بخوان و بیندیش

ښوونیزه، روزنیزه او تفریحي مجله

دوهم کال پرله پسې، شپږمه ګنه، د ۱۴۴۵ ه ق کال د رمضان المبارک میاشت / د۱٤٠٣ هـ ش کال د وري میاشت

د ماشوم روزنې مهم ټکي
سخنان بزرگان
چرا گاهی فکر کردن مانع خواب ما می شود؟
له ښوونځي څخه د زده کوونکو د تېښتې لاملونه

د افغانستان اسلامي امارت
د پوهنې وزارت
د مقام د دفتر لوی ریاست
د نشراتو او عامه اړیکو ریاست

Islamic Emirate of AFghanistan
Ministry of Education
Head of the office of the ministry official
Directorate of Publication

Bekhwan Wa Beyandish

بسم الله الرحمن الرحيم

بخوان و بیندیش

هیات تحریر:
- الحاج مولوی شهاب الدین «ثاقب»
- مولوی عزیز احمد «ریان»
- قاری منصور أحمد «حمزه»
- محمد ابراهیم «ملهم»
- معراج «زمانی»
- عبدالصبور «غفرانی»
- محمد نسیم «عیاذ»
- محمد اکرم «وفادار»

مدیر مسئول
سمیع الله «یعقوبی»

مهتمم: عبدالواسع «سعادت»

عکاس
محمد ادریس «نوری»

دیزاینر
محمد قسیم «یعقوبی»

شماره تماس
۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

ایمیل آدرس
Bekhwanwabeyadish23@gmail.com

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

یادداشت: مجله بخوان و بیندیش که یک نشریه آموزشی، تفریحی و معلوماتی می باشد مقالات و نوشته های شما را جهت نشر می‌پذیرد.
عزیزانی که می‌خواهند مطالب و نوشته‌های شان در مجله بخوان و بیندیش نشر شود، می‌توانند مطالب خویش را به ایمیل آدرس فوق و یا هم به این شماره واتساپ (۹۳۷۸۵۰۸۰۰۵۶ +) ارسال نما یند .
نوت:- مطالب ارسالی نباید خلاف ارزش های اسلامی و خلاف عرف های پسندیده جامعه باشد.

فهرست

سرمقاله ۱
نصیحت های طلایی ۲
د ماشوم روزنې مهم ټکي ٤
سخنان بزرگان ٦
په ځوان قشر د ټولنیزو رسنیو اغیز ۸
چرا گاهی فکر کردن مانع خواب ما می شود؟ ۱۰
له ښوونځي څخه د زده‌کوونکو ۱۲
۲۵۰ میلیون سال قبل نقشه زمین چگونه بود؟ ۱٤
ولې ماشومان په خوب کې خاندي؟ ۱٦
محبت با رسول الله (صلی الله علیه و سلم) ۱۸
میندو او پلرونو ته پنځه ټکي ۲۰
چرا مسلمانان گوشت خوک نمی‌خورند؟ ۲۲
داستان زیبا ۲۳
د نړۍ تر ټولو دنگه ودانۍ ۲٤
واکمنو ته ! ۲۵
سه پیشرفت ترسناک هوش مصنوعی درسال ۲٦
یوې آزموینې ته څنگه چمتووالی ونیسو؟! ۲۸
در مورد ضریب هوش ۳۰
حس بویایی در آستانه دیجیتال شدن ۳۲
د فکري بې لارۍ حل لارې ۳٤
خطرات و عواقب وحشتناک زندگی در فضا ۳٦
د کورنیو احترام او نافرماني، د ساینس د یوې نوې څېړنې له نظره ۳۸
اوبه ۳۹
کشف آب در دیسک چرخان اطراف یک ستاره ٤۰
فاصله بین دو ستاره چقدر است ؟ ٤۱
د سفر په تړاو لس ځانگړې سپارښتنې ٤۲
ده مهارت اجتماعی ٤٤
له (تبر) زده کړه او پر (اوس او راتلونکې) تمرکز ٤٦
د واکمنو او رعیت تر منځ ٤۸
د پند ځنځیر ۵۰
شخصیت جوړونه ۵۱

سرمقاله

اهمیت کارخانگی برای متعلمین

نوشتن کارخانه گی چه فایده ای دارد و ما چرا متن کتاب را دوباره در کتابچه های خود می نویسیم؟ ظاهرا این کار سخت به نظر می رسد و تا جای این کار سخت هم است و همچنان شاید بگوید این کار هم ضیاع وقت است و هم باعث اصراف کتابچه و رنگ قلم می شود؛ اما در اصل نوشتن کار خانگی فایده های فراوان دارد که شما شاید از آن بی خبر باشید.

اولین فایده ای نوشتن کار خانگی این است که «خط» ما را مقبول می سازد و ما می توانیم با تمرین زیاد خط خوب و جذاب بنویسیم، شاید شنیده باشید که در گذشته ها شاگردان مکاتب با وجود که تا صنف های پایین تر درس می خواندند؛ اما خط مقبول و جذاب داشتند یک دلیل عمده آن نوشتن کارخانگی بود. دومین اهمیت نوشتن کارخانگی افزایش تمرکز شاگردان است، شاید شما هم تجربه کرده باشید که هنگام نوشتن برای جلوگیری از اشتباه ما تلاش می کنیم که هواس خود را جمع نگاه کنیم تا از اشتباه کردن جلوگیری کنیم، این کار در دراز مدت سبب می شود تا تمرکز ما افزایش یابد و ما می توانیم با ادامه این کار در سایر موارد زندگی نیز تمرکز داشته باشیم و به موفقیت های فراوان دست پیدا کنیم. سومین فایده نوشتن این است که سبب تقویت یادگیری می شود، تحقیقات نشان می دهد که متن های را که می نویسیم تا مدت ها زیادی در ذهن ما باقی می ماند و به زودی فراموش نمی شود؛ پس نوشتن کارخانگی به ما کمک می کند تا متن های را که می نویسیم در هنگام امتحان به زودی می توانیم مفهوم آن را با یک مرور ساده در ذهن بسپاریم و نتیجه بهتر را در امتحانات نیز کسب کنیم. چهارمین مزیت نوشتن کارخانگی این است که به شاگردان مدیریت زمان را آموزش می دهد، شاگردان با انجام کارخانگی مضامین مختلف می توانند مدیریت زمان را به خوبی فرا گیرند و در درازمدت می توانند کارهای خود را مدیریت کنند. همچنان نوشتن کارخانگی می تواند سبب افزایش انگیزه، تقویت مسولیت پذیری، تقویت پشت کار، توسعه تفکر و خلاقیت و ارتقا حل مساله برای شاگردان شود.

استادان گرامی!

رهبری وزارت معارف در تلاش است تا در عرصه استحکام پایه ها و اساس نظام آموزشی کشور از هر امکان و فرصت استفاده نماید تا باشد برای اولاد کشور شرایط مصئون و فضای سالم آموزش را فراهم بسازد و در این عرصه از هیچگونه سعی و تلاش دریغ نخواهد ورزید.

بناءً از شما استادان عزیز می‌طلبیم که در تربیت سالم فرزندان کشور و آموزش بهتر با میتودهای پیشرفته جهان مسئولیت دینی و انسانی خویش را به وجه احسن به انجام برسانید تا مبادا از سبب کوتاهی و غفلت استادان و خانواده های گرامی، جوانان ما بار دوش خانواده و جامعه ما شوند. با کوشش های تان و با استفاده از فرصت که صلح در سراسر کشور حاکم است در عرصه خدمتگذاری به اولاد وطن و کشور عزیز مان لحظه‌یی غفلت نکرده مشعل علم و دانش را همچنان تابان و روشن استوار نگهداشته تا قله های موقعیت و پیشرفت نصیب مردم کشور رنج کشیده ما شود. ان شاءالله

نصیحت های طلایی

۱- هیچکس و هیچ چیز را با خداوند جل جلاله شریک مکن

۲-با پدر و مادرت بهترین رفتار را داشته باش

۳-بدان که هیچ چیز از خداوند جل جلاله پنهان نمی ماند

٤-نماز را آنگونه که شایسته است بپا دار

۵-اندرز و نصیحت دیگران را فراموش مکن

٦-در مقابل پیش آمد ها شکیبا باش

۷-از مردم روی مگردان و با آنها بی اعتنا مباش

۸-با غرور و تکبر با دیگران رفتار مکن

۹-وقتی پیامبر صلی الله علیه وسلم در راه می رفت این طرف و آن طرف را نگاه نمی کرد.

۱۰-بر سر دیگران فریاد مکش و آرام سخن بگو

۱۱-از طریق اسماء و صفات خداوند او را به خوبی بشناس

۱۲-به آنچه دیگران را اندرز می دهی خود پیشتر عمل کن

۱۳-سخن به اندازه بگو

۱٤-حق دیگران را به خوبی اداء کن

۱۵-راز و اسرارت را نزد خود نگه دار

۱٦-به هنگام سختی دوست را آزمایش کن

۱۷-با بدان و جاهلان هم‌نشینی مکن

۱۸-با اندیشمندان و عالمان همراه باش

۱۹-در کسب و کار نیک، جدّی باش

۲۰-بر کوتاه فکران و ضعیفان اعتماد مکن

۲۱-با عاقلان ایماندار، مدام مشورت کن

۲۲-سخن سنجیدۀ همراه با دلیل را بیان کن

۲۳-روزهای جوانی را غنیمت بدان

۲٤-هم مرد دنیا باش و هم مرد آخرت

۲۵-یاران و آشنایان را احترام کن

۲٦-با دوست و دشمن، خوش اخلاق باش

۲۷-وجود پدر و مادر را غنیمت بشمار

۲۸-معلم و استاد را همچون پدر دوست بدار

۲۹-کمتر از درآمدی که داری، خرج کن

۳۰-در همۀ امور میانه رو باش

۳۱-گذشت و جوانمردی را پیشه کن

۳۲-هر چه که می توانی با مهمان مهربان باش

۳۳- در مجالس و معابر چشم و زبان خود را از گناه باز دار

۳٤-پاکی و نظافت را هیچگاه فراموش مکن

۳۵-هیچگاه دوستان و همکیشان خود را ترک مکن

۳٦- فرزندانت را علم و دینداری بیاموز

۳۷- سوارکاری و تیراندازی را فراگیر

۳۸- هر کارخیر را با دست و پای راست آغاز کن

۳۹- با هر کس به اندازۀ درک او سخن بگو

٤۰- در هنگام سخن گفتن آرام باش.

٤۱-به کم گفتن، کم خوردن و کم خوابیدن خود را عادت بده.

٤۲ - آنچه را که برای خود نمی پسندی برای دیگران میسند .

٤۳-هر کاری را با آگاهی و استادی انجام بده

٤٤-نا آموخته استادی مکن

٤۵-با ضعیفان و کودکان اسرار خود را در میان نگذار

٤٦-چشم به راه کمک و یاری دیگران مباش

٤۷-از بدان انتظار مردانگی و نیکی نداشته باش

د ماشوم روزنې مهم ټکي

ریحانه نجیب

۱- کوچنیانو ته مو مه وایاست چې په دېوال خطونه مه لیکئ، بلکې ورته ووایئ چې په پاڼه خطونه ولیکئ او په دېوال یې راښکاره کړئ.

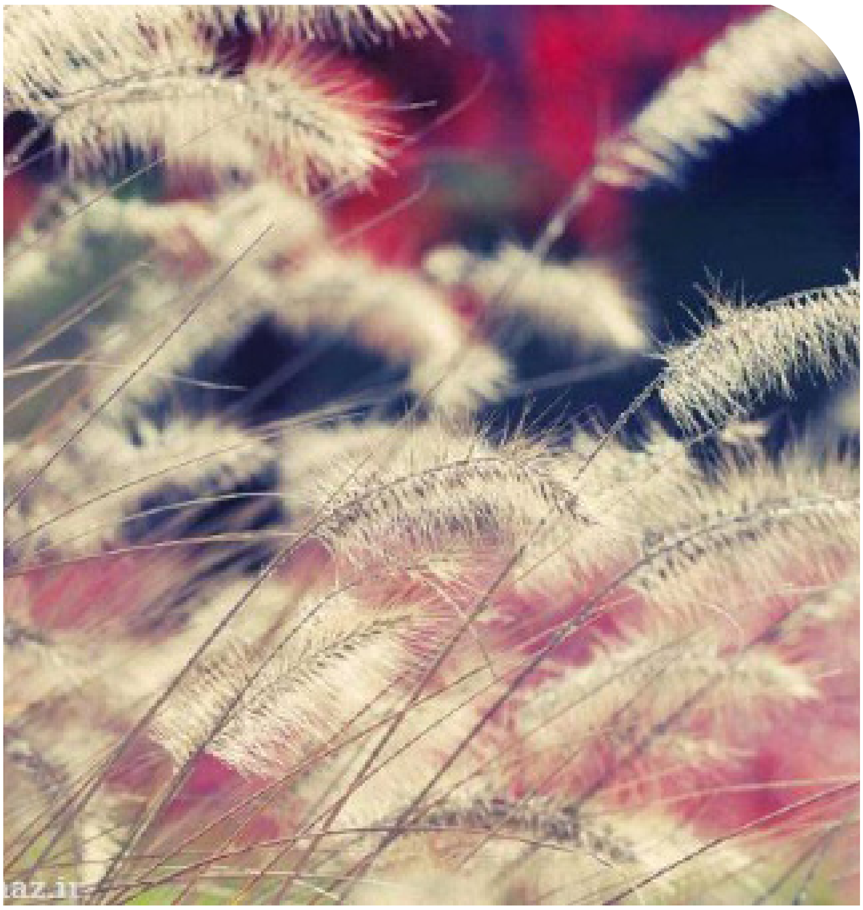
۲- مه وایه چې کوټه دې ګډه وډه ده پاڅه او منظمه یې کړه، بلکې ووایه نه دې خوښېږي چې دواړه یو ځای کوټه منظمه کړو، ځکه زه پوهېږم منظم والی دې خوښېږي.

۳- مه وایه لوبې دې بس کړه او درس ووایه، ځکه چې درس ویل مهم دي، بلکې ووایه چې که درس دې په ښه توګه ووایې او پای

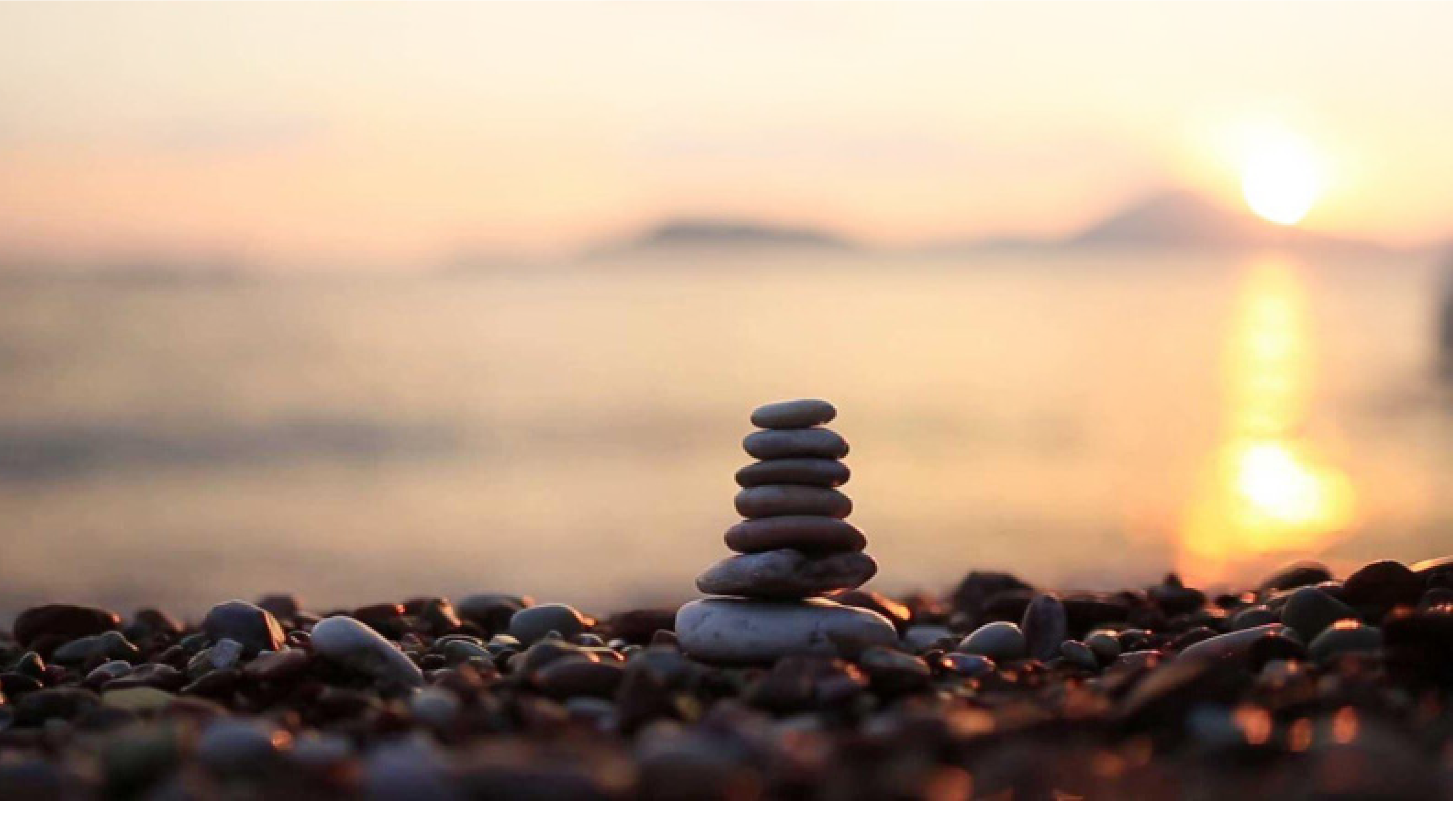
> تل مو د کوچنیانو
> پر وړاندې نورو ته او همدا رنګه
> دوی ته په عاطفي الفاظو، لکه
> ښاغلی، زما کوچنی، ګرانه،
> مېړمن، خورې او داسې نورو
> نومونو غږ وکړې

ته يې ورسوې، له يو بل سره به ښيا لوبې وکړو.
٤- زموږ هره وينا او هر حرکت د کوچنيانو پر شخصيت جوړونې اغېزه ولري.
٥- د کوچنيانو چلندونه زموږ د کړنو غبرګون دی.
٦- تل مو د کوچنيانو پر وړاندې نوروته او همدا رنګه دوی ته عاطفي الفاظو، لکه ښاغلی، مېرمن، زما کوچنی، ګرانه، خوږې اونورو نومونوغږ کوئ.
٧- حداقل په ورځ کې يو ځل مو کوچنيانو ته دا جمله وواياست زما د زړه ټوټې ستا په شتون وياړم.
٨- اولادونو ته مو له يو مېلمه ډېر درناوی ولرئ او د شخصيت په ارزښت ورته قايل شئ.
٩- په اولادونو دې باور وکړه، تر څو هغه څه چې ستا نه خوښېږي سرته و نه رسوي.
١٠- له هر څه وړاندې د ماشوم د روزنې د لارو چارو اختلاف ستونزه دې له مېرمنې سره حل کړه.
١١- کوچنيانو ته مو ډېر وخت ورکړئ، تر څو هغوی خپله د يوې موضوع په هکله نظر ورکړي.
١٢- اولادونو سره مو د زړه له کومې مينه وکړئ او دا مينه مو تل اظهار ښکاره کړئ.
١٣- له ديارلس کلنۍ وروسته لږ لږ مسووليتونه دوی ته ورکړئ.
١٤- هڅه وکړئ خپلې او کورنۍ اړيکې مو له الله جل جلاله او دين سره ټينګې وساتئ، دا کار مو د اولادونو په اصلاح کې مرسته کوي او صالح اولادونه هيڅ کله د خپل ژوند تګلوری د ناروا کارونو په لور کږوي .
١٥- د اولادونو تېروتنې مو وبښئ او هغوی ته د تېروتنو او خطر منلو فرصت ورکړ.
١٦- هره ورځ مو له کوچنيانو سره لوبې وکړئ او کله کله په لوبه کې په لوړ غږ وخاندئ.
١٧- اولادونو سره مو د پلې تګ لپاره ځانګړې وخت بيل کړئ.
١٨- کوچنيانو ته مو رښتينولي، امانت، غوصې کنټرول ژمنه سرته رسول ور زده کړئ.

