

څښتنه نوره مطالعه وکړو؟

زباړه : عطا محمد مياخېل

آيا پوهېږئ، چې بريالي كسان له خپل وخت څخه ډېره زياته گټه اخلي؟ آيا پوهېږئ، ډېري كسان، چې په آزموينو كې متردد كېږي، يو لامل يې د مطالعي په تگلارو باندې سم نه پوهېدل دي؟!

مطالعه يوه جدي كړنه يا فعاليت دى، نو جدي يې ونيسئ. د ښې او اغېزمنې مطالعي له پاره، له لاندې مواردو څخه كار واخلي. د اغېزمنې مطالعي له پاره مطالعاتي پروگرام اړين دى. د متناسبي مطالعي پروگرام، له خپلې روحيې سره تنظيم كړئ، د هر درس د مطالعي له پاره كافي وخت په پام كې ونيسئ. د مطالعي پروگرام، د ټاكلي او مشخص ساعت په سر كې پيل كړئ.

له مطالعي څخه مخكې اقدامات:

– كله چې ستړي او ستومانه ياست، نو مطالعه مه كوئ.

– له مطالعي مخكې لږ بدني نرمښت، تاسو په درس باندې پوهېدلو له پاره چمتو كوي.

– خپل كاري وسايل مخكې له مخكې چمتو كړئ.

– د مطالعي له پاره هغه كوټه چمتو كړئ، چې شور ماشور پكې وانه وربدل شي.

– ځان عادت كړئ، چې سهار وخته له خوبه را وپښ شئ. لږ نرمښت وكړئ او وروسته مطالعه پيل كړئ.

– كله چې اندېښمن ياست، نو مطالعه مه كوئ، لومړى خپله اندېښنه لرې كړئ، بيا مطالعه وكړئ.

– د درندو خوړو له خوړلو وروسته مطالعه مه كوئ.

– هر كله مو چې داسې احساس وكې، چې د مطالعي له پاره انگېزه نه لرئ، نو د څو شېبو له پاره، په خپل ژوند كې خپلې موخې او مسؤوليتونه يو ځل بيا بررسې كړئ او د خپلو پخوانيو موخو په لومړيتوب او د پروگرامونو په طرحه باندې مرور وكړئ.

– د مطالعي پر مهال ټلو يزبون مه ننداره كوئ.

– داسې پروگرام جوړ كړئ، چې سخته او آسانه درسونه سره مله كړئ.

– كه چېرې د مطالعي په سمه تگلاره باندې نه پوهېږئ، نو په دې برخه كې له پوه كسانو څخه پوښتنه وكړئ.

– داسې پروگرام جوړ كړئ، له هغې موكې څخه، چې په واک كې يې لرئ، وكولاى شئ، د هغو پاڼو د حجم له مسؤوليت څخه را بهر شئ، كومې چې د مطالعي له پاره مو ټاكلي دي.

– داسې پروگرام طرحه كړئ، چې وكولاى شئ، د مطالعي وړ د گټورو ساعتونو كچه مشخصه كړئ او د مطالعي له پاره د اړينو پاڼو شمېرد پروگرام له طرحې سره سم او د شته ساعتونو له كچې سره وټاكئ.

– داسې پروگرام جوړ كړئ، چې له مطالعي مخكې د مطالعي له پاره درسونه د هغوى د ارزښت او اړتيا پر بنسټ تنظيم كړئ، ترڅو په پيل كې مهم او سخت درسونه ولو ستل شي.

– د هغو افكارو او احساساتو گوښه كول، كوم چې د مطالعي د پيل كولو په مخكې ځنډ گرځي، د كاغذ پرمخ ياد دابنت كړئ او هغه افكار هم ياد دابنت كړئ، كوم چې د مطالعي پر مهال د مطالعي په وړاندې ځنډ جوړوي، ترڅو په يوه مناسب وخت كې د هغو په اړه فكر وكړئ، اړينه نه ده، چې دا افكار او احساسات په مفصله توگه وليكئ، بلكې بسنه كوي، چې په يوه يا دوو جملو كې يې وليكي.

– داسې پروگرام جوړ كړئ، چې د مطالعي ستونزې د آزموينې شپې ته را ټولې نه شي.

