



امارت اسلامی افغانستان
وزارت معارف
ریاست عمومی دفتر مقام
ریاست نشرات و روابط عامه



شماره مسلسل (شانزدهم)
ماه رجب المرجب ۱۴۴۶ هـ.ق.
مطابق ماه دلو ۱۴۰۳ هـ.ش.

سال تأسیس ۱۴۴۴ هـ.ق.
مطابق سال ۱۴۰۱ هـ.ش.

بخوان و بیندیش

ښوونیزه، روزنیزه او تقریحي مجله



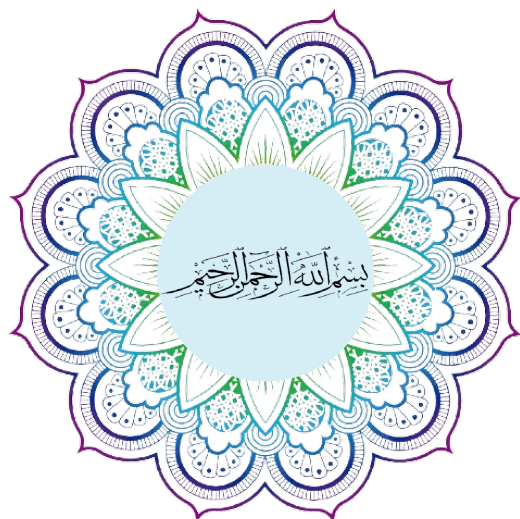


د افغانستان اسلامي امارت

د پوهنې وزارت

د مقام د دفتر لوی ریاست
د نشراتو او عامه اړیکو ریاست





الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى
سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.



د پوهنې وزارت

بخوان ویندیش

سال تاسیس ۱۴۴۴ هـ.ق. مطابق سال ۱۴۰۱ هـ.ش. شماره مسلسل (شانزدهم) ماه جمادی الاول ۱۴۴۶ هـ.ق. مطابق ماه دلو ۱۴۰۳ هـ.ش.

په دې کڼه کې

خود شناسی کلید موفقیت در زندگی
د اولادونو په ښوونه او روزنه کې د مور اغېزه
گفته های ناب از حضرت عمر رضی الله عنه
د پښتو پنځه پاکانې او کارونه یې
د ماشومانو د مثبتې روزنې اصول
اهمیت نظم و انضباط در زندگی
داستان زیبا از امیرالمؤمنین حضرت عمر
فاروق رضی الله عنه

یادداشت

مجله بخوان و بیندیش یک نشریه آموزشی،
تفریحی و معلوماتی می باشد مقالات و
نوشته های شما را جهت نشر می پذیرد.
عزیزانی که می خواهند مطالب و نوشته های
شان در مجله بخوان و بیندیش نشر شود،
می توانند مطالب خویش را به ایمیل
آدرس فوق و یا هم به این شماره واتساپ
(۹۳۷۸۵۰۸۰۰۵۶ +) ارسال نمایند.
نوت:- مطالب ارسالی نباید خلاف ارزش های
اسلامی و عرف های پسندیده جامعه باشند
در ضمن مجله بخوان و بیندیش در تصحیح
مطالب ارسالی شما دست باز دارد و مسئولیت
مطالب ارسالی به دوش نویسنده می باشد.

د امتیاز خاوند

د پوهنې وزارت

کتنپلاوی

الحاج مولوي شهاب الدين «ثاقب»
مولوي عزيز احمد «ريان»
قاري منصور احمد «حمزه»
سر محقق عبدالجبار «عابد»
ماستر سيد عنایت الله «همدرد»
استاد عبدالرحمن «فارج»
احمد شعیب «حقیقي»
عبدالصبور «غفراني»
معراج «زمانی»
محمد نسیم «عیاذ»

مسئول مدیر

سمیع الله «یعقوبي»

انځورگر

محمد ادريس «نوري»

د اړیکې شمېره: ۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

پرېښنا لیک

Bekhwanwabeyadish23@gmail.com

شمېر: ۱۵۰۰

فهرست

- ۱----- خود شناسی کلید موفقیت در زندگی
- ۲----- د اولادونو په ښوونه او روزنه کې د مور اغېزه
- ۴----- کمک به دیگران
- ۵----- د علم او پوهې ارزښت
- ۷----- دوستی و رفاقت
- ۸----- د لویو شخصیتونو اغېز
- ۱۰----- کنترول خشم
- ۱۱----- گفته های ناب از حضرت عمر ابن الخطاب
- ۱۲----- پیرمرد دانا
- ۱۳----- هود او نیت
- ۱۵----- جملات ارزشمند
- ۱۶----- د پښتو پنځه یاکانې او کارونه یې
- ۱۸----- د ماشومانو د مثبتې روزنې اصول
- ۲۰----- اهمیت نظم و انضباط در زندگی
- ۲۲----- د هکیو روغتیا یی کتی
- ۲۳----- داستان زیبا از امیرالمؤمنین حضرت عمر فاروق
- ۲۴----- په اسلام کې علم او تربیه
- ۲۶----- روش های مطالعه موثر
- ۲۸----- د چرک د غوښې دغه څلورو برخو له خوړلو ډډه وکړئ!
- ۲۹----- آیا تاسو پوهیدئ چې له جک شکر څخه تیت شکر ...
- ۳۰----- عزت نفس؛ گامی به سوی زندگی بهتر
- ۳۲----- د حسن خاتمی اسباب او لارې د اسلامي شریعت په ...
- ۳۴----- دست یاری و همکاری
- ۳۵----- جالبه طبی مشوره
- ۳۶----- مهمې لارښونې
- ۳۷----- بادام شیرین
- ۳۸----- نشانه های سخاوتمندی
- ۳۹----- حکایت دو برادر
- ۴۰----- قانون ۱۵ دقیقه چیست؟
- ۴۱----- پنډه های آموزنده
- ۴۲----- ستون خرما می گرید
- ۴۴----- ځوانانو ته څو مهم نصیحتونه
- ۴۵----- کتاب خوان
- ۴۶----- غلط بنویسیم تا درست بنویسیم
- ۴۷----- سخن محال را نپذیر
- ۴۸----- وصیت یک مادر به فرزندش
- ۴۹----- داستان زیبا
- ۵۰----- د بې خایه تشویش (اضطراب) څخه ځان ژغورل
- ۵۱----- د حسن بصري حکایت
- ۵۲----- ده روش سودمند برای مطالعه



خود شناسی کلید موفقیت در زندگی

زندگی سفری است پر از فراز و نشیب و هر شخص در این سفر رسالت و مسؤولیتی دارد که باید آن را ایفا کند. ما باید درک کنیم که راز اصلی خلقت چیست؟ و ما باید نقش و وظیفه خود را درک کنیم که در این خلقت چی رسالتی به عهده من است؟ بدون شک الله سبحانه و تعالی این کائنات را بدون هدف و عبس خلق نکرده است، راز اصلی خلقت انسان در این دنیا عبادت الله سبحانه و تعالی است. اما در پهلوی این هدف بزرگ و اصلی ما مسؤولیت و تکالیفی دیگر نیز داریم. همچنان الله سبحانه و تعالی به انسان ها توانایی های بی شماری عطا کرده است که برای رشد این توانایی ها و استفاده از این استعدادها باید انسان ابتدا توانایی های خود را بشناسد و با تلاش و پشت کار این استعدادها را رشد دهد، تا در زندگی به موفقیت های بی شماری دست پیدا کند. اما آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا برخی افراد در زندگی موفق تر و شادتر به نظر می رسند؟ یکی از رازهای مهم این موفقیت، خودآگاهی یا خود شناسی است. خودشناسی به معنای شناخت عمیق از خود، احساسات، افکار، نقاط قوت و ضعف است. این مهارت نه تنها به ما کمک می کند تا بهتر تصمیم بگیریم، بلکه باعث میشود در زندگی شخصی و اجتماعی خود تعادل و آرامش بیشتری داشته باشیم.

دوران نوجوانی یکی از مهمترین مراحل زندگی است. در این دوره، شما در حال شکل دادن به شخصیت خود هستید و با چالش های مختلفی روبرو می شوید. خودآگاهی به شما کمک می کند تا بهتر با این چالش ها مواجه شوید. وقتی شما خود را به خوبی بشناسید، می توانید اهداف خود را مشخص کنید، روابط سالم تری با دیگران برقرار کنید و در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت بیشتری داشته باشید. هر روز چند دقیقه به خودتان فکر کنید، نقاط قوت تان را یادداشت کنید و بخاطر داشتن آن نقاط قوت همیشه از الله سبحانه و تعالی شکر گذاری کنید، در ضمن نقاط ضعف تان را یادداشت کنید و برای حل کردن آن اقدام کنید. بدانید که انسان کامل نیست. شناخت نقاط قوت به شما اعتماد به نفس می دهد و شناخت نقاط ضعف به شما کمک می کند تا روی بهبود آن ها کار کنید. گاهی اوقات دیگران می توانند چیزهایی در مورد شما بگویند که خودتان متوجه آن نبوده اید. این بازخوردها می تواند به شما در شناخت بهتر خود ما کمک کند. اهداف کوچک و بزرگ برای خود تعیین کنید. این کار به شما جهت می دهد و کمک می کند تا بهتر بدانید چه کسی هستید و به کجا می خواهید برسید.

مجله بخوان و بیندیش به عنوان یک منبع آموزشی و فرهنگی، تلاش می کند تا با ارائه مطالب مفید و کاربردی، به شما نوجوانان عزیز در مسیر رشد فردی و اجتماعی کمک کند. شما را با مهارت های زندگی آشنا می کند و ابزارهای لازم برای موفقیت را در اختیار شما قرار می دهد. ما امیدواریم که این مطالب بتوانند نقشی در ساختن آینده ای روشن برای شما داشته باشند.

وزارت معارف همواره تلاش کرده است تا با ارائه برنامه های آموزشی و تربیتی، به رشد همه جانبه شاگردان کمک کند. برنامه هایی که بر خودآگاهی، مهارت های زندگی و رشد شخصیتی تأکید دارند، بخشی از این تلاش ها هستند. خودآگاهی یک مهارت کلیدی است که به شما کمک می کند تا در زندگی موفق تر و شادتر باشید. این مهارت نه تنها در دوران نوجوانی، بلکه در تمام مراحل زندگی به کار شما می آید. با شناخت خود، می توانید بهترین نسخه از خودتان باشید و به اهداف بزرگی که در سر دارید، دست پیدا کنید. از بارگاه الله سبحانه و تعالی برای همه شما عزیزان موفقیت خواهان هستیم.

د اولادونو په ښوونک او روزنک کې د مور اغېزه

کارونه دي، چې په افتخار سره یې سرته رسوي. د ماشومانو لپاره بل ښوونځی ټولنه ده. هغه چاپیریال چې ماشومان په کې لویږي د ماشومانو په روزنه کې ډېر اړین رول لري؛ خو کله ناکله په فاسقه او خرابه ټولنه کې د کورنیو دغرو د بې غورۍ له امله د ماشوم روزنه خرابیږي او په ټولنه کې ژوند ورباندې مستقیم اغېز کوي.

مور هر وخت کوبښن کوي چې خپل اولادونه په ښوونه او روزنه سمبال د یو سالم شخص په توګه ټولنې ته وړاندې کړي، ترڅو په راتلونکي کې په ټولنه کې د ژوند په ډګر کې له کومې ستونزې سره مخ نشي او د ټولنې خلک د ده له ناپوهۍ څخه متضرر نشي.

که چېرته فکر وکړو چې یوه مور یو ماشوم نهه میاشتې په نس ګرځوي او یا په یوه شپه کې دیو ماشوم سره که مریض او یا جوړ وي، څومره تکلیف اوستونزو ته غاړه اخلي، چې له همدې امله د مور حقوق نسبت پلارته په اولادونو باندې زیات دی. په حدیث شریف کې راځي: (چې مفهوم اومعنی یې داسې ده چې در رسول الله صلی علیه وسلم څخه چا پوښتنه وکړه ای د الله رسوله د چا حقوق زیات دي، هغه مبارک ورته وفرمایل: دمور، بیا یې ترینه پوښتنه وکړه چې بیا دچا، هغه مبارک بیا ورته وفرمایل: چې دمور، په دریم ځل یې بیا ترینه پوښتنه وکړه همداسې یې ورته وویل په څلورم ځل یې بیا ورته اوویل چې د پلار.) د دې حدیث څخه معلومیږي چې دمور حقوق د

مور هغه الهي نعمت دی، چې د اولادونو د ژوند د لومړۍ ورځې څخه دهغوی د ښوونې او روزنې په برخه کې مسئولانه پاملرنه کوي، په دې اړه یې هر ډول ستونزو ته غاړه ایښي او دا د خدای تعالیٰ حکمت دی، چې د اولادونو په روزنه او پالنه کې د مور حوصله ډیره پراخېږي.

د ماشومانو لپاره دوه ښوونځي وي، یو کور او بل ټولنه چې د کور په ښوونځي کې مور هغه ښوونکې ده، چې هر وخت ورته د ښوونې او روزنې زمینه برابره وي. لکه ښوونځي ته دهغوی لېږل، پاکې جامې وراغوستل، د کتاب، قلم او نور اړوندو توکو برابرول دا ټول د یوې مهربانه مور



کېرېرې يعنې په کور کې چې کوم کارونه کېږي او يا د کورنۍ غړي ديو بل سره کوم چلند کوي هغه زده کوي او د ده په ذهن کې ثبت کېږي او په راتلونکي کې يې په ټولنه کې په حرکتو تمثيلوي، چې بالاخره ځوان او په ټولنه کې دخپلې کورنۍ، کلي، ولسوالۍ، ولايت او يا هم د هيواد غړيتوب کوي او ددې سره ورته ځينې صلاحيتونه په لاس ورځي، که چېرته په سالمه او با ادبه او غيرتي کورنۍ کې ورته سمه تربيه او روزنه ورکړل شوې وي، نو ځينې پريکړې چې دملت په استازيتوب يې کوي او دملت سرنوشت په کې ټاکي، نو که روزنه يې سمه او غوره وي دملت گټي او خير به پکې سنجوي او پريکړه به کوي، نو واضح خبره ده که مور خپلو اولادنو ته صحيح تربيه او روزنه ورکړي، نو ټولنه به د هر قسم ضررونو او خطراتو څخه په امن کې خپل ژوند ته ادامه ورکوي او زموږ حقوق او منافع به د کوم بهرني گواښ سره مخامخ نه وي او نه به په ټولنه کې د خلکو په زړونو کې ويره او دار موجود وي، نو کله چې د خلکو ژوند دخطرو او گواښ سره مخامخ نه وي نو داسې حال کې خپله په ټولنه کې سوله او آرامي راځي، چې په سوله کې دخلکو ژوند، مال، حيا او ناموس خوندي ساتل کېږي چې همدغه د اسلامي ټولنې غوښتنه ده.

د دې پورته خبرو پايله او نچور داسې راوځي چې د يونيکمرغه، اسلامي او په ځان بسيا او دهر ډول تاوتريخوالي څخه خلاص په سوله او عدالت باندې ولاړ هيواد د هر فرد، کورنۍ او ټولنې غوښتنه ده چې دا غوښتنه هغه وخت پوره کېږي چې هره مور په پوره مسئوليت سره ټولنې ته په ښوونه، روزنه، هېواد پالنې او په اسلامي روحيه سمبال خپل بچيان تربيه کړي.

چمتو کوونکي: خان محمد احمدزی

پلار په پرتله زيات دي، ځکه مور د پلار په پرتله د اولادونو سره زياتې ستونزې کالي.

کله کله د مور هلې ځلې د وخت او حالاتو د مجبوريتونو گواښونو له امله د ناکامۍ او په ځينو حالاتو کې د کاميابۍ سره مخامخ کېږي، چې کله کله دهغې د چوپې خولې نارې او سورې د پوهانو او احساس لرونکو خلکو غوږونو ته رسېږي.

ځکه ويلای شو چې مور د اولاد په ښوونه او روزنه کې ډير اړين رول لري. ماشوم لومړی خبرې له مور څخه زده کوي، له ټولو څخه لومړی خپله مور پيژني او سترگې پسې اړوي او ورپسې ژاړي، نو له همدې امله ويلای شو چې مور د ماشوم لپاره د ټولو نعمتونو څخه اړين او ښکلی نعمت دی، نو په مور لازمه ده چې له خپل ماشوم څخه داسې شخصيت جوړ کړي چې ټولنې ته د منلو وړ وي.