سخنان بزرگان



۱. به کسی لطف کن که مستحقش است.
۲. اگر صبح ها بعد از بیدار شدن هیجانی نبودید روش زندگی تان را تغییر دهید.
۳. اگر اشتباه دیگران را نمی بخشید، روان خودتان را مجروح می کنید.
٤. اگر می خواهی به آرامش برسی، خودت را با دیگران مقایسه نکن.
٥. اگر فکر می‌کنی پول خوشبختی است، از دانش بی بهره هستی.
٦. برای رسیدن به آرامش قضاوت کردن و مورد تأیید قرار گرفتن، دیگران را ترک کن.
۷. نصف نگرانی و پریشانی های شما مربوط به نظر دیگران است، آنها را نادیده بگیر.
۸. کاری را که فکر می‌کنی اشتباه است، انجام نده.
۹. حین صحبت کردن راجع به خود به هیچ‌کس حرف‌های بد نگو.
۱۰. از نه گفتن نترس، کاری که به نظرتان معقول نبود به راحتی نه بگو.
۱۱. از بله گفتن هم نترس، بلی و نخیر را به موقع در جایش استفاده کن.
۱۲. کاری را که اداره کرده نمی‌توانی به دیگران بگذار.
۱۳. برای رضایت دیگران کاری را که دوست نداری انجام نده.
۱٤. همیشه اشتباه و بدی دیگران را ببخش.
۱٥. در هیچ حالتی جایگاه خود را به اندازه طرف مقابلت پایین نیاور.
۱٦. حرفی را که نمی‌پسندی تأیید نکن.



په ځوان قشر د ټولنيزو رسنيو اغيز

احمدګل ريان

ټولنيزې رسنۍ د هغه څه لپاره نه دي جوړې شوې، د کوم بې ګټې هدف لپاره چې يې زموږ اکثر ځوان قشر کاروي، د دې جوړوونکو فکر نه کاوه چې اکثر کاروونکي به يې عقل له لاسه ورکوي، اخلاق به بايلي، لا ابالـه انسانان بـه ترې جوړيږي، د ساتيري وسيله به يې ګڼي او دومره به پرې عادت کيږي چې د خپل ګران عمر د بې بها شيبو ضايع کولو ته به يې هيڅ توجه نه وي او تر ټولو بده دا چې آن خپل ټولنيز اخلاق، شرم او حيا، د مشرانو اطاعت او احترام به پکې تر پښو لاندې کوي او خپل استعدادونه به پکې زمولوي.

له دې پرته چې ټولنيزو رسنيو زموږ د ټولنې لـه ځوان کهول د علم او پوهې لاره ورکه کړې ده، درنښت او سنګيني يې بالکل پکې بايللې دي او د اخلاقو درجه يې دومره ټيټه کړې ده چې حتى د خپلو مشرانو، امراوو، علماوو، استادانو او محسنينو تذليل کوي، هغوی چې ځومره احسانات پرې کړي دي او يا يې کوي، ترې هير شوي دي، دا هر څه يوازې د ټوکو، ځان او بل خندولو لپاره کوي او دې ته يې پام نه وي چې په څه ډول ګناه اخته دي.

زه ډيرى ملګري او خپلوان (مشران، همزولي او کشران) پيژنم چې په ټولنيزو رسنيو کې هغه څه ليکي او نشروي، چې په هيڅ صورت به يې د مشرانـو او همزولـو پـه مخکـې ونه وايي/ښکاره نه کړي. ډيرى کشران خپل داسې انځورونه نشروي چې نورو تـه يـې نـه شي ښکارولی، دوی پـه ټولنيزو رسنيو کې ځان لـه هر قيد خلاص ګڼي او يا يې بالکل دې ته فکر نـه دی چې د واقعي نړۍ په څير يې په مجازي نړۍ کې هم خلک ګوري هلته هم بايد خپل دين، مذهب، اخلاق، دود دستور او کلتور ورته ياد وي.

يوه نابلده او نادوده دا ده چې ټولنيزو رسنيو کې اکثرو ځوانانو ته د هغه چا خبره معتبره ده چې ترې مشر وي، شناخته يې وي او مخامخ ترې شرميږي يا ويريږي، ناشناخته که هر څو ښه خبره ورته کوي، دوی ته د اعتبار او د منلو وړ نه وي، حتى امکان شته چې په ځينو موضوعاتو کې ورته متقابلا سپکې سپورې وليکي، د دوی د پوهې، هوښياري او د ښو او بدو تر منځ د تميز ځواک له دې هم ښه درک کولی شو.

يو وخت مې ياد شي چې يو فيسبوکي فعال د خپلې کمکۍ لور انځور شريک کړی وو، چې مخ يې په پوډرو، کاجل، سرخيانو او رانجو لړلی و، لاندې يې ورسره ليکلي وو: د مور مېکپ يې په لاس ورغلي وو. دا هغه څه وو چې دې فعال به هيڅ وخت خپلو ملګرو ته په

مجلس کې نه وای ویلي، هماغه وو چې له کمنټونو وروسته یې خپله تیروتنه حس کړه او پوسټ یې ډیلیټ کړ. دا ښه وو چې پوه شو، داسې خلک شته چې هیڅ د شرم احساس نه کوي، حتی خپلو لیکلو یا شریک کړیو انځورونو ته توجیهات او دلایل لیکي. یو وخت د یوې شناخته کورنۍ یو ځوان ملا د صف برابرولو اړوند کوم عکس نشر کړی وو، چې ماشومانو پکې د خپلو پښو خچې ګوتې سره نښلولې وې، مقصد یې دا وو چې خلکو ته په لمانځه کې د صف برابرول زده کړي، یو ډول پیغور یې هم لیکلی وو چې زموږ د صف برابرول زده نه دي، صف داسې جوړیږي، خو پوه نه وو او که یې ځان نه پوهاوه چې دا د احنافو د مذهب خلاف طریقه ده، دې ته یو چا لیکلي وو چې د اصلاح طریقه دې اصلاح کړه، خو هیڅ یې نه منله چې په غلطه دی، بلکې دلیلونه یې لیکل.

ځینې مغرضې کړۍ د نظام، ملت، فکر، فرهنګ او عقیدې پر ضد له ټولنیزې میډیا ګټه اخلي، دوی داسې دروغ، غلط معلومات، ګمراه کوونکې لیکنې او افواهات خپروي او په داسې انداز یې خپروي چې سیلاب یې زموږ ځوانان هم په سر اخیستي، د ناپوهي له امله په دې تبلیغ کې ورسره ونډه اخلي او نور یې هم ورسره نشروي. دا هر څه ځکه کیږي چې ټولنیز فعالان د لا علمي یا کم علمي له امله ډیری مسائل له بیلابیلو زاویو نه څیړي، بس چې موضوع یې په طبیعت ولګیده؛ نو خپروي یې، خصوصا هغه موضوعات چې فکر کوي له دې لارې زیات لایکونه او کمنټونه اخیستلی شي.

د ټولنیزو رسنیو افغان فعالان که وخارو، که د نظام یا دې مسلماني ټولنې دښمن اشخاص دي او که دوستان، که په نظام، ټولنه او افرادو نیوکه کوي او که یې دفاع کوي، اکثر یې په سپکو الفاظو کوي، ټول هڅه کوي چې یو پر بل خلک وخندوي، هغه که په افتراء او دروغو هم وي. داسې خلک به کم او یا بیخي ونه ګورو چې د نظام یا ټولنې د افرادو په کارونو یې په احسنه طریقه، درنه ژبه او سنګینو الفاظو اعتراض او سالم نقد کړی وي، ډیری یې له جوړولو په ورانولو خوشحاله وي.

بده دا ده چې ټولنیزو رسنیو د ځوان قشر غوڅ اکثریت دومره ورسره مصروف کړی دی چې ازاده مطالعه خو څه چې خپله درسي مطالعه هم ترې پاتې ده، همدا لامل دی چې لیکل یې ډیر سرسري او د موضوع ژورو ته د کوزېدو پر ځای هغه څه پکې لټوي چې د دوی په فکر کتونکې یې خوښوي او یوه لحظه خوند ترې اخیستلی شي.

دې رسنیو زموږ ځوان نسل دومره لار ورکی او سطحي کړی دی چې په ډیرو جدي مسائلو سرسري تیریږي او هیڅ اهمیت نه ورته لري، هر څه د وخت تیري لپاره کیږي، د یو مسلمان او افغان په توګه خپله اساسي او اصلي دنده ترې هیره ده او اولویتونه له پامه غورځېدلي دي.

دا منو چې ټولنیزې رسنۍ به د پیغام په رسولو، د اذهانو په تنویر او فکرونه جوړولو کې مهمې وي او د ممبر کار به هم ترې اخیستلی شو، خو دومره مهمې هم نه دي لکه څومره او په څه شکل چې موږ ځان پکې مصروف کړی دی، د واقعي نړۍ هر څه مو شاته پریښې او له هغه څه سره مخ شوي یو، چې پورته مو یې یادونه وکړه. د ژوند اصلي موخې رانه پاتې دي او هغه د چا خبره د مکې پر ځای ترکستان ته روان یو.

په دې هیله چې ځوان نسل مو سنګین، متوجه، نمونه اخلاق لرونکي، ویښ، جدي او د اسلافو د لارې تعقیبوونکي شي.

چرا گاهی فکر کردن مانع خواب ما می شود؟

بدون شک افکار ما در فعالیت های روزانه و حتی استراحت یا خواب ما نقش مهمی دارند. ذهن مغشوش و در هم بافته با هزاران چون و چرا، قطعاً خواب سالم را از مغز شما می گیرد. حتی ممکن است افکاری که هنگام خواب سراغ شما می آیند، بیشتر از وز وز یک پشه آزار دهنده باشد.
اما واقعاً توضیح علمی این تجربه چیست و اصلا مغز هنگام خوابیدن ما چکار می کند؟
نخست از همه باید گفت که آن‌چه قبل از خواب تجربه می کنید یا می بینید به عنوان تصاویر حسی بصری در مغز ایجاد می شوند. افرادی که خواب بهتر دارند این تصاویر را واضح می‌بینند مثل دیدن افراد و اشیا، در حالی‌که افراد مبتلا به بی خوابی تجربیات بصری کمتر و افکار

ناخوشایند تری دارند. از سوی هم این افراد در هنگام خواب استرس دارند. جالب این‌جاست که هرقدر شما برای خوابیدن بیشتر تلاش کنید، بیشتر بیدار می‌مانید. در واقع مغز افراد مبتلا به بی خوابی به دنبال برنامه ریزی روز بعد می باشد و به این شکل نگرانی ایجاد شده باعث مختل شدن خواب آنها می گردد.

در همین حال، برای رفع این اختلال، بعضی از روش های مبتنی بر روان شناسی وجود دارند که می‌توانند کمک کننده باشند. یکی از این روش ها، «تمرکز مجدد شناختی» است. در اصل این روش جای گزینی افکار خوشایند به جای افکار ناخواسته است. مثلاً هنگام خواب تنها به یک مورد تمرکز نموده و از پراکندگی ذهنی جلوگیری کنید. فرضاً

له ښوونځي څخه د زده کوونکو د تېښتې لاملونه

لیکنه: پوهنیار نصیب الله ذکي

سريزه

له ښوونځي څخه د زده‌کوونکو تېښته یو له هغو عمده ستونزو څخه شمېرل کېږي چې نن ورځ د افغاني ټولنې په شمول ډېرې هېوادونه او ټولنې ورسره مخ دي. له ښوونځي څخه د زده کوونکو د تېښتې اصطلاح د لومړي ځل لپاره د نولسمې پېړۍ په پای کې د ښوونې او روزنې د جبري کېدو څخه وروسته په اروپا کې دود شوه. په ورته وخت کې دغې ستونزې د والدینو او روزونکو له خوا بېلابېل غبرګونونه راپارولي دي چې ددې موضوع د مطالعې او څېړنې ارزښت هم ورسره دوه برابره کېږي.

له ښوونځي څخه د تېښتې لاملونه

که د ښوونځي زده کوونکو ته په کور کې پام ونه شي، پلار او مور یوازې د خپل اولادونو خېټه ډکه کړي او د اولادونو او والدینو ترمنځ نږدې اړیکه موجوده نه وي، د تېښتې زمینه برابرېږي.

ناوړه او بد ملګري، چې کولای شي زده کوونکي تېښتې کولو ته وهخوي.

په کورني چاپېریال کې د عاطفي ثبات یعنې د مینې او محبت فضا نشتوالی.

د اولادونو د تګ او راتګ په هکله د مناسب کنترول نشتوالی.

د تحصیلي فشارونو موجودیت، او د درسي پروګرامونو د اجرا لپاره د زده کوونکو د جسمي او ذهني ورتیاو ټیټوالی.

په کورنۍ کې اقتصادي کمزورتیا.

د کور او ښوونځي په چاپېریال کې د تفریحي فرصتونو نشتوالی، لکه پارک ته تلل او په ډله ییز شکل ګرځېدل.

کورنۍ تاوتریخوالی او د زده کوونکو تحصیل ته پاملرنه نه لرل.

له ښوونځي سره د مور او پلار د اړیکې نشتوالی.

ناوړه نومونو سره د زده کوونکو مخاطب کول، چې بالاخره د تحقیر او له ښوونځي څخه د تېښتې زمینه برابرېږي.

د ښوونکي له ناوړه کړنو څخه د ښوونځي د مدیر ملاتړ او د زده کوونکو ملامته کول.

د مور او پلار له لاسه ورکول.

په تدریس کې د استاد یا ښوونکي کمزوري.

د ښوونځي شاوخوا د خوندي چاپېریال نشتوالی.

د زده کوونکو د سويې سره سم د مناسب درسي نصاب نشتوالی.

د ښوونځي د مشر او د اداري په کارونو کې کمزوري او بې کفايتي.

په ټولګیو کې د زده کوونکو د شمېر زیاتوالی.

د کور او ښوونځي تر منځ د اوږد واټن موجودیت.

د کور څخه د باندې د پلار ډېره بوختیا.

د مور او پلار څخه جلاوالی او له نورو خلکو سره د زده کوونکي اوسېدل.

د مخنیوي لارې چارې

ماشومانو سره د عاطفي چلند او نرمښت څخه کار اخیستل.

د مجازاتو او تنبیه پرته د زده کوونکو د ذهني، رواني، کورني او تحصیلي مشکلاتو پېژندل، یعنې د تحصیلي سوابقو او د تېرو کلونو د پایلو او فیصدۍ مطالعه کول.

په ښوونځي کې د خوندي او امن چاپېریال په ګډون لږ تر

لـره تفريحـي، هـنري، ورزشي او فرهنګـي امکاناتـو برابرول.
د زده کوونکـو د غیرحـاضرۍ پـه اړه لـه کورنیـو سره يـې مشوره کـول او پـه دې برخـه کـې د هغـوی لـه خـوا کـره څارنـه.
د خـبرو اتـرو او مناسـبو فعالیتونـو لـه لارې، د ښـوونځي پـه وړانـدې د زده کوونکـو د ذهنیـت تغیـرول.

پایله

د ماشوم پـر روح او روان بانـدې ګـڼ شـمېر لاملونه لکـه کورنی چاپېریـال، ښـوونځی او ټولنـه خپلـې اغېـزې لـري. د يـادو لاملونـو څخـه هـر يـو يـې کـه د ماشوم لپاره خونـدي نـه وي، يعنـې کـه پـه دغـه محیطونـو کـې ماشوم هوسايني او آرامـۍ تـه ونـه رسـېږي، نـو پـه نتیجـه کـې لـه ښـوونځي څخـه د نومـوړي د تېښـتې سـبب کېـدای شي. نو بايد کورنـۍ او دولت هڅـه وکـړي څـو کورنـی محیـط، ښـوونځی او ټولنـه پـه داسـې شـکل چمتـو کـړي چـې ماشـوم وکـولای شي هلتـه د آرامـۍ احساس وکـړي، او کـه چېـرې ماشـوم پـه دغـه محیطونـو کـې د آرامـۍ احساس وکـړي، هـم بـه کورنـۍ موفقـه وي، هـم بـه دولت يـو ښـه او موفقـه دولت واوسي.

وړاندیزونه

هڅـه وشي څـو پـه زده کوونکـو کـې پرځـان د بـاور روحيـه پيـاوړې شي.
کوښـښ وشي چـې پـه خونـدي او امنيتـي ځایونـو کـې د ښـوونځيو لپـاره ودانـۍ تأسـيس شي.
زده کوونکـو تـه د هغـوی د سـويې مطابـق کورنـۍ دنـدې او درسي پروګرامونـه وسـپارل شي.
زده کوونکـو تـه بايـد نـاوړه الفـاظ او نامناسب نومونـه استعمال نـه شي.
ښـوونکي او اسـتادان بايـد د زده کوونکـو د سـويې سره سـم خپلـې تدريـسي چـارې پرمـخ بوځـي.

۲۵۰ میلیون سال قبل نقشه زمین چگونه بود؟

برای درک این که حدود ۲۵۰ میلیون سال قبل، سیاره زمین چه شکلی داشت، بهتر است یک ابرقاره یک پارچه را تصور کنید که توسط یک اقیانوس عظیم احاطه شده باشد. آن زمان ما چیزی به عنوان هفت قاره نداشتیم و هر چه بود تنها یک قاره بزرگ بنام "پانگه آ" یا "پانجه آ" (Pangea) بود.

در اینجا پرسشی خلق می‌شود که ما حقیقت این موضوع را از کجا می دانیم؟

براساس نظریه مدرن زمین شناسی، سیاره زمین متشکل از یک پوست بیرونی بوده که به صفحات متعدد تقسیم شده است و در قسمت گوشته زمین روی هم‌دیگر می‌لغزند که در نتیجه حرکات این صفحات از زمان شکل گیری زمین تا حال، فروپاشی ها و شکل گیری های زیاد قاره یی رخ داده است.

قابل ذکر است که برای اولین بار، آلفرد واگنر دانشمند آلمانی نظریه ابرقاره را مطرح کرد و برای این نظریه خود شواهد نیز داشت. اولین سرنخ، نوعی بریدگی در قاره ها و کناره های آنهاست که همچون یک پازل می‌توانند تصویر کاملی از یک نقشه یک‌پارچه را ایجاد کنند.

ثانیاً، با کشفیات زمین شناسی معلوم شده است که ذخایر ذغال سنگ موجود در آمریکای شمالی و اروپا باهم مشابه هستند و این نشان می دهد که زمانی هر دوی این مناطق باهم یکجا بوده اند. همچنان شباهت های فوسیلی در نقاط مختلف زمین حاکی از وجود یک ابرقاره در گذشته دور زمین می باشد.

۳۲۰ میلیون سال قبل، ابرقاره «پانگه آ»، در نتیجه برخورد دو قاره بزرگ بنام گاندوانا و لورسیا شکل گرفت. این در حالی بود که قاره گاندوانا از قطب جنوب تا خط استوا را دربر می گرفت و قاره لورسیا از برخورد دو ابرتکه زمینی بنام بالتیکا و آوالونیا شکل گرفته بود. این ها در واقع نمونه های تغییرات نقشه زمین در طول تاریخ خودش هستند.

به همین ترتیب در مورد خصوصیات زمین در آن زمان نظریات متعدد وجود دارد. مثلاً گفته می شود احتمالاً آب و هوای زمین در آن زمان در اکثر نقاط گرم بوده و تنها در مناطق دارای ذغال سنگ، باران و رطوبت وجود داشته است. از سوی هم امکان دارد خزندگان مختلف و پستانداران نیز در آن ابرقاره زندگی کرده باشند.

در اخیر باید یادآور شد که آنچه بحث حرکات تکتونیکی صفحات زمین را جالب و مهم می سازد، پیش بینی ها در مورد آینده زمین است. زیرا براساس اطلاعات به دست آمده از گذشته زمین، می توانیم حدس بزنیم که زمین در چند میلیون سال آینده چه نقشه ای خواهد داشت.

ولې ماشومان په خوب کې خاندي؟

ستاسو په اند، ایا د هغه ماشوم له لیدلو نه چې د خوب پر مهال خاندي په نړۍ کې بل ښکلی او اغېزناک احساس شته؟ ستاسو ځواب به ارومرو نه وي. د نړۍ تر ټولو ښکلی او اغېزناک احساس د هغه ماشوم ننداره ده چې د خوب پر مهال خاندي، له همدې امله د نوي زېږېدلي ماشوم خندا ته د پرښتې خندا وايي. د نوي زېږېدلي ماشوم د خندا لیدل، د هر مور او پلار یوه لویه هیله وي او د دې لپاره چې د خپل ماشوم خندا ووینې په میاشتو میاشتو په تمه کېږي او زړونه یې غواړي چې ژر تر ژره د خپل ماشوم خندا ووینې او د نړۍ تر ټولو ښکلی احساس حس کړي.

خو کېدای شي پام مو شوی وي چې یو شمېر ماشومان ډېری وخت د خوب پر مهال خاندي. اوس دلته پوښتنه پیدا کېږي چې ایا ماشومان خوب ویني؟ ایا ماشوم د خوب پر مهال د مور په خېټه کې خپل تېر وختونه ویني او تېرې پېښې یې خندوي؟ نو که غواړئ چې د پورتنیو پوښتنو ځوابونه ترلاسه کړئ، لاندنی لیکنه تر پایه ولولئ.

لومړی_ ماشوم د مور په خېټه کې هم خاندي

ایا په دې پوهېدئ چې ماشوم د خپلې مور په خېټه کې هم خاندي؟ هو دا رښتیا ده، ماشومان ان له زېږون نه وړاندې هم د خپلې مور په خېټه کې خاندي. هغه میندې او پلرونه چې نېکمرغه وي کولای شي د التراسونډ د معاینې پر مهال د خپل ماشوم خندا ووینې. څېړنې ښیي چې ماشومان د مور په خېټه کې په منځنۍ کچه هر ځل ۳.۲۱ ثانیې خاندي.

