



شماره مسلسل (چهاردهم)
ماه جمادی الاول ۱۴۴۶ هـ.ق.
مطابق ماه قوس ۱۴۰۳ هـ.ش.

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



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

بخوان و بیندیش

ښوونیزه، روزنیزه او تفریحي مجله



د الله تعالی د مراقبت او نظارت
احساس کوی !

د طالب العلم احساس په تواضع،
د الله جل جلاله حکمونو ته انقیاد او
د الله جل جلاله څخه په بېره کي دی.

امیرالمؤمنین شیخ القرآن و الحديث
مولوي هبة الله اخندزاده حفظه الله و رعاہ



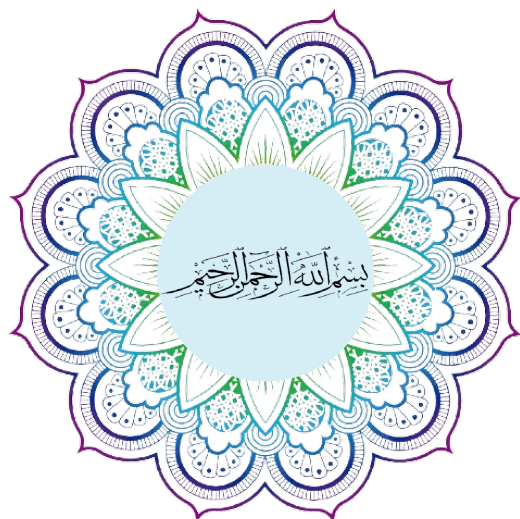
د افغانستان اسلامي امارت

د پوهنې وزارت

د مقام د دفتر لوی ریاست

د نشراتو او عامه اړیکو ریاست





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





د پوهنې وزارت

بخوان ویندیش

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

په دې ګڼه کې

- تلاش در دوران مدرسه و مکتب،
کلید موفقیت‌های آینده
- د دیني مدرسو شاگردانو ته
د عالقدر امیر المؤمنین حفظه الله
هدایات
- علت فراموشی در دوران نوجوانی

یادداشت

مجله بخوان و بیندیش یک نشریه آموزشی،
تفریحی و معلوماتی می‌باشد مقالات و
نوشته‌های 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 نمایند.

نوت:- مطالب ارسالی نباید خلاف ارزش‌های
اسلامی و عرف‌های پسندیده جامعه باشند
در ضمن مجله بخوان و بیندیش در تصحیح
مطالب ارسالی شما دست باز دارد و مسئولیت
مطالب ارسالی به دوش نویسنده می‌باشد.

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 عنايت الله «همدرد»
استاد عبدالرحمن «فارج»
احمد شعیب «حقيقي»
عبدالصبور «غفراني»
معراج «زمانی»
محمد نسیم «عیاذ»

مسئول مدیر

سمیع الله «یعقوبی»

انخورگر

محمد ادریس «نوری»

د اړیکې شمېره: ۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

برېښنالیک

Bekhwanwabeyadish23@gmail.com

شمېر: ۱۵۰۰

فهرست

- ۱ تلاش در دوران مدرسه و مکتب، کلید موفقیت‌های آینده -----
- ۲ دینی مدرسو شاگردانو ته د عالیقدر امیرالمؤمنین حفظه الله هدایات -----
- ۴ علت فراموشی در دوران نوجوانی -----
- ۷ د مالکې اهمیت -----
- ۸ نصیحت پدر به پسر -----
- ۹ پنجه سوه کاله پخوانی ساعت -----
- ۱۰ معلومات مفید درباره بدن انسان -----
- ۱۱ د یوه بډایه سړي کیسه -----
- ۱۲ شکر گزار باشیم -----
- ۱۳ څه دې چې د خان لپاره خوښوې د بل لپاره یې هم خوښ کړه -----
- ۱۴ داستان آموزنده -----
- ۱۵ چگونه ماشین خیاطی اختراع شد؟ -----
- ۱۶ زنبور عسل برای گم نکردن راه خانه چی می کند؟ -----
- ۱۷ لاندې پوښتنې زده کړئ -----
- ۱۸ بخشش -----
- ۱۹ متلونه څه ډول ویناوې دي؟ -----
- ۲۱ فصل ها چگونه تغییر می کنند؟ -----
- ۲۲ چگونه ساعت اختراع شد؟ -----
- ۲۴ قاعده زندگی -----
- ۲۵ ځینې غوره او مهم عادتونه -----
- ۲۶ داستان آموزنده -----
- ۲۷ داستان بهلول دانا -----
- ۲۸ راه کارها برای تقویت هوش -----
- ۳۰ د نړۍ په زړه پوري معلومات -----
- ۳۱ یحیی السنوار رحمه الله -----
- ۳۴ قدر عمر و زندگی را بدانید -----
- ۳۵ برده یی پول نباشیم -----
- ۳۶ داستان زیبا -----
- ۳۷ د ماشوم روزنې مهم ټکي -----
- ۳۸ د پند او خوند درس -----
- ۳۹ اعتقاد کن -----
- ۴۰ الله سبحانه و تعالی را مدام ناظر بر کارهای تان بدانید -----
- ۴۱ څنګه نباتات او شنې کباوې د هوا اکړتیا کموي؟ -----
- ۴۳ جملات ارزشمندی که از کتاب های مختلف آموختم -----
- ۴۴ با نادان بحث نکن -----
- ۴۵ سه چیز -----
- ۴۶ سال ها گذشت تا فهمیدم -----
- ۴۷ ریاضی دان -----
- ۴۸ داستان پیرمرد و اسب اش -----
- ۴۹ د بلخ ولایت پېژندنه -----
- ۵۰ حجاب: تاج وقار و عزت زن مسلمان است -----
- ۵۱ جایگاه اخلاق نیک در اسلام -----



تلاش در دوران مدرسه و مکتب، کلید موفقیت‌های آینده

اما هر لحظه که تلاش می‌کنید، در واقع در حال پرورش استعدادها و مهارت‌هایی هستید که در آینده شما را به موفقیت‌های بزرگ خواهد رساند. نمرات و مدارک تعلیمی تنها یک بخش از این تلاش‌ها هستند، اما آنچه که بیشتر از همه اهمیت دارد، رشد فردی و پرورش ویژگی‌های شخصیتی است که شما را قادر می‌سازد تا در آینده اشخاص موفق و تأثیرگذار در جامعه باشید.

وزارت معارف با برنامه‌ریزی‌های دقیق و تلاش مستمر، نقش اساسی در فراهم سازی شرایط لازم برای این پیشرفت‌ها دارد. این وزارت با بهبود کیفیت آموزشی، فراهم کردن امکانات مناسب و ایجاد انگیزه در استادان و طالب‌العلمان، به شما این فرصت را می‌دهد که از تمام ظرفیت‌های خود استفاده کنید و به فردی موفق و تأثیرگذار تبدیل شوید.

در کنار این تلاش‌ها، مجله بخوان و بیندیش که از سوی وزارت معارف به نشر می‌رسد، نیز به عنوان یک منبع الهام‌بخش و آموزشی برای کودکان و نوجوانان، نقش برجسته در ترغیب به تلاش و پشتکار در مدرسه و مکتب دارد. این مجله با نشر مطالب جذاب و آموزنده، نه تنها اطلاعات علمی و آموزشی را در اختیار شما قرار می‌دهد؛ بلکه به شما کمک می‌کند تا با دید مثبت به مشکلات مدرسه و مکتب نگاه کنید و از هر فرصتی برای یادگیری بهره‌مند شوید. ما با نشر مطالب آموزشی، تربیتی و تفریحی تلاش می‌کنیم تا در کنار مضامین مدرسه و مکتب یک منبع غنی دیگر را که مجله بخوان و بیندیش است نیز در اختیار شما قرار دهیم تا با استفاده از آن به رشد شخصیت و استعدادتان بپردازید. به امید موفقیت‌های هر چه بیشتر شما.

مدرسه و مکتب مکان‌هایی اند که در آنها برعلاوه فراگیری علم و دانش؛ شخصیت و آینده هر فرد نیز ساخته می‌شود. شاید بسیاری از شما شاگردان عزیز گاهی احساس کنید که درس و تمرین‌ها سخت و خسته‌کننده‌اند و گاهی از خود بپرسید که چرا باید در مدرسه و مکتب این‌قدر تلاش کرد؟ اما باید بدانید هر لحظه‌ای که در این مسیر گام بر می‌دارید، در واقع در حال ساختن آینده‌ی پر از موفقیت و فرصت‌های جدید برای خود هستید.

تلاش در مدرسه و مکتب نه تنها شما را به سمت نمرات خوب می‌برد؛ بلکه آماده می‌سازد تا در دنیای سریع‌التحول امروزی، با اعتماد به نفس و توانمندی‌های بیشتر قدم بردارید.

در واقع، تلاش در مدرسه و مکتب مانند سرمایه‌گذاری برای آینده‌ی درخشان است. هر درسی که می‌خوانید و آن را تکرار می‌کنید، بخش از ساختار فکری و مهارت‌های شما را بلند می‌برد که در آینده به شما کمک خواهد کرد تا در حل مشکلات زندگی موفق شوید. ممکن است گاهی درس‌ها برای تان سخت باشد یا احساس کنید که به نتیجه دلخواه نمی‌رسید؛ اما باید بدانید که این مراحل بخش از فرایند یادگیری است و همین تلاش‌های شماست که شما را به افراد توانمند تبدیل می‌کند. هر سختی که در راه یادگیری تجربه می‌کنید، سبب می‌شود تا مقاوم و قدرتمند باشید. هیچ چیزی به اندازه تلاش در مدرسه و مکتب نمی‌تواند دروازه‌های جدیدی را به سوی شما باز کند. آینده‌ی که برای خود می‌سازید، نتیجه مستقیم زحمات و پشتکار شماست. از همین حالا، شما می‌توانید با تلاش‌های روزمره در مدرسه و مکتب، مسیر موفقیت خود را هموار کنید. این مسیر ممکن است گاهی دشوار باشد؛

د ديني مدرسو شاگردانو ته د عاليقدر امير المؤمنين حفظه الله هدايات

الحمد لله وكفى وسلام على عباده الذين اصطفى!

ځان بنودنه او شهرت غوښتنه به پکښي نه وي، بلکه يوازینی هدف به د الله تعالی پيژندنه او د ديني احکاموزده کړه وي، ترڅو د الله جل جلاله عبادت په ښه توګه ترسره شي.

د همدې علمي ستر هدف د تر لاسه کولو لپاره بايد هر طالب العلم لاندي توصيې او هدايات په عمل کي راوړي او له همدې سره سم د علم دا سپيڅلی سفر طی کړي:

۱. په علم باندي عمل کوئ! ځکه د علم څخه مقصود عمل دی، په عمل باندي علم محفوظ کيږي او د ياده نه وځي.

۲. د الله تعالی د مراقبت او نظارت احساس کوئ! د طالب العلم احساس په تواضع، د الله جل جلاله حکمونو ته انقياد او د الله جل جلاله څخه په پېره کي دی.

۳. لمونځونه په جماعت سره ادا کوئ، د قران کریم تلاوت او نوافل کوئ، اذکار او استغفار ډېر وایاست!

۴. د کتابونو مطالعه کوئ او درسونو ته

وبعد: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من یرد الله به خيراً یفقهه فی الدين. (الترمذی، رقم الحديث: ۲۸۵۷)

ژباړه: رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمایلي دي: چا ته چي الله تعالی د خير اراده وکړي هغه ته په دين کي پوهه ورکوي. د ديني مدرسو محترمو طالب العلمانو او شاگردانو ته!

السلام عليكم ورحمة الله وبرکاته!

وبعد: ديني علم او پوهه د ښمنانو او فتنو پر وړاندي تر ټولو ښه او مهمه اسلحه ده، چي هر مؤمن مسلمان ثابت قدمه او محفوظ ساتي، د ديني علم څخه برخمن کس نه په خپله له چاسره چم کوي او نه د نورو په چمونو تېروځي.

د ديني علم طلب عبادت دی، په عبادت کي تر ټولو وړاندي بايد نيت اصلاح شي او يوازي د الله جل جلاله رضاء مقصود وګرځول شي، د ديني علم طلب به له عیبونو او دنياوي مقاصدو څخه پاک وي،

۹. د حجرې او درس د ملګرو سره ښه چلند کوي! د مشرانو عزت کوي، پر کشرانو رحم کوي او دضعيفانو سره مرسته کوي! په دې سره به مو الله تعالى په علم کي برکت واچوي.

۱۰. د مدرسې د امنيتي تدابيرو او اصولو اطاعت کوي، د امنيتي مسئولينو سره ښه چلند کوي او مخالفت يې مه کوي!

۱۱. د مدرسې د صنفونو او حجرو نظافت، پاکي او ساتني ته خاصه پاملرنه کوي!

۱۲. کوم کارونه چي د مدرسې د ښکامې او برياليتوب لامل ګرځي، هغه کوي او له هر هغه کار څخه جدي پرهېز کوي چي د مدرسې او طالب العلم حيثيت او قدر له منځه وړي.

۱۳. صورت او سيرت پر سنت طريقه جوړ کړي او له بدعاتو څخه ځانونه ساتي!

۱۴. د صالحانو سره کښېنې او تعلق ورسره ساتي! ځکه چي د هغوی مجلس او عادات په تاسو کي ښه اثر کوي.

۱۵. په پنځه وخته لمونځونو کي د اسلامي امارت مسئولينو ته د توفيق، استقامت او نیکو اعمالو دعاوي کوي!

۱۶. د درس په اختتام کي اسلامي امارت او اسلامي نظام ته د بقاء او استقامت دعا کاني کوي!

والسلام

امير المؤمنين شيخ القرآن والحديث

مولوي هبة الله اخندزاده

پر خپل وخت حاضرېږئ! د وخت څخه کټه پورته کړئ، په لا يعني شيانو خپل وخت مه ضايع کوي!

۵. د مدرسې د مهتمم او ناظم له لوري وضعه شوي ټول اصول په کلکه عملي کوي، هيڅ کله سرغړونه مه ځني کوي او په ډېر ادب سره د هغوی سره ستونزي شريکوي! د ضرورت په وخت کي د درسونو د تعطيل لپاره اجازه اخلي او بېله اجازې سبقان مه پرېږدي! د مدرسې امتحانونو ته پر خپل وخت او منظمه توګه ځانونه حاضر وي!

۶. د درس په دوران او په مدرسه کي تليفون مه کاروي، د اړتيا پروخت د مدرسې د مسئول کس له لاري خپل مشکل حل کوي!

۷. د استادانو سره نرمي او ادب کوي، خدمت يې کوي او تکليف يې زغمي، د استادانو شکايتونه مه کوي! ترڅو د استادانو له دعاوو څخه پر خمن شي، په بې خايه پوښتنو يې مه تنګوي، پوښتنه د استفادې او تحصيل په نيت کوي د استاد د زورولو په موخه پوښتنې مه کوي! همدارنګه د استاد د ستړيا په وخت کي پوښتنه مه کوي، د راحت او خوشحالي خيال يې ساتي!

۸. د استاد په مخ کي په ادب او وقار سره کښېنئ، د درس په دوران کي متوجه اوسئ او خوب مه کوي! ځکه په خوب کولو سره موييا د حديثو روايت نه معتبرېږي. شاګرد به همېشه د خپل استاد تابعدار وي او د هغه پر پلونو به روان وي، شاګرد که هرڅومره د مرتبې په لحاظ لوړ وي خو د علم په کسب کي به خپل استاد تر ځان لوړ ګڼي.

علت فراموشی در دوران نوجوانی

شود. در این سنین هورمون‌های تازه‌یی ترشح می‌شوند و احساسات متفاوت و تازه‌یی را برای نوجوان به وجود می‌آورند؛ مغز تحت تأثیر این احساسات جدید، قدرت کنترل و سازماندهی خود را از دست می‌دهد. مغز رفته رفته در چنین شرایط رشد می‌کند و بدیهی است که افزایش توانایی‌های مغز در چنین شرایطی، اندکی دشوار و طولانی خواهد شد. در همین مدت، این اختلاط احساسات می‌تواند روی قشر جلوی پیشانی (پریفرانتال کورتکس) تأثیر گذاشته و توانایی فرد را در تمرکز، برنامه‌ریزی، مهارت‌های اجتماعی و به خاطر سپردن چیزهای مختلف، کاهش دهد. فراموش کاری در این سنین به همین دلیل امری کاملاً طبیعی است و با افزایش سن بهبود پیدا می‌کند.

۲- تغییر الگوی خواب در دوره نوجوانی

نوجوانان در این دوره‌ای از زندگی خود به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند؛ بدیهی است که عدم دریافت خواب کافی می‌تواند تأثیرات منفی بسیاری را برای سلامت ذهنی و جسمی نوجوانان به همراه داشته باشد. با

بعضی نوجوانان گاهی بسیار فراموش کار می‌باشند. این فراموشی و حافظه ضعیف نه تنها برای خودشان آزار دهنده است، بلکه گاهی می‌تواند موجب ناراحتی و عصبانیت برای والدین نیز شود. درست به همین دلیل، می‌توان آن را به نوعی یک مشکل بزرگ دانست که باید برای حل آن چاره‌یی سنجیده شود.

در این مطلب می‌خواهیم نگاهی به مشکل فراموش کاری در نوجوانان داشته باشیم و با علل اصلی این موضوع آشنا شویم. بعد از آن می‌توانیم برای حل آن راه‌های حل مناسب پیدا کنیم و آن را به صورت ریشه‌یی برای همیشه رفع کنیم. اگر شما نیز دچار مشکل کم حافظه هستید، بدون شک این مطلب برای تان مفید خواهد بود.

۱ - تغییرات هورمونی در دوره نوجوانی

یکی از مهم‌ترین دلایلی که می‌توان آن را به فراموش کاری نوجوانان نسبت داد، تغییرات هورمونی است. تغییرات هورمونی در این سنین می‌تواند به صورت مستقیم بر روی حافظه نوجوانان تأثیر بگذارد و موجب فراموش کاری او در امور مختلف

کنند و همین موضوع به کم حافظه‌تر شدن آن‌ها دامن خواهد زد. انجام دادن چندین کار به صورت هم‌زمان، نه تنها می‌تواند از کیفیت همه کارها بکاهد، بلکه گاهی ممکن است نوجوانان موفق به انجام تمام کارهای خود نشوند. درست به همین دلیل، متخصصان توصیه می‌کنند که نوجوانان مهارت‌های اولویت‌بندی امور خود را یاد بگیرند و از انجام چند کار به صورت هم‌زمان پرهیز کنند.

۴- مشکلات سلامتی در دوره نوجوانی

اگر نوجوان شما هیچ یک از مشکلات مطرح شده را نداشت، پس باید به دنبال دلیل دیگری برای فراموش کاری او بود. گاهی اوقات فراموش کاری نوجوان و کم حافظه بودن او به دلیل برخی از مشکلات مربوط به سلامت روان است. مشکلاتی از جمله بیش‌فعالی یا خوانش‌پریشی می‌تواند حافظه نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد.

هم‌چنین مشکلات دیگری از جمله اختلال اضطراب، افسردگی، مصرف مواد مخدر یا مشکلات تیروئید را نیز می‌توان نام برد.

اگر فکر می‌کنید که فراموش کاری نوجوان شما بیش از حد معمول است و حالتی غیرعادی به خودش گرفته است، شاید بهتر باشد که وجود یکی از مشکلات نام‌برده را مورد بررسی قرار دهید. در چنین مواقعی می‌توانید به متخصصان

بالارفتن سن در دوره نوجوانی، علاقه نوجوان به شب زنده‌داری و بیدار ماندن تا دیر وقت بسیار زیاد می‌شود و این موضوع در نهایت می‌تواند به فراموش کاری و کاهش قدرت حافظه او منجر شود.