که چېرې کوم ماشوم کومه غلطې وکړي، نو مور يې بايد په ډير حکمت سره هغې غلطې ته متوجه کړي، ترڅو په راتلونکي کې يې د بيا ځلي څخه يې د ده وکړي او په تاوتريخوالي يې دې خپلې غلطۍ ته متوجه نکړي چې بيا يې ذهن خرابېږي. که د ماشوم سره هرڅومره ښه سلوک وشي د هغه شخصيت باندې مثبت اغېز کوي چې پدې اړه هوبښيارانو ډير متلونه هم ويلې چې وايي (زده يې کړي د مور په پيو هير به يې نکړئ په پيريو)

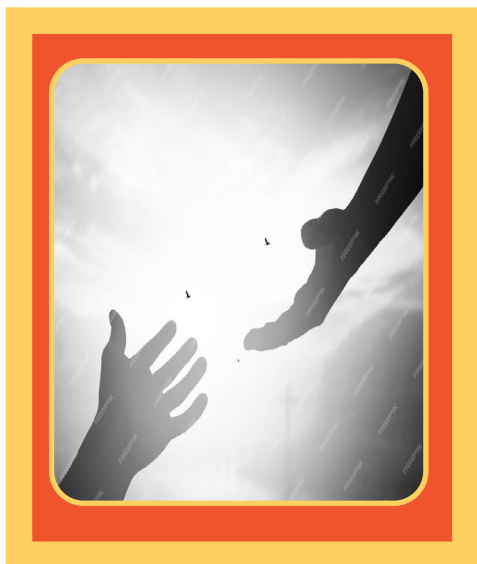
نو د مور غېږ د انسانيت او شخصيت د جوړېدو لپاره لمړی ښوونځی او زانگو ده، ځکه مور د پلار په پرتله د اولادونو سره په کور ډير وخت پاتې کېږي، نو ځکه دغه لوی او دروند مسئوليت ور په غاړه شوی دی، نو مور هغه شخص دی چې اولادونه يې د ژوند د لومړۍ ورځې څخه تر اوه کلونو پورې مکمل د هغې د څارنې لاندې وي، نو ويلای شو چې مور بايد دخپلو اولادونو په ښوونه او روزنه کې ډير فکر وکړي، بايد د خپلو کړو وړو سره ډير احتياط وکړي، ځکه ماشوم د تازه لښتي په څير دی، چې کومې خواته يې کړوي

کمک به دیگران

کمک به دیگران مانند روشنایی است که می‌تواند تاریکی را از بین ببرد. وقتی به کسی کمک می‌کنیم، نه تنها زندگی او را روشن‌تر می‌سازیم؛ بلکه قلب ما نیز لبریز از آرامش می‌شود. کمک کردن فقط به معنای دادن چیزهای مادی نیست؛ بلکه گاهی یک لبخند، یک کلام مهربان یا حتی گوش دادن به حرف‌های کسی که نیاز به شنیده شدن دارد، می‌تواند کمک بزرگی برای دیگران باشد.

تصور کنید، یک دوست دارید که در درس‌هایش مشکل دارد. اگر به او کمک کنید تا بهتر یاد بگیرد، نه تنها او را خوشحال کرده‌اید؛ بلکه دوستی‌تان را نیز محکم‌تر ساخته‌اید یا شاید در راه فردی را ببینید که برای حمل وسایلش به کمک نیاز دارد. اگر دست‌های‌تان را به منظور کمک کردن به سوی او دراز کنید، قلب او را سرشار از شادی خواهید کرد.

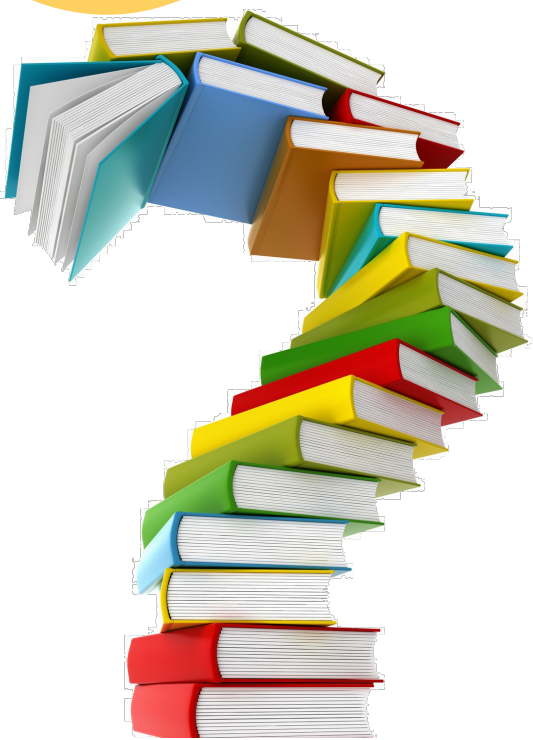
کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس کنیم بخشی از یک جامعه بزرگ‌تر هستیم. وقتی به دیگران کمک می‌کنیم، در واقع به خود ما نیز کمک کرده‌ایم؛ زیرا این کار احساس رضایت و خوشبختی را در وجود ما زنده می‌سازد. از این به بعد



حداقل یک کار کوچک برای کمک به دیگران انجام دهید و احساس خود را بعد از آن یادداشت کنید.

کمک کردن به دیگران مانند کاشتن بذر مهربانی است. این بذرها رشد می‌کنند و دنیا را پر از زیبایی و دوستی می‌سازند. پس بیایید از امروز تصمیم بگیریم که دست‌های ما را به سوی دیگران دراز کنیم و با کمک‌های کوچک خود، دنیا را جای بهتری برای زندگی بسازیم.

د علم او پوهې ارزښت



علم د پوهې او پیژندګلوی په معنا ده. پوهه د یوې رڼا په څېر د انسان زړه او دماغ روښانه کوي. انسان له بې لارۍ او مایوسۍ څخه ژغوري او خپلې موخې ته یې د رسېدو لارې چارې برابروي. له بلې خوا ناپوهي داسې تیاره ده چې انسان له ډار، خطر او خواری سره مخامخ کوي.

انسان د علم او پوهې په وسیله لومړی خپل ځان او بیا خپل خالق جل جلاله پیژني. په کارده چې له علم سره د انسان عمل هم ملګری وي، همدا ډول له علم او پوهې څخه باید د انسانانو د هوساینې او سوکالۍ لپاره کار واخلو او په پرله پسې ډول د خلکو د نیکمرغیو لپاره هلې ځلې وکړو.

د ویلو ده چې د علم او پوهې په هکله د قرآن کریم په مبارکو آیتونو او هم د پیغمبر صلی علیه وسلم په سپیڅلو احادیثو کې یې په وضاحت سره د علم ارزښت او مقام بیان شوی چې په لاندې توګه ترینه یادونه کېږي:

د ابوهریره (رضی الله عنه) نه روایت شوی چې پیغمبر صلی علیه وسلم وفرمایل:

ژباړه: څوک چې د علم په لټه کې په لاره روان شي، الله جل جلاله به ورته د جنت لاره آسانه کړي.

[سنن الترمذي: ۲۶۴۶]

په اسلامي ښوونو کې علم او پوهه لوړه مرتبه او منزله لري، آن چې: الله جل جلاله د انبیاءو

فرمايي: «د طه، سورت»: (۱۱۴ آيت)
 «ووايه: اى پالونكيه! زما په پوهه كې اضافه
 وكړه»

د علم او پوهې په ترلاسه كولو سره د انسان په
 وجود كې زيات فضيلتونه وده كوي، د ټولنې د
 جوړښت لامل گرځي چې كولای شو د ښه
 سلوك، مرستې، عدالت، مرحمت، امانت،
 پالنې، صداقت، صبر، وفا، حيا، قوت، تواضع،
 سخا، شجاعت نوم واخلو.

كله چې دغه اوچت خويونو د علم او پوهې
 د زده كړې په تېره د اسلامي زده كړې په ګاڼه
 انسان سمبال شي نو د ظلم، جنايت، خرافات،
 او نور ناوړه كارونه په ټولنه كې نه پاتې كېږي
 او د باور فضا پيدا كېږي او ټول به په سوله او
 وروړگلوي كې ژوند كوي او بالاخره په پاى
 كې د ټولنې د ترقي او پرمختګ زمينه برابريږي.
 چمتو كوونكى: خان محمد احمدزى

د بعثت موخه تعليم، پوهه او روزنه اعلان كړې
 فرمايي: «د البقرې، سورت: (۱۵۱ آيت)

ژباړه: «تاسو كې مې ستاسو له ډلې يورسول
 د رواستاوو ترڅو تاسو ته زمونږ آيتونه ولولي او
 تاسې پاك كړي او كتاب، حكمت در زده كړي
 او په څه چې نه پوهيږئ هغه در زده كړي»
 د قرآنكريم په بل آيت كې په قلم قسم كوي
 فرمايي: «د نون، سورت»: (۱-۲ آيتونه)

«قسم په قلم او په هغه څه چې ليكي يې»
 دغه قسم د علم د اوچت مقام څرګندونه كوي
 چې د كائناتو پالونكى پرې قسم كوي او يو ډول
 د انسان پاملرنه د هغه ارزښت او ستر مقام ته
 را اړوي. د علم او پوهې په ډګر كې چې څومره
 د چا توښه زياته وي ځواك او پايښت يې هم
 زيات وي. د دې له امله الله جل جلاله خپل
 پيغمبر صلى الله عليه وسلم ته امر كوي
 چې دهغه څخه د لازيات علم غوښتنه وكړي



دوستی و رفاقت



مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری صفتی است که شخص را به فردی قابل اعتماد و قوی تبدیل می‌کند؛ اما چطور می‌توانیم این صفت را در خودت تقویت کنیم؟ اول از همه، باید بدانیم که هر انتخابی که می‌کنیم، نتیجه دارد، چه در درس خواندن و یا در روابط با دوستان یا حتی در کارهای روزمره. وقتی کاری را به عهده می‌گیرید، باید تا آخر آن پیش بروید، حتی اگر سخت باشد. این یعنی اگر وعده دادی، به آن پایبند باشی و اگر اشتباهی کرده‌ای، آن را بپذیر و برای جبران تلاش کنی. هم‌چنین مسئولیت‌پذیری یعنی به دیگران فکر کنی. وقتی در گروهی کار می‌کنی، سعی کن سهم خویش را به بهترین شکل انجام دهی تا بقیه هم به شما اعتماد کنند. این کار نه تنها باعث می‌شود دیگران به شما احترام بگذارند، بلکه احساس رضایت و اعتماد به نفس شما را هم افزایش می‌دهد.

به یاد داشته باشید، مسئولیت‌پذیری به این معنا نیست که کامل باشید، بلکه به این معناست که آمادگی رفع اشتباهات خویش باشید تا یاد بگیرید و رشد کنید.

دوستی و رفاقت یکی از زیباترین و ارزشمندترین هدایای زندگی است. دوستی مثل یک درخت است که اگر به آن رسیدگی کنی، ریشه‌هایش محکم می‌شود و شاخه‌هایش بلند می‌شود. اما این درخت نیاز به مراقبت، صداقت و وفا دارد تا همیشه سرسبز و پربار بماند.

دوستی واقعی یعنی این که در شادی و غم، در موفقیت و شکست، کنار هم باشیم. یک دوست خوب مثل آینه است که نقاط قوت و ضعف تو را به تو نشان می‌دهد، اما هرگز تو را تحقیر نمی‌کند؛ بلکه سعی می‌کند به تو کمک کند تا رشد کنی و به موفقیت برسی.

باید یاد بگیریم که در دوستی مان بخشنده باشیم، در رفاقت و دوستی بخشنده بودن یک بخش مهم است، هم چنان یک دوست خوب کسی است که در لحظات سخت، دست تو را می‌گیرد و به تو امید می‌دهد.

دوستی‌های واقعی مثل گنج‌های کمیاب هستند، قدر آن‌ها را باید دانست و از آن‌ها مراقبت کرد. گاهی اوقات ممکن است اختلاف‌هایی پیش بیاید، اما اگر پایه دوستی بر اساس احترام و درک متقابل باشد، این اختلاف‌ها به جای دور کردن رابطه را قوی‌تر می‌کند.

در نهایت، دوستی مثل یک سفر زیباست که در آن یاد می‌گیری چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنی و چگونه بخشنده باشی. دوستی‌های خوب، زندگی را رنگارنگ و معنادار می‌سازد.



د لویو شخصیتونو اغېز

په برخه کې څه وکړي. انسان هر څه د کتاب له پانډو، تجربو او لویو اشخاصو له ناستې ولارې زده کوي او بیا یې له ځانه پیل، د کورنۍ



او د ټولنې په وګړو یې پلي کوي، چې خپلې غوښتنې پرې تحمیل نه کړي، بلکې د ټولنې، ژوند، تجربو او پوهې کچې ته په ګټو داسې پلان شوې ګړنلارې پلي کړي، چې انسان ته پکې خیر وي. موږ هر څه لولو؛ خو

د لویو شخصیتونو اغېز هغه وخت په خپلو تجربو او ژوند کې حس کولای شو، چې د دوی د ژوند تجربې، سترې، ګوښښونه، مبارزې او د ژوند بېلابېل پړاوونه مطالعه او یا یې ترې واورو. دوی هر یوه د دې شېبو د حالاتو سره سم چلند کړی او خپلو موخو ته درسېدنې لپاره یې دا ټولې ستونزې او سختۍ په ځان منلي دي. دا منل یې په فزیکي او ذهني لحاظ وو، چې د ژوند تجربې یې موږ اوس په پانډو کې لولو او خپل راتلونکي ته د دوی څخه په الهام ځان ستونزو ته چمتو کوو. شخصیتونه په یوه ورځ، یوه میاشت یا یوه کال کې نه شي کیدای چې لوی اشخاص شي، بلکې دا د کلونو سختو شپو ورځو پایله وي، چې هر څوک د لوی شخص په توګه پېژني په بېلابېلو جغرافيو کې د هغه شناخت او ذهني پراختیا له مخې مشهور وي. د بېلګې په توګه به ووايو، که یو څوک د کلي، ولسوالۍ، ولایت او زون په کچه فکر ولري د خپل فکر په کچه به مشهور وي دا بیا د نورو لپاره په یوه بېلګه بدلیږي، چې د ټولنې هر وګړی یې بیا د خپل بېلګه په ډول مني او ده له مبارزو څخه په خپل ژوند کې الهام اخلي. که ژوند د حقیقي عینکو وګورو ډېرې وړې او پناه شوې برخې به خپله ځان راته ښکاره کړي.

دا ځکه چې څومره د ټولنې د وګړو خواږه درسره وي همغومره به دې وړو مسایلو ته پام وي، چې څنګه د دې خلکو د ښوونې او روزنې

په تېرېدو سره د ټولنې په اړه لويې تگلارې او کړنلارې جوړوي. له دې سره بيا د بېلابېلو انسانانو څخه د اغېزمنتيا له امله د يوه نوي فکر او روښانه راتلونکي لپاره د ژوند جوړولو ښه فرصتونه او آسانتياوې رامنځته کوي، چې ټولنه د يوه نظم او يووالي لوري ته بيايي. له دې انساني جوړجاړي د خواخوږۍ او يو بل منلو لارې رامنځته کېږي او بيا هر څه د پراخ فکري او لرليد په رڼا کې ويني. د لويو اشخاصو د ژوند مطالعه، ورسره ناسته ولاړه د دې جوگه هم کېږي، چې هر انسان د لويې حوصلې، زغم، پراخ ليد او د ژوند له ټولو اړخونو سره د چلند په اړه متوجه کوي. دا هم رازده کوي، چې

دې باريکيو ته نه متوجه کېږو، چې دا لويو اشخاصو څنگه له ځان، کورنۍ، ټولنې، ژوند، خلکو او په ټوله کې د ژوند چاپېريال سره چلند کړی. همدا رازونه را پيدا کول انسان له تېر، اوس او راتلونکي مهال سره د يو ځنځير په شان تړي، چې له اوس مهاله څنگه گټه واخلي او راتلونکي ته تگلارې جوړې کړي. دا ځکه چې تېر مهال د تاريخ برخه گرځي، اصلاً خو تاريخ د انساني ذهن د بدلون مطالعه ده، چې انسان له دې دوو تارونو سره تړي. يعنې له اوس او راتلونکي مهال سره يې د يوې لارې په توگه وصلوي. بيا همدا تړښت نور افکار او لوی اشخاص زېږوي، چې د وخت

بريالي توب څنگه تعريفولی شو؟

بريالي توب ځينو ته ښايي د شتمنۍ په معنا وي. ځينو نورو ته ښايي روغتيا، سالمه کورنۍ، نيکمرغي، خوښۍ او آرامي بريالي توب ښکاره شي. له همدې امله بريالي توب داسي موضوع ده چې د خلکو لپاره بېلا بېلې معناوي لري. له دې ټولو سره سره د بريالي توب تر ټولو غوره تعريف داسي دی: بريالي توب د پر له پسې ارزښتمنو موخو درک دی.

پورته تعريف په حقيقت کې يو ژور او جامع مفهوم افاده کوي، چې لاندې ټکو ته اشاره کوي:

۱- پر له پسې پرمختګ: دا کلمه د دې څرګندونه کوي، چې بريالي توب يوازې د يو ځل لپاره نه دی، بلکې يوه پروسه او سفر دی، چې په هغه کې يو شخص يا اداره د خپلو موخو تر لاسه کولو لپاره دوامداره هڅې کوي او د هغو موخو لړۍ ته اشاره کوي چې په تدريجي ډول تر لاسه کېږي.

۲- ارزښتونه: دا زموږ ارزښتونو پورې اړه لري. د دې له مخې بريالي توب يوازې د مادي او ظاهري موخو تر لاسه کول نه دي، بلکې ارزښتمنو او معنوي موخو ته هم اشاره کوي، چې شخص يا ډله يې ټاکي. دا ارزښتونه ممکن شخصي پرمختګ، عزت، موقف، سالمه کورنۍ، ښې زده کړې، ټولنيز حقايق او داسې نور په خپل ځان کې راوښاري.

۳- درک او پوهه: د درک کلمه د حس کولو په معنا ده، يعنې بريالي توب يوازې د اهدافو تر لاسه کول نه دي، بلکې دا هم اړينه ده چې شخص دا اهداف په سم ډول حس او درک کړي او د دې تر څنګ د دې موخو تر لاسه کولو لپاره خپله لاره وټاکي.

نو د ارزښتونو په اساس اهداف تعقيبول نه يوازې د فرد لپاره، بلکې د ټولنې او نړۍ لپاره هم غوره پايلې لري.