نن ورځ د ټېکنالوجۍ له برکته کولای شو چې د مور په خېټه کې ماشوم ووینو او په دې هم پوهېدلای شو چې ماشوم له زېږون نه مخکې کوم کارونه کوي او د مور په خېټه کې کوم حرکتونه ترسره کوي. څېړنې ښیي چې ماشومان له القاح نه ۲۶ اونۍ وروسته کولای شي وخاندي، سترګې ورپوي او ان وژاړي. دغه حرکتونه د ماشوم په اختیار کې نه وي او په غیر اختیاري ډول د دې لپاره چې ماشوم نړۍ ته د راتګ لپاره چمتو شي ترسره

کېږي.

دویم_ د ماشوم لومړنۍ خنداوې غیر اختیاري وي

لکـه څنګـه مـو چـې مخکـې وویـل، د مـور پـه خېټـه کـې د ماشـوم حرکتونـه د ماشـوم پـه اختیـار کـې نـه وي. کلـه چـې ماشـوم د مـور پـه خېټـه کـې خانـدي دا پـه دې معنـا ده چـې ماشـوم روغ رمـټ دی او د مـور پـه خېټـه کـې ارام وي. کلـه چـې د مور پـه خېټـه کـې ماشـوم د ارامتیـا احسـاس وکـړي او خپـل بـدن تـه حرکت ورکـړي او یـا د مـور پـه خېټـه کـې لغتـې ووهـي نـو د ماشـوم پـر شـونډو خنـدا خورېـږي او د خپـل لاس ګوتـه څټـي. نـو بایـد د دې یادونـه وکـړو چـې تـر زېـږون وروسـته د خـوب پـر مهـال د ماشـوم خنـدا اختیـاري بڼـه نـه لـري او د ارامتیـا او سـلامتیا لـه مخـې خانـدي.

درېیم_ د ماشوم د خندېدلو لپاره تر ټولو غوره وخت

نوی زېږېدلی ماشوم دوه ډوله خوب کوي. یـو ډول خـوب تـه یـې فعالـه خـوب او بیـا بـل ډول تـه یـې ژور خـوب ویـل کېـږي. فعالـه خـوب یـا REM د سـترګو لـه چټکـو حرکتونـو نـه پېژنـدل کېـږي او د ماغـزو د چټکـو کړنـو لـه املـه رامنځتـه کېـږي. د خـوب دغـه ډول لـه خـوب نـه کابـو ۶۰ تـر ۹۰ دقیقـو وروسـته رامنځتـه کېـږي او وروسـته بیـا د وخـت او سـاعت پـه تېرېـدو سره دا ډول خـوب پـه ژور خـوب بدلېـږي. پـه دې بایـد پـوه شـو چـې ماشـوم د فعـال خـوب پـر مهـال خانـدي، غونجېـږي، پښـې غځـوي او داسـې نـور غیـر ارادي حرکتونـه تـرسره کـوي.

څلورم_ ماشوم د عکس العمل د ښکاره کولو لپاره خاندي

مـوږ ټـول پـه دې پوهېـږو چـې ماشـوم خبـرې نـه شـي کـولای نـو ماشـومان د خنـدا او ژړا پـه واسـطه لـه خپلـو شـاوخوا خلکـو سره پـه ځانګـړي ډول لـه خپـل مـور او پـلار سره اړیکـه ټینګـوي او ډېـری وخـت ماشـوم تـر زېـږون وروسـته پـه لومړیـو میاشـتو کـې د خنـدا او ژړا نـه لـه نـورو سره د اړیکـې د ټینګولو لپاره کار اخلـي. خـو بایـد پـه دې بـاور ولـرئ چـې څېړنـو ښـودلې دي چـې تـر زېـږون وروسـته پـه لومړیـو اونیـو کـې هـم ماشـوم یـو ټولنیز موجـود وي او کـولای شي چـې لـه خپلـو شـاوخوا خلکـو سره اړیکـه ټینګـه کـړي.

نـو لـه همـدې املـه کلـه چـې ماشـوم خانـدي مـور او پـلار یـا ماشـوم تـه نـور نـږدې کسـان پـه دې پوهېـږي چـې ماشـوم ارامـه، پـاک او مـوړ دی او د هوسـاینې احسـاس کـوي او کلـه مـور، پـلار او یـا د کورنـۍ کـوم بـل غـړی ماشـوم نـازوي هغـه خانـدي. خـو برعکـس کلـه چـې ماشـوم ناپاکـه، نارامـه او وږی وي نـو ژاړي او پـه دې وخـت کـې بایـد ژر تـر ژره د ماشـوم سـتونزو تـه رسـېدنه وشي. هېـر مـو نـه شي چـې د مـور د شیدو ښـه خونـد، ځینـې ښـه غږونـه او ان ښـه بویونـه د ماشـوم د خنـدا لامـل کېـدلای شي.

پنځم_ ماشوم خوب نهویني خو حافظه لري

کلـه چـې مـوږ ماشـوم وینـو چـې د خـوب پـر مهـال خانـدي دا پـه دې معنـا نـه ده چـې هغـه بـه خـوب وینـي. د ماشـومانو خـوب لیـدل ناشـونې ده ځکـه چـې د ماشـوم حافظـه تشـه وي او تشـه حافظـه بیـا خـوب نـه شي جـوړولای. د دې ترڅنـګ ماشـوم لـه خپـل ژونـد نـه هېـڅ ډول تجربـه نـه لـري او د دې وړتیـا نـه لـري چـې پـر خپـل ذهـن کـې انځورونـه جـوړ کـړي او د ماشـوم ماغـزه د ودې پـه حـال کـې وي. تـر زېـږون وروسـته پـه لومړیـو میاشـتو کـې د ماشـوم خـوب ډېـر اړیـن وي او د ماشـوم د ماغـزو، حافظـې او د بـدن د نـورو غـړو د ودې او پیاوړتیـا لامـل کېـږي.

د لیکنـې پـه پـای کـې بایـد یادونـه وکـړو چـې کـه څـه هـم د ماشـوم د حافظـې، ماغـزه او د بـدن د نـورو غـړو وده د مـور لـه رحـم نـه پیلېـږي خـو تـر زېـږون وروسـته د وخـت پـه تېرېـدو سره بشـپړېږي. هغـه ماشـومان چـې تـر زېـږون وروسـته پـه لومړیـو اونیـو کـې ډېـر خـوب کـوي حافظـه یـې دومـره پیـاوړې وي چـې کـولای شي د خپلـې مـور او خپـل پـلار غـږ وپېژنـي.

محبت با رسول الله صلی الله علیه وسلم

محبت با رسول الله (صلی الله علیه و سلم)
حضرت بلال (رضی‌الله عنه) بعد از وفات رسول خدا (صلی الله علیه و سلم) نزد حضرت ابوبکر صدیق (رضی‌الله عنه) رفت و فرمود: ای خلیفه رسول الله (صلی الله علیه و سلم) من از رسول الله (صلی الله علیه و سلم) شنیده ام که می گفت: "بهترین عمل یک مومن جهاد در راه خدا (جل جلاله) است".
حضرت ابوبکر (رضی‌الله عنه) برایش گفت: پس چه می‌خواهی ای بلال. گفت: می‌خواهم در راه الله (جل جلاله) جهاد کنم تا زمانی که به شهادت برسم.
ابوبکر (رضی‌الله عنه) گفت: ای بلال بعد از تو کی برای ما اذان می دهد؟
حضرت بلال (رضی‌الله عنه) در حالی‌که اشک از چشمانش جاری بود گفت: من بعد از رسول الله (صلی الله علیه و سلم) به کسی اذان نمی‌دهم.
حضرت ابوبکر (رضی‌الله‌عنه) گفت: همین‌جا باش و برای ما اذان بده. حضرت بلال (رضی‌الله عنه) گفت: اگر مرا برای خودت آزاد کرده ای پس هرچه می‌خواهی بگو، اگر مرا برای الله (جل جلاله) آزاد کرده ای پس مرا بگذار به کسی که برای آن آزادش کرده ای. حضرت ابوبکر (رضی‌الله عنه) گفت: بلکه ترا برای الله (جل جلاله) آزاد کرده ام، برو هر جا که میخواهی. پس به سوی شام سفر کرد و در آنجا به همرای هم‌سنگرانش به جهاد مصروف شد، بلال (رضی‌الله عنه) میگوید: نتوانستم بعد از وفات رسول الله (صلی الله علیه وسلم) در مدینه باقی بمانم. زمانی که می خواست حضرت بلال (رضی‌الله عنه) اذان بدهد و به لفظ " اشهد ان محمد رسول الله " می رسید غم فراق حضرت رسول الله (صلی الله علیه وسلم) گلویش را می فشرد و گریه سر می داد.
بعد از گذشت چند سال حضرت بلال (رضی‌الله عنه) حضرت رسول الله (صلی الله علیه و سلم) را در خواب دید که رسول (صلی الله علیه و سلم) برایش می گفت: ای بلال این چه جفاست که در حق ما میکنی! آیا وقت آن نرسیده که به زیارت ما بیایی؟ از خواب خود بیدار شد غم فراق رسول (صلی‌الله علیه و سلم) وجودش را فرا گرفته بود، سپس به سوی مدینه حرکت نمود، و در نزد روضه اطهر رسول الله (صلی الله علیه و سلم) رسید و گریه را آغاز کرد.
حسن و حسین (رضی‌الله عنهما) هردو آمدند حضرت بلال «رضی‌الله عنه» آنها را به آغوش خود می فشرد و می بوسید و می گریست، برایش گفتند: ای بلال «رضی‌الله عنه» می‌خواهیم یک بار اذان بدهی در بالای مسجد بلند شد و اذان را شروع کرد، زمانی که گفت: الله أکبر الله أکبر، مدینه منوره در جوش و خروش شد. زمانی که گفت: أشهد أن لا آله إلا الله جوش و خروشش بیشتر شد. زمانی که گفت: أشهد أن محمداً رسول الله! زنان و مردان از خانه‌های خود با گریه و فغان بیرون برآمدند و زمان رسول خدا (صلی الله علیه و سلم) به یاد شان آمدند. بعد از آن روز هیچ‌گاه مردان و زنان مدینه را اینقدر گریان کسی ندید.
زمانی که امیر المؤمنین حضرت عمر (رضی‌الله عنه) برای فتح فلسطین رفت، مسلمانان از عمر «رضی‌الله عنه» در خواست نمودند به حضرت بلال «رضی‌الله عنه» بگوید که یک نماز را اذان بدهد.
امیر المؤمنین به حضرت بلال (رضی‌الله‌عنه) دستور داد که اذان بدهد.
حضرت بلال (رضی‌الله عنه) بلند شد و اذان داد. .. صحابه رضوان الله علیهم همه در گریه شدند و امیر المؤمنین حضرت عمر (رضي الله عنه) از همه بیشتر می گریست.
زمان وفات حضرت بلال (رضی‌الله عنه) همسرش کنارش نشسته بود و می گریست، و حضرت بلال (رضی‌الله عنه) میگفت: گریه نکن، فردا با دوستانم ملاقات می‌کنم، با حضرت محمد (صلی الله علیه و سلم) و یارانش.
این چیزیست که عاطفه ها و احساس ها را بر می انگیزد، می‌شود که در باره اش بگوییم بهترین چیزی که در زندگی خواندم.

لیکنه: جمي فرېډلانډر
ژباړه: احمد فرهاد توتاخیل

میندو او پلرونو ته پنځه ټکي

پنځه ټکي هغو او میندو پلرونو ته چې غواړي ماشومان یې راتلونکي کې نوښتګر و اوسي.
د پنسلوانیا د پوهنتون د مثبتې ارواپوهنې مرکز څېړنوال او د خیالاتو د انستیتیوټ د علمي زده کړو ښوونکی ډاکټر سکوټ بري کوفمن وایي: ″مور باید په دغه ټکي له سره غور وکړو، چې خپل ماشومان څنګه ځیرک وروزو ترڅو د پنځونې په اصل تمرکز وکړي او نوي شیان رامنځ ته کړي. معیاري آزموینې او د حفظ شویو مالوماتو څرګندول د ماشومانو د ځیرکتیا د مالومولو بنسټیزې لارې چارې نه دي او د یو چا د آزموینې د نمرو له مخې هغه کس نه شي پیژندلی.″
د کوفمن له نظره، په ماشومانو کې د پنځونې (تخلیق) د حس پیدا کولو لپاره څو مهم ټکي:

۱. ماشومانو ته وخت ورکړئ ترڅو ګټور خیالونه وپالي

په ښوونځي کې ښه بیلګه یې دا ده، چې درسي پلان باید د هر ماشوم د شخصي موخو سره تړلی اوسي. ماشوم باید له کوچنیوالي د خپلو موخو په اړه فکر وکړي او په اړه یې په خپل ذهن کې یو انځور ولري. یعنې یوه خیالي نړۍ وپالي.

۲. د ماشومانو د همغږو احساساتو څخه ملاتړ وکړئ

د ماشومانو له هغو احساساتو سره چې تاسې همغږي یئ، تریې ملاتړ وکړئ او مه یې پریږدئ، چې توند او عقده یې لوی شي او دا فکر ورسره پیدا شي چې ګوندې موخې یې په بهرنیو فکتورونو پورې تړلې دي او پرته له هماغو فکتورونو نه شي کولی چې خپلې موخې ترلاسه کړي.

۳. ماشومان مو د بیلابیلو شیانو تجربه کولو ته وهڅوئ

ماشومانو ته مو دا اجازه ورکړئ، چې د نړۍ بیلابیل شیان تجربه کړي ترڅو له هر شوني کار سره روږدي شي او په راتلونکي کې له ستونزو سره مخ نه شي. همدارنګه، ماشومانو ته مو د هغوی د ورځنیو کارونو په اړه د بدلون منلو مفکوره ورکړئ.

۴. ماشومانو ته مو د خطر منلو احساس ورکړئ

پریږدئ چې ماشومان مو په دې پوه شي، چې ګوندې دوی بیلابیل فکر کوونکي دي او هرڅه ته د خپل فکري زاویې څخه ګوري. خطر منل کولی شي چې ماشومان زړور او باجراته کړي.

۵. که چیرې د یوې ستونزې د حل لپاره یې بیلابیل نظرونه ورکړل، نو تشویق یې کړئ

د هغو ماشومانو د بیساري فهم او درک قدرداني وکړئ، چې د زده کړې میتود یې د نورو ماشومانو په پرتله توپیر لري. همدارنګه، ماشومان باید په دې پوه شي چې د هرې ستونزې د حل لپاره نه یوازې یوه لاره ده، بلکې په پراخه کچه بیلابیلې لارې شته.

چرا گوشت خوک حرام است؟

چرا مسلمانان گوشت خوک نمی‌خورند؟

شخصی که سال‌های متمادی در آلمان زندگی کرده چنین روایت می‌کند:

یک همکار آلمانی داشتم، یک بار از من سوال کرد چرا شما مسلمانان گوشت خوک نمی‌خورید؟ می‌خواهم دلیل علمی‌اش را برایم بگویی که قانع شوم نه دلیلی شرعی.

من هم در جواب گفتم فقط یک ساعت وقت می‌خواهم تا با توکل به الله جل جلاله با زبان آلمانی جوابی مناسب و قاطع خواهم داد.

از سایت های اینترنت شروع کردم به جستجو به خصوص در سایت‌های علمی به زبان انگلیسی، آلمانی و دیگر زبان‌ها....

آنچه را که پیدا کردم مرا شوکه کرد در یکی از سایت های آلمانی جواب سوالم را پیدا کردم (شبکه المانی در امور مراقبت‌های ارزش‌های غذایی) مختصری در مورد گوشت خوک نوشته بود.

۱: خوک جسد و مرده حیوانات را می‌خورد حتی اگر مرده‌ای خودشان هم باشد.

۲: خوک، همه چیز را می‌خورد حتی ادرار و مدفوع خود و دیگر حیوانات را.

۳: مقدار سم کشنده در گوشت خوک ۳۰ برابر گوشت گوسفند است.

۴: خوک عرق نمی‌کند، پوست خوک اسفنجی است به همین دلیل تمام کثیفی‌ها را جذب خود می‌کند.

۵: برای هضم کردن گوشت گوسفند به ٦-۹ ساعت زمان نیاز است. و جگر انسان برای جذب کردن مقدار کمی از زهر زمان زیادی نیاز دارد؛ اما برای هضم گوشت خوک به ۱-۲ ساعت زمان نیاز است به همین دلیل جگر پوشیده و مملو از آن زهر کشنده خواهد شد.

٦: جنس نر خوک با هر حیوان دیگری جفت می‌شود حتی اگر جفتش هم نر باشد به همین دلیل خوک منبع بسیاری از بیماری هاست.

۷: سه ساعت بعد از کشتن خوک کِرم از بدنش خارج می‌شود.

۸: نوعی کِرم در گوشت خوک موجود است که نه با پختن و نه با سرخ کردن از بین می‌رود.

۹: در سر خوک خون لخته زیادی جمع شده است چون خوک تنها حیوانی است که نمی‌تواند سرش رابه طرف بالا، بلند کند.

۱۰: کرک و موی خوک جز با سوزاندن از بین نمی‌رود.

۱۱: خوک هرگز چیزی را که می‌خورد بو نمی‌کند بلکه اگر خوراک اش پاک هم باشد قبل از خوردن آب دهان و بینی‌اش را به آن می‌مالد.

داستان زیبا

قاضی امام ابو یوسف یکی از شاگردان برجسته امام ابوحنیفه (رحمه الله علیه) شنید که جوانی به نام حاتم اصم در مسجد سخن از زهد و پرهیزگاری میزند، قاضی ابو یوسف به شاگردانش گفت: بیایید به نزدش برویم و سوال کنیم، اگر جواب دهد سخن اش را می‌شنویم.
وقتی که به مسجد داخل شدند از او پرسید: ای جوان! از نماز برایم خبر بده؟ حاتم اصم در جواب گفت: آیا از آداب نماز سوال میکنی و یا از کیفیت آن؟ قاضی ابو یوسف تعجب کرد و به خود گفت: عجبا، یک سوال کردیم، اما او آن را به دو سوال تقسیم کرد. پس به حاتم اصم گفت: از آداب نماز خبر بده؟
حاتم اصم گفت: آداب نماز اینکه
ایستاد شوی به سبب امر الله (جل جلاله)
و بروی به خاطر ثواب
و داخل شوی با نیت صاف
و تکبیر بگویی با تعظیم و احترام
و قرائت کنی با ترتیل و آهسته
و رکوع کنی خاشعانه
و سجده کنی با خضوع و عاجزی
و به قعده ی تشهد بنشینی با اخلاص
و سلام کنی با رحمت .
بعد امام ابو یوسف گفت: پس از کیفیت آن برایم بگو؟!
حاتم اصم گفت: کیفیت آن اینکه
کعبه را در بین ابرو هایت تصور کنی و قرار دهی
و ترازوی حساب روز قیامت را به چشمانت نصب کنی
و پُل صراط را در زیر قدم هایت قرار دهی
جنت را در طرف راست ات
دوزخ را در طرف چپ ات
و عزراییل را در عقب ات، که هر لحظه تو را طلب می‌کند
و بعد از آنهم ندانی، اینکه آیا نماز تو قبول شده و یا رد.
پس امام ابو یوسف ازش پرسید: از چه وقت این گونه نماز را می‌خوانی؟ حاتم اصم جواب داد: از بیست (۲۰) سال به این سو امام ابو یوسف «رحمه‌الله» به شاگردانش متوجه شد و گفت: بیایید برویم تا نماز پنجاه (۵۰) ساله‌ی خود را قضا بیاوریم . یعنی قضایش را بخوانیم...