خواب کافی عنصری بسیار مهم برای رشد بدن هر انسان است؛ کاهش ساعت خواب در دوره نوجوانی می‌تواند آسیب‌های مغزی به همراه داشته باشد و نه تنها تمرکز نوجوان را کم کند، بلکه توانایی به خاطر سپردن چیزهای مختلف را نیز کاهش خواهد داد. درست به همین دلیل، به نوجوانان توصیه می‌شود که الگوی دقیقی برای خواب خود داشته و حتماً در طول شب حداقل ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشند.

۳- انجام دادن چند کار به صورت هم‌زمان

انجام دادن چندین کار به صورت هم‌زمان، از جمله دیگر دلایل فراموش کاری نوجوانان به شمار می‌رود. در سنین نوجوانی افراد، انرژی زیادی دارند و معمولاً خواسته یا ناخواسته، چندین کار را هم‌زمان با یک دیگر انجام می‌دهند. از آنجایی که در این سنین مغز هنوز توانایی کافی برای سازمان‌دهی مقدار زیادی از اطلاعات را ندارد، فراموش کار شدن می‌تواند یکی از عوارض جانبی این کار باشد.

هم‌چنین بسیاری از نوجوانان نمی‌دانند که چطور باید امور روزانه خود را اولویت‌بندی

و تراپیست‌ها مراجعه کنید و برای حل مشکلات موجود اقدام کنید. لازم است که این دسته از مشکلات را جدی بگیرید، زیرا ممکن است در آینده عواقب جبران‌ناپذیری برای نوجوان به همراه داشته باشد.

۵- تغذیه نامناسب در دوره نوجوانی

یکی از مسائل دیگری که می‌تواند منجر به تأثیر روی حافظه در دوره نوجوانی شود و فراموش‌کاری را به همراه داشته باشد، همانا رژیم غذایی است. اگر رژیم غذایی روزانه نوجوان و خوراکی‌هایی که در طول روز مصرف می‌کنند به اندازه کافی مقوی نباشند و ویتامین‌ها و مواد مغزی مورد نیاز بدن را تأمین نکنند، بدون شک نوجوان از لحاظ ذهنی دچار مشکل خواهند بود.

با افزایش مصرف اومیگا ۳، اسیدهای چرب، ویتامین‌های لازم و همین‌طور مواد معدنی مورد نیاز، می‌توان این مشکل را رفع کرد. نوجوانان باید الگوی تغذیه‌ی خود را اصلاح کرده و به جای مصرف غذاهای فست‌فود یا فرآوری شده بیشتر از پروتئین‌های طبیعی و سبزیجات استفاده کنند. با اصلاح خوراک، بدون شک می‌توان افزایش قدرت حافظه را شاهد بود.

۶- عدم تحرک و ورزش در دوره نوجوانی

در اخیر، می‌توان تحرک کم و ورزش نکردن را نیز از دیگر دلایل مهم کم حافظه شدن در دوره نوجوانی دانست. آن

دسته از نوجوانانی که مدام روی چوکی و پشت کمپیوترهای خود نشسته‌اند و در طول روز تحرک کافی ندارند، بدون شک با مشکلات بسیاری روبه‌رو خواهند شد؛ با افزایش سن این مشکلات حتی بیشتر نیز می‌شوند و می‌توانند زندگی را سخت کنند.

مغز ما نیاز به آکسیژن کافی دارد و این مقدار کافی در خانه حتی با پنجره‌های باز تأمین نمی‌شود. هم‌چنین بدن ما نیاز به نور آفتاب نیز دارد و به همین دلیل بهترین راهکار آن است که از خانه بیرون برویم و حداقل برای داشتن تحرک، پیاده‌روی داشته باشیم. با افزایش تحرک و ورزش کردن به شکل اصولی، می‌توان افزایش حافظه و کاهش فراموش‌کاری را شاهد بود.

در این مقاله برای شما از فراموش‌کاری نوجوانان و کاهش قدرت حافظه آنان گفتیم؛ دیدیم که این مشکل می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و رفع این دلایل می‌تواند مشکلات مربوط به حافظه را رفع کند. حقیقت آن است که فراموش‌کاری در دوره نوجوانی امری بسیار عادی است و خیلی از افراد دچار آن می‌شوند؛ به همین دلیل به نوجوانان والدین توصیه می‌کنیم که در این‌گونه موارد صبوری به خرج دهید و نگران چیزی نباشید.

د مالګې اهميت

مالګه زموږ د خوړو خوند ښه کوي او د انسان د ژوند لپاره هم اړينه ده.

په مالګه کې موجود سوډيم په بدن کې د اوبو د سمې اندازې ساتلو لپاره مهم دی.

دا له حجرو سره د غذايي موادو په جذب کې هم مرسته کوي.

مالګه د ژوند لپاره اړينه ده مالګه په ځانګړې توګه د الکتریکي فعالو حجرو

لپاره مهمه ده، چې زموږ ټولې عصبي حجرې، ماغزه، د ملا تير او ټول عضلات

پکې شامل دي.

دا د پوستکي او هډوکو لپاره نه جلا کېدونکې اړينه برخه ده.

پروفیسور بریسلین خبرداری ورکوي، که موږ کافي سوډيم ونه لرو موږ به مړه شو.

د سوډيم کمښت په وینه کې د ګډوډۍ، تنګ مزاجۍ، ضعیف غبرګون، کانګې،

قبضيت کېدو لامل کېدای شي.

د روغتيا نړيوال سازمان په ورځ کې د پنځه ګرامه مالګې سپارښتنه کوي چې دوه

ګرامه سوډيم لري.

دا تقریبا د چایو له یوې قاشوقي سره برابره ده. خو د نړۍ اوسط مصرف نژدې ۱۱

ګرامه دی.

دا د زړه د ناروغیو، د معدې سرطان، چاغښت او د هډوکو د نرمښت، ماتېدو او د

پښتورگو ناروغۍ خطر زیاتولی شي.

د روغتيا نړيوال سازمان اټکل کوي چې هر کال ۱،۸۹ میلیونه خلک د اضافي

مالګې مصرفولو له امله مري.



نصیحت پدر به پسر

یک مرد موی سفید که تجربیات زیادی از زندگی داشت، روزی به فرزندانش گفت:

ای پسرم میدانی بهشت مجانی است و جهنم را باید با پول بخری؟

پسر گفت: چگونه پدر جان؟

پدر جواب داد: جهنم با پول است، کسی که قمار بازی می‌کند، پول می‌دهد؛ کسی که شراب می‌نوشد پول می‌دهد؛ کسی که خلاف‌ورزی می‌کند پول می‌دهد، کسی که قتل ناحق می‌کند، برای خریدن سلاح پول می‌دهد و کسی که به خاطر معصیت سفر می‌کند پول می‌دهد.

و پسر، بهشت مجانی است چون:

کسی که نماز می‌خواند، مجانی می‌خواند؛ کسی که روزه می‌گیرد، مجانی روزه می‌گیرد؛ کسی که استغفار می‌گوید، مجانی این کار را انجام می‌دهد؛ کسی که چشمانش را از گناهان می‌پوشاند و از الله سبحانه و تعالی می‌ترسد مجانی این کار را می‌کند؛ حتی انسان می‌تواند دیگران را مجانی کمک کند.

پدر گفت: حال چه تصمیمی داری؟

آیا می‌خواهی پول‌هایت را خرج کنی تا به جهنم بروی و یا این که مجانی به بهشت بروی؟

پسر گفت: با دانستن این مطلب هیچ انسان عاقلی نمی‌خواهد که به جهنم برود؛ البته من هم می‌خواهم به بهشت بروم.

پدر گفت: پسرم پس راه درست را انتخاب کن و همیشه رضایت الله متعال را حاصل نما تا در دنیا و آخرت رستگار باشی.

پنځه سوه کاله پخوانۍ ساعت



يو هوشيار سړي له مړينې مخکې خپل زوی ته وويل: دا ساعت پنځه سوه کاله پخوانی دی، زه يې درکوم د ساعتونو بازار ته لاړ شه قيمت يې کړه.

زوی يې لاړ کله چې راغی پلار ته يې وويل: هغوی ويل چې زور دی او قيمت يې ۵ ډالره راکړ.

پلار ورته وويل: اوس يې د زرو آثارو بازار ته يوسه، زوی يې لاړ او بيرته راغی او په خوشالۍ يې پلار ته وويل:

هغوی لس زره ډالره قيمت راکړ پلار ورته وويل:

اوس يې موزيم ته يوسه، زوی يې لاړ چې راغی وپې ويل:

هغوي يو ماهر راوغوښت له معاینې او کتنې وروسته يې يو ميليون ډالر نرخ راکړ پلار ورته وويل:

غوښتل مې چې پدې دې پوه کړم چې صحيح ځای هغه دی چې ستا د قيمت او قدر سمه اندازه ولگوي، په ناسم ځای کې د ځان قدر، قيمت او ارزښت مه وړاندې کوه، چا ته چې دې ارزښت معلوم وي په قدر دې هم پوهېږي، هغه ځای کې مه پاتې کېږه چې تالره مناسب نه وي.

ژر قضاوت مه کوئ

ښوونکي په قهر کتابچه د ميز له سره هاخوا وغورځوله او غږ يې وکړ: احمده دلته راشه! هلک خپل ځان منظم کړ او د ښوونکي مخې ته ودرېده، د ښوونکي له غصې ډکې خبرې ته ځير شو، ښوونکي ورته وويل: څو ځلې مې درته ويلې چې په ځيرې کتابچه کې خط مه ليکه!

سهار حتماً پلار دې درسره راوله غواړم ستا دې بې پروايۍ په اړه خبرې ورسره وکړم. هلک په زحمت خپل له ژړا ډک ستونی خالي کړ، او ورو يې وويل: مور جانه مې ناروغه ده له ستوني يې وينې راځي پلار مې وويل، چې د مياشتې په آخر کې معاش راکوي موربه مې روغتون کې بستر کړي، کشرې خور ته به مې شيدې واخلي ځکه اوس هره شپه تر سهاره ژاړي، پلار مې وعده وکړه، که پيسې ورسره پاتې شوې نو ماته به نوې کتابچه هم اخلي تر څو بيا مجبوره نه شم چې د مشر ورور له کتابچې پانې پرې کړم او لږه ليکنه ورباندې وکړم. ښوونکي د څوکۍ مخ د تورې تختې خواته کړ او ويې ويل: احمد جانه کېنه! کله چې يې ښه شيبه وروسته زړه تش او له سترگو يې پردې ايسته شوې، نو په لوی خط يې د تختې پر مخ وليکل: ژر قضاوت مه کوئ.



معلومات مفید درباره بدن انسان

- ۱ - دهان شما هر روز حدود یک لیتر بزاق تولید می کند.
- ۲ - مغز گاهی اوقات در هنگام خواب فعالیت از زمانی است که بیدار است.
- ۳ - سرعت عطسه انسان ۱۰۰ کیلومتر در ساعت است.
- ۴ - وضوح چشم انسان با ۵۷۶ میگا پکسل برابر است.
- ۵ - هر انسان به طور متوسط ۶۷ نوع مختلف باکتری در ناف خود دارد.
- ۶ - یک انسان هر سال حدود ۴ کیلوگرام از سلول های پوست را از دست می دهد.
- ۷ - نوزادان حداقل تا یک ماه اشک نمی ریزند.
- ۸ - اطلاعات روی اعصاب با سرعت ۴۰۰ کیلومتر در ساعت بررسی می شود.
- ۹ - قلب هر انسانی در طول عمر متوسط بیش از سه میلیارد بار می تپد.
- ۱۰ - شش چپ شما حدود ۱۰ درصد کوچکتر از شش راست شما است.
- ۱۱ - دندان های انسان به اندازه دندان های ماهی کوسه قوی هستند.
- ۱۲ - دانشمندان تخمین می کنند که بینی انسان می تواند یک تریلیون عطر مختلف را تشخیص دهد.
- ۱۳ - مغز انسان توانایی روشن کردن یک چراغ را دارد.
- ۱۴ - خون شما حدود هشت درصد وزن بدن شما را تشکیل می دهد.
- ۱۵ - نوزادان با حدود ۳۰۰ استخوان به دنیا می آیند، اما با رشد آنها، برخی از این استخوان ها به هم می پیوندند. زمانی که به سن بلوغ می رسند، تنها ۲۰۶ استخوان دارند.
- ۱۶ - بیش از نیمی از استخوان های انسان در دست، مچ دست، پا و مچ پا قرار دارند.
- ۱۷ - بدن انسان در هر ثانیه حدود (۳،۸) میلیون سلول تولید می کند.
- ۱۸ - بزرگترین استخوان بدن انسان استخوان ران است و کوچکترین استخوان، استخوان رکابی است که در داخل پرده گوش قرار دارد.
- ۱۹ - دندان ها بخشی از سیستم اسکلتی محسوب می شوند، اما به عنوان استخوان به حساب نمی آیند.
- ۲۰ - مغز در حالی که ۲ درصد از وزن بدن ما را تشکیل می دهد، ۲۰ درصد از اکسیژن و خون ما را مصرف می کند.
- ۲۱ - حدود ۶۰ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده است.



د یوه بډایه سړي کیسه

دالس خبرې په یاد ولره

- ۱- په لاره خوراک مه کوه.
- ۲- په غریبانو پورې خدا مه کوه.
- ۳- خپل ملګري چاته کم مه راوله.
- ۴- د مور او پلار خبرې منه.
- ۵- د خلکو سره خیانت مه کوه.
- ۶- بې ځایه خبرو ته غوږ مه نیسه.
- ۷- هر چا ته خبره مه کوه.
- ۸- راتلونکې پلان دې پټ ساته.
- ۹- خپل دین دې مه هېروه.
- ۱۰- ډېره خدا او ډېرې خبرې مه کوه.

رالېرونکې: دجله سنگین

یوه بډایه سړي په ښارکې کې ژوند کولو خو له هیچا سره یې مرسته نه کوله هیڅ اولاد یې نه درلود او یواځې یې له خپلې ښځې سره ژوند کاوه خو بل خوا په دې ښار کې یو قصاب وو چې تل به یې خلکو ته وریا غوښه ورکوله خو دغه کس ته چې څومره هم خلکو ویل چې ته دا دومره سرمایه څه کوې؟ ده به ورته ویل چې ستاسو اړتیاوې په ما پورې اړه نه لري لار شئ له قصاب څخه یې واخلي له دغه بډایه کس څخه د خلکو نفرت ورځ تر بلې زیاتیده آن تردې چې ناروغ شو او هیڅ څوک یې پوښتنې ته نه ورتلل او یواځې مړ شو او هیڅوک نه وو چې د ده په جنازه کې برخه واخلي او خاورو ته یې وسپاري ښځې یې په یواځې ځان خپل میره خاورو ته وسپاره خو له هغې ورځې وروسته عجیبه پیښه رامنځته شوه قصاب نور هیڅ وخت خلکو ته وریا غوښه ورنه کړه هغه ویل: هغه چا چې د غوښې پیسې ورکولې هغه پرون مړ شو.

پایله: قضاوت کې لږ فکر کوئ.

شکر گزار باشیم



یکی از استادان مدیریت می‌گوید: یک قانون خیلی جالب وجود دارد که من خودم همیشه آن را به مراجعین خود برای مدیریت زمان پیشنهاد می‌کنم، برای این که به چه ترتیب ۲۴ ساعت شبانه روز شان را مدیریت کنند.

با استفاده از قانون ۸-۸-۸ شب و روز خود را با در نظر داشت طاعت و عبادت به سه بخش تقسیم کن، هشت ساعت برای کار، هشت ساعت برای خواب و هشت ساعت برای فعالیت شخصی.

بنابراین؛ هشت ساعت بخواب، چون خواب به موقع و خوب تأثیر زیادی روی سلامت جسمی و روانی دارد. هشت ساعت را برای زمان کاری ات در نظر بگیر، اگر مکتب می‌روی یا پوهنتون، هشت ساعت را برای فراگیری درس‌های مکتب یا پوهنتون استفاده کن. کارها را به ترتیب اهمیت شان اولویت بندی کن. ابتدا کارهای مهم تر و به ترتیب کارهای کم اهمیت‌تر.

هشت ساعت به فعالیت‌های شخصی ات پرداز، کارهای را انجام بدهید که حالت تان را خوب می‌کند و برایتان انرژی مثبت می‌دهد.

مرد ثروتمندی از پنجره اتاقش به بیرون نگاه می‌کرد که چشمش به شخصی افتاد که در سطل زباله دانی دنبال چیزی است. گفت: خدا را شکر که فقیر نیستم.

مرد فقیر اطرافش را نگاه کرد و دیوانه‌یی را با رفتار جنون‌آمیز در جاده دید و گفت، خدا را شکر که دیوانه نیستم.

آن دیوانه در جاده آمبولانسی را دید که مریضی را حمل می‌کرد گفت، خدا را شکر که مریض نیستم.

مریض در شفاخانه دید که جنازه‌یی را از آنجا بیرون می‌کنند. گفت: خدا را شکر که زنده‌ام. فقط یک مرده نمی‌تواند از نعمت‌های خداوند متعال شکر گزاری و تشکر کند.

چرا همین حالا از بابت نعمت‌های که خداوند بزرگ و مهربان به همه‌ی ما ارزانی کرده است. شکر گزاری نکنیم که یک روز و شب دیگر به ما فرصت زندگی کردن را داده است؟

بیاید برای همه چیز فروتن و سپاسگزار الله سبحانه و تعالی باشیم. به هر حالتی که هستیم خداوند منان را شاکر و شکر گزار باشیم.

څه دي چې د ځان لپاره خوښوي د بل لپاره يې هم خوښ کړه

خور وروڼه يې ولېدل چې کور ته رادننه شول.

پلار يې ځينې وپوښتل: خاوند دې چېرته تللی دی؟

ښځې يې وويل: همدا اوس له کوره بهر شو.

پلار يې وويل: خاوند دې پرون راغلی وو او موږ ته يې د نن ماښام دودۍ لپاره بلنه

راکړه، داسې نه چې په کور کې وي؟

ښځه ډېره خواشينې او حيرانه شوه او پوه شوه هغه خواره چې بايد پاڅه کړي

يې وي، د خپلې کورنۍ لپاره يې وو، نه د خاوند د کورنۍ لپاره، په ډېره بېرې يې خپل

خاوند ته زنگ وواهه او ورته وويل: زما کورنۍ دې د ماښام دودۍ لپاره رابللې ده؟

سړي وويل: زما کورنۍ ستا له کورنۍ سره کوم توپير نه لري.

ښځې وويل: هيله کوم په کور کې هيڅ خواره هم نشته. خواره واخله او ژر راشه.

سړي وويل: په يو ځای کې کار لرم، کور ته به په ځنډ درشم دوی هم ستا

کورنۍ ده، هيڅ توپير نه کوي څه چې تيار وو، هماغه يې په مخکې ورته کېږده،

چې نوش جان يې کړي، لکه څنگه دې چې زما د کورنۍ مخې ته کښودل.

دا دې ستا لپاره درس وي چې زما کورنۍ له خپلې کورنۍ څخه کمه ونه شمېري.