چمتو کوونکی: خان محمد احمدزی



کنترول خشم

کنترول خشم یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد باید در زندگی خود بیاموزد. خشم یک احساس طبیعی است و همه ما در موقعیت‌هایی آن را تجربه می‌کنیم؛ اما نحوه برخورد با این احساس است که تفاوت ایجاد می‌کند. اگر خشم کنترول نشود، می‌تواند مانند آتشی باشد که همه چیز را می‌سوزاند؛ روابط، سلامتی و حتی آرامش درونی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما اگر بتوانیم خشم

خود را مدیریت کنیم، مانند یک ابزار قدرتمند عمل کرده. به ما کمک می‌کند در شرایط سخت، منطقی و مؤثر تصمیم بگیریم.

اهمیت کنترول خشم

کنترول خشم اهمیت زیادی دارد، زیرا خشم می‌تواند به روابط شخصی و اجتماعی ما آسیب بزند. یک جمله نادرست در لحظه خشم می‌تواند سال‌ها دوستی یا اعتماد را از بین ببرد. علاوه بر این، خشم کنترول نشده بر سلامت جسمی و روانی ما نیز تأثیر منفی می‌گذارد. استرس ناشی از خشم می‌تواند باعث افزایش فشار خون، مشکلات قلبی و حتی ضعف سیستم ایمنی بدن شود. از طرفی، کنترول خشم به ما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار، آرامش خود را حفظ کنیم و تصمیم‌های بهتری بگیریم.

فواید کنترول خشم

تقویت روابط: وقتی خشم خود را کنترول می‌کنیم، بهتر می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و از بروز اختلافات غیرضروری جلوگیری کنیم. این موضوع به ویژه در روابط خانوادگی و دوستانه ما بسیار مهم است.

گفته های ناب از حضرت عمر ابن الخطاب رضی الله عنه

- ۱- هرکس زیاد بخندد از هیبتش کاسته می شود؛
- ۲- هرکس زیاد مزاح کند، سبک می شود؛
- ۳- هرکس زیاد کاری انجام دهد، به آن معروف می شود؛
- ۴- هرکس زیاد سخن گوید، اشتباهاتش زیاد می شود؛
- ۵- هرکس اشتباهاتش زیاد شد، حیایش کم می شود؛
- ۶- هرکس حیایش کم شود، تقوایش کم می شود؛
- ۷- و هرکس تقوایش کم شد، قلبش می میرد.

حکایت عمر مختار رحمه الله علیه

عمر مختار رحمه الله در مورد خانم اش چنین حکایت می کند: هرگاه از جهاد با ایتالیایی ها به خیمه برمی گشتم، پیش از ورود من، او به خیمه می رفت و روبند خیمه را بالا می گرفت؛ و چون در مورد این کارش از او پرسیدم، خانم من پاسخ داد: ای عمر! دوست ندارم به کسی و چیزی غیر از خداوند جل جلاله سر خم کنی؛ چراکه تو شیر صحرا هستی!

بلی! در پی هر مرد قهرمان و مجاهد، یک زن قهرمان و مجاهد قرار دارد.

سلامتی بهتر: کنترل خشم باعث کاهش استرس و اضطراب می شود و به سلامت جسمی و روانی ما کمک می کند. افرادی که خشم خود را مدیریت می کنند، معمولاً از زندگی سالم تر و شادتری برخوردار هستند.

تصمیم گیری بهتر: در حالت خشم، ممکن است تصمیم های عجولانه و اشتباه بگیریم. اما با کنترل خشم، ذهن ما آرام می شود و می توانیم منطقی تر و عاقلانه تر فکر کنیم.

افزایش اعتماد به نفس: وقتی یاد می گیریم خشم خود را کنترل کنیم، احساس قدرت و اعتماد به نفس بیشتری می کنیم. این موضوع به ما کمک می کند تا در موقعیت های چالش برانگیز، قوی تر و مصمم تر عمل کنیم.

جلوگیری از پشیمانی: بسیاری از رفتارها و گفتارهای نادرست در لحظه خشم اتفاق می افتند که بعداً باعث پشیمانی می شوند. کنترل خشم به ما کمک می کند تا از این پشیمانی ها جلوگیری کنیم.

راه های کنترل خشم

نفس عمیق: وقتی احساس خشم می کنید، چند نفس عمیق بکشید. این کار به شما کمک می کند تا آرام تر شوید.

مکث کنید: قبل از واکنش نشان دادن، چند ثانیه مکث کنید و به عواقب کار خود فکر کنید.

ورزش کنید: فعالیت بدنی به کاهش استرس و خشم کمک می کند.

با دیگران صحبت کنید: گاهی بیان احساسات به یک دوست یا فرد مورد اعتماد می تواند به شما کمک کند تا خشم خود را کنترل کنید.

کنترل خشم نه تنها به نفع خود ما است، بلکه به نفع اطرافیان ما نیز است. با یادگیری این مهارت، می توانیم زندگی آرام تر، شادتر و موفق تری داشته باشیم.

پیرمرد دانا

مرد جوان این کار را انجام داد. اما به محض اینکه جرعه‌یی از آب گilas نوشید، صورتش در هم رفت و گفت: خیلی شور است! نمی‌توانم آن را بخورم.

حمزه با لبخند گفت: مشکلات زندگی مانند نمک است. مقدار آن تغییر نمی‌کند؛ اما ظرفی که نمک را در آن می‌ریزم، فرق دارد.

اگر ذهن‌ات کوچک باشد و فقط به مشکلات‌ات فکر کنی، زندگی‌ات مانند این گilas آب شور می‌شود؛ اما اگر ذهن و قلبت را به گستردگی رودخانه تبدیل کنی، مشکلات دیگر شیرینی زندگی‌ات را از بین نمی‌برد.

مرد جوان از حرف‌های حمزه درس گرفت و تصمیم گرفت به جای تمرکز بر مشکلات، دیدگاه خود را گسترش دهد و بر فرصت‌ها و زیبایی‌های زندگی تمرکز کند.

نتیجه: گاهی مشکلات را نمی‌توان حذف کرد، اما با تغییر دیدگاه و گسترش قلب و ذهن، می‌توان آن‌ها را کوچک و کم‌اهمیت کرد.

روزی در قریهٔ کوچک، پیرمردی دانا به نام حمزه زندگی می‌کرد. او به دانایی و صبر خود مشهور بود و مردم برای حل مشکلات‌شان به او مراجعه می‌کردند.

یک روز، مرد جوانی نزد حمزه آمد و گفت: استاد، من از زندگی خسته شده‌ام، مشکلاتم تمام‌شدنی نیستند، هرچه تلاش می‌کنم، هیچ چیز تغییر نمی‌کند. چه کنم؟

حمزه لبخندی زد و به آرامی گفت: پسر، بیا با هم به کنار رودخانه برویم.

آن‌ها به کنار رودخانه‌یی آرام رفتند. حمزه یک مشت نمک از جیش بیرون آورد و به مرد جوان گفت: این نمک را در آب رودخانه بریز و بعد یک جرعه از آب بنوش. مرد جوان این کار را کرد و جرعه‌یی از آب نوشید. حمزه پرسید: طعم آب چگونه بود؟ مرد جوان پاسخ داد: خوب بود، اصلاً نمک را حس نکردم.

حمزه دوباره یک مشت نمک بیرون آورد و به مرد گفت: حالا این نمک را در این گilas آب بریز و بنوش.

هوډا ونيت

که په هر مثبت عمل په سرته رسولو کې اقدام وکړو نو، الله جل جلاله به دا توان درکوي چې تر لاسه يې کړي. که زموږ او تاسو په ټولنه کې له يو بې سواده کس څخه پوښتنه وښي، چې ولې زده کړې درڅخه پاتې شوې دي، ځواب يې همدا وي چې هوډ يې نه درلود.

پوهان وايي چې هوډ د ځواکونو سرلاری دی، کله چې سرلاری امر کوي رعیت پرته له څه ويلو هغه ته غاړه ږدي، نو کله چې د يو کار لپاره هوډ وکړل شي، ذهني او بدني ځواکونه په خپله په کار پيل کوي او د ترلاسه کولو لپاره يې هلې ځلې کوي او بالاخره يې مومي. هوډ بايد د هغه کارونو لپاره ترسره شي چې د اسلامي ارزښتونو خلاف نه وي.

نيت

نيت د دې څرگندونه کوي چې څه غواړي هغه ترسره کړي او د دې تر څنګ د ترسره کيدو لپاره يو فکري او روحاني احساس لري. نيت ممکن د عمل کولو لپاره انگيزې ته اشاره وکړي، يعنې کله چې يو څوک .

له ارادې، غوښتنې او تصميم سره يوې کړنې او کار ته مخ کول. يا په بله وينا د يوې کړنې طرف ته ځان متوجه کولو ته هوډ وايي.

هوډ عموماً د يوه ځانګړي هدف لپاره د انسان پريکړې او ارادې ته اشاره کوي. که يو څوک هوډ وکړي چې يو کار وکړي، دا د دې معنا لري چې هغه کس په ريښتيني توګه اراده لري چې دغه کار ترسره کړي. هوډ عموماً د عمل کولو ترڅنګ يو قوي عزم هم لري. لکه يو انجينر چې يوې ودانۍ او کور ته نقشه جوړوي، نو آيا پرته له نقشې د کور او ودانۍ جوړول شونې دي؟ ځواب يې همدا دی چې هيڅکله نه.

يا لکه يوزده کوونکی چې په مدرسه، ښوونځي او يا ښوونيز مرکز کې د زده کړو تر لاسه کولو لپاره ثبت نام وکړي، هر هغه څه چې زده کوونکی يې ثبت نام ته ليواله کړې دي، همدې ته هوډ، نيت، تصميم او اراده وايي.

د يو کار او کړنې لپاره له هر څه مخکې په لومړي سر کې هوډ او قصد کول اړين دي، ځکه پرته له هوډ هيڅ سمه کړنه شونې نه ده.

• **الأعمال:** اعمال دعمل جمع ده دانسان فعل اوحرکت ته ويل کيږي اودلته تري مراد شرعي عملونه دي. عملونه عام دي له يوې خوا اقوالواو افعالوته ورشامل دي او له بله پلوه د مکلف هر عمل ته چې په هره مرتبه کې وي (فرض، واجب، سنت...) او يا هر څومره وي شامليږي.

• **النية:** امام نووي ويلي دي: نيت قصد او د زړه عزم ته ويل کيږي. امام بيضاوي ويلي دي: چې نيت په لغت کې دهغه شي په لور د زړه راپورته کيدلونه ويل کيږي، چې د سرې له غرض او مقصد سره موافق وي، چې هغه همدا اوس او يا په راتلونکي کې دمنفعت او کتوراجلبول اود ضرري شيانو دفع کول دي.

په شريعت کې هغې ارادې ته چې مقصد يې د الله تعالى راضي کول او دالله تعالى حکم پرځای کول وي، نيت ويل کيږي، البته په دې حديث کې له نيت څخه لغوي معنا مراد ده.

د(انما الاعمال بالنيات) معنا دا ده چې عملونه پرته له نيت څخه هيڅ ارزښت او اعتبار نلري.

نوکرني او عملونه په نيت سره دي. که دې نيت او اراده کېړې وه منل کېږي، حسابېږي او کنه نونه گڼل کېږي.

چمتو کوونکي: خان محمد احمدزی



غواړي يو کار تر سره کړي، مگر ممکن د دې لپاره عمل ونه کړي.

پر همدې اساس هوډ د عمل لپاره يوه قوي اراده او پريکړه ده، په داسي حال کې چې نيت يوازې د تر سره کولو لپاره يوه اراده او فکر دی. د بشريت ستر لارښود حضرت محمد صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي:

((أَمَّا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ)). رواه البخاري
پورته حديث شريف څخه لاندې مفهوم په لاس راځي:

• **إنما:** د علم معاني له مخې دا توری د حصر لپاره استعمالېږي، کوم شی چې په جمله کې ذکرشوی وي هغه ثابتوي او کوم شی چې نه وي ذکرشوی هغه نفی کوي.

جملات ارزشمند

- ۱- سخاوتمند باش؛
- ۲- کار امروز را به فردا مگذار؛
- ۳- بدان در چه وقت باید سکوت کنی؛
- ۴- همیشه در حال آموختن باش؛
- ۵- آنچه می دانی به دیگران بیاموز؛
- ۶- دوستان جدید پیدا کن اما قدیمی ها را از یاد مبر؛
- ۷- راز دار باش؛
- ۸- به دیگران متکی نباش؛
- ۹- بدان تمام اخباری که می شنوی درست نیست؛
- ۱۰- به کسی کنایه زن؛
- ۱۱- سحر خیز باش؛
- ۱۲- وقتی با کودکان بازی می کنی، سعی کن آن ها برنده شوند؛
- ۱۳- وقت شناس باش؛
- ۱۴- از افراد ناشایست دوری کن؛
- ۱۵- اصالت داشته باش؛
- ۱۶- همیشه مهربان باش؛
- ۱۷- وقتی عصبانی هستی به هیچ کاری دست مزن؛
- ۱۸- از کسی کینه به دل نگیر؛
- ۱۹- وقتی پیروز شدی فخر فروشی مکن؛
- ۲۰- خودت را در گیر مسایل بی اهمیت مکن؛
- ۲۱- همیشه به وعدهات وفا کن؛
- ۲۲- زندگی را سخت مگیر؛
- ۲۳- متواضع و فروتن باش.

بخوان و بسندش

راځي، خوري، نه خوري، مري، وړي، بولي، ولي او نور...

- په ځينو مفردو كسبي نومونو كې هم كارېږي. لكه: موچي، دوبي، كبايي او نور...

۳- اوږده يا هغه يا چې لاندې باندې دوه ټكي لري او هغه داده (ې)

هغه مفرد بنځينه نومونه چې په زور پای ته رسېږي او جمع كيږي:

د بيلگې په توگه: بنځه = بنځې، وړانگه = وړانگې، ديوه = ديوې

۴- لکۍ لرونکې (ی)

دې ته لکۍ والا (يا) وايي، دا له دوو غږونو جوړه شوې چې يو يې خپلواک او يو يې نيمواک دی، چې دواړه په گډه يو غبرگ غږ جوړوي. دا (ی) په زياترو مفردو بنځينه نومونو كې راځي لكه: نرۍ، وړۍ، شرۍ، گلالي، ملالي، مړۍ، څولۍ، خولۍ، سپوږمۍ، صدرۍ، تنكۍ، خپلوۍ، دوستۍ او داسې نور...

۵- همزه لرونکې (ئ)

دا له لکۍ لرونکې (ی) يا سره په تلفظ كې هېڅ توپير نه لري، دواړه يو ډول غږونو څخه جوړې دي. يانې دا هم يو غبرگ غږ دی خو يو غږ لکۍ لرونکې (ی) سره يې د كاريدنې ځايونه توپير كوي.

يانې دا چې لکۍ لرونکې (ی) په نومونو او د ځينو ستاينومونو د مغيره حالت لپاره او همزه لرونکې (ئ) په فعلونو كې راځي. په ځانگړي ډول د امر او نهې په فعلونو كې لكه: وخورئ، كېنئ، مه كېنئ، پاڅئ، ځئ، راځئ، راشئ، وليكئ، وخورئ، كېنئ، ورسيدئ، راغلئ او نور...

چمتو كوونكی: خان محمد احمدزی

بې په ليك كې مراعات ته ډېره پاملرنه كوي. خو ځنې يې بيا پر مراعاتولو ځان سترې كوي. هغه آثار او كتابونه چې د (ياگانو) پوره مراعات پكې شوي وي، لوستونكي ورسره زياته ليوالتيا ښيي. د دې لپاره چې په راتلونكو چاپي كتابونو كې د دې تورو (د بېلا بېلو ياگانو) مراعات وشي او يا هغو كسانو ته چې تر اوسه لا د دې تورو په دقيق استعمال او كاريدنه كې ستونزې لري او يا پرې نه پوهيږي، د هغو د معلوماتو لپاره دلته د دې تورو (ياگانو) په اړه څو څرگندونې كوو.

۱- نرمه يا بې ټكو (ی)

دغه (ی) نرمه خوگن شمېر كسان يې بيا بې ټكو (يا) هم بولي بې ټكو (ی) په حقيقت كې نرمه يا له غبرگو غږونو څخه جوړه شوې ده چې يو خپلواک غږ او بل نيمه خپلواک غږ دی. دغه (ی) د نارينه مفردو نومونو لپاره كارول كيږي لكه: سړی، منگۍ، بچۍ، زمري، نری، لالی، بريالی، گلالی، ننگيالی، زلمی، پسرلی او داسی نور...

۲- څرگنده (ي)

دا يو خپلواک غږ دی. د كاريدنې ځايونه يې دا دي:

- زياتره هغه مفرد نارينه نومونه چې په نرمه (ی) پای ته رسېدلي وي، د هغو د جمع كولو لپاره لكه: سړۍ = سړي، منگۍ = منگي، پسرلی = پسرلي او نور... سړۍ په (ان) هم جمع کېدای شي، سړۍ = سړيان.

- زياتره هغه يو مفرد نارينه نومونه چې مفرد شكل يې په نرمه (ی) پای ته رسيدلي وي، د هغو د بدلېدونكي (مغير) حالت لپاره لكه: سړۍ وايي (اصلي حالت)، سړي وويل اوښتی (مغير) حالت. زمري ښكار كوي (اصلي حالت) زمري غوښه و خوږه (اوښتې بڼه) او داسې نور....

