

توزیع ۱۲۴ هزار جلد کتب  
درسی دوره ابتدائیه در معارف  
کاپیسا آغاز شد



افتتاح پنج باب مکتب و یک  
باب دارالعلوم در سه ولایت  
کشور



وزارت معارف و کمیسیون  
اصلاحات اداری بازننگری تشکیل  
معارف را بررسی کردند



پرختللی معارف - روښانه راللونکي  
معارف برتر - آینده بهتر

هفته نامه

معارف

اوونیزه

د پوهنې وزارت خبري، ادبي او ټولنيزه خپرونه

## معارف؛ آغوش آدم‌پرور

با فرستادن دختران و پسران‌شان به مکاتب، آموزشگاه‌ها و بنگاه‌های آموزشی و پرورشی، در روند رشد و توسعه معارف نقش به‌سزای‌شان را ایفا می‌کنند.

این‌ها اما کافی نیستند؛ زیرا، همان‌سان که اوضاع همگانی شهروندان یک کشوری در آستانه گذار از توسعه‌نیافته به کشوری رو به توسعه - وابسته و گره‌خورده با معارف است، پیشرفت و ترقی نظام آموزش و پرورش نیز وابسته و نیازمند خانواده‌ها، اولیای شاگردان و شهروندان آگاه و دانای کشور است.

خانواده‌ها، در کنار این که فرزندان‌شان را به آغوش آرام و آدم‌پرور معارف می‌فرستند، بایسته‌است تا کمر همت ببندد و با دقت و توجه و جدیت بیشتر بر سرنوشت اولادهای‌شان و آینده سرزمین‌شان، از زوایای گوناگون به محور معارف بنگرند و به پیمانه دستگیری‌های شان بیفزایند، تا انتظارات جامعه از معارف برآورده شود و گرمای این آغوش برای پرورش آدم‌های مفید و میهن‌ساز، توجه و همکاری‌های بی‌دریغ و بی‌پایان و پیوسته خانواده‌ها و اتباع مدنی کشور می‌باشد.

فشرده‌ترین و مهم‌ترین اولویت‌های خانواده‌ها و شهروندان آگاه و... ص ۲

معارف، آغوش بازاست که پس از خانواده، به روی فرزندان میهن گشوده می‌شود و بی‌گمان همه اتباع یک جامعه مثل افغانستان که هنوز میزان بلند بی‌سوادی را دارا است، وابسته و در آمیخته با معارفند؛ حتی مادران و پدرانی که طی فرایندهای پرفراز و فرود نابه‌سامانی چند دهه کشور یا به دلایلی از نعمت سواد و آموزش به‌دور مانده‌اند، پس از دامن و سایه خود، روی بستر آرامی هم‌چون معارف اعتماد می‌کنند و فرزندان دل‌بندشان را در حالی‌که خود از سواد بی‌بهره مانده‌اند، آگاهانه به مکتب می‌فرستند و تا پایه، در حد توان‌شان همراه و دست‌گیر معارف کشورشانند.

با این‌حال، آن بخش بزرگی از شهروندان جامعه که به لطف خداوند طی دهه‌های پسین و با استفاده از بهبود وضع نظام آموزش و پرورش، توانسته‌اند از سواد و آموزش و دانش بهره‌ی بی‌تناسب شرایطشان را ببرند و لله‌الحمد میزان باسوادی نیز در مقایسه با سال‌های گذشته افزایش روزافزون و رو به ترقی داشته‌است، تحت هر شرایطی با باورمندی و اعتماد کامل به دستگاه آموزش و پرورش‌شان، در روای حمایت از معارف -

## په تیره اوونۍ کې په لوگر، ننگرهار او هلمند کې څه تیر شول

ص ۲

## اعمار یک باب مکتب از کمک های مردمی در ولایت بدخشان

نماید،همچنان ریاست معارف ولایت بدخشان از تمام مردم معارف دوست احترامانه تقاضا می نماید تا در حمایت از

تعمیر مکتب هشت صنفی نسان ولسوالی راغستان ولایت بدخشان به هزینه مجموعی یک میلیون و ۲۰۰ هزار افغانی



نظام معارف کشور سهم فعال گرفته تاباشد مشمول صدقات جاریه گردند. این در حالیکه چندی قبل محترم سخی داد فرزند خدای قل ملازم مکتب ابتدایه قره بلاق ولسوالی کشم با احساس و درک مسوولیت پذیری اش دو باب اتاق درسی را با هزینه شخصی خود به ارزش ( یک صد و پنجاه هزار افغانی ) در ولسوالی کشم اعمار نموده بود.

ص ۲

به کمک مالی مردم معارف دوست قریه های لشکرجا، گوردرد، تنیلر، وخنیده، ورسندر ، والک و والکدره ولسوالی راغستان اعمار و به بهره برداری سپرده شد. رهبری ریاست معارف ولایت بدخشان از تمام مردم شریف، با عزت و علم پرور که برای ساخت و ساز این مکتب دخترانه سهم فعال گرفته و این مکتب را اعمار نموده اند ، سپاس و قدر دانی می

## ملاقات وزیر معارف با معین وزارت اقتصاد



برای ارقام قابل استناد و موثق ما در بخش معارف باشد.