مېرمن او خاوند دواړه سره ناست وو، خاوند خپلې ميرمنې ته وويل: غواړم له څو

مياشتو وروسته خپل پلار، مور، وروڼه او ورپروڼه د ميلمستيا په موخه د ماښامنۍ

(ماښام دودۍ) لپاره مېلمانه کړم او د خوړو چمتو کولو زحمت يې تاته سپارم.

سره له دې چې ښځه ظاهراً خوشحاله نه معلومېده وويل: سمه ده

خاوند يې وويل: زه نو ځم چې خپلې کورنۍ ته خبر ورکړم

بله ورځ سړي خپلې دندې ته ولاړ او کورته له راگرځيدو وروسته يې خپلې ميرمنې ته

وويل: اوس مې کورنۍ رارسېږي خواره دې چمتو کړي او کنه؟

ميرمنې يې وويل: نه سترې ووم، د خوړو چمتو کولو حوصله مې نه درلوده ستا

کورنۍ خو څه پردۍ نه ده، څه چې تيار وو، هغه به يې مخې ته کېږدم.

خاوند يې وويل: الله جل جلاله دې تا وښيي، پرون به دې ما ته ويلي وو، چې

خواره نشم چمتو کولای، اوس رارسېږي، زه څه وکړم؟

مېرمني ورته وويل: هغوی ته زنگ وکړه او ترې ښښه وغواړه، هغوی خو څه پردي

نه دي، سړي په ډېرې خواشينۍ سره له کوره بهر شو.

له څو دقيقو وروسته د کور دروازه وټکېده ښځه د دروازې پرانستلو په موخه لاړه کله

چې دروازه يې پرانسته، خپل پلار، مور،

داستان آموزنده

نگفتید چه کسی ساعت را دزدیده است. آن روز برای همیشه آبروی مرا حفظ کردی. آن روز شرم آور ترین روز زندگی من بود. اما؛ آن روزی بود که تصمیم گرفتم دزد، و آدم بد نشوم، تو هیچ وقت چیزی نگفتی، حتی مرا سرزنش هم نکردی و درس اخلاقی به من دادی.

پیام انسانی شما را به وضوح دریافت کردم و با تشکر از شما، متوجه شدم که یک مربی واقعی چه کاری باید انجام بدهد. استاد این واقعه را به خاطر دارید؟ استاد پاسخ داد: بله، ساعت دزدیده شده را به یاد دارم که در جیب همه دنبالش می گشتم. من تو را به یاد نیاوردم، زیرا در حین پالیدن من نیز چشمانم را بسته بودم. اصول آموزش چنین است ... اگر برای اصلاح، کسی را تحقیر کنید. نمی دانید چگونه تدریس کنید.

و بلافاصله به معلم ما که شما بودید شکایت کرد. سپس شما خطاب به همه گفتید: «ساعت این شاگرد امروز در موقع درس دزدیده شده. هر کس دزدیده، لطفاً آن را برگرداند.» من ساعت را پس ندادم چون نخواستم. در را بست و گفتی همه ایستاد شویم و دایره‌ی تشکیل دهیم. قرار بود یکی یکی جیب‌های ما را بپالی تا ساعت پیدا شود. با این حال تو به ما گفتی که چشمان را ببندیم؛ زیرا فقط در صورتی به دنبال ساعت او می گردی که همه ما چشمان را بسته باشیم. جیب به جیب رفتی و وقتی در جیب من رسیدی، ساعت را پیدا کردی و گرفتی. بعداً جیب دیگران را هم جستجو کردی و وقتی کارت تمام شد گفتی چشمان تا نرا باز کنید. ما ساعت را پیدا کردیم. تو به من هیچ نگفتی و هیچوقت اشاره هم نکردی. شما هرگز

پیر مردی با مرد جوانی مواجه می شود و از او می پرسد: شما مرا به یاد دارید؟ پیرمرد می گوید نه. سپس مرد جوان به او می گوید که شاگرد اوست، معلم می پرسد: چه کار می کنی؟ جوان پاسخ می دهد: من معلم هستم. آه، چقدر خوب، مثل من؟ بله، در واقع، من معلم شدم؛ زیرا تو به من انگیزه دادی که شبیه تو باشم. پیرمرد با کنجکاوی از مرد جوان می پرسد: که در چه زمانی تصمیم گرفتی، معلم شوی؟ مرد جوان داستان زیر را برای او بیان می کند: یک روز، یکی از دوستانم، که او هم متعلم بود، با یک ساعت جدید و زیبا وارد شد و من تصمیم گرفتم آنرا از جیبش بدم. مدت کوتاهی بعد هم صنفی ام متوجه گم شدن ساعتش شد

به قضاوت دیگران اعتنا نکن اگر می خواهی دریا باشی

در بیکرانه زندگی در مورد دو چیز باید تفکر کرد، رنگ آبی آسمان که می بینم و می دانم که نیست و الله جل جلاله را نمی بینم و یقین داریم که هست. در شگفتم که سلام آغاز هر دیدار است ولی در نماز پایان است شاید این بدان معناست که پایان نماز آغاز دیدار است. یا الله بفهمانم که بی تو چه می شوم اما نشانم نده. یا الله جل جلاله هم بفهمانم و هم نشانم بده که با تو چه خواهم شد.

کفش کودکی را دریا برد، کودک روی ساحل نوشت دریایی دزد. آن طرف تر مرد که صید خوبی داشت روی ریگ های ساحل نوشت دریایی سخاوتمند. جوانی غرق شد مادرش نوشت دریایی قاتل. پیر مردی مرواریدی صید کرد نوشت دریایی بخشنده. موجی نوشته ها را شست، دریا آرام گفت به قضاوت دیگران اعتنا نکن اگر می خواهی دریا باشی. برآنچه گذشت، برآنچه شکست، برآنچه نشد، حسرت نخور. (زندگی اگر آسان بود با گریه آغاز نمی شد.) ترتیب کنند: احمد عزیر سنگین

چگونه ماشین خیاطی اختراع شد؟



شبانه به کارگاه بارتملی حمله کردند و آن جا را به آتش کشیدند و تمام ماشین های او را نابود کردند. او هم در نهایت از غم و غصه این ماجرا فوت کرد. بعد از این حادثه چند تن در مناطق مختلف جهان موفق به ساخت انواع ماشین خیاطی شدند، اما بالاخره اولین ماشین خیاطی ثبت شده امروزی به نام الیاس هاو می باشد که توانست ماشین خیاطی ابداعی خود را در کشور امریکا به ثبت برساند.

ماشین خیاطی سینگر

ایزاک مریٹ سینگر یکی از مشهورترین تولید کنندگان ماشین خیاطی است که تجارت بزرگ تولید ماشین را ایجاد کرد که هنوز هم ادامه دارد. او اولین نسخه از ماشین های امروزی را با پایدل و سوزنی که بالا و پایین می رود ساخت. امروزه این صنعت به شکل چشم گیری رشد و پیشرفت کرده و در حال حاضر ماشین های بسیار پیشرفته و برقی اختراع شده که صنعت خیاطی را متحول ساخته است.

داستان اختراع ماشین خیاطی بسیار پیچیده و جالب است و نام افراد زیادی در دنیا به نام مخترع ماشین خیاطی ثبت شده است. اولین ماشین خیاطی به دست یک فرد انگلیسی به نام تامس سنت در سال ۱۷۹۰ به ثبت رسید که کار این ماشین دوخت و دوز چرم بود و به دلیل تخصصی بودنش در دوخت با استقبال مردم مواجه نشد و مورد استفاده عموم قرار نگرفت و این اختراع سودی به نفع مخترع خود نداشت.

مادر ماشین های خیاطی امروزی

تا این که ۴۰ سال بعد خیاط فقیر فرانسوی به نام بارتملی تیمویند با انگیزه گرفتن از مدل ماشین خیاطی سنت، ماشین خیاطی خود را ساخت که مادر ماشین های امروزی جهان است. اختراع وی در زمان خود بسیار مورد توجه و استقبال مردم به خصوص صاحبان کارگاه های خیاطی به دلیل سرعت بالا قرار گرفت. اما این توجه به نفع او به پایان نرسید، زیرا کارگران کارگاه های خیاطی که با بودن این ماشین ها کار خود را در خطر می دیدند،

زنبور عسل برای گم نکردن راه خانه چی می کند؟

نقشه ها استفاده می کند.

ممکن است همان طور که از پنجره محل کار یا تحصیل به بیرون نگاه می کنیم، می توانیم با توجه به شناختی که از قبل درباره پیرامون خود داریم، مسیری فرضی را برای رسیدن به مقصد بعدی خود در ذهن مان بیاوریم؛ یعنی حتی خانه یا مقصد دیگری را که در ذهن داریم اگر نمی بینیم و موانعی در مسیر مستقیم به آن جا وجود دارد، ولی می توانیم به طور کلی مسیر رسیدن به آن جا را برای خود طراحی کنیم. یک زیست شناس در پوهنتون میشیگان با توضیحاتی ثابت کرده است که زنبور نیز همین کار را برای پیدا کردن مسیر خانه خود یعنی کندوی عسل انجام می دهد، البته در سطح بسیار ابتدایی تر و ساده تر.

تغییر زمان راهکاری بود که محققان برای رسیدن به این نتیجه در مورد زنبور عسل به کار گرفتند. آن ها می خواستند تیوری استفاده نکردن زنبور از نور آفتاب به عنوان قطب نما را ثابت کنند. این محققان ساعت بیولوژیک (درونی) زنبورها را با یک خواب مصنوعی و با استفاده از بی هوشی عمومی تغییر دادند. هنگامی که زنبورها از خواب بیدار شدند، آن ها را در امتداد یک مسیر تا چند صد متر از کندو فاصله دادند؛ ولی باز هم با نبودن آفتاب آن ها مسیر بازگشت را پیدا نکردند. پس به این نتیجه رسیدند که زنبورها روش دیگری را برای مسیریابی به کار می برند. با این آزمایش آن ها توانستند به قابلیت های مغز زنبور عسل پی ببرند.

تصور می شد زنبورها مانند پرندگان و پروانه ها از نور آفتاب به عنوان قطب نما برای مسیریابی های شان استفاده می کنند، در صورتی که پستانداران معمولاً نشانه هایی آشنا از راه را مانند نقشه یی ساده برای گم نشدن به ذهن خود می سپارند.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که زنبور عسل نیز با وجود مغز بسیار کوچک خود، از این نوع نقشه استفاده می کند. توانایی های حرکتی زنبورها، بعد جدیدی از زندگی آن ها است که محققان را مدت های طولانی است گرفتار تحقیق کرده است. یک زیست شناس در پوهنتون آزاد برلین می گوید: «افراد از شنیدن توانایی های مغز کوچک این حشره تعجب خواهند کرد.»

زنبور، حافظه یی غنی و قوی دارد که به عنوان یک نقشه برای شناخت محیط از آن بهره می برد. «نتیجه یک تحقیق نشان می دهد که زنبورها می توانند راه برگشت خود به کندو را بدون تکیه بر نور آفتاب پیدا کنند.»

به نظر می رسد که زنبورها از یک نقشه شناسایی کننده که با کمک عکس های فوری گرفته شده توسط چشم شان در ذهن خود طراحی می کنند، راه خود را برای بازگشت به خانه می یابند. این نقشه شناسایی کننده که پیش از این فقط در مورد استفاده مغز پستانداران از آن بحث شده است، در قسمتی از مغز به نام هیپوکامپ طراحی می شود. انسان به طور روزانه از این



با والدین تان مهربان باشید

بوده است، رو به طرف پسر کرد و گفت: فرزندم روزی خودت نیز چنین پیر و ضعیف خواهی شد به این جوانی و زور بازوی خود مغرور نباش، در جوانی من چنان تومند و قوی بودم که می توانستم چهار نفر هم سن و سال خودم را در پهلوانی بخوابانم؛ اما امروز به سختی راه می روم.

فرزندم با پدر خود چنین رفتار مکن که عاقبت فرزند تو نیز با تو چنین خواهد کرد، مرد این حرف را زد و اشک کنج چشم اش حلقه زد و این شعر را خواند: جوانی ام بهاری بود و بگذشت - به ما یک اعتباری بود و بگذشت. پسر مرد با شنیدن این حرف ها کمی شرمید و گفت بعد از این تلاش می کنم تا با پدرم مهربان باشم و او را بعد از این دیگر سرزنش نخواهم کرد. مردی که سرزنش شده بود از شنیدن تصمیم پسرش خوش حال شد و با نگاه مهربانانه به فرزندش به طرف خانه روان شدند.

فرزندش لباس خود را پوشید؛ اما وقت پوشیدن تنبان ابتدا از ناتوانی خود شرمید و بعد به کمک پسر شروع کرد به پوشیدن تنبان، با دستان لرزان و ضعیف می خواست بند تنبانش را ببندد؛ اما دستش و پایش می لرزید، ترسیده بود که مبادا به زمین بخورد، وقتی لرزیدنش بیشتر شد دوباره به چوکی نشست، فرزندش شروع کرد به سر و صدا، و به پدرش گفت: یک ساعت است بند تنبانت را نمی توانی بسته کنی، عجله کن من کار دارم، آن قدر وقت ندارم که منتظر تو باشم، آوازش چنان بلند شد که همه متوجه آن دو شد، مرد پیر بیشتر از پیش شرمید و رنگ صورت اش از شرم سرخ شد، هیچ چیز نگفت و دوباره به کمک فرزندش بلند شد و با دستان لرزان، چهره مضطرب و به سختی بند تنبانش را بست. در همین حال مرد کهن سال دیگر که ریش و موی او نیز سفید شده بود و استخوان بدنش نشان میداد که در جوانی آدم قوی و تومندی

مردی با قامت خمیده، چهره‌یی غمگین و خسته وارد حمام شد، به زحمت و به کمک عصای فلزی که چهار پا داشت، راه می رفت، از روی ظاهرش می شد حدس زد که سن اش هشتاد سال است، فرزندش نیز او را همراهی می کرد، فرزندش تا دم دروازه حمام عمومی او را آورد و تسلیم کیسه مال کرد تا کیسه اش کند، کیسه مال به زحمت او را بالای دوشک فومی آبی رنگ خواباند و شروع کرد به کیسه کردن مرد ریش سفید، من و سه رفیق ام نظاره گر ماجرا بودیم و من رو به یکی از رفیق ها کردم و گفتم عاقبت ما نیز شاید چنین باشد، شاید روزی نیاز به عصا پیدا کنیم و شاید روزی چنین ناتوان شویم او گفت: خداوند جل جلاله عاقبت ما را بخیر و خوب نماید و امید وارم محتاج ما نسازد. بعد از این که پیرمرد حمام اش تمام شد، برای پوشیدن لباس، بر روی چوکی نشست و عصای چهار پای فلزی اش را فرزندش پیش رویش گذاشت، به کمک

موږ ولې ځینې وخت تر تاثیر لاندې راځو یا بې جراته کیږو؟

- ۱- ځکه چې پر ځان باور نلرو.
- ۲- ځکه چې د پوهې او آگاهۍ کچه مو ټیټه ده.
- ۳- ځکه چې ټولنیزې اړیکې مو ډیرې کمزورې دي.
- ۴- ځکه چې یوازیتوب ډیر خوښو.
- ۵- ځکه چې د ځان په اړه منفي فکرونه کوو.
- ۶- ځکه چې موږ خپل ظاهر ته ډېر پام نکوو.
- ۷- ځکه چې موږ د نورو نظرونو ته ډېره پاملرنه کوو.
- ۸- ځکه چې موږ د ځان په اړه کم معلومات لرو.



بخشش

مرد دهقان یک مزرعه بزرگ از گندم داشت که بسیار

زحمت کشیده بود، زمین او بسیار حاصل خیز بود و حاصل فراوان می داد و کیفیت گندم آن زبانزد عام و خاص بود. هنگام برداشت محصولش بود که شبی از شبها روباهی وارد گندم زار دهقان شد و بخش کوچکی از مزرعه او را لگدمال کرد و به صاحب زمین کمی ضرر رسانید.

پیر مرد کینه روباه را به دل گرفت بعد از چند روز تلاش روباه را به دام انداخت و تصمیم گرفت از این حیوان انتقام بسیار سختی بگیرد. مقداری از خاشاک را به روغن آغشته کرده و به دم روباه بست و سپس آتش زد. روباه با دم شعله ور در مزرعه گندم به این طرف و آن طرف می دوید و صدای ناله اش همه جا را گرفته بود. در این هنگام مرد دهقان هم به دنبال روباه می دوید و در این تعقیب و گریز گندم زار او آتش گرفت و همه حاصل

زمینش که خیلی زحمت کشیده بود به خاکستر تبدیل شد. وقتی که کینه به دل گرفتیم و در پی انتقام هستیم باید بدانیم آتش این انتقام دامن خودمان را هم خواهد گرفت پس بهتر است ببخشیم و بگذریم. مگر بزرگان نگفته اند که لذت و منفعتی که در بخشش است، در انتقام نیست.

در ادامه چند نکته در مورد بخشش

۱- بخشیدن باعث ایجاد روابط سالم می شود. زمانی که ما دوست، برادر، همسر، اقارب نزدیک و یا همسایه خود را که ناآگاهانه در قبال ما بر خوردر نادرست می کنند می بخشیم در واقع به خود مان اجازه می دهیم روابط

۲- بخشش باعث بهبود سلامت روان می گردد. زمانی که ما افرادی را که به ما آسیب های روحی و جسمانی زده اند می بخشیم به ذهنمان اجازه می دهیم وقایع تلخ را فراموش کند و این به معنای کاهش گفتگوهای منفی ذهنی ما با خود مان است.

۳- بخشیدن افراد منجر به کاهش استرس و اضطراب می شود. همانطوری که در بالا گفته شد، بخشیدن به کاهش گفتگوهای مخرب ذهن منجر می شود که در نهایت باعث کاهش استرس و اضطراب، و دغدغه های منفی می گردد.

۴- با بخشش افراد آسیب زنده به خودتان، حس بهتری را هدیه می دهید که باعث بالا بردن امید به زندگی و تلاش تان برای زندگی بهتر می شود و از شر افسردگی رهایی می یابید.

۵- بخشش به کاهش فشار خون منجر می شود؛ زمانی که عصبانی و خشمگین هستیم فشار خون ما افزایش پیدا می کند، اما زمانی که حس هایی همانند عصبانیت را رها می کنیم به تعادل وجود خود کمک می کنیم.

۶- بخشیدن باعث بهبود عملکرد قلب می شود و هم تقویت کننده سیستم حفاظتی بدن می گردد.

۷- افراد می توانند با بخشیدن دیگران، عزت نفس و احترام به خود را در وجود شان افزایش دهند که تأثیرات مثبت زیادی را در پی دارد.

۸- عدم بخشیدن دیگران باعث می شود از لحظات زندگی خود لذت نبریم و بیشترین زمان زندگی خود را در گذشته بگذرانیم.

متلونه څه ډول ويناوې دي؟

کې يو نامتو ليکوال او شاعر دی د متلونو په هکله داسې ويلي دي: متلونه د ولسي ادب په بڼ کې يوه په زړه پورې برخه جوړوي چې د يوه نسل نه بل نسل ته، د يوه ولس نه بل ولس ته ور باندې افکار، کلتور او دودونه د هماغه ولس د عامه ذهنيت په منل شوي چوکاټ کې لېږدول کيږي. د فولکلور خپرونکي متل ته د گڼو وگړو د پوهې او عقل پايله او د ولس منځ کې مشهوره شوې نادره خبره بولي او د متل ولسي اړخ ته ډېر ارزښت ورکوي.

د ولسي ادبياتو ځينې خپرونکي يې د پراخه پرکنو د حکمت او فلسفې يوه برخه يا د يوې ټولنې د فکر زېږنده او د هوشيارو او تجربه لرونکو خلکو نادره خبره بولي.

