

# سندسنگ

از نشر انجمن فرهنگی هنری دانشگاه تبریز

علمی فرهنگی تاریخی ادبی هنری



## اولین سالگرد نشر ششماهیه را کرامی میداریم

در این شماره

۱. آغاز سخن
۲. سخنی در باره ششماهیه
۳. روز معلم
۴. تفکر و پایه های فکری
۵. یکسالگی ششماهیه
۶. پالیسی مذهبی ...
۷. حریم خیال
۸. هفته شهید
۹. شهید
۱۰. صفحه کودک
۱۱. روانشناسی و اهمیت آن
۱۲. ویتامین D
۱۳. نقش سلاطین غوری...
۱۴. با خود صادق باشیم





# آغاز سخن



**شماره** سیزدهم شنسبانیه در حال به نشر میرسد که این نشریه دوازده ماه عمر پرتلاطم خود را موفقانه

پشت سر گذاشت، آنانیکه بخود و آینده هویت یابی خود می اندیشیدند در نشر این ماهنامه شرکت فعال داشته دست از قلم نکشیدند و دلسوزانه اوراق ماهنامه ی شانرا با مطالب علمی، ادبی، هنری و تاریخی مزین ساختند، دست های شانرا برسم احترام می فشاریم و بهمین منوال توجه بیشتر شانرا در بارور ساختن محتوای شنسبانیه تقاضا داریم.

برهمگان معلوم است که خواستن توانستن است، اگر بخواهیم بدون دغدغه از زیر بار عزلت و بیچارگی برآئیم، باید نخست در فکر تبار شخصیتی و هویت خویش باشیم، احیای هویت تنها از طریق رسانه های نوشتاری، تصویری و صوتی میسر است و این رسانه «شنسبانیه» است که می تواند معرف هویت غوری های با عزت و نامدار گردد.

جهان میداند که پدران و اجداد نامدار ما بیشتر از یک هزار سال از شرق تا غرب در حوزه ی جنوب آسیا خدمتگذار جامعه زمان خود بودند، بر علم و دانش اتکاد داشته، هسته های علمی، چون مدارس، مکاتب، کتابخانه ها آباد و نسل های زیادی را آراسته به عبودیت الهی و خدمت گذاری به جامعه نمودند و نامی از خود بجا گذاشتند، که تاریخ بر ابوهت، دانش و راد مردی شان می بالد و بطور مقایسوی نسبت به سایر جهانگشایان این خاندان را ستایش و بر عملکرد شان انگشت تأیید می گذارند.

امروز ما در حالت قرارداد شده ایم که حتی سراغ هویت بر ما و سایر غوری تباران سنگین و ناممکن می نماید، چراکه جبر زمان و حکومت مستبد، جابر و تهی نظر نه تنها بر مغشوش نمودن هویت غوری های نامدار کوشیدند، بل دانشمندان و متفکرین غوری را در حالت قهقرا قرارداد و توان کاری شانرا سلب نمودند، تا که مبادا بازان شهرت را که در جهان اجداد شان داشتند دوباره احیا نمایند.

و با سیاست های نادرست غوری ها را به مثابه مردمان عاطل و بیکاره معرفی نمودند، اما برخلاف، امروز فرهنگ و اطلاعات فرهنگی مسیری را می پیماید که هیچ کس نمی تواند مانع بالندگی و پیشرفت کتله های بزرگ، با هویت و شخصیت گردد، گرچه ما محدود و محصور فکر می کنیم، اما اندیشه ی رسانه ی تقاضا میدارد تا جهانی فکرنموده و بسوی جهانی شدن مسیر مانرا به هدف مقصود برسانیم.

انجمن فرهنگی جهانداران غوری که از بین غوری ها و غوری تباران قد برافراشته به همکاری و یاری شما عزیزان نخست در احیای فرهنگ کهن و نامدار غور باستان و متعاقباً در همبستگی و هم اندیشی شما مسیرش را ادامه داده و همواره در صدد آنست تا روزی ولایت باستانی غور را همسنگ ولایات درجه اول با غنای فرهنگی، ادبی و اقتصادی بهره مند بیابد.

# سخنی درباره‌ی ماهنامه فرهنگی «شنسبانه»

نثار احمد حبیبی غوری

یاران همسو و همپوندا!

دوستان سبز و پر حضور!

دروود بر شما و همه اهل غور

دانشسرای آموزگاران و چندین یادداشت واژه‌های دیگر در غور به نشر می‌رسند، تا از دید و درک امروز برای گذشته و دریافته‌های گذشته برای امروز شرح مراد گردد و بخشی از هویت تاریخی و فرهنگی ما در این رفت و گذر معنا شود.

ما از کدام هویت، فرهنگ و سرگذشت تاریخی سخن می‌گوئیم؟

ما محروم باستان‌شناسی و گذشته باوری به معنای آرمانی آن هستیم، اما باستان‌شناسی یعنی بررسی و تحلیل رفتارهای فرهنگی گذشته از آغاز تحولات اجتماعی بشر تا رخدادهای همین دیروز به واسطه بقایای فیزیکی و مادی یا اشیاء دست‌ساز شده‌ی است که مردمان گذشته از خود به جا گذاشته‌اند. ما نیازمند باستان‌شناسی هستیم اما حوزه بحث کنونی در نامه‌ی فرهنگی شنسبانه به این رویکرد نیست. دفتر شنسبانه باید به شناخت فرهنگ عمومی، تمدن اسلامی و جایگاه مناسب خانواده تاریخ و تاریخ خانواده مدنیت آفرین غوری نهاد در بازخوانی کلیت تاریخی بپردازد.

فرهنگ عمومی به مجموعه‌ای از شیوه‌های زندگی، آئین سنت، عادات، عقاید، ارزش‌ها و رفتارهایی اطلاق می‌شود که یک جامعه یا یک واحد از اجتماع بزرگ بشری به آن پای بند است. مفهوم فرهنگ عمومی یا فرهنگ عام همیشه در تاریخ تمدن بشری از دوران باستان گرفته تا قرون وسطی و عصر جدید وجود داشته است.

نهادها و حوزه‌های فرهنگ عمومی در جوامع اسلامی شامل هویت، کارنامه قدرت، سرگذشت معیشت، افسانه‌های حکمت و حکومت و دست‌آوردهای تاریخی افراد زیر مجموعه مدنیت بوده، خانواده، قوم، طایفه و حوزه‌های اقتصادی و فرهنگی مانند بازار، اماکن عمومی، صنایع و هنرهای دستی همراه با زندگی شهری و کشاورزی بوده ولی بالاتر از همه آئین و فرایض دینی و مذهبی از جمله مساجد و مراکز علمی و اطلاعاتی و ارتباطی مرکزیت و ثقل آن را تشکیل می‌دادند.

فرهنگ دولتمداری ما در خانواده تاریخ، نیازمند دوباره خوانی و پیراستن است. بحث دوباره آن در بین دولتمردان «روشنفکران»، دانشگاهیان، دانشجویان، و نسل رسانه‌های امروزی از یکسو و نگرش جوانان در فضای مجازی و مطبوعات خانواده‌ای که بسیار آسیب‌پذیر و اجتناب‌ناپذیر

یکسال پیش درچنین فرصتی بود که، من و شماری از شما عزیزان دست و آستین بالا زدیم، تا شناسنامه و دفتر فرهنگ و فرهنگنامه‌ی باستان شهر تاریخ ساز غور را زیر نام «شنسبانه» ترتیب دهیم و به زیورچاپ آذین ببندیم. کوشش ما و یاری شما به همت جوانان آگاه خوشبختانه به ثمر نشست و نخستین دفتر شناسنامه فرهنگی مدنی غوریه‌ها در هیئت یک نشریه معتبر که یکی از حوزه‌های بزرگ و مهم تاریخی در جغرافیای پرحادث امروز افغانستان است، باقبال بلند و محتوای ارجمند منتشر شد.

پیش از آنکه مابرای شناخت تمدن ورجاوند سلسله‌جهدانداران غوری به فهمیدن مناسب تر آن نیازمند باشیم، معرفت مردم این سرزمین در باره تاریخ پرشکوه این دیار بگونه حافظه عمومی و شفاهی بسیار کم رنگ و ناستودنی است. با این رویکرد نقش غور و شکوه تمدنی پیشینه آن را، باوجود در حاشیه قرارداشتن و به انزوا بردن آن در سیاست‌های نابرابر دولتها و سیاست‌های مسلط در چندین دهه اخیر، در فرهنگ گذشته و امروز این سرزمین نمی‌توان دست کم گرفت و جایگاه آنرا در فرو دستی، دانست.

راستی سخن در حوالی فرهنگ و میراث‌های اورنگ جهانشاهی نیاکان و پیشینیان ماست، تلاش ما نه تنها برای شناخت شاهنشاهان تمدن آفرین متمکن در فیروزکوه می‌باشد، بلکه برای آن نیز هست که در هزاره نخست اسلامی نقش تاریخی یک سده آئین داری و جهان‌بانی غوریه‌ها در گستره اسلامی ملل مشرق را از درون روایات و نگارنامه‌های تاریخ پیشین دوباره خوانی کنیم و با بهره گیری از تکنولوژی معاصر و داده‌های دانش اجتماعی، خود را به گذشته ببریم و از ژرفای آن روزگار خواننده و خواهنده امروز مدنیت و تاریخ کهن پایه سرزمین افسانوی خود را بروی دیگران بگشائیم.