- په ځينو نسبتي ستاينومونو كې لكه: ځي،



د ماشومانو د مثبتې روزنې اصول

۲. د ماشوم خبرو ته غوږ شئ!
کله چې ماشوم خبرې کوي، مه وایئ: زه
بوخت یم، وروسته راشه!
ماشوم ته پوره پاملرنه وکړئ، د هغه سترګو
ته وګورئ، سر وڅوڅوئ، او ځواب ورکړئ.
ماشوم باید احساس کړي، چې د هغه خبرې
ارزښت لري.

۳. حوصله ولرئ او ماشومان مه ملامتوئ!
ماشوم ته اجازه ورکړئ، چې خپله تېروتنه
اصلاح کړي، په مهرباني سره ورته لارښوونه
وکړئ.

که ماشوم کار نه شي ترسره کولی، ورته مه
وايي: ته یې نشې کولای!، بلکې ووايي: زه
درسره یم، که دې مرستې ته اړتیا درلوده،
راته ووايه.

۴. د ماشوم احساسات درک کړئ!

ماشومان زموږ د ټولنې راتلونکی جوړوي، او د
هغوی سمې روزنې ته ځانګړې پاملرنه اړینه
ده. که موږ غواړو چې ماشومان مو مهربان،
هوښیار، او مسوولیت مننوکي خلک شي، باید
د هغوی روزنه له کوچني والي څخه په سمه
طریقه ترسره کړو. دلته ځینې مهم اصول دي،
چې د ماشوم د مثبتې روزنې لپاره ګټور دي:

۱. مثبت چلند ته پاملرنه وکړئ!

ماشوم ته یوازې د هغه تېروتنې مه وړپه ګوته
کوئ؛ د هغه ښه کارونه هم ستاینئ.

که ماشوم ښه کار وکړي، د هغه هڅونه وکړئ،
مثلاً: ته واقعاً ډېر هوښیار یې، دا کار دې ډېر
ښه ترسره کړ!

که ماشوم تېروتنه وکړي، په مهرباني سره
ورته وه وایئ: هیڅ خبره نه ده، ته هڅه وکړه،
بل ځل به دا کار ښه ترسره کړې!

وايي، ماشوم هم دروغ زده کوي.
 که تاسې له خلکو سره مهربان اوسئ، ماشوم
 هم مهرباني زده کوي.
 ماشوم ته ور زده کړئ چې سلام کول مه
 هېروه! د نورو خبرو ته غوږ نيسه.
 که موږ د ماشوم روزنې ته مثبت پاملرنه وکړو،
 هغوی به د ټولنې بريالي، مسئول، او مهربان
 انسانان شي.

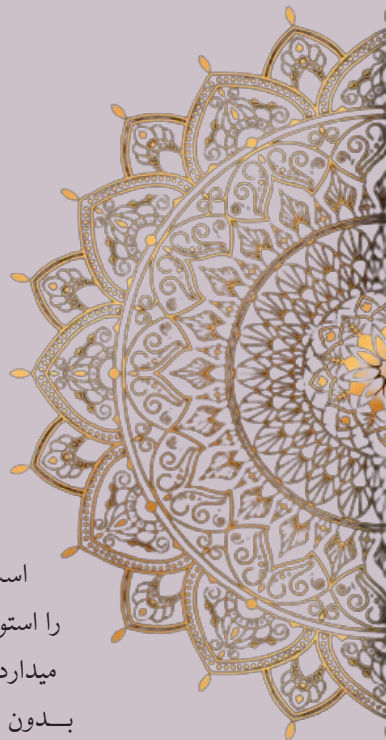
که ماشوم خواشینی وي، ورته ووايئ: زه
 پوهېږم، چې ته خواشینی يې، خو زه درسره
 يم.
 که ماشوم غوسه وي، هڅه وکړئ، چې د
 غوسې لامل پيدا کړئ، هيڅ وخت مه پر
 قهر کيږئ.
 ۵. د ښه مثال ښودل!
 ماشومان له مشرانو زده کوي، که تاسې دروغ

د ماشومانو لپاره د مطالعې ارزښت

۴. ماشوم ته د کتابونو قدر ور زده کړئ!
 - ماشوم ته وښايست، چې کتابونه ارزښت لري،
 بايد نه څيري، نه خط ورباندې وکاږي، او نه يې
 خراب کړي.
 - که ماشوم له کتاب سره ښه چلند کوي، نو
 يې وستايئ.
 ۵. ماشوم د کتابتون سره اشنا کړئ!
 - ماشوم ته د کتابتون د تلو تجربه ورکړئ، ترڅو
 پوه شي، چې کتابونه هر ځای پيدا کېدای شي.
 - اجازه ورکړئ، چې خپل د خوښې کتابونه
 انتخاب کړي.
 ۶. کتاب لوستل د ساتيری په ډول واخلي
 که ماشوم کيسې لوستلو ته زړه نه ښه کوي،
 لوبې ترې جوړېږي او کړئ، مثلاً: زه به يوه
 کرښه ولولم، ته به بله کرښه ولولې!
 - که ماشوم د کيسې متن و نه شي لوستلای،
 ورته ووايئ: انځور ته وگوره، او ووايه، چې په دې
 کيسه کې څه پېښېږي؟
 - که ماشوم کتابونه ولولي، د هغوی ژبه، تخيل،
 او فکري وړتيا پراخېږي.
 - که ماشوم د کتاب لوستلو سره عادت شي،
 په راتلونکي کې به هوښيار، تحليل کوونکی، او
 بريالی شخص وي.

کتاب لوستل د ماشوم ذهن پراخوي، د فکر کولو
 وړتيا يې زياتوي، او د خبرو کولو مهارت يې ښه
 کوي. خو څنگه کولای شو، چې ماشوم د کتاب
 لوستلو ته وهڅوو؟
 ۱. ماشوم ته کيسې ووايئ
 - ماشومان له کيسو سره ډېره مينه لري، که هره
 شپه ورته يوه کيسه ووايئ، نو د کتاب لوستلو
 عادت به يې پيدا شي.
 - د کيسې ويلو پر مهال له ماشوم پوښتنې وکړئ،
 مثلاً: که ته د دې کيسې قهرمان وای، څه به دې
 کول؟
 - ماشوم ته د کيسې پايله بدلولو اجازه ورکړئ،
 ترڅو تخيل يې پراخ شي.
 ۲. کتابونه د ماشوم د عمر مطابق ورکړئ!
 - که ماشوم ته ډېر ستونزمن کتابونه ورکړئ، نو
 کتاب لوستل به ورته سخت ښکاري.
 - د هغوی عمر ته مناسب رنگين، انځوريز، او د
 لنډو کيسو کتابونه ورکړئ.
 ۳. د مطالعې لپاره ځانگړی وخت وټاکئ!
 - ماشوم ته يو ثابت وخت وټاکئ، مثلاً: هره
 شپه د خوب کولو مخکې ۱۰ دقيقې کتاب ولولو!
 - ماشوم ته د مطالعې لپاره آرام ځای جوړ کړئ،
 چيرې چې شور نه وي.

اهمیت نظم و انضباط در زندگی



شویم و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. بدون نظم، ممکن است انرژی و زمان خود را به کارهای بی‌اهمیت اختصاص دهیم و از اهداف اصلی دور شویم.

مدیریت زمان: یکی از مهم‌ترین فواید نظم، مدیریت بهتر زمان است. وقتی منظم باشیم، می‌توانیم وقت خود را به طور مؤثر تقسیم‌بندی کنیم تا از هر لحظه بهترین استفاده را ببریم.

کاهش استرس: زندگی بی‌نظم معمولاً همراه با استرس و آشفتگی است. اما وقتی برنامه‌ریزی منظمی داشته باشیم، احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داریم و این موضوع به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

تقویت اعتماد به نفس: وقتی به برنامه‌ها و تعهدات خود پایبند هستیم و کارها را به موقع انجام می‌دهیم، احساس موفقیت و اعتماد به نفس بیشتری می‌کنیم.

سلامتی بهتر: نظم در زندگی روزمره، مانند خواب منظم، تغذیه سالم و ورزش، به

نظم و

انضباط مانند

ستون‌های

یک ساختمان

است که زندگی ما

را استوار و پایدار نگه

میدارد.

بدون نظم، زندگی

مانند قایقی بدون وسیله تحرک

در دریای پر از امواج است که هر لحظه

ممکن است به هر سمتی کشیده شود.

نظم و انضباط به ما کمک می‌کند تا

اهداف مان را به روشنی ببینیم، برنامه‌ریزی

کنیم و به سمت موفقیت گام برداریم. این

ویژگی نه تنها در کار و تحصیل، بلکه در

تمام جنبه‌های زندگی از سلامت جسمی

و روانی تا روابط شخصی و اجتماعی

تأثیرگذار است.

اهمیت نظم و انضباط

دستیابی به اهداف: نظم و انضباط به ما

کمک می‌کند تا روی اهداف خود متمرکز

سلامت جسمی و روانی ما کمک می‌کند. افرادی که منظم هستند، معمولاً سبک زندگی سالم‌تری دارند.

پیشرفت شخصی: نظم و انضباط به ما کمک می‌کند تا عادت‌های خوب را در خود تقویت کنیم و از عادت‌های بد دوری کنیم. این موضوع به رشد شخصی و بهبود کیفیت زندگی منجر می‌شود.

فواید نظم و انضباط افزایش بهره‌وری: وقتی منظم باشیم، کارها را با دقت و سرعت بیشتری انجام می‌دهیم و بهره‌وری ما افزایش می‌یابد.

ایجاد تعادل: نظم به ما کمک می‌کند تا بین کار، تحصیل، خانواده و تفریح تعادل برقرار کنیم.

جلوگیری از ضیاع منابع: با برنامه‌ریزی و نظم، از اتلاف وقت، انرژی و منابع مالی جلوگیری می‌کنیم.

راه‌های تقویت نظم و انضباط

برنامه‌ریزی روزانه: هر شب برای روز بعد

برنامه‌ریزی کنید و اولویت‌های خود را مشخص سازید.

تعیین اهداف کوچک: اهداف بزرگ را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و برای هر بخش برنامه‌ریزی کنید.

پایبندی به زمان: سعی کنید کارها را در زمان مشخص شده انجام دهید و از تأخیر آن اجتناب کنید.

ایجاد عادت‌های خوب: عادت‌هایی مانند: ورزش منظم، مطالعه روزانه و خواب کافی را در خود تقویت کنید.

پرهیز از تشویش: هنگام کار یا مطالعه، عوامل تشویش و نگرانی مانند: موبایل یا شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید.

نظم و انضباط کلید موفقیت و آرامش در زندگی است. با تقویت این ویژگی، می‌توانیم زندگی‌یی هدفمند، شاد و پراز دستاوردهای ارزشمند داشته باشیم.



د هگيو روغتيايي گټې

دېرې ګټورې دي: څېړنې ښيي چې هګۍ سلفر (Sulphur) لرونکې امينو اسيد (Amino acid) لري کوم چې نوکانو پياوړي کولو سربېره ويښته هم پياوړي او ښکلې کوي. هګيو کې شته نور منرالونه لکه سلينيم (Selenium)، اوسپنه (Iron) او زينک (Zinc) د ويښتانو او نوکانو روغتيا لپاره ډير زيات اړين دي.

۵- سترګو ليد زياتوي: هګيو کې ليوتين (Lutein) او زياکزانټين (Zeaxanthin) نومې مواد وجود لري کوم چې د کروټينايډ (Carotenoids) ډولونه دي. دغه مواد د سترګو ليد زياتولو کې خاص اهميت لري. پورتي مواد انسان د سترګو له مختلو ناروغيو لکه د سترګې گل (catract)، سترګو عدسي له منځه تلل او ځينې نورو څخه مخنيوی کوي.

۶- د سينې د سرطان خطر کموي: مختلفو څېړنو پر بنسټ هفته کې ۶ هګۍ خوړل په انسان کې ۴۴٪ د سينې سرطان خطر کموي.

تهيه کونده: قاري مفتاح الدين حبيب زى

د سهار چای لپاره بايد لومړنۍ انتخاب هګۍ وي ځکه چې دغه خواړه هغه غذايي مواد لري کوم چې انسان له مهمو ناروغيو ژغورلی شي. نن غواړو د هګۍ د ځينو مهمو ګټو سره مو اشنا کړو:

۱- عصبي روغتيا لپاره دېرې اړينې دي: هګۍ د کولين نومې مواد غوره سرچينه ده کوم چې د اعصابو انتقالي سيستم په پياوړۍ کولو کې مهمه ونډه لري. هګۍ د اعصابو روغتيا ساتلو کې ډېره زياته مرسته کوي. د هګۍ ژير خاصه اندازه فولېټ لري کوم چې عصبي حجرات فعاله ساتي او له دې سره د اعصابو فعاليت له پخوا چټک او زياتوي. هګيو کې شته ویتامين بي ۱۲ (Vitamin ۱۲) د اعصابو لپاره دفاعي سيستم جوړوي.

۲- هډوکي پياوړي کوي: هګۍ د ویتامين دي (Vitamin D) لپاره هم غوره منبع ده کوم چې په بدن کې د کلسيم جذبولو لپاره ډير اړين دی. له دې سربېره په هګيو کې شته کلسيم (Calcium) او فاسفورس (Phosphorous) له بدن څخه اوسټيوپروسيس (Osteoporosis)

نومې مواد له منځه وړي او هډوکي لا پياوړي او کلکوي.

۳- د بدن وزن په يو حالت ساتي: هګۍ زياته اندازه پروټين لري چې په همدې اساس هغو کسانو لپاره چې غواړي پياوړي عضلې ولري يوه غوره انتخاب دی. د هګۍ استعمال د زيات خواړه خوړلو مخه نيسي چې په دې ډول د اضافي وزن زياتيدو په مخنيوی کې مرسته کوي.

۴- د نوکانو او ويښتانو لپاره



داستان زیبا از امیرالمؤمنین حضرت عمر فاروق رضی الله عنه

امیرالمؤمنین حضرت عمر فاروق ^d از مردم حمص خواست که نام فقرای حمص را برایش بنویسند تا برای آن‌ها از بیت المال معاش تعیین کند. هنگامی که نام فقرا به دست حضرت عمر فاروق ^d رسید، اسم حاکم حمص در لیست سبب تعجب او شد. نام سعید ابن عامر ^d حاکم حمص در بین نام فقرا بود.

هنگامی که خلیفه نام حاکم حمص را در بین فقرا دید تعجب کرد و از مردم حمص در این مورد سوال کرد، آن‌ها نیز در جواب گفتند:

پیشگاه الله سبحانه و تعالی مسؤول شان شده‌ام». و هنگامی که خلیفه از آنان پرسید آیا از او شکایتی دارید؟ گفتند: سه شکایت از او داریم. اول: این که فقط بعد از صبح دم به میان ما می‌آید. دوم: هرگز شب‌ها او را نمی‌بینیم. و سوم: یک روز از ایام هفته خود را از ما پنهان می‌کند و او را نمی‌بینیم. هنگامی که حضرت عمر ^d او را در مورد این شکایاتی که مردم حمص بر او می‌گفتند بازخواست کرد، او در پاسخ گفت: من فقط بعد از صبح دم به میان مردم می‌آیم؛ چون فقط هنگامی که از خدمت خانواده و برآورده کردن مشکلات آنان فارغ شدم به میان مردم می‌روم، من در منزل خدمتگاری ندارم و همسر هم بیمار است.

اما اینکه مرا شب‌ها نمی‌بینند به این دلیل است که روزها را برای رفع نیازهای مردم گذاشته‌ام و شب‌ها را برای عبادت پروردگارم.

پنهان شدنم یک روز در هفته به این دلیل است که در آن روز لباسم را می‌شویم و منتظر می‌مانم تا خشک شود؛ چون غیر از آن، لباس دیگری ندارم.

امیرالمؤمنین بعد از شنیدن این سخنان به گریه افتاد و سپس به سعید ^d اموالی اعطا کرد تا آن را در میان فقرا توزیع کند.

دعا می‌کنیم تا الله سبحانه و تعالی ما و شما را هم در روز قیامت با عمر ابن خطاب ^d و سعید ابن عامر ^d در زیر لوا و رایه رسول الله صلی الله علیه وسلم حشر کند.



په اسلام کې علم او تربیه

په اسلام کې علم او تربیه ډېر مهم مقام

لري، ځکه چې دا دواړه د فرد او ټولنې د ودې

او پرمختګ بنسټ جوړوي. اسلام د علم

حاصلول ضروري ګڼي ځکه علم انسان ته

هم په دنیا او آخرت کې ترقي ورکوي او هم

بې د الله جل جلاله رضا ته نږدې کوي.

په اسلام کې د علم ارزښت

۱- د علم خاوند ته الله جل جلاله لوړ مقام

ورکوي

الله تعالی فرمایي:

(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا

الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ) [المجادله: ۱۱]

ژباړه: الله تعالی به ستاسې له مؤمنانو هغو

کسانو ته لوړ مقام ورکړي چې هغوی ته

علم ورکړل شوی وي.