پوهان وايي: متل د لرغونې فلسفې نږدې او

متلونه هغه لنډې ويناوې دي چې بنسټ يې تجربه وي او د ريښتينولۍ، پوهې او اخلاقو څرگندويي وکړي او همدارنگه د يوه قوم فرهنگ او دودونه انځوروي چې له يوه نسل څخه بل نسل ته پاتې کېږي.

متلونه وزن لرونکي، له پند او نصيحت څخه ډکې، د حکيمانه مضمون لرونکې او د ولسي تجربو زېږنده وي او تشبيه، استعاره، کنايه او د کلماتو روان والی، د معناکانو روڼوالی، ساده گي او په خلکو کې يې عاموالی او شهرت عمومي ځانگړتيا وي او خلک يې بې بدلونه يا په لږ بدلون سره استعمالوي. د لنډيو او متلونو وړونکي معلوم نه دي، هر څوک متلونه او لنډۍ د ټولنې مال او حصول بولي.

ارواښاد عبدالروف بينوا چې زموږ په ټولنه

غورځېدلې ودانۍ ده، چې د هغې په کنډوالو کې حکمتونه موندل کېږي او دغه زرینې ویناوې د خپل لنډوالي او د معنا دروښانه والي او د تلفظ د آسانی په خاطر لاهم ژوندۍ او لاهم هېرې شوې نه دي. زموږ د متلونو موضوعات ډیر دي؛ له سوداګرۍ نیولې، زده کړه، ټولنیز روابط، مړي، ژوندی، کرونده او ګڼ شمېر نورو سیمو برخو کې ځانګړي متلونه لرو، چې دا زموږ د خلکو د احساساتو، افکارو، دود، دستور او انګېرنو یوه بشپړه هنداره ده. د یوه ملت د متلونو پېژندنه د هغه ملت د فرهنګ او کړو- وړو د پېژندنې په شان ده. یوې لنډې وینا ته هغه وخت متل وایو چې هغه درې ځانګړتیاوې ولري: لنډیز، د معنا سموالی او غوره تشبیه: ګڼ شمیر متلونه زموږ د تاریخي هېواد د ټولو ورونو قومونو ګډ فرهنګ ګرځیدلی دی او ټول په یو شان سره د خپلې دغې فرهنګي شتمنۍ د عالي منځپانګې په اړه ویاړ کوي. دا چې متلونه د هرې ژبې شفاهي ادب یا د شفاهي ادب یوه برخه څېړل کېږي، نو د متلونو راټولول او بیا راژوندی کول په حقیقت کې د افغانستان ملي- ګډو افتخاراتو ته د خدمت په لاره کې یو ګام دی. په پای کې به څو متلونوته هم اشاره وکړو:

- عقل په پیسو نه اخیستل کېږي.

- د خپل وطن کیدړه د بل وطن تر زمري ښه ده.

- نه مې هوږه خوړلې او نه یې له بویه وېرېږم.

- خپل عمل د لارې مل دی.

- د ګونګي په ژبه خپله مور ښه پوهېږي.

- چې څه کړې هغه به ریبې.

- چې د بې ذاته آشنایي کا اور به بل پر خپل تندي کا.

- که تا ویل چې زه یم او ما ویل چې زه یم، نه به ته یې نه به زه یم، او که تا ویل چې ته یې او ما ویل چې ته یې، هم به زه یم هم به ته یې.

- خپله خوله ژبه هم کلا ده هم بلا.

- له غرونو لوېدلې به پورته شي، خوله زړونو لوېدلې به پورته نشي.

- له بارانه پتېدم، تر ناوې لاندې مې شپه شوه.

- ژړنده که د پلار ده هم په وار ده.

- اوبه په ډانګ نه بېلېږي.

- نه به کانۍ پوست شي، نه به غلیم دوست شي.

- دولت مند که ډېر لرې وي خلک یې خپل ګڼي.

- لږ د اورې سیوری غواړي د ژمي پیتاوی.

- عاقل تل ځان ناپوهه بولي کم عقل ځان ته هوښیار وایي.

- چې یې یاد کړې په وړکتوب، هېر به یې نه کړې په زورکتوب.

لیکنه او راټولونه: صدیقه پوپلزی

فصل‌ها چگونه تغییر می‌کنند؟

همان‌طور که می‌دانید محور زمین به دور آفتاب قایم نیست و ۲۳° و نیم درجه انحراف دارد. همین انحراف باعث می‌شود زاویه تابش آفتاب و میزان شعاع رسیده به زمین تغییر کند و در نتیجه تغییر این زاویه و میزان اشعه، هوا گرم و سرد می‌شود و فصل‌ها تغییر می‌کنند. در فصل‌های متفاوت فاصله آفتاب از زمین کم و زیاد می‌شود. احتمالاً همه ما فکر می‌کنیم تابستان‌ها آفتاب باید از هر زمان دیگری به کروی زمین نزدیک تر باشد و زمستان‌ها دورتر باشد. اما همه چیز برعکس است. در تابستان‌ها، بیشتر از هر فصل دیگری، آفتاب از زمین فاصله گرفته و اتفاقاً در زمستان است که آفتاب کمترین فاصله را با زمین دارد. اما چرا روزهای تابستان گرم‌تر از زمستان‌اند؟ این موضوع به مدت

شاید تغییر فصل‌ها یک پدیده طبیعی باشد و خیلی به چشم‌مان نیاید. در واقع آنقدر شاهد آن بوده‌ایم که دیگر برایمان کاملاً عادی شده است که پس از گرمای تابستان منتظر خنکی دلچسب خزان باشیم و بدانیم پس از برف و سرمای سنگین دوباره بهار سرسبز از راه می‌رسد.

اما اگر کمی عمیق‌تر به این موضوع فکر کنیم می‌بینیم که تغییر فصل‌ها جالب و عجیب است.

چطور می‌شود در زمانی مشخص فصل تغییر می‌کند؟ چطور همیشه بعد از گرمای تابستان خنکی خزان از راه می‌رسد و چرا هیچ سالی تابستان شش ماه نمی‌شود و خزان یک ماه؟

زمین و تغییر فصل‌ها

دلیل اصلی تغییر فصل‌ها مایل بودن محور گردش زمین است.



چگونه ساعت اختراع شد؟



ساعت یکی از وسایل مهم و حیاتی زندگی امروزی بشر است که برای ما اوقات را مشخص می‌کند و به ما کمک می‌کند تا به موقع به انجام وظایف و امور خود پردازیم. اما چگونه این وسیله زمان سنج اختراع شد؟

اولین ساعت‌ها که به شکل ساده و با استفاده از عوامل طبیعی مانند سایه و آفتاب برای اندازه‌گیری زمان ساخته شدند، به نام ساعت آفتابی شناخته می‌شوند. این ساعت‌ها در حدود ۳۵۰۰ سال پیش در سرزمین‌های مصر باستان و بابل اختراع شدند. در این ساعت‌ها، طول سایه که توسط آفتاب ایجاد می‌شد، بر روی دایره‌یی به نام کادر قرار گرفت و با تغییر مکان سایه، زمان روز را مشخص می‌کردند.

اما با گذشت زمان و پیشرفت علم و فناوری، ساعت‌ها به شکل‌های مختلفی توسعه یافتند. در دوران قرون وسطی، ساعت‌های آبی با استفاده از آب و سوزن‌های فلزی برای نشان دادن زمان به کار

زمان تابش و زاویه تابش آفتاب برمی‌گردد. در تابستان آفتاب مدت زمان بیشتری در آسمان است (از همین لحاظ است که روزها طول‌تر اند). همچنین زاویه تابش آفتاب عمودتر است و باعث می‌شود زمین گرم‌تر شود.

برگ‌های رنگارنگ خزان

خوب است بدانید علت تغییر رنگ برگ‌ها چیست.

این موضوع به «کلروفیل» داخل برگ‌های درختان برمی‌گردد.

شاید بگویید کلروفیل که باعث سبز شدن برگ درختان می‌شود. بله، درست است. در فصل بهار و تابستان، که برگ‌ها نور بسیاری از آفتاب دریافت می‌کنند، فعالیت کلروفیل زیاد می‌شود.

در نتیجه برگ‌ها سبز می‌شوند. اما با شروع خزان و کاهش میزان تابش آفتاب به برگ‌ها، فعالیت کلروفیل کمتر شده و پلاستیدها فعال می‌شوند. و همین موضوع باعث می‌شود رنگ برگ‌ها از سبز به نارنجی و زرد تغییر کند.

اما اختراع و توسعه ساعت دقیق کوارتز در قرن بیستم، یک گام بزرگ در تکنالوژی ساعت بود. با استفاده از تغییرات تکنالوژیک و علم فزیک، ساعت‌های دقیق کوارتز توانستند با دقت بالا، زمان را نشان دهند و به عنوان یک استاندارد جهانی برای اندازه‌گیری زمان مورد استفاده قرار گیرند.

امروزه، با پیشرفت فناوری دیجیتال، ساعت‌های هوشمند به عنوان یک ابزار همه‌جانبه برای نشان دادن زمان و انجام وظایف روزمره استفاده می‌شوند. این ساعت‌ها با استفاده از ترکیب فناوری دیجیتال و هوش مصنوعی، قابلیت‌های بیشتری نسبت به ساعت‌های قبلی دارند.

بنابراین، اختراع ساعت یک پروسه تکاملی بود که با گذشت زمان و پیشرفت علم و فناوری، به شکل‌های مختلفی توسعه یافت. این پروسه نشان داد که چگونه وسایل اولیه ساده‌ای که برای اندازه‌گیری زمان استفاده می‌شد، به یک ابزار پیچیده و هوشمند تبدیل شده است که تأثیر به سزایی در زندگی روزمره انسان‌ها دارد.

نا گفته نباید گذاشت که در اختراعات و پیشرفت بشر مسلمانان نقش به سزایی داشته است، زمانی که مسلمانان با علم و تکنالوژی سر و کار داشت، جامعه غربی در انحطاط به سر می‌برد، از جمله می‌توان اختراع ساعت توسط مسلمانان را نام برد که در زمان حکومت خلیفه عباسی هارون الرشید بود، خلیفه آن ساعت را به پادشاه فرانسه هدیه داد و با انتقال آن در دربار شارلان پادشاه فرانسه، تمامی درباریان او با دیدن ساعت اختراع شده توسط مسلمانان شوکه شده بودند و از دربار پا به فرار گذاشتند. این اختراع نشانه‌ی از پیشرفت مسلمانان و انحطاط غرب است.

گرفته می‌شدند. در قرن ۱۴ میلادی، ساعت‌های میخانیکی به وجود آمدند که این نوع ساعت‌ها برای مدت زمان زیادی به عنوان ابزار اصلی محاسبه زمان استفاده می‌شدند.

یکی از نیازهای اولیه انسان‌ها دانستن وقت و زمان است، بنابراین از همان روزگاران اولیه سعی در شناخت و حل این مسئله گردید. مرسوم بودن هفت روز هفته و پایه قرار دادن عدد ۶۰ در سنجش زمان یادگاری از شش قرن قبل از میلاد است که توسط بابلی‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت.

۱- ساعت آفتابی: این مدل ساعت از اختراع سومری‌ها بود و امروزه با گذشت ۵ هزار سال از اختراع آن بسیاری از افراد با نحوه کارکرد آن آشنایی دارند.

۲- ساعت ریگی: از دو مخروط (قیف مانند) شیشه‌ای برعکس شده روی هم و مقدار مشخصی ریگ ساخته شده است. دو مخروط از قسمت باریک روی هم قرار گرفته اند و ریگ از قسمت بالا به پایین عبور می‌کنند. مردم‌های پیشین این عمل را بارها تکرار می‌کردند و با هر بار ریزش ریگ از این حباب به حباب دیگر فاصله زمانی را می‌سنجیدند.

با پیشرفت علم و نیاز دقیق‌تر بشر به سنجش زمان مجبور شدند، ساعت‌هایی بسازند که زمان را به شکل دقیق‌تر نشان دهند.

در قرن ۱۳ اولین ساعت نسل نوین اختراع گردید که تا قرن‌ها ادامه داشت و در قرن ۱۶ ساعت جیبی توسط ژرژ گراهام ساخته شد که در حدود سه قرن به عنوان محبوب‌ترین و کارآمدترین مودل ساعت در بین عامه مردم شناخته شده بود و در آغاز جنگ جهانی اول در قرن ۲۰ میلادی جای خود را به ساعت دستی داد.

قاعده زندگی

- علم حاصل کن با علاقه؛
- خرج کن با احتیاط؛
- نیکی کن با هرکس؛
- عبادت کن با عاجزی؛
- بحث کن با دلیل و خون سردی؛
- حرف بزَن با ادب؛
- در مجلس بنشین مؤدب؛
- با بزرگان برخورد کن با احترام؛
- دوستی کن با افراد شریف؛
- مقابله کن با دلیری؛
- فقرا را کمک کن با اخلاص نیت؛
- جواب بدی را بده با خوبی؛
- کاربکن با اعتماد و پاکی؛

۲۰ راز خوشبختی در خانواده

- ۱- خوشبختی خانه در عبادت الله جل جلاله است.
- ۲- عزت خانه در دوستی است.
- ۳- ثروت خانه در شادی است.
- ۴- زیبایی خانه در پاکیزگی است.
- ۵- پاکی خانه در تقوا است.
- ۶- نیاز خانه در معنویات است.
- ۷- استحکام خانه در تربیت است.
- ۸- گرمی خانه در محبت است.
- ۹- صفای خانه در صداقت است.
- ۱۰- پیشرفت خانه در قناعت است.
- ۱۱- لذت خانه در سازگاری است.
- ۱۲- سعادت خانه در همدیگرپذیری است.
- ۱۳- روشنائی خانه در آرامش است.
- ۱۴- رفاه خانه در حرمت و تفاهم است.
- ۱۵- ارزش خانه در اعتماد و اطمینان است.
- ۱۶- سلامتی خانه در نظافت و پاکیزگی است.
- ۱۷- صفت خانه در انصاف و گذشت است.
- ۱۸- شرافت خانه در لقمه حلال است.
- ۱۹- زینت خانه در ساده بودن است.
- ۲۰- آسایش خانه در انجام وظیفه است.

علی رضا خان کی بود و چرا نام این محله با اسم او مسما شده است؟

علی رضاخان، مستوفی دوران احمدشاه بابا ابدالی در قندهار بود. زمانی که پایتخت به کابل انتقال می یافت، تیمورشاه، مستوفی علی رضاخان را با خود به کابل می آورد و همین قسمت شهر را که غیر از چند خانه مسکونی، دیگر ساختمانی وجود نداشته به منظور رهایش برای علی رضاخان داد که بعد، تعمیراتی برای حرم، عمله و فعله خود که از قندهار با خود آورده بود مطابق نیاز همان زمان اعمار نمود و به نام گذر یا محله علی رضا خان یاد شد که عوام این محل را صرف مله هم یاد می کردند.

مردم این محل یکدیگر را مله گی هم محله می گفتند درحالی که در گذرهای دیگر همدیگر را کوچه گی می نامیدند. گذر محله علی رضاخان از وسط شوربازار قدیم جدا می شد و تا گذر بارانه و صندوق سازی و طرف چپ تا قصاب کوچه و چارچته ادامه داشت.

این محل، گذرهای چوب فروشی، شور بازار، چارچته، باغ علیمردان، رکاخانه و سراجی را با هم ارتباط می داد و یا در بین این محلات و گذرها قرار گرفته بود که با کشیدن جاده میوند و نادر پشتون قسمت زیاد آن از بین رفت و یک قسمت آن از وسط شور بازار تا سپاهی گمنام به دو طرف سرک باقیمانده که به دو طرف این سرک مارکیت گوشت، سرای لیلامی، دکان های سیمساری و غیره ساخته شده. شیربخ قالبی و حلیم پزی صوفی برات کوچه علی رضا خان از زمانه های قدیم مشهور بود. در این کوچه خلیفه غلام خراط که علاوه از خراطی، در کاغذپران بازی و تار شیشه هم نامی بود، چرخه های چوبی و شیشه یی را به شکل مقبول خراطی می کرد که مراجعین زیاد داشت. در اخیر کوچه دکان های حلبی سازی بود که به ساختن بخاری آبدان دار، چاپیجوش، چری آبدان دار، دیگ های حلبی و غیره مصروف بودند. مثل هر کوچه دکان های بقالی، سیمساری، سلمانی، نانوائی، داش روت و کلیچه پزی و سایر ضروریات محل را، داشت و همچنان زیارتی به نام زیارت شهید در این محل موجود بود. دبیر الملک مرزا محمد نبی واصل کابلی شاعر زبان فارسی دری ۱۲۰۷ تا ۱۲۷۱ کواسه علی رضاخان، از بزرگان و مشاهیر کابل نیز در همین محل زندگی می کرد.

ځيني غوره او مهم عادتونه

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله و
اصحابه اجمعين

- ۱ - له ماشومانو څخه دا مه پوښتنې چې مور درته گرانه ده او که پلار؟
- ۲ - له ځوانانو څخه د هغوی د درسي درجې پوښتنه مه کوئ.
- ۳ - د چا کور ته په پټه خوله او په ناڅاپه توګه مه ننوځئ.
- ۴ - کله مو چې کور ته مېلمه راغی له خپل تليفون څخه استفاده مه کوئ او که ممکنه وي بند يې کړئ.
- ۵ - کله چې مور يا پلار خپل اولادونه تنبيه کوي د اولادونو ننگه يې د هغوی په مخ کې مه کوئ.
- ۶ - چې د يو چا درکړې ډالۍ مو که هرڅه هم نه وه خوښه خو بل چاته يې هم مه ورکوئ.
- ۷ - کله چې په ښاري موټر يا عامه انتظار خونه کې مشران ولاړ وي ته په چوکۍ کې مه کېنه.
- ۸ - په عامه ځايونو ښاري بس او د انتظار په قطار کې د چا خواته ډېر مه ګوره.
- ۹ - د موټر چلولو په وخت کې له تليفون څخه استفاده مه کوه، يو او بل اړخ ته مه ګوره.
- ۱۰ - کله چې ترافیکي اشاره زرغونه شوه هارنډ مه کوه.
- ۱۱ - د نورو موټر چلوونکو عيب مه نيسه.
- ۱۲ - کله چې پلې روان وي تندۍ تر يو مه نيسه.
- ۱۳ - کله چې له ډېر وخت وروسته خپلوان وينې هغوی ته دا مه وايه چې زور شوی يې، ختم شوی يې.
- ۱۴ - کله چې چېرته مېلمه يې ډوډۍ په قراره وخوړه، تر ډوډۍ د يو بل له ليدو څخه خوند واخلي.



- ۱۶- د باران ورېدو په وخت خپل موټر له پیاډه روڅخه په قراړه تېر کړئ.
- ۱۷- له واورې ورېدو ورسته د خپل کور له ونې واوره وڅنډه.
- ۱۸- کله چې کوم ځای کې په یو وار مصرف لوبښي کې غذا خوړې پاتې ظرفونه په باطله دانۍ کې واچوه.
- ۱۹- د کثافاتو د اچولو ځای وپېژنه.
- ۲۰- تل عطر استعمال کړه په تېره د
- جمعې په ورځ.
- ۲۱- تل مسواک وکاروئ ترڅو مو غاښونه سالم وي.
- ۲۲- د مریضانو پوښتنه کوئ او له هغوی سره ښه چلند وکړئ.
- ۲۳- د خپل وطن بد مه وایئ او بل چاته هم اجازه مه ورکوئ چې څوک مود هېواد بې احترامی وکړي.