د مطالعي پر مهال اقدامات :

– د مطالعي هره ناسته په څو برخو ووېشئ او د هغو ترمنځ د څو دقيقو له پاره استراحت وكړئ، تر ټولو غوره تگلاره داده، چې هرې لس يا پنځوس او يا هم هرې شل يا سل دقيقې استراحت وكړئ.

– د مطالعي پر مهال، پرته له درسه د بل څه په اړه فكر مه كوئ.

– هغه موضوعات، چې ستاسو فكر بوختوي، نو په لنډ ډول يې وليكئ، ښايې چې مهم وي او وروسته يې په اړه فكر وكړئ.

– په درس باندې د مرور پر مهال، مهمې برخې مطالعه كړئ.

– په ځان كې د مطالعي گټور عادتونه را منځته كړئ. د بېلگې په توگه: د لوستلو چټكتيا زياته كړئ.

– د مطالعي پر مهال د كلمو له تلفظ كولو څخه ډډه وكړئ، ځكه چې ستاسو چټكتيا را كموي.

– هڅه وكړئ، چې له سترگو څخه په گټه اخيستني مطالعه وكړئ او مطالب په گوټي سره وڅارئ.

– د هغو پاڼو شمېر، چې په هر ساعت كې يې مطالعه كوئ، ثبت كړئ او وروسته هڅه وكړئ، چې د خپلې مطالعي چټكتيا له شته وخت سره سمه تنظيم كړئ.

– د مطالعي پر مهال، په ځانگړې توگه د آزموينو په وخت كې له گلو كوز لرونكو موادو (خوږو) څخه ډېره زياته گټه واخلي، لكه گيښ(شات)، مږيا او د ټولو خوړو له ډېرو خوړلو څخه ډډه وكړئ.

– خپل د خوښي وړ درسونه له هغو درسونو سره مله كړئ، كوم چې ورسره ډېره كمه مينه لرئ.

– د مطالبو د حفظ او ساتلو له پاره، له بېلابېلو حافظو لكه: ليدلو او اورېدلو څخه گټه واخلي.

– لومړي په مطالبو باندې ځان ښه پوه كړئ، وروسته يې بيا حفظ كړئ.

– د زده كړې له نښه نيزې، د طبقه بنديو له حفظ كولو او د لږ ليكونو له تگلارې څخه گټه واخلي.

– په عادي وخت كې، چې آزموينه نه لرئ، د شونتيا په صورت كې زده شوي درسونه نورو ته تدريس كړئ او هم له څير كو زده كوونكو څخه د سختو مطالبو د زده كولو له پاره گټه واخلي.

د مطالعي فزيكي شرايط :

– د خپل فعاليت لږ او ډېر وختونه وپېژنئ.

– د مطالعي له پاره داسې وخت وټاكئ، چې نور تاسو ته ډېر لږ مزاحمت وكړي.

– د مناسبې اوبو او هوا په شرايطو كې او دغه راز په آزاده فضا كې مطالعه وكړئ. ډېره توده كوټه د مطالعي له پاره مناسب ځاى نه دى.

– د هر درس مطالعه نښايد له معمول بريد (۱۵–۲۰ ساعتونو) څخه تېرى وكړي.

– د مطالعي له پاره تر ټولو غوره وخت د سهار لومړى او د شپې وروستى برخه ده.

– د مطالعي په منځ كې د استراحت پر مهال، كوم بل څه يا كار په اړه فكر مه كوئ او په زده شوو مطالبو باندې مرور وكړئ، له مطالعي وروسته، نورو شديدو ذهني او بدني فعاليتونو ته مخه مه كوئ، لكه د ټلو يزبون ننداره او ورزش كول.

– د مطالعي په ځاى كې تنوع رامنځته كړئ، كله پر ځمكه كېنئ او كله هم پر څو كئ.

د مطالعي ځاى:

– د مطالعي پر مهال د كوټې هوا نه ډېره توده او نه هم ډېره سره وي.

– هڅه وكړئ، چې هره ورځ په يوه ثابت ځاى كې مطالعه وكړئ.

– د مطالعي له پاره كتابتون تر ټولو ښه او مناسب ځاى دى.

