



عرفان

مجله تحقیقی، ادبی، تربیتی و اجتماعی

سال نود و هفتم دور دوم ماه عقرب، شماره مسلسل ۵۹۴، سال ۱۳۹۷ هجری شمسی

- پیه ادبیاتو کې د افغاني...
- د بنوونکو غوره ځانگړتیاوې...
- جهاز اطراح مواد زاید ازېدن



عرفان

د پوهني وزارت

مجله تحقیقی، ادبی، تربیتی و اجتماعی

عقرب ۱۳۹۷ هجری شمسی



Erfan

Research, Cultural & Social Magazine

November 2018



نقش فعال شاگردان در پروسه آموزش بر روند یادگیری تاثیرات مثبت دارد



د هېواد د پرمختګ او سوکالۍ لپاره به مو هیلې هغه وخت ژوندی شي چې خپلې خویندې او لوڼې بنوونځیو ته ولېږو

د پوهني وزارت
د ارتباطاتو او عامه پوهاوي ریاست
کابل - افغانستان

Directorate of Publication & Information
Ministry of Education
Islamic Republic of Afghanistan

E-mail: magazineerfan@gmail.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مسوول مدير

محمد ابراهيم ستانکزی
مهتمم: صادق سپين غر

مسکلي غري

عبد الواسع سعادت
عبد الناصر فقيري

انځور

محمد ادریس نوري

کمپوز چارې

احمد شعیب ورسجی

ډیزاین

بريالی رحمانزی

د دفتر شمیره

۰۷۲۹۸۱۹۰۳۵

کتنپلاوي

پوهنيار محمد کبير حقمل
معراج زماني

استاد گل رحمان رحمان

سر محقق محمد آصف گلزاد
د سرمؤلف مرستيال عنايت الله عادل
محمد اکرم وفادار
عبد الصبور غفراني
محمد نسيم عياد

د عرفان مجله د مطالبو په اړه پټ کي خپلواکه ده، راغلي ليکنې له عرفان سره پاتې کېږي.
د عرفان مجله د ليکوال د ليکنې ننگه نه کوي، هر ليکوال ته ښايي،
چې دخپلې ليکنې ننگه په خپله وکړي

د پوهنې وزارت

خپرنيزه، ادبي، ښوونيزه، روزنيزه او ټولنيزه مجله

لړم ۱۳۹۷ هجري لمريز کال

اهمیت هنر در یادگیری

معاون سرمؤلف جمشید زینل

دنیای امروزی هر لحظه در حالت تحول و تغییرمی باشد که این تغییر نه تنها در عرصه کار و زنده گی؛ بلکه در عرصه آموزش و پرورش هم در حال پیچیده گی است. برای اینکه یک زنده گی موفق و سازگار با این تغییرات سریع و پیچیده داشته باشیم، لازمی است تا برای زنده گی و آموزش فرزندان و دانش آموزان خود برنامه های درسی جدید را داشته باشیم و این برنامه چیزی جز خلاقیت نمی باشد. آموزش امروزی زمینه ساز انگیزه، تنوع و شگوفایی، توانایی های انسان است؛ تا به گونه یی بالقوه در افراد نهادینه گردد و با تلاش افراد و کمک و همکاری جامعه و نهاد های تعلیمی و تحصیلی به نمایش گذاشته شود (غلام پور، ۱۳۷۹).

نه تنها دانش آموزان، بلکه جوامع و فرهنگ ها نیز برای زنده ماندن و رقابت با دنیای دیگر باید برای خلق نشاط و بالنده گی به تحول و نوآوری توجه جدی کنند؛ لذا می توان گفت که استفاده از استعداد ها و توانایی های افراد جامعه، غنی ترین سرمایه ملی و با ارزش یک کشور است و در هر زمانی می تواند مورد توجه ویژه سیاستمداران و برنامه ریزان تعلیم و تربیه باشد؛ فلهذا کشورهای که می خواهند به توسعه، رفاه و آسایش برسند و بتوانند در نظام جهان نقش مؤثری را بازی نمایند باید خلاقیت، تفکر و مساله گشایی را جز اهداف مهم آموزش و پرورش قرار دهند. و زنده گی افراد و اطفال جامعه را به هنر ارتباط دهند چون زنده گی بدون هنر سرد و خسته کن خواهد بود.

بنابرآن بهترین و مؤثرین دوره برای این کار، دوران کودکی می باشد؛ زیرا این دوران نقش حساس و تعیین کننده در زنده گی افراد دارد. به خاطر اینکه کسب عادات و رفتار در دوران کودکی صورت می گیرد و تجربیات این دوره اساس و زیربنای زنده گی آینده هر انسانی خواهد بود. بنابراین اگر بخواهیم کودکان ما از نظر روانی سالمتر، و از نگاه قدرت تفکر و تعقل در سطح بلند باشند باید به نیاز های تکاملی کودکان توجه خاص نموده و کوشش گردد تا به آن ها پاسخ مناسبی داده شود

تا آنان از مهارت های عاطفی و اجتماعی بیشتری برخوردار گردند (جمالی فیروزآبادی و همکاران، ۱۳۸۹).

خلاقیت یکی از نیازهایی است که باید کودکان از آموزش آن برخوردار گردند. چون خلاقیت یک فرآیند طبیعی است و زمانی رخ می دهد که افراد کنجکاو برانگیخته شوند و اطفال به گونه یی طبیعی کنجاوند و می خواهند مسایل را به قسم خلاقانه یاد بگیرند (سورتیجی اوکرکایی و همکاران، ۱۳۹۰).

متخصصان تعلیم و تربیه به این باورند که روش های سنتی و قدیمی کمک چندانی به رشد و خلاقیت کودکان نمی کنند، بلکه در بعضی از بخش ها موانع نیز ایجاد کرده است. برای اینکه کودکان را تشویق و علاقه مند به یاد گیری نماییم باید برنامه های درسی را قسمی آماده سازیم تا برای آنان نو و غیر قابل پیش بینی باشد و این کار نیاز به معلمان خلاق دارد. به گونه واضحتر باید گفت که شاگردان خلاق نیاز به معلمان خلاق دارند. معلمان که بتوانند محیطی آموزشی را قسمی فراهم نمایند تا تخیل، تجسم، کنجکاوی و تجسس را در کودکان ایجاد نماید (جین، ۲۰۱۳). تحقیقات نشان داده است که مشارکت فعالانه، تحرک و نشاط و روش های فعال آموزش بالای یادگیری شاگردان تاثیر زیادی دارد. (نیو و استرنبرگ ۲۰۰۳) نقش محیط های اجتماعی پرتحرک و نشاط بر خلاقیت را مورد تأکید قرار داده اند، یافته های شریفی و داوری ۱۳۸۸ بر ایجاد انگیزه، ارتباط اجباری و سینکتیکس را سه عامل تاثیر گذار بالای خلاقیت می دانند. نیوشا، پاکدامن و ایسی (۱۳۹۲) می نویسند که آموزش بر اساس الگوی تدریس بدیعه پردازی باعث افزایش خلاقیت و بهبود عملکرد دانش آموزان می شود و یافته های موسوی و مقامی (۱۳۹۱) نیز اشاره به کار گیری روش های جدید و متنوع برای ایجاد خلاقیت میان شاگردان می کنند؛ همچنان تحقیقات و یافته های نیجستادی، دی درو، ریتزشل و باس (۲۰۰۸) نشان می دهد که عاطفه های مثبت و تشویق و ترغیب اطفال باعث ایجاد خلاقیت در کودکان می شوند. بنابراین اطفال که همواره از طرف فامیل، مکتب و جامعه مورد لطف و مهربانی و عاطفه قرار می گیرند نسبت به کودکان دیگر دارای خلاقیت بیشتری می باشند. موضوع دیگر که برای کودکان بسیار بالارزش، ارزشمند و مهم برای یادگیری شاگردان می باشد، هنر است. برای اینکه هنر از تنوع وانعطاف پذیری بیشتری برخوردار بوده و باعث می شود تا کودکان را به تخیل بیشتر وادارد و قوه تخیل را در اطفال انکشاف دهد و زمینه خوبی برای پرورش خلاقیت در کودکان باشد. موگا و همکاران (۲۰۰۰) هنر را با ایجاد زیبایی ها با مغز

ارتباط داده و می گویند که هنر به مغز انسان آرامش می بخشد و باعث ایجاد شرایطی می شود تا سلول های مغزی در فضای دور از هیاهو و نگرانی اندیشه نمایند. نه تنها فعالیت های هنری در کودکان، باعث رشد توانایی بیان اندیشه با زبان هنری می شود، بلکه باعث می گردد تا قوه تجزیه و تحلیل موضوعات محیط اطرافشان را در آن ها رشد دهد. از اینکه اطفال ذاتاً علاقه مند به هنر هستند و می خواهند از این طریق یاد بگیرند بنابراین هنر تاثیر عمیقی بر آنها داشته و می تواند سطح دانش کودکان را به سطوح عمیق تر درک و فهم برساند (امینی ۱۳۸۰). بنأ محیط های آموزشی باید قسم طراحی و ساخته شوند تا برانگیزانده خلاقیت، ایده پردازی و اعتماد به نفس کودکان گردد.

تجربه های ساده زنده گی اجتماعی انسان ها نشان می دهد که اطفال با نقاشی، سرود و ترانه ها، تمثیل و کاردستی (فعالیت های هنری) بیشتر آرامش دیده و بدون خسته گی به تداوم آن می پردازند. این فعالیت اجتماعی و انسانی کودک را از یک ناحیه تفریح می بخشد و از ناحیه دیگر آموزش می دهد.

رابطه هنر و روانشناسی

کودکان از همان روز های تولد در برابر صدا ها از خود واکنش نشان می دهند؛ حتی می توان گفت که کودکان در بطن مادر نیز به صدا هایی که در اطراف مادر ایجاد می شود واکنش نشان می دهند، که می توان این واکنش ها را با حرکت های متفاوت بدنی در کودک مشاهده کرد. زمانی که کودکان شروع به سخن گفتن می کنند، خوش دارند تا کلمه های موزون را تکرار و از آن ها لذت ببرند؛ همچنان آنان به شنیدن قصه های فلکور از خود علاقه نشان داده و از فیلم های داستانی که بیشتر با رنگ های روشن نمایش داده می شوند لذت برده که این باعث می گردد تا کودکان موضوع را بهتر درک نمایند، همچنان تحقیقات نشان داده است هرگاه درس و یا موضوع تعلیمی را در قالب شعر و یا سروده برای کودکان آموزش دهیم، آنان بهتر و با علاقه بیشتر به آن توجه کرده و یاد می گیرند. کودکان به گونه طبیعی دارای حس کنجکاوی و جستجو گری می باشند و مشتاق به دانستن و علاقه وافر به یادگیر دارند که میتوان این حس را در قالب شعر و سروده در آن ها تقویت کرد و انجام فعالیت های هنری فرصت بسیار مناسب برای رشد و ارتقا اندیشه های نو در کودکان است (جین، ۲۰۱۳).

شعر و سروده نه تنها در رشد استعداد کودکان مبنی بر زیبا پسندی و علاقه به هنر کمک می کند، همچنان می تواند تأثیرات درمانی در آن ها داشته باشد. اگر ما به زنده گی دوران کودکی

اطفال به دقت بنگريم، آشکار می بینیم که کودکان از طریق بازی و صحنه سازی مورد نظر در افزایش مهارت ها و تکوین شخصیت خویش و رشد ابعاد مختلف آن نقش فعال دارند. کودکان در نمایش های خود به اشیا جان می بخشند. با آن ها سخن می گویند: دختر خردسال به عروسک خود تحکم میکند، به تنبیه اش میپردازد یا نوازشش می کند. پسر خردسال موتر کوچک خود را سوار می شود و در عالم خیال به گردش می رود. در اینگونه بازی هاست که شناخت و نگرش کودک به زنده گی، برداشت او از محیط اطراف و نظر وی نسبت به دیگران نمایان می گردد (جین، ۲۰۱۳).

