



**دلجویی رهبری...**

اخیر در شهر پلخمری و ولسوالی های برکه، نهرین و بغلان مرکزی دیدار و مراتب غم شریکی رهبری و منسوبین وزارت معارف به ویژه تأثرات عمیق الحاج مولوی حبیب الله آغا سرپرست وزارت معارف را از بابت شهادت و زخمی شدن شماری زیادی هم وطنان ما در آن ولایت با خانواده های آسیب دیده شریک ساخت.

نامبرده در حالی که از سوی الحاج مولوی محمد نور عزیز رییس و مسئولین ریاست معارف، مقامات ادارات محلی و شماری از علماء کرام، متفدین و نمایندگان خانواده های شهداء و مجروحین سیلاب های ولایت بغلان همراهی می شد، از ساحات سیلاب زده دیدن نمود.

رییس منابع بشری وزارت معارف ضمن دیدار با بازمانده گان شهداء و خانواده های مجروحین حادثه المناک سیلاب، مبلغ یک میلیون و ۳۲۰ هزارو ۸۳۳ افغانی پول نقد و به تعداد ۱۰۰۰ ثوب البسه کمک های تهیه شده از سوی کارمندان این وزارت را به آنها اهداء نمود.

**بامیان ولایت ته...**

د هغوی ستونزی او و پانذیزونه واوربدل او د ستونزو په حل کې یې له هغوی سره د همکاری ژمنه وکړه.

**مطالعه دید انسان را ...**

دانشمندان و معارف دوستان خواهد بود. بی مناسبت نیست که در روایات ما، از کتاب به عنوان بوستان دانشمندان یاد شده و همدم و سخن گویی شایسته به شمار آمده است. کسی که قدم در کتابخانه می گذارد، به مجمع دانشمندان و دانایان قدم نهاده است. طبیعی است که در چنین محیطی، انسان احساس نشاط می کند. مطالعه در گسترش دانش و ارتقای میزان آگاهی های عمومی جامعه نقش به سزایی دارد. وقتی جهل و بی خبری، جامعه را از پای در آورد، یا شبهه ها، ذهن جوانان را فلج کند، بدون شک یکی از مهم ترین کارهایی که می تواند آفت جهل را نابود کند، مطالعه است و آنچه می تواند شبهه های ذهنی را دفع کند، ایمان و اطمینان را به قلب ها باز آورد، کتابخوانی است. بی گمان، هیچ ذخیره و میراثی سودمندتر و با ارزش تر از کتاب نیست، چرا که کتاب، مایه آرامش روحی انسان است. کسی که با مطالعه کتاب ها، تسلی و آرامش بیابد، هرگز آرامش را از دست نخواهد داد. کتاب همدمی است که اندوه را از بین برده و مطالعه کننده را از تنهایی در می آورد و به او حکمت های جان پرور می آموزاند.

در میان کتاب های فراوانی که وارد بازار کتاب می شود، هر نوع کتابی می تواند خودنمایی کند. در واقع هم آثار مفید و خوب به میدان می آید و هم کتاب های بی فایده و گاه با ضرر و زیان. بر این اساس، در مسئله انتخاب کتاب برای مطالعه، باید دقت فراوانی صورت گرفته و کتاب های سودمند انتخاب شود، تا هم خوب کتاب بخوانیم، و هم کتاب خوب مطالعه کنیم. اطلاعات برای کتابخوان، شناختن آثار خوب و جدید، شناخت نویسنده گان متعهد و سالم یک امر لازمی است. آثار فرهنگی و فرآورده های علمی و فکری باید مطابق سندهای عقلانی، دینی و ارزشی تهیه شود تا جامعه را به فساد و تباهی و بیماری نکشد. روشن است که جوانان ما باید توجه داشته باشند تا هر کتابی را نخرند و نخوانند و به هر نویسنده و ناشر، اطمینان صد در صد نکنند و تا شناخت کافی از سلامت و صحت کتاب خاصی پیدا نکرده اند به مطالعه همچو آثار مبادرت نه ورزند.

**استادان محترم و شاگردان عزیز!**

رهبری وزارت معارف نه تنها خود را مکلف و متعهد به ایجاد شرایط مصون تعلیمی برای اولاد وطن میدانند بلکه؛ در جنب آن برای ترویج کتابخوانی قشر جوان به خصوص شاگردان عزیز از هیچ گونه تلاش دریغ نه ورزیده هر چه بهتر و بیشتر درین راستا به کوشش های خویش ادامه می دهد که درین عرصه کمک های شما استادان و والدین عزیز را به دیده قدر نگریده و امید که درین معارف را درین زمینه یاری رسانید تا این کشتی شکسته کاروان بزرگ معارف را که از حکومت های استبدادی به ما به میراث مانده به سر منزل مقصود برسانیم.

ان شاء الله

**لیسه عالی استقلال ...**

اولویت های وزارت معارف می باشد که یکی از نمونه های بارز آن لیسه استقلال در شهر کابل است.