محمد اسماعیل رحیمی معین مسلکی وزارت اقتصاد نیز ضمن ابراز قدردانی از توجه وزارت معارف به انکشاف تعلیم و تربیه در ولایات، این وزارت را همکار معارف دانست.

معلومات احصائیه، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی می‌باشد از سوی معین مسلکی این وزارت به داکتر بلخی اهدا شد.

وزیر معارف ضمن ابراز خرسندی از این اقدام بنیادی برای ایجاد فایلهای معلوماتی موثق برای هر ولایت عنوان کرد که این معلومات می‌تواند منبع خوبی

دکتر محمد میرویس بلخی وزیر معارف با محمد اسماعیل رحیمی معین مسلکی وزارت اقتصاد ملاقات کرد. در این ملاقات روی همکاری‌های بیشتر دو وزارت معارف و اقتصاد صحبت صورت گرفت.

همچنین پروفایل‌های ایجاد شده از سوی وزارت اقتصاد برای ۳۴ ولایت که حاوی

## د پکتیا ولایت د خواجه علي ديني مدرسې چارې بشپړې او گټې اخستنې ته وسپارل شوه



ودانی جوړه شوه. له ټولو هغو سرچینو متندوی یم چې په دې برخه کې هر ډول همکاري کړي د یادولو وړ ده، چې دغه دیني مدرسي ودانی په پاڅه اواساسي ډول په یو پوړ کې د یولس نیم میلیون افغانیو په لگښت د ښارجوړوني وزارت له لوري د یو نیم کال په موده کې جوړه شوي ، چې ۶ درسي ټولگي ، ۲ اداري خونې، یو کمپیوټر لېب، احاطوي دیوال او نور اړین ملحقات لري ، چې له امله به د مرکز گردېز اړوند گڼ شمېر د دیني زده کړو می‌نوال او زده کوونکي گټه واخلي.

د پکتیا ولایت د مرکز گردېز اړوند د خواجه علي ديني مدرسې د ودانی چارې بشپړې او گټې اخستنې ته وسپارل شوه. پکتیا والي شمیم خان کټوازي د دغې جوړې شوې مدرسې د پرانیستې په مراسمو کې د سیمې خلکو ته مبارکي وړاندې کولو تر څنګ وویل، چې د یادې مدرسې په جوړیدو سره به د مرکز گردېز گڼ شمېر د دیني زده کړو مینه والو او طالبالعلمانو اساسي ستونزې حل شي. همدارنګه د پوهنې رئیس استاد کوچی ځاځی وویل:لکه څرنګه مو چې شعار د متوازن پرمختګ رامنځته کول دي، دا دی نن یوې دیني مدرسې ته په غوره ډول

## نیمروز کې ۸۸ تنه ښځینه

ښوونکو ته د ظرفیت لوړونې

ورکشاپ جوړ شو

د نیمروز ولایت د بېلابېلو ولسوالیو ۸۸ تنو ښځینه قراردادي ښوونکو ته د ظرفیت لوړونې ۱۲ ورځنۍ روزنیز ورکشاپ جوړ شو. په دې ورکشاپ کې ښوونکو ته د بېلابېلو ښوونیزو مسایلو په تړاو روزنه ورکول کېږي. د نیمروز د پوهنې رییس وایي، چې یاد ورکشاپ د ښځینه ښوونکو د ظرفیت لوړونې په برخه کې یو مهم گام دی او هیله لري، چې د پام وړ پایلې ولري. هغه زیاتوي، ددې روزنیز ورکشاپ په ترڅ کې ښوونکو ته ښوول کېږي، چې څنګه کولای شي په اسانۍ سره زده کوونکو ته زده کړه انتقال کړي.

نوموړي زیاته کړه، چې ددې ترڅنګ یې په نیمروز کې د نجونو د شمولیت او په ښوونځیو کې د نجونو زده کوونکو د ذهني او فکري ودې لپاره جدي هلې ځلې هم پیل کړي دي.



## سر مقاله:

## معارف؛ آغوش...

پیش‌قدم در راستای حمایت از معارف  
کشورشان، می‌توانند مواردی چون افزایش  
دقت و توجه در روند درس‌ها، حضاری،  
مواد درسی فرزندان‌شان و هماهنگی افقی  
با معلمان و مدیران و کارگزاران مکاتب،  
عدم اندک‌ترین تفکیک جنسیتی میان  
دختران و پسران‌شان، جستجوی خلاها و  
نارسایی‌هایی که مشاهده می‌کنند و سپس  
ارائهٔ پیشنهادات و نظرات مفید و  
کارای‌شان برای اصلاح آن نارسایی‌ها،  
حمایت از تطبیق و اجرایی شدن مقررات  
و اصول و کمک به تطبیق قوانین به‌گونهٔ  
همگانی است، که بی‌شک رهبری کنونی  
وزارت معارف ضمن ارادهٔ قاطع و جدی  
خود برای به‌گشت و توسعهٔ معارف و  
بهبود وضع سواد و آموزش و آگاهی و  
زندگی انسانی در جامعه، به اتباع جامعه و  
خانواده‌های شاگردان نیز باور دارد که  
اهمیت موارد بالا را درک کرده‌اند و  
بدین ملحوظ، انتظار افزایش چنین گرمایی  
به آغوش آدم‌پرور خودش را از جامعه  
دارد.