– كه چېرې د مطالعي ميز نه لرئ، څو كتابونه يو پر بل باندې كېږدئ او يو كوچنى ميز ترې جوړ كړئ.

– كتاب له خپلو سترگو څخه شاو خوا د ۳۵ سانتي مترو په واټن كې كېږدئ.

له مطالعي وروسته اقدامات:

– له مطالعي وروسته د موضوع په اړه اړخيز فكر وكړئ، چې دا موضوع مو له لوستل شويو درسونو سره څه اړيکه لري.

– هڅه وكړئ، چې زده شوى مطلب په خپله ژبه بيان كړئ.

– د هر مطلب له پاره له ځانه مثال وركړئ او په خپله ژبه يې توضيح كړئ.

– فكر وكړئ، هغه څه مو چې زده كړي دي، په څه درد مو خوري.

– كوم درسونه چې مطالعه كوئ، نو له خپلو دوستانو سره پرې بحث وكړئ.

– د مطالعي تكرار په حافظه كې د اوږد مهال له پاره د پاتې كېدو سبب گرځي.

– عصبي فشارونه، خپگان، فردي ستونزې او نور… كولاى شي ستاسو په زده كړيزو موقعيت كې يې نظمي را منځته كړي.

– كه چېرې مرستې ته اړتيا لرئ، نو د ښوونځي له مشاورينو يا د ارواپوهنې د مشاورې له مركز او يا هم د مشاورې له مركز څخه مرسته وغواړئ.

جگړې ستړي دي، له وږي ستومانه دي، له بد بڼينو او نا انساني اخلاقو مایوسه دي، بې قانوني، بې عدالتي، بې انصافي، بې کاري او په لسگونو نور ناوړه حاکمو مایلو یې

زړونه وړ چولي نو بدې اعتبار باندې د حیرانی وړ خبره نه ده، چې خلک دې له اروایي ناروغیو سره لا اس او گړیوان وي.

دلته فردي آزادي تر پښو لاندې ده او د انسان شخصیت په شکل د اسکالو وژل کیږي، ماشوم ته حیوان ویل کیږي، وهل، ډوبول او په هغه په زوره جغفي وهل عام کلتور دی، جنسي تیري، غلاوي، تور پورې کول، بیغورونه کول، دیسیسی جوړول... د خلکود کارولو تر گردو عام وسایل دي، چې هر یو یې د رواني ستونزو د گراف په لوړولو کې څرگند رول لري او له بده مرغه چې اکثره خلک له دې هرې وسیلې گټه اخلي او آن په کارولو یې خوند مومي او سکون پرې تر لاسه کوي .

د رواني ناروغیو د ډېرېدو یو بل عامل نښې هم دي، نن سبا گورو، چې په هېواد کې مو کابو درې میلونه وگړي په تارباکو روږدي دي، دغه شمېر معنادان خپله هم رواني ناروغان دي او کورنۍ یې هم د دوی له برکته څه نا څه د اروایي مشکلاتو ښکار گڼېدلې، د دې نه؛ علاوه د جرسو او آن سگرېټو دود هم د رواني ستونزو په رامنځته کولو کې رول لري، چې له بده مرغه داسې هم د اکثره ځوانانو په جیبونو کې پیدا کیږي. سگرېټ خو بیخي آزاده بازار لري مگر جرس هم په آزاده توگه پیر او پلور لري. د نشو په باره کې استاد غضنفر یوه ډېره د کار خبره گړې چې وايي : نشه د لنډې کاډې خوشالي په باره کې څو جنده واقعي غم زېږوي. اوس پوښتنه داده، چې څنگه کولی شو له همدې لمبه لمبه شرايطو سره مبارزه وکړو؟ ځان او ملگرو ته په همدې جهنمي شرايطو کې نجات وړ کړو؟ دلته که سوله وای، کار وای، اقتصاد وای، پیاوړي بومیز نظام حاکم وای، قانون پلسی وای، د فسر د فرد آزادي، اړتیاوې، د ودې شرايط ... موجود وای له شک پرته، چې د رواني مشکلاتو اندازه به هم کمه وای. خو موږ غه پیدا وگړي باید دومره قوي شو، چې د حاکمو شرايطو هم زور راباندې بر نه شي.