داستان آموزنده

گفته بودی که سبک هستم و احساس راحتی می‌کنم، اما من بسیار به عذاب هستم و درد شدیدی تمام جانم را فرا گرفته است. گفت صدایت را نکش، اگر از درد و بد شکلی خود بگویی تمام روز، روباه‌های دیگر سر ما می‌خندند و ما را مسخره می‌کند. هر لحظه خوشی کن و افتخار کن تا تعداد ما زیاد شود و گرنه تمام عمر مورد تمسخر دیگران خواهیم بود! همان بود که تعداد دم بریده‌ها آن قدر زیاد شد که بعداً سر روباه‌های دم دار می‌خندیدند.

نتیجه: تقلید کور کورانه، زندگی را بر باد می‌دهد؛ پس در زندگی به تقلید کورکورانه نپردازید، کارها و امور تان را عاقلانه تنظیم کنید.

روزی دُم یک روباه در حادثه‌یی قطع شد. روباه‌هایی دیگر پرسیدند دُمات را چه شده است؟ چون روباه ذاتاً مکار می‌باشد، گفت: خودم قطع‌اش کردم. گفتند: چرا؟

ما تا کنون روباه، بی دم ندیده بودیم و تو بی دم بسیار بد معلوم می‌شوی. روباه گفت: نخیر حالا خوب آزاد و سبک شده‌ام و احساس راحتی می‌کنم وقتی راه می‌روم فکر می‌کنم که پرواز می‌کنم.

یک روباه دیگر که بسیار ساده بود، از گفته‌های روباه مکار متأثر شد و به تقلید از او رفت دم خود را قطع کرد؛ اما از دست درد شدید و بد شکلی به عذاب شد. رفت نزد روباه، اولی و گفت: تو

داستان بهلول دانا

خندق می‌ریخت و عاقبت، تمام پیازها خراب گردید و مرد بی‌نهایت خساره‌مند شد.

مرد این مرتبه با قهر و خشونت دنبال بهلول می‌گشت تا او را یافته و انتقام خود را از وی بگیرد. همین که به بهلول رسید، گفت: ای بهلول! چرا گفתי که پیاز بخرم و در آن خساره‌مند شوم؟

بهلول در جوابش گفت: ای برادر! آن وقت که مرا بهلول دانا خطاب کردی، از روی دانایی گفتم «برو، کچالو بخر» این مرتبه که مرا بهلول دیوانه گفתי، از روی دیوانگی گفتم «برو، پیاز بخر» و این جزای عمل خودت است.

مرد بسیار شرمنده شد و به اشتباه خود پی برد و دوباره راه خود را پیش گرفته رفت و خود را ملامت می‌کرد که به راستی، گناه از او بوده است.

روزی بهلول از کوچه‌یی می‌گذشت، شخصی بالایش صدا زده و گفت: ای بهلول دانا! مبلغی پول دارم، امسال چه بخرم که فایده کنم؟ بهلول گفت: برو، کچالو بخر.

مرد کچالو خرید، وقتی که زمستان شد، کچالو قیمت پیدا کرد و کچالوهای مرد به قیمت خوبی به فروش رسید و سرانجام فایده بسیاری نصیب او شد. یک روز دوباره بهلول از کوچه می‌گذشت که همان مرد دوباره بالایش صدا زد و گفت: ای بهلول دیوانه! پارسال کار خوبی به من یاد دادی، بسیار فایده کردم، بگو امسال چه خریداری کنم؟ بهلول گفت: برو، پیاز بخر.

مرد که از گفته پارسال بهلول فایده خوبی برداشته بود، با اعتمادی که به گفته اش داشت هر چه سرمایه داشت و هر چه فایده کرده بود، همه را حریصانه پیاز

خرید و به خانه گدام کرده منتظر زمستان نشست تا در هنگام کمبود پیاز آن را بفروشد و فایده هنگفتی بر دارد. چون نگهداری پیاز را نمی‌دانست، پیازها همه نیش کشیده و خراب شد و هر روز صدها سیر پیاز گنده را بیرون کرده و به



راه کارها برای تقویت هوش

انجام دهید. بهترین زمان برای مدیتیشن هنگام برخاستن از خواب، پس از ورزش و پیش از رفتن به رخت خواب است.

۳- ورزش کنید

مطالعات نشان داده است که تنفس با طول مدت تمرکز مرتبط است. می‌توانید شنا کردن یا دویدن را امتحان کنید. روزی دو بار، یک بار پس از بیدار شدن از خواب و یک بار هم هنگام رفتن به رخت خواب و هر بار به مدت ۴۵ دقیقه ورزش کنید و بهتر است پس از ورزش کردن، مدیتیشن نیز انجام دهید.

ورزش کردن هم تأثیر مثبتی روی اندام شما خواهد داشت و هم موجب ترشح هورمون اندورفین و بهبود شرایط روحی شما خواهد شد.

۴- در طول یک شبانه روز ۷ تا ۹ ساعت بخوابید زیرا در حالت خستگی، مغز ۱۰۰٪ کارایی خود را ندارد و فقط کارهایی که ضروری هستند (مثل تنفس) را انجام می‌دهد. بی‌خوابی مداوم نیز مانع استفاده مغز از همه توان خود می‌شود و می‌تواند منجر به بیماری‌های مختلف روحی و جسمی شود.

تمرین و یادگیری مهارت

۱- بیش‌تر مطالعه کنید تا هوش خود را تقویت کنید

جدا از جنتیک، یادگیری عاملی مهم در تقویت ذهن و هوش است. یادگیری علوم موجب افزایش درک ما از جهان و در نهایت تقویت ادراک، گفتار، ریاضیات و منطق می‌شود.

۲- از جدول‌های کلمات به عنوان تفریح استفاده کنید.

با ایجاد برخی تغییرات و انجام تعدادی کارهای جدید می‌توانید هوش خود را تقویت کنید. تغییر در کارهای که روزمره انجام می‌دهید، مطالعه و کسب تجربه‌های جدید مغز شما را به شکل خواهد کشید و از این طریق ذهن شما را تقویت خواهد کرد. هم چنین مصرف پروتئین کافی و ویتامین‌های گروه B و استراحت کافی قابلیت‌های ذهن شما را برای هوشیار ماندن بالاتر می‌برد.

تغییر کارهای یک نواخت و روزمره

۱- همه چیز را به شکلی متفاوت انجام دهید

روش انجام کارهایی را که در طول روز به دلیل تکراری بودن به شکل غیر ارادی انجام می‌دادید، تغییر دهید و با این کار مغز خود را به چالش بکشید و موجب ایجاد ارتباطات عصبی جدید در مغز خود شوید.

اگر به زبانی غیر از زبان مادری خود تسلط دارید سعی کنید با این زبان هم گاهی صحبت کنید.

انجام این کارها موجب ایجاد راه‌ها و پل‌های ارتباطی جدید در مغز شما می‌شود.

۲- ورزش‌های تنفسی انجام دهید

تحقیقات نشان داده است که ورزش‌های تنفسی یا مدیتیشن نه تنها در کاهش استرس مؤثر است؛ بلکه موجب تقویت ذهن نیز می‌شود. مدیتیشن هم چنین در تقویت خون‌رسانی به مغز، آرامش و تمرکز نیز مؤثر است.

هر روز ۳۰ دقیقه مدیتیشن انجام دهید. می‌توانید این ۳۰ دقیقه را تقسیم کنید و دو تا سه بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مدیتیشن

تغییر رژیم غذایی

۱- در وعده صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف کنید

پروتئین می‌تواند منجر به افزایش ترشح ناقل‌های عصبی در مغز شود و سطح نور اپی نفرین و دوپامین را بیفزاید. هر دوی این ناقل‌های عصبی موجب تقویت هوشیاری و افزایش قدرت حل مساله می‌شود و هوش شما را افزایش می‌دهند. علت توصیه به مصرف پروتئین در وعده صبحانه آن است که این کار موجب آماده شدن شما برای شروع یک روز مفید می‌شود. استفاده از مقادیر زیاد مواد قندی در وعده صبحانه موجب می‌شود که پس از یک تا دو ساعت، عملکرد شما کند شود. حتی احساس گرسنگی بیشتری نسبت به زمانی داشته باشید.

۲- از مصرف غذاهای صنعتی پرهیزید

مطالعات بسیاری نشان داده است که رژیم غذایی سالم با میزان هوش بالا خصوصاً در کودکان مرتبط است. اگر مایل هستید که ذهن پویا و سالمی داشته باشید، از مصرف غذاهای صنعتی نظیر بیسکویت و چیپس پرهیزید.

۳- ویتامین B بیشتری مصرف کنید تا هوش خود را تقویت کنید

ویتامین‌های گروه B موجب تقویت خون‌رسانی به مغز می‌شوند و هوش را افزایش می‌دهند. این ویتامین‌ها در سبزیجات دارای برگ سبز، گندم کامل، گوشت، تخم مرغ و پنیر وجود دارند. البته دقت داشته باشید که مصرف بیش از حد هیچ یک از این مواد غذایی درست نیست. بهتر است، با یک داکتر درباره میزان صحیح مصرف هر یک از این مواد غذایی مشورت کنید.

برای پیشگیری از زوال عقل و حفظ سرعت مغز خود، حتماً چند دقیقه‌ای در طول روز، از جدول کلمات بازی کنید. با این کار هوش خود را تقویت کنید.

۳- سوال ذهنی را حل کنید

اغلب سوالات هوش از ساختار یک سانی برخوردار اند و حل کردن آن‌ها در تقویت ذهن مؤثر خواهد بود.

۴- تجربیات جدید به دست آورید

وقتی هر روز، کارهای تکراری انجام دهید، ذهن شما بسیاری از آن‌ها را به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهد و نبود محرک، موجب قرار گرفتن ذهن در حالت استراحت می‌شود. تجربیات جدید موجب بیدار شدن ذهن و فعالیت آن می‌شود. لذا سعی کنید به جای نشستن مقابل تلویزیون به موزیم، پارک، خانه اقارب و جاهای جدید بروید. حتی رفتن به یک محل جدید و یا امتحان کردن یک غذای جدید نیز مفید خواهد بود. کسب تجربیات جدید موجب گسترده شدن اطلاعات شما و اخذ تصمیمات بهتر در آینده خواهد شد.

۵- یک مهارت جدید بیاموزید

یادگیری یک مهارت جدید باعث برقراری ارتباطات عصبی جدید در مغز می‌شود. یادگیری مهارت‌ها می‌تواند به تقویت ذهن شما کمک قابل توجهی کند.

یادگیری یک زبان دیگر، از کارهای خوبی است که به ذهن این امکان را می‌دهد که روی مسایل جدید فعالیت کند و ارتباطات عصبی جدیدی در آن ایجاد شود. این کار موجب روشن شدن بخش‌هایی از مغز می‌شود که در گذشته خاموش و غیر فعال بوده اند و هم چنین در بسیاری از موارد کارآمد و درآمد زا است.

د نړۍ په زړه پورې معلومات

۱. د لمر وړانګې لومړی په جاپان راڅیږي.
۲. زیات سره زر په افریقا کې دي.
۳. دمشق د سوریې هېواد کې د نړۍ تر ټولو لرغونی ښار دی.
۴. د نړۍ زیات غرونه په سویزرلند کې دي.
۵. زیات د لرګیو کورونه جاپان کې دي.
۶. زیاتې ژبې هندوستان کې دي.
۷. ملګرو ملتونو مرکز په نیویارک ښار کې دی.
۸. په نړۍ کې ښه شپه د قدر شپه ده.
۹. زیاتې زلزلې په جاپان کېږي.
۱۰. لومړی جیت الوتکه په جرمني هېواد کې جوړه شوه.
۱۱. د افغانستان گرم ولایت ننگرهار دی.
۱۲. د افغانستان ډېر ګاز په شمالي ولایتونو کې دي.
۱۳. په نړۍ کې زیاته لیدنه له فرانسي څخه کېږي.
۱۴. په نړۍ کې تر ټولو ښه ورځ د عرفې ورځ ده.
۱۵. د نړۍ بې وزله خلک په سومالیا کې دي.
۱۶. د نړۍ ښایسته بندر آسټرالیا سیدني ده.
۱۷. د نړۍ لومړی بانک ایټالیا کې دی.
۱۸. بنګلادېش هېواد تر ټولو خرابه هوا لري.
۱۹. د نړۍ لوی پوځ د چین پیلز پوځ ده.
۲۰. تر ټولو لویه سیاره مشتري ده.
۲۱. هندوکش د نړۍ د بام نوم شهرت لري.
۲۲. د نړۍ زیات اور غور ځونکي غرونه په فلیپین کې دي.
۲۵. نیوزیلینډ هیڅ مار نه لري.
۲۶. د نړۍ زیاته اوسپنه په روسیه کې ده.
۲۷. په عربي هیوادونو کې زیات شین هېواد یمن دی.
۲۸. د مساحت له لحاظه لوی هېواد روسیه او وړوکی واتیکان ده.
۲۹. د نړۍ ډېر ځنګلونه په روسیه کې دي.
۳۰. تر ټولو زوړ بیرغ د ډنمارک دی.
۳۱. په نړۍ کې ډېر رېر په مالیزیا کې دي.
۳۲. آسیا کې تر ټولو کوچنی هېواد مالدیف دی.
۳۳. د نړۍ زیاتې وریجې په چین کې کرل کېږي.
۳۴. د نړۍ لومړی سپوږمکی روسیې جوړه کړې.
۳۵. د نړۍ زیات پوهان په یونان کې وو.
۳۶. د نړۍ غټ ښار ټوکیو دی.
۳۷. د نړۍ جګه څوکه په نیپال کې ده.
۳۸. د نړۍ ژوره برخه په چین کې ده.
۳۹. د نړۍ زیات ماران په مالیزیا کې دي.
۴۰. د سالنګ تونل په ۱۳۴۳ کال کې جوړ شو.
۴۱. د اوبښ په معدده زهر اثر نه کوي.

یحیی السنوار رحمه الله

بیشتر شناخت و فهمید که زندگی یک مسلمان به اندازه یک گنجشک، نزد صهیونیست‌ها بها ندارد، در آن جا شکنجه‌های بی رحمانه را شاهد بود و عزم‌اش برای مبارزه و جهاد در برابر صهیونیست‌ها هر روز قوی‌تر می‌شد. سنوار رحمه الله در زندان نیز دست از مبارزه برنداشت و در آنجا به تعلیم زندانیان مسلمان پرداخت و برای آن‌ها قرآن‌کریم و ارزش‌های جهادی را تدریس می‌کرد. او در معامله «وفاء الأحرار» در سال ۲۰۱۱ آزاد شد و پس از ۲۳ سال زندان و شکنجه چنان با عزم راسخ دوباره به راهش ادامه داد که گویی آنجا درس آزادی را بیشتر یاد گرفته بود.

سنوار رحمه الله در سال ۲۰۱۷ رهبری گروه حماس را در باریکه غزه به عهده گرفت، شب‌ها و روزها بدون خسته‌گی و با عزم راسخ به تثقیف و تربیه مجاهدین پرداخت و نقش اساسی در تشکیل بخش نظامی حماس که به نام شاخه (عزالدین قسام) یاد می‌شود، داشت. با وجود مشکلات فراوان در غزه، با وجود محاصره اقتصادی شدید، نظارت امنیتی شدید توسط اسرائیل و موجودیت جاسوسان فراوان اسرائیلی، سنوار رحمه الله به شکل موفقانه این گروه را رهبری و تدارک کرد. او مغز متفکر حمله‌ی هفتم اکتوبر ۲۰۲۳ بود که قدرت خیالی اسرائیل را زیر سوال برد، او به دنیا و جهان اسلام فهماند که اسرائیل یک قدرت خیالی است، گنبد آهنین آن نیز در برابر عزم مجاهدین ایستاده گی نمی‌تواند، اسرائیل

یحیی السنوار رحمه الله در سال ۱۹۶۲ در اردوگاه پناهندگان در خان یونس متولد شد، او تا چشم به این جهان گشود فلسطین اشغال شده را دید، با بوی باروت قد کشید و هر روز بیشتر از آبادی و ساخت و ساز، مخروبه‌یی شهرش به چشمش می‌خورد، او بوی خون شهدا را در کودکی استشمام کرد که بوی مُشک می‌داد. در همان سنین اولیه درک کرده بود که هر کسی این جا به دنیا می‌آید باید در قلبش سلاح شکست ناپذیر حمل کند و بداند که راه آزادی طولانی است. یحیی السنوار رحمه الله از آوان کودکی، مانند هزاران کودک فلسطینی دیگر، مجاهد و مرد به بار آمده بود و اولین سنگ‌اش را به سوی رژیم اشغال‌گر از همان آوان کودکی پرتاب کرد، دستان او به خوبی عادت کرده بود و ابراهیم گونه از همان دوران به سوی شیطان قرن (صهیونیست‌ها) سنگ می‌انداخت.

او در خیابان‌های غزه دشمن سفاک را بیش‌تر از پیش شناخت و همان‌جا درک کرده بود که دیپلوماسی و سرخم کردن و تابع قوانین غرب دردی را درمان نمی‌کند. او از پرتاب سنگ علیه دشمن مبارزه‌اش را آغاز کرد تا این که به بزرگ‌ترین و قوی‌ترین مجاهد و فرمانده نظامی علیه اسرائیل تبدیل شد.

یحیی السنوار رحمه الله در سال ۱۹۸۸ زندانی و به حبس ابد محکوم شد، موهای سیاه او در زندان سفید شد و بهترین دوره جوانی‌اش را در سیاه‌چال‌های اسرائیل گذراند، آن جا دشمن را

(موساد) را یکی از قوی‌ترین سازمان‌های استخباراتی دنیا می‌نامید؛ اما مجاهدین این بزرگ‌نمایی را زیر سوال برد و با (۳۰۰۰) سه هزار مجاهد تا نصف اسرائیل را تسخیر کردند و دید تمامی مردم را نسبت به قدرت خیالی اسرائیل تغییر داد، او به جهان فهماند که رحمة الله با عزم راسخ‌اش بر گنبد آهنین چیره شد و با نبوغ نظامی‌اش پوز موساد را بر خاک مالید.

بلاخره بعد از حمله هفتم اکتوبر، اسرائیل به کمک نظامی، اقتصادی و استخباراتی تمام دنیا و به رهبری امریکا به غزه حمله کرد و بیشتر از چهل هزار فلسطینی را شهید ساخت و یک سال بعد از حمله یحیی السنوار رحمه الله با دو مجاهد دیگر در جنگ رو به رو جام شهادت را نوشید، او ابتدا به شدت زخمی شد و در آخرین نفس‌های خود نیز، خود را تسلیم نکرد و دست از مبارزه برداشت. او در آخرین لحظات حیات خود که سخت زخمی شده بود با آخرین چیز دست داشته‌یی خود که این شاهکار وی ضرب المثل شده است (عصا) که می‌گویند: «رَمَيْتُهُ بِعَصَا السَّنَوَّارِ» به سویی دشمن پرتاب کرد و بلاخره با شلیک تانک بر ساختمان که یحیی السنوار رحمه الله در آن بود به شهادت رسید. چند روز بعد از شهادت او رسانه‌های اسرائیلی گزارش داد که بعد از نتایج کالبد شکافی دریافته‌اند که یحیی السنوار رحمه الله مدت ۷۲ ساعت یعنی سه شبانه روز چیزی نخورده بود. الله سبحانه و تعالی شهادتش را قبول و جهادش را پذیرد ان شاء الله، واقعا مجاهد دلیری بود. در آخر قسمتی از وصیت نامه شهید یحیی

السنوار رحمه الله را می‌آورم. من یحیی هستم، فرزند پناهنده‌یی که غربت را به وطن موقتی تبدیل کرد و رؤیا را به مبارزه‌یی ابدی.