باید در آغاز آگاه باشیم که منظور ما از فرهنگ و کار فرهنگی، برابند تاریخی و بار فرهنگی که مورد سخن امروز در این همایش است، براحتمی آشکار باشد. اینکه می‌خواهیم امروز را از روزنه گذشته بیرون آوریم و در آینه معانی و مبانی تازه قرار بدهیم، شرح مراد نسل امروز برای درک سرگذشت ملل دیروز است. برای همین امر است که دهها نامه و کاغذ پاره‌ی ولو ساده و ناگسترده مانند: ماهنامه شنسب، گاهنامه محبت، صدای غور، پیام شهروند، نامه شورای ولایتی، ماهنامه فکرنو، علم و عمل، ماهنامه دختران

می باشد، اولویت دفتر فرهنگی « شنسبانیه » و شما پیلتن های زحمت و آفرینش در پیراستاری فرهنگ ورجاوند غور و غوری تباران از امروز تا آینده است.

نوگرایی و افزون بر آن فرانوگرایی فرهنگی تاکید دارد که باید چارچوب و نظریه فرهنگی را گسترش دهیم که ورای سلطه روشنگری و انتقاد مکتب های فرهنگی موجود حرکت کند و از طریق انشقاق در قطب های متنوع وحدت را به وجود آورد. اگر ما بخواهیم مشکلاتی که برحوزه فرهنگ عمومی ما تحمل شده است و سالها در پس پرده های پنهان تاریخ فراموش مانده است تبیین کنیم، برای همه دانشمندان غور و غوری شناسان نیز کار ساخته ایم.

دفتر « شنسبانیه » در ۱۲ شماره روی صفحه و صحیفه ها رفت و در دسترس خواننده قرار گرفت، این نامه فرهنگی بخشی از کوششهای بنیاد فرهنگی جهانداران غوری است که در زمینه معرفی خانواده بزرگ تاریخ اسلام و گذشته دیار نازنین مان به بهانه های گوناگون خواننده آفرین شده است. امروز از یکسال دفتر نویسی و مجله سازی تاریخ و فرهنگ غور سخن می گوئیم. باور من آن است که، این دفتر شمارا در آئینه خویش بر می تابد و این ۱۲ دفتر جلوه های قدرت و صلاحیت شمارا در معرفی یک ملت هم پهلو با تاریخ در مشرق زمین به نمایش نهاده است.

اجازه بدهید ابتدا از نام خویش و به نمایندگی از رهبری بنیاد جهانداران غوری و کافه همکاران و همباوران این نهاد هویتی از نویسندگان محترم، همکاران قلمی، طراحان و منتشر کنندگان « شنسبانیه » و حتی از خوانندگان آن صمیمانه ابراز قدر شناسی داشته باشم. کار مشترک و پیگیرانه شما باعث شده است که، هم اینک با فخر و استغنا و مباهات و سربلندی خودرا بر رخ دیگران بکشیم و با همین برگهای یادگار از گذشته و اعتبار تاریخ پر درخشش غور سخن بگوئیم.

دفتر شنسب و پسوند که باهم شده است

نامه ی مرتبت غور فراهم شده است

نام این داعیه فرهنگ و فراست باشد

بر من غوری نسب بحث حراست باشد

فرح ایزلی و غیرت غور از ما بود

هرکجا دادگری بود، حضور از ما بود

غور در دایره دین خدا فرمان دار

شد بر اورنگ جهان سلطنت غور تبار  
گرچه تاریخ زغوری نسبان ممنون است  
دل غور ست کزین بی اثری در خون است  
دست مابود که افسر به سر ما بنهاد  
و کلاه سرما بر همه سرهاست گشاد  
شیث پیغمبر از این دره بدر آمده است  
و مسلمانی از این دایره سر آمده است  
دولت و پادشه ملک خراسان غوراست  
شهرت دین و دیانت بدلستان غوراست  
پیش ماشاه جهان مرتبتش خدمت ما  
هرکجا شاه و شهنشاه، نه با عزت ما  
حکمت و شوکت پارینه بدست ما بود  
مرگ حماسه و افسانه شکست ما بود  
سراین قصه که سلطان جهان ما بودیم  
پرتو روشن این مرز و میان ما بودیم  
شاهزادیم و دیار من وتو ویران است  
مرزما فاصله چین وهمه ایران است  
پیش ترزانکه جهاندارشود مردم غور  
سبزوسازنده و سردار شود مردم غور  
دولت و مکتب و پارینه سرائی بودست  
مردم و زحمت و سوزنده جفائی بودست  
دست تان دردنبیندکه قلم بر دارید  
و در اقلیم سخن باز قدم بردارید  
غور در دره و دریا بسخن آمده است  
وازان دوره پیشین و کهن آمده است

# به بهانه ی روز معلم

مدیریت ماهنامه

«معلمی شغل نیست، معلمی عشق است. اگر به عنوان شغل انتخابش کرده‌ای، رهاش کن و اگر عشق توست مبارکت باد.»

## مفهوم علم و معلم

کلمه علم در دو مفهوم عام و خاص معنی می‌شود.

معنای نخستین علم دانستن در برابر نداشتن است و قرآن کریم به این معنا نیز اشاره دارد که «آن‌هایی که می‌دانند با آن‌هایی که نمی‌دانند یکسان نیستند» از این دیدگاه به همه‌ی دانستنی‌ها، صرف نظر از نوع آن علم اطلاق می‌شود. اما در نگاه خاص‌تر به علم، صرفاً به دانستنی‌هایی اطلاق می‌شود که مبتنی بر تجربه حسی بوده و در این معنا علم در برابر همه دانش‌هایی قرار می‌گیرد که آزمون پذیر نیستند. علم به معنای اول با تولد و ظهور بشریت همراه بوده است و همیشه نیز وجود خواهد داشت. اما در معنای دوم در طی مراحل مختلف تاریخی در حال شکل‌گیری است.

معلم نیز از کلمه علم بدست می‌آید و در فرهنگ لغت به معنای تعلیم دهنده، آموزنده، مدرس، آموزگار و استاد و شیخ آمده است. بنابراین در دیدگاه اول و معنای نخست با علم ترکیبی از شناخت است و در این نگاه، خداوند متعال اول معلم بشریت است چرا که در قرآن می‌فرماید «عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا» و پیامبران، فرستادگان الهی، دومین معلم بشریت هستند و این بدان دلیل است که در اصل هدف آفرینش انسان با علم و معرفت پیوند ناگسستنی دارد.

در حقیقت معلمان ثانی همانا شاگردان برجسته و برگزیده مکتب حق هستند که بر اساس مشیت الهی به مقام و رتبه معلمی دیگر احاد بشر رسیده‌اند و با رسیدن به چنین مقامی اعتبار و منزلت یافته‌اند. آنان با الهام خداوند و تربیت نفس تا سرحد خلافت معلم اول ارتقاء یافتند.

بنابراین خداوند متعال هم معلم عمومی افراد بشر است و هم شاگردان ممتاز و برجسته خصوصی دارد که شاگردان این تدریس خصوصی همان انبیاء و برگزیدگان درگاهش هستند. نمونه عینی ارزش و مقام معلم را در سیمای انبیاء به وضوح می‌توان یافت.

معلمان بزرگ و راستین سعی دارند تا انسان را

بیدار نمایند و زوایای روح در خواب عمیق فرو رفته را آگاه سازند. معلم علاوه بر آن که مطالبی را که تاکنون در ذهن افراد نیامده است، یاد می‌دهد، به کمک نور تذکر، تنبیه و یادآوری، اشخاص را از ظلمت گناه و عصیان و تاریکی‌ها و آلودگی‌ها بیرون می‌آورند و به فضای نورانی تقوا و پارسایی و پاکیزگی سوق می‌دهند.

## معلم و شکوفایی شاگرد

روزی ابوعلی سینا از جلوی آهنگری می‌گذشت. کودکی را دید که از آهنگر مقداری آتش می‌خواهد. آهنگر گفت: ظرفت را بگیر تا آتش در آن بریزم، ولی چون کودک ظرف نیآورده بود، بی‌درنگ خم شد و مقداری خاک از زمین برداشت و کف دست خود پهن کرد و گفت: بریز. ابن سینا از تیزهوشی او در شگفت ماند. جلو رفت و نام کودک را پرسید. پسرک گفت: نامم بهمنیار است و از خانواده‌ای زرتشتی هستیم. ابن سینا او را به شاگردی خود پذیرفت و در تربیتش کوشید. بهمنیار اسلام پذیرفت و یکی از حکیمان و دانشمندان روزگار خود شد.

ای معلم ای نفس در جان من

ای معلم خون هر شریان من

ای معلم ای تجلیگاه من

ای که نورت یرتو ایمان من

مقام معلم مقام والایی است، مقامی است که بالاتر از مقام معلم نیست و چنین است که وارثان انبیاء شمرده می‌شوند. چنانچه در احادیث و سخنان بزرگان آمده است و فرموده‌اند: «ان العلماء ورثة الانبیاء»، یعنی دانشمندان وارثان پیامبرانند. با بررسی آیات و روایات و کلمات بزرگان دین ویژگی‌هایی که می‌تواند ارزشمندی و خوبی یک معلم را نمایان سازد احصاء کرده‌ایم که به ترتیب عبارت‌اند از: ریشه اساسی اخلاص در نیت و عمل همان تصفیه و تزکیه و پلایش درون باطن از همه آلودگی‌هاست.