جگړې ستړي دي، له وږي ستومانه دي، له بد بڼينو او نا انساني اخلاقو مایوسه دي، بې قانوني، بې عدالتي، بې انصافي، بې کاري او په لسگونو نور ناوړه حاکمو مایلو یې زړونه وړ چولي نو بدې اعتبار باندې د حیرانی وړ خبره نه ده، چې خلک دې له اروایي ناروغیو سره لا اس او گړیوان وي.

دلته فردي آزادي تر پښو لاندې ده او د انسان شخصیت په شکل د اسکالو وژل کیږي، ماشوم ته حیوان ویل کیږي، وهل، ډوبول او په هغه په زوره جغفي وهل عام کلتور دی، جنسي تیري، غلاوي، تور پورې کول، بیغورونه کول، دیسیسی جوړول... د خلکود کارولو تر گردو عام وسایل دي، چې هر یو یې د رواني ستونزو د گراف په لوړولو کې څرگند رول لري او له بده مرغه چې اکثره خلک له دې هرې وسیلې گټه اخلي او آن په کارولو یې خوند مومي او سکون پرې تر لاسه کوي . د رواني ناروغیو د ډېرېدو یو بل عامل نښې هم دي، نن سبا گورو، چې په هېواد کې مو کابو درې میلونه وگړي په تارباکو روږدي دي، دغه شمېر معنادان خپله هم رواني ناروغان دي او کورنۍ یې هم د دوی له برکته څه نا څه د اروایي مشکلاتو ښکار گڼېدلې، د دې نه؛ علاوه د جرسو او آن سگرېټو دود هم د رواني ستونزو په رامنځته کولو کې رول لري، چې له بده مرغه داسې هم د اکثره ځوانانو په جیبونو کې پیدا کیږي. سگرېټ خو بیخي آزاده بازار لري مگر جرس هم په آزاده توگه پیر او پلور لري. د نشو په باره کې استاد غضنفر یوه ډېره د کار خبره گړې چې وايي : نشه د لنډې کاډې خوشالي په باره کې څو جنده واقعي غم زېږوي. اوس پوښتنه داده، چې څنگه کولی شو له همدې لمبه لمبه شرايطو سره مبارزه وکړو؟ ځان او ملگرو ته په همدې جهنمي شرايطو کې نجات وړ کړو؟ دلته که سوله وای، کار وای، اقتصاد وای، پیاوړي بومیز نظام حاکم وای، قانون پلسی وای، د فسر د فرد آزادي، اړتیاوې، د ودې شرايط ... موجود وای له شک پرته، چې د رواني مشکلاتو اندازه به هم کمه وای. خو موږ غه پیدا وگړي باید دومره قوي شو، چې د حاکمو شرايطو هم زور راباندې بر نه شي.

جگړې ستړي دي، له وږي ستومانه دي، له بد بڼينو او نا انساني اخلاقو مایوسه دي، بې قانوني، بې عدالتي، بې انصافي، بې کاري او په لسگونو نور ناوړه حاکمو مایلو یې زړونه وړ چولي نو بدې اعتبار باندې د حیرانی وړ خبره نه ده، چې خلک دې له اروایي ناروغیو سره لا اس او گړیوان وي.

صلح نیاز همگانی!



صلح به معنای جنگ نکردن است و جنگ فایده ندارد ، در این، جای شک نیست که صلح برای تمام مردم دنیا آشنا و دلنشین بوده است .

هیچ کسی را در دنیا سراغ نداریم که در مقابل این کلمه یی مقدس و پیاک عکس العمل منفی نشان دهند ، زیرا مردم دنیا جنگ را دوست ندارند و مهم تر از همه این است که دیگر مردم ما از جنگ خسته شده اند و یگانه آرزوی شان همانا صلح است و بس .

بیشتر از سه دهه است که مردم ما در آتش جنگ می سوزند ، همه مردم افغانستان چشم به راه پرواز کبوتر صلح در آسمان نیلگون است. مردم افغانستان از ابر تاریک جنگ که بر فراز آسمان ما قرار دارد ، خسته شده اند.