**وزیع ۶۱ هزار ۵۲۵ جلد کتب  
درسی به معارف فاریاب آغاز شد**

روند توزیع ۶۱ هزار ۵۲۵ جلد کتب درسی دوره ابتدائیه برای آمریت های معارف سه ولسوالی قیصار، گرژیوان وبلچراغ بضرورداشت محترمه ماه رخ(ایماق) آمرتعلیمات عمومی وسرپرست ریاست معارف، نماینده محترم شورای ولایتی، ریاست جامعه مدنی و اعضای مدیریت عمومی نشرات ریاست معارف توزیع وبه معتمدین آمریت های معارف ولسوالی های مذکور تسلیم داده شد. آمر تعلیمات عمومی حین توزیع این کتابها بر نگهداری درست و جمع آوری آنها در اخیر سال تأکید ورزیده تعهد سپرد برای بهبودی نظام معارف، تهیه مواد ممد درسی و زمینه سازی بهتر آموزش و پرورش در این ولایت از هیچ گونه سعی وتلاش دریغ نخواهد ورزید.

تداوم فعالیت کمپاین ۱۶ روزه  
محو خشونت علیه زنان در وزارت  
معارف

به دنبال سلسله برنامه های وزارت معارف در چارچوب کمپاین ۱۶ روزه محو خشونت علیه زنان، مراسمی با حضور دکتر محمد میرویس بلخی وزیر معارف برگزار شد. در این برنامه وزیر معارف یکی از مهم ترین عوامل خشونت علیه زنان و افزایش این آمار در جامعه را سکوت توصیف کرد و بر نقش اساسی وزارت معارف برای آگاهی دهی به دختران و نهادهای سازی فرهنگ برابری در مکاتب و مراکز آموزشی تاکید ورزید. دکتر بلخی خواستار مطالعات بیشتر و همچنین استفاده از ظرفیت های بومی و محلی در راستای محو خشونت علیه زنان در معارف شد. وزیر معارف همچنین خاطرنشان کرد که سهم مردان و زنان در نهادهای سازی فرهنگ مبارزه با خشونت علیه زنان برابر است. فرشته سادات سرپرست آمریت جندر وزارت معارف نیز به تشریح برنامه های وزارت معارف در جهت محو خشونت علیه زنان پرداخت و از تکمیل شدن پالیسی منع آزار و اذیت در فضای تعلیم و تربیه و رونمایی شدن آن در روزهای آینده خبر داد.

**پہ تیرہ اوونی کی پہ لوگر،  
ننگرہار او ہلمند کی خہ  
تیر شول**

د لوگر ولایت د ازبې په ولسوالۍ کې د ښوونکو د روزنې حمایوې خانګې ته د یوې نوې ودانۍ د جوړېدو کار پیل شو. دا ودانۍ ۱۰ میاشتو په موده کې د شاوخوا ۱۸ میلیونو افغانیو په لګښت د افغان حکومت په پراختیایي بودیچې جوړېږي. یاده ودانۍ به ۱۰ درسي ټولګي، ۲ اداري خونې، میزونه او څوکی، د احاطې دېوال، د اوبو څاه، ۱۰ تشنابونه او نور اړین ملحقات ولري. دغه څانګه ۸ کاله مخکې فعاله شوې، چې د ودانۍ د نه لرلو له امله د غازي خیل د هلکانو په ښوونځي کې فعالیت کوي. په دې څانګه کې ۷۰ ښوونکي پر نیمه لوړو زده کړو بوخت دي، چې د یادې ولسوالۍ د بیلا بیلو ښوونځیو برخاله ښوونکي دي. په ازبې ولسوالۍ کې دا مهال د ۶ ښوونځیو ودانۍ تر کار لاندې دي، چې د راتلونکي لمريز کال په لومړیو کې به ګټې اخیستنې ته وسپارل شي. دا په داسې حال کې ده، چې په لوگر ولایت کې دا مهال د ۶۶۶ میلیونو افغانیو په لګښت پر ۱۴۸ لویو او وړو ښوونیزو پروژو کار روان دی. بل خوا بیا په همیشې بهار کې هم د یوه ښوونځي لپاره ځمکه وقف شوې. د ننگرهار ولایت د چپرهار ولسوالۍ دحاجي ملا په نوم کورنۍ د شولانې نجونو ښوونځي ته خپله درې جریبه ځمکه په وړیا ډول دغه بېسې ته وقف کړې ده. د پوهنې ریس حساب الله شینواري دیادې کورنۍ له دې نیک اقدام څخه مننه وکړه او پر نورو هیوادوالو او شتمنو یې هم غږ وکړ چې د خپل راتلونکي نسل د هوساینې او پوهنیز بهیر د ښه پرمختګ لپاره له پوهنیز بهیر سره مرستې وکړي او د معارف لاسنیو وکړي. بیا هم په ننگرهار کې تم کیږي او په دې موخه خبر وو چې په خورانیو ولسوالۍ کې هم د یوه باب ښوونځي د جوړیدو چارې پیل شوې. د ننگرهار ولایت د خورانیو ولسوالۍ د لومړني ښوونځي د ودانۍ بنسټ ډبره د نوموړي ولایت دپوهنې ریاست د مسوولینو لخوا کېښودل شوه. د یاد ښوونځي ودانۍ په پاخه او اساسي ډول د ۵ جریبه ځمکې په مساحه کې د ۴ میلیونو او څلور سوه زره افغانیو په مجموعي لګښت د کلیو دپیارغونې او پراختیا ریاست دولسي تړون د اقراره ویرنمې په چوکات جوړېږي ، چې ۶ درسي ټولګي، یوه اداري خونه، ۳ تشنابونه، د اوبو خښلو څاه او نورې اړوندې ټولې ښوونیزې آسانتیاوې به ولري. بل خوا ګورو چې په هلمند کې هم یو شمیر زده کوونکو په یوه ښه او نیک عمل لاس پورې کړی د هلمند ولایت د پوهنې ریاست اړوند د غربي لېښکري بازار ښوونځي زده کوونکو د همدې ښوونځي سره د ۵۰۰۰ جلدو کتابونو مرسته وکړه. د همدې ښوونځي زده کوونکو دا کار د خپل ښوونځي د کتابونو د نشتون په موخه کړی تر څو نور زده کوونکي د هغه کتابونو څخه ګټه واخلي چې د زده کوونکو په مټ د کورونو څخه راټول شوي دي. د پوهنې ریاست سرپرست د زده کوونکو یاده کړنه وستایله او زیاته یې کړه چې زده کوونکي کولای شي د ښوونځي د ستونزو په کمولو کې بشپړ رول ولوبوي. د یادونې ده چې دوه ورځي وړاندې د لښکرگاه ښار منځنۍ ښوونځي سره د یو نابینا ولسي وګړي له لوري د ۷۶۱ ټوکه کتابونو مرسته وشوه.