شش‌پانزده

سال دوم  
شماره سیزدهم  
ماه میزان  
۱۳۹۳

# اساس تفکر و پایه های فکری و ایدئولوژیکی دولت غوری ها

مولانا اعتصام

بنام خالق حی توانا  
که بر اسرار پنهان است دانا  
زقران نیک بختی باید آموخت  
زنورش خرمن کفر و ستم سوخت

قراری روابط اجتماعی و پایبندی به اخلاق و رسوم اسلامی معلوم میشود که حکومت غوری ها بر اساس توحید و ایمان به خدای یگانه و تصدیق نبوت حضرت محمد مصطفی(ص) و باور و یقین به زندگی بعد از مرگ پایه ریزی شده و در واقع حکومتی بوده است که بر محور اسلام و قرآن می چرخیده است، ایمان به خدای یگانه که اصل الاصول عقاید اسلامی می باشد مهم ترین رکن این حکومت بوده است، پایبندی حاکمان غور به سنت های رسول الله(ص) و با عادات و رسوم اسلامی نظر به تصاویری که از دوره شاهان غوری بدست آمده بیان گر آن است که شاهان غوری خواهان نوع حکومت قرآنی و مذهبی بوده و به پیاده کردن فرهنگ اسلامی ارج بسزائی قائل بوده اند. اغلب شاهان غوری بلکه می توان گفت همه شان لباس اسلامی پوشیده و دستار میبستند و تاج را که سنبل قدرت و نشانه سلطه و غلبه می باشد بر روی دستار به سر میگذاشتند شاهد این مدعی تصاویر در دست داشته کنونی هست.

شاهان غوری به علم و معارف اسلامی و به فقهاء و مفسرین و علماء دین علاقه وافر داشته اند در دوره حکومت شان مدارس و حوزه های علمیه در رشته های مختلف رونق کامل داشته و پیشرفت های چشم گیری نائل آمده بودند. یکی دیگر از ویژه گی های حکومت غوری ها ساختن مساجد به سبک معماری اسلامی است که مسجد جامع بزرگ و تاریخی ولایت هرات یکی از شاهکار های دینی و نشانه بزرگی از جهان بینی توحیدی این دودمان هست. بنا بر اظهارات بعضی از پژوهشگران شهر فیروز کوه در دوره جام محلی که امروز آثار تاریخی آن فقط منار جام بر جای مانده است موقعیت داشت است این منار نشانه مسجدی بوده که به توجه و عنایت شاهان غور در پایتخت شان اعمار گردیده بوده است بعضی روایات حاکی از آن است که سرسلسله شاهان غور منشور حکومت و لوای آن را از خلیفه چهارم حضرت علی(کرم الله وجهه) گرفته و به نیابت آن حضرت در خطه غور فرمان روایی کرده است. و جانشینان او هم از همین شیوه پیروی کرده اند همه رعایای شان هم مسلمان و دارای عقاید و فرهنگ اسلامی بوده اند- فرمان روایان غور دارای حکومت مستقل و غیر وابسته از نفوذ سیاسی، فرهنگی و عقاید غیر اسلامی کاملاً مصون بوده اند.

و در نتیجه میتوانیم یقین کنیم که حکومت غوری ها بر مبنای جهان بینی اسلامی قرار داشته و از هیچ مکتب و اندیشه دیگری تاثیر نپذیرفته است و احیاناً اگر در مورد بسیار اندک از سوی حکومت اسلامی بناء به اقتضاء شرایط سیاسی انحراف ورزیده باشند تغییری در جهان بینی و عقیده و ایدئولوژی شان راه نیافته است این بود گوشه ای از تفکر و اندیشه شاهان غور که در حد یک مقاله گنجانیده شد تفصیل آن از حوصله مقاله نویس خارج است و ضرورت به نوشتن یک کتاب قطور دارد.

تفکر و عقیده طراح عمل بوده و رفتار و سلوک تراوشی از عقیده و تفکر می باشد، تفکر و اندیشه ویا به عبارت دیگر عقیده و جهان بینی چون بذری هست که بر کشت زار قلب می باشد و شجره بس عظیم از آن می روید و جوانه میزند و در همه اعضاء و جوارح ریشه می گیرد و شاخ و برگش همه اعضاء و جوارح را می پوشاند همه اعمال و کردار ثمره همین شجره است اگر طیبیه است و اگر خبیثه است، خبیثه این حقیقت را حضرت رسول مکرم اسلام(ص) که سعادت و ترقی دنیا و آخرت را بشریت از آئین او میتواند دریابد چه زیبا تعبیر کرده است - الا ان فی الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد کله و اذا فسدت فسد الجسد کله الا و هی القلب- صدق رسول الله صل الله علیه و سلم

بدانید و آگاه باشید که در جسد انسان پارچه گوشتی هست که اگر اصلاح شود همه بدن اصلاح می شود و اگر فاسد شود همه بدن فاسد میشود بدانید که این پارچه گوشت قلب هست. قلب مرکز حیات و عقیده است از عقیده تعبیر به قلب شده است هر انسان دارای نوع عقیده و جهان بینی می باشد اگر انسان بخدا عقیده داشته باشد و به این باور باشد که پس از مرگ دوباره زنده میشود و در دنیای دیگر در برابر همه اعمال اعم از فردی اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و اخلاقی مورد پرسش قرار میگیرد و به کیفر میرسد، از گناه و بد کاری و فسق و تجاوز به حق دیگران و ظلم و ستم می پرهیزد و اگر به دنیای دیگر باور نداشته باشد انگیزه نیکو کاری در او وجود ندارد و تا حدی که قدرت داشته باشد از لذت های مادی استفاده میکند و برای رسیدن به لذت ها از هیچ گناهی اجتناب نمی کند- بنا براین هر نظام سیاسی و سازمان حاکم بر مبنای یک جهان بینی استوار بوده و بر اصول یک اندیشه و تفکر خط مشی خودش را تنظیم می کند.

دولت غوری ها و امپراطوری مستقل غور هم از این قاعده مستثنی نیست در زمان ما مسئله جدائی دین از سیاست و عدم دخالت دین در امور سیاسی و اجتماعی بسیار داغ و مورد قبول برخی از مردم قرار گرفته است. بر اساس این اندیشه دین از سیاست و اجتماع جدا و حق دخالت در امور سیاسی و اجتماعی را ندارد اداره امور کشور و ملت به اعضاء سازمان حاکمه تعلق دارد هر چه بخواهند می کنند بر مبنای این تفکر شاید عده ای را عقیده بر این باشد که حکومت غوری ها جدا از دین بوده و بین حکومت شان و دین کدام رابطه نبوده است - اما مروری بر تاریخ حکومت آل شنسب میرساند که سلاله غوریان دودمان آل شنسب از پدر این دودمان (شنسب) که وقت خلافت حضرت علی (کرم الله وجهه) مسلمان شده و دین اسلام را به ارث برده و دارای جهان بینی اسلامی و عقاید قرآنی بوده اند سلسله آل شنسب که بعد از خودش از امیر فولاد شروع میشود مدت چندین سال حکمروایان خطه پر ابهت او و بسیاری از مناطق دیگر بوده اند از بررسی واحد های اداری این دوره گرفته تا بررسی تشکیل اردو، ایجاد قطعات نظامی و بر



# پنجسال و اندی از انجمن فرهنگی جهانداران غوری و یکسالگی شنسبانیه

سید محمد رفیق نادم



پنجمین سالگرد تأسیس نمایندگی انجمن فرهنگی جهانداران غوری در حوزه غرب و تجلیل از اولین سالگرد ماهنامه شنسبانیه طی محفل پرشکوهی به اشتراک علما، دانشمندان، فرهنگیان و رؤسای بعضی ادارات دولتی هرات به تاریخ ۱۳۹۳/۷/۳ برگزار گردید، در این محفل از طرف علما، دانشمندان و آگاهان تاریخ سخنرانی و قرائت مقالات پیرامون سلاطین غورو امپراطوری غوری ها ایراد گردید.

شاعران فرهیخته ولایت غور بخصوص نسل جوان اشعاری را که در رابطه به سلاطین غورو گذشته تاریخی شان سروده بودند بخوانش گرفتند. محفل تجلیل از انجمن و سالروز چاپ شنسبانیه خود خیزش فرهنگی است که در حال کنونی از طرف هواداران انجمن برگزار میگردد و این جهش فرهنگی نموداری است از به پختگی رسیدن انجمن در عرصه کارهای فرهنگی و تاریخی.

شماره سیزدهم ماهنامه شنسبانیه درین مقطع کنونی با ویژگی های معین زیر چاپ قرار دارد. موقیعت خاص برخوردار است که می توان آنرا به فال نیک گرفت و آنرا اختراماع انجمن در ارائه مطالب طالع سخن خواند، نکات مورد نظرو ویژگی آن از لحاظ خصوصیت زمانی قابل تأمل است، اما وصاحب بر این حالات نظر به پالیسی های انجمن نباید ذکر گردد، لیک ویژگی های که بر سرنوشت مردم ما نیک قلم می زند قابل یاد آوری است و نباید از انظار مردم ما دورنگهداشته شود.

الف - چاپ این شماره مصادف است در ماه ذوالحجه الحرام که جماعت بزرگ از مسلمانهای جهان روی زمین غرض ادای حج بیت الله العتیق در مکه گرد هم می آیند و این تجمع عظیم از حیث حکمت و فلسفه تدویر کنگره بزرگ مسلمانان است، حجاج در ضمن ادا مناسک حج در پهلوی سایردعا ها، تبعه هر کشور برای دولت مطبوعش در عرصه های مختلف دعای خیر و سعادت می نماید.

به خاطر داشته باشیم زمانیکه اب البشر حضرت آدم (ع) همراهی بی بی حوا از جنت به زمین آمدند، هر کدام شان در گوشه ی جدا گانه ی قرار گرفتند و از هم بدون رضائیت متفرق گردیدند، بعد از مدتها حضرت آدم و حوادرسرزمین مکه در موقعیت عرفات کنونی بهم رسیدند، یکدیگر را شناختند، وجه تسمیه عرفات هم همین معرفت بوده، هر دو تا غروب آفتاب همان جا بودند، به پیروی از آنها برای حجاج لازم گردانیده شده که تا شام در عرفات توقف داشته باشند.