۲- علم د جنت لاره آسانه کوي

حضرت محمد صلی الله علیه وسلم

فرمایلي دي:

"مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ

اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ"

[مسلم، حدیث ۲۶۹۹]

ژباړه: چا چې د علم د زده کړې لپاره لار

ونیوله، الله تعالی به ورته د جنت لاره آسانه

۴- د علم طلب د عبادت یوه غوره بڼه ده

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي

دي: "إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ

ثَلَاثَةٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ

صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ" [مسلم، حدیث ۱۶۳۱]

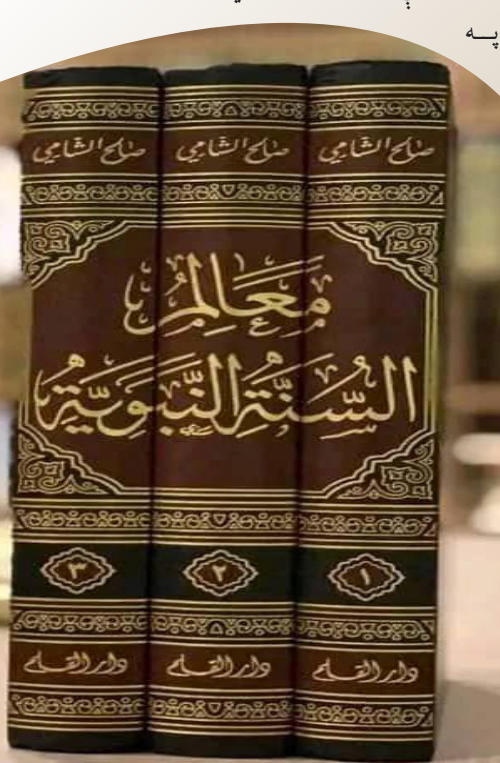
ژباړه: کله چې انسان مړ شي، نود هغه

عملونه پرې کېږي، مګر له دریو شیانو سره

دوام لري: روانه صدقه، ګټور علم، او صالح

اولاد چې دعا ورتنه کوي.

په



اسلام کې تربيه

د مرستې، خيرخواهۍ، حسن سلوك، او د اړيكو پياوړتيا.

رسول الله ﷺ فرمايلي دي:

"الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ"

[بخاري، حديث ۲۴۴۲]

ژباړه: مسلمان د مسلمان ورور دی، نه به پر

هغه ظلم کوي او نه به يې بې ياره پرېږدي.

۵- جسمي تربيه

د روغتيا ساتنه او بدني ورزش، چې د اسلام له

اصولو سره سم وي.

رسول الله ﷺ فرمايلي دي: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ

خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ"

(مسلم، حديث ۲۶۶۴)

ژباړه: قوي مؤمن الله ته غوره او محبوب دی

له کمزوري مؤمن څخه.

د کورنۍ او ټولنې رول په تربيه کې

کورنۍ: مور او پلار د ماشوم د روزنې لومړني

ښوونکي دي، نو بايد خپل اولاد ته د اسلام د

ارزښتونو زده کړه ورکړي.

مسجد، ښوونځی، او ټولنه: دا ټول بايد د علم

او اخلاقي تربيه د خپرولو لپاره کار وکړي.

په اسلام کې علم او تربيه يو له بل سره

تړلي دي. علم د انسان ذهن روښانه کوي،

او تربيه يې اخلاق سموي. که چيرې د

يوې ټولنې وگړي دا دواړه ولري، نو هغه به

پرمختگ وکړي او د الله تعالی رضا به ترلاسه

کړي.

تهيه کوونکي: قاری مفتاح الدين حبيب زی

تربيه يوازې د نظري تعليم ورکولو نوم نه دی،

بلکې دا د اخلاقو، سلوک، او د انسان د سمې

روزنې يوه پراخه برخه ده.

د اسلامي تربيه مهم اصول

۱ - ايماني تربيه

د الله جل جلاله په وحدانيت باور، عبادات،

او د ديني اساساتو زده کړه.

رسول الله صلى الله عليه وسلم په دې هکله

فرمايلي دي: "مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي

الدِّينِ" [بخاري، حديث ۷۱]

ژباړه: چاته چې الله تعالی خير وغواړي،

هغه ته په دين کې پوهه ورکوي.

۲ - اخلاقي تربيه

اسلام د رښتينولۍ، امانت، صبر، تواضع، او

ښېنې ارزښت ته ډېره پاملرنه کړې.

رسول الله صلى الله عليه وسلم په دې

هکله فرمايلي دي: "إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ

الْأَخْلَاقِ" [احمد، حديث ۸۹۵۲]

ژباړه: زه د دې لپاره لېږل شوی يم چې غوره

اخلاق کامل کړم.

۳- فکري او علمي تربيه

د تفکر، تحقيق، او د پوهې د لاسته راوړلو

هڅونه.

الله تعالی فرمايي:

(أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ) [محمد: ۲۴]

ژباړه: ايا دوی د قرآن په معنی باندې غور نه

کوي؟

۴- ټولنيزه تربيه

روش‌های مطالعه موثر

مهم را مجدداً به خاطر سپرد. پس هنگام مطالعه باید یک ورق سفید و قلم کنار تان باشد و با اتمام هر فصل، برداشت هایتان را بنویسید.

خط کشیدن زیر نکات مهم

این روش نسبت به روش قبلی بهتر است، ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد به جای آن که تمرکز و توجه بر روی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهن‌شان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می‌گردد.

حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند. پس ابتدا دو و یا سه بار یک فصل را بخوانید بعد از آن نکاتی را که احساس می‌کنید مفید است، زیر آن خط بکشید.

حاشیه‌نویسی

گاهی اوقات ما به مطالعه یک کتاب می‌پردازیم و با تمام شدن کتاب می‌بینیم که چیزی زیادی از آن برداشت نکرده‌ایم، شاید بعضی‌ها با مواجه شدن با این حالت به این نتیجه برسند که استعداد کافی ندارند؛ اما بسیاری اوقات دلیل عدم یادگیری روش اشتباه مطالعه است. در ذیل شش روش مطالعه مفید و موثر را برای تان معرفی می‌کنیم:

خواندن

مطالعه یک فرآیندی فعال است و برای رسیدن به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده نمود. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز کلمات را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت نماییم تا هم با مطالب مورد مطالعه بیشتر آشنا شده و حضور فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته‌ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب

این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است، ولی بازهم روش کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست، ولی می‌تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد. در حاشیه‌نویسی در جریان مطالعه اگر فکر می‌کنید که مطلب مهم است، آن را در یک حاشیه بنویسید.

خلاصه‌نویسی

در این روش شما مطالب را می‌خوانید و آنچه را که درک کرده‌اید به صورت خلاصه بر روی کتابچه یادداشت می‌کنید. این روش برای مطالعه مناسب است و از روش‌های قبلی بهتر می‌باشد. چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آن‌ها را یادداشت می‌کنید؛ اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست. باز هم تاکید می‌کنم بعد از خواندن مطالب، خلاصه‌نویسی کنید نه اینکه بازهم همان مطلب خوانده شده را رونویسی کنید.

کلید برداری

کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، به صورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می‌کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاه‌ترین، راحت‌ترین،

بهترین و پر معنی‌ترین کلمه‌ی است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می‌شود. فرق این روش با روش خلاصه‌نویسی این است که به این روش ما جمله نویسی نمی‌کنیم؛ بلکه فقط یک واژه که با آن نکات مهم مطلب برای ما روشن شود را مشخص می‌کنیم.

- نکات اصلی و فرعی را مشخص کنید

این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را می‌خوانید بعد از درک حقیقی آن‌ها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می‌کنید و سپس کلمات کلیدی را بر روی طرح شبکه‌ی مغز می‌نویسد (در واقع نوشته‌های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می‌کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می‌کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه‌ی مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بر روی طرح شبکه‌ی مغز، آن‌ها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصدد موفقیّت تعلیمی و تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش می‌دهد و درس خواندن را بسیار آسان و بازده مطالعه را افزایش می‌دهد.



د چرک د غوښې دغه څلورو برخو له خوړلو ډډه وکړئ!

د روغتیا کارپوه د چرک دسړي خوړلو خبرداری هم ورکړی، ځکه چې په دې کې دیر کوچنۍ باکتریاوې شتون لري، چې حتی له پخېدو وروسته هم له منځه نه ځي، ځکه چې دا باکتریاوې د تودوخې پر وړاندې هم مقاومت کولی شي.

د روغتیا کارپوه د چرک سر خوړلو لپاره هم خبرداری ورکړی چې په دې کې ځنې خطرناک مواد شتون لري، دغه راز د چرکانو پوستکي هم له خطر ډک دي، ځکه چې د غوړیو لوړه کچه لري او له پاسه پرې پارازیت او باکتریاوې موجودې وي.

د چرک د غوښې ځنې برخې باکتریاوې لري چې له پخېدو او تودوخې وروسته هم له منځه نه ځي.

د چرک دغه څلور برخې په لاندې ډول دي:

د چرک وروستی برخه یا لکۍ

د چرک سړي

د چرک سر

د چرک پوستکي

د چرک په وروستی برخه (لکۍ) ډېرې باکتریاوې او پارازیت شتون لري، نو ځکه باید د چرک دغې برخې زیات خوراک ونه شي، دا په روغتیا منفي اغېزه کوي.

آيا تاسو پوهيدى چې له جگ شکر څخه ټيټ شکر خطرناکه او وژونکى دى؟

نو د ټيټ شکر علايم او تداوى څه شى ده؟

د ټيټ شکر علايم:

۱- ناروغ ته لرزه پيدا کېږي.

۲- ناروغ ته د زړه ټکان پيدا کېږي.

۳- د ناروغ خوله يخپړي.

۴- ناروغ ته سردردى او کنگسيت

پيدا کېږي.

۵- ناروغ ته د زړه بدوالى پيدا

کېږي.

۶- د اشتها زياتوالى.

۷- د سترگو د نظر خرابوالى.

۸- او د ناروغ د ژبې دروندوالى.

تداوي:

د دى ناروغانو تداوي په خپل لاس كى ده.

ناروغانو بايد هر هغه څه چې د شکر ضد وي له هغه

څخه استفاده وکړي.

لکه: چاکليټ، د بورې شربت، ميوې جوس، خرما، وريجې او داسې نور.

که چېرې ناروغ دا کار ونکړي نو شکر يى له ۳۰ نه ټيټ شي بيا ناروغ بې هوشه کېږي، او

کله چې بې هوشى ته لاړ بيا دماغ ۴ ساعت وخت لري، که هغه ته گلکوز ونه رسېږي نو

بيا دماغ مري او کله چې دماغ مړ شى نو بيا انسان هم مړ کېږي.

نو په همدې اساس ټول ناروغان بايد د شکر په نښو او تداوى باندې پوه شي چې په خپل

لاس کې يى ده.

تهيه کونکى: قارى مفتاح الدين حبيب زى





عزت نفس! گامی به سوی زندگی بهتر

می شود که شما با اطمینان تصمیم بگیرید و راه درست را انتخاب کنید.

عزت نفس و مقابله با چالش ها: زندگی پر از چالش ها و سختی ها است. اگر عزت نفس داشته باشید، می توانید با این مشکلات روبرو شوید و از آن ها درس بگیرید. این ویژگی به شما کمک می کند که به جای تسلیم شدن، با امید و اراده تلاش کنید.

عزت نفس و ارتباطات اجتماعی: کسی که عزت نفس دارد، بهتر می تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. چون به خود و توانایی هایش باور دارد، در جمع ها راحت تر صحبت می کند و احترام دیگران را جلب می کند.

عزت نفس از نگاه دین مقدس اسلام
اسلام دین عزت و کرامت انسانی است.
خداوند جل جلاله در قرآن کریم می فرماید:
«وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»

عزت نفس یکی از مهم ترین ویژگی هایی است که هر نوجوان برای رسیدن به موفقیت و آرامش در زندگی به آن نیاز دارد. عزت نفس یعنی باور به ارزشمندی خود و احترام به توانایی ها و شخصیت خویش. این ویژگی مانند یک چراغ راهنما، مسیر زندگی را روشن می کند و به شما کمک می کند تا با اعتماد به نفس و عزت قدم بردارید.

اما چرا عزت نفس این قدر اهمیت دارد؟ و چگونه می توان آن را در خود تقویت کرد؟ در این مطلب به این سوال ها پاسخ می دهیم. اهمیت عزت نفس در زندگی یک نوجوان

عزت نفس و رشد شخصیت: عزت نفس مانند ریشه های یک درخت است. اگر ریشه قوی باشد، درخت می تواند رشد کند و میوه های خوب بدهد. نوجوانی دوران شکل گیری شخصیت است و داشتن عزت نفس باعث

(ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم)

الگوی نیک داشتن: در زندگی تلاش کنید تا الگوهای نیک داشته باشید، این امر سبب می‌شود که ما مسیرهای خوب را انتخاب کنیم و به سمتی در حرکت باشیم که سلف صالح ما در آن مسیر بودند.

تقوا و اخلاق نیکو: رفتار خوب و دوری از گناه باعث می‌شود که هم نزد الله سبحانه و تعالی و هم نزد دیگران عزیز باشید. نتیجه‌گیری

عزت نفس مانند گنجی است که اگر آن را در خود تقویت کنید، زندگی‌تان سرشار از شادی، آرامش و موفقیت خواهد بود. هر وقت احساس کردید که اعتماد به نفس‌تان کم شده، به یاد داشته باشید که خداوند جل جلاله شما را با کرامت آفریده است و شما شایسته بهترین‌ها هستید. پس قدر خودتان را بدانید و با ایمان و تلاش، مسیر موفقیت را طی کنید.

این آیه شریف نشان می‌دهد که هر انسانی از ابتدا کرامت و ارزش خاصی دارد و باید این کرامت را در زندگی حفظ کند.

چگونه عزت نفس خود را تقویت کنیم؟

خودشناسی: خودتان را بشناسید و به توانایی‌ها و نقاط قوت خود باور داشته باشید. خداوند جل جلاله شما را برای هدفی خاص آفریده است.

ارتباط با خداوند جل جلاله: نماز خواندن، دعا کردن و یاد الله سبحانه و تعالی به شما آرامش می‌دهد و باعث می‌شود احساس کنید که همیشه مورد حمایت هستید. این ارتباط قلب شما را قوی می‌کند.

تلاش برای رشد: یادگیری مهارت‌های جدید و تلاش برای بهتر شدن، به شما احساس ارزشمندی می‌دهد. هر موفقیت کوچک باعث می‌شود به خود افتخار کنید.



د حسن خاتمي اسباب او لارې د اسلامي شريعت په رڼا کې لاندې ذکر شوي دي

۱ - ايمان او عمل صالح

د حسن خاتمي تر ټولو لوی سبب خالص ايمان او د نیکو اعمالو ترسره کول دي.

الله جل جلاله په دې اړه فرمایلي دي:

"إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا" [الکھف: ۱۰۷]

ژباړه: (پېشکه هغه کسان چې ايمان راوړي او نیک عملونه وکړي، د جنت الفردوس باغونه به د دوی میلمه ځای وي).

۲. د استغفار دوام

د گناهونو بښنه غوښتل او په توبه باندې دوامداره ټینګار د حسن خاتمي یو مهم سبب دی.

رسول الله ﷺ په دې اړه فرمایلي دي:

(سَيِّدُ الْاِسْتِغْفَارِ أَنْ يَقُولَ الْعَبْدُ: اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ)

ژباړه: "ای الله تعالی! ته زما رب یې، پرته له تابل معبود نشته، ته تا پیدا کړی یې، زه ستا بنده یم، او تر خپلې وسې ستا د عهد او ژمنې مطابق یم. زه ستا څخه پناه غواړم له هغه

شر څخه چې ما کړی دی. زه ستا د نعمت منلو اعتراف کوم، او زه خپل گناهونه هم منم، نو ته ما وبخښه، ځکه پرته له تابل څوک گناهونه نشي بښلی."

او که څوک دا حدیث شریف سهار او ماښام په یقین سره یوځل ووايي او په همدې باندې مر شي، هغه ته جنت دی. (بخاري)

۳. د حلال رزق خوړل

د حلال رزق ترلاسه کول او له حرام څخه ډډه کول د ښې خاتمي سبب ګرځي.

رسول الله ﷺ په دې اړه فرمایلي دي:

"كُلْ جَسَدٍ نَبَتْ مِنْ سُحْتٍ فَاَلْنَارُ أُولَى بِهِ" (مسند احمد ۱۳۹۱۸)

ژباړه: (هر بدن چې د حرامونه تغذیه شوی وي، اور ورته غوره دی)

۴. د الله جل جلاله یاد (ذکر) ته دوام ورکول

د حسن خاتمي لپاره د الله جل جلاله یاد ډېر مهم دی، ځکه چې د چا ژبه د الله جل جلاله په ذکر لمدې وي، هغه ته د ښه پای فرصت زیاتېږي.

رسول الله ﷺ په دې اړه فرمایلي دي:

"مَنْ كَانَ آخِرَ كَلَامِهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ دَخَلَ الْجَنَّةَ" (ابوداود ۳۱۱۶)

ژباړه: (چې د چا وروستی خبرې "لا إله إلا الله" وي، هغه جنت ته داخلېږي)
۵. د اخلاص سره عبادت کول

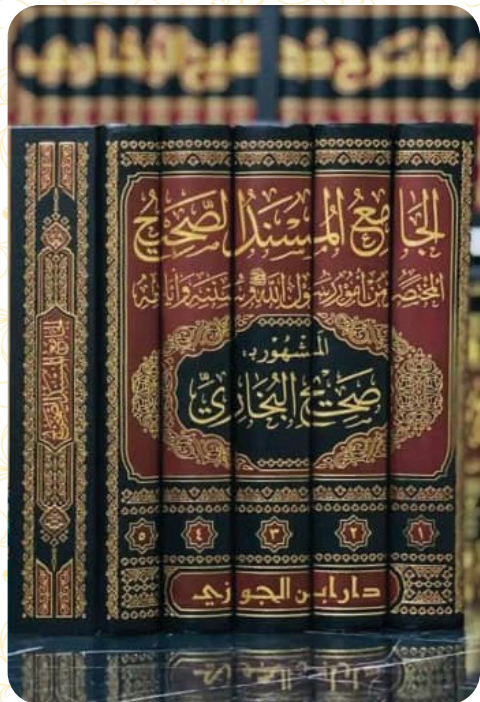
د نیکو اعمالو لپاره خالص نیت لرل د حسن خاتمې مهم اساس دی.

