړیکو په اړه شوې څېړنې څرګندوي چې ډېرې ګټې 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 چټکۍ احساس او د مېرمنې او خاوند خوشحالي هم د دې عمل ګټې 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 ګنګسیت یا سرخوړۍ په درملنه، د کلیوي ناروغیو په مخنیوي او د رواني ستونزو په له منځه وړلو کې فوق العاده رول لري. دغه راز جنسي اړیکې اشتها زیاتوي چې په دې سره هم په بدن کې د ډېرې ګډوډۍ 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

# بیل گیتس درواغو 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 څنگه 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؟

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 کوډېنګ سره یې مینه او لېوالتیا پیدا شوه.

بېل گېټس 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 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 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.

کاناډا کې ترسره کړې ده. اېمي میوس، د دې څېړنې اصلي څېړونکی 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 خوشي نه ښیي. هغه خلک چې په میاشت کې یې یو ځل جنسي اړیکه لرلې، تر هغو خلکو کم خوښ ول چې په اوونۍ کې یې یو ځل سکس کوي. د دې څېړنې پایلې د ټولنیزې روانپوهنې او شخصیتي علومو په ژورنال کې خپرې شوي دي<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 یې ولولئ!

معمولاً په جنسي اړیکو کې افراط د جګړ کمزوري، د معدې ستونزې، د سترګو کمزوري، د غوږونو کمزوري، سټریا، عصبي ناروغي، د پوست بډرنګي، د ربرډ 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 تقویم لپاره بېلابېلې لارې په ګوته کوي. دوی سربېره پر روحي، فردي او شخصیتي توپیرونو د یوه انسان د ژوند تېرولو سبک او کار ته هم پام کوي.

د جنسي ستونزو د حل بهترینه او غوره لار د جوړو د ژوند ډول او سبک ته پام کول دي. ارواه پوهان او طبي ډاکټران هم د جنسي ستونزو د حل د منظم او کافي خوب، ورزش، له مېرمنې سره عاطفي اړیکې لرل، موسیقي، مېوه جات، بېلابېلې ګیاوې کارول او ورته نور سکون ښونکي 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 ځینې 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 یې نه وي شوي، بهرته 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 میاشتیني 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 ناروغۍ 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 ناروغۍ 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 میسیکاګا پوهنتون په

او ژوند تېرولو هنر زده کړي او که دی ډېره پوهه هم ولري، باید له ځانه ناپوه جوړ کړي، خو په غیر ارادي (ناشعوري) ډول کله کله پوه انسان باندې دنیا 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، قېمت یې ډېر وي او خلک یې ارمان کوي، هر څوک هغه څه غواړي چې نه یې لري.

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

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

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



آیت «اقراء بِسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ...» نازل کړو.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## د پوهې ارزښت



محمد علي بدلون

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

د پوهې ارزښت په اړه ډېر زیات دلایل موجود دي. الله تعالی خپل سپېڅلی کتاب قرآنکریم د اقرا (ولوله) په لفظ شروع کړی، کله چې الله تعالی د ټول بشریت لپاره رهبر خپل نازولي پیغمبر حضرت محمد ص باندې لومړنۍ وحیه د جبرائیل امین په واسطه کوله نو لومړی یې همدا

## ۱۰۰ نړيوال متکونه

۱- زه سپوږمۍ 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 خړه يوه کټه وي. (منگوليایي متل)

۴- پردۍ 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. (کينيایي متل)

۷- راتلونکي ته خوشبين اوسه خو چمتو والی د سختۍ 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. (ماليزيایي 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 پټيږي. (چينايي متل)

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

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

حقيقي پوهنتونونه په نړۍ والو رېښکونکو 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 داخلې د ورکولو ژمنه کوي او کاري پروسه يې پر ډېرې چټکۍ پرمخ ځي. همداراز د غوښتونکي اسناد ډېر ژر مني او په ځينو حالاتو کې يې د اړينو اسنادو 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 داخلې او فيس موضوع راپورته کېږي چې په دې ترتيب سره خلک تېر باسي.