ب - شماره سیزدهم مصادف گردیده ماه وقوع عید قربان روز نهایت بزرگ از جمله روزهای مذهبی مسلمانان جهان است، در این روز میمون و متبرکه حضرت ابراهیم خلیل الله (ع) به امر پروردگانه خود حاضر گردید تا فرزندش حضرت اسماعیل (ع) را در راه خدا و به رضای خدایقربانی نماید.

در دین مبین اسلام یکی از وجایب مسلمان متمول این است تا در این روز قربانی نماید و به نیازمندان از قربانی سهم معین بدهد، تا آنها عید را مانند سایر اشخاص تجلیل نمایند، امید است ماهنامه شنسبانیه در این ماه پرافتخار در انتشارات خود برای علاقمندان کمک معنوی داشته و سبب آگاهی مسایل فرهنگی، علمی، تاریخی و ادبی گردد، طرفداران بیشتری را در حول و حوش خود جلب نماید و بمثابه روزنه امید از نظر دانشمندان، فرهنگیان و اهل قلم ارزیابی گردد، به منظور تأمین این امر از همه دانشمندان و قلم بدستان صمیمانه دعوت بعمل می آید تا به همکاری قلمی خویش ماهنامه ی خود را غنایمند تر از پیش سازند.

بطور فشرده می توان از رویداد های دیگری نام برد که در کشور عزیز مان در شرایط رخ داد نام برد که، در حیات مردم عزیز ما تأثیر بسزای دارد، از جمله پایان پروسه انتخابات و تشکیل دولت وحدت ملی در حقیقت این پروسه برای شنسبانیه و خواننده های گرامی آن یک روزنه خاص برای ترقی و رشد فرهنگ در کشور ما خواهد بود.

تسلیم دهی یا انتقال قدرت سیاسی از یک رئیس جمهور منتخب به رئیس جمهور منتخب دیگر بصورت مسالمت آمیز و دموکراسی که برای کشور های همسایه و دوست نیز از اعجاز خاصی برخوردار است و باز هم آرزو برده می شود با پلانه و پروگرامهای سازنده ی که رویدست است کشور ما از مشکلات و رنجهای که طی سالها متحمل شده نجات یابد. و حاکمیت قانون در تمام عرصه ها تحقق پذیرد.



# پالیسی مذهبی سلطان غیاث الدین غوری و شهاب الدین غوری

سرمحقق عبدالجبار عابد

## چکیده

طوریکه مبرهن است افغانستان عزیز مهد سلاطین کشورگشا، پرورش دهنده علماء وفضلا اهل هنر و... بوده و در آزمون زمان رویدادهای عظیم، حادثات دلخراش، واقعات گوناگون ونشیب و فراز های زیادی را پشت سر گذاشته است همچنان در عرصه های علمی، سیاسی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مراحل مختلف را طی کرده است، امپراطوری های بزرگ را تشکیل داده که یکی از آنها همانا امپراطوری با عظمت غوری هاست. سلطنت غوریها در عصر وزمانش برانندگی و درخشندگی والایی داشته وازعظمت خوبی برخوردار بوده که حدود هفتصد سال دربخش های وسیعی ازمشرق زمین فرمانروایی وبه گفته منہاج سراج ربع شرقی دنیا درقبضه اقتدار شان بوده و امپراطوری بزرگ اسلامی را تشکیل داده اند که صفحات زرین تاریخ گواه این حقیقت است.

## مقدمه

باید گفت معلومات وپژوهش های انجام شده در رابطه مذهب غوریان بسیار اندک است ونمیتواند جوابگوی همه موضوعات در رابطه به پالیسی مذهبی سلاطین غوری باشد واما با آنهم توجه مبذول خواهد که ازخلال نظریات صاحبنظران ومحققین چگونگی پالیسی مذهبی دو سلطان بزرگ غور غیاث الدین وشهاب الدین غوری را به بررسی گیرم. در ابتدا میخواهم مروری مختصری داشته باشم برسابقه دینی این خطه باستانی ثانیاً به سابقه دینی غوریان وثالثاً برچگونگی پالیسی مذهبی سلاطین ...

دوره قبل ازاسلام افغانستان ( آریانای قدیم) که با آمدن اسلام درین سرزمین پیوستگی دارد به گفته مرحوم عبدالحی حبیبی: « از نظر فرهنگ با صنعت وتمدن دوره کوشانی وابسته است. ازاسنادیکه درحفریات معبد کوشانی وکانیشکای بزرگ (حدود ۱۲۵م) ازسرخ کوتل بغلان بدست آمده ... کارنامه هایی را انجام داده اند که از آن جمله، تخلیق آیین مخصوص شاه پرستی است، که با عناصر بقایای افکاربودایی وزردشتی ( وجود آتش مقدس) مجسمه ها وبتان شاهی را هم درمعابد خود قرار داده اند، ومابقای این آیین را دراویل دوره اسلامی درمرزگت درب بامیان وغزنه

مشاهده میکنیم، که شاه آخرین دودمان لویک، مجسمه لویک جد بزرگ خود را از ترس مسلمانان بت شکن، درتابوت سیمین گذاشته ودر آن مرزگت که قبلاً معبد خاص آیین شاه پرستی ایشان بود، زیرزمین دفن کرده بود... باری کلتوروهنر دوره کوشانی، مراتب تکامل وانحطاط را طی کرده وتا اوایل عصراسلامی و نفوذ لشکریان عرب، جای خود را درقرن نخستین اسلامی وحدود ۶۵۰ میلادی به یک فرهنگ مخلوط دیگری داد، که آنرا فرهنگ دوره نخستین اسلامی افغانستان گوییم.»

واما اینکه غوریان به کدام دین ومذهبی وابسته بوده اند دراین رابطه نظریات متفاوت موجود است. به گفته نویسنده ای: «از نوشته های برخی از محققین برمی آید، بعد ازآنکه غوریان درغور متمکن شدند دیانت شان همان دیانت عنصر پرستی قدیم بود ودرعهد کوشانیان، غورشرقی چنانچه در تاریخ مشهوراست، مرکزبزرگ مذهب بودا به شمار میرفت که آثاربه جا مانده در بامیان وحفریاتی که اخیراً در آنجا صورت گرفته گواه این قول میتواند باشد.» بعد ازطی این دوره دربارہ دیانت غوری ها اختلاف نظر موجود است، چنانچه به قول جمعیتی غوریان آیین زردشتی داشته ومتعاقباً به آیین بودیزم گراییدند.

ازگفته ها برمی آید که غوریان صاحب دیانتی بوده اند واما نمیتوان ادعا نمود که آنان متعلق به این یا آن آیینی واما شاید آیین متعلق به غوریان همان دین بودایی همچنان زردشتی بوده باشد که اسناد وشواهد وحفریات به جا مانده تا اندازه ی گواه این حقیقت شده میتواند.

ژواک نویسنده کتاب « غوریان» چنین مدعی است : « ازنتایج بررسی ها چنین معلوم میشود که قبل ازاسلام غوری ها آتش پرست بودند. منہاج سراج درنوشته های خود از بت خانه های غوریان یاد آور شده است.»

بارتولد جغرافیه نگار معروف می گوید: « جغرافیه نویسان قرن دهم، غوررا یگانه ولایتی مینامند که ازهرطرف به ممالک اسلامی محاط، وباین حال ساکنان آن کافر بودند.»

ادامه دارد...

# حدیث و فضائل



فرنگیس رزمی نژاد

راهنی به کوک جانان ، گنجم به لعبه مصعبان  
در بارگاه هستی ، جان من ستانم از جان  
از زلف و جودش ، پاکیزه کرد این دل  
آن چشمه حقیقت ، هر درد راست در میان  
من روی یار جویم ، هر دم رهش پیویم  
شاید رمی بیایم ، آن شور و عشق و ایمان  
عسی صفا و سروه ، بار گنجه زرایس  
تطهیر کن خلوصی ، با حق خوش نینی  
بن روی دوست هرگز ، اوک خوشی هرسان  
هم این جهان تباهن ، هم آخرت هرسان  
باز غیر و ذکر حق گو ، راه حقیقتش پیو  
تا راه پیر مقلبت ، را طری کنی تو آسان

مولانا

کعبه جستن به ریا  
بت پرستیدن پید  
عاشقان را که ز اس  
روی در قبله جان  
هر وفایی که نه با  
جور لایقتر از

## دیدار خدا

دل خوش از آنیم که حج میرویم  
غافل از آنیم که حج میرویم  
کعبه به دیدار خدا میرویم  
او که همینجاست کجا میرویم

دوبیتها

کس جو غم ایام نداریم خوشییم  
نه چاشت کسی نشام نداریم خوشییم  
ون پخته به ما می رسد از عالم غیب  
کس طمع خام نداریم خوشییم

## استاد فگار زاده

عزیز رهنمای من استاد فخر زمان  
تو شمع بزم معرفتی در تمام جهان  
برای تو شعر زمانه میخوانم  
ترا همیشه چو اخلاق عارفانه میدانم  
تویی که از فیوض تو روشن بود جهان امید  
تویی که حرف حرف زیانت به زندگانی نوید  
تو چون ستاره رخشان سربلند سما  
برای نسل نسل بشر معرفت دهی هر جا  
تو در درازنای زمانه چو جوهر امکان  
برای جمله ببخشی کمال سرو نهران  
تو گرچه تنگدست و فقیری ز ثروت دنیا  
ولی تو صاحب فخر و کمال و همت والا  
الا قیام صبر و ثبات ای گرامی استادم  
همیشه خاطره مهر تو بر لحظه لحظه یادم  
من آن نهال کوچک دیروز دست نشانده تو  
به پیش پای پر ثمرنخل پرورنده تو  
من از فیوض دانش تو با خبر گشتم  
من از دروس صادقانه تو بهره ور گشتم  
همیشه عزت نام تو جاودان بادا!  
کشیده قامت سبز تو همچنان بادا!