علاوه بر شعر و سروده، کودکان و نوجوانان علاقه مند به مطالعه داستان های عاطفی، اخلاقی و اجتماعی می باشند به خصوص آنان علاقه مند مطالعه و شنیدن داستان های ماجراجویان می باشند؛ زیرا این گونه داستان ها حس کنجکاوی و ماجراجویی را در آنان تحریک بخشیده و باعث پاسخ به برخی پرسش های که در ذهنشان خطور می کند، می شود و به زنده گی کودکان شور و تحرک خاصی می دهد امینی (۱۳۸۰) می گوید مشارکت کودکان در داستان و قصه گویی با زبان خودشان؛ علاوه بر پرورش نیروی تخیل و قدرت خلاقیت وی، در تشخیص و درمان اختلالات روانی تأثیر مناسبی دارد. به خصوص اینکه گاه کودکان از این طریق به بحث های مستقیم و توضیح و تشریح مشکلات خود می پردازند. بنابراین واضح گفته می توانیم که هنر نه تنها در پرورش خلاقیت و یادگیری کودکان کمک میکند بلکه می تواند روش خوبی برای درمان اختلالات روانی آن ها باشد و آنان را برای رسیدن به آرامش فکری یاری کند.

نقش تربیتی هنر

هنر و زیبا پسندی دو جزء جدایی ناپذیر وجود آدمی اند که می توان گفت در سراسر دوره حیات وی اثر می گذارد. با آموزش هنر می توان نیروی عظیم دوران ابتدایی کودک را حفظ و در جهت درست هدایت کرد. کودکانی که دچار مشکلات یادگیری استند میتوان با فعالیت های هنری کمک کرد و اعتماد به نفس شان را بالا برد. کودکانی که در یادگیری مشکل دارند بیشتر به خاطر دشواری هایی که در مکتب با آن دست و گریبان اند، تصور می کنند که در یادگیری ناتوان اند؛ بنابراین، هنر به عنوان یکی از ابزارهای مؤثر و کارآمد تربیتی نقش بسیار ممتازی در تربیت و یادگیری کودکان ایفا می نماید. شناسایی استعداد های کودکان و پرورش آن ها در مسیر صحیح مسوولیتی است که معلمان و والدین عهده دار آن اند.

بسياری از صاحب نظران به جنبه تربيتی هنر معتقدند. به نظر آن ها، در حقيقت نه تنها كار، بلكه هنر هم می تواند بهترين نمايش دهنده درون انسان باشد و نقش اساسی در رشد عاطفی و تربيتی او بازی می كند (جين، ۲۰۱۳). شيلر هم به جنبه تربيتی هنر معتقد است و هم به جنبه شناسایی آن. در نظر او، انسان می تواند خود را با هنر مشغول سازد و در آن لحظه كاملاً انسان باشد. وی درباره مقام هنر چنين می گويد: "از نظر فعاليت، زنبور عسل می تواند استاد تو باشد و از جهت زنده گی كرمی می تواند معلم تو گردد؛ ولی هنر را تو ای انسان، تنها تو می توانی مالك باشی." اين بدین معناست كه فقط انسان است كه می تواند هنر خلق نمايد و به مقام والا برساند.

رشد جنبه های زيبا شناسی در كودكان امری جدا از رشد فزيکی كودك است، چون زيبا شناسی الهام گرفته از حالت درونی و روحی كودك می باشد و در هر فرد متفاوت است؛ ولی در اساس و اصل يکی می باشد. پس كودكان بايد با زنده گی پيوند برقرار كنند و در تجربه به كمال برسند. علاوه براین، جنبه های آموزشی و تربيتی هنر و بازی های متنوع هنری مخصوص كودكان هر يك نظر به كيفيت و چگونه گی خود بر روح و روان كودكان اثر می گذارند. به گونه يی مثال: زمانی كه كودك در حين بازی خود را در نقش اشخاصی غير از خود تصور می كند؛ به طور مثال سعی در تقليد رفتار پدر، مادر، داکتر وغيره می كند، تجربه های نوی را كسب می كند كه اين می تواند در اعتماد به نفس كودك بيفزايد و همچنان قوه تخيل كودك را گسترش دهد و آنان را برای روز های آينده آماده سازد، همچنان بازيها و فعاليت های هنری گروهی ميان كودكان، روحيه، تعاون، همفكری و هماهنگی با ديگران را در آن ها تقويت بخشيده و آن ها را برای يك زنده گی مسالمت آميز اجتماعي و همدیگر پذيری آماده می سازد. برعلاوه، هنر ميتواند آداب فرهنگي، مقررات اجتماعي، انساني و حس مسؤوليت پذيری را در قبال ساير افراد جامعه از طريق بازی های نمايشی و يا تياتر كودكان بر آنان آموزش داده و مبانی اعتقادی و ارزشی كودك را ايجاد و تقويت كند.

نتيجه گیری:

در فرجام به اين نتيجه می رسيم كه هنر در زنده گی روزمره كودكان، رشد خلاقيت، رشد رواني، و زنده گی اجتماعي نقش بسيار مهم داشته كه نه تنها ديده گاه زيبا پسندی كودكان را به حال و آينده معطوف می دارد؛ بلكه آنان را به تاريخ گذشته نيز می برد. بايد كوشش گردد تا حس هنری را در كودكان از همان آوان طفوليت رشد داده و در كنار هنر با هنر زيستن را ياد دهيم.

نقش هنر در آموزش یکی از بحث های علوم بشری است که امروزه در کشوره های پیشرفته یا دنیای اول به صورت یک پدیده مهم نگرسته شده و در سیستم تعلیم و تربیه از آن برای رشد استعداد های کودکان و رشد حس خلاقانه آنها استفاده صورت میگیرد. همچنان می توانیم با آموزش هنر به کودکان، فرهنگ زنده گی اجتماعی، همدیگر پذیری و حس مسوولیت را بیاموزانیم، بنابراین نظام های آموزشی باید با استفاده از روش های نوین، متکثر و خلاقانه زمینه سازی ایده پردازی و نو آوری، عمق بخشیدن به یادگیری را در کودکان رشد دهد، بدین معنا که محیط هایی را برای یاددهی و یادگیری طراحی نماید که برانگیزاننده، پرتحرک، پرنشاط، پرسش برانگیز و حمایتگر باشد. چنین محیطی زمینه ساز پشرفت و بروز خلاقیت در کودکان می شود، همچنین والدین و معلمان نیز باید عنایت بیشتری به نقش هنر در آموزش نمایند و به کودکانشان اجازه دهند تا در فعالیت های هنری نقش بازی کرده و مانع استعداد کودکان نگردند تا پرورش و شکوفایی استعداد خلاقیت و نوآوری کودکان زمینه لازم را برای فهم عمیق مطالب درسی و افزایش کارایی و اعتماد به نفس آن ها فراهم گردد.

منابع:

Amini, M 2001, Designng optimal model of art education curriculum in primary and compared with the present situation, Ph.D Thesis, Tarbiat Modarres University.

Gholampour, A 2000, Creativity and innovation in educational organization, Journal of Management in Education, Vol. 7, No, 25, Pp. 23-46. (in Persian).

Jalali-Firoozabadi, M, Sepehryan-Heidarzadeh, M, Jalali-Keshavarz, M 2010, Impacto teaching painting techniques on children's creativity, Psychological Research, Vol.2, No. 7, Pp. 104-111.

Jean, C, 2013, Creativity art and learning: A psycho-social exploration of uncertainty, International Journal of Art and Design Education, Vol.32, No, 1, Pp.33-43.

Moga, E, Burger, K, Hetland, L, et al 2000, 'Does studying the Arts Engender Creative Thinking? Evidence for Near Not Far Transfer', Journal of Aesthetic Education, Vol. 34, No, 3, Pp. 91-104.

Moosavi, M, Maghami, H.r 2012, A comparative study of the new and old methods of education on students' academic achievement and their attitudes toward creativity, Journal of initiation and creativity in humanities, Vol. 2, No. 2, Pp. 125-146.

Newsha, B, Pakdaman, A, Oveisi, Z 2013, The role of training method on art creativity, Journal of initiation and creativity in humanities, Vol. 2, No. 3, Pp. 159-176. (in Persian).

Nijstad, B.A, De Dreu CKW, Rietzschel, E.R, et al 2010, The dual pathway to creativity model: Creative ideation as a function of flexibility and persistence, European Review of Social Psychology, Vol.40, No, 1, Pp. 103-114.

Niu, W, Sternberg, R.J 2003, Societal and school influences on students' creativity: The case of China, Psychology in the Schools, Vol. 40, No. 1, Pp. 103-114.

Sharifi, A.A, Davari, R 2009, A comparative of the effectiveness of three methods of creativity development on school students' creativity, Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, Vol.15, No. 1, Pp. 57-62.(in Persian).

Soortichi, A.A, Rastgarpour, H 2011, The relationship between arts education and elementary schools students' creativity, Journal of initiation and creativity in the humanities, Vol. 1, No. 3, Pp. 1-27. (in Persian).

د علمي څېړنې او تعليمي نصاب پيژنده

مؤلف: صديق الله حبيبي

د علمي څېړنې تعريف او مفهوم: تحقيق يا څېړنه په لغت کې د حقيقت له سمولو، پيدا کولو او څېړلو څخه عبارت دی. عربي معادل يې (البحث) او انگليسي معادل يې (Research) دی. پوهانو د علمي تحقيق ډير تعريفونه کړي دي. دغه تعريفونه د لفظي اختلاف سره سره په يو ټکي کې سره يو ځای کيږي او هغه د حقيقت څېړنه ده.

د يو تعريف له مخې: علمي څېړنه هغه هڅه ده چې د يو شمېر مقرراتو او قواعدو د کارولو په پايله کې د علمي حقايقو د پيژندلو او لاسته راوړلو لپاره ترسره کيږي.

ځينو پوهانو بيا علمي څېړنه يو منظم کار ښودلی چې د هغه کار په پايله کې يې د څېړنې د موضوع د پوښتنو ځوابونه لاسته راځي.

هره علمي څېړنه د يوې «ستونزې» (Problem) د موجوديت په احساس سره چې کله د يوې پوښتنې په بڼه مخته کيږي، پيل کيږي. په دې معنا چې څيړونکي له يوې «ستونزې» سره مخ شي چې ښايي د حل لپاره يې لاره ولټول شي او يا له «پوښتنې» سره مخ شوی چې ځواب غواړي.

څيړونکي د خپلې ستونزې د تشخيص او يا حل لارې د پيدا کولو يا هم د قناعت وړ ځواب پيدا کولو لپاره پر کار پيل کوي. د څېړنې د کار پيل او تر پايې پورې د هغو دوام بايد د ټاکلو علمي قواعدو او اصولو له مخې ترسره شي چې هغه (د څېړنې تگلاره) نومېږي.

بايد ووايو چې که څېړنه يا تحقيق د ځانگړو قواعدو او اصولو له مخې ترسره نشي، هغه کارته علمي څېړنه نشو ويلای له دې امله بايد هره علمي څېړنه په تگلاره برابره اوسي.

د علمي څېړنې ځانگړتياوې:

الف. علمي څېړنه منظمو هڅو ته اړتيا لري.

ب. علمي څېړنه د څېړنې د موضوع په اړوند ټول موجود معلومات را نغاړي.

ج. په علمي څېړنه کې د څېړنې د موضوع په اړه کتنې او لازمي پايلې شاملې دي.

د علمي څېړنې گټې:

- ۱- د علمي سرچينو پراختيا او د څېړونکي د عقلي معلوماتي وړتياوو ځواکمنول.
 - ۲- په څېړونکي کې د مطالعې د روحيې پياوړي کول، د معلوماتو له لاسته راوړلو سره يې مينه پيدا کول او د معلوماتي سرچينو، لکه کتابتون، انټرنېټ او نورو سره يې بلدتيا او کارول يې .
 - ۳- د څېړونکي د علمي شخصيت او پر ځان د احساس پياوړي کول.
 - ۴- د افکارو په تنظيم، د معلوماتو په منطقي تسلسل، رغنده فکر کولو، نوښت، په استنباط او پايلې اخستو کې د څېړونکي د وړتياو پراخول.
 - ۵- له علمي ستونزو سره د علمي ميتود د لارو چارو زده کړه.
 - ۶- په علمي لارو چارو د مجهولو قضيو پيدا کول او پر نا پېژندل شوو حقايقو او شيانو برلاسي کول.
 - ۷- د ستونزو د هوارۍ هڅې او ځانگړو پوښتنو ته د سمو او مناسبو ځوابونو موندل.
 - ۸- د ټولنې په علمي پراختيا کې ونډه اخستل او بشري علم او توان ته خدمت.
- د علمي څېړنې (تحقيق) ډگرونه:**
- د علمي څېړنې ډگر ډير پراخ دی او د پوهې په ټولو اړخونو کې که شرعي علوم، انساني علوم او تجربې علوم (Seince) وي، په دې معنا چې کولای شو د طبيعي علم د طبيعت په پام کې نيولو سره د څېړنې د علومو په بيلابيلو برخو کې څېړنه وکړو.
- تعليمي نصاب:**
- نصاب په لغت کې حد او اندازې ته وايي. يوه نقشه ده يوه طرحه ده د لارې وهلو ته وايي او په تعريف کې ټولو درسي کتابونو، درسي توکو او هغو فعاليتونو ته وايي چې په ښوونځي کې د يوې ټولنې د ارمانې موخو د سرته رسولو لپاره کارېږي، نو ويلاى شو چې درسي کتابونو ته نصاب نه وايي بلکې د نصاب يوه برخه بلل کېږي.
- ميتود څه ته وايي؟
- ميتود د لارې او روش په معنا دی. هغه لاره ده چې د هغې په واسطه يو څوک ځان موخې ته رسوي او تعليمي سيستم کې هغه لاره ده چې يو ښوونکی د هغه پواسطه زده کوونکي د تعليمي مؤسسې ارمانې، واسطه يي او رفتاري موخو ته رسوي.
- د درسي کتابونو تأليف په کوم وخت کې کېږي؟
- په يوه هيواد کې درسي کتابونه په هغه وخت کې تأليف کېږي چې په هغه هيواد کې سياسي رژيم بدلون وکړي او اساسي قانون بدلون وکړي.
- په درسي کتابونو کوم نوي نظرونه شاملېږي؟

د هر هيواد شرايط يعنې ملي او نړيوال شرايط بدلون مومي، د ټولنې غوښتنې بدلون مومي، په ملي او نړيواله کچه اختراع او اکتشافات کيږي ددې او نورو غوښتنو په اساس په درسي کتابونو باندې نوې کتنه کيږي.