د نړۍ تر ټولو دنگه ودانۍ (برج خليفه) څومره پېژنۍ؟

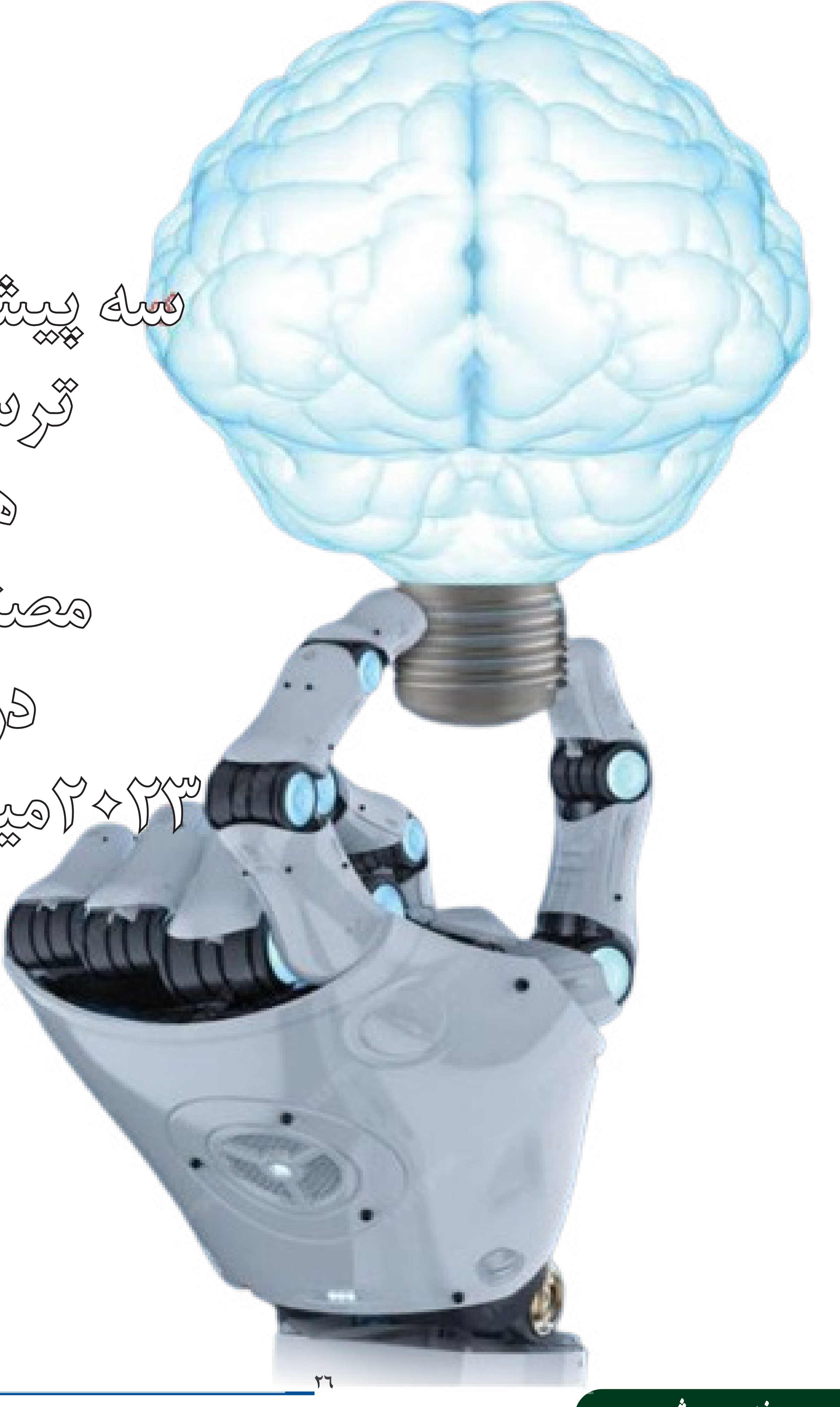
برج خليفه ودانۍ چې په ۲۰۰۴ کال کې کار پرې پيل شو په ۲۰۱۰ کې پرانستيل شوه
د ۸۲۸ متره لوړوالي او ۱۶۳ مسکوني پوړونو په لرلو سره د نړۍ لوړ برج دی.
ياد برج کې د ورځې ۱۲ زره کاريگرو کار کاوو.
په دې برج کې ۳۳۰ ميليون متر مکعب بتن او ۳۱۴۰۰ ټنه فولاد مصرف شوي دي.
د دې نامتو برج مار پيچي طرحه چې د ۷ انگليسي توري بڼه لري د (ادريان اسميت) له خوا وړاندې شوې ده.
ياد برج ۵۰۰ زره ټنه وزن لري او بهرنۍ نما يې ۲۸ زرو څخه زياتو ښيښو نه جوړه ده، چې د ۳۶ کسيز ټيم په واسطه صفا کيږي.
د هغوي مياشتنی معاش (اجوره) ۵۰ زره ډالر دی.
له ځمکې څخه پورته لومړنی مسجد همدلته شتون لري، چې په ۱۵۸ پوړ کې دی.
که چيرته څوک غواړي چې په يوه ورځ دوه وارې (دوه دفعې) لمر ډوبيدل يا راختل وگوري نو برج خليفه کې بې ليدلی شي ځکه چې د لومړي او وروستي پوړ ترمنځ يې تقريبا ۳ دقيقې زماني تفاوت دی.

واکمنوته!

حامدافغان

عرب کوچي د وخت ځواکمن اموي پاچا سليمان بن عبد الملك ته ورپورته شو، د نر غوندې يې څو داسې سپيني سپيني خبرې ورته وکړې چې بل چا نه شوى ورته کولى!
کوچي ورته ويل: د مومنانو اميره! څو خبرې درته کوم، که بدې درولګيدې؛ ويې زغمه، ځکه که زما خبرې دې ومنلې په دې کې دې ډېره ګټه ده.
سليمان ورته وويل: کوچيه وايه، څه ويل غواړې؟ کوچي ورته وويل: زه په داسې خبرو خوله خلاصوم چې ډېرې ژبې پر هغو خبرو ګونګې دي، خو دا خبرې د الله لپاره تا ته د وعظ په نيت کوم، ته زموږ امام يې، پر موږ حق لرې چې حقه، ګټوره او سپينه خبره درته وکړم.
د مومنانو اميره! پر تا داسې خلک راتاو شوي دي چې ځانونو ته يې بده لاره غوره کړې ده! دوى د خپل دين په بدل کې ستا نه دنيا اخيستې ده! دوى الله خپه کوي او تا خوشالوي! دوى ستا باره کې له الله څخه نه ډاريږي، دوى دې آخرت خرابوي او دنيا درته ښايسته کوي! نو الله تعالى چې تا ته کوم امانت (د خلکو امارت او دولت) سپارلى؛ دوى ته دا امانت مه سپاره.
کوچي زياته کړه: دوى دې امانت ته د دې لپاره اوږې ورکړې دي چې ضايع يې کړي، دوى له امت او ولس سره هيڅکله مخلص نه دي؛ خو د دوى د کړنو به الله ستا نه پوښتنه کوى! او دوى نه به ستا د کړنو پوښتنه نه کيږي، نو د خپل اخرت په خرابولو سره د دوى دنيا مه ورته جوړوه، ځکه قيامت کې به تر ټولو لوى تاواني هغه څوک وي چې د نورو د دنيا لپاره يې خپل آخرت خراب کړى وي.
سليمان بن عبد الملک ورته وويل: اې کوچيه! تا نصحيت وکړ، موږ ته دې الله توفيق راکړي چې ستا خبرې عملي کړو. المجالسة وجواهر العلم، للدينوري ١٣٤.
دا څو سپيني خبرې يوه سهرايي کوچي د وخت پياوړي اموي واکمن سليمان بن عبد الملک ته کړې دي، چې ټولې د واکمن پر حاشيه، ورنږدې خلکو او مهمو مشاورينو راڅرخي، هر کشر، منځنى او لوى واکمن که دا خبره مني يا يې نه مني؛ خو هغه د هغو خلکو په مکمل کنټرول کې وي چې سهار او ماښام پرې راتاو وي.
که لږ نور جرأت او وضاحت وکړو، بايد ووايم لکه يو بندي چې پوليس په ولچکونو او ځنځيرونو کنټرولوي؛ يو واکمن د هغه ورنږدې خلک په ژبه او خبرو سره همداسې کنټرولوي، نو که دا خلک ښه، صالح، ديندار او له وطن سره خواخوږي وي؛ واکمن به پر سمه، نظام به مخ پر قوت او هيواد به مخ پر وده روان وي او که داسې نه وي، الله دې نه کړي درنې ستونزې به رامنځته کيږي او واکمن به د الله او ملت په وړاندې مسؤل او پوښتل کيږي.

سه پیشرفت ترسناک هوش مصنوعی در سال ۲۰۲۳ میلادی



سال ۲۰۲۳م شامل دستاورد های بسیار حیرت انگیز در عرصه علم و تکنالوژی بود. بخشی از پیشرفت ها مرتبط با سیستم های هوش مصنوعی بود که ما در این مطلب به ۳ دستاورد بزرگ اما خیلی ترسناک هوش مصنوعی می پردازیم. هوش مصنوعی برای سال هاست که در بافت های مختلف زندگی ما وجود دارد. این فناوری در بخش های مختلف نقش چشم‌گیر و کمک کننده ایفا کرده است. برای مثال در تشخیص های پزشکی مانند تشخیص سرطان و دیگر اکتشافات علمی، این سیستم رول مهمی داشته است.
اما این موارد نمی توانند چهره ای ترسناک واقعیت را بیان کنند. در واقع، اولین مورد ترسناک، هوش مصنوعی عمومییا AGI است. شرکت Open AIیک سیستم پیشرفته بنام Q* را معرفی نمود که ممکن است تحقق بالقوه پیش‌گامانه هوش مصنوعی را تجسم کند، اما اطلاعات بسیار کم در این مورد وجود دارد و این موضوع ماجرا را مرموز تر می سازد. نقطه "تکینگی" (AGI)، به عنوان نقطه شناخته می شود که در آن هوش مصنوعی از انسان هوشمند تر است. در کل، اگر به نحوه ای کارکرد این سیستم دقت کنیم، نسل های فعلی هوش مصنوعی، تولید محتوا نمی توانند بلکه از اطلاعات استفاده می کنند. اما دانشمندان بر این باور اند که AGI در آینده می تواند بهتر از انسان ها عمل کند و ممکن است در موارد منفی نیز سو استفاده شود، مانند ایجاد عوامل بیماری زا، حملات سایبری، و سازمان دهی ماموریت های مغرضانه که در همه این‌ها از این سیستم استفاده خواهد شد. اما برخی از دانشمندان بدین باور اند که ما هرگز به نقطه تکینگی نخواهیم رسید.
به همین ترتیب، دیپ فیک، مساله دوم در پیشرفت های سیستم هوش مصنوعی است که به عنوان مهم ترین تهدید سایبری نیز شناخته می شود. اگر چه به باور متخصصین، این فناوری چندان خوب نبوده است که بتواند یک تهدید باشد، اما ممکن است این موضوع در شرف تغییر باشد. امکان دارد دیپ فیک، در تولید چهره های انسانی انقدر پیشرفت کند که نتوانیم دیگر حقیقت را با ساخته تشخیص دهیم.
این موضوع چیزی شبیه، هیپرریالیسم است که به عنوان تولید محتوا به صورت بسیار حقیقی شناخته می شود. این امر به خصوص برای روزنامه نگاران و نویسندگان می تواند بسیار مشکل ساز باشد. کافیست زمانی را تصور کنید که دیگر نمی توانید میان واقعیت و خیال تفکیک قایل شوید.
همچنان، استفاده غیرمسوولانه از هوش مصنوعی می تواند یک موضوع خطرناک دیگر باشد. مثلاً استفاده از هوش مصنوعی در بخش نظامی یا مسابقات تسلیحاتی که می‌تواند توسط هوش مصنوعی شکل بگیرد. باید گفت که این کارها بعید نیست؛ چون در سال ۲۰۲۲م هوش مصنوعی ۴۰۰۰۰ سلاح هسته یی را شبیه سازی کرده بود. به همین شکل شما روبات های قاتل را تصور کنید که با تسلیحات مرگبار LAWS مجهز شوند. قابل یادآوریست که این هشدار ها که توسط استیون هاوکینگ و ایلان ماسک نیز در مورد آینده بشر بیان شده بودند.

https://www.livescience.com/technology/artificial-intelligence/-۳scary-breakthroughs-ai-will-make-in۲۰۲٤-

يوې آزمويني ته ځنګه چمتووالى ونيسو؟!

ليکوال: ناصرخان شېرزى

په دې ليکنه کې به موږ تاسې ته د آزموينې اړوند هغه مهم ټکي په ګوته کړو، چې په عملي کولو سره به يې وکولای شئ، يوه ښه ازموينه ورکړئ.

د آزموينې لپاره چمتووالى:

مخکې له دې چې آزموينې ته لاړ شئ؛ نو بايد ځان پوه کړئ، چې دا د کانکور، پوهنتون ماسترۍ، دوکتورا، پر دنده د ګمارنې او يا بلې برخې آزموينه ده او بيا د آزموينې اړوند منابع (کتابونه) مطالعه کړئ!

د مطالعې مهالوېش:

کله چې تاسې د آزموينې برخه معلومه او اړوند کتابونه مو ترلاسه کړل؛ نو د هغو کتابونو مطالعې لپاره پر يوه ځانګړي مهالوېش کار وکړئ او د آزموينې منابع داسې منظمې کړئ، چې د ورځنيو کارونو سره – سره دا هم په بشپړه توګه مطالعه شي.

همداراز د هرې ۳۰ دقيقه يې او ۵۰ دقيقه يې مطالعې څخه وروسته تاسو ته د ۱۰ دقيقو دمه (تفريح) ګټوره ده، که څه هم د پورتني زمانې مديريت عملي کول دومره لازمي نه دي، خو بايد هڅه وشي چې د مطالعې لپاره منظم وخت په نظر کې ونيول شي.

د مطالعې پر وخت چې کله دمه کوئ، بايد د ورزش او خوراک څخه ګټه واخلئ.

د دمې يا استراحت پر مهال له داسې کړنو جداً ډډه وکړئ، چې ستاسو د حافظې د کمزورۍ لامل ګرځي.

د بېلګې په ډول د داسې لوبو او ويډيو ګانو کتل، چې ستاسو د انرژۍ د مصرفېدو لامل ګرځي.

د تفريح پر مهال ځينې سپک او آسانه کارونه ترسره

کړئ، چې ستاسو د انرژۍ د مصرفېدو لامل ونه ګرځي.

د حواسو کنټرول:

د هغو موضوعاتو څخه ډډه کول چې ستاسو د حواسو د ګډوډۍ لامل ګرځي.

د درس لوستلو پر مهال داسې ځای یا چاپېریال ځان ته وټاکئ، چې ستاسو د حواسو د مصروفېدو مخنیوی وکړي او ټول فکر مو زده کړې ته واوسي. د بېلګې په ډول هغه ځایونه چې د خلکو او نورو وسایلو ګڼه ګونه پکې ډېره وي، هلته د مطالعې کولو څخه ډډه وکړئ؛ ځکه ستاسو د نه تمرکز لامل ګرځي او تاسو نشئ کولی، چې هلته ګټوره مطالعه ترسره کړئ. تفریحي آرامه پارکونه، کتابتونونه، شین او ښېرازه چاپېریال او... د لوستلو لپاره ترټولو غوره ځایونه بلل شوي دي.

دقیق او آرام مطالعه کول:

په چټکۍ او تېزۍ سره مطالعه کول یوه ترټولو بې ګټې او ناکامه کړنلاره ده.

که څه هم له دې کړنلارې سره ډېری لوستونکي عادت دي، د دې کړنلارې په ګټې اخېستلو سره د څپرکیو (فصلونو) لومړۍ او وروستۍ برخه مو په ذهن کې پاتې کېږي، حال داچې د څپرکي د منځ موضوعات مو له ذهنه وځي او په یاد کې مو نه پاتې کېږي.

د مهمو ټکو یادښت کول:

کله چې اړوند کتابونه مطالعه کوئ، کوښښ وکړئ، چې ځان سره قلم او کتابچه هم ولرئ او د کتاب مهم مسایل لومړی لنډ او بیا یادداشت کړئ، کله چې یو څه ولیکل شي، هغه د انسان په مغز کې ښه ځای نیسي.

پوهان وایي: «که دې ونه لیکل؛ نو له لاسه به یې ورکړې.»

تمرین او بیا کتنه:

مسلسل تمرین د آزموینې بریالیتوب لپاره خورا مهم دی، کله مو چې د آزموینې اړوند کتابونه په بشپړه توګه مطالعه او د مهمو ټکو یادداشت واخیست، تر هغې وروسته دا یادداشتونه بیا – بیا لوستل، ترڅو مهم ټکي مو مغز کې ځای پر ځای شي، دا کړنه

تاسې سره د دې آزموینې سره – سره په راتلونکو نورو آزموینو کې هم پوره مرسته کولی شي.

همدارنګه کولی شئ، د ځان لپاره یوه جعلي آزموینه پر لاره واچوئ یعنې له ځان څخه آزموینه واخلئ او ځان ته په خپله نمرې ورکړئ، که مو نمرې کمې ترلاسه کړې وې، یادداشت شوې برخې بیا ولولئ.

ځان آرامه کول:

هېڅکله آزموینې ته مه وراخطا کېږئ، یو مشهور قول دی چې وایي: آزموینه خپله دومره ستونزمنه نه ده؛ بلکې یوازې نوم (آزموینه) یې سخته ده.

کوښښ وکړئ د آزموینې پر شپه خپل خوب پوره کړئ، د خپلې خوښې نرمې او پراخې جامې واغوندئ (داسې لباس پر تن کړئ، چې تاسې ته په کې ځان ښه ښکاري)، د آزموینې په ورځ سهار مهال داسې خواړه وخورئ، چې درانه او بوج جوړونکي نه اوسي، له آزموینې څو ساعته وړاندې مطالعه بنده کړئ، ځان په روحي او رواني لحاظ آرام کړئ او په دغه ورځ له هغو عطرو او خوشبویو څخه استفاده وکړئ، چې ستاسې خوښېږي.

د آزموینې وخت مدیریت کړئ:

د وخت مدیریت د آزموینې پرمهال مهم رول لوبوي، کله چې د آزموینې صحنې ته داخل شوې او د پوښتنو کتابچه مو ترلاسه کړه، هڅه وکړئ، چې ټولې پوښتنې ولولئ، آسانه پوښتنې وار لمخه حل او په ځواب پاڼه کې یې د دایرو په دقیق ډول تورولو سره ورسوئ، تر هغې وروسته بیا په نورو پوښتنو کار وکړئ او د آزموینې په وروستیو کې پر ځوابونو بیا یوه لنډه کتنه وکړئ، ترڅو ډاډه شئ، چې کومه پوښتنه بې ځوابه نه ده پاتې شوې، تل کوښښ وکړئ، چې پوښتنو ته ځوابونه ورکړئ.

که درانه لوستونکي پورته سپارښتنې عملي کړي، باوري یم، چې دوی به ګڼ شمېر پوښتنې ځواب، په آزموینه کې ښې نمرې ترلاسه او بریالیتوب ته به ورسېږي.

در مورد ضریب هوش چه میدانید؟

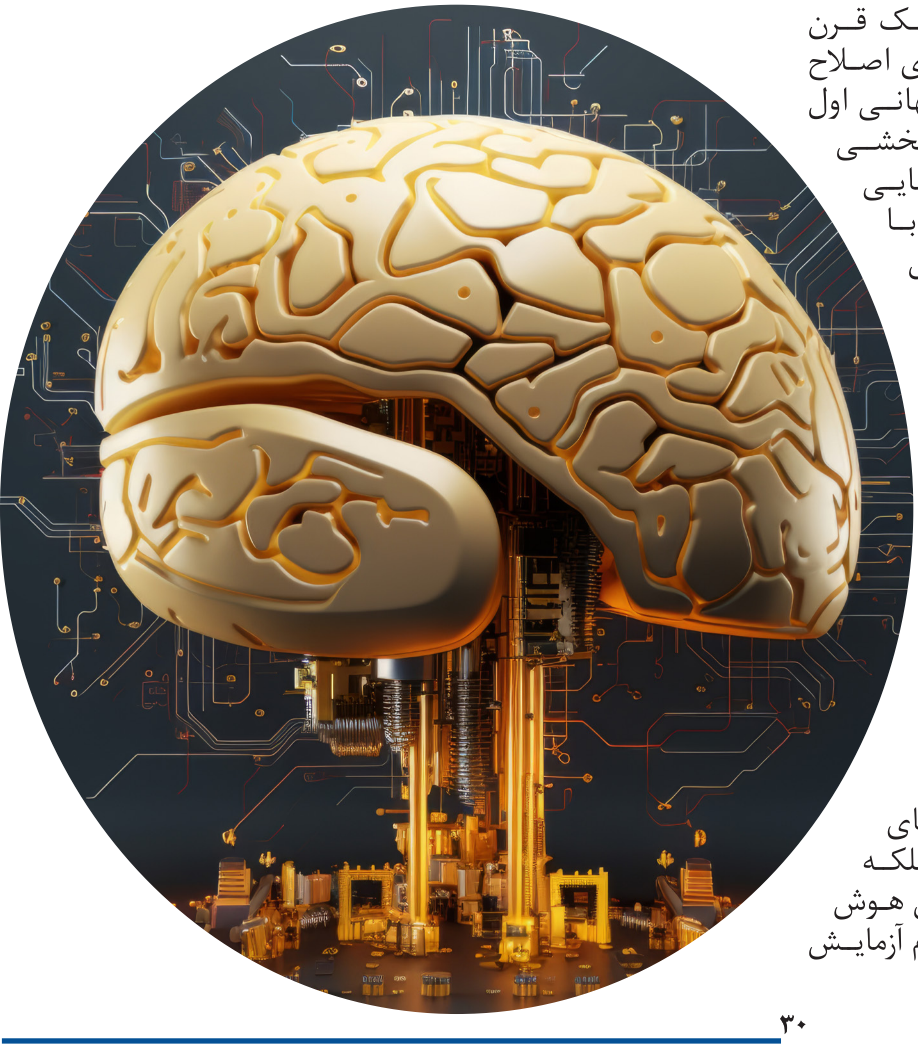
گاهی افراد در موقعیت های قرار می‌گیرند که باعث می شود از خود بپرسند، واقعاً چقدر باهوش هستند و میزان قدرت تفکر شان در چه حد است؟ خوش‌بختانه، امروزه آزمایشی وجود دارد که افراد با انجام آن می توانند به این پرسش ها، پاسخ دهند.