لیسه عالی استقلال در سال ۱۳۰۰ هـ ش در مرکز شهر کابل ابتدا به نام لیسه امانیه و در سال ۱۳۰۹ هـ ش بنام لیسه استقلال نام گذاری شد و اولین سنگ تهاداب ساختمان آن از سوی مقامات همان وقت وزارت معارف و هیأت اعزام شده کشور فرانسه گذاشته شد. در سال ۱۳۵۱ هـ ش کار ساخت و ساز ساختمان آن تکمیل و در سال ۱۳۵۳ هـ ش رسماً از سوی مقامات وزارت معارف وقت گشایش یافت.

پس از روی کار آمدن امارت اسلامی افغانستان و تأمین صلح و ثبات در کشور تغییرات چشم گیر مثبت در تمامی بخش های معارف به ویژه روند آموزش و پرورش در این لیسه نیز به وجود آمده است.

مولوی محمد شفیق «وائقی» امر لیسه استقلال در گفتگوی ویژه با هفته نامه معارف می گوید به اثر سعی و تلاش مسئولان این لیسه و توجه وزارت معارف کیفیت تدریس در این لیسه بهبود یافته و دستاورد های خوبی داشته است.

او می گوید با آغاز سال جدید تعلیمی ۱۴۰۳ هـ ش ۱۵۴ تن شاگرد واجد شرایط در صنف اول در این لیسه جذب شدند و در حال حاضر ۳۷۶۷ تن شاگرد در دو تایم درسی در لیسه یاد شده مصروف فراگیری علم و دانش می باشند که روند آموزشی آن از سوی ۱۳۴ تن معلم به پیش برده می شود.

امر لیسه استقلال می گوید: ایجاد تعادل و حمایت از روند تعلیمی و تربیتی به صورت دوامدار، نظارت و بررسی همه جانبه از فعالیت های تدریسی و اداری از سوی هیأت مؤظف و نهادهای مربوطه، ایجاد فضای مصئون و امن برای تدریس شاگردان و فعالیت های منسوبین و تأمین امنیت، نظم و دسپلین در تمامی بخش های لیسه به طور دوامدار را از جمله فعالیت های روزمره این لیسه می باشد. آقای وائقی، تجهیز و فعال سازی دوباره کتابخانه و لابراتوارهای بخش کیمیا، بیولوژی و فزیک، در اختیار قرار گرفتن دوباره تالار این لیسه را که در یک وقت گنجایش بیش از ۵۰۰ تن را دارا می باشد. ترمیم و بازسازی میز و چوکی تخریب شده و ایجاد فضای سبز در صحن این لیسه را از دستاوردهای عمده بی مسئولان لیسه استقلال طی دو سال گذشته عنوان می کند.

قابل یاد آوریست که وزارت معارف برای بهبود هرچه بیشتر کیفیت نظام آموزشی در تمامی مکاتب و مدارس کشور تلاش می نماید.

**د هېواد په یو شمېر ولایتونو ...**

او بلخ کې د پوهنې وزارت، ولسي وگړو او مرستندويه همکارو بنسټونو په مالي مرسته د ۳۳ ښوونځيو او ۸ ديني مدرسو د جوړېدو او بيارغونې چارې بشپړې او

د يو شمېر ښوونځيو او مدرسو د بنسټ ډبرې اېښودل شوې دي. د ښاغلي حمزه په وينا د بدخشان، غزني او میدان وردک ولایتونو کې د ۴ بابه مدرسو او ۴ بابه ښوونځيو د بنسټ ډبرې د ۴۶.۵ ميليونه افغانیو په ارزښت اېښودل شوې دي، همداراز د پوهنې وزارت، ولسي وگړو او يو شمېر همکارو مرستندويه بنسټونو په مالي ملاتړ د جوزجان، بلخ او دایکندي ولایتونو په بېلابېلو سيمو کې د ۳۹ ميليونه او ۲۲۰ زره افغانیو په ارزښت د ۵ بابه ښوونځيو او يو باب ديني مدرسي ودانۍ جوړې او گټې اخيستې ته سپارل

**معین تعلیم و تربیه...**

معین تعلیم و تربیه وزارت معارف در سخنانش کارکرد های ریاست معارف ولایت نورستان را مثبت ارزیابی کرده، جهت عملی سازی پلان ها ویر نامه های تعلیمی و تربیتی در آن ولایت خواستار همکاری و حمایت مقام ولایت و سایر ادارات محلی در ولایت یاد شده گردید.

در این ملاقات، مسئولان ریاست معارف نظریات و پیشنهادات خویش را غرض غنامندی تعلیمی در بخش های توسعهی مکاتب و مدارس با رهبری وزارت معارف شریک ساخته و در ضمن برخی چالش های مربوطه را نیز مطرح کردند که از سوی معین تعلیم و تربیه وزارت معارف در قسمت حل مشکلات مذکور وعده همکاری سپرده شد.