د درسي کتابونو د تاليف واک څوک لري؟

هغه کسان د درسي کتابونو د تأليف او نوي کولو واک لري چې لوړې زده کړې ولري په درسي کتابونو کې د ليکلو تجربه ولري او د نصاب د مقررې په شرايطو پوره وي.

درسي کتابونه د کومو مقرراتو په اساس ليکل کيږي؟

درسي کتابونه د هغو مقرراتو په اساس ليکل کيږي کوم چې د تعليمي نصاب د سند په رڼا کې ليکل شوي وي او تعليمي سند د پوهنې وزارت د تعليمي ستراتيژۍ په رڼا کې ليکل کيږي.

په درسي کتابونو د ليکلو بهير کله پيل کيږي؟

کله چې د ريسرچ د رياست له خوا يوه پراخه نظرغوښتنه وشي او دا کار ۳ يا ۴ کاله وروسته کيږي.

د معلم محوری زده کړه:

پخوا د معلم محوری په چوکاټ کې زده کړه کيدله. د زده کړې ټول فعاليتونه به ښوونکي سرته رسول او زده کوونکو به يوازې د ليدونکو او اوريدونکو دنده سرته رسول. په دغه ډول زده کړه کې به د فعاليتونو د سرته رسولو ټول فشار په ښوونکي و، اوس په ټول هيواد کې درسي کتابونه د فعالې زده کړې په اساس تهيه شوي دي او د همدغو درسي کتابونو په اساس ورته لارښود کتابونه تهيه او تأليف شوي دي.

فعاله او مشارکتې زده کړه چې اوس په تير وتنه سره د شاگرد محوري ورته وايي

کله چې د ښوونې او روزنې پوهان د معلم محوری په چوکاټ کې په نيمگړتياوو پوه او په دې فکر کې شول چې بايد داسې فعاله او مشارکتې زده کړه رامنځته شي چې په هغې کې ښوونکي د لارښود، څارونکي او فعال ګډون کوونکي حيثيت ولري او زده کوونکي په خپله لوست کې فعاله او عملي برخه ولري. خو زده کوونکي وکړي شي د زده کړې په بهير کې خپله دانثسي، مهارتي او ذهني پوهه پياوړې کړي. يعنې هغه زده کړه چې په هغې کې زده کوونکي او ښوونکي دواړه برخه ولري. نوی ښوونيز نصاب د زده کړې په فعال ميتود ليکل شوی. دا نصاب نه استاد محور او نه شاگرد محور دی، بلکې په ټولګي کې دننه فعاليتونه يې په ښوونکو او زده کوونکو داسې ویشل شوي، چې دواړه فعال وسائل شي او د لوست په پخولو کې دواړه لوري ونډه ولري.

د درسي کتابونولپاره دلارښود کتابونو د ليکلو اړتيا:

دوستانو کله چې په دنيا کې د زده کړې سيستم بدل شو او د فعالې زده کړې په اساس نوي درسي کتابونه وليکل شو ښوونکي د دغه نوي سيستم په تدريس نه پوهيدل، نو مؤلفين دې ته متوجې شول

چې بايد د هر درسي کتاب لپاره لارښود کتاب وليکي. دا کار ورو ورو په نوره نړۍ کې هم عام شو. زموږ په هيواد کې چې اوس په درسي کتابونو کې بدلون راغلی او اکثره ښوونکي له يوې خوا ټول مسلکي شوي نه دي او د زيات شمير ښوونکو تجربه هم کمه ده د نويو درسي کتابونو په تدريس کې ستونزې لري، نو ځکه تصميم ونيول شو چې بايد په هيواد کې د هر مضمون لپاره لارښود کتاب وليکل شي او دا دی دا کار مو وکړ؛ خو اوس دې ته اړتيا ده چې ښوونکي په دې لارښود کتابونو باندې وپوهول شي چې په سمه توگه ورته تدريس وشي

د مؤلفينو او ښوونکو ترمنځ هم فکري:

درنو استادانو! د زده کړې په برخه کې له پنځو فکتورونو څخه يو مهم فکتور ښوونکی دی. که په ښوونځي کې ښوونکی نه وي زده کړه نه ترسره کيږي او بله دا چې ښوونکي بايد له مؤلفينو سره هم فکرو او هم نظره وي. دغه کار په نوره نړۍ کې کلونه نيولي دي ښوونکي به د معلم محوري په ميتود باندې روان و د ښوونکو وړاندیزونو ته به يې پام نه کاوه. که وغواړو چې په هيواد کې زموږ ښوونکي په نوي ميتود باندې درس ورکړي، نو بايد له ښوونکو سره هم فکرو شي او هماهنگي ولري د لارښود کتابونو له سپارښتنو سره وړاندې ولاړ شي او شاته يې ونه غورځوي. کله چې ښوونکي لوست ورکوي، بايد يوه ورځ د مخه يا د شپې لارښود مطالعه کړي او د لارښود په اساس خپل پلان جوړ کړي او تدريس وکړي....

د لارښود کتابونو ډولونه:

- يو ډول لارښود کتابونه داسې دي چې د هر ټولگي د هر مضمون لپاره يو لارښود کتاب ليکل کيږي .. د يوې دورې د درو درسي کتابونو لپاره يو لارښود کتاب ليکل کيږي

- داسې هم کيږي چې د هر ټولگي لپاره يو لارښود کتاب وليکل شي مثلاً د لومړي ټولگي د ژبې د مضمون لپاره لومړي ټولگي ته جلا لارښود دويم ټولگي ته جلا لارښود او دريم ټولگي ته جلا لارښود.

- کله کله داسې هم کيدای شي چې درسي کتاب نه وي خو لارښود ورته ليکل کيږي. لکه د بدني روزنې لپاره او هغه هم کله د يوې دورې د درو ټولگيو لپاره يو لارښود ليکل کيږي لکه موږ چې د لومړي، دويم او دريم ټولگي د بدنې روزنې لپاره يو لارښود ليکلی دی او داسې هم کيدای شی چې د لومړي ټولگي يو کتاب او د دويم ټولگي لپاره بل کتاب او د دريم ټولگي لپاره بل لارښود وليکل شي.

- داسې کيدای شي چې کله د درسي کتاب حجم کم وي د جلا درسي کتاب ليکل په زيان تماميږي نو يو څو لوستونه د لارښود په توگه د درسي کتاب په پای کې ورته ليکل کيږي لکه د حسن خط او رسم په درسي کتابونو کې چې ورته ليکل شوي دي. که چيرې له ځينو ښوونکو سره سوال پيدا شي چې دا لارښود کتابونه په څو ډوله ليکل شوي دي د کومې انديښنې خبره نه ده دا کار په خپله د هماغه مضمون په ډيارتمت پورې اړه لري هره څانگه خپل نظر لري او کوبښن کوي چې په څه ډول لارښود سره ښوونکي وپوهوي او ان شاء الله چې زموږ ټول استادان به په لږ وخت کې هغه چې نوي مقرر شوي او تجربه يې کمه وي وپوهيږي اومسلکي به شي اوله موږ سره به هم نظره شي.

د درسي کتاب فزيکي جوړښت:

درسي کتابونه خپل فزيکي جوړښت لري لومړی برخه مقدمه دويمه برخه متن او دريمه وروستی برخه په مقدمه کې د کتاب مقدماتي برخه راځي چې په هغې کې د کتاب نوم، د بيا کتنې د کميټي د مؤلفينو نومونه، د ژبې، فرهنگي، سياسي، ديني او د محتوا د کميټي د غړو نومونه، بسم الله، ملي سرود، د پوهنې د وزير پيغام او د کتاب ليک لړ راځي.

په دويمه برخه کې متن هم درې برخې لري لومړی برخه د لوست عنوان موخه ورودي برخه په دويمه برخه کې متن او لنډيز او په دريمه برخه کې د لوست د تحکيم لپاره فعاليتونه ارزونه او کورنی دنده راځي او د کتاب په وروستی برخه کې مأخذونه راځي.

د نوو ميتودونو ارزښت:

په فعال تدريس کې د هر مضمون لپاره بيلابيل ميتودونه په گوته شوي دي چې هر يو يې په خپل ځای د زده کوونکو لپاره گټه لري.

د زده کړې په دې سيستم کې د زده کوونکو ذهن وده او انکشاف کوي، په ذهنت کې يې بدلونونه رامنځته، د درک او تفکر قوه يې لوړيږي، په دې زده کړه کې د زده کوونکو د زده کړې کچه لوړيږي او په اتلونکي کې خپل رسالت او مسؤليت د زده کړې او درک لپاره چمتو کوي.

پوهنيزه برخه:

د دې برخې موخه دا ده چې زده کوونکي تر لوستلو وروسته د لوست په معنا او مفهوم وپوهيږي. په لوست کې راغلې برخې وپيژني او پرې وپوهيږي خو په لوست باندې پوهيدل يوازې څه گټه نه لري ځکه چې پوهيدل او پيژندل هيريږي ترهغه پورې چې زده کوونکي عملاً کار ونه کړي. مثلاً د لمونځ زده کول پوهه ده خو ترهغه پورې چې عملي کار وانه خلي بيرته ورڅخه هيريږي بايد عملاً

کار وکړی او لمونځ وکړي. او کله چې د هغه په سلوک کې بدلون راغی او هره ورځ لمونځ وکړي او ورسره یې مینه پیدا شي نو ویلای شو چې په سلوک کې بدلون پیدا شو چې دې ته ذهنیتي برخه وایي یعنې په ذهنیت کې بدلون راشي.

مهارتي برخه:

په زده کړه کې پوهیدل هغه وخت ارزښت او ګټه لري چې زده کوونکي په عملي ډول کار وکړي، لوست ووايي، وېب لیکي او په ورځني ژوند کې ورڅخه کار واخلي. په دې نوي درسي کتاب کې د لوستلو او لیکلو د زده کړې په موخه هڅه شوې ده.

ذهنيتي برخه:

له ذهنیتي برخې څخه هدف دا دی چې د متن له لوستلو وروسته د زده کوونکو دانشي او مهارتي خوا پیاوړې کړي او د زده کوونکو په ذهنیت، سلوک او کړو وړو کې بدلون راځي هغه وخت د زده کوونکو په ذهن کې بدلون راتلای شي چې زده کوونکي د لوست په مفهوم پوه او له لوست څخه اخیستنه وکړي او په خپل ورځني ژوند کې ترې ګټه واخلي..

د تدریس توکي:

هغه مواد او نور مرستندوی توکي دي چې په یوې سیمې کې د محیطي موادو په توګه موجود وي او د هغو په واسطه ښوونکی هدف ته پرې ورسېږي. زده کوونکو ته تدریس ګټور او په زړه پورې کړي، د تدریس وسیلې او مرستندویه توکي دي. لکه تخته، د الف با چارټ، انځورونه د کلمو او جملو لیکلي کارتونه نقشي، کمپیوټرونه پروجکتورونه او نور د تدریس ښې وسیلې بلل کېږي.