الله سبحانه و تعالی په دې اړه فرمایي:
"وَمَا أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ" (البینه: ۵)

ژباړه: (دوی ته امر نه دی شوی مګر دا چې د دین خالصو سره د الله عبادت وکړي)

۶. د بنو خلکو ملګرتیا
د صالحینو ملګرتیا او له بدو ملګرو څخه ډډه کول د حسن خاتمې لپاره مرسته کوي.

رسول الله ﷺ په دې اړه فرمایي دي:
"المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل" (ابوداود ۴۸۳۳)



ژباړه: (انسان د خپل ملګري په دین باندې وي، نو هر یو دې وګوري چې له چا سره دوستي کوي).

۷. د دعا دوام
د حسن خاتمې لپاره الله ته دعا کول مهم دی، ځکه چې یوازې هغه کولی شي انسان په ایمان ختم کړي.

۸. د مرګ یاد
د مرګ یادول د حسن خاتمې سبب کېږي، ځکه چې انسان په عمل کې اخلاص پیدا کوي او ګناهونه پرېږدي.

په دې اړه رسول الله ﷺ فرمایي:
"اَكْبَرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ: الْمَوْتِ" (ترمذي)
ژباړه: (د خوندونو ختموونکي مرګ ډېر یاد کړئ.)

۹. د والدینو دعا
د والدینو رضا او د هغوی دعاګانې د حسن خاتمې لپاره لوی سبب دی.

رسول الله ﷺ په دې اړه فرمایي دي:
"رَضِيَ اللَّهُ فِي رَضَى الْوَالِدِ، وَسَخَطُ اللَّهِ فِي سَخَطِ الْوَالِدِ." (ترمذي ۱۸۹۹)

ژباړه: (د الله جل جلاله رضا د والدینو په رضا کې ده، او د الله جل جلاله ناراضتیا د والدینو په ناراضتیا کې ده).

د حسن خاتمې لپاره د الله تعالی د احکامو پیروي، د ګناهونو پرېښودل، نیک عملونه، او د الله جل جلاله په فضل باور کول اړین دي. الله جل جلاله دې موږ ټولو ته د حسن خاتمې توفیق راکړي

دستیاری و بهکاری

روزی مردی فقیر و درمانده نزد یکی از ثروتمندان شهر رفت و با صدایی ملتسمانه گفت: «ای مرد نیکوکار، من در زندگی به مشکلی بزرگ برخورده‌ام. کسب و کارم نابود شده و خانواده‌ام گرسنه‌اند. آیا می‌توانی به من مقداری پول قرض بدهی؟ وعده می‌دهم به محض بهبود اوضاع، آن را بازگردانم.» ثروتمند نگاهی به مرد انداخت و بدون آنکه چیزی بگوید، کیسه‌یی پر از سکه‌های طلا به او داد. مرد فقیر با چشمانی پر از اشک گفت: «چگونه می‌توانم این لطف بزرگ را جبران کنم؟» ثروتمند با لبخند گفت: «لازم نیست چیزی بگویی. روزی که بتوانی این پول را برگردانی، آن روز درسی از این ماجرا بگیر.»

سال‌ها گذشت و مرد فقیر به توفیق الله سبحانه و تعالی و با تلاش و پشتکار توانست کسب و کارش را دوباره راه‌اندازی کند و به ثروتی عظیم برسد. او با کیسه‌یی پر از سکه‌های طلا نزد همان ثروتمند بازگشت و گفت: «ای مرد بزرگ، من اکنون توانستم قرضم را بازپرداخت کنم. لطف تو را هرگز فراموش نخواهم کرد.»

ثروتمند با لبخند کیسه را پذیرفت و گفت: «اکنون وقت آن است که درس این ماجرا را بیاموزی. همان‌گونه که من در روزهای سخت به تو کمک کردم، تو نیز باید دست کسانی را بگیری که در فلاکت‌اند. این چرخه کمک است که دنیا را زیباتر می‌کند.»

نتیجه: ثروت واقعی نه در انباشتن مال، بلکه در دستگیری از دیگران در روزهای سختی است. هر کمکی که امروز می‌کنیم، روزی به گونه دیگر به ما بازمی‌گردد. چرخه محبت و کمک به دیگران، بهترین راه برای ساختن دنیایی بهتر است؛ پس هر گاه توانایی داشتیم باید به دیگران کمک کنیم، این توانایی تنها مالی نیست؛ بلکه گاهی اوقات اگر توانایی فکری دارید با مشوره‌های نیک به دیگران کمک کنید، گاهی اوقات اگر توانایی فیزیکی دارید مردم را در کارهای شان کمک و یاری کنید. ان شاء الله خداوند جل جلاله اجر و مزد این کار را در دنیا و یا در آخرت برای تان خواهد داد.

آرامش

از عالمی پرسیدند: راز این امیدواری و آرامشی که در وجودت داری چیست؟

گفت: بعد از سال‌ها مطالعه و تجربه، تصمیم گرفتم زندگی خود را بر پنج اصل بنا کنم. پنج اصل که آن عالم زندگی خود را بالای آن بنا کرده بود، این است:

- ۱ - دانستم رزق مرا دیگری نمی‌خورد، پس آرام شدم!
- ۲ - دانستم که خداوند جل جلاله مرا می‌بیند، پس حیا کردم!
- ۳ - دانستم، که کار مرا دیگری انجام نمی‌دهد، پس تلاش کردم!

- ۴ - دانستم که پایان کارم مرگ است، پس آماده شدم!
 - ۵ - دانستم که نیکی و بدی گم نمی‌شود و سرانجام به سوی من بازمی‌گردد، پس بر خوبی‌ها افزودم و از بدی‌ها کم کردم!
- و در نتیجه هر روز این پنج اصل را به خود یادآوری می‌کنم.

۱. شکست، پایان نیست؛ بلکه پلی است برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگتر.
۲. وقتی به هدف خود باور داری، دنیا راه‌ها را برایت باز می‌کند.
۳. هر روز که از خواب بیدار می‌شوی، فرصت جدیدی برای بهتر شدن است.
۴. محدودیت‌ها فقط در ذهن تو وجود دارند؛ خودت را از محدودیت‌های ذهنی آزاد کن و به پیش حرکت کن.
۵. موفقیت از آن کسانی است که دست از تلاش برنداشته‌اند، حتی زمانی که هیچ نوری در انتهای مسیر نمی‌بینند.

جالبه طبی مشوره

- که غواری بدن د انرژی کچه لوړه وساتئ او خپل معافیتي سیستم قوي کړئ، نو دا عادتونه خپل کړئ:
- هر سهار یوه پیاله گرم چای د شات او لیمو سره وڅښئ. دا ستاسو بدن پاکوي او ستړیا لري کوي.
- هر رنګ سبزیجات او مېوې وخورئ، ترڅو بدن ته ټول اړین ویتامینونه او منرالونه ورسېږي.
- د ورځې لږ تر لږه ۸ کیلاسه اوبه وڅښئ، ترڅو د بدن د اوبو اړتیا پوره شي
- د شپې وختي ویده شئ او لږ تر لږه ۷-۸ ساعته خوب وکړئ؛ دا به ستاسو ذهن او بدن تازه وساتي.
- د وزن کنټرول لپاره په ورځ کې ۳۰ دقیقې ورزش وکړئ.
- تهیه کننده: قاری مفتاح الدین حبیب زی

مهمې لارښونې

د ديني او دنياوي علم زده كړه كول، ځكه چې علم د انسان حيثيت لوړوي. د قرآن كريم تلاوت، پوهه، او عمل پرې كول. د كتور علم زده كړه كول چې ټولنې ته خدمت پرې وشي.

۵- د بدو ملكرو څخه ځان ساتل د نېكو او صالحو خلكو ملكرتيا كولو. له هغو مجلسونو څخه ځان ساتل چې پكې بې حيايي، غيبت، او ناوړه خبرې وي. د داسې ملكرو سره نه كېناستل چې د دين، اخلاقو او كردار له پلوه كمزوري وي.

۶- د وخت قدر كول خپل وخت بې ځايه نه ضايع كول، بلكې كتور كارونه كول.

د بې فايده مجلسونو، فلمونو، لوبو او غير ضروري تفريحاتو څخه ځان ساتل. د خپل ژوند لپاره اهداف ټاكل او د هغوی د لاسته راوړلو لپاره كوښښ كول.

۷- د حلال رزق كتل په حلاله روزي پسې گرځېدل، ځكه چې حرام رزق ايمان كمزوری كوي.

د اسلام مبارك دين ډېرې علمي او مهمې لارښونې شته چې د مسلمانانو د دنيا او آخرت د بريا لامل گرځي. چې لاندې ځنې علمي اسلامي لارښونې بيانوو:

۱- د عقيدې او ايمان پياوړتيا د الله جل جلاله په وحدانيت كلك باور لرل. د رسول الله صلى عليه وسلم سنتو ته دوامداره التزام.

د ايمان په اصولو (توحيد، رسالت، آخرت) پوهېدل او عمل پرې كول دي.

۲- د عبادتونو پابندي پنځه وخته لمونځ په پابندۍ سره كول، ځكه چې لمونځ د ايمان ستن ده.

د روژې، زكات او حج د فرضيت ادا كول. د اذكارو، دعاكانو او استغفار عادت خپلول.

۳- د ښو اخلاقو خپلول رېښتيني، عادل، صادق، صابر او مهربان اوسېدل. له دروغو، غيبت، تهمت، فريب، حسد، او كينې څخه ځان ساتل.

د پلار او مور اطاعت كول او د هغوی عزت كول.

۴- د علم او زده كړې ارزښت



بادام شیرین

بادام شیرین به عنوان نرم کننده گلو، مقوی مغز و سلسله اعصاب، قبضیت، مقوی معده، پاک کننده سینه و روده و مفید برای بینایی چشم است.

بادام به خاطر دارا بودن ویتامین ها، پروتئین و آهن، انرژی مورد نیاز بدن را افزایش می دهد. همان طور که می دانید، آهن یکی از اجزای مهم هموگلوبین می باشد و نقش هموگلوبین، انتقال آکسیجن در خون است. لذا آهن کمک می کند که سلول ها آکسیجن مورد نیاز خود را دریافت کنند و کمبود آن موجب خستگی و ضعف در انجام کارها می شود.

برخی ویژگی های بادام شیرین

- بادام برای جلوگیری از سنگ کیسه صفرا مؤثر است.
- کاهش دهنده قند خون و بیماری دیابت (شکر) است.
- تقویت کننده عملکرد دستگاه تنفسی است.
- به طور کلی، بادام غنی ترین منبع کلسیم می باشد.
- استخوان ها و دندان هایتان را با استفاده از فسفر موجود در بادام، تقویت کنید.
- بادام پایین آورنده کلسترول بدن (LDL) و کاهش دهنده بیماری های قلبی است.

- بادام دارای مقدار زیادی چربی است، اما از نوع غیر اشباع، این چربی خطر بیماری های قلبی را کم می کند.

ترتیب کننده: محمد صمیم یعقوبی

دوکه، رشوت، ظلم، او حرام تجارت نه کول.

صدقه او خیرات کول، خکه چپی دا د رزق برکت زیاتوی.

۸- د فتنو او گناهونو څخه ځان ساتل د نامحرمو سره اختلاط نه کول او له نامشروع اړیکو ځان ساتل.

د سترگو، غوږونو، او زړه حفاظت کول. د شهوت، فحشاء، او حرامو څخه ځان ساتل.

۹- د صبر او استقامت مظاهره کول په سختیو کې د صبر څخه کار اخیستل. د مشکلاتو پر وړاندې زغم او حوصلې لرل.

د نفس، شیطان او گناه پر وړاندې مقاومت کول.

۱۰- د ټولنې د اصلاح لپاره هڅه کول امر بالمعروف او نهی عن المنکر ته التزام.

د حق، عدل، او انصاف لپاره هڅه کول. د ټولنې د اصلاح لپاره دعوت او نصیحت کول. پایله

اسلام خوانان د ټولنې رهبري ته تياروي او هغوی ته لارښوونه کوي چې د خپل ژوند هر اړخ د اسلام مطابق برابر کړي. د الله جل جلاله د رضا لپاره ژوند کول، د عبادت پابندي، ښو اخلاقو خپلول، د علم زده کړه، د بدو ملکرو څخه ځان ساتل، او د وخت قدر کول، هغه اساسي لارښوونې دي چې یو مسلمان ځوان باید پرې عمل وکړي

نشانه‌های سخاوتمندی

۱. کمک به نیازمندان بدون انتظار جبران. افراد سخاوتمند بدون توقع، به کسانی که به کمک نیاز دارند یاری می‌رسانند.
۲. اشتراک‌گذاری زمان و انرژی خویش با دیگران. وقتی کسی زمان و انرژی‌اش را برای کمک به دیگران می‌گذارد، نشانه سخاوتمندی است.
۳. بخشش بدون انتظار توجه یا تمجید. افراد سخاوتمند به دنبال تعریف و تمجید نیستند و کارهای خوب را بی‌چشم داشت انجام می‌دهند.
۴. تقسیم منابع و داشته‌ها. افراد سخاوتمند آنچه دارند را با دیگران تقسیم می‌کنند، از جمله غذا، پول و یا وسایل.
۵. گوش دادن به مشکلات دیگران. شنیدن و توجه به حرف‌های دیگران نیز نوعی از دستگیری و حمایت است.
۶. کمک به دیگران در مواقع سختی. افراد سخاوتمند در زمان‌هایی که کسی به شدت به کمک نیاز دارد، در کنارشان هستند.
۷. پشتیبانی از رشد و پیشرفت دیگران. تشویق و فراهم کردن فرصت برای دیگران، حتی اگر سود شخصی در کار نباشد، نشانه سخاوتمندی است.
۸. بخشیدن بدون شرط. افراد سخاوتمند چیزهایی که دارند را بی‌قید و شرط به دیگران می‌دهند.
۹. توجه و مراقبت از سلامت عاطفی دیگران. حمایت از احساسات خوب و شرایط روانی دیگران و همدلی کردن با آن‌ها نشانه سخاوت قلب است.
۱۰. بخشیدن اشتباهات دیگران. افرادی که خطاهای دیگران را می‌بخشند و به آن‌ها فرصت دوباره می‌دهند، روحیه سخاوتمندی دارند.



حکایت دو برادر

دو برادر به زمینی که از پدرشان به ارث برده بودند کار می‌کردند و در نزدیک هم خانه‌هایی برای خودشان ساخته بودند و به خوبی روزگار می‌گذراندند. برحسب اتفاق روزی بر سر مسأله‌یی با هم به اختلاف افتادند. برادر کوچکتر بین زمین‌ها و خانه‌های شان کانال بزرگی حفر کرد و داخل آن آب را جاری ساخت تا هیچ گونه ارتباطی با هم نداشته باشند.

برادر بزرگتر هم ناراحت شد و از نجاری خواست تا با نصب تخته‌های بلند، کاری کند تا برادرش را نبیند و خودش عازم شهر شد. هنگام عصر که برگشت با تعجب دید که نجار بجای ساخت دیوار چوبی بلند، یک پل بزرگ ساخته است. برادر کوچک‌تر که از صبح شاهد این صحنه بود پیش خود اندیشید حتماً برادرش برای آشتی دستور ساخت پل را داده است و بی‌صبرانه منتظر بازگشت او بود.

رفت و برادر بزرگ را در آغوش گرفت و از او معذرت‌خواهی کرد. دو برادر از نجار خواستند چند روزی مهمان آن‌ها باشد. اما او گفت: پل‌های زیادی هستند که او باید بسازد و رفت.

نتیجه: در زندگی گاهی اوقات میان برادران مسلمان کشیدگی‌های شاید به وجود آید؛ پس ما باید چون نجار، میان آن‌ها پل آباد کنیم و ارتباط آن‌ها را درست بسازیم نه این که میان آن‌ها جدایی برقرار کنیم.



قانون ۱۵ دقیقه چیست؟

این قانون به قدرت تغییرات کوچک اشاره دارد. تکرار کارهای کوچک نه تنها شخصیت انسان را می‌سازد؛ بلکه شخصیت ملت‌ها را تعیین می‌کند.

۴- اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده‌روی سریع اختصاص دهید، از هفته چند بار به کلب ورزشی رفتن، نتیجه بهتری خواهید گرفت.
۵- اگر روزی ۱۵ دقیقه مطالعه و سلول‌های خاکستری خویش را درگیر کنید؛ به پیشرفت‌های عظیم یادگیری دست خواهید یافت.

زیبایی روش یا قانون ۱۵ دقیقه در این است که آن‌قدر کوتاه است که هیچ‌وقت به بهانه این که وقت ندارید آن را به تاخیر نمی‌اندازید.

۱- اگر روزی ۱۵ دقیقه را صرف خودسازی کنید در پایان یک سال، تغییر ایجاد شده در وجود خویش را به خوبی احساس خواهید کرد.

۲- اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی‌اهمیت خویش بکاهید، ظرف چند سال موفقیت نصیب‌تان خواهد شد.