**زده کوونکی باید د ښوونځي د ...**

او جرأت درلودل دي. هغه وايي د ښوونځي سربېره د ديني زده کړو لپاره مدرسې ته ځم او هم په منظم ډول د بدن د ځواکمنتيا په موخه ورزش کوم او کورس ته هم ځم او په ورځنيو چارو کې له خپلې کورنۍ سره د کور په چارو کې مرسته کوم.

مخلص زياتوي زده کوونکی باید تل درس ووايي او په ټولگي کې فعاله وي همدارنگه د ښوونځي د کتابونو سربېره نور کتابونه هم مطالعه کړي تر څو يې د پوهې کچه لوړه شي.

مخلص له سياست سره مينه لري او وايي: غواړم په راتلونکي کې يو ښه سياست وال شم تر څو د خپل مسلک له لارې د هېواد او خلکو خدمت وکړم.

هغه له ځوانانو په ځانگړې توگه له زده کوونکو غواړي چې تل خپلو درسونو ته پاملرنه وکړي، خپل درسي بهير د يو منظم مهالویش له مخې تنظيم کړي او د خپلې پوهې د کچې د لوړولو لپاره پوره هڅه وکړي او هم ځوانان باید يو بل ته لاس ورکړي تر څو د هېواد او مظلومو هېوادوالو د خدمت جوگه شي. مخلص په داسې حال کې چې موسکايې په شونډو خوره وه د هېواد راتلونکي ته هيله من برېښېده ويې ويل: د هېواد روښانه راتلونکې ته هيله من يم او له ځوانانو مې هم غوښتنه ده چې دوی د خپل مسلک سره سم د خپل هېواد په بيا رغونه کې پوره هڅه وکړي او د جهل، نادانۍ، توکمي او ژبني تعصب ته نه ووايي او په کلکه مبارزه ورسره وکړي.

**داستن یک تقسیم اوقات ...**

استفاده کنم. عبدالصير در اوقات فراغت از دروس مکتب در یکی از مراکز آموزشی زبان انگلیسی به حیث استاد ایفای وظیفه می نماید. او می گوید یک شاگرد موفق باید در یاد گیری دروس مکتب نهایت کوشش به خرج دهد و هم چنان از وخت که دارد استفاده خوب کند و در انتخاب دوستان، خوب دقت نماید. نامبرده که علاقه خاصی به علم نجوم دارد می خواهد در آینده ستاره شناس شود و از این طریق به افغانستان خدمت نماید.

او از سایر جوانان به ویژه شاگردان مکتب می خواهد که برای آینده خود برنامه ریزی دقیق داشته باشند و هدف را که برای خود تعیین نموده اند را تعقیب نمایند و برای رسیدن به هدف شان از هیچ گونه سعی و تلاش دریغ نه نمایند.

او به آینده بهتر افغانستان خوشبین است و از جوانان می خواهد که برای خدمت بیشتر به افغانستان باید به علم و تحصیل رو آورده و خود را به زیور علم آراسته سازند. وی می گوید اگر قشر جوان یک کشور آراسته به علم و دانش باشد بدون شک که آن کشور به پیشرفت و ترقی های چشمگیر خواهد رسید.

وی در اخیر می گوید یگانه راه بیرون رفت از تمامی مشکلات در کشور، رو آوردن جوانان به علم و دانش است. به گفته یی وی یگانه راه که می توان افغانستان را به طرف پیشرفت سوق دهد راه قلم و معرفت است. زیرا انسان دانا هرگز به جنگ رو نخواهد آورد و یک زنده گی صلح آمیز را در جامعه به ارمغان خواهد آورد.

**په هرات کې د ...**

د هرات ولایت پوهنې رئیس مولوي رحمت الله جابر له یاد همکار بنسټ څخه د مننې ترڅنگ وویل: په زیانمن شویو ښوونځيو کې د څېمو په ویشلو سره به د ټولگيو د نشتوالي ستونزه تر یوه بریده حل شي او سلگونو زده کوونکو به د زده کړې مناسب چاپېریال برابر شي.

شوې. ښاغلي حمزه زیاته کړه: د میدان وردگو او لوگر ولایتونو په بېلابېلو سيمو کې د ۲۹ ميليونه افغانیو په ارزښت په ۹ بابه ښوونځيو کې ۹ پروژې چې په یادو پروژو کې د لمړيزې برېښنا سيستم، د دېوالونو او ژورو ځاگانو کیندل شامل دي بشپړې او گټې اخيستې ته سپارل شوې دي. همدارنگه بغلان ولایت کې د یوې لېسې د بيارغونې چارې د یو میلیون او ۲۰۰ زره افغانیو په ارزښت پیل شوې. نوموړي زیاته کړه: د دایکندي ولایت مرکز نیلي ښار او د شهرستان، میرامور، خدیر، کیتی او کجران ولسوالیو په ۹ بابه ښوونځيو کې د حفظ الصحې د ۹

پروژو د پلي کېدو چارې بشپړې او گټې اخيستې ته سپال شوې دي د یادو پروژو ټول لگښت پنځه ميليونه ۶۴۵ زره افغانی وو، چې د پوهنې په برخه کې د همکارو بنسټونو له خوا ورکړل شوي دي. همداراز د پوهنې وزارت له لوري د کنړ، لوگر او سرپل په ولایتونو کې ۳ بابه ښوونځي او ۲ بابه مدرسې جوړې او گټې اخيستې ته سپارل شوې، د کنړ او فراه په ولایتونو کې ۴ بابه ابتدائيه ښوونځي چې تر دې وړاندې غیر فعال وو بیا ځلې فعال شوي.