در حالی که این کلمات را می‌نویسم، هر لحظه از زندگی‌ام را به یاد می‌آورم: از کودکی‌ام در میان کوچه‌ها، تا سال‌های طولانی زندان، و هر قطره خونی که روی خاک این سرزمین ریخته شد. من در سال ۱۹۶۲ در کمپ خان یونس به دنیا آمدم، زمانی که فلسطین خاطره‌یی تکه‌پاره و نقشه‌هایی فراموش شده روی میز سیاستمداران بود. من مردی هستم که زندگیم در میان آتش و خاکستر شکل گرفت و زود فهمیدم که زندگی زیر سایه اشغال چیزی جز زندان دایم نیست.

وصیت من به شما از همین جا شروع می‌شود، از آن کودکی، اولین سنگ را به سمت اشغالگر پرتاب کرد و آموخت، سنگ‌ها اولین کلماتی هستند که در برابر جهانی و در برابر زخم ما سکوت می‌کند، بیان می‌کنیم.

در خیابان‌های غزه آموختم که انسان به سن و سالش سنجیده نمی‌شود، بلکه به آنچه برای وطنش انجام می‌دهد. و این چنین بود زندگی من، زندان‌ها و نبردها، درد و امید.

اولین بار در سال ۱۹۸۸ به زندان افتادم و به حبس ابد محکوم شدم، اما هرگز راهی برای ترس پیدا نکردم. در آن زندان‌های تاریک، در هر دیوار پنجره‌یی به افق دور می‌دیدم و در هر میله‌یی نوری که راه آزادی را روشن می‌کرد. در زندان آموختم که صبر فقط یک فضیلت نیست، بلکه سلاحی است، سلاحی تلخ، مانند کسی که قطره قطره دریا را می‌نوشد. وصیت من به شما این است، از زندان ترسید،

زندان فقط بخشی از راه طولانی ما به سوی آزادی است. زندان به من آموخت که آزادی فقط یک حق سلب شده نیست، بلکه ایده‌یی است که از درد متولد می‌شود و با صبر صیقل می‌خورد. زمانی که در معامله «وفاء الأحرار» در سال ۲۰۱۱ آزاد شدم، همان آدم قبلی نبودم؛ قوی‌تر شده بودم و ایمانم بیشتر شده بود که آنچه ما انجام می‌دهیم فقط مبارزه‌یی گذرا نیست، بلکه سرنوشتی است که آن را تا آخرین قطره خونمان به دوش می‌کشیم. وصیت من این است که به سلاح، به کرامتی که قابل مصالحه نیست و به رؤیایی که هرگز نمی‌میرد، پایبند بمانید. دشمن می‌خواهد ما از مقاومت دست برداریم و مسئله ما را به مذاکراتی بی‌پایان تبدیل کند. اما من به شما می‌گویم: بر چیزی که حق شماست مذاکره نکنید. آن‌ها بیشتر از سلاح شما، از ایستادگی شما می‌ترسند. مقاومت فقط سلاحی که در دست داریم نیست، بلکه عشقی است که به فلسطین در هر نفسی که می‌کشیم داریم. اراده‌یی است که می‌خواهیم بمانیم، با وجود محاصره و تجاوز. وصیت من این است که به خون شهدا وفادار بمانید، به کسانی که رفتند و این راه پر از خار را برای ما گذاشتند. آن‌ها راه آزادی را با خون شان هموار کردند، پس آن فداکاری‌ها را در حساب سیاستمداران و بازی‌های دیپلماتیک به هدر ندهید. ما اینجا هستیم تا کاری که پیشینیان آغاز کرده‌اند ادامه دهیم و هرگز از این راه منحرف نخواهیم شد، هر چقدر هم که برای ما هزینه داشته باشد. غزه بود و خواهد ماند پایتخت مقاومت و قلب فلسطین که هرگز از تپش نمی‌افتد، حتی اگر زمین بر ما تنگ شود.

زمانی که رهبری حماس را در غزه در سال ۲۰۱۷ به عهده گرفتیم، فقط یک انتقال قدرت نبود، بلکه ادامه مقاومتی بود که با سنگ شروع شد و با تفنگ ادامه یافت. هر روز درد مردم را زیر محاصره احساس می‌کردم و می‌دانستم هر قدمی که به سوی آزادی برمی‌داریم هزینه دارد. اما به شما می‌گویم: هزینه تسلیم شدن بسیار بیشتر است. برای همین، به زمین تان مانند ریشه‌یی که به خاک چسپیده است، پایبند بمانید، هیچ بادی نمی‌تواند مردمی را که تصمیم به زندگی گرفته‌اند، از ریشه بکند. در نبرد طوفان الاقصی، من فقط فرمانده یک گروه یا جنبش نبودم، بلکه صدای هر فلسطینی بودم که رؤیای آزادی داشت. ایمان من این بود که مقاومت فقط یک گزینه نیست، بلکه وظیفه است. می‌خواستم این نبرد صفحه‌یی جدید در کتاب مبارزه فلسطینی باشد، جایی که همه جناح‌ها متحد شوند و همه در یک سنگر بایستند، در برابر دشمنی که هرگز بین کودک و پیر، یا بین سنگ و درخت تفاوتی قایل نشده است. آنچه به جا گذاشتم، میراث شخصی نیست، بلکه میراثی جمعی است، برای هر فلسطینی که رؤیای آزادی داشت، برای هر مادری که فرزند شهیدش را روی شانه‌هایش حمل کرد، برای هر پدری که با تلخی برای دخترش که با گلوله‌بی خیانتکارانه کشته شد، گریست. وصیت آخرم این است که همیشه به یاد داشته باشید که مقاومت بی‌معنا نیست و فقط گلوله‌یی که شلیک می‌شود نیست، بلکه زندگی است، که با شرف و کرامت سپری می‌شود. زندان و محاصره به من آموخت که نبرد طولانی است و راه سخت، اما همچنین

زمینی که تا مرگ عاشقش بودم، و به رؤیایی که آن را روی شانه‌هایم مثل کوهی که هرگز خم نمی‌شود، حمل کردم.

اگر من سقوط کردم، شما با من سقوط نکنید، بلکه پرچی را که هرگز سقوط نکرده است، به دوش بگیرید و از خون من پلی بسازید تا نسلی که از خاکستر ما متولد می‌شود، قوی‌تر باشد.

اگر طوفان بازگشت و من در میان شما نبودم، بدانید که من اولین قطره در امواج آزادی بودم.

وصیت شهید یحیی السنوار رحمه الله
مترجم: هیوا راشدی

به من آموخت که مردمی که تسلیمی را نمی‌پذیرند، معجزه‌هایشان را با دستان خودشان می‌سازند.

منتظر نمانید که دنیا به شما عدالت بدهد، من زندگی کرده‌ام و دیده‌ام که دنیا در برابر درد ما سکوت می‌کند. منتظر عدالت نباشید، بلکه خودتان عدالت باشید. رؤیای فلسطین را در قلب‌هایتان حمل کنید و از هر زخمی سلاح بسازید و از هر اشکی چشمهٔ امید.

این وصیت من است: سلاح‌تان را کنار نگذارید، سنگ‌هایتان را دور نیندازید، شهدایتان را فراموش نکنید و بر سر رؤیایی که حق شماست، معامله نکنید. ما اینجا می‌مانیم، در سرزمین ما، در قلب‌های ما و در آینده فرزندان ما. شما را به فلسطین وصیت می‌کنم، به

قدر عمر و زندگی را بدانید

مردی طمع‌کار، همه عمر، شب و روز کار می‌کرد و بر مال خود می‌افزود، تا جایی که ۳۰۰ هزار سکه طلا جمع کرد. صد هزار آن را املاک خرید، صد هزار را زیرزمین پنهان کرد و صد هزار دیگر را در شهر سرمایه‌گذاری کرد، او با این مبلغ آینده‌یی خود را تضمین شده می‌دید و خیالش آسوده بود. با این خیال بر بالش تکیه کرد، ناگهان مرگ را پیش روی خود دید. التماس کرد و گفت: صد هزار دینار بگیر و مرا سه روز مهلت ده. مرگ این سخن‌اش را نشنید و به‌سویش رفت.

مرد فریاد کشید و گفت: تمامی دارایی‌هایم را بگیر و مرا یک روز مهلت بده. مرگ گفت: در این کار مهلت نیست، تو مهلت و فرصت بی‌شماری داشتی؛ اما آن را در جمع کردن مال گذراندی.

مرگ گفت: پس اگر چنین است، اجازه بده تا چیزی بنویسم. مرگ گفت: زودتر بنویس.

مرد نوشت: ای مردم! به هوای نفس‌تان گوش ندهید به وسوسه‌های شیطان فریب‌نخورید، شیطان دنیا را پیش چشمان ما چنان طولانی جلوه می‌دهد که گویی از مرگ خبری نیست؛ اما مرگ بدون اطلاع می‌آید. این را هم بدانید اگر عمر به سر آید، حتی یک ساعت از آن را به ۳۰۰ هزار سکه طلا نمی‌فروشند. پس قدر عمر و زندگی‌تان را بدانید و این زندگی کوتاه دنیا را در بدل زندگی جاویدان آخرت نفروشید که آنجا هم نعمت‌هایش جاویدان و هم عذاب‌اش خیلی دردناک و جانسوز است.

برده‌ی پول نباشیم

پیرمردی نارنجی پوش در حالی که کودک را در آغوش داشت با سرعت وارد شفاخانه شد و به پرستار گفت: خواهش می‌کنم به داد این کودک برسید. یک موتر او را هنگام عبور از سرک زد و فرار کرد.

بلافاصله پرستار گفت: این کودک نیاز به عملیات دارد، باید پولش را پرداخت کنید.

پیرمرد گفت: من پولی ندارم، پدر و مادر این کودک را هم نمی‌شناسم. خواهش می‌کنم عملیاتش کنید من هر طوری که شود پول را تا شب برای تان می‌آورم.

وقتی التماس مرد را پرستار دید، گفت: پس با داکتری که قرار است این کودک را عملیات کند صحبت کنید؛ زیرا او اختیار این کار را دارد. مرد با عجله پیش داکتر رفت؛ اما داکتر بدون این که به کودک نگاهی بیندازد گفت: این قانون شفاخانه است و من از آن نمی‌توانم بگذرم، باید پول قبل از عملیات پرداخت شود.

صبح روز بعد... همان داکتر سر مزار دختر کوچکش نشسته بود، به کار دیروزش می‌اندیشید، به این می‌اندیشید که چرا قانون نا حق شفاخانه را بر جان یک انسان مقدم دانسته، به این می‌اندیشید که چرا برده‌ی پول شده است. او از کردار خود سخت پشیمان بود؛ اما دیگر سودی نداشت. اگر ثروت تمام دنیا را هم می‌داشت و برای زنده شدن دخترش پرداخت می‌کرد، امکان زنده شدن او دیگر نبود.

نتیجه: بعضی چیزها است که ارزش آن از پول بیشتر است، بعضی ارزش‌ها است که باید مراعت کنیم، این دنیا خیلی محدود است؛ پس تنها به پول نیندیشید چیزهای قشنگی زیاد است که از پول با ارزش‌تر است.



گویند رستم در نبرد نتوانست بر اسفندیار غالب شود، مجبور شد تا چشمان اسفندیار را کور کند. در نبرد، دست بر درخت بیدی برد و شاخه آن را شکست و توسط آن چشم اسفندیار را کور کرد و در نهایت رستم پهلوان قهرمان نبرد شد. پیرمردی در نبرد حاضر بود و نبرد را می دید، با دیدن این صحنه گفت: پناه بر خدای بزرگ.

پرسیدند چه شد که چنین به هیجان آمدی؟ گفت: ۲۰ سال پیش اسفندیار در اوایل جوانی بود که یک کودک یتیم بر او خندید؛ اسفندیار عصبانی شده و از درخت بیدی که این جا بود، شاخه یی شکست و آن قدر بر سر و صورت او زد که چشمانش کور شد. طفل یتیم خون چشمش با اشک چشمانش یک جا شد و شاخه درخت بید را گرفت و انتهای شکسته شاخه را نزدیک چشمش

آورد و خون و اشک چشمش را بر آن مالید و بر زمین فرو کرد و گفت: ای شاخه درخت بید، مرا با تو به ناحق و با تکیه بر زور بازوی اش، اسفندیار کور کرد. من تو را به نیت دادخواهی بر زمین زدم، اگر من زنده هم نبودم، تو عمرت بر زمین خواهد بود، انتقام مرا از ظالم بگیر، وگرنه در آن دنیا تو را نخواهم بخشید که مرا با تو کور کرده است.

چند سال بعد آن طفل یتیم با دوستانش به صحرا رفت و چند گرگ به آن‌ها حمله کردند. دوستانش فرار نمودند؛ اما او ناپینا بود و راه را نتوانست پیدا کند و طعمه گرگ‌ها شد و نتوانست انتقام خود را بگیرد؛ ولی این شاخه درخت پیام او را شنید و با او پیمان بست و اکنون بعد از سالها پیمان خود را عملی کرد و چشمان اسفندیار ظالم را کور کرد.

د ماشوم روزنې مهم ټکي

ريحانه نجيب

- ۱- کوچنيانو ته مو مه وياست چې په دېوال څه مه ليکه، بلکې ورته ووايئ چې په پاڼه ليکنه وکړه او په دېوال يې راځوړند کړئ.
- ۲- مه وايه چې کوټه دې کله وډه ده پاڅه او منظمه يې کړه، بلکې ووايه نه دې خوښېږي چې دواړه يو ځای کوټه منظمه کړو، ځکه زه پوهېږم منظم والی دې خوښېږي.
- ۳- مه وايه لوبې دې بس کړه او درس ووايه، ځکه چې درس ويل مهم دي، بلکې ووايه چې که درس دې په ښه توګه ووايي او پای ته يې ورسوي، له يو بل سره به بيا لوبې وکړو.
- ۴- زموږ هره وينا او هر حرکت به د کوچنيانو پر شخصيت جوړونې اغېزه ولري.
- ۵- د کوچنيانو چلندونه زموږ د کړنو انعکاس دی.
- ۶- تل مو د کوچنيانو پر وړاندې په ډېر درناوي او عاطفي الفاظو، لکه ښاغلی، زما کوچنی، گرانه اونورو نومونو غږ کړئ.
- ۷- حداقل په ورځ کې يو ځل مو کوچنيانو ته دا جمله ووايست زما د زړه ټوټې ستا په شتون وياړم.
- ۸- اولادونو ته مو له يو مېلمه ډېر درناوی ولرئ او شخصيت ته يې ارزښت ورته قايل شئ.
- ۹- په اولادونو دې باور وکړه، تر څو هغه څه چې ستا نه خوښېږي سرته ونه رسوي.
- ۱۰- کوچنيانو ته مو ډېر وخت ورکړئ، څو هغوی خپله د يوې موضوع په هکله نظر ورکړي.
- ۱۱- اولادونو سره مو د زړه له کومي مينه وکړئ او دا مينه مو تل اظهار کړئ.
- ۱۲- له ديارلس کلنۍ وروسته لږ لږ مسووليتونه د دوی تر غاړې کړئ.
- ۱۳- هڅه وکړئ د خپلې او کورنۍ اړيکې مو له الله جل جلاله او دين سره ټينګې وساتئ، دا کار مو د اولادونو د سمې لارې تللو کې مرسته کوي او د ینداره اولادونه د خپل ژوند تګلوری د ناروا کارونو په لور نه کېږي.
- ۱۴- د اولادونو تېروتنې مو وښئ او هغوی ته د تېروتنو او خطرونو منلو فرصت ورکړئ.
- ۱۵- هره ورځ مو له کوچنيانو سره لوبې وکړئ او کله کله په لوبه کې وځاندي.
- ۱۶- اولادونو سره مو د پلي تګ لپاره ځانګړې ورځې بېلې کړئ.
- ۱۷- کوچنيانو ته مورښتینولي، امانت، د قهر کنټرول او په ژمنې ټينګیدل ثابت او ورزده کړئ.

د پند او خوند درس

يوه ورځ استاذ خپلو زده کوونکو ته وويل: که ستاسو سره (۸۶,۴۰۰) افغانی وي او يو څوک ۱۰ افغانی درنه وټښتوي، آيا تاسو به له دا پاتې (۸۶,۳۹۰) افغانی سره يو ځای په هغه پسې منډې وکړئ، که يې پرېږدئ او په خپله لار به ځئ؟ ټولو زده کوونکو ورته وويل: طبعاً موږ به هغه پرېږدو، د پاتې (۸۶,۳۹۰) افغانی ساتنې فکر به کوو.

استاذ وويل: خونن اکثره خلک ستاسو د چلند پر خلاف روان دي، دوی نه چې څوک لس افغانی وټښتوي هغه پسې منډې وهي تر څو هغه (۸۶,۳۹۰) افغانی هم ورکې او ضايع کړي! زده کوونکو وويل: دا ناشونې ده، دومره کم عقلتوب به څوک کوي؟!

استاذ ورته وويل: تاسو خويې زما سره نه منئ؛ زه يې اوس درته ثابتوم، په حقيقت کې دا (۸۶,۴۰۰) شمېره د شپې او ورځې (۲۴ ساعتونه) او ثانيې دي! کله چې يو څوک په ۱۰ ثانيو کې کومه بده خبره يا بد چلند درسره وکړي او غوسه دې کړي؛ نو ته يې په هکله پاتې ټوله ورځ په سوچونه او چورتونه کې دوږ وي او د دې ۱۰ ثانيو له امله هغه پاتې (۸۶,۳۹۰) ثانيې هم ضايع کړي.

بناءً د چا په بده خبره او ناسم چلند خپل فکر، انرژي او ځواک مه ضايع کوو، پاتې قيمتي وخت غنيمت وگڼه، هغه بده خبره او بد چلند کوونکی معاف، هېر او وېښه! خپل ذهن له جنجاله فارغ کړه او خپل ژوند او کار ته دوام ورکړه. لکه الله تعالی چې خپل استازي ته امر کوي، چې له دوی مخ واړوه او ورته وايه والسلام.

فَأَصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ سورة زخرف آيت ۸۹



اعتقاد کن

۱- اعتقاد کن به ذاتی که یونس علیه السلام را در میان آب و در شکم ماهی حفظ کرد. نوح علیه السلام را بر روی آب و در طوفانی که زمین زیر آب بود حفظ کرد؛ و یوسف علیه السلام را در قعر چاه حفظ کرد؛

۲- اعتقاد کن به ذاتی که از یک ضربه عصای موسی علیه السلام که به رود نیل وارد کرد خشکی ظاهر شد و همین عصا در جای دیگر به سنگ خورد و از آن دوازده چشمه جاری شد و همین عصا تبدیل به ماری شد که جادوگران دربار فرعون را عاجز کرد.

۳- اعتقاد کن به ذاتی که می تواند فرعون را در آب و قارون را در خاک غرق کند و ابراهیم علیه السلام را در میان آتش سالم نگه داشت و آتش را برایش به گلستان تبدیل کرد.

۴- اعتقاد کن به الله سبحانه و تعالی و مطابق دستورات الله سبحانه و تعالی زندگی کن تا سعادت دنیا و آخرت را نصیب شوی.