ارزونه:

ارزونه د لوست په پای کې د میاشتي په وروستی برخه کې د کمال په پای کې اړینه ده. د ارزونې ګټه دا ده چې ښوونکی نه یوازې زده کوونکي بلکې خپل ځان هم ارزوي. په ارزونه کې باید ښوونکی د زده کوونکي فردې لیاقت په پام کې ونيسي. که په ارزونه کې سمې نتيجې ته ونه رسیږي باید ښوونکی خپل د تدریس میتود بدل کړي د تدریس میتود په هر مضمون کې او د زده کوونکي د پوهې په اساس توپیر کوي.

کورنی دنده:

د کورنۍ دندې کتنه ډېره مهمه او ارزښتناکه ده د کورنۍ دندې په سرته رسولو سره زده کوونکي خپل مسوولیت احساسوي، له زده کړې سره عادت کيږي او د زده کړې درجه يې لوړيږي او له زده کړې څخه لري نه پاتې کيږي.

د لکچر میتود:

دا میتود که څه هم اوس کم کارېږي خو خپلې مثبتې او منفي خواوې لري. له دې میتود څخه په داسې وخت کې کار اخیستل کيږي.

- چې موضوعات ډیر وي او وخت کم وي
 - مخاطبین ډیر وي او وخت کم وي او داسې نور
- منفي ټکي يې دا دي:

کیدای شي نظم ونه ساتل شي.
کیدای شي کنترول ونه شي.
ډله ییز کارونه:

ډله ییز کار هم منفي او مثبت ټکي لري:

- ټول زده کوونکي پکې گډون کولای او نظر ورکولی شي
- زده کوونکي خپل فکر په کار اچولی شي.
- د درک قوه يې زیاتېږي .

منفي يې دا دي:

کیدای شي چې د یوې موضوع په هکله یو نفر نظر ورکړي او نور کرار کيني

سرچینې:

- وزین، دکتور فضل الهادی، د علمی څېړنې اصول او تگلاره، د چاپ کال ۱۳۹۵هـ.ش.
- ظریفی، دکتور شیر علی، نوی ښوونیز نصاب، د چاپ کال ۱۳۹۱هـ.ش.
- د پوهنې وزارت لوستونکي مواد.

د ښوونکي غوره ځانگړتياوې او صفتونه

د سرمؤلف مرستيال گل آقا شايق

هر کله چې ښوونکی د سر مشق، مقتدا، معنوي پلار او بیلگې حیثیت لري او زده کوونکي په هر حالت کې د ده مطابعت او پیروي غوره کوي، نو په ښوونکي کې چې څومره ښه صفتونه را ټول شوي وي، هغه زده کوونکو ته هو به هو نقل کيږي او د زده کوونکو په ذهنونو کې ځای نیسي، نو ښوونکی باید په داسې صفتونو او ځانگړتیاوو سنبال وي خو وکولای شي په زده کوونکو کې ژور نفوذ ولري؛ ځکه که داسې ځانگړتیاوې ونلري، نو د زده کوونکو روزنیزه ساحه هم د ماتې سره مخ کیږي. او غوره صفتونه او ځانگړتیاوې یې په دې ډول دي:

۱- نرمي او مهرباني:

ښوونکی باید ډېر مهربانه واوسي، سخت زړی او نامهربانه انسان ددې وړ نه دی چې ښوونکی وي، نو ځکه د اسلام د سپیڅلي دین د روزنې پروگرامونه په ټولو کارونو کې نرمي او مهرباني ده او ستونزمنې او غصه ناکې طریقې د اسلام له نظره شړل شوې دي.

هرسو د ښوونې او روزنې فیلسوف او ښوونکی وایي: د ژوند هره مرحله د ځان سره متناسب کمال او بشپړتیا لري چې د همدې مرحلې سره ځانگړې ده، زده کړه او پالنه باید دا کړنه آسانه کړي. دا نظر د ښوونې او روزنې په کار کې د توفیق لامل کیږي، که چېرې له دې مرحلو څخه یوه مرحله د غفلت او بې پرواهۍ موږ وگرځي، د زده کوونکي څخه د تل لپاره فرصت له لاسه وځي او وروستي وړاندیزونه به څه گټه ورنکړي. همدارنګه کله چې ښوونه او روزنه د پرمختګ له ختمېدو مخکې په ځای ودریږي نو د ښوونکي ماتې ددې نه هم لویه ده.

الله تعالی په قرآن کریم کې پیغمبر صلی الله علیه وسلم ته خطاب کوي: که چېرې ته غصه ناک او سخت زړی وای، حتما ستا ملګري له تا څخه خواره واره کېدل. آل عمران: ۱۵۹.

دغه مبارک آيت د پيغمبر صلی الله عليه وسلم د برياليتوب راز دده په نرمۍ او مهربانۍ کې ګڼي، نو بايد ښاغلی ښوونکي د زده کوونکو سره بد او ناوړه چلن و نه کړي.

دیل کارنگي وايي: يوه ګرمه خدا کولای شي تر ټولو سخت او بد دښمن په يوه با وفا دوست بدل کړي. د ښوونې او روزنې په هکله مينه او قلبي اړيکې ډېرې اغيزناکې دي او د ښوونکي د کار پایله څو برابره کوي.

د جوشن کبير په دعا کې راغلي دي: ((يا من سبقت رحمته غضبه)) يعنې: اې ذاته چې مهرباني يې په غصه مخکې ده. نو د ښوونکي رحم او مهرباني هم بايد دده په قهر او غوسه مخکيوالی ولري. هغه بايد په دې وپوهيږي چې که چېرې زده کوونکی سرغړونه وکړي يا کوم ناخوښ کار ورڅخه وشي نو دا د هغه مشکل څخه رامنځ ته شوی چې د هغه سره مخامخ شوی دی او که چېرې زده کوونکی د کوم بدني يا رواني مشکل او ستونزې له امله سرغړونه او نا فرماني وکړي، نو بايد د هغه سره د يوه ناروغ په توګه کړه وړه وشي او بايد دده په درملنه کې زيار وایستل شي او خپله غوسه وزغمي.

په فارسي کې شعر دی:

درس معلم اگر بود زمزمه محبتی

جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را

که چېرې د ښوونکي درس د مينې او محبت زمزمه وي، نو له ښوونځي څخه تښتېدونکی هلک به د جمعي په ورځ هم ښوونځي ته حاضر شي.

د ښوونې او پالنې تحولات په انسان کې په ډېر کم وخت کې عجائبات رامنځ ته کوي.

په غرر الحکم کې راځي: هر څوک چې څه خوښوي د هغه په يادولو حريص کيږي.

۲- صبر، زغم او پراخه سينه:

صبر او زغم د هر ښوونکي توبښه ده، نه زغمونکی ښوونکی او روزونکی د هغه مسافر په څېر دی چې پرته له توبښې په سفر ځي، داسې کس به يا هلاکيږي او يا به د لارې څخه بېرته راستنږي.

کله چې زده کوونکی د ښوونکي په موخه ښه نه پوهيږي يا د هغه د تفسير له ذمې نشي وتلای سره له دې چې ښوونکی ډېرې هلې ځلې کوي، خو د خوښې پايلې ته نشي رسېدای، نو په دغه صورت کې ښوونکی بايد پراخه سينه ولري او دېته پاملرنه وکړي چې د ښوونې او روزنې طبيعت د چابکې نتيجې سره همغږي نه لري.

کله چې زده کوونکي په پوهه يا په ناپوهۍ د خپل ښوونکي سره دښمني کوي، يا هغه ته ضرر رسوي، په دې هکله د ښوونکي دنده زغم او حوصله ده؛ ځکه همدا صبر او زغم دده د بشپړ تغيير له وسيلو څخه دی.

ښوونکی بايد په خپلو اعصابو ولکه ولري، او لکه څنگه چې نجار اړي، آهنګر سوتک او منشي قلم ته اړتيا لري، ښوونکی د سينې پراختيا ته اړتيا لري، پر اعصابو تسلط درلودنه د ښوونکي د دندې له ضرورتونو څخه دي، په پراخه سینه کولای شي د کنډ ذهنو کسانو استعداد ته نمو او وده ورکړي. که چېرې ښوونکی د خپلو زده کوونکو څخه څه ځانګړي کړه وړه وويني بايد په پراخه او پرانستې سينه له هغوی سره چلن وکړي؛ ځکه په پرانستې سينې سره کولای شي داخلي استعدادونه وپېژني او هغو ته وده او پرمختګ وروبځيني.

هغه څه چې کولای شي د انسان زړه او روح ته واقعي سکون او آرامي راولي او هغه د مجبوریتونو او پرېشانيو له منګولو وژغوري بايد د الله تعالی سره نږدیکت او اړیکې ونيول شي، چې دا د سينې او حوصلې د پرانستيا په روښنایي کې لاس ته راځي.

حلم او زغم د پرمختګ او په ستونزو د برلاسی لپاره لازم دي؛ يوه داخلي پياوړې پایګاه او بله بیروني محکمه تکیه ګاه ده او ښوونکی بايد ځان په دې دواړو وسلو سنبال او چمتو کړي.

په قرآن کریم کې اویا (۷۰) ځله د صبر څخه خبره شوې ده، دغه عامل (صبر) چې د ټولنې د وګړو په پرمختګ کې کوم رول لوبوي، دا د امکاناتو، استعدادونو او فکر او سوچ څخه ډېر لوړ دی، له همدې کبله قرآن کریم فرمایي: زغم لرونکی خپله بدله یې حسابته حاصلوي. الزمر: ۱۰.

د جوشن کبیر په دعا کې راغلي دي: ((يا من هو بمن عصاه حلیم)). اې هغه ذاته څوک چې دده له فرمان څخه سرغړونه کوي، دی هغه ته حوصله کوي. یعنې د خپل نافرمان په وړاندې له حلم او حوصلې کار اخلي. د ښوونکي حلم او حوصله هغه وخت مهمه ده چې زده کوونکی دده له امر او غوښتنې سرغړونه وکړي.

ښوونکی بايد په ټولو روحي، رواني، عاطفي، بې نظميو او نورو زرګونو حالتونو کې د زغم او حلم څخه کار واخلي او ددې مسئلو او ستونزو د حل لپاره يوه لاره وپلټي.

۳- تواضع او عاجزي:

د ښه ښوونکي لپاره يو اړين صفت دادی چې د خپل زده کوونکي سره عاجزي خپله کړي او د تکبر او لویۍ څخه کار وانخلي، ځکه تکبر د ښوونکي او زده کوونکي ترمنځ واټن زیاتوي او د ښوونې

او روزنې اغيز له منځه وړي. د نړۍ د ښوونکو سردار د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم تر ټولو ډېر متواضع او عاجزي کوونکی ؤ تر دې چې کله د ماشومانو ترڅنگ تېرېده هغوی ته به يې سلام اچولو. او نورو خلکو ته به يې هم په سلام اچولو باندې امر کاوه: ((أفشوا السلام بينكم)). يعنې: په خپلو منځونو کې سلام اچول خواره کړئ. د خلکو سره په داسې نرمۍ او مهربانۍ مأمور شوی يم لکه څنگه چې د خپل اصل رسالت په رسولو مأمور شوی يم.

ښوونکی بايد د ميوه لرونکې ونې په شان خپل سر ښکته وساتي. حضرت عيسى عليه السلام ويلي دي: نورو ته د خدمت کولو لايق کسان عالمان او پوهان دي. علم او حکمت هغه ورځ رواج پيدا کوي چې د تواضع سره ملگری وي. قرآن کریم هم فرمايي: خپل وزرونه د تواضع له مخې د هغو مؤمنانو لپاره ښکته کړه کوم چې ستا پيروي کوي. الشعراء: ۲۱۵. يو عالم وايي: عاجزي او تواضع د هرې ښېښې او نیکمرغۍ ريښې دي او تواضع ډېر لوړ مقام دی.

۴- اخلاص:

يعنې د انسان د وجود هر غړی او جوړښت بايد د الله تعالی د رضا لپاره وي، د ښوونکي تر ټولو لويه ځانګړتيا د علم د پرمختګ او ودې په زمانه کې اخلاص دی. مدرسه، درس، ټولګی، کړه وړه ټول بايد د اخلاص بوی ورکړي، ښوونکی که هر څومره په نوو زده کړو او نړيوالو ټکنټيکونو باندې سنبال وي بايد د ریا او ځان ښوونې څخه کار وانخلي؛ بلکې بايد په کار کې اخلاص ولري او د ښوونکي موخه بايد د ټولنې پرمختګ او لوړوالی وي او که چېرې د ښوونکي په کار کې د اخلاص اکسير شتون ونلري، هغه که هر څومره علمي برلاسي ولري، خو له معنوي ارزښت څخه خالي او محروم دی.