د ښاغلي حمزه په وينا د جوزجان ولایت په بېلابېلو ولسوالیو کې د پوهنې وزارت له لوري او د ولسي وگړو په مالي مرسته د ۴ بابه ښوونځيو ودانۍ د ۱۰ ميليونه افغانیو په ارزښت جوړې شوې چې د پوهنې وزارت د کیفیت تضمین معین الحاج مولوي عبدالخالق صادق له خوا یاد ولایت ته د سفر پر مهال پرايستل شوې.

ښاغلي حمزه وویل: په تېرو دوه نیمو کلونو کې د پوهنې وزارت له لوري او د ولس په همکاری د هېواد په ټولو ولایتونو کې سلگونو ښوونځيو او مدرسو ته نوې ودانۍ جوړې شوې او په زرگونو نور ښوونځي او مدرسې ترمیم او په یو شمېر هغو سيمو کې چې اوسېدونکو یې په تېرو کلونو کې دیني او عصري زده کړو ته لاس رسی نه درلود نوې مدرسې او ښوونځي تاسیس شوې او د لړۍ اوس هم په ټولو ولایتونو کې روانه ده. چې په دې سره د هېواد په ټولو ولایتونو کې په میلیونونو تنه زده کوونکو او طالب العلمانو ته د زده کړې لازمي آسانتیاوې را منځ ته شوې دي.

**رهبری ولایت فاریاب از ...**

این ولایت از اقدام نیک وزارت معارف برای ساخت مدارس دینی و مکاتب در این ولایت اظهار خرسندی نموده و آن را گام سودمند در رشد معارف و تعلیم اسلامی خواند و از رهبری وزارت معارف برای رشد تعلیم و تربیه در این ولایت ابراز قدردانی نمود. هم چنان معاون مقام ولایت فاریاب از پلان ها و برنامه های وزارت معارف برای رشد و توسعه علوم دینی و عصری در آن ولایت حمایت نموده و در راستای تطبیق آن به رهبری وزارت معارف اطمینان داد.

**بدخشان ولایت ته د ...**

همدارنگه د بدخشان ولایت پوهنې رئیس له یاد پلاوي سره ددغه ریاست ځینې وړاندیزونه او ستونزې هم شریکې کړې چې د پوهنې وزارت د مقام د دفتر لوی رئیس له لوري یادو ستونزو ته د رسېدنې او حل ژمنه ورکړل شوه.

**په بلخ ولایت کې ...**

خلکو وغوښتل، تر څو د دغه ډول پروگرامونو د پلي کولو په برخه کې له پوهنې ریاست سره همکاري وکړي. په پای کې په ممتازو زده کوونکو ستاینلیکونه او نغدې جایزې وپوشل شوې.

## روغ او خوشحاله ژوند

پوهنمل رحمت خواکمن

### سنگ هفت قلم

سنگ هفت قلم، یکی از نفیس ترین و با ارزش ترین آثار هنری و تاریخی کشور ما بوده که نظیر آن در جهان وجود ندارد. این سنگ نفیس از جمله عجیب ترین های هنر حکاکی بوده، که به قول پروفیسور اعظم سیستماتیک طرح و دیزاین سنگ هفت قلم در سال (۹۰۲) هجری قمری از طرف استاد «کمال الدین بهزاد» و تراشکاری آن توسط استاد «شمس الدین حکاک»، انجام شده و احتمالاً، هنرمندان مشهور دیگری چون «میرک نقاش» و «زین الدین معمار» نیز در خلق این شاهکار هنری نقش داشته اند.

اما در مورد وجه تسمیه این شاهکار هنری به نام «سنگ هفت قلم»، آقای «ولی شاه بهره» در کتابش به نام «هرات نگین خراسان» نوشته است: «این سنگ دارای هفت سطح «مرحله» بوده، که از آنرو بر اهمیت هنری آن افزوده است.

برخی محققین را عقیده بر آنست که با نخستین مرحله کنندن این سنگ از کوه، سپس مسطح ساختن آن به شکل یک مکعب، بعد شکل دادن آن شبیه یک صندوق صیقل داده شده، آنگاه تنظیم و ترتیب پلان کاری، تقسیم نمودن آن با اشکال هندسی، طرح گلبرگها و ترسیم نقوش، تراش دادن گلبرگها و در نهایت حک خطوط اسلامی «ریحان، ثلث، محقق، رقعہ، تعلیق، نسخ و نستعلیق»، معنی کامل هفت قلم را به خوبی می رساند، تا اینکه این عروس هفت قلم را بر حجله پرگل تاریخش نشانده اند.