۳- اگر روزی ۱۵ دقیقه را به فراگیری زبان

موارد مهم زندگی

- ۱- انجام عبادات؛ ۱۲- تقویت صبر و تحمل؛
- ۲- داشتن تقوا؛ ۱۴- ابتکار؛
- ۳- احترام به والدین؛ ۱۵- علاقه داشتن به بزرگان؛
- ۴- احترام به استادان و ۱۶- داشتن برنامه و هدف؛
- ۵- داشتن صله رحم؛ ۱۷- انضباط اجتماعی؛
- ۶- نگرش مثبت؛ ۱۸- احساس مسؤولیت در حفظ محیط زندگی؛
- ۷- ارتباط مؤثر؛ ۱۹- مقابله با مصرف گرایی؛
- ۸- ادب؛ ۲۰- بخشنده‌گی؛
- ۹- یادگیری مادام‌العمر؛ ۲۱- اعتماد به نفس.
- ۱۰- انضباط شخصی؛ ۲۱- تندرستی؛
- ۱۱- کوشش برای

مثبت‌اندیش باشیم

فرد مثبت‌اندیش همیشه برنامه دارد، فرد منفی‌اندیش همیشه بهانه.

فرد مثبت همیشه خود جزئی از جواب‌ها است، فرد منفی همیشه خود بخشی از مشکلات است. فرد مثبت در کنار هر سنگی سبزه‌یی می‌بیند، منفی در کنار هر سبزه‌یی سنگی می‌بیند. فرد مثبت برای هر مشکلی راهکاری می‌یابد، فرد منفی برای هر راهکاری مشکلی می‌بیند. فرد مثبت همیشه دوستی‌ها را زیاد می‌کند، فرد منفی دشمنی‌ها را زیاد می‌کند. فرد مثبت‌اندیش همیشه با صبر مشکلات را حل می‌کند، فرد منفی‌اندیش همیشه با خشم مشکلات را زیاد می‌کند.

پندهای آموزنده

- ۱- کار امروز را به فردا مگذار؛
- ۲- جهان آخرت را به دست فراموشی مسپار؛
- ۳- با بزرگان سخن طولانی مگو؛
- ۴- کاری مکن که جاهلان با تو جرأت گستاخی پیدا کنند؛
- ۵- محتاجان را از مال خود محروم مگردان؛
- ۶- دعوا و دشمنی گذشته را دوباره زنده مکن؛
- ۷- کار خوب دیگران را کار خود نشان مده؛
- ۸- مال و ثروت خود را به دوست و دشمن نشان مده؛
- ۹- با خویشاوندان قطع خویشاوندی مکن؛
- ۱۰- هیچ‌گاه پاکان و پرهیزگاران را غیبت مکن؛
- ۱۱- خود خواه و متکبر مباش؛
- ۱۲- در حضور استادگان منشین؛
- ۱۳- در حضور دیگران دندان پاک مکن؛
- ۱۴- با صدای بلند آب دهان و بینی را پاک مکن؛
- ۱۵- به هنگام فائزه دست بر دهان خویش بگذار؛
- ۱۶- حالت خستگی را در حضور دیگران ظاهر مکن؛
- ۱۷- در مجالس انگشت در بینی مینداز؛
- ۱۸- کلام جدی را با مزاح آمیخته مکن؛
- ۱۹- هیچ‌کس را پیش دیگران خجل و رسوا مکن؛
- ۲۰- با چشم و ابرو با دیگران سخن مگو؛
- ۲۱- سخن گفته شده را تکرار مکن؛
- ۲۲- از شوخی و مزاح خود کمتر کن؛
- ۲۳- خود و خویشاوندان خویش را نزد دیگران تعریف مکن؛
- ۲۴- از پوشیدن لباس و آرایش زنان پرهیز کن؛
- ۲۵- از خواسته‌های نابجای زن و فرزندان پیروی مکن؛
- ۲۶- حرمت هر کس را در حد خود نگه دار؛
- ۲۷- در بدکاری با اقوام و دوستان همکاری مکن؛
- ۲۸- از مردگان به نیکی یاد کن؛

خصوصیت و جنگ افروزی جداً پرهیز کن؛

۳۰- با چشم احترام به کار دیگران نگاه کن؛

۳۱- نان خود را بر سفره دیگران مخور؛

۳۲- در هیچ کاری شتاب مکن؛

۳۳- برای جمع آوری بیش از حد مال و ثروت حرص مخور؛

۳۴- به هنگام خشم صبور باش و سخن سنجیده بگو؛

۳۵- از پیش دیگران غذا و میوه بر مدار؛

۳۶- در راه رفتن از بزرگان پیشی مگیر؛

۳۷- سخن و کلام دیگران را قطع مکن؛

۳۸- به هنگام راه رفتن جز به ضرورت چپ و راست خود را نگاه مکن؛

۳۹- در حضور مهمان بر کسی خشم مکن؛

۴۰- مهمان را به هیچ کاری دستور مده؛

۴۱- در برابر جاهلان خاموش باش؛

۴۲- برای کسب سود و دوری از زیان، آبروی خود را مریز؛

۴۳- در کار دیگران کنجکاو و جاسوسی مکن؛

۴۴- در اصلاح میان مردم هیچ گاه کوتاهی مکن؛

۴۵- ادب و تواضع را هیچ گاه فراموش مکن؛

۴۶- با خداوند جل جلاله صادق و با مردم با انصاف باش؛

۴۷- بر آرزوها و خواسته های خود غالب باش؛

۴۸- خدمت به بزرگان و همکاری با مستمندان را فراموش مکن؛

۴۹- با بزرگان با ادب و با کودکان مهربان باش؛

۵۰- با دشمنان مدارا کن؛

۵۱- در مال و مقام دیگران طمع مکن؛

۵۲- از رفت و آمد و مال و مرام و مسلک خویش کمتر بگو؛

۵۳- به جز خداوند جل جلاله هیچ کس را فرمانروا و فریادرس خویش مشمار؛

۵۴- عمر و روزی با حساب و کتاب است، پس مترس و طمع مکن؛

۵۵- عمر را برای اعمال نیک، عبادت، پاکی و پرهیزگاری غنیمت بدان؛

۵۶- اگر بهشت را می طلبی از فساد و ستم و گردن کشی پرهیز کن؛

۵۷- سرچشمه زشتی ها را دنیا پرستی و مستی و نادانی بدان؛

۵۸- به جز در حق و راستی بندگان خداوند جل جلاله فرمانبری مکن؛

۵۹- خود را با ستم سلاطین شریک مگردان.

ستون خرمای گریه

می خواند. با حیرت به همدیگر نگاه کردند. تنه خشکیده نخل (درخت خرما)، جدایی از پیامبر ﷺ را تاب نیاورده بود و می گریست. حاضران در مسجد با شنیدن آه و ناله سوزناک تنه خرما به گریه افتادند. گریه تنه خرما را پیامبر عزیز ما ﷺ هم شنید. از منبر پایین آمد و نزد تنه درخت رفت. با شفقت دستش را روی آن گذاشت. آن را بغل کرد و تسلی داد. با تسلی پیامبر ما ﷺ گریه ستون بند آمد.

همه موجودات جهان اعم از جاندار و بی جان او را می شناختند و دوستش داشتند. پیامبر عزیز ما ﷺ رو به اصحاب کرد و فرمود: "اگر او را بغل نمی کردم و تسلی نمی دادم، گریه او تا قیامت ادامه می یافت."

• اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ
وَبَارِكْ عَلَى نَبِيِّنَا
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

میر محمد شفیق

نخستین روزهای ساخت مسجد پیامبر اکرم ﷺ بود. پیامبر عزیز ما ﷺ تا آن روز هنگام ایراد خطبه برای مردم، بر تنه یک نخل خرما تکیه می زد. اصحاب برای راحتی او فکر کردند و منبری سه پله یی ساختند. به این ترتیب، حضرت پیامبر ﷺ را راحت تر می دیدند و صدایش را می شنیدند. از جناب پیامبر ﷺ خواستند که از منبر استفاده کند و پیامبر ﷺ دل شان را نشکست. بالای منبر رفت و به بیان

اوامر و نواهی الله متعال پرداخت. همه ساکت بودند و با دقت بیانات پیامبر ﷺ را می شنیدند. حاضران یک باره صدایی شبیه گریه را شنیدند. همه به اطراف نگاه کردند، کسی گریه نمی کرد.

سرانجام فهمیدند که صدا از تنه درختی

است که تا آن

روز پیامبر

محبوب

ما ﷺ با تکیه

بر آن برای

مردم خطبه





ځوانانو ته څو مهم نصیحتونه

خدمت وکړئ.

۳. صبر او استقامت مه هېرئ

د ژوند هر سفر ستونزې لري، خو هغه څوک بریالی کېږي چې د خنډونو پر وړاندې صبر وکړي او تسلیم نشي. هره ناکامي د زده کړې فرصت دی، نو له ناکامیو مه وېرېږئ.

۴. له ناوړه ملګرتیاوو څخه ځان وساتئ

ملګري ستاسو پر شخصیت، اخلاقو، دیني ارزښتونو او راتلونکي مستقیم اغېز لري. له نېکو خلکو سره اړیکې ولرئ او له هغو کسانو ځان وساتئ چې تاسو د بدو عادتونو پر لور بیایي.

۵. د دیني او اخلاقي ارزښتونو پابند اوسئ

دیني احکام مراعات کړئ، د خدای عبادت ته اهمیت ورکړئ، د حلال او حرام ترمنځ

ځواني د ژوند هغه پړاو دی چې د انسان شخصیت، باورونه او راتلونکی مسیر پکې ټاکل کېږي. چې ځوانان باید لاندي نصیحتونه په ځان عملي کړئ.

۱. د تعلیم او زده کړې ارزښت درک کړئ

علم او پوهه ستاسو تر ټولو قوي وسیله ده. هره ورځ یوڅه نوي زده کړئ، کتابونه ولولئ، د مهارتونو ترلاسه کولو ته پام وکړئ، او د تجربو څخه درس واخلي.

۲. د ښه اخلاقو او ښک چلند خاوندان اوسئ

احترام، صداقت، صبر، او تواضع هغه ځانګړتیاوې دي چې تاسو ته به درناوی، بریا او خوښي راوړي. له خلکو سره ښه رویه وکړئ، د والدينو قدر وکړئ، او ټولنې ته مثبت

کتاب خوان

- انسان‌های کتاب‌خوان هیچ کتابی

را بدون مقدمه مؤلف آغاز نمی‌کند؛ چرا

که عصاره و چکیده کتاب در همان مقدمه

است که مؤلف از باب: «دریا در کوزه» تلاش نموده

فشرده آنچه را که در کتاب خویش آورده، در این مقدمه

توضیح بدهد. این یکی کمک می‌کند تا آدم بتواند به

نحوی وارد محتوای کتاب شده و در جریان مطالعه

کتاب، احساس ناآشنایی نکند؛

- انسان‌های کتاب‌خوان مقدمه مترجم را نیز ناخوانده

از آن نمی‌گذرد. زیرا غالباً مترجم در مقدمه خویش در

صدد بیان اهمیت موضوع و بیان ارزشمند بودن کتاب

است. اینکه چه گوه‌ری در دل این کتاب نهفته است تا

با مطالعه مقدمه، علاقه ما را به مطالعه آن بیشتر بسازد؛

- متن بریده از مقدمه مؤلف که غالباً روی جلد چپ

کتاب گنجانیده شده، جایگاه کلیدواژه را برای معرفی

کتاب روی دست دارد. یک بریده مختصر که مثال یک

درب ورودی را برای داخل شدن به اصل کتاب دارد.

آدم کتاب‌خوان قبل از اینکه به تورق کتاب بپردازد، آن

بریده را با دقت تمام مطالعه می‌کند؛

- نکته دیگری در همین باب که شایان ذکر است،

افراد کتاب‌خوان برای این که به خوبی بتواند چپستی

محتوایی کتاب را بسنجد، بعد از مطالعه بریده، نگاهی

به فهرست اجمالی کتاب می‌اندازد. این یکی کمک

می‌کند تا به عوض سرگردانی در لا بلای کتاب و

خواندن‌های پراکنده، چشمش به شکل دقیقی به کتاب

باز شود. آن زمان تقریباً نتیجه گرفته است که کتاب را

بخواند یا خیر.

البته افراد کتاب‌خوان، همیشه در جست‌جوی بهترین

کتاب‌هاست و برای رسیدن به این مهم، از اهل نظر و

اهل کتاب، مشوره می‌گیرد.

رصاص بدری

توپیر وکری، او خپله عقیده پیاوړې کړئ.

۶. د خپلو والدينو او مشرانو عزت وکړئ

د والدينو دعا د بريا لپاره تر ټولو غوره وسيله

ده. له هغوی سره ښه چلند وکړئ، خدمت

یې وکړئ، او د دوی نصیحتونه په زړه کې

ځای کړئ.

۷. خپل اهداف وټاکئ او کار پرې وکړئ

هدف ټاکل ستاسو لپاره د لارښود نقش

لري. خپل ژوند ته یو روښانه لوری ورکړئ،

کوچني او لوی اهداف وټاکئ، او کام پر کام

یې تعقیب کړئ.

۸. خپل وخت مه ضایع کوئ

وخت تر ټولو قیمتي سرمایه ده، هغه بې

ځایه مه مصرفوئ. خپل ورځنی مهالویش

تنظیم کړئ، گټور کارونه ترسره کړئ، او د بې

ارزښته بوختیاوو څخه ډډه وکړئ.

۹. له صحت او فزیکي روغتیا سره مو پام

وکړئ

ورزش وکړئ، متوازنه غذا وخورئ، کافي

خوب وکړئ، او له ناوړه عادتونو (لکه

نشه یي توکو) ځان وساتئ. که روغتیا نه وي،

هېڅ شی ارزښت نه لري.

۱۰. د خپل پرمختګ ته دوام ورکړئ

که غواړئ راتلونکی مو روښانه وي، نو له

ځان سره هره ورځ سیالي وکړئ. خپلې

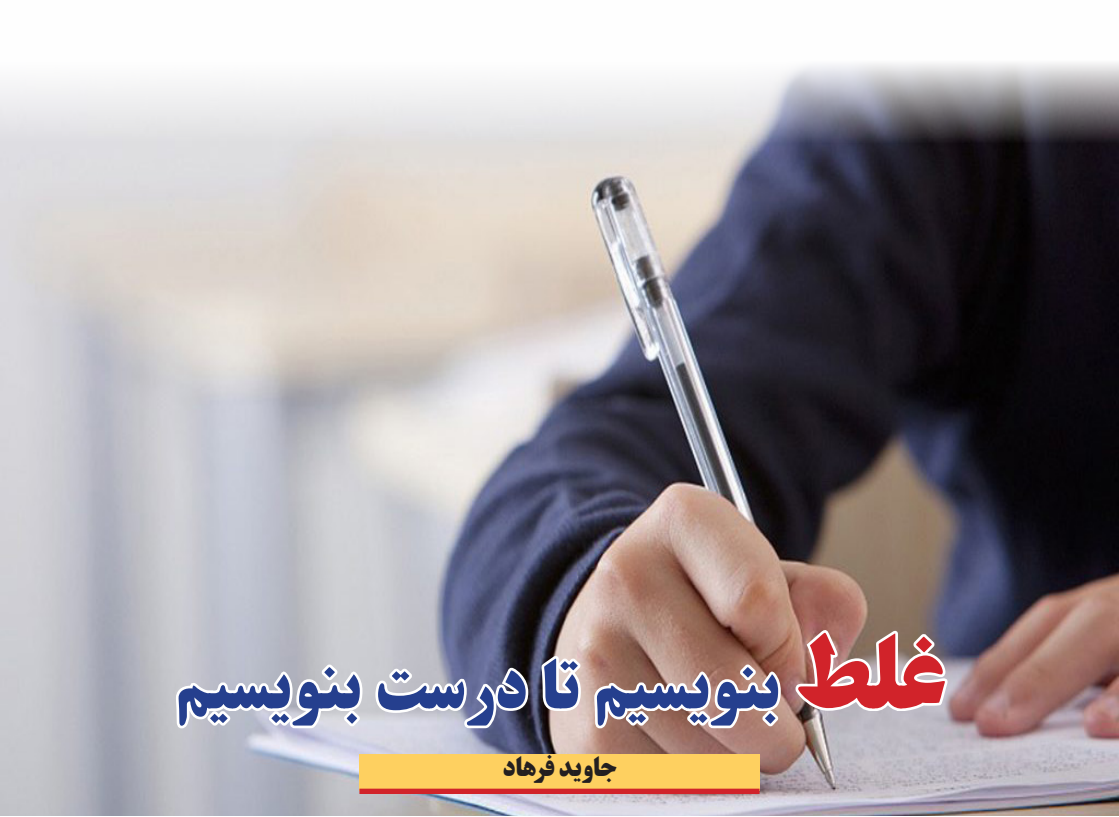
کمزورۍ وپېژنئ، د پرمختګ هڅه وکړئ، او

تل هڅاند اوسئ.

که ځوانان دا لارښوونې تعقیب کړي، نو نه

یوازې به خپله بریالي شي، بلکې ټولنه به

هم د هغوی له برکته پرمختګ وکړي.