د هر عمل په ځانګړې توګه د ديني اعمالو د قبولتيا شرط اخلاص دی. يو بل عالم وايي: خالص عمل هغه دی چې د هغه د ترسره کولو په وړاندې د الله تعالی له ستاينې او لويې پرته بله څه موخه ونلري.

د جوشن کبير په دعا کې راغلي دي: ((يا من لا مقصد الا اليه)). يعنې اې هغه ذاته چې هېڅ مقصد پرته د هغه په لوري نشته، بايد ټولې لارې او ټولې موخې دده په لوري وي، ديني ښوونکی هم د

هستی له ټولگې جلا نه دی. لکه څنگه چې الله تعالی فرمایي: یقیناً زما لمونځ، زما قرباني، زما ژوند او مرگ د هغه الله تعالی لپاره دي چې د عالمیانو پالونکی او روزونکی دی. الأنعام: ۱۶۲.

۵- جذابیت:

د ښوونکي له لوړو صفتونو څخه یو صفت جذابوالی دی چې په خپلو کړو وړو سره نور جذبي، او دا صفت چې په چا کې ډېر او غښتلی وي، د اغیز اچولو امکان پکې ډېر دی. داسې ښوونکي د هغو کسانو په وړاندې ډېر زیار باسي او غواړي چې لومړی دوی جذب کړي کوم چې د اسلام په باره کې په انحراف پېژندل شوي وي، د ښوونکي جذابیت د زده کوونکي په پرتله د مینې او علاقې معلول دی او جذابیت د دیني تربیت په هکله ډېر مؤثر دی او د ښوونکي د کار نتیجه څو برابره کوي.

۶- د وینا او کړنې مطابقت (همغږي):

د ښوونکو د وینا او کړنې همغږي ددې لامل کیږي چې اورېدونکی په چټکتیا سره د ویونکي په خبره باندې باور او یقین وکړي او د ویونکي شخصیت په آرامۍ سره د سرمشق او مقتداء په عنوان ومني. اما که چېرې وینا او عمل مطابقت او همغږي ونلري، نه یوازې مخاطبین اعتماد نه پرې کوي، بلکې کله برعکس اغیز له ځان سره راوړي.

یو عالم وايي: که چېرې عالم او پوه په خپل علم عمل ونکړي، دده وعظ او نصیحت له زړونو څخه داسې لغږي (وځي) لکه باران چې د صافې تیرې له مخ څخه لغږي.

د ژبني تعلیم د اغیز زیربنا او بنسټ عملي ښوونه ده، یا په بله وینا ښوونکي چې څه په ژبه ښيي په خپل عمل سره هغه تأییدوي، په ډېرو وختونو کې یوازې په خبرو نشي کېدای چې یو انسان ته هدایت او لارښوونه وکړي اما په چارچلند، معاملاتو (ورکړه راکړې) سره کېدای شي چې د اخلاقو ښایست او ښکلا وروښي. ښوونکی هم په عملي بڼه کولای شي چې خپلو زده کوونکو ته ډېر ښایسته کړه وړه ور زده کړي.

علم له عمل پرته هم خپله د عالم شخصیت سوځوي او هم د زده کوونکي شخصیت. ښوونکی پرته له ژبې قادر دی او مرشد پرته له بیانه نصیحت کوونکی دی. ښوونکی په مدرسه کې عملي سرمشق دی چې د بې ژبې توب په ژبه خپلې ښوونې په نفسونو کې محکموي او هغه په ذهنونو پسې تړي، خلک په غالبه توګه د غور په پرتله د سترګو له لارې ډېر کارونه زده کوي.

عملي ښوونه تر ژبني ښوونې ډېره ګټوره ده. ويل يوازې لاره ښيي، اما عمل او بې ژبې مقتداء، انسان د هدف او موخې مسير ته سوق کوي، تر ټولو غوره پند او نصيحت دادی چې ووايو ((افعل کما أفعَل)) څرنگه چې زه بې ترسره کوم ته يې هم داسې ترسره کړه. لکه چې نبي کریم صلی الله عليه وسلم د عملي ښوونې له لارې نورو ته لار ښووله او فرمايل يې: ((صلوا کما رأيتموني أصلي)). يعنې داسې لمونځ اداء کړئ لکه زه يې چې اداء کوم.

د جوشن کبير په دعا کې راغلي: ((يا من هو في عهدہ وفي)) اې هغه ذاته چې په خپله ژمنه کې با وفا دی. الله تعالی په خپله ژمنه وفا کوي. که ښوونکی خپلو زده کوونکو ته څه قول ورکوي او ژمنې ورسره کوي بايد په هغو وفا وکړي؛ ځکه د نه وفا په صورت کې ښوونکی خپل اعتماد له لاسه ورکوي.

۷- د ښوونکي سرمشق او بېلګه يې رول:

د ښوونې او روزنې په فضا کې چې کوم ډول ډول عناصر شتون لري، کولای شي د زده کوونکو لپاره د سرمشق او نمونې په توګه کار وکړي، لکه ښوونکي، چاپيريال، د زده کړې فضاء، زده کوونکي ددې عاملونو اغيز د زده کوونکو په نمونه ميندلو د اغماض او سترګو پټولو قابله نده، نوځکه هېڅ عنصر د مدرسې له عناصرو څخه نشي کولای د ښوونکي په شان او د هغه په کچه، نمونه او سرمشق سوځوونکي يا نمونه او سرمشق جوړوونکي واوسي.

خواجه عبد الله انصاري رحمه الله لکه څنگه چې دود د اور په شتون دليل بولي او ګرد د باد له لګېدلو ګڼي، همدارنګه زده کوونکی او د هغوی ټول روحي کيفيتونه او کړه وړه د ښوونکي د شخصيت مستقيم اثر او اغيز ګڼي او وايي:

دود از آتش نشان نهد و خاک از باد که ظاهر از باطن و شاگردان از استاد

ښوونکی د خپل معنوي نفوذ په دليل ټول کړه وړه، بېلګې او سرمشقونه د زده کوونکو په اختيار کې ورکوي، نو ځکه د ښوونکي شخصيت د زده کوونکو په افکارو او زړونو کې د ژور او هميشني اغيز لرونکی دی.

۸- عفو او بخښنه:

د ښوونکي د ډېرو مهمو او غوره ځانګړتياوو څخه يو د عفوې او بخښنې روحیه ده، عفو د الله تعالی له صفتونو څخه ده او د الله تعالی رسول صلی الله عليه وسلم هم په دې ځانګړتيا کې تر ټولو مخکې

و. په داسې توگه چې هر کله به چا دده سپکتيا او اهانته کاوه، هغه به د مهرباني او حوصلې په ترڅ کې په عزت سره هغه ته عفو کوله، خو د نړيوالو پر مخ د تربيت د لارو نوې لازمي صفحه پرانيږي. ښوونکي بايد د زده کوونکي له بديو سترگې پټې کړي او عفو ورته وکړي، تر څو په دې توگه هغه د کمال او بشپړتيا مسير ته سوق کړي. نبي کریم صلی الله عليه وسلم فرمايي: ايا تاسو ته د دنيا او آخرت له غوره خوښوونو څخه خبر درنکړم؟ هغه له دې څخه عبارت دي: هغه چاته عفو کول چې په تاسو يې ظلم او تيري کړی وي، د هغه چا سره اړيکې نيول چې ستاسو سره يې اړيکې شلولې وي، د هغه چا سره نيکي کول چې تاسو سره يې بدې کړې وي او هغه چاته ډالۍ ورکول چې ستاسو نه يې منع کړې وي. الله جل جلاله خپل پيغمبر صلی الله عليه وسلم ته امر کوي چې د بديو، ناپوهيو، تعصبونو، کار خرابولو او مخالفتونو په وړاندې نرمي وکړه او له گناهونو څخه عفو وکړه. له بديو ښايسته عفو وکړه. الحجر: ۸۵

۹- ځان سنگارول او ښايسته کول:

ځان منظمول او ښايسته کول د مؤمن او ښوونکي د لوړو او عالي ځانگړتياوو څخه دی. او دا کار د زده کوونکو په جذبولو کې په زړه پورې اغيز لري او ډېر تربيتي اثرات په ارمغان (ډالۍ) راوړي. ښوونکي بايد مخکې د ټولگي له داخلېدو خپله جامه، سر او وضعيت منظم، مرتب او معطر کړي. اسلام ځان سنگارولو او ښه لباس اغوستلو ته ډېر ارزښت ورکوي، پيغمبر صلی الله عليه وسلم به چې هر چېرې تللو عطر، شيشه او گومنز به ورسره وو.

يوې ايراني مجلې د ((فصل نامه آموزشي و اطلاع رسانی)) په نامه، څلورمه شماره ۱۳۹۰ کال ليکلي: د اندلس (نننې هسپانيا) له فتحې وروسته د اندلس نظامي قوماندان ويلي وو: ولاړ شئ ټول مسلمانان را ټول کړئ. سربازانو وويل: څرنگه به هغوی وپيژنو؟ قوماندان وويل: هر يو چې ډېر ښايسته، پاک او لوکس جامې واله و هغه مسلمان دی.

د جوشن کبير له دعاوو څخه داهم ده: ((يا من أظهر الجميل - يا من ستر القبيح)). يعنې اې هغه ذاته چې ښکلا يې څرگنده او خرابۍ يې پوښلې دي. الله تعالی ښايست او ښکلا ظاهروي او بدۍ او بدننگۍ پټوي. الله تعالی ښايسته دی او د ښايسته سره مينه لري.

۱۰- تشويق او بيدارول:

تشويق او بيدارول په اصلي اسلامي ښوونه او روزنه کې مسلمنه مسئله پيژندل شوې او منل شوې ده. جنت او دوزخ هم د تشويق او بيدارولو ځلاوې او نښانې دي.

تشويق او هوښيارول د ديني تربيت له مهمو څانگړتياوو او طريقو څخه دي، که چېرې په مناسب ځای کې تر استفادې لاندې ځای ونيسي ډېر اغيزناک واقع کيږي، زده کوونکي بايد وپوهيږي چې د څه لپاره تشويق کيږي، څو خپل اغيز پريريدي او که چېرې ونه پوهيږي چې د څه لپاره تشويق کيږي، روح يې په تمامه معنا مشوشه کيږي.

شهيد مطهري تشويق د رشد او ودې عامل اما بيدارول د انساني سرکښو د خاموشولو عامل گڼي. دی تربيت د استعدادونو وده او پالنه تعريفوي.

ښوونکی بايد پاملرنه ولري چې زماني او مکاني شرطونه او د زده کوونکي روحي څانگړتياوې په تشويق او بيدارولو کې خصوصاً په تنبيه او بيدارولو کې مراعات کړي.

((الافراط في الملامة نيران شيب لجاجة)): يعنې په ملامتيا او رڼه کې زياتوالی د جنگ او اختلاف اور لا په شغلو راولي.

دا معلومه خبره ده چې د ویرولو او زیری ورکولو شتون د هر متعادل تربيت لپاره ضروري دی، ځکه که چېرې نیکو کار او بد کار د جزا له نظره يو شان وای، نو نیکو کارانو ته د نیک او خوښ کار په ترسره کولو کې د بې مینې والي زمینه او بد کارانو ته د تباهی جرئت چمتو کېده.

په تربيت کې د ډېرو اغيزناکو لارو څخه د ماشوم د ښو کارونو تشويق دی. تشويق د ماشوم په روح او خټه کې اغيز اچوي او هغه ښو کارونو کولو ته هڅوي او رغبت ورکوي، همدارنگه د تشويق په سيوري کې له خپلو ډېرو غوښتنو او هیلو څخه سترگې پټوي او عملاً په هغه لاره باندې درومي چې شوق کوونکی يې غوښتونکی دی.

تشويق ته ميلان د انسان له فطري ميلانونو څخه دی او د عمر تر پايه ورسره باقي پاتې کيږي، داسې څوک نشته چې تشويق او هڅولو ته اړتيا ونه لري او ټول دا هيله لري چې داسې موقعيت يې په برخه شي څو د نورو د تحسین وړوگرځي.

تشويق د روحي پياوړتيا مایه او اصل دی، د ماتې خوړونکې زده کوونکي روح ترميموي، حقارت يې په عزت بدلوي او د هغه سره د کمال او لوړتيا لار وهلو کې مرسته کوي، همدارنگه د ده استعدادونو او داخلي قوو ته فضيلت رسوي او د وگړي شخصيت ژوندی کوي.