البته این سنگ به خواهش سلطان حسین بایقرا (۱۴۶۹-۱۵۰۷م) در زمان حکومت سلسله تیموریان هرات، در طی هفت سال با کوشش هنرمندان استادان هنر، این سنگ نفیس به منظور گذاشتن بر سر قبر خود سلطان حسین بایقرا ساخته شده بود. اما موقعی که فرزند جوان و برومند او بنام «سلطان غریب میرزا»، داعی اجل را لبیک می گوید.

این سنگ نفیس و از قبل آماده شده به امر سلطان حسین بایقرا بر سر مرقد فرزندش که در جوار آرامگاه خواجه عبدالله انصاری رحمه الله در منطقه گذرگاه شهر هرات واقع است، قرار داده می شود.

همچنان گفته شده، که نقش های زیبای این سنگ نفیس آن را به یک پدیده هنری منحصر به فرد تبدیل کرده و نظر به همین دلیل است که اکنون این اثر زیبا، به حیث یک شاهکار سحرآمیز هنری جهان شناخته می شود.



### ژوند و کړئ:

په شعوري توگه ژوند کول پدې مانا دي چې تاسو نه پریردئ د خپل تېر وخت یادونه، احساسات او چلندونه مو د راتلونکي وخت پوښتنو او ستونزو ته خواب ورکړي. د ځان پر پوهولو کار کول گټور دي، د دې ترڅنګ، تنفسي تمرین، ځان پالنه، ذهني آرامتیا، او چوپتیا هم بې اغیزې نه دي او که وخت ورته ورکړئ نو د پوهاوي په زیاتوالي کې مو هم مرسته کوي.

همدارنګه کوبښن وکړئ چې خپله ورځ د پوهاوي په زیاتولو سره پیل کړئ.

### ۷.۱ زده کړئ چې څرنگه خپل الهام تعقیب کړئ.

زیاتره وخت مور داسې انګېرو یا مور ته رازده شوي دي چې، هرڅه په خپله پوهه او ذهن حل کولای شو. خو داسې نه ده، ځکه زموږ پوهه محدوده ده. خو پر خپلو احساساتو او وړتیاوو باور لرل ښه دي. تاسو کولی شئ په خپلو احساساتو باور وکړئ، لکه د یوه حالت په اړه د خپل زړه الهام او احساس ومنئ، په اړه یې فکر وکړئ، لنډمهاله پریکړه وکړئ، وخت ورکړئ او بیا خپل زړه او احساس ته وګورئ، که پریکړه مو درته سمه ښکارېده، نو ورباندې عمل وکړئ.

**منظم خوځښت،  
صحي خواړه او  
ځنډاک، پوره خوب  
او سگرټ نه ځکول  
ستاسو د بدني  
سالمتیا لپاره گټور  
دي.**

کولو او احساس لرلو سره، چې زه روغتیا مومم، ځان ورغوي. یوازې مثبت فکر کول بس نه دي، باید احساس هم ورسره ولرئ، کله چې مثبت فکر له ښه احساس سره یو ځای شي، بیا نو ستاسو دماغ ستاسو بدن ته مثبت کیمیاوي سیګنالونه لېږدوي، تاسو ښه احساس کوی او د ورځې په اوږدو کې ډېر تمرکز هم ترلاسه کولای شئ.

### ۵. پر منفي احساساتو تمرکز مه کوئ:

منفي احساسات ستاسو د بدن لپاره د بدمرغۍ سرچینه ده. هغه مهال چې تاسو ښه احساس نه لرئ، له نا آشنا شکایتونو سره مخ کېږئ، لکه: دعضلو او هډوکو درد، د وېرې احساس، د انرژي نشتوالی، ستړیا او داسې نور. که د منفي احساساتو سره مخ شئ، کېدای شي تاسې په جسمي او رواني ناروغیو اخته شئ.

له همدې امله دا مهمه ده چې بدن ته د منفي احساساتو د ننوتلو مخه ونیسئ او له ځانه یې لیرې کړئ. ښایې په پیل کې یې کنټرولول آسانه نه وي او یو څه احساساتي واوسئ، خو یو څه موده وروسته، فشار له منځه ځي او تاسو زده کوئ چې خپل احساسات په ښه ډول کنټرول کړئ.

### ۶- په هوښیاری یا شعوري توگه

په کمیت یا څومره والي پورې دومره اړه نلري، ستاسو د اړیکو کیفیت او څرنگوالی مهم دی. هغه اړیکې او مناسبات پرېږدئ چې ستاسو انرژي مصرفوي. بی کیفیته اړیکې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي.