۴- که لږ په انټرنېټ کې وپلټئ، هر هېواد کې د د پوهنتونونو د اعتبار دهی 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، اېتاليا 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 تړوني (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 سايټونو کې چک کړئ، ترڅو يې د اصليت او جزياتو په هکله معلومات ترلاسه شي.

## جعلي يا تقلبي 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 دې لړ کې ډېر داسې ځوانان شته چې د پوهنتونونو د داخلې/ اېمېشن شرطونه پوره کوي، خو د پورتنیو 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 آنلاین درغليو په جال کې د لوېدلو احتمال له تصور څخه لري نه وي.

وخت په وخت ځوانان د انټرنېټي درغليو ښکار گرځي چې ډېری مواردو کې پيسې يا مهم معلومات د هکرانو لاس ته لورېږي. 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 اېمېشن يا داخلې او نورو پروسو لپاره اقدام وشي. لاندې موارد د ممکنه جعلي پوهنتونو په پېژندلو کې مرسته کولی شي.

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

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

- ۵۳- په ړانده يې اوږده لکړه نه لورېږي. (مغربي متل)
- ۵۴- ښځه له واده مخکې ژاړي او سړی له واده وروسته. (اوکرایني 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 زمري 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 کوډله 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 خېژي. (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 پوتان مې پښې ژوبلوي. (هسپانوي متل)
- ۳۶- قرض په خبرو نه خلاصیږي. (انگريزي متل)
- ۳۷- د چا خټ چې له خاشاکو جوړ وي همېشه له اور څخه ډارېږي. (فرانسوي متل)
- ۳۸- څوک چې د پيشو د کتلو لپاره محکمې ته ځي، غوا بایلي. (چينايي متل)
- ۳۹- ځينې خلک د بار په اوچتولو کې ځکه مرسته کوي چې د بار اندازه معلومه کړي. (افريقايي متل)
- ۴۰- مړ زمري د خړه هم نه خوښیږي. (جرمني متل)
- ۴۱- څوک چې ړانده ته مېلمستيا کوي، دوه کسان به ورځي. (هندي متل)
- ۴۲- کوم چرک چې آذان نه کوي هرو مرو به يې مری 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 اوبښکو د ضایع کولو پرته بله گټه نه لري. (اېتالوي متل)
- ۴۵- په شاه کې لارې مه تف کوه، ۴۶- یو وخت به دې اړتیا پېښه شي. (روسي متل)
- ۴۷- که ته یواځې ځغلې نو څوک به درنه مخکې شي؟ (اثيوبايي متل)
- ۴۸- که د مَسکا چل دې نه وي زده، دوکانداري مه کوه. (چينايي متل)
- ۴۹- خپل مزدور ته هېڅکله راز مه وایه. (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 برېښ شکل مه ورښيه، لومړی کميس ور واغونده. (هسپانوي متل)
- ۱۷- د لويې ونې سيوری 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 موږ 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 مچيو ځاله وړانوي، منډه يې بايد ښه زده وي. (سينگالي متل)
- ۳۰- مينه ډار نه پېژني. (جرمني متل)
- ۳۱- مينه خړو ته گدا ورښيي. (فرانسوي متل)
- ۳۲- د دنگو ماڼيو 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. (ډنمارکي متل)
- ۳۵- نننۍ هگۍ تر سبانۍ چرگې ښه ده. (پولنډي 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 خبري 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 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 څنگه 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 خبرې لوږه 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. (منګوليایي متل)

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

۹۴- د غله سپورمۍ نه خوشبېږي. (کورياتي متل)

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

۹۶- توره خپل ټيکۍ (پوش) نه غوڅوي. (گړدي متل)

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

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

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

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

(انګريزي متل)

۷۰- بې زخمونو قهرمان نشته. (پرتګالي متل)

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

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

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

۷۷- د تازه مارې 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 دښمن 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 تصویر دې په اوبو کې لړزېده  
انار انار خواږه دې په راتلو کې لړزېده

زه تېری وم بدن دې سمندر و د شرابو  
ست ست و په نخا او په خپو کې لړزېده

ماوڅښه 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 غوږوالیو دې لمبو کې لړزېده