اما د تنبيه او بيدارولو له عامل څخه استفاده هغه وخت مناسبه ده چې نور تربيتي لاملونه د فرد په هکله له تأثير څخه نا رسيدونکي او عاجز وي. تنبيه او بيدارول يو له منع کوونکو عواملو څخه دی او په

ځانگړو شرايطو کې د انساني ټولنې لپاره د ښېگڼې او نېکمرغۍ تر ټولو پياوړې او ضروري د ضمانت وسيله ده.

هغه څوک چې کولای شي د انسان په زړه او روح واقعي سکينه او اطمینان حکم فرما کړي او هغه د پريشانو له منگولو وژغوري، الله تعالی ته ستيندنه، نړديوالی او اړيکې دي، چې د سينې د پرانستو او حوصلې په رڼا کې لاس ته راځي.

په ځنو اخلاقي مسائلو کې د يو وگړي مواخذه او جزا ورکول ددې لامل کيږي چې هغه د يو عمل په ارتکاب نور هم جرئت پيدا کړي او په اصطلاح د حيا پرده يې وشليږي، نو بايد تنبيه د ناوړه کړو وړو سره مناسبه وي او د تنبيه په ځای ډېر له تشويق څخه گټه واخستل شي؛ ځکه د انسان مغز ۸۵٪ د تشويق او ۱۵٪ د تنبيه لپاره چمتو شوی دی.

د ښه ښوونکي څو نورې ځانگړتياوې هم بايد وپيژنو:

ښه ښوونکی هغه دی چې درسونه يې په داسې اندازه جالب او دلچسپ وي چې زده کوونکي ویده نشي او خپل ښوونکي ته بشپړه توجه او پاملرنه ولري.

ښوونکی بايد په خپله دنده عاشق وي، دا عشق ددې لامل کيږي چې لوست يې دلچسپ او په زړه پورې وي، کوم ښوونکی چې د خپلې دندې څخه ناخوښه او تنفر کوونکی وي، نو هغه په خپلو زده کوونکو اغيز اچوي، ښه ښوونکی په خلاصه پټه ټولگي ته داخلېږي که څه هم د ټولگي نه د باندې ناراحتی ولري.

ښه ښوونکی هغه دی چې د واقعي شخصيت لرونکی وي او هغه له زده کوونکو څخه پټ نکړي، ځکه هغه يوازې يو ښوونکی نه دی بلکې د ټولنې يو وگړی هم گڼل کيږي او دا دده له تدريس څخه معلومېږي.

د ښه ښوونکي بله ځانگړتيا داده چې په خپله څانگه او رشته کې د ډېرو معلوماتو لرونکی وي، د داسې ځانگړتيا خاوند لا د ډېر لوړ شخصيت څخه برخمن وي.

ښه ښوونکی هغه دی چې په مثبتو اړخونو کې خپل زده کوونکي سرگرم او مشغول وساتي، ځکه زده کوونکي د تفريح او سپورت څخه خوند اخلي، اما د تفريح او زده کړې ترمنځ بايد توازن شتون ولري، ځکه کله کله تفريح زده کړه له منځه وړي.

ښه ښوونکی هغه دی چې زده کوونکي يې دوست وگڼي او مينه ورسره وکړي او د هر زده کوونکي سره په خوږه لهجه خبرې وکړي او د خپلو زده کوونکو سره ښې اړيکې ولري او د زده کوونکو

غوښتنې، هيلې او ستونزې خپلې وگڼي. او چُپ او پټه خوله زده کوونکي خبرو کولو ته وهڅوي او کوم چې ډېرې خبرې کوي هغه کنټرول کړي او د هغه زده کوونکو څخه پوښتنه وکړي چې هميشه خپل لاسونه نه جگوي. او ښوونکی بايد وکولای شي چې پرته له رڼې او ضرر رسولو د زده کوونکو اشتباهات تصحيح کړي او دا کار بايد په درايت سره ترسره کړي او معلم بايد وسنجوي چې د يوه ځانگړي زده کوونکي لپاره په ځانگړي موقعيت کې څه څيز مناسب او وړ دي. او دا د تدريس له بنسټيزو مهارتونو څخه دي.

او ښه ښوونکی هغه دی چې د خپلو زده کوونکو نومونه ورته ياد وي او خپلو زده کوونکو ته داسې روحیه ورکړي چې ښوونکی زموږ سره قلبي مينه لري او ددوی سره ازادې خبرې کولای شي. او ښه ښوونکی هغه دی چې د خپل تدريس په څنگ کې د زده کوونکو د زده کړې په هکله هم نگران واوسي. او د ښه ښوونکي له ځانگړتياوو څخه دا هم ده چې د ښه مناسب لباس لرونکی وي.

سرچينې:

- ۱- غرر الحکم، جلد: ۶ ص: ۱۷۷.
- ۲- شکوهي يکتا، ص: ۱۳.
- ۳- سخنان پير هرات، خواجه عبد الله انصاری.
- ۴- تفسير ميزان.
- ۵- کابلی تفسير.
- ۶- مشکوة شريف.
- ۷- تذکرۃ الاولياء.
- ۸- مجله آموزش معارف اسلامي، ايران، شماره چهار ۱۳۹۰.
- ۹- تفسير مکارم شیرازي، ج: ۱۹، ص: ۴۴۶.
- ۱۰- سالم الصفا، ص: ۱۶۳.

جهاز اطراح مواد زايد از بدن

معاون سرمؤلف ترينا ستار محب زاده

به دنبال انجام عمل هضم و جذب که با تغییرات کیمیاوی محیط حجره همراه است عکس العمل های مختلفی در داخل حجره صورت می گیرد یعنی وقتی که مواد غذایی جذب شده (قند های ساده، امینواسید ها املاح و ویتامین ها) توسط خون به حجرات بدن می رسد و به داخل آن راه می یابد در اینجا غذا به دو صورت مورد استفاده قرار میگیرد. بخشی آن سبب رشد و ترمیم حجرات می شوند. بخشی دیگری آن در موجودیت آکسیجن می سوزند و انرژی تولید می کنند که طی این دو عملیه در حجره مقادیر زیاد مواد زايد مثل کاربن دای اکساید، آمونیا و یوریا تولید می شود. بایدگفته شود که در بدن ، چندین راه برای دفع مواد زايد حجرات وجود دارد. شش ها، پوست، معده، گرده و روده بزرگ همگی در پروسه دفع مواد زايد مشترکاً کار میکنند که از اهمیت خاصی برخوردار اند. قسمی که در جدول زیر خلاصه گردیده است.

مواد زايد حاصل از اثر میتابولیزم داخل حجرات		
مواد زايد	عملیه های تولید کننده	بخش دفع کننده
کاربن دای اکساید CO_2	عملیه میتابولیزم در همه حجرات بدن	شش ها
امونیا	تجزیه امینو اسید ها	گرده ها
یوریا	سوخت و ساز امونیا	//
یوریک اسید	تجزیه نوکلئوتید ها	گرده ها
املاح صفراوی	تجزیه هموگلوبین	کبد، معده

پس این مواد سمی، همانند مواد سمی کار خانه های جوامع صنعتی، باید به بیرون رانده شوند. اگر مواد سمی تولید شده در بدن در یکی از بخش های ذخیره کننده مواد در بدن انباشته شوند بدون شک در ظرف چند روز انسان را خواهد کشت.

بناً اطراح مواد زاید را باید یکی از مهمترین عملیه های موجود زنده بشمار آورد در این عملیه خصوصاً کرده ها نقش عمده را بدوش دارند و در تنظیم مقدار تراکم مواد کیمیای در خون نقش اساسی را ایفا می نمایند.

ساختمان جهاز اطراح موادزاید:

گرده ها اعضای اساس جهاز اطراحی میباشند که شامل دو حالب، مثانه و مجرای دفع ادرار اند که مفصلاً آنها را مورد بحث قرار خواهیم داد.

گرده: تقریباً هر گرده انسان در حدود ۱۱ سانتی متر طول و ۶ سانتی متر عرض و ۳ سانتی متر ضخامت دارد، وزن آن تقریباً ۱۵۰ گرم است گرده ها به دو طرف ستون فقرات از ناحیه کمر و در قسمت شکم قرار دارند. هر گرده توسط انساج چربی احاطه شده است. گرده های انسان لوبیایی شکل است و از بخش فرورفته آن رشته اعصاب و رگهای خونی وحالب به گرده می رسند.

در ساختار گرده های انسان گفته میتوانیم که هر گرده توسط پرده نازکی از انساج ارتباطی پوشانیده شده است و هر گرده به دوبخش تقسیم گردیده (بخش قشر یا کارتکس و بخش مرکزی یا میدولا) بخش مرکزی میدولا شامل قسمتهای مخروطی شکل بنام هرم است. قاعده هر هرم به طرف قشر گرده و رأس آن به طرف لگنچه است و ادرار تولید شده در لوله های ادراری به درون لگنچه می ریزد و از آن جا به حالبین میرود.

هر گرده دارای تقریباً یک میلیون تیوب ادراری یا نفرون است که فقط به کمک مایکروسکوپ دیده میشوند.

ساختار تیوب ادراری (نفرون)

این تیوب ها قسمت عمده واحد ها عمل کننده را در گرده ها تشکیل می دهند. هر تیوب ادراری دارای یک تعداد عروق شعریه به نام گلومرول و تیوب طویل و پیچ خورده است. تیوب ادراری شامل کپسول بومن، تیوب خمیده نزدیک (Proximal tube)، قوس هنل (تیوب uمانند) و تیوب خمیده دور (Distal tube) شامل است.

کپسول بومن دو ٲوش دارد که شبکه عروق شعریه گلومرول را احاطه کرده است. دیوار داخلی کپسول بومن شبکه عروق شعریه را کاملاً در برمی گیرد. و توسط فضای بنام فضای بومن از دیواره خارجی جدا میشود.

امتداد ٲوش خارجی قسمت دوم لوله ادراری یعنی لوله خمیده نزدیک را می سازد. که بخش ماریچی لوله ادرار است که به طرف پایین رفته دوباره بالا می آید و بخشی قوس هنل را به شکل U مانند تشکیل میدهد، قوس ها تعداد از لوله های ادراری به دورن بخش مرکزی امتداد می یابد. قوس هنل به قسمت چهارم و انتهای لوله ادرار ختم می شود. که این بخش بنام لوله خمیده یاد میگردد. بخش دیگر ماریچی لوله است که سر انجام به لوله مستقیم بنام لوله جمع کننده ادرار ٲیوند می خورد که تعداد آنها کمتر است چرا که چند تیوب ادراری به یک لوله جمع کننده ادرار متصل می شوند. و انتهای لوله های جمع کننده ادرار به داخل لگنچه باز می شود. تیوب های ادراری مقدار زیاد خون را تصفیه و روزانه تقریباً تا سه لیتر ادرار تولید می کنند البته نقش بخش های مختلف تیوب ادراری در تولید ادرار یکسان نیست. خلاصه در جدول ذیل:

بخش	عمل
گلومرول	تصفیه مکانیکی خون
کپسول بومن	تصفیه مکانیکی خون
لوله خمیده نزدیک	جذب دوباره ۷۵ درصد آب اضافی، املاح، امینو اسید ها و گلوکوز
قوس هنل	شرکت تبادل جریان مخالف و نگهداری اندازه غلظت
تیوب خمیده دور	بخش ترشح کننده ایون هایدروجن H^+ ، ٲتاشیم و دارو ها

تصفیه خون در لوله های ادراری شامل سه عملیه وابسته به هم است:

- ۱- تصفیه گلومرولی
- ۲- جذب دوباره لوله ای
- ۳- ترشح لوله ای

تصفیه گلومرولی یا ترشح:

دراین جا هدف عبور مایعات و مواد محلول درون کپسول بومن است، ٲس نقطه قابل توجه این است که خون از طریق شراین وارد گرده میشود. شریان های گرده در داخل به شاخه های کوچک تری تقسیم شده و به بخش قشری گرده می روند. بلاخره انشعاب های کوچک تر رامی سازد.

خون شریان در داخل گلو مړول جريان پيدا كړده و يك شبكه پيچيده عروق شعريه تشكيل مي دهد. در شبكه اول عروق شعريه زياد تر حجم پلازما به غير از پروتين ها تحت تاثير فشار خون به خارج شبكه عروق شعريه و درون فضاى كپسول بومن رانده مي شود. در اين مرحله محلولي به درون كپسول تصفيه مي شود كه مائع تصفيه شده نام دارد. چرا كه زره هاى مواد از جدار مويرگ ها عبور مي كند و موادي مي تواند از خون درون كپسول بومن راه يابند كه بسيار كوچك باشند. چونكه پرده صافى كه مواد از آن عبور مي كند از دو پرده پوششى حجرات تشكيل شده است يكي حجرات پوششى جدار مويرگها و ديگر پوش داخلى كپسول بومن است.