داستان تأثیر گذار

آورده اند که زاهدی در بصره بیمار شده بود؛ چون به در مرگ رسید، اقاربش همه در اطراف او جمع شده بودند و می گریستند. گفت: مرا بنشانید. وی را در جایش نشانند. مرد بیمار رو سوی پدر کرد و گفت: ای پدر! تو چرا گریان می کنی؟ گفت: چگونه نگریم که فرزندی چون تو بمیرد و کمرم بشکند.

مادر را گفت: تو چرا گریان می کنی؟ گفت: امید داشتم که در پیری خدمت من کنی و در بیماری بر سر بالین من باشی.

روی سوی فرزندان کرد و گفت: شما چرا می گریید؟ گفتند: زیرا که یتیم می شویم و خوار خواهیم شد.

رو سوی همسرش کرد و گفت: تو چرا می گریی؟ گفت: من چگونه نگه دارم این یتیمان را؟

مرد بیمار آهی کشید و با صدای نحیف و لرزان گفت: شما همه، برای خود می گریید، هیچ کدام، برای من نمی گریید و مرد بیمار ناله کنان ادامه داد، من چگونه بچشم تلخی مرگ را و چه گویم جواب اعمال و کردار خویش را؟ این را گفت و کلمه اش را خواند و جان به حق تسلیم کرد.



الله سبحانه و تعالی را مدام ناظر بر کارهای تان بدانید!

مردم تنبیه شده خوار و خفیف شوم. عالم گفت: این حکایت مؤمنی است که همیشه الله سبحانه و تعالی را ناظر بر کارهایش می بیند و از روز قیامت و حساب و کتابش که مبادا در نظر مردم خوار و خفیف شود بیم دارد؛ پس اگر می خواهی در آخرت خوار و خفیف نشوی، همیشه الله سبحانه و تعالی را ناظر بر کارهای خود بدان، بدون شک که الله سبحانه و تعالی اعمال ما را در آشکار و نهان می بیند، گناه کردن در مقابل شاهی که فردا خودش قاضی است، مجازاتی سختی دارد. پس از آن جوان همیشه الله سبحانه و تعالی را ناظر بر کارهایش می دید و بر علاوه این که نگاه به طرف نا محرم را رها کرد، یک جوان نماز خوان و متقی شد.

یک جوان از عالمی پرسید: من جوان هستم و نمی توانم نگاه خود را از نامحرم منع کنم، برای همین همیشه عذاب وجدان دارم، راه حل و چاره چیست؟ عالم کوزه یی پر از شیر به آن جوان داد و به او توصیه کرد که کوزه را سالم به آدرس که برایش داده برساند و هیچ چیز از کوزه بیرون نریزد و یکی از شاگران خود را گفت مرد جوان را همراهی کند و اگر ذره یی از شیر را ریختاند؛ پیش چشم همه مردم او را تنبیه کند.

جوان کوزه را سالم به مقصد رساند و چیزی از کوزه بیرون نریخت، دوباره نزد عالم آمد و با خوشحالی گفت، کاری که گفته بودی انجام دادم. عالم از او پرسید: چند دختر سر راه خود دیدی؟

جوان جواب داد: هیچ! فقط به فکر آن بودم که شیر از پیشم نریزد و مبادا پیش



څنگه نباتات او شنې کياوې د هوا ککړتيا کموي؟

ژباړه: فضل رباني قاضي زی

راز په طبیعي توګه د هوا اضافي کاربن جذب او د هوا په پاکوالي کې مرسته کوي. د ونو پانې د فوتوسنتیسس او نورو کیمیاوي مواد په هوا کې تولیدوي او د امونیم اکسیدز او د سلفور ډای اکساید او د ګازو اغېز چې د هوا ککړتیا او د ستونزو یوه برخه ده، له چاپیریال څخه باسي.

په کال کې یوه ونه په متوسطه توګه دوه کیلو ګرامه اکسیجن تولیدوي چې د پنبو او لویو ونو د اکسیجن آزادولو میزان په یو هکتار کې ۲۵۰۰ تر ۳۰۰۰ کیلو ګرامه رسېږي، او کولن شي د ۱۰ کسانو اړتیاوې پوره کړي. همدا راز د یو کال په اوږدو کې ونې، د ایپوتوتانسشن کولو عمل په ترسره کولو سره د ۲۵۰ - ۴۰۰ لیټرو په اندازه اوبه د بخار په ډول له ځانه متصاعدې کوي. او دا کچه په بېلابېلو کياوو او نباتاتو

د شنو کياوو او نباتاتو ونډه د هوا په پاکوالي کې څنگه مرسته کوي، ونې او شنې کياوې هغه کاربن ډای اکساید چې په هوا کې شتون لري ځان ته جذبوي او بیرته خورا زیاد اکسیجن آزادوي او همدا رنگه د هوا د ککړتیا په کمولو کې مرسته کوي. په دې مقاله کې د همدې موضوع په شرح او توضیح باندې بحث شوی.

د هوا په ککړتیا د شنو کياوو اغېز

په هوا کې معلق ذرات، گرد او غبار د ونو د پانو په واسطه جذبېږي او له دې سره د ککړې هوا په کمولو کې مرسته کوي. همدا رنگه د باران ورپدو سره دغه ذرات د ونو له پانو مینځل کېږي او دا کار د هوا په کیفیت باندې خورا غوره مثبت اغېزه لري. د هوا کاربن ډای اکساید د کياوو په واسطه جذب او په اکسیجن باندې تبدیلوي. همدا

کې توپیر لري.

برخه کې کار کړئ چې انسان څنگه په مریخ کې ژوند وکړي. د دې مخکنیو څېړنو پر بنسټ هغه وایي چې د ککړې او خطرناکې هوا فیلتر کولو لپاره تر ټولو غوره او موثره څیز کياوې دي.

هغه زیاته کړه، موږ دې پایلې ته ورسیدو چې واقعاً کياوې او نباتات کیمیاوي توکي له هوا څخه جذبوي. له ډیرو مطالعو وروسته موږ وتوانیدو چې پوه شو څنگه کياوې کولی شي د خونې د ننه هوا پاکه کړي.

کياوې او نباتات د خونې هوا په دوه طریقو پاکوي. هغوی د هوا ککړتیا د پانوپه واسطه جذبوي او وروسته زهر یې خپلورینښو ته انتقالوي.

زهر د کياوو لپاره د هغوی په خوراکي توکو تبدیلېږي. همدا راز کياوې د اوبو بخار بیرون ته خپروي او پمپ مانده عمل خاڼه اختیار وي چې ککړه هوا د رینښو شاوخوا څخه جذب او هلته یې ځان ته په خورا کي توکو تبدیلوي.

هغه دا هم وایي څومره چې کياوې تاسو ته نږدې وي بهتره ده. حتی په لویو خونو کې یوه گیاه ستاسو شخصي تنفس لپاره، هغه هوا چې تاسو تنفس کوئ تصفیه او پاکوي. ډېرې معمولي کياوې کولی شي د خونې هوا پاکه کړي. لویې کياوې په لویو آپارتمانونو کې د هوا د تصفیه کولو لپاره گټورې دي. حتی په بیرونی فضا کې هم دغه کياوې کولی شي پاکه هوا رامنځته کړي.

ونې د ساحې د تودوخې په ټاکلو کې هم رول لري، او کیدای شي ونې تر ۱۱ درجې سانتی گریډ پورې د هوا په سریدو کې ښه اغېز ولري.

که څه هم نن خلک بېلابېلو ټکنالوژیو ته لاسرسی لري، مگر داسې بریښي چې د ونو پانې او کياوې د چاپیریال د هوا په ښه توب یا کیفیت کې غوره وسیله وي. په دې ژوندیو مخلوقاتو کې دا توانایي شته چې گازات او زهرجن ذرات له هوا څخه وباسي. د انرژۍ مصرف کموي، د ځمکې د اتموسفیر د حرارت درجه کموي او ټولنې سره مرسته کوي ترڅو ممکنه ژوند وکړي.

لکه څنگه چې وویل شول کياوې کولی شي د هوا ککړتیا سره مقابله وکړي، په ناسا کې هم څېړنو دا ښودلې ده چې کياوې کولی شي د هوا ککړتیا جذب کړي. د هوا ککړتیا په راتلونکې پیړۍ کې له پنځو لویو کواښونو څخه شمیرل کېږي. موږ څنگه د دې ککړتیا مقابله کولی شو؟

کیدای شي ستاسو ذهن کې د لوړې ټکنالوژۍ ماشینونه انځور شي، مگر د دې پوښتنې ځواب ممکن کورنۍ کياوې وي چې ټيکه ټکنالوژي شمیرل کېږي.

بیل ولورټون د چاپیریال ساتنې ساینس پوه او د «د تازه هوا زیاتیدو څرنگوالي» کتاب لیکوال دي، هغه وایي: کورنۍ کياوې کولی شي د کور د ننه هوا ته وده ورکړي او د کور یا دفتر د ننه هوا پاکه کړي.

ولورټون نږدې ۲۰ کاله په ناسا کې پدې

جملات ارزشمندی که از کتاب‌های مختلف آموختم



- نصیحت نکن).
- نه آنقدر کم بخور که ضعیف شوی، و نه آنقدر زیاد بخور که مریض شوی.
- موقع عطسه زدن، به طرف اطرافیان خود عطسه نزن، اگر ممکن بود حتماً از دیگران فاصله بگیر و از دستمال استفاده کن.
- بخشیدن خطای دیگران بسیار قشنگ است؛ تجربه کردنش را به تو پیشنهاد می‌کنم.
- با زیر دستانت مهربان، ولی قاطع باش.
- آبروی کسی را نبر، اگر آبروی کسی را نگهداری، مطمئن باش الله سبحانه و تعالی آبروی تو را نگه میدارد.
- عمل خلاف را، نه تجربه کن، نه تکرار.
- هنگام صحبت کردن با دیگران، به چشم آن‌ها نگاه کن تا پیام و کلام تو را درک کنند.
- کسی را که به تو امیدوار است، نا امید نکن.
- در کارهای خیر زود اقدام کن، حتی کوشش به خرج ده تا از اولین خیرها باشی.
- در دفتر و منزل، گل‌های زیبا نگهداری کن.
- حسابداری و روش‌های آنرا یاد بگیر.
- تا ندانی، نمی‌توانی؛ پس بدان، تا بتوانی.

- دلیل همه مشکلات خود انسان‌ها هستند و راه حل همه مشکلات هم خود انسان‌ها.
- قبل از رسیدن به موفقیت در مورد آن، با کسی صحبت نکن.
- برای حضور در جلسات آموزشی، علمی و مجلس علماء حتی یک دقیقه هم تأخیر نکن.
- نصیحت کردن، فقط زمانی اثر دارد که ۲ تن باشید. (در بین جمع کسی را

تبدیل به بهترین ها شوید

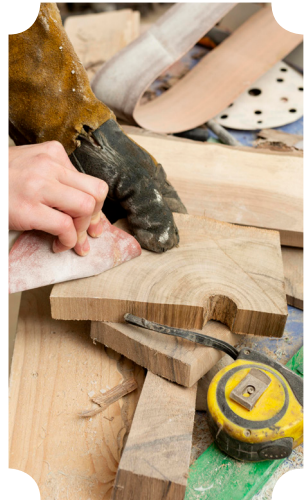
آهن در تماس با نبوغ انسان تبدیل به فولاد و تبدیل به ابزار کار آمد و مفید می‌شود.

یک مشت خاک در اثر تماس با نبوغ انسان، به قصرهای مجلل مبدل می‌گردد.

یک چوب در اثر تماس با نبوغ انسان تبدیل به ابزار مفید و مهم زندگی می‌شود.

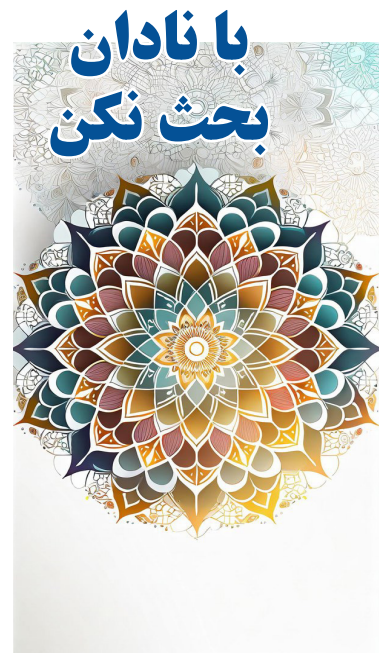
یک رشته پشم گوسفند در اثر تماس با ابتکار انسان، به صورت لباسی فاخر در می‌آید.

اگر در آهن، خاک و پشم این امکان هست که ارزش خود را از طریق انسان، صد یا هزار برابر کند، آیا ما نمی‌توانیم با این همه ظرافت و استعداد و با تماس با انسان‌های خوب تبدیل به یک فرد مبتکر و دانشمند شویم؛ البته که می‌توانیم به شرطی که بالای خود سرمایه‌گذاری کنیم و با شناخت نقاط قوت و استعداد های خود می‌توانیم تبدیل به بهترین‌ها شویم. پس این را نا دیده نگیرید بلکه در مورد آن تفکر کنید و تبدیل به بهترین‌ها شوید.



مردی نادانی در محضر ارسطو بالای مردی دانا انتقاد کرد و از او بدی‌ها گفت. دانا نیز خاموش ماند و به نادان پرخاش کرد. ارسطو به مرد نادان چیزی نگفت؛ اما دانا را به خاطر آن کار سرزنش کرد.

دانا با تعجب پرسید: چرا مرا سرزنش می‌کنید در حالی که بدگویی را او اول شروع کرد؟ از این گذشته او مردی نادان است. ارسطو در جواب گفت: من هم به خاطر همین تو را سرزنش کردم که تو مرد دانایی و دانا، نادان را می‌شناسد؛ زیرا خودش روزگاری نادان بوده است و بعد دانا شده اما نادان دانا را نمی‌شناسد؛ زیرا هنوز دانا نشده است. مرد دانا از کرده خود پشیمان شد و دیگر با نادان‌ها جرو بحث نکرد.



سه چیز

۳ چیز انسان را تباه می کند:	• زر	• آرامش.
• حرص؛	• زمین	۳ چیز را هرگز نخور:
• حسد؛	۳ چیز در زندگی یکبار به انسان داده	• غصه؛
• حماقت.	می شود:	• حرام؛
۳ چیز را همیشه بخور:	• والدین	• حق مردم.
• سیب؛	• جوانی	۳ چیز باعث سقوط انسان می شود:
• سیر؛	• شانس	• غرور؛
• سرکه.	۳ چیز دلتنگی می آورد:	• دشمنی؛
۳ چیز رنج آور است:	• مرگ والدین	• جهل.
• بیماری؛	• مرگ برادر	۳ چیز را باید افزایش داد:
• بی پولی؛	• مرگ فرزند	• دانش؛
• بی مرامی.	۳ چیز در دنیا لذت بخش است:	• دارایی؛
۳ چیز برادر را از برادر جدا می کند	• آب؛	• درخت.
• زن نادان؛	• غذا؛	ارسالی: دجله سنگین

پدر

جوانی قصه می کرد با پدرم بحث کردم، صداها بالا گرفت و منجر به خفگی ما شد. با قهر و غصه از هم جدا شدیم و به تخت خوابم رفتم. به خدا قسم خواب از چشمانم پرید و اندوه، قلب و عقلم را فرا گرفته بود مثل همیشه سرم را روی بالش گذاشتم.

اما غصه و تشویش مجال خواب راحت برایم نداد. روز بعد از صنف بیرون آمدم و از طریق پیامی برای پدرم نوشتم تا به این وسیله از او دلجویی کنم. در پیام نوشتم: شنیدم که کف پای انسان از پشت پا نرم تر و لطیف تر است.

آیا شما به من اجازه می دهید که با لب هایم از درستی این ادعا مطمئن شوم؟ به خانه رسیدم همین که در را باز کردم. دیدم پدرم در سالون منتظر من نشسته و اشک از چشمانش جاری است پدرم گفت: اجازه نمی دهم که کف پایم را ببوسی ولی این ادعا درست است و من شخصاً بارها آنرا تجربه کرده ام.

زمانیکه تو کوچک بودی کف و پشت پاهای ترا می بوسیدم. اشک از چشمانم سرازیر شد و دیگر تحمل را از دست دادم تا توانستم زار زار گریستم. متوجه دل پدرها باشید. هرگاه دل پدر بشکند متوجه نمی شوی.

مثل مادر نیست که با بارانی شدن چشم های مهربان اش برایت بفهماند که دلش را شکسته یی دل پدر که بشکند هیچ نمیدانی اما اگر کمی دقت کنی شکسته شدن قامتش و اضافه شدن چین و چروک صورتش آتش به دلت می زند. یک روز پدرتان از این دنیا می رود، قبل از این که او را از دست دهید برایش بگویید: (دوست دارم، پدر!) و به او نزدیک باشید تا حس نکند او را رها کرده اید.

ارسالی احمد عزیر سنگین

زندگی دیگران را نابود نکنیم

جوانی از رفیقش پرسید: کجا کار می‌کنی؟
گفت: پیش فلانی.

پرسید: ماهانه چند معاش می‌گیری؟
گفت: ۵۰۰۰ افغانی.

پرسید: بس همین قدر؟ ۵۰۰۰؟ چطور زنده هستی تو؟ صاحب کار قدر تو را نمی‌داند خیلی کم است.

آهسته آهسته از کارش دلسرد شد و درخواست حقوق بیشتر کرد. صاحب کار هم قبول نکرد و اخراجش کرد.

قبلاً شغل داشت، اما حالا بیکار است.

زنی بچه‌یی را به دنیا آورد. زن دیگری گفت:

به مناسبت تولد فرزندتان، شوهرت برایت چای خرید؟

گفت: هیچی.

پرسید: آیا می‌شود؟ یعنی تو برایش هیچ ارزشی نداری؟

نفاق انداخت و رفت.

ظهر که شوهر به خانه آمد، دید که زنش عصبانی است و کار به طلاق کشید و تمام پدری در نهایت خوشبختی است، یکی می‌رسد و می‌گوید: پسرت چرا به تو سر نمی‌زند؟ یعنی آنقدر مشغول است که برایت وقت ندارد؟

صفای قلب پدر را تیره و تار می‌کند.

این است، سخن گفتن به زبان شیطان.

در طول روز خیلی سوال‌ها را ممکن است از همدیگر بپرسیم

چرا نخریدی؟

چرا نداری؟

چطور این زندگی را تحمل می‌کنی؟ یا فلانی را چطور اجازه می‌دهی؟

ممکن است هدفمان صرفاً کسب اطلاع باشد، یا از روی کنجکاوی.

اما نمی‌دانیم چه آتشی به جان شنونده می‌اندازد.

نابینا وارد خانه‌یی مردم شویم و ناشنوا از

آنجا بیرون شویم.

سال‌ها گذشت تا فهمیدم

غرور بدترین دشمن انسان است.

تندرستی با ارزش‌ترین دارایی است.

بی‌تفاوتی دردناک‌ترین انتقام است.

آسایش و آرامش، بهترین نعمت است.

هرکسی می‌خندد بدون غم و درد نیست.

هرکسی زبانش نرم است، دلش گرم نیست.

هرکسی که با توست، لزوماً دوست تو نیست.

هرکسی اخلاقش تند است، جنشش سخت نیست.

الله جل جلاله بهترین بخشنده و خانواده بزرگ‌ترین

شانس توست.

همیشه رفتن از روی نفرت نیست.

همیشه آنچه را می‌خواهی اتفاق نمی‌افتد.