گرېوان ته دې د سرې رڼا گډا وربهېده  
ياقوت د انگبینو په شیدو کې لړزېده

مړوند مړوند شرنګی و زولنې یې لړزولې  
دا لاس چې ستا د زلفو په حلقو کې لړزېده

لېرېز د میو جام و، تا ته څاڅکی شو د اوبنکې  
لېوال په مستۍ راغی، خو په تلو کې لړزېده

## نظم:

امان الله عادل

د باد سوړ موزیک چالان دی  
څاڅکي، څاڅکي باران اوري  
ورته گورم غلی غلی  
د معصوم مرغه په خبر یم  
\*\*\*

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 سینه ناست یم  
په ورغوي کې مې ایښی  
د گرېوان ژوبله تنۍ ده  
\*\*\*

له خاموشې خونې خېژي  
تور غېرونه لمدې چينې  
ما له تنه را تاو کړی  
تور خادر د اندېښنو دی  
\*\*\*

بې لویې غوندې لمبه مې  
ننوتې په سینه کې  
ستا د یاد بڅرکي ناڅي  
زه ککړې سترگې مېرم  
\*\*\*

ستا ماشومه خدا نشته  
د ړانده دریاب پر غاړه  
جل وهلی ورته گورم  
له اوبو نه لمبې خېژي  
\*\*\*

څه وحشي غوندې ماښام دی  
ساوې تللي دي له سترگو  
بیا کنگل اورونه بل دي  
زه ړندې پښې ورته ناست یم  
\*\*\*

په ویده لاس مې نیولی  
د لاهو کتاب عادل!  
د ډیوې تې رڼا ته  
غزلونه پکې لولم

## انډيواله

محمد ياسين سعادت

«انډيواله!» دغه لفظ دې بېخي خور دی

«انډيواله!» دغه لفظ چې درنه واورم

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 بېخي خور دی

«انډيواله!» دغه لفظ څه بختور دی

د زړې له ښکته تل نه

په عجيب احساس را وځي

په پستو نازکو شونډو

څه په مينه ادا کيږي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بېخي خور دی

«انډيواله!» دغه لفظ نه دې قربان شم

دا تر ما چې را رسېږي

لکه وږم د غاټولو

چې نسيم ته غاړه ورکړي

داسې خور خور را لکيږي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بېخي خور دی

«انډيواله!» دغه لفظ باندې پاچا يم

ستا په شتون په سر د ځمکې

ټول عالم نه يې پروا يم

ته زما يې او زه ستا يم

ته مې ستا يې زه دې ستايم

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بېخي خور دی

«انډيواله!» دغه لفظ مې په خپل زړه کې

ستا له نوم سره حک کړی

که هر څو تحول راشي

دا به بيا هم سلامت وي

امانت به تر قيامت وي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بېخي خور دی

«انډيواله!» دغه لفظ دومره شيرين دی

لکه ته چې يې شيرينه

د خالق قدرت نه څار شم

ستا فطرت کې يې ده نغښتې

څه پر کيفه خوره مينه

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بېخي خور دی

انډيوالې! د دې لفظ څه کيفيت دی؟

چې له خولې دې را بهر شي

ورسره جوخت همزمانه

چار چاپېر مې معطر شي

هر څه مشک شي او عنبر شي

\*\*\*

«انډيواله!» دغه لفظ دې بېخي خور دی

«انډيواله!» دغه لفظ ماته کافي دی

هر نعمت د دې بازار نه

دا ټول ستا د فيض جلوې دي

چې زه اوس دومره خوشبين يم

او زه ستا په سر ياسين يم

## سعيد شينواری

څه په بدو سترگو مې ايمان راوړی، غرق شوم

ما پسې يې بيا کور ته قرآن راوړی، غرق شوم

زړه مې درته ډک راوړی اور وروم راشه

يه ساقی ټوک ټوک مې درته ځان راوړی، غرق شوم

خلکو راته ويل چې محبت د جنت لار ده

های! ما خو دوزخ ته خپل جهان راوړی، غرق شوم

ماته يې کليزه کې گلاب راوړی واه واه!