معلم من

کافری پنهانی است  
ا به صفا اولاتر  
سلام و صفا آزادند،  
پشت دو تا اولاتر  
دوست به اخلاص کنی،  
آن است و جفا اولاتر

## به مناسبت هفته شهید

عبدالکریم نیازی

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ بقره (۱۵۴)

قدرت بزرگ و مستکبری بیم و هراس نداشتند.

اگر تاریخ کشور مجاهد خیز و شهید پرور مان را مطالعه کنیم در می یابیم بزرگان ما مرگ را گوارتر از زندگی در سایه کفر و ظلم می دانستند مردانی که نام و یادشان تا قیامت در صفحه روزگار ماندگار خواهد ماند و سرمشق و الگویی برای ما آیندگان بوده و خواهند بود.

امید است که هموطنان عزیز مان بخصوص بزرگان که سرنوشت کشور و ملت در دست شان هست بخصوص در این برهه زمانی برای رسیدن به سعادت نه فقط در حد یک شعار و بیان هفته شهید بلکه در عمل آزادیگی، جانبازی، فدا شدن، استقلال فکری، فرهنگی، سیاسی و نظامی را از نیاکان خود به میراث ببرند و آنان را الگویی برای خویش قرار داده تا هویت اسلامی خویش را باز یابیم و دست هر ظالم و ابرقدرت را از جامعه اسلامی و افغانی مان کوتاه کنیم و به جهانیان ثابت کنیم که پیروان دین مبین اسلام هرگز در برابر هیچ قدرت مستکبر و شیطان صفتی خاموش نخواهند نشست و برای نجات جامعه خود و جامعه دیگر اسلامی از هر تلاش و کوششی دریغ نخواهند کرد.

امید که صحبت ها، گفتمان ها و ذکر خیر شهداء در هفته شهید قلب های خفته و غافل را بیدار و برای خدمت به دین مبین اسلام وادار خواهد نمود.

لازم به تذکر هست کسانی که در کشور ما فقط به منافع شخصی خود فکر میکنند و برای رسیدن به قدرت افتخارات گذشتگان را فراموش کرده، خون شهیدان را به معنی واقعی اکرام نکرده و عزت را در غیر اسلام و دین جستجو میکنند و معیارهای غیر دینی را برای خود اصل و اساس قرار میدهند به این نکته خلیفه دوم جهان اسلام حضرت عمر فاروق (رض) توجه کنند که ایشان میفرمایند « ما قومی هستیم که خداوند ما را به نعمت اسلام عزت داده است پس هر زمانی که عزت را در غیر اسلام جستجو کنیم خداوند ما را خوار و زبون میگرداند» و دوست دارم به صراحت بگویم که عدم توجه به خون رنگین شهیدان، بی توجهی به بازماندگان شهداء الکو قرار ندادن رشادت های بزرگان و نیاکان مان و فاصله گرفتن از دین و ملت و توجه به معیار های غیر دینی بخاطر خشنودی و پذیرش بیگانگان وضعیت فعلی را بیار آورده است. به امید اینکه خداوند عزت دینی، شهادت عمری، همت ملی و وحدت افغانی را نصیب ما افغان ها بگرداند تا در دنیا و آخرت سعادت از آن مان باشد و از چالش ها و مشکلات امروزی موفقانه بدر آییم.

خواننده گان عزیز مجله شنسیابیه هفته شهید و زنده کردن یاد و خاطره شهداء فرا رسیده است اگر چه بیان مطلب و صحبت در باره شهید و شهداء بخصوص در کشوری مثل افغانستان که بخاطر دین و وطن میلیون ها انسان (پیر و جوان - مرد و زن - خورد و کلان) جان خود را نثار کردند و به سوی خدا شتافتند کاری است بس مشکل و طولانی ولی بنده خواستم به گفته شاعر که میفرماید:

آب دریا را اگر نتوان کشید هم به قدر تشنگی باید چشید

شمه ای از تاریخ گذشتگان با افتخار مان و جانبازی عزیزان بیان نمایم.

اگر بیابیم تاریخ گذشتگان مان در کشور و پیشوایان دینی و مذهبی خود را در دنیای اسلام ورق بزنیم به وضوح درمی یابیم که چه انسان های متدین و از خود گذشته ای بودند که در مقابل استعمارگران و زورگوریان عصر و زمانه خویش ایستادگی کردند و در این راه پرخطر چه شکنجه ها و آزارها متحمل شده اندو چگونه جانانه به شهادت رسیدند.

چهره هایی در عرصه علم و عمل نمایان شدند که در واقع ایشان زندگی کردن در سایه کفر و بی بند و باری را برای خود یک نوع خواری و ذلت می دانستند که نمونه بارز آن جنگ افغان انگلیس و جنگ افغان شوروی است. نیکان ما برای پیشبرد اهداف پاک و بی آلایش خود و گسترش اسلام و رونق گرفتن احکام اسلامی و اجراء شدن فرامین خداوند تا پای مرگ پیش رفتند و به فجیع ترین و طاقت فرساترین شکل شکنجه شدند اما با این حال باز هم برای اعلاهی کلمه الله ایستادگی کردند و دردها و رنج ها را به جان خریدند. آری این درس فداکاری و از خودگذشتگی را از بزرگترین فداکار دنیا جناب محمد مصطفی (ص) آموخته بودند. حضرت محمد مصطفی (ص) شاگردانی را پرورش داده و به جامعه اسلامی تقدیم نمودند که یکی پس از دیگری صدای ظلم و جور را در زمانه خویش خفه نموده و پرچم اسلام را در اکثر نقاط جهان به اهتزاز درآوردند و عده ای در این راه پرمخاطره به درجه رفیع شهادت نایل آمدند و با خون خود صفحات تاریخ را رنگین کردند.

پس از عصر پیامبر (ص) و صحابه جلیل القدر، عصر تابعین آغاز گشت که در این عصر هم عنکبوت ظلم، فساد، تجاوز و غارتگری خیمه زده بود از آنجایی که در هر دوره ای از زمان مردان با خدا - شیران روز و پارسایان شب بوده اند که برای نجات کشتی اسلام و به ساحل رساندن آن از هیچ

## تَشْهید

عایشه عنقا

ای دژ محکم بگرد دین حق  
ای معمای محبت را جواب  
چشم تو با نور یزدان آشناست  
می رود تا اوج عرش کبریا  
ساعد بریده ات معمار دین  
آتش عشق از نگاهت شعله گیر  
تا بماند سر بلند آئین پاک  
روح تو در آسمانها جاودان  
آسمان از بوسه ات پر افتخار  
نقطه پیوند خاک و قدسیان  
از درون آستین حق درآ  
آتشی در خرمن آدم بزن  
عقل را با جرعه ای دیوانه کن  
باز میثاق ازل را یاد کن  
معنی بودن ز مضمون تو سبز  
در حریم حق تمنایت خوش است

ای شهید ای حامی آئین حق  
ای سپهر عشق را چون آفتاب  
در سکوت محشری غوغا بپاست  
ای زحلق سرخ و خونینت نوا  
ای ز چشم خفته ات بیدار دین  
ای ز نام روشنت حق مستنیر  
سر نهادی عاشقانه زیر خاک  
مشت خاکی از تو در عالم نشان  
مشت خاکی در کویری خشک و زار  
بی‌سرق سبزه به قلب آسمان  
بازهم ای دست تقدیر خدا  
گردش این چرخ را بر هم بزن  
این جهان کهنه را ویرانه کن  
طرح نو اندر جهان ایجاد کن  
ای نهال عشق را خون تو سبز  
خلعت گلگون به بالایت خوش است



## صفحه کودک

# تربیت در هفت سال دوم زندگی کودک

تربیت باهنگام

معلم است که بادرک اوضاع و احوال علل و موجب خنده ها و گریه ها را درک و ارتباط بین اطفال را مانند خواهران و برادران تأمین نماید.

اولین گام مؤثر در حال کنونی ایجاد فضای صلح، دوستی، برادری و خواهری بین اطفال است، رقابت های صنفی، آموزش اطفال به پروسه صلح جامعه است، هرگاه اطفال در مکتب به دوستان صمیمی، همفکر هم اندیش و همراز تبدیل شوند، روحیه، رفتار، کردار شان بالای هم کوچه ها تأثیر مثبت نموده، روحیه آشتی پذیری را در تمام عرصه هافراهم می سازد و الا عکس مسئله در جامعه تحقق خواهد یافت.

مسئولیت مکتب و یا مدرسه درقبال کودک سنگین است، زیرا همانگونه که گفته شد، عهده دار بدهی والدین بفرزندان است، مکتب جایگاهی برای سازندگی و باز سازی کودکان است، محلی برای ایجاد آموزش، تحرک فنی، اقتصادی و سیاسی.

اولیای مکتب یا رهبران مکتب نیز به مانند والدین و مربیان به مسئولیت خود در باره فرزند مراقب بوده و بدانند که فرزندان امانت خدا و حفظ رشد شان واجب است، تشکیلات و سازمان مکتب باید بصورت خانواده منفردی در آید که محبت و احترام اولیا و گوش شنوایی کودکان را در آنان بر انگیزد، وجود یک معلم سالم، از نظر روحی، فضای صمیمیت، تشویق و ترغیب برای کودکان یک نعمت الهی است، هرگاه معلم پدرگونه و یا مادرانه با کودک برخورد نماید روان کودک حالت مسکونی در مکتب را بخود میگیرد بشرط که در طریق انجام وظیفه بر اساس برنامه و مشی اندیشیده باشد. نه تنها در جنبه ادب و اخلاق، بلکه در جنبه های های گوناگون مربوط به واقعیت های اجتماعی.