فغانستان در انتخابات چهلمین اجلاس سازمان یونسکو سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد عضویت مورد اجرایی این سازمان را برای یک دوره کاری چهارساله بدست آورد.

در چهلمین اجلاس عمومی این سازمان ۱۹۳ کشور جهان اشتراک داشتند و افغانستان توانست در نتیجه تلاش رهبری وزارت معارف، کمیسیون ملی یونسکو و اعضای نمایندگی دایمی جمهوری اسلامی افغانستان در سازمان یونسکو، در یک پروسه لابیگری و رقابتی، با بدست آوردن ۱۴۷ رای مثبت عضویت بود اجرایی این سازمان را بدست آورد.

فغانستان با کسب عضویت مورد اجرایی این سازمان می تواند از کمک های مالی و فنی بیشتری برخوردار شود.

در چهلمین اجلاس یونسکو که به تاریخ دوازدهم ماه نوامبر در شهر پاریس فرانسه برگزار شد، نمایندگان ۱۹۳ کشور جهان گرد آمده و در پیوند به موضوعاتی چون

## اعلان کاریابی

۳ :           بست  
۱ :           تعداد بست  
:           موقعیت  
کابل :

گزارش دهی به : ریس سیستم معلوماتی برای اداره تعلیم و تربیه

### گزارش گیری : از کارشناسان و مامور اداری تحت اثر

مدیریت، روانشناسی علوم تربیتی، مؤسسات تعلیمی رسمی داخل ویا خارج کشور

تجارب لازمہ (نوع و مدت زمان تجربہ)

داشتن حد اقل دو سال تجربه کاری مرتبط به وظیفه

مهارت های دیگر (کورس های کوتاه مدت، آموزش های داخل خدمت و غیره)

آشنائی با پروگرام های (ورد، اکسل) و لسان انگلیسی

قابلیت تطبیق خط و مش اداره

برهنمود تسلیم دهی فورم درخواستی

کандیدان واجد شرایط میتوانند که سافت فورم درخواستی را به ایمیل ادرس [hr.moe@moe.gov.af](mailto:hr.moe@moe.gov.af) ارسال و یا هم هارد آنرا به ریاست عمومی انکشاف منابع بشری واقع گلبهار سنتر منزل هفتم به آمریت استخدام تسلیم دهد.

تاریخ آغاز اعلان ۱۳۹۸/۱۰/۱۰

تاریخ ختم اعلان: ۱۳۹۸/۱۰/۲۲

بخش : معینیت تدریسی

بست : ۴

تعداد : ۱

موقعیت : شهر کابل

گزارش دهی به : آمر تهیه مواد ممد درسی

گزارشگیری : از کارمندان تحت اثر

**تحصیلات،تجارب و مهارت های لازم:**

داشتن سند تحصیلی حد اقل فوق بکلوریا

داشتن تجربه کاری حد اقل یک سال مرتبط به وظیفه ( حایز سند دوکتورا و ماستری از این امر مستثنی میباشد).

قابلیت تطبیق خط مشی (پالیسی) اداره مربوطه.

داشتن اهلیت شایستگی

داشتن حسن سیرت و شهرت

رهنمود تسلیم دهی درخواستی:

تمام کاندیدان واجد شرایط میتوانند فورمه های درخواستی خویش را به صورت سافت به ایمیل آدرس [hr.moe@moe.gov.af](mailto:hr.moe@moe.gov.af) ارسال نمایند و یا همچنان هارد آن را میتوانند به ریاست عمومی انکشاف منابع بشری واقع گلپهار سنتر ریاست امریت استخدام تسلیم دهد.