غلط بنویسیم تا درست بنویسیم

جاوید فرهاد

هنجارهای نگارش، آن را اصلاح و ویرایش کنیم؛ یعنی یاد بگیریم که آن را درست کنیم و همین فرآیند نوشتن برای یادگیری درست آن هم است. این روش به معنای رواج ساختن غلط نویسی نیست؛ بلکه راهی ست برای باز کردنِ خلاقیت ذهن در هنگام نوشتن و پی گیری پیوند اندیشه با نوشتار یا آن چه برای ارائه در ذهن داریم. گپ دیگر این که هیچ کس از بطنِ مادر نویسنده و شاعر زاده نمی شود؛ به همین سان درست نویس هم؛ یعنی ما باید نخست غلط بنویسیم، غلطی های خود را در هنگام نوشتن درست کنیم و خلاصه اشتباه در نگارش را امرِ طبیعی برای اصلاح بپنداریم تا به درست نویسی عادت کنیم.

در این جمله: "غلط بنویسیم تا درست بنویسیم"، ظاهراً تناقض نمایی (پارادوکس) آشکاری نهفته است که به راستی از گفتن و خواندنش شوکه می شویم؛ اما من می خواهم این جمله را از ره گذر معنایی کمی باز کنم. در برخی از موارد ترس از غلط نویسی، بسیاری را از نوشتنِ مفاهیم ارزش مندی که در ذهن دارند، وا می دارد که چیزی ننویسند؛ چون اگر بنویسند، ممکن است به کم سواد و نادانی در زمینه ی نوشتن متهم شوند؛ اما بهتر آن ست که ما آن چه را در ذهن داریم، در وهله ی نخست به مثابه ی یک تمرین و تجربه، بدون هراس از درست ننوشتن آن بنویسیم تا آن مفاهیم فراموش مان نشوند و به تدریج و پس از توجه به

سخن محال را نپذیر

شخصی با دام، پرنده را شکار کرد. آن پرنده به او گفت: ای صیاد! تو در طول زندگی خود، گوشت‌های فراوان گاو، گوسفند و غیره گوشت‌ها را خورده‌ای و سیر نشده‌ای، اکنون بدان که با خوردن این گوشت من نیز سیر نخواهی شد؛ اما اگر مرا آزاد نمایی، سه پند ارزشمند به تو می‌دهم که با آن سعادت‌مند خواهی شد. نخستین پند را در دست تو می‌دهم و دومین پند را وقتی که بر دیوار خانه‌ات بنشینم و سومین پند را وقتی که بر سر شاخه درخت قرار بگیرم.

پند نخست: هرگز بر گذشته افسوس مخور. این را گفت و از دست آن مرد پرید و بر سر دیوار نشست. پند دوم: هرگز سخن محال را از کسی قبول مکن. چون بر شاخه درخت نشست گفت: ای صیاد! در شکم من مروارید نایاب و گران‌بهایی به وزن ده گرام است؛ ولی چه کنم که قسمت تو نشد، اگر این مروارید گران‌بها را به دست می‌آوردی تو و خانواده‌ات با آن توانگر و دولت‌مند می‌شدید. صیاد با شنیدن این خبر چنان پریشان شد که آه و فغانش به هوا رفت.

آن پرنده به او گفت: مگر نگفتم بر آنچه گذشته غمین مباش؟ و در پند دوم نگفتم سخن محال را نپذیر؟ ای ساده لوح، من همه وزنم سه ده گرام نیست. چگونه ممکن است که چیزی به وزن ده گرام در من نهفته باشد.

آن مرد گفت: پند سوم را نگفتی، آن را هم بگو تا استفاده کنم. پرنده گفت: مگر به آن دو پند عمل کردی که حالا پند سوم را می‌خواهی.

کسی که در نوشتن اشتباهی را مرتکب نمی‌شود، همانی است که هرگز نمی‌نویسد؛ درست اشاره به همان مقوله‌ی مشهور است که می‌گویند: "کسی که هیچ عمل نمی‌کند، هیچ اشتباهی هم نمی‌کند."؛ یعنی غلط نویسی در مرحله‌ی نخست نویسنده‌گی امر طبیعی است؛ اما عادت به آن خطرناک و آسیب‌رسان. ساده‌اش این‌که در مراحل نخست کار نویسنده‌گی از غلط نویسی در برخی از موارد نترسیم؛ بنویسیم و سپس درستش کنیم؛ ولی از روی تبلی و سهل‌انگاری به آن خو و عادت نکنیم. اگر بتوانیم پیش از آغاز به کار نویسنده‌گی سواد نوشتاری خود را بلند ببریم و سپس بنویسیم، این روش ستوده و آسان‌تر است؛ اما باز هم به تجربه در روند نوشتن نیاز داریم که بی‌گمان در برخی از موارد خالی از غلط‌های نگارشی و کاربردی نخواهد بود؛ ولی خوب است از وجود آن غلط‌ها نهراسیم و برای درست نویسی و پرهیز از غلط نویسی هم پیوسته کتاب بخوانیم و تمرین دوام‌دار در زمینه‌ی نوشتن را از یاد نبریم. امیدوارم نهراسیدن از غلط نویسی، تشویقی برای گسترش آن تلقی نشود و راهی باشد در مراحل بعد برای اصلاح و یادگیری هنجارهای درست نویسی. نویسا بمانید!

وصیت یک مادر به فرزندش

فرزند عزیزم! من هنوز هم می‌دانم چه می‌خواهم، فقط برای انجام کارهایم به کمک تو نیاز دارم. خوشبختی من امروز این است که کنار تو باشم و تو را ببینم. تو اکنون تمام زندگی من هستی. اگر گاهی حرف‌هایم تکراری به نظر می‌رسد یا اگر ذهنم دیگر مثل قبل سریع نیست، خسته نشو. من هنوز هم همان مادری هستم که همیشه تو را دوست داشته و از تو مراقبت کرده است. فقط کمی بیشتر به من فرصت بده.

فرزندم، من از تو نمی‌خواهم کارهای بزرگی برایم انجام دهی، فقط کنارم باش. وقتی دیگر نمی‌توانم به تنهایی از زین‌ها بالا بروم، دستم را بگیر. وقتی دیگر نمی‌توانم به سرعت قبل حرف بزنم، به حرف‌هایم گوش کن. وقتی دیگر نمی‌توانم مثل قبل قوی باشم، به من یادآوری کن که هنوز هم برای تو مهم هستم. من در روز تولدت کنارت بودم و حالا از تو می‌خواهم که در روزهای پیری‌ام، کنارم باشی.

فرزندم، زندگی چرخه‌ای است که همیشه در حال تکرار است. من روزی برای تو همه چیز بودم و حالا نوبت توست که برای من باشی. این تنها درخواست من از توست: مرا درک کن، کنارم باش و مرا تنها نگذار. این‌ها تنها کلماتی هستند که از ته قلبم به تو می‌گویم، چون تو همیشه عزیزترین هستی برای من.

فرزند عزیزم! روزی خواهد آمد که من دیگر آن مادر قوی و همیشگی نخواهم بود. روزی می‌رسد که دستانم می‌لرزد، پاهایم به کندی حرکت می‌کنند و حتی ممکن است نتوانم به تنهایی غذایم را درست بخورم. در آن روزها، تو را به یاد می‌آورم؛ یاد آن روزهایی می‌افتم که تو کوچک بودی و من دست‌هایت را می‌گرفتم تا راه بروی، به تو یاد می‌دادم چگونه غذا بخوری و چگونه با دنیا روبرو شوی. من بودم که تو را برای زندگی آماده کردم و حالا، وقتی زمانش رسیده، از تو می‌خواهم که کمی صبر کنی و مرا درک کنی.

فرزندم، وقتی می‌بینم که دیگر نمی‌توانم به سرعت قبل کارهایم را انجام دهم، وقتی حرف‌هایم را چند بار تکرار می‌کنم یا وقتی که دیگر مثل قبل قوی نیستم، به من فرصت بده. یادادت باشد که من همیشه برای تو وقت گذاشتم و حالا نوبت توست که کمی به من توجه کنی. وقتی دستانم می‌لرزد و غذا روی لباسم می‌ریزد، به جای ناراحتی، به یاد بیاور که من بودم که به تو یاد دادم چگونه فاشق را در دست بگیری. وقتی دیگر نمی‌توانم به تنهایی راه بروم، دستم را بگیر و مرا همراهی کن، همان‌طور که من دست‌های کوچک تو را می‌گرفتم تا اولین قدم‌هایت را برداریم.

داستان زیبا

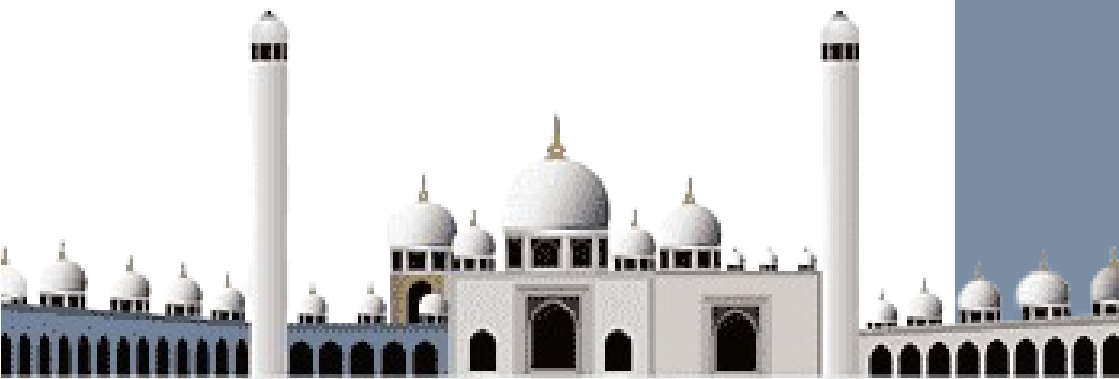
پادشاهی به علت پرخوری و پرخواهی دچار درد شکم شد. هر حکیمی را برای معالجه آوردند، سودی بر بیماری او نبخشید و سختی شکم او بهتر نشد. طبیعی ادعا کرد، گیاهی در بالای کوهی است که اگر پادشاه آن را بخورد شکم او درمان می شود، ولی خاصیت درمانی آن گیاه این است که باید بعد از چیده شدن سریع خورده شود. این شرط سبب آن شد که پادشاه نتواند کسی را بفرستد تا آن گیاه را برای او از کوه بیاورد.

درباریان پادشاه تصمیم گرفتند در تخت روان او را بالای کوه ببرند. ولی کسی حاضر به تضمین این امر برای پادشاه به علت صخره ای بودن کوهستان نشد. بالاخره برای پادشاه یک راه ماند که خودش به پای خود به بالای کوه رود. پادشاه سنگین وزن یک روز به سختی کوه پیمایی کرد و تا نصف کوه بالا رفت، برای رسیدن به آن گیاه یک روز راه دیگر باقی مانده بود که پادشاه باید آن را طی می کرد. پادشاه بعد از رفع خستگی دوباره می خواست به بالا رفتن ادامه دهد که ناگهان درد شکم پادشاه خوب شد. پس به همراه درباریان دوباره به دربار برگشت. او که گمان می کرد طبیب در بالای کوه، کنار آن گیاه منتظر پادشاه است به ناگاه طبیب را در شهر یافت و برایش گفت: تو اکنون باید بالای کوه می بودی و منتظر آمدن من می شدی، حالا این جا چه کار می کنی؟

طبیب گفت: ای پادشاه! چنین گیاهی در بالای کوه وجود نداشت؛ درمان درد تو در خوردن دارو نبود؛ بلکه فقط در حرکت و راه رفتن بود و من چنین کردم که تو تکانی به خود دهی و راهی بروی تا درمان شوی. ساعت ها اندیشه کردم تا چگونه تو را به درمان مورد نیازت نزدیک کنم و راهی جز این نیافتم. پادشاه بر ذکاوت طبیب احسنت گفت و او را به دربار خویش در طبابت جای بخشید.

د بي ځايه تشویش (اضطراب) څخه ځان ژغورل

- ۱- لمونځ، دعا، او ذکر زيات کړئ .
د الله جل جلاله سره نږدې اوسېدل،
اضطراب کموي.
- ۲- د مثبت فکر عادت ځانته جوړ کړئ
: د منفي فکرونو پر ځای، ښه شيان
تصور کړئ.
- ۳- ژور ساه اخیستل تمرین کړئ : ساه
ژوره واخلي، ۵ ثانيې وساتئ، بيا ورو ورو
يې خوشې کړئ.
- ۴- د بوختيا لپاره ورزش وکړئ : قدم
وهل، منډه وهل، یاسپورت کول،
ذهني سکون ته گټه لري.
- ۵- د بوخت ساتلو لپاره گټور کتابونه
ولولئ : د مثبت فکر او خوشاله ژوند
کتابونه مطالعه کړئ.
- ۶- د قهوي او چای استعمال کم کړئ
- ۷- د ښه ملګرو سره وخت تېر کړئ
له هغه خلکو سره ناسته وکړئ، چې
مثبت کړه يې پر تاسو هم مثبت اغېزه
وکړي.
- ۸- د ستونزو حل لپاره عملي ګامونه
واخلي پر ځای د فکر کولو، د حل
لپاره اقدامات وکړئ.



د حسن رحمه الله عليه بصري

حکایت



جملات انگیزشی

بیشترین کسی که در طول عمر با او صحبت می‌کنی خودت هستی، تو از صبح که بیدار می‌شوی تا شب که می‌خوابی دایم در حال مکالمه با خود در ذهنت هستی.

بنابراین

با خودت درست صحبت کن و به

خودت احترام بگذار؛

به خودت حس خوب بده و خودت را

تشویق کن؛

چون همه ما در نهایت تنها هستیم. پس

با خود همیشه با گرایش مثبت صحبت

بکن، افکار منفی را کنار بگذار، قسمتی

زیاد موفقیت بستگی به افکار و نحوی

نگرش ما دارد.

ستا د زهد راز په څه کي دی ؟

هغه وويل زه پوه شوم چې زما روزي بل څوک نه شي خوړلای نو زړه مې آرام او سکون مې په برخه شو.

زه پوه شوم چې پر ما باندي واجب شوي اعمال (لمونځ ، روژه ، زکاة ، حج ، جهاد او نور واجبه حقوق) زما پرځای بل څوک نه کوي ، نو زه خپله پرې مشغول شوم.

زه پوه شوم چې الله تعالی مې هروخت ويني او راباندي خبر دی نو ما د حیا په خاطر گناهونه پرېښوول ترڅو چې رب عزوجل مې پر معصیت او گناه و نه ويني .

او زه پوه شوم چې مرگ ماته انتظار کوي او زه به د الله جل جلاله سره یوځای کېږم ، نو ما د خپل رب د ملاقات لپاره توبنه برابره کړه .



ده روش سودمند برای مطالعه

• پنج: تنها به خط خوانی و مرور سرسری بسنده نکنید؛ وقتی مفهوم جمله‌ای را ندانستید، چند بار آن را با دقت بخوانید تا معنایش را درک کنید؛

• شش: اگر واژه، مصطلح یا اصطلاحی را در متن ندانستید، به فرهنگ واژه‌گان مراجعه کنید؛

• هفت: از پیش داوری در باره‌ی محتوای کتابی که نخوانده‌اید یا تنها عنوان آن را خوانده‌اید، به‌گونه‌ی جلدی پرهیز کنید؛ زیرا این روش انگیزه برای خواندن کتاب را در وجود شما کم‌رنگ می‌کند؛

• هشت: تمرکز ذهنی در هنگام مطالعه را از یاد نبرید و حواس تان را جمع کنید؛

• نه: از پراکنده‌گی ذهنی و خواندن چند کتاب در یک زمان جلوگیری کنید؛ مگر این‌که نیاز برای دانستن چیزی مرتبط با موضوع مطالعه‌ی شما باشد؛ مانند ارجاع به منابع و سرچشمه‌های ضروری برای درک بیش‌تر موضوع؛

• ده: پس از خواندن هر کتاب، دریافت تان را از محتوای آن در یک صفحه یا کم‌تر از آن بنویسید و دوباره آن را مرور کنید تا ذهن‌نشین شود.

نویسنده: جاوید فرهاد

نسل کتاب‌خوان در افغانستان، اندک است و این مورد ریشه در بی‌سوادی، کم‌سوادی، ناداری، روان‌پریشی و چندین عامل دیگر دارد که بررسی همه‌ای آن‌ها فرصت فراگیر می‌خواهد.

با بیش‌تر دوستان که گپ می‌زنم، از بی‌میلی شان نسبت به خواندن کتاب، به‌دلایل گوناگون می‌گویند و مهم‌ترین پرسش شان این است که با چه روش‌هایی می‌توان به مطالعه دل‌بسته‌گی پیدا کرد؟

افزون بر مواردی که در بخش انگیزشی برای تشویق به خواندن و عادت به مطالعه وجود دارد، من ده روش سودمند را پیش‌نهاد می‌کنم:

• یک: کتاب‌های مورد ذوق تان را بخوانید و از هرگونه خوانی پرهیز کنید؛ چون کتابی که مورد علاقه‌ی تان نباشد، فرصت شما را حیف می‌کند و سرانجام شما را دل‌زده می‌سازد؛

• دو: فرصت برای خواندن هرگونه کتاب نیست و از سویی هم زمان و هم عمر برای خواندن همه کتاب‌ها بسنده نیستند؛ پس کتابی را برای خواندن گزینش کنید که به آن نیاز و دل‌بسته‌گی دارید؛

• سه: روند مطالعه‌ی تان را سامان‌مند (سیستماتیک) بسازید؛ یعنی بخش‌بندی کنید که کدام کتاب‌ها را در کدام زمینه باید بخوانید؛

• چهار: در خواندن کتاب‌های مورد علاقه‌ی تان پی‌گیر باشید تا به مطالعه عادت کنید؛