مسئولیت های معلم باید برای آنان شناخته شده باشد، از آن بابت که گاهی شاگرد در معلم غرق می شود و حیات بعدی اش در سایه تشکیل امروزیست.

در شماره های قبلی شنسبانیه راجع به مراحل تربیت کودک نکاتی را جمع آوری و به مطالعه دوستداران شنسبانیه قرار داده بودیم این بار در صفحه اختصاصی کودکان میخوانیم راجع به هفت سال دوم زندگی کودکان و اثر بخشی تربیت آنها نکات چند را عرضه نمایم.

بلی کودکان تا حدودی ۶-۷ سال اول زندگی در کنار والدین و بخصوص مادر خود هستند، این مرحله را مرحله «آزاداد حیات» نام گذاری کرده اند، اما در این مرحله پلان مشخص و معینی برای آموزش به عنوان تحصیل از طرف والدین معین نشده است زمانیکه طفل وارد مرحله دوم و یا هفت سال دوم زندگی شد، آنگاه برای تحصیل، تعلیم و آموزش آن پلانهای معین مرتب خواهد شد بدین معنی که طفل به کدام مکتب شامل گردد، فاصله راه مکتب تا منزل، شرایط امنیتی، شناخت رهبری و مربیان مکتب، امنیت فکری طفل وسایر نیاز های طفل را در قدم نخست والدین بدقت زیر مطالعه قرا میدهند، این اقدام والدین گزینش تکلیف والدین است، به تربیت رسمی طفل در مکتب یا مدرسه به آغاز میگیرند.

از همه مهم تر گزینش والدین، توجه آنها، ژرف اندیشی آنها، عاقبت نگری و استراتژی والدین همانا وابسته به آنست که چگونه اخلاق طفل در محل یا مکانی ثبت نامش کرده درامن و امان خواهد بود چه خواهد آموخت؟ چگونه خواهد آموخت؟ آیا معلم برای آموزش طفلش مساعی خواهد کرد؟ و یا از طفل بمتابه یک آله کار خواهد گرفت.

گرچه در جامعه کنونی ما بخصوص در چوکات مکاتب وقت کمتری به تربیه اطفال گذاشته شده، شدت و حدت کاری روی تعلیم و آموزش طفل دامنه دار گردیده است، اما جای دارد در لابلای این تعلیم و تدریس معلم های مکاتب تربیت طفل را جدی در نظر داشته باشند.

طفل هشت یا نه ساله در صنف هم به بازی های کودکانه، جنگ و صلح، دوست یابی و کینه ورزی با دیگران مصروف است، زمانی صدای گریه و گاهی خنده بلند طفل از گوشه گوشه ی صنف طنین انداز میگردد، این جا وظیفه



# روانشناسی و اهمیت آن در زندگی

فاطمه غلامی



همکار جوان، مستعد و با احساس دیگر شنسبانیه خانم فاطمه غلامی در سال ۱۳۹۲ به درجه لیسانس از رشته روانشناسی سند فراغت به دست آورد. در پهلوی تحصیل در پوهنتون در شبکه رادیویی آوا به حیث مشاور صحت روانی فعالیت های ثمربخش داشت.

با هیجان و ترس. روانشناسی امروز به حدود ۵۴ رشته و شاخه متفاوت از قبیل روان شناسی بالینی، روان شناسی کودکان و کودکان استثنائی، روانشناسی نوجوانان و جوانان، روانشناسی بزرگسالان، روانشناسی پیری، روانشناسی صنعتی و سازمانی روان سنجی، روان کاوی، روان شناسی مهندسی، روان شناسی فیزیولوژیک، روان شناسی ورزش، روان شناسی مدیریت و... تقسیم شده است. روان شناسی به مطالعه مفاهیمی مانند هوش، رفتار، هیجانها (احساسات) روابط درونی و روابط اجتماعی و شخصیتی فرد می پردازد. روانشناسی در مقایسه با علوم دیگر و معرفی گرایش های روانشناسی با در نظر گرفتن نیازهای طبیعی انسان و درک روح زمان، پیچیدگی های امروز بشر را مطالعه میکند. در یک تعریف جدید از روان شناسی، میتوان گفت «روان شناسی عبارت از کشف دروغهایی است که به خود می گوئیم و همچنین تعیین حد و مرز راستگویی هاست» در این تعریف انسان موجودی است که نخست باید خود را فتح کند. و اهمیت مطالعه علم روانشناسی در این است که انسان را به خودآگاهی می رساند و خویشتن خویش را با تمام هنجارها و ناهنجاری ها به او میشناساند و این دانایی و آگاهی هر گاه بیشتر شود میتواند عامل موثر و سرنوشت ساز در رفع ناهنجاری و نگرانیها باشد. شما افراد زیادی را ببینید که از خستگی زیاد جسمی، درد، کم شدن حافظه، اختلال در اعضای حسی و حرکتی و اضطراب شکوه دارند. برخی از آنها به داکتر مراجعه میکنند و میگویند از درد جسمی رنج میبرند، غافل از اینکه از نظر جسمی سالم هستند. برخی دیگر از ناتوانی در تصمیم گیری و تردید بیش از حد رنج میبرند، گروه دیگر حافظه خود را از دست میدهند و گاه راه خانه را فراموش میکنند و بشماروی موارد دیگر که هر یک علت های خاص خود را دارد. همه این موارد بیانگر این موضوع است که جسم و روح ارتباط تنگاتنگی با هم دارد و جدا کردن این دو غیرممکن و کاری دور از منطق میباشد. اهمیت روانشناسی در این نکته واضح میشود که جسم و روح را با هم آشتی داده و از بیگانگی های آن میکاهد. به هر حال بیابیم با بکارگیری از اصول این علم کیفیت زندگی خود را به نحو احسن بالا ببریم. زیرا احساس بهتر بودن از لحاظ اجتماعی اشاره بر این دارد که کیفیت ارتباطات افراد با خانواده، دوستان، همکاران و اجتماع چگونه است. و از بعد روانی احساس بهتر بودن اغلب در ارتباط با مراقبتهای بهداشتی - روانی نهفته است. احساس بهتر بودن از لحاظ روحی به این مفهوم اشاره دارد که زندگی هر کس هدف و معنایی دارد. هدف و معنای زندگی خوب زیستن، شاد زیستن و با هدف زیستن است. پس چه خوب است که ما بتوانیم ارتباط بین جسم و روح را برقرار کرده تا خوب زیستن، شاد زیستن و با هدف زیستن را تجربه کنیم.

روزگارتان شیرین، شادیتان افزون و توفیق رفیق راهتان.

در سال ۱۳۹۳ با تاسیس مرکز مشاوره و روان درمانی کاوشگران به حیث معاون و مشاور صحت روانی در این مرکز شروع به فعالیت نموده و همین اکنون نیز در این مرکز فعالیت داشته و همزمان در مؤسسه خدمات اجتماعی زنان (اواسا) به حیث مشاور صحت روانی مشغول فعالیت است.

مدیریت ماهنامه شنسبانیه بنا به نیاز که مردم ما در عرصه مشکلات روانی دارند از این خانم جوان و با احساس خواست تا از این به بعد در هر شماره یک موضوع مشخص را برای مطالعه خواننده گرامی شنسبانیه به چاپ برساند که با مهربانی این خواست ماهنامه را پذیرفته و کنون اولین موضوع ایشان به قرارتی به نشر میرسد:

در اندرون من خسته دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

یافتن خوشبختی در درون خود ساده نیست، ولی دسترسی به آن هم در جای دیگر ممکن نمیباشد.

زندگی یعنی نحوه درک و فهم ما از محیط و عکس العمل و رفتار ما در برابر آن. روانشناسی یک علم است و نه تنها موضوع جدیدی نیست بلکه می توان گفت: از اولین علوم است که انسانها به آن پرداخته اند و نه تنها به صورت کلاسیک مورد بررسی قرار گرفته است بلکه تمام ادیان الهی که بر سه اصل توحید، نبوت و معاد استوار هستند یعنی رابطه انسان با خالق، انسان و آینده اش انسان با خویشتن خود مباحثی ارائه می دهند. علم روان شناسی برآمده از فلسفه و زیست شناسی است که مباحثات مربوط به آنها به دوره متفکران یونان قدیم نظیر ارسطو و سقراط باز می گردد. اما رشته روان شناسی به عنوان یک رشته مستقل، هنگامی متولد شد که ویلهلم وونت، نخستین آزمایشگاه روان شناسی را در سال ۱۸۷۹ در شهر لایپزیک آلمان تأسیس کرد. روانشناسی به بررسی نحوه ادراک محیط توسط موجود زنده یعنی ما از محیط خود و چگونگی رفتار ما در شرایط خاص می پردازد. گرچه موجود زنده شامل غیر انسان نیز می شود ولی هدف اصلی این رشته بررسی وضعیت انسان است. روانشناسی، علم کاربردی مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی بر اساس یافته های علمی و تحقیق شده می باشد. رفتار به فعالیتها و اعمالی اشاره دارد که قابل مشاهده و قابل اندازه گیری می باشند، مانند صحبت کردن و راه رفتن، اما فرایندهای ذهنی به اعمال و فرایندهایی اشاره دارد که به صورت مستقیم قابل دیدن و درک کردن نیست و تاثیر آنها را می توان در رفتار و دیگر فرایندها مشاهده کرد، مانند تفکر و



# ویتامین «دی» چیست؟

مدیریت ماهنامه

اشعه بنفش (UV) قرار میگیرد، ماده مشابه ماده آزمایش فوق تولید می شود، بنابراین وقتی بدن در معرض نور آفتاب قرار میگیرد، ویتامین D تولید می شود، به همین دلیل این ویتامین را ویتامین «نورآفتاب» هم می نامند. گرچه ویتامین D به نام ویتامین شناخته می شود، اما عملکرد هورمونی دارد.