در نخست باید گفت که سطح هوش و توانایی استدلال انسان ها در آزمایشIQیا ضریب هوش تعیین می شود. این معیار سنجش نشان می دهد که افراد چقدر اطلاعات در مورد پاسخ به سوالات متفاوت دارند و میزان منطق آنها در چه حد است. در واقع این بررسی شامل پرسش ها و معما های متعددی بوده که توسط روان شناسان ترتیب می شوند و بخش های مختلف سنجش توانایی افراد را در بر می‌گیرند. بخش های چون ظرفیت حافظه، قدرت استدلال، تخیل، دانش، خلاقیت، و تمرکز.

اولین بار تست IQ در فرانسه حدود یک قرن پیش اجرا شد. پس از آن آمریکا نسخه ای اصلاح شده آنرا در جریان سربازگیری جنگ جهانی اول استفاده کرد و آنهم به این دلیل که بخشی مهم این آزمایش نشان دهنده میزان توانایی افراد در موقعیت رهبری است. در اصل با در نظر داشت نتیجه تست ضریب هوش افراد، می‌توان عملکرد آنها را در زمینه های مختلف علمی یا هنری پیش بینی نمود.

قابل ذکر است که به صورت عموم این آزمایش هوشی، رابطه مستقیم با دانش اکتسابی افراد ندارد. به این معنا که در کل سوالات این آزمایش محدویت خاص نداشته و تنها گاهی با در نظر داشت سن و موقعیت اجتماعی افراد ممکن است هنگام تست IQ، دانش افراد نیز به چالش کشیده شود. در نتیجه، دانشمندان به این نوع میزان هوش، هوش متبلور می گویند.

از سوی هم گاهی ممکن است پرسش های تست IQ مبتنی بر دانش افراد نباشد بلکه بسته بر حافظه آنها باشد. چیزی که به آن هوش سیال می گویند. در همین حال، هنگام آزمایش این نوع هوش، مغز افراد اسکن شده و معلوم می شود که قسمت چپ مغز در هنگام حل معما ها گلوکوز بیشتری را مصرف می کند. همچنین روان شناسان باور دارند که باهوش بودن، متضمن موفق بودن افراد نیست. به این معنا که اگر یک فرد ضریب هوش کمتری داشته باشد دلیل بر این نیست که بگوییم آن فرد شکست خورده است. زیرا قرار نیست همیشه افراد باهوش از ظرفیت های خود برای موقعیت های خاص استفاده کنند. هر چند ممکن است یک فرد نمره خوب در تست IQ نداشته باشد ولی با داشتن پشت‌کار و اشتیاق، به یک انسان موفق تبدیل شود. زیرا روان شناسان باور دارند که شهامت، پشتکار، و وظیفه شناسی به نمره بلند IQ ربطی ندارد.



راهکارهای مفید برای مطالعه

برای عادت کردن به مطالعه و افزایش بهره‌وری در مطالعه، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید.

۱ - ایجاد محیط مناسب برای مطالعه

- **محیط آرام:** مکانی آرام و بدون حواس‌پرتی را انتخاب کنید.
- **نور مناسب:** از نور کافی و مناسب استفاده کنید. نور طبیعی بهترین گزینه است، اما اگر از چراغ استفاده می کنید، مطمئن شوید که نور مستقیم و مناسب است.
- **نشستن درست:** از یک چوکی راحت و میز با ارتفاع مناسب استفاده کنید تا به وضعیت نشستن صحیح کمک کند. اگر امکانات استفاده از میز و چوکی را ندارید، در حالت نشسته، کوشش کنید صاف بنشینید.

۲ - برنامه‌ریزی مطالعه

- **زمان‌بندی مشخص:** برای مطالعه زمان‌های مشخصی در روز تعیین کنید و به آن پایبند باشید.
- **تقسیم‌بندی وظایف:** مباحث و موضوعات را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید و به صورت منظم روی هر بخش کار کنید.
- **استفاده از تکنیک پومودورو:** به مدت ۲۵ دقیقه مطالعه کنید و سپس ۵ دقیقه استراحت کنید. این چرخه را چند بار تکرار کنید و بعد از چهار چرخه، یک استراحت بلندتر (۱۵-۳۰ دقیقه) داشته باشید.

۳ - تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت

- **هدف‌های مشخص:** هدف‌های مشخص و قابل اندازه‌گیری برای هر جلسه مطالعه تعیین کنید.
- **پیگیری پیشرفت:** پیشرفت خود را دنبال کنید و پس از رسیدن به هر هدف، خودتان را تشویق کنید.

٤ - مطالعه فعال

- **یادداشت‌برداری:** هنگام مطالعه، یادداشت‌برداری کنید تا مطالب بهتر در ذهن‌تان بمانند.
- **خلاصه‌نویسی:** بعد از مطالعه هر بخش، خلاصه‌ای از مطالب را بنویسید.
- **پرسش و پاسخ:** از خودتان سوال بپرسید و سعی کنید به آنها پاسخ دهید. این کار به فهم بهتر مطالب کمک می کند.

۵ - استفاده از تکنیک‌های حافظه

- **تکنیک‌های یادگیری فعال:** مانند تکرار، تصویر سازی ذهنی و استفاده از کارت‌های حافظه.
- **استفاده از میتود (PQ٤R):** پیش‌خوانی، سوال کردن، خواندن، بازخوانی، بازگویی، مرور.

٦ - تنوع در مطالعه

- **تنوع منابع:** از منابع مختلف مانند کتاب‌ها، مقالات، ویدیوها و پادکست‌ها استفاده کنید.
- **تغییر روش‌ها:** گاهی مطالعه را با خواندن، گوش دادن، یا تماشای مطالب ترکیب کنید.

۷ - حفظ سلامت جسمانی و روانی

- **استراحت کافی:** خواب کافی و با کیفیت داشته باشید.
- **تغذیه مناسب:** غذاهای سالم و مقوی مصرف کنید.
- **ورزش منظم:** ورزش منظم می‌تواند به بهبود تمرکز و حافظه کمک کند.

۸ - اجتناب از حواس‌پرتی

- **خاموش کردن دستگاه‌ها:** تلفن همراه و دیگر دستگاه‌های الکترونیکی را در زمان مطالعه خاموش کنید یا آنها را در حالت بی‌صدا قرار دهید.
- **استفاده از نرم افزارهای تمرکز:** برنامه‌ها و نرم افزارهایی که به کاهش حواس‌پرتی کمک می کنند، مانند برنامه های مسدود کننده وبسایت‌های غیر مرتبط.

۹ - پیوستگی و استمرار

- **مطالعه روزانه:** هر روز حتی برای مدت کوتاهی مطالعه کنید تا به مرور به آن عادت کنید.
- **پایبندی به برنامه:** حتی در روزهای خسته و پرمشغله، تلاش کنید به برنامه مطالعه خود پایبند باشید.

۱۰ - پیدا کردن انگیزه

- **تعیین پاداش‌ها:** پس از دستیابی به هر هدف، به خودتان پاداش دهید.
- **یادآوری اهداف بلندمدت:** به اهداف بلندمدت خود فکر کنید و از آنها به عنوان انگیزه استفاده کنید.
- با استفاده از این راهکارها، می‌توانید به مرور زمان عادت مطالعه را در خود پرورش دهید و بهره‌وری خود را در مطالعه افزایش دهید.

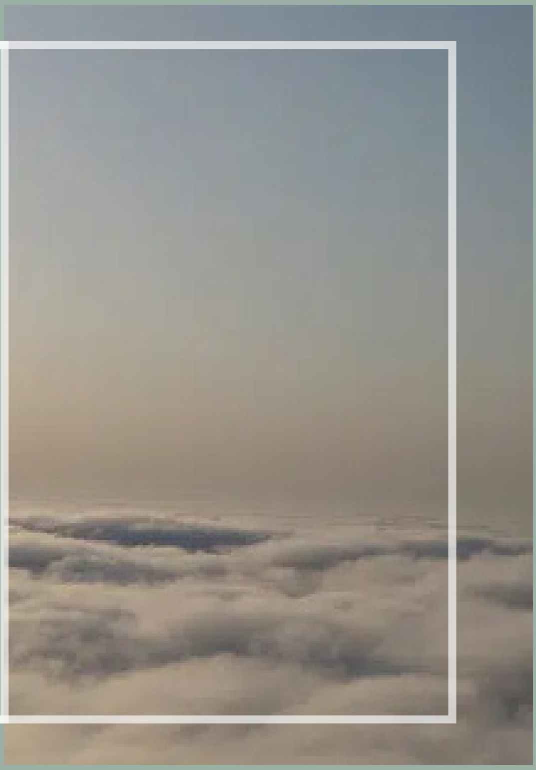
حس بویایی در آستانه دیجیتال شدن

تا حالا به این فکر کرده اید که مغز ما چطور آنچه از بیرون ادراک می شود را در الفبای قابل فهم پردازش می کند؟
ما مزه ها را بعد چشیدن، زیبایی ها را بعد از دیدن و صدا ها را پس از شنیدن توصیف می کنیم و می شناسیم. اما حالا این داستان که چطور بوها را تشخیص می کنیم جالب شده است.
همه آنچه از محیط بیرون در بدن ما عکس العمل ایجاد می کند، نتیجه فعالیت پل های عصبی در بافت مغز ما است. از فهم این که دست ما در آتش می سوزد و فریادی پس از آن، تا درک این که چه بوهای خوشایند اند و کدام یک ناخوشایند، همه نتیجه پردازش اطلاعات دریافتی مغز ما از محیط بیرون می باشد.
حالا به الگوریتم هایی فکر کنید که همین وظایف مغز را انجام دهند. یعنی، حالت از مدل سازی ماشینی در ارتباط با پردازش اطلاعات حسی در مغز! تیم تحقیقاتی به سرپرستی "مرکز حواس کیمیاوی مونل" و استارت آپ "آسمو" مستقر در کمبریج به این نکته پرداخته اند. آنها به مدل ماشینی برای توضیح چگونگی عملکرد مواد کیمیاوی در هوا با مغز انسان و تشخیص و توصیف بو دست یافتند. مدل کمپیوتری آنها نه تنها برای توصیف بوها بلکه برای پیشبینی مالیکول های بویایی نیز مورد استفاده قرار گرفت.
این تیم پژوهشگران، زمانی که داده های انسانی را با داده های کمپیوتری مقایسه نمودند، دریافتند که مدل ماشینی و دیجیتال شده، بهتر از انسان ها عمل می کند زیرا مدل های کمپیوتری آنها بدون آموزش توانستند جفت های مشابه مالیکول های بویایی را تشخیص و

توصیف کنند.
به همین ترتیب، بایدیادآور شد که هر حس در بدن ما گیرنده های مختص به خود را دارد. در انتهای هر گیرنده بویایي پروتین های وجود دارند که با مولیکول های موجود در هوا ارتباط می گیرند. در توصیفات انسانی میتوان الفبای مشابه برای توصیف بوها را مشاهده کرد. مانند بوی تیز نعنا یا بوی نم برای توصیف زیرزمینی های مرطوب. اما اکنون تحقیقات نشان میدهد که کمپیوتر در استفاده از این کلمات برای توصیف بو ها، بهتر عمل می کند. این سیستم کمپیوتری، ده ها مدل جدید از بوهای مشابه را تشخیص و پیشبینی کرده است.

در نتیجه، این مدل دیجیتالی حس بویایي، می تواند در صنعت عطرسازی ترکیبات جدید را شناسايي و تولید کند و حتی در جلوگیری از انقراض گیاهان نادر نقش ارزنده داشته باشد.
آنچه بعد این تحقیق مورد پرسش محققین قرار گرفته نحوه سازماندهی بوها در مغز انسان‌ها است و اینکه معیار مغز در تشخیص بوها تنها می تواند مالیکول های کیمیاوی باشد و یا مواد مغذی که از آن حاصل شده است؟

منبع:
https://www.sciencedaily.com/releases/230831142801/08/2023.htm



د فکري بې لارۍ حل لارې

م: عبدالسلام (حنفي)

۱ په ټولنه کې د علم او پوهې لپاره هلې ځلې کول تر څو د ټولنې وګړې د سم او ناسم پېژندګلوي وکړي او د دښمن د هر پلان په موخه او هدف باندې ځان خبر کړي او د هغوی د مخنیوي لپاره مبارزه وکړي.
۲ د اسلام حقیقي انځور د هر ډول ټولنیزو وسائلو څخه خپرول او درسي نصاب کې د ټولنې وګړو ته د اسلام حقیقي انځور رسول. او د ټولنې ځواناتو ته اسلامي فکري روحیه له هرې لارې رسول او د هغوی په فکرونو باندې کار کول.
۳ د ټولنې وګړې د رسول الله صلي الله علیه وسلم د سیرت او صحابو کرامو د سیرت مطالعې ته وهڅوي او د هغوی په سنتونو او په اسلامي اخلاقو باندې خبریدل. تر څو د خپل ژوند په چارو کې په نبوي سیرت او صورت باندې ځانونه برابر کړي.
۴ د ټولنې وګړې دې ته هڅول تر څو د پوهانو او متخصصینو علماء څخه د اسلام د یو حکم په اړه خپلې شرعي پوښتنې وکړي. او د هر چا څخه د اسلام په اړه له پوښتنې کولو څخه منع کول . تر څو د جاهلو کسانو د فتوا او اهدافو ښکار ونه ګرځي.
۵ د ټولنې د وګړو لپاره د کار او وظیفې برابرول او د هغوي استعدادونه په کار اچول او د هغوي ورتیاوې پیاوړې کول او همدارنګه د هغوي لپاره د عامه پوهاوي پرګرامونه چمتو کول .

١٢ د اسلامي نظام د بقاء او احياء لپاره كار كول او د اسلام تاريخ مطالعه كول .
١٣ په ټولنه كې د سلام اچولو طريقه هميشه جاري ساتل ځكه چې له امله يې په ټولنه كې د سلامت او ورورولى ، فضاء رامنځته كيږي او د يو او بل سره مينه ، محبت او تعلق زياتيږي .

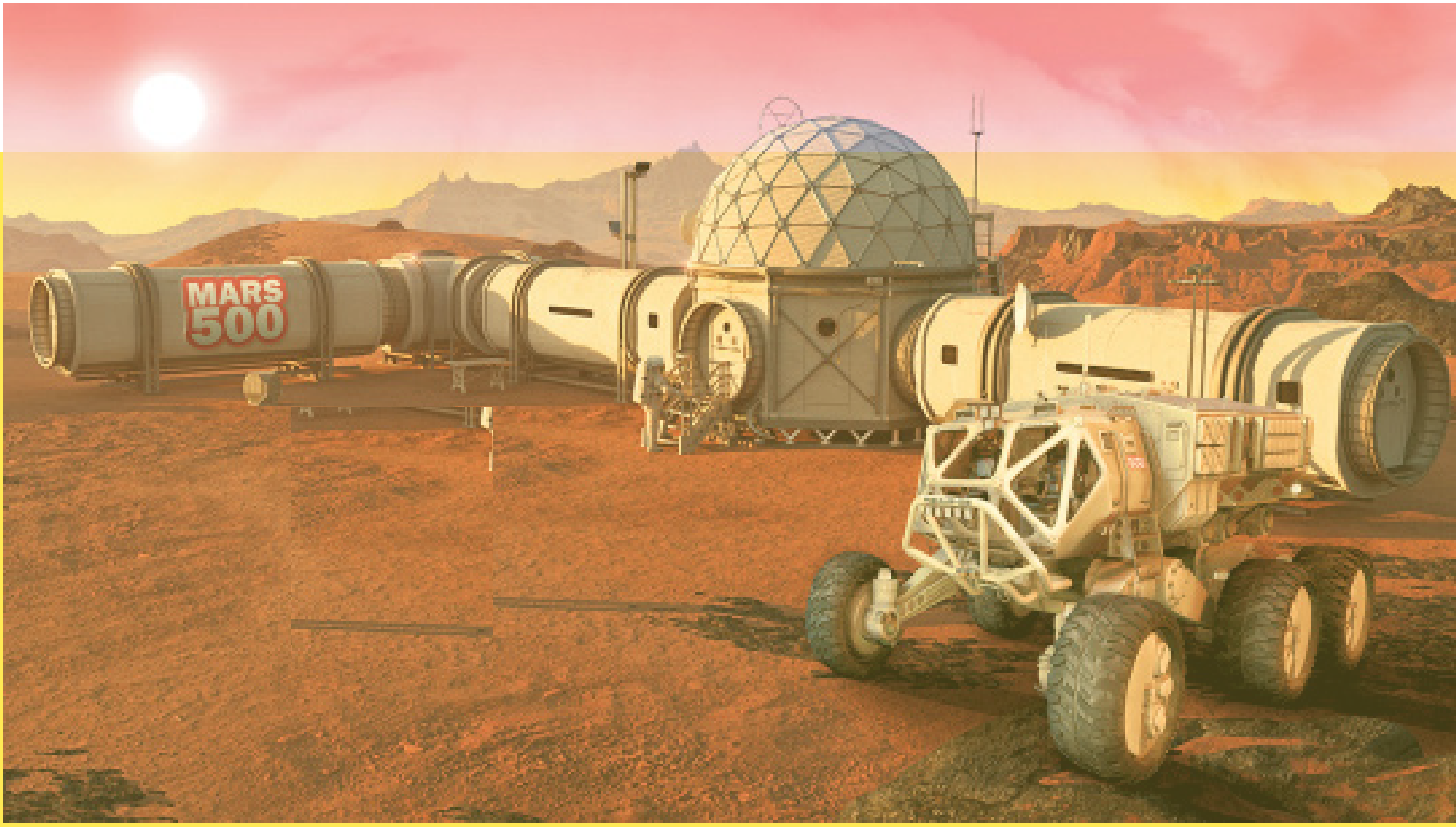
٦ د مور او پلار له طرفه خپلو اولادونو ته پوره پاملرنه كول او په پيل كې بايد خپلو اولادونو ته له اسلامي اصولو سره سم ايماني روزنه وركړئ . تر څو په راتلونكي كې د ټولنې د منحرف فكرونو ښكار ونه ګرځي .
٧ د ټولنې او د ماحول د باطلو ډلو، ګوندونو، حزبونو څخه ځان خبرول او له هغوى څخه ځان لرې ساتل، ځكه چې هغوى هڅه كوي. تر څو د ټولنې وګړي د خپلو موخو لپاره وكاروي. او خپلې موخې وربانډي ترسره كړي.
٨ د هر ډول فكري انحراف او بې لارى په وړاندې مقاومت كول او د اسلام په اړه چې كوم څوك پوښتنه لري پوښتنو ته يې په نرمه لهجه سره قناعت كوونكي ځوابونه وركول . شكوك يې له منځه وړل .
٩ په ټولنه كې فكري منحرفينو ته سزا وركول او همدارنګه د عدل او انصاف فضاء رامنځ ته كول او د خلكو فيصلې له خنډ او ځنډ پرته نافذول .
١١ د هغه قومونو او ملتونو تاريخ مطالعه كول چې هغوى به په دين كې انحرافات كول ، په شرک او نورو نا روا كړنو اخته وو ، د هغوى لاملونه او د انحرافاتو اسباب ځان ته معلومول او د هغوى د انحراف د لاملونو څخه ځان ساتل .

د ټولنې وګړي په يو بل باندې د بد ګومان كولو او يو بل ته په بد نظر كتلو او همدارنګه د يو بل په تكفيرولو باندې پوهول او هر چاته اجازه ورنه كړي چې په يو بل باندې په پورته مواردو كې ټاپې ولګوئ. ځكه دا هغه موارد دي چې له امله يې دا كړنې اكثره په بې علمو ، جاهلو ، او نويو ځوانانو كې ليدل كيږي.
له همدې امله ويني بهيږي ، روحونه اخيستل كيږي. او په يو او بل باندې تجاوز كيږي، چې د ټولنې سوكالي او امنيت له منځه ځي. نو د ټولنې علماوؤ ته لازمه ده چې خلګ د ايمان په مسائلو خبر كړي چې يو انسان كله كافر كيږي ؟

خطرات
و عواقب وحشتناک زندگی
در فضا

فضا برای زیست انسان ها مکان بسیار خشن است زیرا تنها چند روز سکونتِ موقت در خارج از جو زمین می تواند به بدن ما آسیب زیادی برساند. در همین حال، بیشتر از ۵۰ سال می شود که سازمان ملی هوانوردی و فضایی آمریکا (ناسا) به جمع آوری تجارب بیشتر و ایجاد استراتیژی های مفید در این مورد رو آورده است. با وجود اینکه این سازمان از چگونگی ساخت فضاپیماها گرفته تا نوع طراحی لباس های فضانوردان، روی همه موارد تمرکز می کند؛ اما بازهم خطراتی ناشی از زندگی در فضا وجود دارد که کار سفر به فضا را برای انسانها دشوار می‌سازد.