تاریخ آغاز درخواستی ۱۳۹۷/۱۰/۱۰

تاریخ ختم درخواستی ۲۳/۱۰/۱۳۹۷

## دانش

ز دانش شود کار گیتی به ساز

ز بی دانشی کار گردد دراز

ز دل سر زند سر دانش نخست

که بر دست و پا کار گردد درست

اگر در جهان نبود آموزگار

شود تیره از بی خرد روزگار

تفاوت بود اهل تمییز را

به هر کس ندادند هر چیز را

همان به که نادان به دانا رود

که از دانشش کار بالا رود

## سوله

پَتکی یِی نه په سرولو وږه سپینه خولی یې خوښېده، کله کله به تور سر گرځیده، خو کلی و،د ښار د خلکو خویونه یې نه کول، هغه ډیر گڼندی و، د هر غره دره او لمنه ورته مالومه وه، د سترگو په رپ کې به د غره له یوه اړخه بل اړخ ته اوښته، هغه به سهار وختي چې کله رمه روانوله، له ځان سره به یې وچه مړۍ او سرې اوبه راواخیستې.د شپیلۍ له غږ سره یې د خلکو مینه څه چې حیواناتو به هم نرمښت ښوده، د هغه ټوله نړۍ بس دا وه، د دنیا له ډیرو غمونو نه خبریده، یوه ورځ چې رمه یې وختي کلي ته راوسته نو د جومات په خوا کې یې د یوه کلیوال سره خبرونو ته غوږ شو. یو ناڅاپه یې واوریدل: درنو اوریدونکو پام وکړی یوه بیړني خبر ته! شیهه وړاندې د کابل په مرکزي برخه کې د یوې زورورې چاودنې غږ واوریدل شو، او ځای ځای د سپکو وسلو ډزې اوریدل کیږي. عیني شاهدان وایي چې په سیمه کې په لسگونه عام وگړي بند پاتې دي. سترگې یې له اوشکو ډکې شوې، د درد احساس یې وکړ،خپل کوچنی زوی یې وریاد شو چې کابل ته د ماماگانو کره تلی وله.ساره اسويلي ایستلو وروسته یې په خوله دا خبره راغله:کاش چې زه د مخالفینو مشر وای، او سبا مې یې قید او شرطه د دولت سره د سولې معاهده لاسلیک کړې وای.

## معلومات عمومی

زمان بارداری فیل به دو سال است.

آمریکا ییها سالانه ۸۵ میلیون تن کاغذ مصرف می کنند.

مار آناکوندا تنها نمونه افعی است که بچه می‌زاید.

اولین زیر دریایی جهان در سال ۹۵۷ هجری شمسی طراحی شد.

پروانه با پا شیره گلها را می‌چشد نه با زبان.

نمک بسیار بالای دریای بحرالمیت از زیست هرگونه ماهی در این دریا جلوگیری می‌کند.

۲۰ درصد آب شیرین جهان میان آمریکا و کانادا قرار دارد.

بهترین شکارچی در خشکی خرس قطبی است.

خرس قطبی هنگامی که روی دو پا می‌ایستد حدود ۳ متر است.

در بین انواع خرس ، خرس پاندا بزرگترین جمجمه را دارد.

خرس با تمام سنگینی خود میتواند با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت بدود.

حس بویایی خرس تقریبا ۱۰۰ برابرقوی تر از انسان است.

خرس نوزاد ۶۰۰ بار از مادر خود کوچکتر است.

خرس کوالا هر گز آب نمی‌نوشد و آب مورد نیاز خود را با خوردن برگ گیاهان تامین می‌کند.

بیماری قند اولین عامل کوری در مردم جهان است.

#### ارسالی: عزیزمعلم صنف پنجم مکتب خصوصی ادبستان

## دو نحوه روبرو شدن با استرس

کافی است نگاهی گذرا به همه اتفاقاتی که می دانیم باعث استرس ما می شود بیفکنیم،می بتوانیم بفهمیم که ذهن و شخصیت ما معمولاً چه واکنشی نسبت به آنها نشان می دهد.

مشکلات و بدشانسی ها و اشتباهات زندگی، برای بعضی‌ها، وسیله ایی برای رشد و مقاوم شدن و افزایش تجربه می گردد؛ ولی برای بعضی افراد، استرس های زندگی باعث صدمه به سلامت و تعادل روحی شان می شود.

ذهنیت مثبت در مقابل استرس ها دچار یک شعف و خرسندی می شود و بعد از مواجهه با استرس‌ها، از آن به عنوان یک درجه و نشانه غرورآفرین بر روی شانه یاد می کند.

ذهنیتی که رابطه منفی با استرس‌ها دارد در حین رویاوریی با اتفاقات ناخوشایند و ناخواسته ، آن را مثل لکه ایی سیاه بر روی شخصیت و هویت خود می ببند.

به عبارتی دیگر، مشغله های زندگی همراه با اتفاقات غیرقابل پیشبینی و بدشانسی ها، برای بعضی ها مثل شعله ایی انرژی بخش، عمل می کند. این نوع افراد بر شدت تلاش و تمرکز خود می افزایند و راندمان کارشان بالا می رود و کل ماجرا را به فال نیک می گیرند.