منابع غذایی که دارای ویتامین دی هستند: ماهی های پرچرب، روغن جگر ماهی، فرآورده های لبنی پرچرب، مارگارین قوی شده با ویتامین دی، صبحانه های قوی (قیمق، مسکه، شیر، پنیر و غیره...)، زردی تخم مرغ، سمارق های مخصوص (کوهی) برگهای گل قاصدک.

چه باید خورد تا ویتامین وجود تقویت گردد؟  
ترکاری ها ویتامین ها و مواد معدنی همه در حفظ و سلامتی بدن نقش بسزایی دارند، اما به تنهایی موجب سلامتی نمی شوند، سلامتی با کیفیت زندگی که گاهی با تشویقات مخرب توأم است سرو کار دارد، به منظور حفظ سلامتی شیوه های دیگری نیز وجود دارد به طور خلاصه:  
همه چیز خواری، یعنی انسان نباید به غذایی مشخص و منحصر به فرد اتکاء داشته باشد تقریباً باید نیمه گیاه خوار بود، بدین معنی که هیچ دسترخوان نباید فاقد ترکاری و سبزیجات باشد، ماکروبیوتیک یعنی غذا های گیاهی، ماهی و نمک به اندازه بسیار کم، خوردن نمکیات بشکلی تعدیه گردد که حد اعتدال را داشته باشد، گیاه خواری مطلق که تمام غذا ها منشا نباتی داشته باشد، مانند: علوفه ها و غلات و بخش اخیر گیاه خواری یا غذا های که هم شامل سبزیجات میوه جات و لبنیات باشد.

خلاصه اینکه اگر خانواده ها بخواهند که از مریضی های واگیر، نرمی و پوکی استخوان اطفال و کلان سالان جلو گیری نمایند در مینوی غذایی شان سبزیجات، میوه های رنگه، ماهی و لبنیات رافراموش ننمایند.

در این اواخر اکثر بیماران که جهت تداوی به کشور های همجوار سفر می کنند، در یک نگاه دو کتوران مؤظف ایشانرا مواجه به کمبود ویتامین «دی» میدانند توصیه های زیادی برای اخذ این ویتامین برای شان می نمایند برای اینکه خواننده بیشتر به این کمبود متوجه گردد، لازم است در قدم نخست ویتامین را شناخت و بعد در مورد ویتامین «دی» مطلب کوتاهی را در این شماره به نشر سپرد.

واژه ویتامین برای اولین بار در سال ۱۹۱۲ میلادی وارد فرهنگ لغت شد، این ماده بطور کلی به مثابه مواد غذایی که برای انجام اغلب پروسه کیمیاوی بدن ضروری است ویتامین می گویند، دانشمندان بیشتر از ۱۳ ویتامین را تا حال شناسایی و نقش و کار برد آنها در تعاملات عضوی وجود انسان مورد تحلیل و تجزیه قرار داده اند، این مواد از لحاظی ضروری پنداشته می شود که بدن انسان نمی تواند بخودی خود آنها بسازد و یا بکار برد، لذا ضروریست که این مواد مهم از طریق مواد غذایی وارد بدن شده و سلامتی انسانرا کامل نماید.

البته این ویتامین ها به دو دسته تقسیم شده اند؛ ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های که در آب مشبوع اند، ویتامین های ضروری محلول در چربی عبارت اند از: ویتامین A ، D ، E ، K هستند، این ویتامین ها در چربی بدن ذخیره می شوند در صورت لزوم مورد استفاده قرار میگیرند. اما ویتامین های که در آب محلول اند، عبارت اند از: B<sub>6</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, C یک مقدار از این ویتامین هاء مطابق نیاز در بدن جذب و متباقی ذریعه ادرار از بدن دفع میگردد. بحث ما ویتامین «دی» است و مروری کوتاهی به آن باید داشت: استفانی پدرسن در رسانه ی تحت جذب بهتر مواد معدنی می نویسد: این ویتامین در جذب و استفاده از کلسیم بدن مؤثر و وجودش برای رشد استخوانها و دندانها ضروری است، همین ویژگی ویتامین دی است که مارا از خطر ابتلا به دو بیماری اصلی؛ کمبود کلسیم، یعنی پوکی استخوان و نرمی استخوان (بیماری خاص کودکان که باعث هلالی شکل شدن پا ها و کج شدن زانو ها می شود)، حفظ می کند، ویتامین D عملکرد دستگاه عصبی را بطور غیر مستقیم تقویت می نماید مانع ضعف عضلات می شود، ضربان قلب را تنظیم می کند و باعث انقباض طبیعی عضلات می شود، این ویتامین همچنین با تأثیر گذاردن بر غده ی تیموس موجب تولید سلولهای دستگاه ایمنی و تقویت عملکرد این دستگاه و در نتیجه نابودی باکتریها، ویروسها و سایر میکروبهای بیماری زا می شود.

با وجود اهمیت همه جانبه ی این ویتامین از کشف آن زمان زیادی نمیگذرد، در سال ۱۹۲۰ میلادی دانشمندی به نام (سرادوارملانی) Sir Edward Mellanby به این مسئله پی برد که سگهای که در محیط بسته نگهداری می شوند رژیم غذایی محدودی دارند، به یکنوع بیماری استخوانی به نام نرمی استخوان دچار می شوند، این شخص پس از انجام چند آزمایش در یافت که سگهای خانگی که از روغن جگر ماهی استفاده می کنند، دچار این بیماری نمی شوند. (روغن جگر ماهی سرشار از ویتامین D است).

در اوایل دهه ۱۹۳۰ میلادی دانشمندان موفق به تجزیه ماده ی از روغن ماهی شدند که بعد ها ویتامین D نام گرفت، همزمان با این کشف محققان به کشف دیگری نایل شدند، آنها پی بردند که وقتی پوست بدن در معرض



# نقش سلاطین غوری در تاریخ افغانستان

تحقق از استاد اکرم عثمان  
تهیه کننده: عبدالقادر علم

این بود که یک فاتح خارجی میخواست روح سرکش و نافرمان یک مغلوب را درهم شکند .

اغلب مذهب را دلیل این بیرحمی ها و کشتارهای خشونت آمیز جلوه میدهند اما این امر صحیح نیست زیرا اکثرأ مذهب بهانه امیال ناروا قرار گرفته است . مردم آسیای مرکزی نیز از بلاها مصون و بری نبوده اند . مهمترین معضل فرهنگی آنها از زمانی آغاز می شود که سلطه روسهای تزاری بر آنها برقرار شد و به دنبال آن حاکمیت دولت کمونیستی بر آنها قایم شد . البته در هر دو نوبت قدرت قاهر و سلطه گر کوشید مردم آسیای میانه را از جوهر فرهنگی شان خالی کند و زبان روسی را به اجبار و اکراه بقبولانند که سرانجام بعد از متلاشی شدن دولت شوروی سابق تمام کشور های تحت انقیاد آنها دوباره به اصل شان برگشتند و به جای الفبای کریلی که بر آنها تحمیل شده بود الف بای سابق شانرا به کار بگیرند . در این جا ناگزیریم رفتار انگلیسها را در نیم قاره هند تذکر بدھیم .

بریتانیا کبیر نیز در سال ۱۸۳۶ طی فرامینی زبان فارسی را که زبان رسمی بود منع کرد و به جای آن زبان انگلیسی را تحمیل کرد

قدر مسلم این است که در حوزه جغرافیایی ما ، کشور های منطقه ، از اجزای مورد منازعه یکدیگر تشکیل شده اند و هر یک اعتبار قباله های منسوخ کهنه و نو خواب تأسیس امپراطوری های زمان باستان را می بینند که کوششی بی حاصل است . چه در پس منظر زندگی این ممالک عناصر دمدکراتیک وجود نداشته و آن امپراتوری ها با اعمال ستم و استبداد قایم شده بود و هیچ کدام رضامندانه قیادت امپراتوری ها را نپذیرفته اند .

مسایل از قبیل حاکمیت ملی و ملیت های مختلف ، قضایای جدیدی اند که بعد از رنسانس و تاسیس دولت های مدرن بوجود آمدند و کشاندن آنها به دوره های قدیم ناجایز و نادرست می باشد . قبل از دوران روشنگری، تقابل دولتهای مشرق زمین عمدتاً بر محور رویا رویی اقوام زورمند می چرخید که انگیزه برخورد های آنها اساساً قبیله یی ، همتباری و همخونی بود و نژاد گرا ها چه در مملکت ما و چه در ممالک همسایه مصنوعاً اسباب و علل جابه جایی مرز ها را از دوران فیودالیسم به دوران حاضر انتقال میدهند و با سؤ استفاده از همان انگیزه ها مرز های دوران حاضر را که با شرایط و علل دیگری رسمیت یافته اند زیر سوال میبرند که به اصطلاح « دنبال نخود سیاه به ترکستان میروند! » مسلماً سبک وسنگین کردن پادشاهی غوری ها نیز خارج از این قاعده نیست . چه خوب است که ما جلوه های تمدنی و فرهنگی آن شاهشاهی را ارج بگذاریم و بالا بکشیم . بدون شبهه میناره های جام و قطب منار که شکوهمندترین یادگار های ثقافت و فرهنگ سلاله غوری می باشد در محراق توجه قرار بدھیم نه بُرندگی جنگ افزار های آن دودمان را چه تاجیک و چه پشتون و چه ازبیک اهمیت بدھیم . از فحوای این برگزاری برمی آید که از جهاتی همان تمایلات پارینه براین احتفال سایه انداخته و از زاویه تازه ای همان سوخت و ساخت زا برجسته کرده ایم .