باید یاد آور شد که هر سازمان تحقیقاتی فضایی جوابگوی صحت جسمی و روانی مامورین خود در جریان اجرای ماموریت است. به گونه ای که قبل از اجرای عملیات باید از همه استندرد های طبی، آماده گی جسمانی، و سلامت تغذیه افراد آگاه باشد. ناسا خطراتی که ممکن است بدن ما در هنگام سکونت در فضا مواجه شود را در ۵ مورد خلاصه نمود است. این خطرات که به اختصار RIDGE نامگذاری شده است، عبارت اند از :
Space Radiation، Isolation and confinement، Distance from Earth، Gravity fields، Closed Environments



اولاً تشعشات کیهانی که شامل ذرات گیرافتاده در میدان مقناطیسی زمین، ذرات خورشیدی، و پرتو های کیهانی می شوند در فضا وجود دارد. این تشعشات متفاوت تر از آنچه در زمین است، می باشند و خطرات آنها برای فضانوردان به مراتب بیشتر از زمینی هاست و امکان ابتلای آنها به امراض نیز به مراتب بیشتر است.

ثانیا، انزوای بیش از حد در فضا ممکن است به سلامت روان افراد آسیب برساند. به همین دلیل ناسا فعالیت های را برای فضانوردان تعیین می کند که برای سکونت ۶ یا ۱۲ ماهۀ آنها در یک محیط منزوی کمک کننده باشد.

ثالثا، دور بودن از زمین نیز می‌تواند مشکلات را برای فضانوردان ایجاد کند. به گونهٔ که آنها باید با موارد غیرمترقبه در بخش های مختلف روبرو خواهند شد.از جمله، ممکن است آب و غذای کافی به آنها نرسد. خلاصه اینکه، آنها باید آمادهٔ هر چیزی باشند حتی مواجه با بیماری های مختلف.

در خصوص مورد چهارمی باید گفت که میدان های جاذبه یی نیز در ایجاد مشکلات برای یک فضانورد نقش دارد. به این معنا که وقتی یک فرد از زمین به فضا می رود، میدان جاذبه یی متفاوت را تجربه نموده و حس بی وزنی می کند. اگر این فرد به زمین برگردد با تجربهٔ دوباره جاذبهٔ زمین، ممکن است حالت تهوع و سرگیچی داشته و تعادل بدن خود را از دست دهد. از سوی هم، بودن در فضا روی تراکم استخوان ها تاثیر می کند و حتی گفته می شود که در فضا به دلیل جمع شدن مایعات در سر، ممکن است فرد دچار مشکلات بینایی شده و یا در اثر کم آبی بدن، احتمال دارد فرد دچار سنگ گرده شود. با این حال، ناسا برای پیشگیری اکثر این واقعیات، فعالیت های مفید را برای فضانوردان تعیین نموده است که مهمترین آن ورزش های منظم است.

و مشکل اخیر که می تواند برای افراد ساکن در فضا خطرساز باشد، محیط بسته در آنجاست. از جملهٔ مشکلات اساسی که این محیط می تواند ایجاد کند میتوان به انتقال سادهٔ میکروب ها، افزایش هورمون استرس، تغییر سیستم ایمنی بدن، و ایجاد حساسیت ها، اشاره کرد.

اگر چه همان طور که در نخست گفته شد، ناسا در مورد مشکلات که به آن پرداختیم، شبیه سازی های متنوع در جا های مختلف روی زمین انجام داده است اما مواردی وجود دارد که قطعا ممکن نیست تا چنین وضعیتی را روی زمین برای تجربه ایجاد کنیم. با این حال سازمان های تحقیقاتی بیشتر از گذشته به دنبال بهتر سازی سفر های فضایی و ایمن سازی سکونت در آنجا هستند و در این زمینه ذهن های درخشان را به کار و پژوهش گماشته اند.

د کورنیو احترام او یا هم نافرماني، د ساینس د یوې نوې څېړنې له نظره

ژباړه: حسین احمد ملاخېل

هسې هم په ټولو مذهبونو کې د مور او پلار په فرمانبردارۍ او احترام حکم شوی او د هغوی د نافرمانۍ څخه منعه راغلې ده. دا چې اسلام مکمل او اخیری دین دی، هم یی د ټولو زیات تاکید پر همدې موضوع کړی چې د مور او پلار باید احترام وشي او د هغوی په نافرمانۍ کې له سختۍ سره منعه راغلې ده. حتی تردې پورې چې کورنۍ ته باید د اف قدرې کلمه هم ونه ویل شي. د کورنۍ په احترام سره نه یواځې یو انسان ته د آخرت ګټه رسیږی بلکې دنیا کې هم ګټه رسیږی.

د دې برعکس د کورنۍ بې احترامي نه یواځې دا چې د آخرت د بربادۍ لامل کیږي، بلکې د انسان دنیا هم تباه کیږي.

په زړه پورې دا ده چې ساینس هم پدې موضوع تحقیق کړی دی. که ده مشهور روانی داکتر نیکلسن ډیرس او د نفسیاتو بل ماهر پروفیسور میلن کین تحقیق په غور سره وکتل شي نو د دواړو خبره پدې برخه کې بیخي سمه ده. د هغوی د تحقیق او رپوټ سره سم د کورنیو چې هر څومره عمر زیاتیږي هومره یې محبت هم زیاتیږي او دغه محبت د نوري وړانګو په شکل بدلیدو سره د اولاد په صحت باندې نیغ تاثیر لري. کورنۍ که څومره لرې هم وي د خپل نیک نظر له برکته خپل اولاد ته محبت، د مثبتو نوري وړانګو (نه لیدونکو وړانګو) په شکل رسوي. حتی که مور پلار ناروغه هم وي، د دغه وړانګو په شدت کې هیڅ کمی نه لیدل کیږي.

کورنۍ که نیژدې وي، د محبت مثبتې وړانګې یې د اولاد بدن او دماغو ته قوت ورکوي. د هغوی لمس د اولاد ذهني ناروغتیاوې له منځه وړي، او هم دغه غیر مرعي وړانګې د اولاد ګیرچاپیره یو قوي مرکز جوړوي تر څو هغه د تکلیفونو او مصیبتونو څخه وژغوري.

همدارنګه که څوک د مور پلار سره برعکس نافرماني او ګستاخي کوي، نو یې خفګان، غم او غصه ټول، د منفي وړانګو په شکل بدلیږي او د اولاد لپاره د نقصان باعث ګرځي.

نو د ساینسي تحقیق څخه هم دا خبره ثابتیږي، چې د کورنۍ احترام نه یواځې په آخرت کې د انسانانو د کامیابۍ ذریعه ګرځي بلکې دنیا کې هم ورته ګټه رسوي. او برعکس د مور پلار نافرماني نه یواځې د أخرت د بربادۍ باعث کیږي، بلکې نافرمانه انسان ته په دنیا کې هم هیڅ سکون او اطمینان نه حاصلیږي. او تل به دنیا کې په پریشانیو کې أخته وی. پس د خپلو کورنیو احترام وکړئ او د هغوی په زړونو کې د خپل ځان لپاره راحت پیدا کړئ.

اوبه

نیاز محمد فیضي

اوبه د الله جل جلاله له سترو نعمتونو څخه دي، د هر ژوندي موجود ژوند په اوبو ولاړ دی، که ووایو اوبه ژوند دی بهتره به وي، ځکه د انسانانو، حیواناتو، نباتاتو، حشراتو... لپاره خوراکي توکي هم اوبه برابروي، نو ځکه وایو، چې اوبه د ژوند سرچینه ده، که چېرې اوبه نه وي ژوند نشته. زموږ هېواد د ډېرو نورو هېوادو په پرتله ډېرې خوږې او د څښلو اوبه لري، چې دا پر موږ د خدای جل جلاله لویه لوروینه ده، نو موږ هم باید شکر ادا کړو او په مصرف کې بې پروایي و نه کړو.

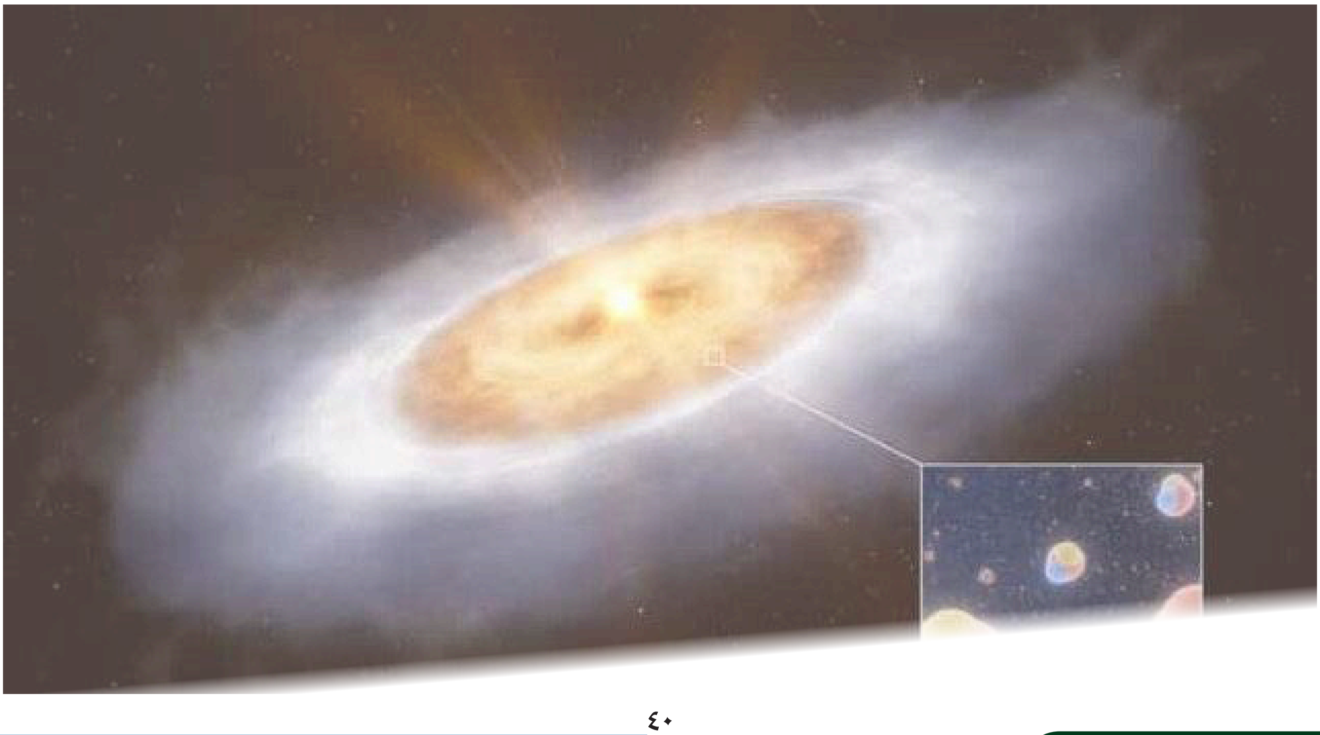
دا چې زموږ زیاتره خوږې اوبه د غرو له چینو، د ځمکې لاندې او اورښتونو څخه منځته راځي، نو د دغو اوبو په ساتنه کې د خلکو او دولت ونډه ډېره اړینه ده، د خلکو مسئولیت دا دی چې اوبه بې ځایه مصرف نه کړي، د مصرف لازمي سپارښتنې په پام کې ونیسي او له دولت سره د اوبو په مدیریت کې مرسته وکړي او د دولت مسئولیت د اوبو زېرمه کولو لپاره ګټورې پروژې پلې کول، عامه پوهاوی، د ژورو څاه ګانو مخنیوی، د باراني اوبو تم کول، د اوبو د مصرف تګلارې جوړول او عملي کول دي.

تاسو پوهېږئ، چې اوبه ورځ تر بلې کښته روانې دي، د اوبو هغه زېرمې، چې د ځمکې لاندې دي، وچېږي او بېرته د ډکولو لپاره دومره اورښتونه نه کېږي، چې هغه زېرمې ډکې کړي، تاسې به لېدلي وي، چې په کلیو او ښارونو کې هغه څاه ګانې چې پخوا کېندل شوې، اوبه یې کمې شوې او یا وچې شوې، علت یې زیات مصرف او کم اورښت دی، نو دولت ته پکار دي، چې اقلیمي بدلون ته پوره پام وکړي او د پالیسیو په جوړولو او پلي کولو خپل مسئولیت ادا کړي او خلکو ته هم پکار دي، چې د پالیسیو په پلي کولو کې مرسته وکړي او ټول د راتلونکي په اړه فکر وکړي، څو په راتلونکي کې د خوږو اوبو له کمښت سره مخ نه شو.

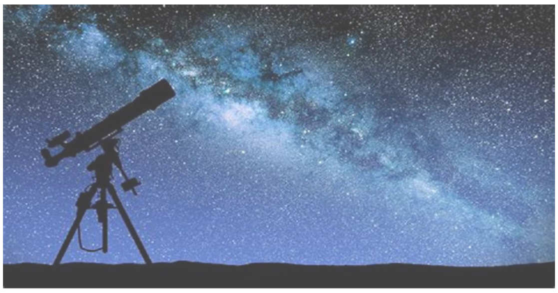
> دا چې زموږ زیاتره خوږې اوبه د غرو له چینو، د ځمکې لاندې او اورښتونو څخه منځته راځي، نو د دغو اوبو په ساتنه کې د خلکو او دولت ونډه ډېره اړینه ده، د خلکو مسئولیت دا دی چې اوبه بې ځایه مصرف نه کړي، د مصرف لازمي سپارښتنې په پام کې ونیسي او له دولت سره د اوبو په مدیریت کې مرسته وکړي او د دولت مسئولیت د اوبو زېرمه کولو لپاره ګټورې پروژې پلې کول، عامه پوهاوی، د ژورو څاه ګانو مخنیوی، د باراني اوبو تم کول، د اوبو د مصرف تګلارې جوړول او عملي کول دي.

کشف آب در دیسک چرخان اطراف یک ستاره

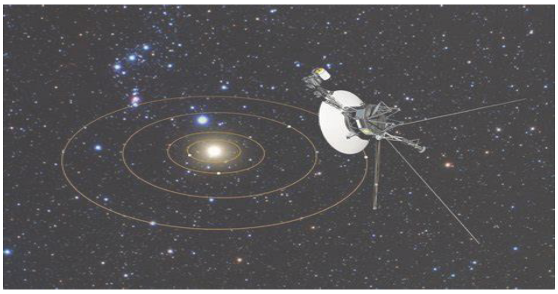
تلسکوپ جیمز وب، برای اولین بار مالیکول‌های آب را در یک قرص پیش سیاره یی در اطراف یک ستاره ای بسیار داغ کشف نمود. این آب در ناحیه ای داخلی دیسکی در اطراف یک ستاره نوزاد شناسایی گردید.
قرص های چرخان در اطراف ستاره های نوزاد، در واقع زمینه شکل گیری سیارات و دیگر اجرام در اطراف یک ستاره هستند. این دیسک ها مملو از غبار، گازه و سنگ بوده در نهایت به سیاره یا سیارک و گاهی دنباله دارها تبدیل می شوند.
مواد درون این دیسک چرخان توسط نیروی جاذبه با هم یکجا شده و اجرام مختلف دور ستاره یی را شکل می دهند.
در نخست یک پیش ستاره به وجود می آید و پس از آن به مرور زمان یک ستاره شکل می گیرد. حالا تلسکوپ جیمز وب در دیسک چرخان یک ستاره، مالیکول های آب را شناسایی نموده است. این کشف نشان می دهد که شکل گیری حیات در محیط بسیار دشوار ناممکن نیست.
آب اولین شرط در شکل گیری حیات شناخته می شود زیرا برای تشکیل جهان های مانند زمین در نزدیکی ستاره های جوان وجود آب یک امر ضروریست. حالا این کشف نشان می دهد که سیارات مشابه زمین ممکن است قادر به تشکیل حیات در طیف وسیع تری از محیط های کیهانی باشند.
لازم به یادآوری است که تلسکوپ جیمز وب به عنوان جانشین احتمالی هابل، یک تلسکوپ با وضوح و حساسیت فضایی برای مطالعه ای دیسک های تشکیل دهنده سیاره در مناطق عظیم ستاره ساز است.
این تلسکوپ در سال ۲۰۲۱م توسط یک موشک آریان ۵ از گویان فرانسه به فضا پرتاب شد. از ماموریت های اصلی این تلسکوپ مشاهدات اولین ستاره‌ها، سیارات و کهکشان های اولیه بوده و از سوی هم در زمینهٔ بررسی اتموسفیر سیارات فراخورشیدی قابل سکونت کاوش می کند.



فاصله بین دو ستاره چقدر است؟



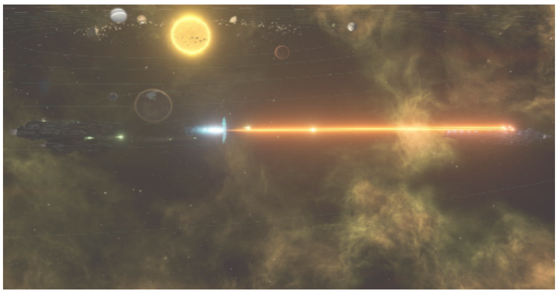
براساس گزارش رصد خانه ملی رادیو نجوم، اوسط فاصله بین دو ستاره در کهکشان راه شیری حدوداً ۵ سال نوری (۲۹ تریلیون مایل یا ۴۷ تریلیون کیلومتر) است، اما این فاصله را چشم انسان نمی بیند زیرا آسمان شب برای چشم های ما تنها یک تصویر دوبعدی است. حتی امکان دارد یک ستاره درواقع دو ستاره نزدیک به هم باشد. به دلیل خمش نور وهمگرایی جاذبه یی برعکس این نیز ممکن است طوریکه ستاره‌ها به ظاهر نزدیک به هم در واقعیت خیلی از هم دور باشند.



آنچه از این گفته ها ثابت می شود فریب خوردن چشم های ما با دیدن به آسمان است به این دلیل که ما هرگز فاصله واقعی ستارگان را با چشم نمی توانیم مشاهده کنیم. در این مورد «آنا روزن» اخترفزیکدان و استادیار دانشگاه ایالتی سن دیاگو در این مورد می گوید: «هرگز به صورت های فلکی اعتماد نکنید؛ اگر دو ستاره را در کنار هم می بینید این تنها یک طرح دوبعدی از آسمان شب است.»

از سوی هم فاصله متوسط ستارگان از همدیگر در حال تغییر است چون ستارگان از ما در فاصلهء دور قرار دارند، چشم ما قادر به دیدن حرکت آنها نیست که باعث تغییر موقعیت نسبی آنها می شود.

اکثر ستارگان در محیط های خوشه ای نسبتا نزدیک به یکدیگر متولد می شوند و با گذر زمان بر اثر عوامل مختلف از جمله جاذبه کلی کهکشان از هم پراکنده می شوند؛ اما به دلیل تعادل نیروی داخلی موجود در کهکشان ها موقعیت شان به صورت نسبی تغییر می کند. موقعیت واقعی ستارگان براساس پدیده های فزیکی قابل توضیح است. طبق مشاهدات کیهان شناختی و پیش بینی معادلات اینشتین، تصویر ستارگان در موقعیت غیرواقعی ظاهر می شود و به این شکل گاهی آنچه در آسمان می بینیم می تواند تصویر غیرواقعی یک ستاره باشد. این موضوع به دلیل عملکرد نور و جاذبه همچون یک عدسیه است.



د سفر په تړاو لس ځانګړې سپارښتنې

عبدالجبار مطمئن

۱- چې کله دې د سفر قصد وکړ نو هیڅوک مه خبروه، اکثر خلک د خپلې ګټې لپاره او یا د بېځایه دلسوزۍ له مخې ستا د سفر پلان خرابوي. بله خبره دا چې د ډېرو کسانو سفر هیڅکله اوږد مهاله او په زړه پوري نه وي او ژر ختمیږي، پوهانو ویلي: هغه کسان چې په ډله کې سفر کوي، هیڅکله هغسې ځایونه نسي لیدلای چې یو او دوه کسان یې ګوري.

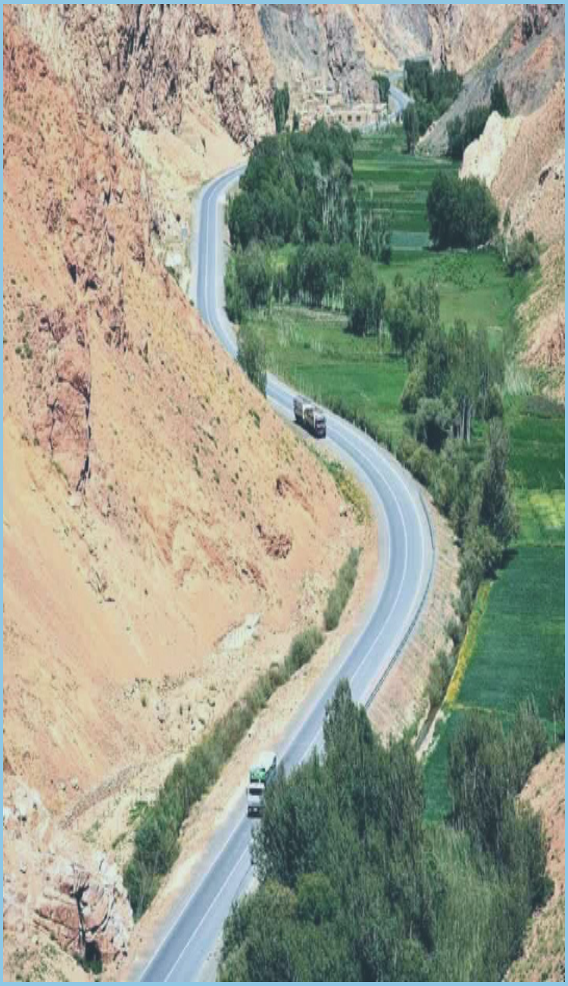
۲- تر خپل ځان له شتمنو سره سفر مه کوه، ځکه هغوي به ډېلې خرچې کوي او دا ستا د سفر پلان ته زیان رسوي؛ ځکه که د هغوی سره سیالې کوې، روپۍ دې خلاصیږي او سفر دې نیمګړی پاته کیږي او که په خرچه کې ملګرتیا نه کوې، بیا به سپک درته ګوري.