به همان نسبت، افرادی هم هستند که قادر به تحمل استرسها نیستند. مایوس و سرخورده و بیتاب می شوند. به خودشان و زندگی لعن و نفرین می کنند و عملا از توانایی و تعادل لازم برای تصمیم گیری شان، کاسته می شود.

افراد در طول زندگی به دلایل مختلف ژنتیک یا تربیتی یا وضعیت اقتصادی، یک نوع ذهنیت ثابت stress mindset می کنند که البته می تواند به مرور تغییر کند.

وقتی زندگی و شخصیت خودمان را مورد بررسی و تحلیل قرار می دهیم یکی از بزرگترین وسایل برای تصحیح یا بهتر شدن ما، دانستن انواع واکنش های ما در مقابل ناگواری ها است.

تحقیقات رفتارشناسانه می گوید سختی ها و استرس ها را می شود مثبت ارزیابی کرد. پس برای اغلب ما انسانها امکان دارد که هم نگذاریم استرس‌ها ما را زمینگیر کنند هم آنها را برای وجودمان مفید بیابیم.

## پنج روش برای افزایش هوش عاطفی

این روش‌ها در حال حاضر در بیش از ۲ هزار مکتبِ امریکا، چین، استرالیا، انگلیس، مکزیک و اسپانیا تدریس می شود.

### ۱ – Recognize -به جا آوردن

اولین قدم برای مدیریت تصمیم و رفتار ما این است که متوجه شویم از چه احساسی در یک لحظه مشخص برخورداریم. گفتنش ساده است ولی مشکل این است که خیلی از ما یاد نگرفته ایم احساسات مان را ببینیم. ما فقط می دانیم که خشمگین هستیم یا ناباورانه ناظر یک اتفاق هستیم ولی عملاً نمی دانیم چه احساساتی در ما برانگیخته شده است.

### ۲ – Understand – فهمیدن

فن دوم برای مهار احساسات، فهمیدن آنها است. به تعبیر ساده باید بتوانیم وقتی که خشمگین یا افسرده یا شرمگین هستیم از خودمان بپرسیم که چرا عصبانی یا ناراحت هستیم؟ آیا این احساس ما ربطی به اتفاقاتی که دیروز با آنها روبرو شدیم دارد؟

فهمیدن دلایلی که باعث ایجاد احساسات و هیجانات عاطفی ما می شوند به ما کمک خواهند کرد تا با آنها درست روبرو شویم. آیا رئیس محل کار جدید من، مرا به یاد یک فرد می اندازد که نسبت به من رفتار توهین آمیز داشته است؟ اگر چنین است باید چطور با اضطراب ناخودآگاهم نسبت به دیدن این رئیس و تشویش ناشی ازتصمیمات احتمالی اش کنار بیایم؟

### ۳ – Label -نامگذاری

متأسفانه اکثر ما وقتی نوبت به معرفی احساس مان می رسد دایره لغات محدودی داریم. خیلی ها به دو کلمه بد یا خوب برای بیان وضعیت شان بسنده می کنند. بعضی ها چهار کلمه شاد، و غمگین، خشمگین و ترس را به کار می برند.

ولی ما صدها کلمه و صفت و اسم برای انواع احساسات داریم که به آنها توجه نمی کنیم. ما اگر احساس و هیجانی که در لحظات خاص پیدا می کنیم را دقیقتر توصیف کنیم حتماً در مهار آنها نیز موفق تر خواهیم بود.

### ۴ – Express -ابراز کردن

دلایل زیادی وجود دارد که احساسات مان را بیان نکنیم. از شرم و خجالت تا رعایت احترام دیگران یا ترس اینکه بیان کردن احساسات ما باعث اذیت دیگران شود.

بعضی از ما تحقیر و توهین و صدمانی که بر ما وارد شد و احساسات منفی ناشی از آن را در خود جمع می کنیم و بروز نمی دهیم.

توانایی ابراز یک احساس منفی، نیاز به تشخیص و دقت به موقع دارد. ما قرار نیست هرچه که احساس می کنیم را فریاد بکشیم یا به فردی که در برابرمان قرار گرفته است بگوییم.

بهتر است متوجه باشیم که قصد اصلی ما از ابراز ناراحتی یا مطرح کردن اعتراض مان، خروج آنها از وجودمان است و اگر خوش شانس باشیم بفهمیم که چرا اذیت شدیم. بنابراین خیلی مهم است که احساسات تلنبار شده در درون مان را در هوشیارترین مسیر ممکن، بروز دهیم.

### ۵ – Regulate -تنظیم

وقتی تکنیک هایی به دست آوردیم که احساست خودمان را بشناسیم. آنها را توصیف کنیم و طوری بروز دهیم که از وجودمان پاک شوند نوبت آن است که شانس مان را برای کنترل شان امتحان کنیم.

دکتر مارک براکت معتقد است لازم نیست به فکر راه های فلسفی یا معنوی برای تنظیم یا مدیریت احساس مان باشیم. اگر تحمل همسایه مان را نداریم سعی کنیم تا حد ممکن از روبرو شدن با او پرهیز کنیم.

اگر دوست نداریم والدین مان پروژه های ما را ببینند آنها را پنهان کنیم. اگر درون راهرو مدرسه و در بین دوستان، احساس خستگی می کنیم خیلی ساده برویم به صورت مان آب بپاشیم.