گاهی وقت‌ها در اوج دوستان، تنهاترینی.

غزل

سخت است بخندی و دلت غم زده باشد
هر گوشه پیراهن تو نم زده باشد
سخت است به اجبار به جمعی بنشین
وقتی دلت از عالم و آدم زده باشد
احوال من ای دوست چنین است که انگار
یک صاعقه بر جنگل خرم زده باشد
دور از تو شبیه ام به یتیمی که رویش
در جمع کسی سیلی محکم زده باشد
دور از ادب است اینکه بخندد لب‌ت اما
دیوار دلت مشکلی و ماتم زده باشد
باین همه تا خرده نگیرند عزیزان
می‌خندم و هر چند دلم غم زده باشد

ریاضی دان

نظریهٔ یک ریاضی دان را در بارهٔ خوشبختی و انسانیت پرسیدند.

در جواب گفت: اگر مرد دارای اخلاق خوب باشد برایش نمره ۱ را می دهیم، اگر دارای زیبایی هم باشد یک صفر را پیش روی عدد ۱ می گذارم که شود ۱۰ و اگر پول هم داشته باشد یک صفر دیگر را پیش روی صفر می گذارم که شود ۱۰۰ و اگر با اصل نسب باشد یک صفر دیگر هم کنار صفرهای قبلی می گذارم که شود ۱۰۰۰ ولی اگر زمانی عدد ۱ را از دست دادند (اخلاق را از دست دادند) چیزی به جز صفر باقی نمی ماند و صفر به تنهایی خود هیچ است و آن انسان هیچ ارزشی ندارد مواظب (۱) خودتان باشید.

مقام آدمی

شامگاهی در رهی بودم روان تن روان دل به فکر آب و نان من نمی دانم چنان شد یا چنین پای من لغزید خوردم بر زمین رهنورد مهربان سویم دوید دست او تا زیر بازویم رسید بیخ گوشم گفت لنگی یا که مست واری کن بین کجاهایت شکست گفتمش نی مستم و نی هم علیل افتاده ام خود هم نمی دانم دلیل یا کهنه کفش یا تقصیری ز پای دست من گیر تا که برخیزم ز جای دست من بگرفت با دست دیگر کیسه ام می جست تا یابد مگر من درین فکر که او مرد خداست او درین سودا که جیم کجاست ای دریغ از فکر خام آدمی گریه کردم برمقام آدمی مولانا جلال الدین محمد بلخی

حکایت کوتاه

از جوانی پرسیدند: بدترین درد چیست؟
گفت: درد دندان و داشتن همسر بد.

پیرمردی این مطلب را شنید و گفت: دندان را می توان کشید و همسر را می توان در صورت نافرمانی و بدی اش طلاق داد؛ اما بدترین درد، درد چشم و داشتن فرزند بد و ناصالح است. نه چشم را می توان به سادگی کشید و نه نسبت فرزند را می توان منکّر شد.
پس سعی کنید وجود تان همیشه باعث افتخار پدر و مادر تان باشد. حد اقل اگر نامش را بلند نمی توانید غرورش را به زمین نزنید.

هشت چیزی که

زندگی را زیبا می سازد

- ۱- راستی در گفتار؛
- ۲- ادب در کلام؛
- ۳- تقدم در سلام؛
- ۴- وفا به عهد؛
- ۵- استقامت در کار؛
- ۶- عفو در هنگام قدرت؛
- ۷- حیا در نگاه؛
- ۸- شرم موقع گناه؛

پیرمردی اسپي داشت و با آن اسپ زمین اش را شخم می زد، روزی آن اسپ از دست پیرمرد فرار کرد و در صحرا گم شد. همسایگان برای ابراز همدردی با پیرمرد، به نزد او آمدند و گفتند: عجب چانسی بدی. پیرمرد جواب داد: نمی دانم بد چانسی است یا خوش چانسی؟ کسی چه می داند؟

چند روز بعد اسپ پیرمرد به همراه چند اسپ وحشی دیگر به خانه یی پیرمرد بازگشت. این بار همسایگان با خوشحالی به او گفتند: به به چقدر خوش چانس هستی! پیرمرد گفت: نمی دانم بد چانسی است یا خوش چانسی؟ کسی چه می داند؟

بعد از مدتی پسر جوان پیرمرد در حالی که سعی می کرد یکی از آن اسپ های وحشی را رام کند از روی اسپ به زمین خورد و پایش شکست. باز همسایگان گفتند: ”عجب چانسی بدی. پیرمرد جواب داد: نمی دانم بد چانسی است یا خوش چانسی؟ کسی چه می داند؟

چند روز بعد، ماموران حکومتی به روستا آمدند. آن ها برای ارتش به سربازهای جوان احتیاج داشتند، از این رو هرچه جوان در روستا بود را برای سربازی با خود بردند، اما وقتی دیدند که پسر پیرمرد پایش شکسته است و نمی تواند راه برود، از بردن او منصرف شدند. بد چانسی یا خوش چانسی؟ کسی چه می داند؟

پس زود قضاوت نکنید، در هر کاری حکمت های وجود دارد.

سخنان با حکمت

پادشاهی فرمان داد تا هر کس جمله حکیمانه یی بگوید به او چهار صد سکه طلا بدهند.

روزی در حالی که از کنار مزرعه یی می گذشت پیرمرد نود ساله یی را دید که مشغول کاشتن نهال زیتون است. شاه پیش رفت و از پیرمرد پرسید، نهال زیتون بیست سال طول می کشد تا به بار بنشیند و ثمر دهد، تو با این سن و سال با چه امیدی نهال زیتون می کاری؟

پیرمرد لبخندی زد و گفت: دیگران کاشتند و ما خوردیم ما می کاریم تا دیگران بخورند.

سلطان از جواب پیرمرد خوشش آمد و گفت: واقعاً جوابت حکیمانه بود و دستور داد چهار صد سکه طلا به او بدهند.

پیرمرد خندید.

شاه گفت: چرا می خندی؟

پیرمرد گفت: زیتون بعد از بیست سال ثمر می دهد اما زیتون من حالا ثمر داد.

باز دستور داد چهار صد سکه دیگر به او بدهند.

پیرمرد باز هم خندید.

پادشاه گفت: این بار چرا خندیدی؟

پیرمرد گفت: زیتون سالی یک بار ثمر می دهد اما زیتون من امروز دوبار ثمر داد.

مجدداً دستور داد چهار صد سکه دیگر به او بدهند و به سرعت از آنجا دور شد.

پرسیدند چرا با عجله می روی؟

گفت: نود سال زندگی با انگیزه و هدفمند، از او مردی ساخته که تمام سخنانش سنجیده و حکیمانه است، پس لایق پادشاه است.

اگر می مانندم خزانه ام را خالی می کرد.

د بلخ ولايت پيژندنه

دين تر کابل مخکې په مزار شريف کې په خورېدو شو، چې وروسته يې د عباسي خلافت په زمانه کې د پام وړ پرمختګ وکړ.

د عباسي خلافت د کاواکه کېدو پر مهال بلخ ولايت يو له هغه سيمو څخه وو، چې د اسلامي نړۍ په ختيځ سياست کې يې مهم رول ولوباوه، او د طاهري، صفاري او ساماني واکمنيو لوی مرکز پاتې شو.

دغه ولايت په ديارلسمه زيږدیزه پېړۍ کې د خوارزم شاهي واکمنۍ د پرځېدو په پايله کې د مغولانو له لوري سخت ويجاړ شو، او د لوی شمېر مسلمانانو د شهادت تر څنګ يې څو زره کلن تمدن هم ستر زيان وليد.

د مغولي واکمنۍ تر نږېدو وروسته تيموريانو، ازبکانو او بېلابېلو دولتونو د بلخ ولايت پخپل نوبت فتحه او دلته يې خپلې واکمنۍ رامنځته کړې.

د صفوي او مغولو واکمنيو په وړاندې د هوتکي دورې ستر پاڅونونه د دې لامل شول تر څو بلخ ولايت هم د افغانستان د نورو سيمو په څېر د افغانانو په مټ خپلواک شي او د دراني واکمنۍ پر مهال په رسمي توګه د افغانستان برخه وګرځېد.

بلخ ولايت د افغانستان په شمال کې د هېواد په کچه يو له سترو پنځو اقتصادي، سياسي او تاريخي ولايتونو څخه دی، چې پلازمېنه يې د مزار شريف ښار دی، او د ۱۴۰۰ هجري لمريز کال د اټکل له مخې يو ميليون او ۵۴۳ زره تنه وګړي او ۱۶۱۸۶ کيلومتره مربع مساحت لري. دغه ولايت په افغانستان کې د څو زره کلن تاريخ په درلودلو سره د لرغوني آريانا يو له لمړنيو ولايتونو څخه دی.

بلخ ولايت شمال لور ته له تاجکستان، ازبکستان او ترکمنستان هېوادونو، ختيځ ته له کنډز او بغلان ولايتونو، سويل ته له سرپل او سمنګان ولايتونو او لوېديځ ته له سرپل او جوزجان ولايتونو سره ګډه پوله لري.

تاريخ

د بلخ ولايت له زيږدیز څخه دوې زريزي د مخه په لرغوني افغانستان کې د آريايانو لمړنۍ پلازمېنه او مهم ښار وو. دغه ولايت د لمړنيو آريايي ټبرونو او وروسته د سکندر مقدوني څخه پاته شونو د بخدي په نامه باله، چې ريښې يې له يوناني ژبې سره اړه درلوده. په اسلامي نړۍ کې د پارس او لويديځ افغانستان وروسته بلخ ولايت د اموي خلافت په زمانه کې د اسلام مبارک

حجاب تاج وقار و عزت زن مسلمان است

زن با حجاب، مدام به خود یادآوری می‌کند که او نماینده ارزش‌های الهی است. این انتخاب، ایمان و تقوای او را تقویت می‌کند.

بسیاری فکر می‌کنند که حجاب، آزادی را محدود می‌کند؛ اما در واقع، حجاب نماد اعتماد به نفس و استقلال است. زنی که حجاب دارد، به جهان نشان می‌دهد که قدرت و ارزش او درونی است و برای تأیید گرفتن از دیگران نیازی به نمایش خود ندارد.

زن مسلمان در دنیای امروز، با انتخاب حجاب نشان می‌دهد که او کورکورانه تقلید نکرده بلکه او آگاهانه انتخاب می‌کند که در دنیای پر از چشم‌های منتقدین، متفاوت باشد. حجاب، برای او یک زنجیر نیست؛ بلکه یک پرچم است؛ پرچمی که نشان‌دهنده ایمان، وقار، و استقلال اوست.

ای خواهر مسلمان!

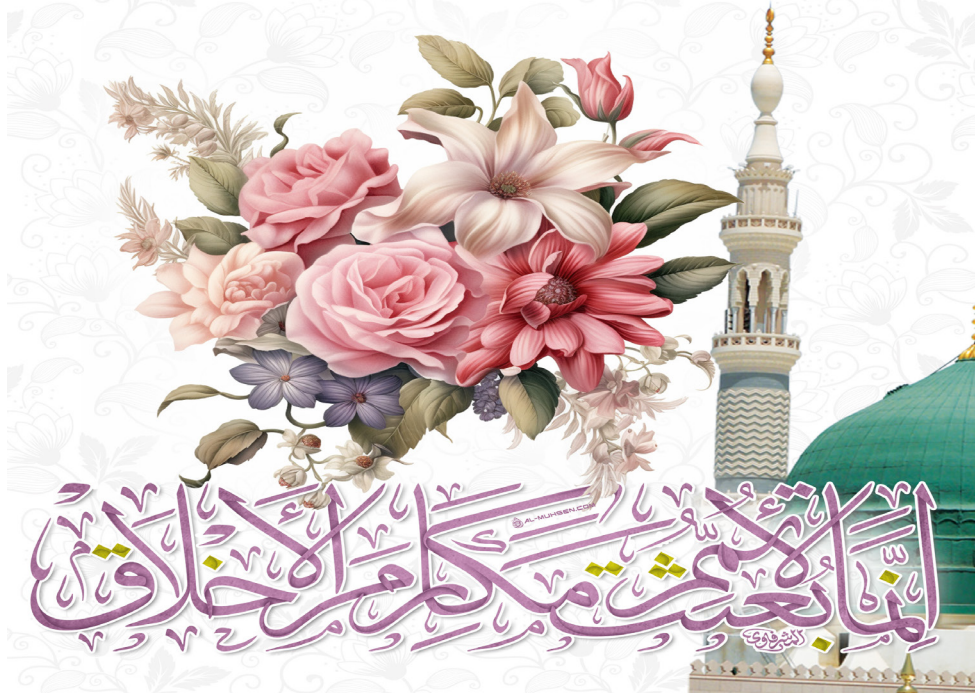
حجاب تو، مانند گوهری است که نور ایمان و وقار را در دل جهان می‌تاباند. تو با این انتخاب زیبا، به دنیای خود می‌گویی که ارزش یک زن در معنویات او نهفته است. بیایید با افتخار، حجاب را به عنوان فرمان الهی و نمادی از هویت، شخصیت و قدرت زن مسلمان به جهان نشان دهیم. این تاج وقار، شایسته توست.

حجاب در دین مبین اسلام نه تنها یک فرمان شرعی است، بلکه نمادی از شخصیت، عفت و هویت زنان مسلمان به شمار می‌رود. برای زنان مسلمان، حجاب به معنای پای بندی به اصول عالی دینی و انسانی است که از آنها می‌خواهد در هر شرایطی به حفظ کرامت و ارزش‌های خود بپردازند.

حجاب، روایتگر داستان زیبایی از وقار، شرافت و انتخاب آگاهانه زنان است. این انتخاب، مانند تاج است، که زن مسلمان بر سر می‌گذارد تا به جهانیان نشان دهد، ارزش‌های او فراتر از ظواهر است و کرامتش چیزی نیست که در نگاه‌ها خلاصه شود. **حجاب چیست؟**

کلمه حجاب در زبان عربی از ریشه “حَجَبَ” به معنای پوشاندن و محافظت کردن گرفته شده است. حجاب در فرهنگ اسلامی مفهومی گسترده‌تر دارد، این مفهوم شامل تمامی پوشش ظاهری، رفتار نجیبانه، و اندیشه پاک است.

در دنیای امروز، بسیاری از ارزش‌ها با ظاهرگرایی و توجه به ظواهر جایگزین شده‌اند؛ اما زن مسلمان، با انتخاب حجاب، خود را از این قیدها آزاد می‌کند و نشان می‌دهد که برایش ارزش‌های دینی، دستورات الهی و تقوا مهم‌تر از چشم‌های قضاوت‌گر دیگران است.



جایگاه اخلاق نیک در اسلام

در قرآن کریم فرموده: (وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ)
آیت ۴ سوره قلم

ترجمه: واقعاً ای پیامبر تو دارای اخلاق بس
بزرگ و پسندیده هستی.

همچنان در حدیث دیگر از ام‌المؤمنین حضرت
بی‌بی عایشه رضی الله عنها روایت است که
حضرت ابن هشام پرسید:

ای ام‌المؤمنین در باره خوی و اخلاق رسول الله
صلی الله علیه وسلم معلومات بده، حضرت
بی‌بی عایشه در جواب گفت: آیا تو قرآن کریم
را تلاوت نکرده‌یی؟ او گفت چرا نه؟ بلی که
تلاوت کردم حضرت بی‌بی عایشه رضی الله
عنها فرمود: اخلاق رسول الله صلی الله علیه و
سلم قرآن بود.

تاریخ به این گواه است که بسیاری از دشمنان

از آن جای که داشتن اخلاق نیکو در قرآن کریم
و احادیث گهر بار رسول اکرم صلی الله علیه
وسلم از اوصاف مؤمن خوانده شده و فواید
دنیوی و اخروی زیاد در آن نهفته است، به این
لحاظ من خواستم که این مقاله را پیرامون
عنوان جایگاه اخلاق نیک در اسلام و نقش
آن در رشد و شگوفایی جامعه اسلامی و فواید
دنیوی و اخروی آن بنویسم.

بدون شک اخلاق نیک راه استقامت جامعه و
همدردی و ترحم در بین مردم است که به اثر
آن شفقت و محبت و مهربانی بین مردم ایجاد
می‌شود و روحیه همکاری، همدردی و سخاوت
در میان شان زنده می‌گردد.

الله سبحانه و تعالی در وصف اخلاق پیامبرش
حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و سلم

به اثر اخلاق نیکوی پیامبر صلی الله علیه وسلم به دوست مبدل شده است و از همین خاطر الله جل جلاله پیامبر خود را به انتخاب گزینش اخلاق نیک امر کرده است، چون که اخلاق نیک محبت را میان قلبها ایجاد می کند و دشمنی ها و کدورت ها را از سینه ها می بردارد. از آنجا که اخلاق نیکو اساس دین، بخش مهم بعثت و رسالت نبی کریم صلی علیه وسلم را تشکیل می دهد، رسول الله صلی الله علیه وسلم در بیان اهمیتش فرموده:

(إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ) من مبعوث شده ام تا پایه یی اخلاق نیکو را به اكمال برسانم.

همچنان در بیان فضیلت اخلاق نیکو حدیث را عمرو بن شعیب رضی الله عنهما روایت کرده است که من از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنیدم که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند:

آیا خبر ندهم شما را به کسانی که محبوب ترین شما بر من در دنیا و نزدیک ترین شما بر من در قیامت اند؟ مردم همه خاموش شدند، پیامبر صلی الله علیه وسلم سخن شان را تا سه مرتبه تکرار نمودند، بعد مردم همه گفتند بلی یا رسول الله صلی الله علیه وسلم بر ما خبر بده! پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: آنها کسانی هستند که صاحبان اخلاق نیکو اند.

به این خاطر که اخلاق نیکو از برای کمال و ترقی مسلمان و جامعه اسلامی اولین پایه است و جامعه اسلامی به پیشرفت و ترقی نمی رسد مگر به واسطه اخلاق؛ پس بر مسلمان لازم است که خود را به اخلاق نیکو آراسته کند و

با مردم رفتار نیک داشته باشد. قبل از بیان نمودن نمونه های اخلاق نیک، ابتدا یک تعریف عام از اخلاق نیک را یادآوری می کنیم که آن عبارت از خو و خصلتی است که شریعت اسلام آن را بهتر خوانده است و مردم را به آن دعوت می دهد.

از نمونه های اخلاق نیک در یک جامعه، سلام دادن با مردم، نیکی کردن با پدر و مادر، نیکی کردن با اقارب و صله رحم را مراعات کردن، با همسایگان خود معامله نیک کردن، قهر و غصه خود را کنترل کردن، به مردم ضرر نرساندن، در برابر مصیبت ها صبر کردن، با مردم همکاری کردن، با دوستان خود خوبی کردن در غم و شادی شان شریک شدن و عفو و گذشت پیشه کردن. این همه از نمونه های اخلاق نیک در یک جامعه است که مراعات نمودن شان ترقی و رفاه و انسجام را در یک جامعه به ارمغان می آورد.

برخی از فواید دنیوی و اخروی اخلاق نیک که قابل ذکر اند:

- رفتار نیک و اخلاق زیبا راهی برای ترقی و پیشرفت جامعه است.

- اخلاق نیکو درجه انسان را بالا برده به جنت داخل می کند.

- با صاحبان اخلاق نیکو الله متعال محبت می کند.

- اخلاق نیک سبب کامیابی و ترقی انسان می گردد.

- اخلاق نیک سبب اتحاد و انسجام و پیشرفت امت و حکومت می شود.

قاری شمس الضحی