۳- د سفر له مسیر او جریان څخه خوند واخله، دې ته مه صبریږه چې د سفر روستني منزل ته ورسیږې بیا به خوند اخلې، ځکه ډېر کله منزل هومره ښکلی نه وي لکه مسیر... نو هڅه وکړه د سفر په مسیر کې له هرې وړې او سترې منظرې خوندونه واخلې او په خوند خوند هرې خواته ګوره.

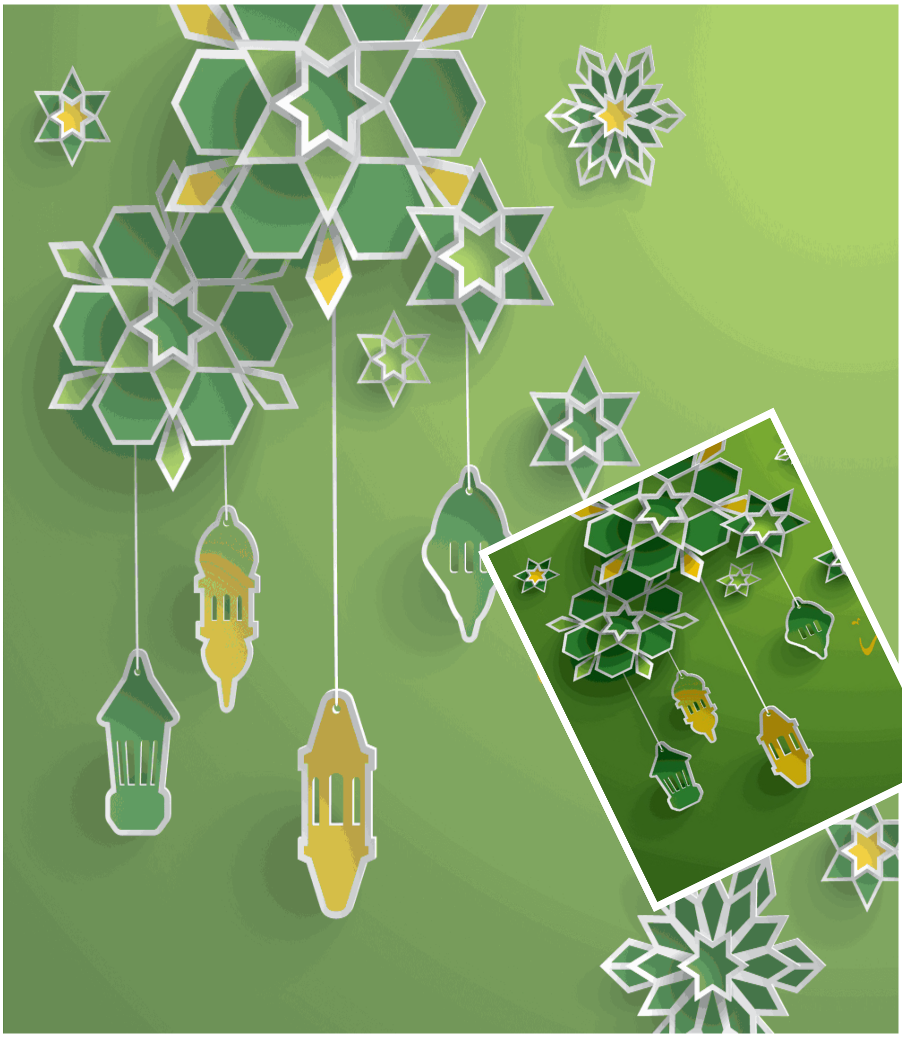
۴- کال کې یوځل د اوږد مزل لیرې سفر کوه، دنیا کې هغه انسانان ژوندي شمیرل کیږي چې خوځیږي او د ژوند پړاونه یې لکه د زړه ګراف پورته او ښکته لري، هغه کسان مړه شمیرل کیږي چې نه له ځایه چیرته خوځي او نه یې سړې او تودې په ژوند کې لیدلې وي.

۵- د شمال او جنوب، ختیځ او لویدیځ ترمنځ هیڅ توپیر نشته، هرې خواته دې چې پلان جوړ کړ ـ هڅه وکړه چې پلی یې کړې. همدا چې له خپلې سیمې ووزې او بیا تر بیرته راګرځیدو پورې ټوله د سفر اصلي برخه وګڼه او چې کله ستړی شوې، په ستړیا کې د خوند د لحظاتو په لټه کې وسه چې هغه داسې خوند

دی چې هيڅکله د کور په راحت بستر باندې نه پيدا کيږي.
٦- که دې د سفر په جريان کې د ستړيا احساس وکړ او زړه درته ويل "ستړی شوی يې، نور سفر نشې کولای "نو مه يې منه خپل سفر ته دوام ورکړه دا ناولی احساس به ډير ژر د تازه منظرو او ښکلاگانو په ليدلو او همدارنگه د تازه خوندونو په اخيستلو ليرې شي.
٧- تر هغې به د سفر واقعي خوند و نه څکې چې دې د خپل اصلي ميشت ځای غمونه، ناخوالې او تشويشونه همالته دفن کړي نه وي که د کور ټول غمونه په سفر کې هم درسره وي نو تا په حقيقت کې هيڅ سفر ندی کړی.
٨- هيڅکله د نورو خلکو په خبره د خپل سفر پلان مه ځنډوه، ځينې خلک د مړو عادت لري، خپله هيڅکله سفر نه کوي او د نورو د سفر مخه هم نيسي. پوهان وايي: څوک چې سفر نه کوي، د جنازې څلور تکبيرونه يې وواياست.
بله خبره دا چې د نازولي، نازک طبيعته او شوده انسان سره سفر مه کوه چې لاره دې اوږديږي او سفر درباندې غميږي.
٩- تل د خلکو د سفر کيسې مه اوره، کله ته هم د سفر موزې په پښو کړه، ځکه سفر دعلم او پوهې هغه پټه برخه درته ښکاره کوي چې ته به يې هيڅکله د کتاب په عبارت او حاشيه کې و نه لولې او په هيڅ يوه مکتب و يا پوهنتون کې به يې زده نه کړې.
١٠ – د سفر وړاندې د خپل مسير په هکله معلومات حاصل کړئ او د مقصد په هکله خپل ذهن داسې مه جوړوئ چې توقع مو ډيره لوړه شي، او هيله مو دا شي چې مقصد بايد کټمټ هغسې وي چې خلکو درته ويلي دي.
کيدی شي نور خلک به په جلا موسم کې همدې مقصد ته تللي وي او يا د ځانگړي محبوب شخص سره تللي وي، تاسو خپل سفر د هيچا د سفر سره مه پرتله کوئ او هڅه وکړی په سفر کې د هر فرصت څخه د خوند اخيستلو غوره گټه پورته کړئ.



۱۰ مهارت اجتماعی که هر کودک نیاز به دانستن آن دارد



«خوب است به کودک تان یاد بدهید اعتماد به نفس داشته باشند. این به معنای تصدیق نقاط قوت و ضعف های او است. آن ها باید قادر به پذیرش تعریف و تمجید باشند، چرا که این کار انگیزه می دهد که دفعه بعد کار را بهتر ادامه دهند.»

داشتن این توانایی ها به کودکان و نو جوانان کمک می کند تا راه خود را در هر وضعیتی پیدا کنند. قبل از اینکه بدانید، فرزندتان یک کودک نوپا است، باید توجه کنید که کودک شما در آینده به عنوان فردی در اجتماع می خواهد اولین سال خود را در مکتب شروع کند، با دوستان جدید، اجتماع، معلمان و دیگر بزرگسالان ارتباط دارد. طبیعتا، در مورد روابط کوچک او با همسالان و کسانی که او را ملاقات خواهند کرد.

نگران هستید آیا کودک‌تان خجالتی است؟ آیا می تواند دوستان خود را پیدا کند؟ کارشناس تربیت کودکان می گوید: در حالی که کودکان به طور طبیعی از طریق تعاملات خود با افراد اطراف خود، مهارت های اجتماعی را انتخاب می کنند، « بهتر است کودک را با اصول اولیه تجهیز کنیم، بنابراین آن ها می توانند زمانی که نیاز است از آن استفاده کنند، نه اینکه زمانی که گرفتار شدند. او همچنین اضافه می کند که با این دانش مهارت های پایه اجتماعی، کودک قادر خواهد بود تشخیص دهد آیا رفتار دیگری را انتخاب کند یا نه؟

۱ - داشتن رفتار خوب: به کودک خود بیاموزید که از کلماتی مانند « لطفا «و « شکر « استفاده کند چون برای کودک مهم است مودب باشد. دکتر» آدامز» خاطر نشان می کند استفاده از کلماتی

مانند «سپاس» یا « خشید « در شرایط مناسب، مهربانی و احترام را گسترش می دهد.

۲ - داشتن مهارت های ارتباطی: مهم است کودک بتواند مکالمه خوبی داشته باشد. معرفی مودبانه، ارتباط چشمی با طرف دیگر، گوش دادن و به اشتراک گذاری مناسب، چیزهای بحرانی در مکالمه خوب هستند که می توانید به کودک آموزش دهید.

۳ - کنترول احساسات : زمان هایی وجود خواهد داشت که کودک ممکن است احساس اضطراب کند و بخواهد کاری انجام دهد یا صحنه ای درست کند. چون این روش درست رفتار کردن برای بزرگ تر شدن آن ها نیست. بنابراین، به کودک یاد دهید چگونه احساسات خود را در شرایط خاص کنترول کند.

٤ - داشتن صبر: این به کنترول احساسات نیز مربوط می شود. صبر یک ارزش مهم است که کودک باید از روی جوانان یاد بگیرد. می توانید این فضیلت را با درخواست از فرزند برای ماندن در صف، یا منتظر ماندن آن ها هنگام بازی کردن یاد بدهید.

٥ - در صورت لزوم معذرت خواهی کنید: وادار کردن کودکتان به معذرت خواهی زمانی که در اشتباه هستند، یک مهارت مهم برای آموزش دادن است. اگر آن ها کار اشتباهی انجام دادند، ابتدا باید اعتراف کنند مرتکب اشتباه شدند و بعد عذرخواهی کنند.

٦ - نه گفتن: اگر کودک شما مطیع و تسلیم و با همه چیزها موافق است، می تواند خطرناک باشد. آن ها ممکن است تسلیم فشار هم‌سالان در آینده شوند. این به این معنا نیست که آن‌ها باید کله شق باشند و هر ایده دیگری غیر از آن ها را رد کنند. در عوض، باید به کودک خود آموزش دهید تا تعادلی پیدا کنند.

۷ - پذیرفتن نه به عنوان پاسخ: بچه ها تمایل دارند وقتی چیزی به دست نمی‌آورند کج خلقی کنند. آن ها اجازه ندارند اسباب بازی جدید بخرند. دکتر لیم به این نکته اشاره می کند:» کودکانی که هرگز یاد نمی گیرند نه بگویند حس قوی و غیر واقعی خواهند داشت، مواظب رفتار خود باشید و درک کنید همیشه نمی‌توانند آنچه را که می‌خواهند به دست آورند. این مهارت اجتماعی تنها زمانی کار می کند که کودک دلیل «نه» شنیدن را بداند به گونه ای که درک متقابل وجود داشته باشد.

۸ - می تواند از قوانین پیروی کند: کودک باید منظم باشد و به دستورالعمل ها توجه کند. آموزش آن ها از جوانان برای شنیدن و پیروی از قوانین ممکن است در آینده زمانی که به مکتب می روند یا حتی زمانی که شروع به کار می کنند، به آن ها کمک کند.

۹ - اعتماد به نفس دارد: خوب است به کودک تان یاد بدهید اعتماد به نفس داشته باشند. این به معنای تصدیق نقاط قوت و نیز ضعف‌های او است. آن ها باید قادر به پذیرش تعریف و تمجید باشند، چرا که این کار انگیزه می دهد که دفعه بعد کار را بهترادامه دهند.

۱۰ - در محیط از درخواست کمک خجالت نکشند: بعید نیست که کودکان خجالتی یا دست پاچه باشند تا درخواست کمک کنند، به خصوص از افرادی که با آن ها خیلی آشنا نیستند. بنابراین توضیح دهید که انسان ها نیاز به کمک دارند، آن ها نباید از درخواست کمک خجالت بکشند.

له (تېر) زده کړه
او پر (اوس او راتلونکي) تمرکز

محمد ابراهیم شینواری

موږ باید په (تېر) کې محدود نه شوو. له تېر وخته د زده کړې او نورو لارو د نن او سبا پر مسایلو تمرکز وکړو.
که پر تېرو ویاړونو د ځان باورۍ او له بریو او ماتو څخه د درس اخیستلو لپاره تمرکز وکړو، ښه ده. خو که یوازې تېر ویاړونه په افراطي ډول او بیا بیا تکراروو، او پر نن، د نن ورځې د ستونزو پر حل، د یو ښه حالت راوستلو لپاره پر کار او د سبا لپاره د یو روڼ لیدلوري په جوړولو کار ونه کړو. تاوان کوو.
د تاریخ پر تېرو پیښو ستراتیژیک تمرکز له موږ سره مرسته کوي چې:

له بریاوو او اشتباهاتو زده کړه وکړو: تاریخ په دې برخه کې موږ ته ارزښتمن درسونه رامخې ته کوي، چې له مثبتو درسونو یې داسې زده کړه وکړو چې د اوسني وخت په شرایطو او ظروفو کې یې وڅوو، لا یې تقویه کړو او د خپل نن او راتلونکي پرختګ لپاره ترې استفاده وکړو.

کلتوري او ملي هویت وساتو: له تاریخ څخه دا هم زده کوو چې زموږ تاریخ او ارزښتونه زموږ د اتحاد او بري سبب شوي دي او کوم شاخصونه وو چې موږ پرې دغه بري ته رسېدلي وو. هغه شخصیتونه، کیسې، روایتونه او بریاوې باید وساتو او درناوی یې وکړو چې موږ یې مثبت لوري ته رسولي یوو.

انتقادي تفکر او تحلیل هېر نه کړو: تاریخي پیښې باید په داسې انتقادي نظر تحلیل کړو، چې د بري او ناکامۍ ټول کورني او بهرني فکتورونه په هراړخیز ډول پکې راشي، او د هغو او نوو فرصتونو او امکاناتو او شرایطو په رڼا کې د نن ستونزو ته د حل لارې پکې ومومو.

تاریخي او فرهنګي میراثونه مهم وګڼو: تاریخ له موږ سره مرسته کوي چې خپل کلتوري میراثونه، هنر، ادبیات او عنعنې وپېژنو او وپوهېږو چې له بنسټه زموږ په جوړښت کې یې څه ډول برخه اخیستې ده.

انګیزه ترې واخلو: تاریخ له داسې کیسو، اشخاصو او حرکتونو ډک دی چې پر ستونزو بریالي شوي دي، صبر او عزم یې کړی او ساتلی دی، او لویې بریاوې یې ګټلي دي. دا کیسې راتلونکو نسلونو ته انګېزه ورکوي چې دوی هم د خیر او پرمختګ په مزل کې سترې نه شي، روحیه لوړه وساتي او خپلو موخو ته ورسیږي.

د پالیسۍ جوړولو او تصمیم ګیرۍ مسیر ترې زده کړو: دولتونه او پالیسي جوړونکي کولی شي، تاریخي ارقام او معلومات د اګاهانه پریکړو او پالیسیو جوړولو لپاره په نظر کې ونیسي او استفاده ترې وکړي. له تېرو مثبتو یا منفي تجربو زده کړه موږ ته توان راکوي چې د اغیزناک او یا برعکس مضر کار او عمل په نتیجو له مخکې

> پر اوس او راتلونکي تمرکز د هدف ټاکلو او پلان جوړولو وړتیا او فرصت زیاتوي او زمینه جوړوي چې خپلو هدفونو او هیلو ته ورسیږي. پر راتلونکې دا متمرکزې هڅې د شخصي او مسلکي پرمختګ سبب کیږي.

پوه شوو.

د لانجو مخنیوی وکړو: د تاریخ زده کړه کولی شي، د ستونزو په ریښه یې سببونو رڼا واچوي او مرسته وکړي چې په راتلونکي کې د دغه ډول ستونزو او لانجو مخنیوی وکړو. ډیپلوماسي او روغه جوړه د تاریخي بیلگو په رڼا کې کیږي.

پر تېر تاریخ د زیات تمرکز زیانونه او د شاته تگ احتمال

په انتخابي او مشخصو مسایلو تمرکز: تاریخ مو ممکن داسې لوري ته وهڅوي چې ځانگړي جریانونه راته له حده زیات ښه یا له حده زیات بد ښودل شي، چې دا د ناسم قضاوت او په نتیجه کې د ناسم تصمیم لامل کیږي. د بیلگې په توگه که د تاریخ بریالیو برخو ته زیاته توجه وشي، کاذب غرور پیدا کوي. که د ماتو، کمزوریو او ظلمونو کیسې زیاتې ولوستل شي، ناهیلي، بې باوري او د نورو سره د کینې او کرکې لامل کیږي.

په شکایاتو له حده زیات تاکید: کله کله تاریخ انسان دې ته بیايي چې تل له کورنیو چاراوکو او بهرنیو تیریو شکایت پکې وي، دا شکایتي روایتونه ذهنونه منفي کوي، نیت او پریکړې یې عکس العملي لور ته بیائي او د روغې جوړې او پرمختگ مخه نیسي.

د پرمختگ ودرول: کله کله تاریخ په خپله دایره کې د ایسارید او پرمختگ د مخنیوي لامل کیږي.

له مخکې تیارو روایتونو ته غورځېدل: تاریخ کله کله د مسایلو د حل لپاره د شخص د نظریو او افکارو سره سم تیارو جوړو شوو روایتونو ته د غورځېدو لامل کېږي او د نوښت، انتقادي تفکر او هیله مندی مخه نیسي.

د عمل مخنیوی: کله کله په تېرو پیښو زیات تمرکز د نوي تحلیل، بیاکتنې او د هغوی له مخې د نوي ډول عمل د فلجیدو لامل کېږي. د اوسنیو ستونزو د حل پر ځای په تاریخي اختلافاتو او ستونزو کې بند پاتې کېدل زیاتره منفي نتیجه ورکوي.

له تاریخه ناوړه گټه اخیستل: کله کله له تاریخي پېښو د خپلو سیاسي، ډله ایزو او شخصي گټو او پروپاگنډ لپاره سوء استفاده کیږي، چې ربښتیا، لوی هدف او سمه لار پکې ورکیږي.

د توپیري چلند لارې خلاصول: کله کله د یو خاص قوم او ډلې پر ضد تاریخي اسناد د هغوی پر خلاف د ظلم، بد چلند او تعصب او تبعیض او په نتیجه کې د هغوی د حقوقو د تلفیدو لامل کیږي.

په نتیجه کې باید دا ومنو چې که د تاریخ مطالعه له یوې خوا د زده کړې او ودې یوه پیاوړې وسیله ده، خو له بلې خوا تري څخه منفي استفاده هم کېدای شي. نو تاریخ باید د هغه د مثبتو او منفي عواقبو د امکان په پام کې نیولو سره د انتقادي تفکر او پوره ویښتیا په روحیه ولوستل شي چې له منفي اغیزو او شاته تگ مخنیوی وشي. تاریخ باید د عقل، مثبتې انگیزې او نوي فکر وسیله شي، نه د لانجو د زیاتولو او خپلو محدودو اجنداوو ته د استدلال موندلو بهانه. د تاریخ د تېرو بریاوو او ماتو له لوستلو څخه باید په داسې ډول زده کړه وشي چې زموږ د اوسني او راتلونکي حال له ودې سره مرسته وکړي.

که پر اوس او راتلونکي تمرکز وکړو، د شخصي ودې، او پراختیا، ټولنیز پرمختگ او یو روښانه مسیر په خپلولو سره به لاندې گټې هم تر لاسه کړو:

په همدې شېبه کې ژوند کول: شخص ته زمینه جوړوي چې له خپل ژونده خوند واخلي چې د پاملرنې له زیاتېدو، رواني فشار او عمومي روغتیا له ښه والي سره مرسته کوي. همدا راز شخص ته مثبت لیدلوری او هیله بښونکی مسیر ټاکي.