مهم این است که بدانیم چه اتفاقاتی در درون ما می گذرد و در باره دلایل ایجادش فکر می کنیم. پس نباید زیاد سخت باشیم که خشم یا حسودی یا انزجاری که در درون ما هستند را بتوانیم شدیداً کاهش دهیم.

ما انسانها قرار نیست احساسات مان را از بین ببریم یا دیگر خطایی از ما سر نزند. ما ماشین نیستیم و واکنش ها و حساسیت ها همیشه با ما خواهند بود. فقط خوب است یاد بگیریم آنها را بخشی از وجودمان بدانیم. بپذیریم و اگر ممکن است به آنها سمت و سویی دهیم که حس منفی در ما و دیگران ایجاد نکنند.

منبع: بخش روانی پوهنتون ییل امریکا



## مهد نخبگان که آینده کشور ما در دست شان است

هه ش مکتب سیدال ناصری به دوقسمت جدا گردیدحصه اول سیدال ناصری و حصه دوم سیدال ناصری در سال ۱۳۰۰ حصه دوم سیدال ناصری بنام عبدالغفور ندیم مسمی گردید این کانون آموزش تربیتی در سال ۱۳۵۶ هجری شمسی به

علم و دانش دو بالی هستند که انسان می تواند با آنها تا بیکران پرواز کند.ارزش هر انسان با چگونگی به کارگیری آنها معین می شود.علم و دانش، آگاهی و معرفت انسان را به جایی می رساند که حتی فرشتگان هم بدان دست نمی یابند.هر چه



آموزش فرزندان وطن پرداخت در سال ۱۳۸۹ هجری شمسی مکتب عبدالغفور ندیم از متوسط به لیسه ارتقا نموده و در سال ۱۳۹۱ هجری شمسی اولین دوره از شاگردان خویش را جهت ادامه تحصیلات عالی روانه پوهنتون های کشور ساخت.تعداد شاگردان این لیسه به ۷۱۹۲ تن بوده که امور تدریسی شان از سوی ۱۹۸ تن معلمان به پیش برده میشود این لیسه با داشتن کتابخانه مجهز، اتاق لابراتوار، اتاق کمپیوتر وسایر سهولت های آموزش مجهز می باشد.

دانایی انسان بیشتر شود، نقش رهبری او در زندگی پر رنگ تر می شود. بسیار اتفاق افتاده که با دیدن شخصی و یا صحبت کردن با کسی، به دانش وی پی برده اید. این مسئله بیانگر این نکته است که هر دانش که انسان فرا می گیرد در رفتار او تغییر بزرگی رونما میگردد و از کردار بسیاری از افراد می توان به میزان علم آنها پی برد خوانندگان عزیز! اینک به سلسله معرفی نهاد های تعلیمی در کشور اینبارلیسه عبدالغفور ندیم را به معرفی گرفته ایم که توجه شما دوستان خواننده را به آن معطوف میداریم درسال ۱۳۵۵

## Minister of Education met Adviser to the President, discussed improvement in performance of financial plan (FPIP)

Dr. Mirwais Balkhi met with Andrew Liang, Adviser to the President of Afghanistan and Minister of Finance. The

teachers through mobile phones. President's Advisor pointed that the financial performance



meeting was hosted by Ministry of Education. They discussed balanced budget spending based on principles and assessed strengths and weaknesses. Minister of Education during the meeting spoke about budget priorities for education and challenges regarding salary payments of

and budget spending improvement plan is a pilot program and expressed his satisfaction with the program at the Ministry of Education. Furthermore, the program will be implemented in other ministries after its evaluation of results at the Ministry of Education.

## وزارت معارف و کمیسیون اصلاحات اداری بازنگری تشکیل معارف را بررسی کردند

معارف ارائه کرد.

رهبری وزارت معارف پس از مشاهده گزارش آماده شده از سوی کمیسیون اصلاحات اداری، نظرات و پیشنهادات خود را در رابطه با نحوه بازنگری در تشکیل و ساختار وزارت معارف بیان کردند.

گفتنی است وزارت معارف و کمیسیون مستقل اصلاحات اداری و خدمات ملکی

در جلسه مشترک وزارت معارف و کمیسیون اصلاحات اداری، آخرین وضعیت کار بر روی بازنگری تشکیلاتی معارف با حضور دکتر محمد میرویس بلخی بررسی شد.

در این جلسه شحمت الله هاشمی کمیشنر کمیسیون اصلاحات اداری پرزنتیشن خود را در رابطه با اصلاحات ساختاری وزارت

## افتتاح پنج باب مکتب و یک باب دارالعلوم در سه ولایت کشور

واساسی در سه طبقه از بودجه انکشافی دولت افغانستان به هزینه مجموعی ۴۱ میلیون ۷۵۶ هزار افغانی اعمار گردیده، که دارای ۵۳ اتاق خواب، یکباب اتاق اداری، ۲۴ غرفه میرز عصری، ۲۴ غرفه حمام عصری، سیستم منظم برق، ۱۰۸ پایه الماری، ۲۱۲ پایه میزیکنفری، ۲۲۰ پایه چوکی یکنفری، ۲۱۲ چپرکت چوکات فلزی، ۴ پایه میز دفتر با سایر ملحقات ضروری میباشد. تعمیر مکتب لیسه نسون انده ولسوالی یکه ولنگ بامیان هم بصورت پخته و اساسی در یک طبقه به هزینه مجموعی ۱۲۲ هزار دالر امریکایی به کمک مالی موسسه نی قله اعمار گردیده که دارای ۶ اتاق درسی، یک اتاق اداری، یک کتابخانه، کمپوتر لب و دیوار احاطه باسایر ملحقات ضروری میباشد.