با ارزش ترین پدیده یی انسانی به مفهوم واقعی صلح است که از اولویت های اساسی زندگی خوشبخت و تسداوم حیات سالم و باهمسه توسعه یی سیاسی، اجتماعی و جوامع بشری به حساب می آید؛ زیرا تأمین صلح و ثبات در یک جامعه باعث سعادت و خوشبختی آن شده و همین نظم باعث آن می شود که جامعه به سوی ترقی و پیشرفت سوق داده شود .

تحکیم و حفظ صلح شکل مشارکت فعال را به خود می گیرد.

به همین ترتیب اعمار ایجاد صلح کار مشکل بوده و نابودی آن کار آسان است .

سال ها ضرورت دیده می شود که صلح با ثبات را تحکیم بخشید ، بعدا یک کردار و عمل می تواند آن را نابود کند . عمده ترین مشکل در صلح سازی،

ساختن یک استراتژی مشخص و مؤثر برای از بین بردن خضونت و رسیدن به صلح قناعت بخش است .

فصل بهار و موسم نهال شانی

درختان از گرانبها ترين نعمت‌های خداوند مهربان برای انسان و یکی از زیبا ترین مظاهر خلقت و جلوه ای از تجلیات آفریده گار عالم است، به دلیل نقش حیاتی که در زنده گی تمام موجودات زنده به خصوص انسانها را دارا میباشد در دین مقدس اسلام مورد توجه خاص قرار گرفته است .

دین مبین اسلام غرس، حفاظت نهال و کشت نباتات را منحبث یک صدقه اعلان نموده، غرس نهال و حفاظت از آن در روشنی ارشادات اسلامی یک خدمت به نوع بشر است که پاداش و ثواب بیشمار بدست میآید.

ما انسانها و تمام زنده جان ها برای تنفس خود به هوای تازه ضرورت داریم، ازینرو باید ازین منابع بصورت درست مواظبت نمایم و توجه خاص را در قسمت غرس نهال مبذول بداریم. در ارتباط با غرس نهال، رهنمایی های شفاف و همه جانبه در دین مبین اسلام موجود است. به این اساس، به مسلمانان هدایت داده شده تا غرس نهال را به شکل انفرادی و دسته جمعی انکشاف دهند.

غرس نهال و مراقبت از آن مسوولیت یک فرد یا یک اداره نمیباشد، بلکه تمام مردم مسؤلیت دارند منحبث و جیبه دینی، انسانی و افغانی خود و امانت نسلهای بعدی نهال غرس و از آن مراقبت نمایند. با در نظر داشت اهمیت محیط زیست در روشنی به قوانین ملی کشور، وزارت خانه ها و ادارت مشترکاً بخاطر تحفظ محیط زیست کار مینمایند و درین راستا به کمک تمام مردم افغانستان ضرورت دارد.

به ادامه برنامه نهال شانی و به منظور بهبود وضعیت محیط زیست، از همه هموطنان عزیز تقاضای می نمائیم تا در سال جاری نیز با غرس نهال و مراقبت از آن در زیبایی طبیعت و سرسبزی زمین که یگانه مسکن و محل زندگی همه موجودات زنده است، کمر همت ببندیم در سرسبزی محیط زیست تعهد نموده، سلامتی نسل آینده را تضمین و چهره زیبای طبیعت را زیباتر سازیم.

ریاست حفاظت محیط زیست

صلح نیاز همگانی!



اما این مسأله وقت زیادی را در بر می گیرد تا یک استراتژیی همه جانبه طراحی شود که در پرتو آن، همه گروه های در حل منازعه زیر یک چتر قرار داده شوند ، به خواسته های آنان از مجراهای معقول پاسخ ارائه شود و مخصوصاً صدای مردم آسیب دیده و قربانیان خشونت شنیده شود و به نیازهای شان رسیدگی شود .

تضاد های تاریخی، مشکل دیگری است که معمولاً پروسه صلح سازی و حل منازعه را به مشکل مواجه می کنند، چون منازعات همیشه ریشه و عوامل تاریخی دارند که از جایی شروع می شوند و آهسته آهسته شعله یی منازعه را مشتعل می سازند؛ بنابراین زمانی که مسأله یی سازش و صلح به میان می آید، همه طرف های درگیر مسایل گذشته را پیش می کشند و طرف مقابل را مقصر می شمارند.