### ۴. مثبت احساسات او ذهنیت وهڅوئ:

تاسو شاید پر یو څه د باور د اغیزې په هکله اورېدلي وي، د بېلګې په توګه ځینې خلک کله نا کله د ناسمو درملو په ترلاسه کولو سره هم له ناروغۍ ښه کیږي، ځکه چې زموږ بدن په څرګنده د دې توان لري چې په داسې مثبت فکر

اړیکې لري لکه د کورنۍ له غړو سره، له دوستانو سره او یا په ټولنه کې، د هغو وګړو په پرتله چې لیرې ټولنیزې اړیکې لري، خوشحاله وي



او جسمي روغ وي. خو دا د دوستانو په کمیت یا څومره والي پورې دومره اړه نلري، ستاسو د اړیکو کیفیت او څرنگوالی مهم دی. هغه اړیکې او مناسبات پرېږدئ چې ستاسو انرژي مصرفوي. بی کیفیته اړیکې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي.

### ۴. مثبت احساسات او ذهنیت وهڅوئ:

تاسو شاید پر یو څه د باور د اغیزې په هکله اورېدلي وي، د بېلګې په توګه ځینې خلک کله نا کله د ناسمو درملو په ترلاسه کولو سره هم له ناروغۍ ښه کیږي، ځکه چې زموږ بدن په څرګنده د دې توان لري چې په داسې مثبت فکر

آیا روغتیا او خوښي هغه څه ندي چې مور ټول یې هیله لرو او غواړو یې؟

خو پوښتنه دا ده چې څرنگه یې ترلاسه کړو. آیا د ډېرو شتمنیو په لرلو سره؟ په مشهور کیدلو سره؟ یا د ټولنیزو رسنیو په کانالونو کې د ډېرو مینوالو په لرلو سره؟

څېړنې ښيي چې خوښي له دې ټولو یاد شوو موضوعاتو سره هېڅ تړاو نلري او په بشپړ ډول له نورو عواملو سره اړیکې لري. د ښو اړیکو په درلودلو سرپرته، ستاسو د بدن دننه ماشین یا موتور ته پاملرنه یو ډېر مهم فکتور یا لامل ګڼل کیږي. راځئ چې دلته د همدغه داخلي ماشین د ښه ساتلو لپاره، دغو ۷ عناصرو یا موضوعاتو ته پام وکړو:

### ۱- خپل بدن وساتئ:

عمومي قاعده دا ده چې ستاسو بدن تر ۴۰ کلنۍ پورې ستاسو پاملرنه کوي، خو له هغه وروسته باید تاسو د خپل بدن ساتنه او پالنه پیل کړئ. دا چې څرنگه او څه ډول خپل بدن ته پام وکړئ، په دې هکله ډیر څه ویل شوي او لیکل شوي دي.

باور دا دی چې منظم خوځښت، صحي خواړه او ځنډاک، پوره خوب او سگرټ نه ځکول ستاسو د بدني سالمیتیا لپاره گټور دي.

### ۲- په خپل ژوند کې هدف ولرئ:

له هدف پرته ژوند، د خوښۍ احساس کموي. هرڅوک غواړي چې ارزښت ورکړل شي او وستایل شي، ستاینه یوه بنسټیزه رواني اړتیا ده او هر څوک د ستایل کېدلو تمه لري.

### ۳- د پوره ټولنیزو اړیکو د لرلو لپاره هڅه:

هغه خلک چې ډېرې ټولنیزې

## شخصی برای اولین بار کاهو را دید

اولین برگش را کند ( جدا کرد) زیرش برگ دیگر رسید و زیر آن برگ' برگ دیگر، با خودش گفت: حتماً یک چیزی مهمی است که اینطور کاغذ پیچ اش کرده است!!! اما وقتی به آخرش رسید و برگها تمام شد، متوجه شد که چیزی بین آن برگها پنهان نشده، بلکه کاهو مجموعه ی از این برگ هاست. داستان زنده گی هم مثل همین کاهو است، ما روزهای زنده گی را یکی پی دیگری ورق میزنیم و فکر می کنیم، چیزی آن طرف روزها پنهان شده، در حالی که همین روزها آن چیز است که باید دریابیم، درک اش کنیم و از آن استفاده ی خوب کنیم. چقدر دیر می فهمیم وقتی به آخر رسیدیم بعد می دانیم، اما آن وقت فایده ندارد.



## د کتاب لوستلو گټې

لیکوال: جمال خان

بې کولی شو ښه تحلیل وکړو، په ځانګړې موضوع کې خپل نظر څرګند کړو او د منطق له لارې یې دفاع وکړو.

طبیعی ده، څومره چې ډېره مطالعه ولرو، هغو مړه له ډېرو کلمو سره آشنا کیږو.

د کتابونو مطالعه او د لیکوالۍ مهارت له یو بل سره نږدې اړیکه لري. کله چې یو ښه کتاب لولی نو د لیکوالۍ مهارت مو پیاوړی کېږي؛ ځکه د نورو لیکوالانو د لیکنو روان والی او آهنگ پر تاسو هم اغېزه کوي. که غواړئ ښه لیکوال شی نو ډېر لوستل وکړئ.

فرانسوی متفکر مونتسکیو وایي: ډېر کتاب مطالعه کړئ، څو پوه شئ، چې په هیڅ نه پوهیږئ.

کله چې د یو کتاب لوستل پیلوو نو پوهیږو چې له څومره ډېرو شیانو نا خبر یو.