بياييد بپرسيم كه آيا تغييرات فشار خون بر مقدار ترشح موثر است؟

شبكه عروق شعريه داراي تعداد بسيار زيادى منفذهاست كه ماليكول هاى نسبتاً بزرگ به آسانى از آن عبور مي كنند. علاوهً مائع پلازما كه حاوى بسيارى از مواد محلول است به آسانى از طريق اين منفذها از شبكه خارج مي شوند. به هر صورت حجرات خوني، پلاكت ها و ماليكول هاى درشت پروتينى نمى توانند از منافذ شبكه مويرگى عبور كنند.

حجرات پوش داخلى كپسول بومن در تصفيه پلازما به درون كپسول بومن سهيم اند.

پوش داخلى كپسول بومن توسط فضاى بومن از پوش خارجى آن جدا شده است. بنابر اين مايعات بايد از جدار عروق شعريه و پوش داخلى كپسول عبور كنند.

لايه داخلى كپسول بومن داراي حجرات با انشعاب هاى زيادى است. اين انشعاب ها عروق شعريه را در بر گرفته اند، حجرات ديواره داخلى كپسول بومن بنام پودوسيت podocyte ناميده مي شوند. در بين پودوسيت ها درز هاى كوچكى ديده مي شوند كه اين درزهاى مانع مكانيكى ساخته اند كه ورود ماليكول هاى بزرگتر را به درون كپسول بومن جلوگيرى مي كند.

روزنه هاى شبكه مويرگى گلو مړول و درز هاى كپسول بومن به آب، ايون هاى و ماليكول هاى كوچك اجازه عبور ميدهند ولي مانع عبور كروييات خون، پلاكت ها و بيش تر پروتين هاى خون مي شوند.

اگر كدام عفونيتى به درون گرده ها انتشار يابد پوش عروق شعريه و جدار درونى كپسول بومن لوله هاى ادرار به شدت صدمه مي بيند در اين صورت پروتين ها و كروييات خون وارد لوله ادرارى مي شوند و آن ها را مي توان در ادرار دفع شدهديد هرگاه در ادرار خون مشاهده شود بايد براى

تشخیص علت عفونت کرده ها به داکتر مراجعه گردد. و همچنان در بیش تر مواقع موجودیت خون در ادرار ناشی از عفونت مثانه یا سنگ کرده است.

جذب دوباره لوله ای:

تقریباً ۱۸۰ لیتر پلازمای خون توسط شبکه عروق شعریه گلو مرول در هر روز تصفیه میشود و به درون لوله ادرار می ریزد. و در هر بار تصفیه تقریباً ۵/۱ حصه خون به شبکه عروق شعریه اول داخل میگردد. نظربه این حجم تصفیه، در کرده ها روزانه یک تا سه لیتر ادرار تولید می شود، نظربه این گفته فقط یک در صد مایع تصفیه شده به صورت ادرار از کرده ها بیرون می روند مگر مقدار بیشتر مایع صاف شده در شبکه گلو مرول، دوباره جذب می گردد. و مجدداً از لوله ادراری به جریان خون بازمی گردد که این عملیه را بنام جذب دوباره لوله ای می نامند این مایع حاوی مواد غذایی و ایون هاست که از لوله ادراری به درون شبکه دوم عروق شعریه لوله راه می یابد این شبکه آب و مواد مثل گلوکوز و انواع ایون ها مثل سودیم راکه در ضمن ترشح از جریان خون خارج شده بودند دوباره جذب می کند و مواد دفعی وارد لوله های جمع کننده ادراری می شوند سرانجام به صورت ادرار از بدن دفع می گردد. جذب دوباره به حفظ تراکم آب و مواد محلول خون کمک می کند جذب دوباره سبب ذخیره مواد غذایی آب و ایون ها می شود.

ترشح لوله ای

دفع مواد زاید با عملیه سومی بنام ترشح لوله ای کامل میشود مواد دفعی که در عملیه ترشح شبکه اول عروق شعریه از جریان خون خارج شده اند به شبکه دوم عروق شعریه می رسند برخی از این مواد از طریق انتقال فعال (ترشح) به لوله ادرار راه می یابند. ایون های درون و پتاشیم که طی عملیه ترشح از شبکه اول خارج نشده از شبکه دوم عروق شعریه به درون مایع خارج سلول انتشار می یابند این مواد دفعی ممکن است از طریق انتقال فعال نیز به درون لوله ادراری ترشح شوند.

عملیه ترشح بسیار اهمیت دارد چرا که به کمک این عملیه تراکم ایون های درون خون تنظیم می شود، در نتیجه این عمل pH خون ثابت می ماند. ایون های درون که به اثر میتابولیزم حجروی تولید می شوند. و هم عملیه ترشح به کمک تنظیم ایون های های درون مقدار ایون ها (بای کاربونات) را نیز از خون و مایع خارج حجروی تنظیم می کند. ایون های (بای کاربونات) نیز در تنظیم pH خون موثرند.

غليظ شدن ادرار،

ادرار توليد شده از لوله خميده دور وارد تيوب جمع كننده ادرار مي شود. لوله هاي جمع كننده ادرار در بخش مركزي گرده (ميدولا) پايين مي آيند و لوله هاي بزرگ تری را تشكيل مي دهند كه سرانجام به دورن لگنچه باز مي شوند و حتي كه لوله هاي جمع كننده ادرار از بخش مركزي عبور مي كند. مقدار زيادي از آب خود را طی عمليه اسموس از دست مي دهند. تراكم سوديم كلورايد (NaCl) در مایع خارج حجروي بخش مركزي گرده با رفتن به سمت مركز، زياد تر مي شود. با حركت ادرار به طرف پايين و بخش مركزي گرده آب آن زياد تر جذب مي شود كه اين پديده از يك سو موجب تراكم بيشتر يوريا و در نتيجه ادرار غليظ مي شود و از سوی ديگر موجب حفظ تعادل آب در بدن است.

سنگ گرده وعلل آن:

ادرار حاوی انواع مواد دفعی محلول است تقريباً ۹۰٪ مواد محلول ادرار شامل سه ماده يوريا، ايون هاي سوديم و گلوکوز است و هم انواع ديگر از مواد در ادرار وجود دارد، داکتران اکثراً بخاطر دريافت علل و نارساىي هاي مربوط به ميتابوليزم در بدن مريض همان تركيبات محلول در ادرار را مورد بررسي قرار مي دهند. مثلاً وجود قند در ادرار نشان دهنده مريضی شکر است. کلسيم، مگنيزيم و يوريك اسيد اضافی در ادرار امکان دارد بصورت بلورها درآمد در لگنچه رسوب کنند و بلاخره سنگ گرده را تشكيل دهند وهم ته نشين شدن مواد جديد روی رسوبات قبلی سبب بزرگ شدن آن ها ميشود. بسياری از سنگ هاي گرده وارد حالبين مي شوند و به مثانه مي رسند و در هنگام پايين آمدن ممكن لبه هاي تيز آن ها پوش حالب را پاره و يا به آن ها آسيب شديد برساند. سنگ هاي کوچک وارد مثانه شده همراه با ادرار خارج مي گردند. مگر سنگ بزرگ در مثانه باقي مانده و جلو جريان ادرار رامیگیرند كه توقف جريان ادرار سبب افزايش فشار دورنی گرده ها مي شود. ممكن به لوله ادرار هم صدمه برساند. سال ها سنگ گرده توسط عمل جراحی خارج مي كردند اما امروز با روش نسبتاً جديد كه در آن از امواج ماورای صوت استفاده كرده سنگ ها را به درون گرده خرد مي سازند كه تقريباً اين روش بدون درد و كم خطر است.

كودكان ودفع ادرار:

نوزادان و كودكان معمولاً تا حدود دوسالگی و بيشتر از آن به دفع ادرار خود كنترول ندارند چونكه سيستم عصبی بخصوص مراكز ادراری به قدر كافي رشد نكرده است. و يا به عباره ديگر گفته

میتوانیم که کودکان بر انقباض و یا انقباض اسفنکتر ارادی مجرای خروجی مثانه اختیاری ندارند و به مجردیکه مثانه پر شود بصورت غیر ارادی ادرار از بدن دفع و خارج می گردد این عملیه خیلی مهم و حیاتی هم است.

مثلاً در افرادیکه نظر به دلایلی (ضربات مغزی، قطع نخاع) ارتباط این بخش ارادی و غیر ارادی سیستم عصبی از بین رفته ادرار به طور غیر ارادی دفع می شود.

مگر از دوسالگی، به آهسته گی باید به کودکان آموزش داده شود تا دفع ادرار خود را کنترل کنند. و این آموزش نباید قهر آمیز و با تشدد باشد. چونکه نتیجه برعکس خواهد داشت. و با ید گفت که زمان رسیدن به رشد عصبی بخاطر دراختیار گرفتن دفع ادرار در همه کودکان یکسان نیست و کودکان تازمانی که به رشد عصبی کافی نرسیده است نمی توان از او انتظار داشته باشیم که دفع ادرار خود را کنترل کند.

ادرار کودکان در شب:

بعضی کودکان تا مدت های زیاد شب ها نمی توانند دفع ادرار خود را کنترل نمایند این مساله در ابتدا طبیعی معلوم میگردد، ولی بعد از سه تا چهار سالگی به خصوص در سنین بالاتر از ۵-۷ سالگی باید علت آن جستجو گردد. تا علت تاثیر عصبی کودک معلوم و روشن گردد.

همچنان بروز هیجان، ترس و اضطراب در کودک به هنگام خواب و یا تنبیه از شدت ترس و اضطراب کنترل خود را از دست داده و دفع ادرار بی اراده صورت می گیرد و هم بروز اختلاف بین والدین، تولد نوزاد جدید در خانواده و عدم توجه کافی به کودک از جمله عواملی اند که دست به هم داده بروز پدیده شب ادراری در کودک می شوند مگر این مشکل را در قدم اول کمک های اولیه والدین از بین برده میتواند.

- از بین بردن عواملی که سبب بروز هیجان و ناراحتی روحی کودک میشود؟
- جلوگیری از خوردن میوه آبدار به مقدار زیاد قبل از خواب؟
- ایجاد محیط امن و آرام برای خواب کودک؟
- بیدار کردن کودک در طول شب به خاطر دفع ادرار. اما در غیر این موارد مشوره با داکتر ضروری میباشد.

هماهنگی و برقراری نظم در سیستم های متنوع بدن تا اعمال خود را به خوبی انجام دهند یک امر ضروری میباشد. و بخشی از این نظم را می توان نظم کیمیاوی نام برد که مربوط به ثبات مواد

کيميايي مايعات بدن بعضی خون و مايع خارج حجره است که آنرا بنام محيط داخلي می نامند ثبات محيط داخلي و حفظ حالت پايدار آن در بدن اهميت حياتی دارد.

گرده ها از مهمترين و موثرترين عضو بدن در نگهداری حالت پايدار بدن است هر قطره خون در يک روز تقريباً (۳۵۰) بار از گرده ها عبور می کند و به عبارت ديگر به طور متوسط در هر فرد روزانه حدود (۱۶۰۰) ليترخون از گرده ها می گذرد، هر باری که خون از گرده ها عبور می کند حدود ۲۰ فيصد پلازما آن تصفيه می شود اين عمل گرده با تنظيم ترکيبات خون به حفظ حالت پايدار بدن کمک می کند.

حفظ آب بدن:

گرده ها علاوه بر دفع مواد زايد از بدن به تنظيم مقدار آب بدن هم کمک می کند آب به طور غير فعال از لوله های ادراری دوباره جذب می شود و به جريان خون دوباره بر می گردد شايد مقدار بيشتر و يا کمتر قسمی است که هنگام مصرف مقدار زيادی آب دفع آن هم زيادتر است اما در صورت کمی آب بدن ميتواند از دفع آب جلوگیری و آب را ذخيره کند.

تنظيم جذب دوباره آب و هورمون ADH

جذب دوباره مقدار آب توسط هورمون آنتی ديورتیک يا **ADH** (هورمون ضدادراری) تنظيم می شود اين هورمون از قسمت خلفی غده هيپوفيز ترشح می شود و آزادشدن آن به وسيله دو نوع آخذه های حسی عصبی تنظيم می گردد.