تعمیر مکتب ابتدایه کرکو ورفد ولسوالی درواز بالا و مکتب ابتدایه جامرج پایان ولسوالی نسی درواز ولایت بدخشان،تعمیر لیلیه دارالعلوم ابومسلم خراسانی ولایت فاریاب، تعمیر لیسه نسون انده ولسوالی یکه ولنگ ولایت بامیان،تعمیر مکاتب المهدی اوشالیج خواجه عبدالله انصاری لرگر ولسوالی شهرستان ولایت دایکندی افتتاح و به بهره برداری سپرده شدند تعمیر مکتب کرکو ورفد ولسوالی درواز بدخشان بصورت پخته واساسی در یک طبقه به هزینه مجموعی ۲۴۶ هزار دالر امریکای به کمک مالی کشور آلمان اعمار گردیده که، دارای شش صنف درسی، یک اداره، یک تحویل خانه، دیوار احاطه باسایر ملحقات ضروری آن می باشد. تعمیر لیلیه ابومسلم خراسانی فاریاب بصورت پخته

## توزیع ۱۶۴ هزار جلد کتب درسی دوره ابتدائی در معارف کاپیسا آغاز شد

انتقال کتاب ها در ولسوالی ها و همچنان نگهداری درست کتب درسی تأکید ورزید. عبدالعلیم عیار رئیس معارف ولایت کاپیسا از حمایت های همیشگی و معارف دوستی والی این ولایت سپاسگزاری کرده اظهار داشت: ۱۶۴ هزار جلد کتب درسی بعد از طی مراحل تخنیکی و چاپی از وزارت جلیله معارف به ولایت کاپیسا مواصلت ورزیده که امروز خوشبختانه شاهد توزیع آن به مکاتب هسستیم.

روند توزیع ۱۶۴ هزار جلد کتب درسی برای مکاتب مرکز و ولسوالی های کاپیسا توسط عبداللطیف مراد والی ولایت کاپیسا و عبدالعلیم عیار رئیس معارف کاپیسا باحضورداشت آمرین معارف ولسوالی ها با قطع نوار رسماً آغاز گردید. عبداللطیف مراد والی ولایت کاپیسا ضمن خجسته گویی این روند، از کارکردها و دستاورد های رهبری معارف کاپیسا ابراز رضایت کرده بر تسریع روند توزیع و

## داد خواهی پیرامون رسیدگی به مشکلات معارف ولایت تخار

مورد جایگاه و ارزش کمیته های داد خواهی در ولایت تخار افزود: در شرایط کنونی اگر دروازه مکتب بسته شود دروازه ترقی، پیشرفت، انسانیت و مدنیت بسته خواهد شد.

رهبری معارف تعهد دارد تا مشکلات که نه تنها کمیته دادخواهی از مکاتب جمع آوری نموده بلکه به بیشتر آن رسیده گی جدی نمایند.

آقای نظری همچنان یاد آور شد که تلاش های کمیته داد خواهی را با معارف تخار نادیده نمیگیریم اما خواست ما از کمیته های دادخواهی اینست که گزارش های که از مشکلات معارف جمع آوری میکنند منصفانه انعکاس بدهند.

موسسه انکشاف وتغیر زنده گی زنان در هماهنگی ریاست معارف ولایت تخار داد خواهی تلویزیونی مبتنی بر شواهد ومدارک پیرامون رسیده گی به مشکلات معارف را با حضور حسام الدین نظری آمر تعلیمات عمومی وسرپرست ریاست معارف تخار، فعالین مدنی و رسانه ها تدویر نمود. هدف از این برنامه داد خواهی و رسیدگی به مشکلات بیشتر از ۱۰ مکتب در شهر تالقان و ولسوالی رستاق از سوی این موسسه گفته شده ومشکلات موجود در این مکاتب را طی پرزنتیشن با مسولین معارف شریک ساخته انند. حسام الدین نظری ضمن صحبت در

## زابل کی د عصري دارالعلوم څخه سلگونه ځوانان فارغ شول

د زابل ولایت د مرکز اړوند د عصري دارالعلوم څخه لسگونه ځوانانو د اسلامي تعلیماتو برخه کې د څوارلسم ټولګي فراغت لیکونه ترلاسه کړل.

د یاد دارالعلوم آمر فارغو شویو زده کوونکو او د هغوی کورنیو ته د فراغت مبارکي وویلې او هیله یې وښوده، چې فارغ شوي زده کوونکي به د ټولنې او خلکو د خدمت جوګه شي.

د غونډې په پای کې پر فارغو شویو زده کوونکو د پوهنې د مسوولینو له لوري بری لیکونه هم ووېشل شول.

د یاده ولو وړ ده ، چې د زابل د پوهنې ریاست چوکاټ کې د عصري زده کړو ترڅنګ دا مهال دیني زده کړې هم دوام لري چې ډیری ځوانان پکښي خپلې اسلامي زده کړې کوي.