استاد الفت وایي: زما ارمان به هغه وخت پوره شي، چې د پوهې قیمت کم شي او هر څوک یې واخیستی شي.

همدارنګه سکاتلېنډي فیلسوف کار لایل وایي: د گټورو کتابونو یوه ټولګه د نن زمانې یو ښه پوهنتون ته ورته ده.

کتاب مو له یوازېتوب ژغوري.

جورج اورول وایي: په یوازېتوب او ستړیا کې له کتاب سره ژوند کول تر ټولو غوره کار دی.

هېله ده چې کتاب لوستلو سره ځانونه عادت کړئ.



هر کتاب لوستل مور ته د هغه څه په اړه معلومات راکوي، د کومو په اړه مو چې مخکې معلومات نه لرل، د ښه کتاب لوستل زموږ پر شخصیت مثبت اثر کولی شي او یو اصلاح شخص راڅخه جوړولی شي.

د کتاب لوستلو سره زموږ معلومات زیاتېږي او ذهني تغیر رامنځته کوي، کتاب لوستل زموږ ذهن پیاوړی کوي او د ادب په چوکاټ کې مو سمبالوي، کتاب لوستل زموږ منطق پیاوړی کوي او دا قوت راکوي چې هر چرته له هر چاسره په څه ډول منطق سره باید خبرې وکړو.

کتاب مور پر داسې مسایلو پوهوي چې پر بنسټ



# Newspaper Marif Weekly

Ministry of Education Cultural and Social Issue / Better Education - Better Future / Established 2002, Issue No 277, 2024

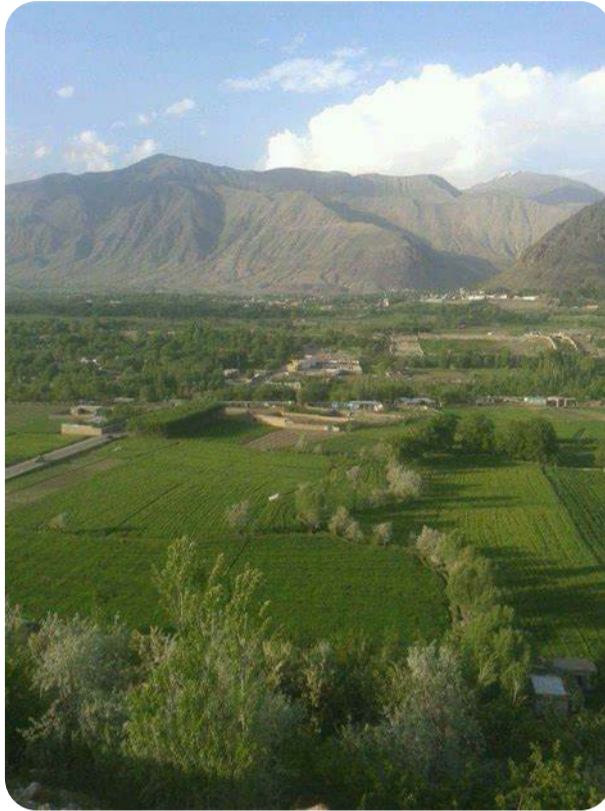
مسئول مدیر: سعید «جلال» کتنپلاوي: الحاج مولوي شهاب الدين «ثاقب» مولوي عزيز احمد «ريان» قاري منصور احمد «حمزة» معراج «زمانی» محمد اکرم «وفادار» محمد نسيم «عیاد» عبدالصبور «غفرانی» انخوړ اخیستونکی: محمد ادريس «نوری» دیزاینر: محمد قسیم «نادم»

تیراز: ۳۰۰۰ پته: د کابل ښار، غازي محمد جان خان واټ، د پوهني وزارت د نشراتو او عامه اړیکو ریاست، د پوهني اوونیزې مدیریت علاقه مندان معارف و نویسنده گان گرامی! شما می توانید انتقادات، پیشنهادات و نوشته های خود را جهت چاپ به ایمیل آدرس ذیل ارسال نمایید. Marifnewspaper1919@gmail.com د اړیکې شمېره: ۰۷۲۹۸۱۹۰۳۳

## په بلخ ولایت کې د قرآن عظیم الشان د حسن قرائت سیالی ترسره شوي

د بلخ ولایت د پوهني ریاست په همغږۍ او د پوهني د یوې ملاتړې ادارې په مرسته، د قرآن عظیم الشان د حسن قرائت سیالی، د یاد ولایت د ۳۰ بابه دیني مدارسو د حافظانو تر منځ ترسره شوي. بلخ ولایت د پوهني ریاست چارواکو د یادو سیالیو ترسره کولو اساسي موخه، د ځوانانو او حافظانو د استعدادونو وده وبلله او دا یې د قرآن عظیم الشان د تلاوت په برخه کې د ځوانانو د هڅونې لپاره اغېزمن گام وباله. همدارنگه د پوهني مسئولینو له عامو

۲مخ



## بدخشان ولایت ته د پوهني وزارت د مقام د دفتر لوی رئیس سفر

د پوهني وزارت د مقام د دفتر لوی رئیس الحاج مولوي شهاب الدين ثاقب په مشرۍ یو پلاوي، د یو لړ رسمي چارو د ترسره کولو او د ښوونیزو ستونزو د حل په موخه بدخشان ولایت ته سفر وکړ. د پوهني وزارت د مقام د دفتر لوی رئیس د یوې غونډې په ترڅ کې چې د بدخشان ولایت د پوهني د رئیس الحاج مولوي نصرت الله فیضاني لخوا جوړه شوې وه گډون وکړ او د خپل سفر په اړه یې د غونډې گډونوالو ته معلومات ورکړل.