پس زمان زیادی می خواهد تا به همه واقعات و جنجال های تاریخی راه حل پیدا شود، به گونه ای که همگان گذشته را فراموش و آینده یی امید بخش را آغاز کنند.

به امید صلح سر تاسری در کشور !

عبدالاحد(فیضی)

سال تعلیمی در لوگر...

برید جنرال امیر جان ناصری رییس امنیت ملی لوگر که به نمایندندگی از مقام ولایت صحبت مینمود ضمن تیریکی سال جدید تعلیمی برای کاروان معارف افزود که در اوایل سال گذشته برخی ها به خاطر منافع خود شان مشکلاتی را برای معارف ایجاد نموده بودند اما به اساس سعی وتلاش مسوولان دولتی وهمکاری همه جانبه باشندگان معارف دوست این ولایت تمام آن مشکلات حل گردیده است.

آقای ناصری از باشندگان لوگر خواست تا در راه تقویت معارف،تأمین صلح وامنیت دست بدست هم داده رهبری این ولایت را همکاری همه جانبه نمایند.

همچنان در جریان محفل یادشده پیرامون معارف از سوی شاگردان ترانه های مختلف به خوانش گرفته شد.

قابل ذکر است که مسوولان بعد از ختم محفل کمباین را بخاطر تشویق وهمکاری مردم با معارف در شهر بل علم راه اندازی نمودند و سال جدید تعلیمی را در لیسه مرکزی حضرت عمر فاروق و لیسه بی بی آمنه با نواختن زنگ آغاز نمودند.

باید گفت :در حال حاضر در ولایت لوگر 273 باب مراکز تعلیمی وجود دارد که بیش از یکصدو پنجاه هزار دانش آموز پسر ودختر در آن مصروف تعلیم وتربیه میباشد .
محمد زاهد سلطانی

بر نامه ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی...

سیدهجرت الله سادات آمرآموزشی معینست امور جوانان در سخنان به جوانان وعده سپرد که در عرصه ورزش،تعلیم، آموزش حرفوی سهولت های بیشتری برای جوان فراهم خواهد نمود، وی مطالعه وکتابخوانی را کلید موفقیت وگامیابی عنوان نمود.

لطف الله تائب عضو پارلمان جوانان روی اهمیت کتاب ومطالعه سخنان همه جانبه به شامین مجلس ارایه نمود وافزود که در شرایط کنونی فرهنگ مطالعه بسیار کم رنگ است وهجوم فرهنگ های بیگانگان همواره جوانان وجوامع ما را تهدیدد مینماید، آقای تائب میگوید که جوانان باید سرمشق زندگی شان مطالعه کتاب های را قرار دهند که ارزش های فرهنگی ودینی در آن گنجانیده شده باشد.

در جریان برنامه تعدادی از جوانان وریس پوهنتون ولایت لوگرنیزروی اهمیت کتاب ومطالعه سخنان ارزشمند ایراد نمودند.

عبدالاحدفیضی مدیر کتابخانه عامه ولایت لوگر میگوید که در کتابخانه عامه بیش از دوازده هزار جلدکتب مختلف النوع وجود دارد،همچنان مدیر کتابخانه گفت: به اثر سعی وتلاش و راه اندازی کارزار های تبلیغاتی درمراکز تعلیمی، تحصیلی، مدارس دینی وگردهمایی ها از سوی کارمندان کتابخانه، فرهنگ مطالعه افزایش یافته است که روزانه بیش از شمت تن شایقین مطالعه به شمول دختران به کتابخانه های عامه مرکز ولسوالی های محمدآغه وپرکی برک مراجعه میکنند که سال گذشته این رقم 30 تا 35تن بود.

مدیر کتابخانه علاوه نمود که کتابخانه عامه با نبود کتاب های جدید در بخش های عمومی مواجه میباشد، وی گفت کتاب های که وجود دارد هفتاد و پنج درصد مشکلات مراجعین را مرفوع مینماید، آقای فیضی میگویدکه باید جوانان از فرصت استفاده نمایند وبیشتر به کتابخانه ها مراجعه کنند،مدیر کتابخانه از نهاد ها، موسسات وتجاران خواست تا این کتابخانه را درغنامندی کتب،همکاری نمایند .
محمد زاهد سلطانی