هدف ټاکل او پلان گذاري: پر اوس او راتلونکي تمرکز د هدف ټاکلو او پلان جوړولو وړتیا او فرصت زیاتوي او زمینه جوړوي چې خپلو هدفونو او هیلو ته ورسیږي. پر راتلونکي دا متمرکزې هڅې د شخصي او مسلکي پرمختگ لامل کېږي.

له بدلون سره تطابق: راتلونکي محوري له ټولنیزو، ټکنالوژیکي او مسلکي بدلونونو او ننگونو سره شخص عیاروي او مقاومت، انعطاف او د نوو فرصتونو میندل ورته اسانوي.

نوښت او پرمختگ: پر راتلونکي تمرکز شخص تکړه کوي چې په بېلابېلو برخو کې نوښت او پرمختگ وکړي او نوې مفکورې، سیستمونه، تگلوري او حل لارې راوباسي.

ټولنیز پرمختگ: که دا راتلونکي محور تمرکز په ډله ایز ډول وشي، د ټکنالوژۍ، نوښت، زیربنا، روغتیایي خدمتونو، ښوونې او روزنې، اقتصادي پلانگذارۍ، چاپیریالي ثبات، علمي پرمختگ، عدالت، ټولنیز اتحاد او ستونزو د حل د اوږدمهاله هدفونو په تأمین کې مرسته کوي.

په مجموع کې د راتلونکي محوري لرلید په پراخېدو، مثبت فکر کولو، هیله مندی، اوږدمهاله بریاوو، او ټولو احتمالي پېښو ته د تیارۍ لپاره ضرور او گټور ده.

په تېر کې اوسېدل او له تېر وخت سره زیات پیوند ساتل کله کله د نوستالژیا په نوم یادوي. نوستالژیا یو مغلق، زیاتره یو تریخ احساسي حالت دی چې یو انسان یې له تېرو وختو سره تجربه کوي. دا ډول خلک تېر وختونه، تېر یادونه، تېر خلک، تېرې پیښې، او تېر ځایونه تل رایادوي، چې دواړه مثبت او منفي احساسات راپارولی شي. احساسي آرام، له هویت سره پیوند، ټولنیز تړون، اروایي فشار جبرانول، انگیزه ورکول، نوښت ته لار هوارول، وخت او ساعت تیرول او ترې زده کړه یې مثبت اړخونه دي. خو په دوامدار ډول پر تېرو وختونو او یادونو تمرکز له اوس او راتلونکي کار، هڅو، پلان، هدفونو او بریاوو د راگرځېدو سبب کیږي، د بدلون منلو قابلیت کموي چې په نتیجه کې د فردي او ټولنیز وروسته پاتې والي لامل کیږي. د دې توازن ساتل ضرور دي چې تېر مثبت وختونه او یادونه ونمانځو خو پر اوس او راتلونکي اساسي تمرکز وکړو. د دغه ډول توازن ساتل د شخصي ودې ټولنیز پرمختگ، او یو پرثمره ژوند لامل کیدای شي.

دکتور عبید الله برهاني

د واکمنو او رعیت
تر منځ د حقوقو او مسئولیتونو وېش د حضرت ابوبکر
«رضی الله عنه» د لارښوونو په رڼا کې

له ډیموکراسۍ او عصري نظامونو څخه ډېر پخوا بلکې نړدي پینځلس پیړۍ دمخه، د حاکم او ولس ترمنځ په مسایلو او پربکړو بحث مباحثه او نقد و، حاکم به له ولسونو غوښتل چې دنظام په چارو څارنه وکړي، د سمو کړنو یې ملاتړ وکړي او په نا سمو کړنو نیوکې وکړې پری نړدي چې حاکم خپل سري وکړي، خو نن بدبختانه حاکم او چارواکي ولس ته د نقد حق نه ور کوي، ځانونه د ولس پر وړاندي جوابده نه بولي، داستبداد چاپېریال او کلتور کې متملقین او ستاین کوونکي واکمن تر نیوکو پورته بولي، چې داسې ماحول کله هم د یو نظام د بقا او د ولس په ګټه نه وي او پایلي یې وخیمې وي.

د اسلام د لومړي امیر المومنین حضرت ابوبکر رض هغه خطبه چې د خپل واک په پیل کې یې ولس او امت ته ور کړې وه، د اسلامي نظام اساسنامه وګرځیدله!

هغه رض فرمایي:

ای خلکو ! زه پر تاسې واکمن وټاکل شوم ، خو له تاسو څخه غوره نه یم.

که تاسو ولیدل چې زه په سمه روان وم، کړنې مې سمې وې، نو زما مرسته او ملاتړ وکړئ، او که مو ولیدل چې ناسم روان شوم اوناسمې کړنې تر سره کوم، نو زما مخه ونیسئ، ما سمې او اصلاح ته را وبلئ.

زما اطاعت په هغه څه کې وکړئ چې الله تعالی درته امر کړی وي، که زه په ناسمه روان شوم بیا نو پر تاسو زما اطاعت نشته.

ریښتیا یو امانت دی او دروغ خیانت دی او په تاسو کې ضعیف زما لپاره قوي دی، تر څو هغه ته خپل حق ور کړم، او قوي له تاسو زما لپاره ضعیف دی تر څو ترې د ضعیف حق واخلم، پر دغه خبره خپلې خبرې راټولم ،هم ځان ته او هم تاسې ته د الله تعالی څخه مغفرت غواړم).

په دې توګه حضرت ابوبکر الصدیق رض اعلان وکړ چې د ملت رایه او نقد ددرناوي هم دی او اساس د نظام او واک هم دی او ځان د امت پر وړاندې جوابده بولي.

د حضرت ابوبکر رض د نظام اساسنامه په لاندې مادو مشتمله ده:

اوله ماده: له رسول الله صلی الله علیه وسلم څخه وروسته لومړی حاکم: حضرت ابوبکر رضي الله عنه دی هغه انسان چې الهام ورته نه کیږي، هغه د حکومتدارۍ یوه داسې بریالۍ بیلګه جوړوي، چې د الله او د الله درسول په تعلیماتو ولاړ حاکمیت او د ملت په خوښه او څارنه واک چلول دي.

دوهمه ماده: هیڅوک حق نه لري چې د ملت د چارو واک په خپل سر په لاس کې واخلي، مګر هغو چې ملت یې خپلو چارو ته وټاکي، ځکه ملت د الحُکم لله په دایره کې د واک سرچینه او څښتن دی، دا د ملت اصیل حق دی چې چا ته واک ورکوي او څوک له واکه ګوښه کوي،پرته د ملت له خوښې او رضا څوک هم د واک او قدرت د اخیستلو حق نه لري.

دریمه ماده: هغه څوک چې دملت مشري ورته سپارل کیږي باید تر ټولو ښې وړتیاوې ولري، نه دا چې یوازې ښه سلوک ولري او ښه صدقات ور کونکی وي،

که چیرته دوو کسانو وړتیا هم لرله او ښه سلوک یې هم لاره او صدقات یې هم ورکول، نو هغه به ټاکل کیږي چې دوی کې څوک تر بل ښې وړتیاوې ولري.

په دې کې شک نشته په چارو کې وړتیاوې توپیر لري، چیرته به یو شخص په یوځای کې ښه وړتیا ولري، خو بل ځای کې به هغسې نه وي، نو باید هر ځای لپاره مناسب او وړ شخص وټاکل شي، رسول الله صلی الله علیه وسلم د سلاسل غزا مشري حضرت عمرو بن العاص رض ته په داسې حال کې وسپارله چې په لښکر کې حضرت ابوبکر، حضرت عمر او ابوعبیده بن الجراح رضی الله عنهم پشان ستر ستر شخصیتونه هم و،هغوی یې د عمرو بن العاص تر مشرۍ لاندې کړل.

د اسامه بن زید بیرغ یې د هغه پوځ په سر ونیو چې په

هغه کې ابوبکر او عمر رض هم شامل
وو. دا اصل د هغه له وینا څخه اخیستل
شوی: (او زه له تاسو څخه غوره نه یم).
څلورمه ماده: که یو څوک د یو ملت
حاکم شي، نو په دې هغه تر ملت نه
غوره کیږي، بلکې غوروالی په ښو اعمالو
او ښه سلوک تر لاسه کیږي، که حضرت
ابوبکر رضی الله عنه غوره شخصیت و، نو
په دې غوره نه و چې ګواکې واکمن دی،
بلکې په دې غوره و چې هغه ښه اعمال
لرل، ښه سلوک یې لاره،ښه دریځونه یې
لرل، او د دې خبرې اساس هم د هغه
له قول څخه اخیستل شوی (لست خیرا
منکم) چې هغه کله واکمن وټاکل شو
نو هغه وویل: زه له تاسو غوره نه یم.
پنځمه ماده: ملت حق لري چې د
واکمن څارنه وکړي،ځکه چې ملت د واک
سرچینه ده،او د واک سپارلو او د واک څخه
د ګوښه کولو حق هم د ملت دی.
شپږمه ماده: واکمن یا حاکم په ملت
باندې دا حق لري چې چارو کې ورسره
مرسته وکړي،ځکه ملت دحاکم سره په
مسئولیت کې شریک دی، په وخت
د ضرورت کې باید ملت د حاکم تر شا
ودریږي، ملا یې ور وتړي.
دا وینا هم د هغه له قول څخه اخیستل
شوې: (که تاسو ولیدلم چې سم روان
یم نو زما سره مرسته او ملاتړ وکړئ).
اوومه ماده: پر ملت باندې د حاکم دا
حق هم دی چې باید د ناسمو کړنو څخه
یې را وګرځوي، کله چې حاکم ناسمې
کړنې تر سره کوي ،نو ملت یې باید مخه
ونیسي او سمې لارې ته یې متوجه کړي.
دا هم دهغهقول دی: (که تاسو ولیدلم
چې زه په ناسمه روان یم ما راوګرځوی).
اتمه ماده: ملت حق لري چې د خپل
واکمن سره په مسایلو او پریکړو مباحثه او
محاسبه وکړي، او څه چې دوی سم وینې
هغه پر حاکم ومني نه چې حاکم څه
سم ویني هغه پر دوی ومنل شي، دا هم
د هغه قول څخه را اخیستل شوې خبره
ده (که تاسو ولیدلم چې په ناسمه روان
یم پس زما مخه ونیسئ ما را وګرځوئ)

نهمه ماده: څوک چې د یو ملت د کومې
چارې مسئولیت واخلي، هغه باید داسې
روښانه پلان ورته ولري چې ملت پرې
خبر هم وي او د ملت په خوښه هم
عملي شي، نه دا چې څنګه د حاکم
خوښه وي هغسې پرې عمل وشي.
لسمه ماده: د هغه له قول څخه اخیستل
شوي: (زما اطاعت هغسې وکړئ لکه
څنګه چې زه ستاسې په چارو کې د الله
اطاعت کوم، که زه سرغړونه وکړم، بیا نو
پر تاسې زما اطاعت نشته). دوی د هغه
د ذات لپاره د هغه اطاعت نه کوي، بلکې
دوی د هغه قانون پیروي کوي چې خدای
تعالی د دوی لپاره وضع کړی دی، او دوی
د ځان لپاره غوره کړی، حاکم مکلف دی
چې دا قانون هم پر ځان او هم پر دوی
پللی کړي، خو که سرغړونه وکړي نو بیا
پر ملت د هغه اطاعت نشته.
یوولسمه ماده: د قانون په وړاندې ټول
خلک یو برابر دي، او قانون په ټولو یو
شان تطبیق کیږي،قانون په ځواکمن
هم هغسې تنفیذیږي لکه څنګه چې پر
کمزوري تطبیق کیږي.
دولسمه ماده: د حقوقو خوندیتوب، د
ټولنې د ټولو وګړو حقوق که افراد دي
او که ډلې یو شان خوندي دي، نه د
کمزوري حق د هغه د ضعف له امله
ضایع کیږي، او نه د ځواکمن حق د هغه
د قوت له امله خوندي کیږي.
دیارلسمه ماده: د حقوقو په خوندیتوب
کې د ټولنې توازن ساتل دي، د ځواکمن
څخه د بل حق اخیستل او هغه ځپل
ترڅو له زوره وغورځي، او کمزوري ته د
هغه حق سپارل ترڅو هغه د احساس
کمترئ څخه وژغورل شي ،داسې نه چې
ناسمه لار غوره کړي.
دا او پاس دوه اصلونه هم دهغه د قول
څخه اخیستل شوي(ستاسې ځواکمن
زما لپاره کمزوری ،تر څو ترې د بل
حق واخلم او ستاسې کمزوری زما لپاره
ځواکمن دی تر څو ورته خپل حق
وسپارم)
څوارلسمه ماده: حاکم او ملت باید د
سمون او اصلاح د ګډ مسئولیت احساس
ولري، او تل باید دا احساس وکړي چې
په دې مسئولیت کې لا هم پاتې دي، تر
څو په کلک عزم او اراده خپلو کوښښونو
ته ادامه ور کړي، تر څو د هغه الله
تعالی څخه ځانونو ته مغفرت وغواړي
،کوم الله تعالی چې د دوی څارنه کوي.
او دا هم د هغه رض د قول څخه اخیستل
شوی اصل دی چې فرمایي(او په دې
خبره خپلې خبرې را ټولوم، چې هم ځان
ته او هم تاسې ته د الله تعالی څخه
مغفرت غواړم.)
دا هغه څه دي چې د اسلام لومړي خلیفه
څوارلس پیړۍ وړاندې ویلي او پلي کړي،
نو نن متمدن ملتونه چېرته دي؟
آیا ابوبکر رض دا خبرې د خپل فکر او
نظریاتو په بنا کړې؟
نه بلکل نه، بلکې دا یې د اسلامي
تعلیماتو او اساس پر بنا کړې دي.
ددې خبرو پایله څه ده؟
دا چې د اسلام او مسلمانانو لومړی امیر
المومنین حضرت ابوبکر رض چې د عشره
مبشرو څخه هم دی او نبي علیه السلام
ته تر ټولو نږدې ملګری هم دی، هغه
د ولس رایې ته درناوی لري، د واک
څښتن ولس بولي،له خلکو غواړي چې
د ده څارنه وکړي ،د سمو کړنو او کارونو
څخه یې ملاتړ وکړي ،او چې ولس ته
وبریښي چې دی رض ناسم روان دی یا
یې کړنې ناسمې دي ولس حق لري د
هغه مخه ونیسي، نقد پرې وکړي ،بحث
او مباحثه ورسره وکړي او هغه سمې لارې
ته را وبولي.
یعني حضرت ابوبکر رض په څیر لوړ
سپیڅلی شخصیت د خپل ولس نقد مني،
د بیان آزادۍ ته ځان ژمن بولي او په
واک کې د ولس ګډون مني او ځان د
ولس مخ ته جوابده بولي!
نو زموږ او د اسلامي نظام لپاره به تر
هغه بهتر بل څوک وي چې اقوال یې
ځانونو ته فرامین وګرځوو او پر تنفید
یې د ټولنې نیکمرغي او د الله تعالی
رضا حاصله کړو!

د پند ځنځير

جواد مجاهد

- له چل او دوکې څخه هیڅکله هم کار مه اخله. ساده او پاک زړی اوسه. دا مؤمنه ټولنه ده، مه یې بدرنګوه.
- د ژوند په چارو کې له تدبیر څخه کار اخله. په پریکړو کې له بیړې څخه کار مه اخله.
- که چیرې د امیر له لوري په کوم کار مامور شوې نو آخرت په پام کې ونیسه او وروسته یې ترسره کړه. دنیاوال پرېږده چې ستا په اړه څه وایي هغوی دې خپل کار کوي. د امیر په اطاعت کې ډیر خیر دی.
- څومره دې چې وسه وه، نیکۍ وکړه؛ حتی که له لارې څخه د ازغیو لیرې کول هم وي. د آخرت د نېکیو تله درنه کړه ذهن به دې له دنیوي غمونو سپک شي.
- اصل خو جهاد دی نو د مجاهدینو قدر وکړه. مجاهد ته په هغو کسانو باندې چې ناست وو، څو چنده غوره والی ورکړل شوی دی. ته پدې هکله له الله تعالی څخه ووېرېږه او د مجاهدینو قدر وکړه! الله تعالی مجاهد قدرمن کړی، ته یې مه بې قدره کوه.
- په نورو باندې تر خپله وسه امر مکوه. دا بده ده. ته جوړ یې، الله تعالی په روغتیا نازولی یې نو چالاک او بیدار اوسه که هر څومره لوړ هم یې خو بیا هم له نورو څخه د هیڅ شي تمه مکوه.
- موبایل ته ډیر وخت مه ورکوه. که یوه شیبه هم درته اسانه وي، نو مخ ترې واړوه. د اړتیا په اندازه یې استعمال کړه خو د اړتیا تعین دې ستا نفس نکوي، ځکه نفس دې دښمن دی او ژوند دې ورانوي، ابدي ژوند.
- کوښښ وکړه چې له جماعت څخه بیل نشې. په مؤمنه ټولنه کې چې ته یوازې شې نو نفس او شیطان درته یو شي بیا نو پټه جګړه ډیره درته سختیږي. د صالحینو سره صحبت کوه؛ دا کار دې شخصیت جوړوي.
- د پند ځنځیر مه پرېږده چې کړی یې لنډې شي. ویې غزوه تر نورو یې هم ورسوه او نورو ته د نیکو خبرو د رسولو په صدقه کې ځان شریک کړه، ډیره آسانه کړنه ده.

د ځوان په صفت باید تاسو د تاند او هځاند شخصیت لرونکي واوسئ.
دا ځکه تاسو باید خپل شخصیت داسې جوړ کړئ تر څو نور وهڅوئ او د هڅونې دا لړۍ د یوې بریالۍ ټولنې جوړېدو جوګه کېدای شي که غواړئ په ټولنه کې د ښه شخصیت لرونکي واوسی نو ځینې دا لاندې کړنې حتماً ترسره کړئ.
دمثبت فکر او مثبتې مشورې ښتنان واوسئ
کله چې تاسو هرڅه ته د مثبت اړخ څخه ګورئ او هر چاته مثبته مشوره ورکوئ؛ تاسو به په ټولنه کې لوړ اعتماد او اعتبار ولرئ.
که منفي مشوره ورکوئ زیانونه یې ورته بیان کړئ! خو وروسته بیا هم ورته ووایاست چې ته یې هم خپل

شخصیت جوړونه

محمد حامد وطن

فکر ژور وځېره ډاډه اوسئ تاسو به دوی ته په مثبت ډول منفي مشوره ورکړې وي.
دا هغه عادت دی چې ستاسو ملګري او ټول هغوی چې تاسو پېژني ستاسو سره د خپلو ستونزو شریکولو ته هڅوي او ستاسو قدر او عزت د دوی په وړاندې لوړوي.
٢ پاکوالي ته پوره توجه وکړئ.
په ظاهري ډول مو ځان په پوره ډول پاک وساتئ؛ په خاص ډول جامې.
په زړو جامو مه شرمېږئ.
زړې جامې واغوندئ مګر پاکې یې وساتئ.
خپله خوله په ورځ کې لږترلږه یو ځل ومینځئ.
دا ځکه د خلکو سره د خبرو په حالت کې ستاسو د خولې بوی ستاسو د یو بد خاصیت په ډول ستاسو استازولي کوي.
٣ ږیره مو غټه کړئ.
٤ د عینکو، خولۍ، لنګوټې او عطرو څخه ګټه واخلئ، ډېر مهم څه ستاسو د بدن خوشبويي ده.
ستاسو د یو غوره او با مسئولیته شخصیت استازولي کوي.
٥ خبرې لږ وکړئ؛ خو داسې خبرې وکړئ چې نور ستاسو د خبرو اوریدو لیوال واوسي.
په هغه څه ورغبېږئ چې د خلکو او ټولنې اړتیا ده.
مه بېړېږئ ډاډه خبرې وکړئ او پر ځان باور ولرئ.
٦ الله جل جلاله ته ځان تسلیم کړئ؛ تر څو ټوله نړۍ ستاسو تابع شي.
په ورځ کې د الله جل جلاله ذکر او د قرآن کریم تلاوت حتماً وکړئ.
د ټولو څخه غوښتنه وکړئ؛ تر څو ستاسو ټولې غلطۍ یا نیمګړتیاوې درته په ګوته کړي.
٧ خپل ځان نورو ته ښه مه معرفي کوئ.
پرېږدئ چې ستاسو پورته ټولې ځانګړتیاوې ستاسو د ښه معرفت جوګه شي.
٨ ځان په نوبت عادت کړئ.
د نورو څخه کاپي کول هر څوک کولای شي.
تاسو هغه څوک واوسئ چې نور ستاسو څخه کاپي وکړي.
٩ د غوره لهجې لرلو لپاره زیاته مطالعه وکړئ او د نورو خبرو او ویناوو ته غوږ ونیسئ.

"
کله چې تاسو هرڅه ته د مثبت اړخ څخه ګورئ او هر چاته مثبته مشوره ورکوئ؛ تاسو به په ټولنه کې لوړ اعتماد او اعتبار ولرئ که منفي مشوره ورکوئ زیانونه یې ورته بیان کړئ! خو وروسته بیا هم ورته ووایاست چې ته یې هم په خپل فکر ژور وځېره ډاډه اوسئ تاسو به دوی ته په مثبت ډول منفي مشوره ورکړې وي.
"