گل سره يې عکس ديو ځوان راوړی، غرق شوم

خط د يو کافر راله راغلی نه يې لولم

هو، خو مگر ډېر ښه مسلمان راوړی، غرق شوم

ماته سعيد نه وايي چې څه ورباندې وشي

بيا يې ميکدې ته لوند گرېوان راوړی، غرق شوم

## شاه محمد راشد

له مال دولت نه چې پيکه شي سړی

بيا نو له هر چا بېگانه شي سړی

په غريي باندې څوک نه شي خپه

خو په پېغور باندې خپه شي سړی

تل په اوږو دې چې وي بار زنده ګي

ته وايه څنگه به دمه شي سړی

دا چې شېبه شېبه دې سيڅي وجود

له دې خو ښه ده چې ايره شي سړی

هله راشده موندل کيږي سکون

چې تورو خاورو ته مېلمه شي سړی

# ستاسو سودا گريزې خبرتياوي!

## د حاجي محمد بشير او زامنو رخت پلورنځی

دلته هر ډول ساده، گلداره، فرش، لاپ او فلین رختونه  
په لوړ کیفیت او مناسبه بیه په عمده او پرچون ډول تر لاسه کولی شئ!

مسؤول: محمد کریم کمین

کیفیت له هود سره تجربه کړئ!



۰۷۸۵۳۰۵۶۰۳  
۰۷۷۷۲۱۵۵۹۲

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



# د ۱۴۰۱ لمریز کال کالېزه

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| غږ کولی                              |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| وړی                                  |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| لښدی                                 |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| کب                                   |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 مياشتې لومړۍ وړخ (إحصی)

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| غولی                                 |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 غولې له لومړۍ څخه تر درېیمې پورې د کوچني اختر وړخ (إحصی)

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| زمری                                 |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 زمرې ۲۸مه د هېواد خپلواکۍ ۱۰۴مه کلنیزه (إحصی)

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| لم                                   |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| سلواغه                               |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 وړخ (إحصی)

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| وړی                                  |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 وړې ۳۱مه د روژې مياشتې لومړۍ وړخ (إحصی)

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| چنگاښ                                |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 چنگاښ له ۴مې تر ۹مې د عرفې او لوی اختر وړخ (إحصی)

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| تله                                  |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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 النبی وړخ (إحصی)

| د ۱۴۰۱ لمریز                         |        |        |         |          |         |      |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
| مروغی                                |        |        |         |          |         |      |
| درېځه سناسو دغې ورتا 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   |



## د دريځي بنسټگر 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 موسهی ولسوالۍ د برمیاخلو په کلي کې نړۍ ته سترگې غړولي دي. دیني زده کړې یې د خپل کلي په جومات کې کړي او د عصري زده کړو د یون لومړۍ ګام یې په ۱۳۸۵ کال کې د خپل کلي د ښوونځي (موسهی علیاً عالي لېسې) پر لور واخیست او دا سفر یې بیا په ۱۳۹۶ کال کې له دولسم ټولګي څخه په لومړۍ درجه فارغېدوسره سم پای ته ورساوه. باید ووايم چې په کتاب او قلم مټین سعادت د ښوونځي په ۱۲ کلنه دوره کې درې کاله دویم نمره او پوره ۹ کاله بیا د خپل ټولګي اول نمره پاتې شوی دی.

دا چې نوموړي له وړوکتوب څخه له خبر او خبریالي سره بې ساري مینه درلوده، نو نېکمرغه وو چې په ۱۳۹۷ کال کې د کانکور ازموینې له لارې د کابل ژورنالېزم انسټیټوټ ته بریالی شو. هغه دغه دوه کلن ښوونیز سفر په پوره لېوالتیا او د زړه له تله پیل او له دوه کاله زده کړو وروسته یې په ۱۳۹۹ کال کې په لومړۍ درجه فارغېدوسره 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 بالاخره د لوړو زده کړو د دوام لپاره یې په ۱۴۰۰ کال کې د اختصاصی کانکور ازموینې له لارې د کابل پوهنتون د ژورنالېزم پوهنځي د عامه اړیکو د پیاوړتیا په لاره ومونده. نوموړی اوس مهال په یاد پوهنتون کې د درېیم ټولګي زده کړیال دی او هیله او پلان لري چې دا لړۍ به روانه ساتي.

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

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