دکتور محمود افشار یزدی در جلد اول کتاب حجیم « افغان نامه » چنین مینویسد: « غوریان» در عصر سلجوقیان قدرت های دیگری در شرق، غرب شمال و جنوب ایران بزرگ بعرضه رسیدند. این قدرت ها عبارت از غوری ها

صفحه بعد

مرحوم استاد عبدالحی حبیبی در جلد اول تاریخ افغانستان آورده است : سوریان طایفه یی بودند از افغانان خراسان و غور که تا کنون هم بنام ( زوری) در بادغیس هرات در حدود زورآباد شمال غرب هرات موجودند. در دوره قبل از اسلام نیز این طایفه در کوه های تخارستان ، غور و هرات و خراسان حکروایی داشتند و به لقب غرشاهان حکمروایی داشتند و منسوبند به شخصیت افسانوی قدیم ضحاک ، فردوسی ( در منابع پشتو بحواله تاریخ سوری سهاک ، در طبری و البیرونی و ابن بلخی : بیوراسپ ازدهاق - در مسعودی ضحاک ) که به قول طبری شکل پشتو و اعلام خراسانی مانند ضحاک ( حدود ۴۰۰ ) اسم پدر عبدالحی گردیزی نویسنده زین الاخبار و ضحاک شیبانی - حدود ( ۲۸۷ هـ ) فقیه ظاهری و ضحاک شهری نزدیک بامیان و سهاکه ( قبیله معروف آریایی قدیم که سکستان بنام شان است و سهاک ( صورت مفغن آم و سهاکزی که نامهای قبایل افغان است وانمود می کنند که این نام ریشه قدیمی در اعلام افغانستان قدیم دارد. دیگر از اعلام این دودمان بسطام ( صورت عرب گستهیم و سهمتم به معنی پهلوان است که فردوسی هم از او ذکری دارد . این شخص در شغان و بامیان و تخارستان و غور حکمروایی کرد. و بعد از آن امیر سور و سام سپهسالار دو برادر از همین طایفه در غور دست داشتند و امرای اقوام سوری بدین نامند که فردوسی و مؤرخین دیگر ماهوی سوری نژاد، و بلاذری جبل زور و بت معروف آنرا در تاریخ بیهقی نیز از سوری عمید خراسانی در عهد سلطان مسعود ذکری دارد و در ازمنه بعد شیر شاه سوری معروف از این قبیله افغانی در هند برخاست . پندت جواهر لعل نهرو در کتاب معروفش نگاهی به تاریخ جهان در این باب چنین آورده است :

اکنون به هند باز میگردیم به هند قرون وسطایی - مدت درازی بود که در جا های دیگر بسر میبردیم .

آمدن مهاجمان مسلمان به هند عکس العمل های متعددی بوجود آورد این مهاجمان افغان بودند و اعراب یا ایرانی ها یاسلسله مسلمانهای متمدن آسیایی غربی نبودند که به هند هجوم آوردند . این افغانها از نظر تمدن و در مقایسه با هندی ها مردمی عقب مانده بودند اما از لحاظ نیرو خیلی بر هندی های آنزمان پیشی داشتند و سر زنده تر بودند .

هند آن زمان در یک حالت خمودگی و افسردگی و رختی بسر میبرد که تغییر و ترقی در آن وجود نداشت. هند به روش کهنه و قدیمی خود چسبیده بود و هیچ کوشش نمیکرد که راه های تازه تر و بهتری برای پیشرفت پیدا کند. حتی از لحاظ فنون جنگی هم عقب مانده بود و افغانها نیرویی مجهز تر یا سازمانی بهتر داشتند .

به این جهت بود که هند پیر با وجود شهامت و فداکاری در برابر مهاجمان مسلمان شکست یافت و بزانو در آمد .

این مسلمانان در آغاز کار بسیار خشن و بیرحم بودند. آنها از سرزمین خشنی آمده بودند که در آنجا ملایمت و نرمی صفت پسندیده یی نبود. بعلاوه آنها در سرزمین ساکن شدند که به تازگی آنرا فتح کرده بودند و در نتیجه از هر سو با دشمنی و کینه محصور بودند و هر لحظه ممکن بود که قیام و شورش بر ضد آنها آغاز شود. ترس از شورش همیشه در همه جا وجود داشت و ترس اغلب موجب خشونتها می شود. بدین جهت بود که کشتار ها و قتل عامهای مهمی صورت میگرفت تا مردم به انقیاد و اطاعت مجبور شوند . در آن موقع مسأله این نبود که یک مسلمان ، یک هندور را بخاطر اعتقاد مذهبی اش بکشد بلکه مسأله

شرق، خوارزمشاهیان در شمال، اتابکان در آذربایجان و فارس و غرب ایران بودند. غوریان در ناحیه کوهستانی جنوب شرقی هرات و شمال غربی دره هلمند قرار داشتند. غوری ها دو طایفه بزرگ بودند معروف به آل شنسب که در فیروز کوه پایتخت غور وبامیان در طخارستان سلطنت میکردند.

پندت جواهر لعل نهرو نخست وزیر سابق هندوستان در باب تهاجم جایز و ناجایز کشورهای منطقه به نیم قاره هند چنین آورده است: محمود غزنوی که بزرگترین ویران کننده و غارتگر شمال هند بوده است و بنام قهرمان اسلام در جنگ با کفار بت پرست مشهور گشته است یک



## چگونه با خود و دیگران صادق باشیم

مدیریت ماهنامه

دیگران، بخش مهم از مدیریت و رهبری است.»

فقدان اعتماد بخود، توانایی اعتماد کردن به دیگران را نیز در ماکاهش میدهد. کاردینال دورتس گفت: «کسیکه بخود اعتماد ندارد هرگز نمی تواند به شخص دیگری اعتماد کند.»

خوشبختانه هر بار که عهدی با خود می بندیم و به آن پایبند می مانیم، یا هدف والایی را برای خود مشخص می کنیم و به آن دست می یابیم، بیشتر مقبولیت می یابیم و بر اعتبار مادر نزد خود مان افزوده می شود، هرچه بیشتر به این کار مبادرت کنیم، اعتماد و اطمینان بیشتری پیدا می کنیم که می توانیم به پیمان خود وفادار مانده و به اهداف خود برسیم و چنین خواهیم کرد در نتیجه اعتماد به نفس ما فزونی می یابد.

پیتر دروکر می نویسد: «شما نمی توانید از یک فاجعه ی بزرگ جلو گیری کنید، اما می توانید سازمانی بنا کنید که آماده رویارویی با مشکلات است اخلاق والایی دارد، میداند چگونه رفتار کند، بخود اعتماد داشته باشد و در آن همه افرادی یکدیگر اعتماد کنند، در آموزشهای نظامی نخستین قانون القای اعتمادیه مقام مافوق است، چون بدون اعتماد آنها نخواهم جنگید.»

بلی؛ در روند زندگی تا بخود اعتماد نداشته باشیم هرگز به دیگران نمی توان اطمینان داشت، مقبولیت و صداقت در اختیار خود شخص است، می تواند تصمیم بگیرد که اعتماد به نفس خود را افزایش دهد، یا با دیگران چگونه اعتماد حاصل نموده و ارتباطات خویش را در راستا های گونه گونه تحکیم بخشد، این ویژگی بصورت عینی از درون به بیرون تراوش می کند و بر همه ابعاد زندگی شخصی ما و دیگران تأثیر مثبت بجا می گذارد.

اعتماد به نفس یکی از شاخص های بارز زندگی انسانی است، آدم های که با خود اتکادارند، به آسانی می توانند پله های زندگی را در نبرند، اعتماد به خود اغلب با چیز های کوچک شروع می شود، پژوهش های انجام شده نشان داده است که بسیاری از ما اهداف خود را دنبال نمی کنیم و به تعهدات و قولهای که بخویش میدهیم، وفادار نمی مانیم، مثلاً بعضی از ما در نزد خود پلان می کنیم که فردا فلان کار را انجام میدهیم، اما بدون آنکه به پلان خود عمل نمائیم، خونسردانه به کار دیگری ادامه میدهیم، اما در آخر روز می گوئیم که ولا آن کار نشد، آیا ما اقدام کردیم که در انجام آن کاریکه در رؤیای ما بود موفق نشدیم؟ نه؛ ما نه تنها به تصمیم مان واقعی نگذاشته بل با خود و آرمان خود صادق نبوده ایم، رالف والدو امرسن می گوید: «اعتماد به نفس نخستین رمز موفقیت است... اصل و جوهر قهرمانی است.»

وقتی ما چندین بار عهد شکنی ها را با خود تکرار می کنیم، چه اتفاقی رخ میدهد؟ پیامد مستقیم شکستن پیایی پیمانها هائیکه با خود می بندیم چیست؟ اعتماد به نفس ما را از بین می برد، تنها اعتماد خود را در توانایی عهد بستن و وفاداری و پایبندی به آن از دست میدهیم بلکه در متجلی کردن قدرت شخصیت خود که با عث ایجا اعتماد به نفس می شود نیز شکست میخوریم ممکن است بکوشیم قدرت مقام و موقعیت خود را به عاریت بگیریم اما بی فایده است، پست و مقام مایهتاً به ما تعلق ندارد و مردم این را میدانند در ضمن چه بدانیم و چه ندانیم، همین مسئله نتیجه نهایی را تحت تأثیر قرار میدهد.

تحقیقات انجام شده نیز بر این حس درونی و درک مستقیم ما صحه میگذارد که اعتماد به نفس بر عملکرد شخص تأثیر میگذارد، شاید به همین دلیل است که چک ولج همواره تأکید میکرد که: «ایجاد اعتماد به نفس در



نیک محمد مستمند خودی



# SHANSABANEYA

فرخنده باد روز معلم



Email: [hazinyar.gjcf@gmail.com](mailto:hazinyar.gjcf@gmail.com)  
Mobail: 0799237579