۲مخ



سنگ هفت قلم صفحه سوم



روغ او خوشحاله ژوند ۳مخ



د کتاب لوستلو گټې ۳مخ

## داستن تقسیم اوقات منظم روزمره، راز موفقیت شاگرد ممتاز است

عبدالصير فرزند آقا محمد متعلم صنف دوازدهم و یکتن از شاگردان ممتاز لیسه عالی استقلال در گفتگو با هفته نامه معارف میگوید که راز موفقیت او داشتن تقسیم اوقات منظم روزمره می باشد که وی را به قله های بلند موفقیت رسانیده است. نامبرده اضافه کرد: من رمز موفقیت خویش را در تلاش های شبانه روزی و داشتن تقسیم اوقات منظم می دانم که توانسته ام با استفاده از تقسیم اوقات روزمره از زمان به طور بهتری

صفحه ۲

## زده کوونکي باید د ښوونځي د درسونو سر بېره نور کتابونه هم مطالعه کړي

حکمران "مخلص" د استقلال عالي لېسې د لسم ټولگي او دې لېسې د ممتازو زده کوونکو له ډلې یو تن زده کوونکی دی، مخلص د ښوونځي د درسونو تر څنگ له فرصت څخه په گټې اخیستنې د نورو علمي کتابونو مطالعه او همدا راز په ورځنیو چارو کې د منظم پلان درلودل د خپلې بریا لامل را په گوته کوي او وایي: زما د بریاء راز د مور دعا، تل مطالعه کول او هغه په ذهن کې ساتل، د ښوونځي درسونو بیاځلي وبل په خپل وخت د کورنۍ دندې تر سره کول، له ښوونکو، خپلوانو او ملگرو سره ښه سلوک

۲مخ

## معین تعلیم و تربیه وزارت معارف با مقامات محلی ولایت نورستان دیدار کرد

الحاج مولوی سخاء الله سعید معین تعلیم و تربیه وزارت معارف در سفری که به ولایت نورستان داشت با قاری یحیی معاون مالی و اداری مقام ولایت و مسئولان سایر ادارات، علماء کرام و شماری از بزرگان آن ولایت دیدار کرد. در این دیدار روی وضعیت تعلیم و تربیه و بهبود کیفیت هرچه بیشتر معارف در این ولایت بحث شد. صفحه ۲



## تهداب گذاری صنف درسی جدید در یکی از لیسه های ولایت پکتیکا به کمک مردم



مولوی عبدالوکیل خالد رئیس معارف ولایت پکتیکا در جمع مسئولین معارف، علماء، بزرگان و نمایندگان اهالی ولسوالی یوسف خیل ولایت پکتیکا، در محوطه لیسه خوشحال بابا ولسوالی مذکور سنگ تهداب ۸ باب صنف درسی جدید را گذاشت. اعمار صنف جدید که قرار است جمعاً مبلغ سه میلیون افغانی هزینه بردارد به کمک مالی باشندگان معارف دوست و خیر این ولسوالی آباد می شود. به گفته رئیس معارف آن ولایت، این مکتب قبلاً اعمار شده بود اما نسبت کمبود صنف درسی، یک تعداد شاگردان در فضای باز مصروف آموزش بودند که با ساخت صنف مذکور فضای مصئون تعلیمی برای حدود ۵۰۰ شاگرد فراهم می شود.

در غنماندی نظام تعلیمی کشور مؤثر و مهم بیان نموده از مردم معارف دوست پکتیکا و به صورت خاص از اهالی علم پرور ولسوالی یوسف خیل آن ولایت تشکری می نماید.

قابل یادآوریست، چندی قبل نیز دو باب مکتب در ولسوالی بکخیل از طرف ریاست معارف ولایت پکتیکا جدیداً تأسیس و گشایش یافت. رهبری وزارت معارف کمک های مردم را

## په هرات کې د زلزلو له امله د زیانمن شویو ښوونځیو سره د خیمو مرسته وشوه

زیانمن شوو ښوونځیو سره د ۱۳۰ زره امریکایي ډالرو په ارزښت د ۱۳۷ تختو خیمو او نورو اړینو درسي توکو مرسته وکړه. ۲مخ



د پوهني وزارت متوازن، با کیفیت او د زده کړو ډاډمن چاپیریال رامنځته کولو ته ژمن دی