آخذه های حسی در ناحیه ای از مغز به نام هيپوتالاموس قرار دارند. هيپوتالاموس در قسمت بالای هيپوفيز قرار دارد. اين حجرات به تغييرات غلظت خون عکس العمل نشان می دهند. آزاد شدن **ADH** همچنين در قلب توسط گیرنده های که تغييرات حجم خون را نشان ميدهند، کنترل می شوند. توسط مثالی نقش اين هورمون را بيشتر واضح می سازيم.

مثال: اگر بعداز ظهر يک روز گرم تابستان فتنال بازی کنید عرق زيادی خواهيد کرد و مقدار زياد آب و املاح بدن از دست می رود و اگر آب از دست رفته دوباره جبران نگرديد. دو تغيير عمده در بدن رخ می دهد، اولين تغيير کاهش حجم خون به علت از دست دادن آب است که بلند رفتن فشار اسموس خون به همین علت است که هنگام عرق کردن املاح نيز دفع می گردد. اما موادی که در افزايش فشار اسموس خون نقش فعال دارند مانند پروتين های خون باقی می ماند. کاهش حجم خون افزايش فشار اسموس آن محرک خون برای آزاد شدن **ADH** هستند.

بیایید بدانیم که آیا مقدار ترشح هورمون **ADH** در شرایط آب و هوای مختلف متفاوت است و یا چطور؟

آب موجود در مایعاتی که می نوشیم به واسط هورمون **ADH** بر مقدار ادرار دفع شده تاثیر دارد. و هم مواد کیمیای موجود در هر نوشیدن به مقدار تولید ادرار موثر است مثلاً قهوه و چای بخاطر داشتن مقدار از ترکیبی کافئین سبب زیادی ادرار می گردد. به این گونه مواد دیورتیک یا افزایش کننده ادرار می گویند.

یک مسله مهم دیگر اینکه وارد شدن صدمه به سر ممکن است به تولید **ADH** هم صدمه وارد کند و مریضی شکر بی مزه را بوجود میاورد. کمبود **ADH** در بدن سبب کم شدن جذب دوباره آب در لوله های ادراری می گردد.

و در این وقت شخص به افزایش شدید ادرار مبتلا میشود تقریباً روزانه تا حدود (۲۰) لیتر ادرار بی رنگ دفع می کند، ادرار شخص مبتلا به این عارضه رقیق و بدون گلوکوز است. و خوابیدن در طول شب برایشان مشکل خواهد بود، زیرا به دفعات برای دفع ادرار و دفع تشنگی از خواب باید برخیزد. ولی مریضی شکر بدون مزه یا بدون شکر راه های تدوای گوناگون دارد برای مریضانی که دفع ادرار بیشتر دارند رژیم غذایی کم نمک و استفاده از دوا های کاهش دهنده مقدار ادرار توصیه می گردد. و هم مصرف هورمون **ADH** مصنوعی که به صورت تزریق و یا قرص خوراکی لازم دیده شده، استفاده گردد.

اگر صدمات هیپوفیر ناشی از ضربه قوی باشد معالجه شاید یک سال طول بکشد و اگر صدمه دیدگی هیپوفیز علاج نگردد مریض باید در تمام عمر دوا استفاده کند

تنظیم جذب دوباره آب توسط هورمون آلدوسترون:

هورمون **ADH** تنظیم کننده مقدار آب بدن است به تنظیم تراکم مواد محلول نیز کمک می کند پس **ADH** در حفظ حالت پایدار بدن عامل موثر دانسته شده است که مقدار آب و توازن کیمیای را حفظ می کند.

هورمون آلدوسترون یک ترکیب استروئیدی اند(سترئوئید ها نوع از شحم ها هستند که ساختار آن از سایر انواع چربی ها متفاوت است) و از غده های آدرنال یا غده فوق کلیه که مانند کلاهی روی گرده ها قرار دارند. ترشح می شود.

مقدار آلدوسترون در خون نسبت به تغییر فشار خون، حجم خون و فشار اسموس آن بالا و پایین می رود. مثلاً کاهش فشار خون سبب آزاد شدن این هورمون از بخش قشری غده فوق کلیه می شود.

وقایه بهتر از تداوی:

برای داشتن گرده های سالم و جلوگیری از مبتلا شدن به سنگ گرده و مثانه بهتر است

- خود داری از مصرف زیادی مواد پروتینی به خصوص گوشت در سنین بالا
- خود داری از نوشیدن آب آشامیدنی با املاح زیاد؛ که می توان بخاطر کم ساختن املاح چنین آب آنرا از صافی های مخصوص گزرانده و صاف کرد و یا بعد از جوشانیدن و سرد شدن آنرا برای آشامیدن مصرف کرد.
- به فعالیت های ورزشی مناسب و کافی روی آورد.

مربضی های گرده:

اهمیت کار گرده وقتی ظاهر میگردد که : عارضه پیدا کرده و از کار بی افتد خرابی گرده ها علت های مختلف دارد مثلاً موجودیت مواد کیمیای کاملاً زهری در خون، عکس العمل های صحی نسبت به انتی بیوتیک ها، عفونت های شدید گرده ها و کم شدن ناگهانی فشار خون (مثلاً در جراحی های شدید) از جمله این علت هاست.

نارساییهای گرده:

خرابی در کار گرده ها امکان دارد بطور ناگهانی طی چند روز و حتی چند ساعت رخ دهد که در این صورت ناراحتی حاد گرده نامیده می شود. اما اگر خرابی گرده به تدریج و طی چند سال پیش آید معلوم است که شخص به نفرایتس مزمن گرده مبتلا شده است ممکن که گرده ها کاملاً از کار افتند. ناراحتی گرده ها در هر دو صورت معمولاً کشنده است؛ مگر اینکه در اسرع وقت تداوی گردد. وقتی گرده ها از کار بیفتد آب در بدن جمع می شود و مواد زاید دفعی در خون افزایش می یابند در این صورت حالت پایداری بدن به علت برهم خوردن توازن مواد کیمیای که بصورت طبیعی توسط گرده ها تنظیم می شد از بین می رود.

و اگر مریض تحت تداوی قرار نگیرد در مدت دو تا سه روز از بین می رود. مرگ معمولاً نتیجه افزایش تراکم ایون پتاشیم در خون و مایعات میان انساج است. پتاشیم برای فعالیت طبیعی ماهیچه قلبی ضروری است، افزایش مقدار پتاشیم خون، انقباض های متناوب قلب را مختل می کند و سبب

نامناسب شدن ضربان آن می شود در قدیم ها تقریباً هر دو نوع تکلیف گرده کشنده بود ولی امروز به کمک دستگاه دیالیز و پیوند گرده، مریضان مبتلا به این مرض می توانند به طور طبیعی زنده گی کنند. و از سلامتی کامل برخوردار گردند. اما روش پیوند گرده ها بسیار پر هزینه و پر مصرف است.

پیوند گرده:

علاج قطعی شخص که گرده های آن از فعالیت باز مانده است. جایگزین ساختن گرده های سالم و یا پیوند کردن آن است که تحت شرایط خاص و دشوار به بدن شخص مریض میتوان گرده جدید پیوند زد. قسمی که میدانیم هر عامل بیگانه ای وارد بدن شود کرویات سفید خون به روش های مختلف با آن مبارزه کرده آنرا دفع می نماید (این عمل در مقابلۀ بدن مریض اهمیت حیاتی دارد) این مسله در پیوند گرده ممکن است پیش بیاید و بدن شخص دریافت کننده گرده پیوندی را یک جسم بیگانه تلقی کرده آن را دفع کند. بنابر این در پیوند گرده بین دو نفر گروپ خونی وسایر قرابت های جنتیکی را در نظر می گیرند و قبل از عمل مقاومت بدن شخص گیرنده گرده را در مقابل عوامل بیگانه برای مدت نسبتاً طولانی پایین میاورند. تا پیوند بهتر و با نتیجه گردد.

نفریتس Nehvaites (عفونت گرده):

برخی از مریضی ها مثل دیفتری و گلو دودی چرکی، سموم ناشی از عوامل بیماری زا و در برخی موارد دیگر، خود عامل بیماری زا درخون میشود. سموم باکتری های مریضی زایا خود باکتری با ورود به خون ممکن است به گرده ها صدمه بزنند در چنین شرایط، نوعی مریضی بنام نفریت در گرده ها بوجود می آید این مریضی در هنگام شدت ممکن است. صدمات جبران ناپذیری به گرده ها وارد کنند در هنگام که گرده ها نتواند به خوبی فعالیت کند مواد سمی زهری از جمله یوریا و یوریک اسید در خون باقی می ماند این مواد میتوانند کار اعضای دیگر بدن را مختل سازند و اگر به موقع به آن رسیده گی نشود حتی سبب مرگ شخص مبتلا می گردد.

راه تشخیص این مرض آزمایش خون است.

در شرایط پیشرفته مریض فقط با برداشتن بخش از گرده یا همه آن معالجه می شود انسان می تواند با یک گرده ویا بخشی از آن به زنده گی خود ادامه دهد در این حالت گرده کمی بزرگ می شود

تاثیرات آلوده کننده های محیط (مسمومیتها) به صحت

گرده ها تصفیه کننده های بسیار پیچیده ای هستند که به تنظیم مقدار مواد کیمیایی غذایی مانند، گلوکوز، آمینواسیدها، ویتامین ها و تعداد زیادی از ایون های مفید، مانند، پتاشیم کمک می کنند.

وهمچينان گرده ها مقدار مواد مثل يوريا که یک ترکیب عضوی نایتروجن داراست در حين تجزيه امينواسيد ها توليد می شوند را تنظيم می کنند

گرده ها هم چنين بسياری از مواد سمی زهری مثل اثرات سمی بعضی از ادويه ها، مواد حشره کشها و بعضی از سموم کيميايی را که از طريق کشيدن سگرت وارد جريان خون می شوند از بدن دفع می نمايد. بايد گفته شود که گرده بطور دقيق وظايف اش را انجام داده که برای بدن مهم است؛ اما نمی تواند همه مواد کيمياوی و سمی را که با آن مواجه می گردد بیرون برانند و يا بعضی از انواع آلوده کننده های محیطی هم به آنها صدمه وارد کرده ميتوانند، مثلاً بیشتر فلزات سنگين (فلزاتی که کتله اتمی آنها زياد میباشند، مثل: آهن، نیکل، سیماب و کادميم که برای نفرون ها مضراند و به آنها صدمه می رسانند مقادير زياد از فلزات سنگين گرده ها را صدمات شديد وارد می کند که منجر به مرگ می شود. و حتی کمی مقدار فلزات سنگين هم برای گرده ها مضر تمام می شود. چرا که مقدار ادرار و حجم امينواسيد ها و گلوکوز را در ادرار زياد میسازد اين هم علامت و نشانه های معلوم کننده آن است که عمليه باز جذب در لوله های ادراری به خوبی انجام نشده است.

بايد گفت که یکی از بخش های بسيار حساس لوله ادرار نسبت به فلزات سنگين خميده گی نزديک به لوله ادراری است که به اسانی از طرف فلزات سنگين صدمه می بيند و کار طبعی لوله ادراری مختل می گردد. گرچه گرده ها توانائی حفاظتی برای کم ساختن اثرات فلزات سنگن را دارد قسميکه ليزوزوم های حجرات تشکيل دهنده لوله های ادرار به فلزات سنگين می چسپند و آنرا احاطه می کنند که از تراکم اين عناصر مضر در سايتو پلازم کاسته ميشود. اما مقدار بالای آن عمليه حفاظتی از کار می افتند و حجرات گرده می ميرند.

فلزات سنگين اکثراً در آب و غذايی که می خوريم به خصوص در گوشت ماهی ها يافت می شود، تراکم زياد فلز سنگين در خون عامل ناراحتی های حاد گرده ميشود چونکه فلزات سنگين سبب انقباض شراين شده جريان خون را در شبکه شراين کم می سازد. و هم علامت های زياد تخريب حجرات در گرده مسموم شده را نشان ميدهد.

فلز سنگين (جيوه) از جمله آلوده کننده های آب در دنياي صنعتی است. (اين فلز از جمله محصولات توليد پلاستيك پلی وينيل کلرايد که اين پلاستيك به اختصار (p.v.c) ناميده می شود) است و معمولاً در ساختن اسباب بازی، توپ های پلاستيکی، موترک و غيره مورد استفاده قرار می گيرد

وهمچنان فلز سنگین از طریق محصولات کیمیاوی به داخل آب راه می یابد ویا در اثر سوختاندن ذغال سنگ وزباله ها به هوا آزاد می شود.

در سال ۱۹۵۰ میلادی دولت جاپان شیوع مسمومیت جیوه رادر مناطق که مردم از ماهی های دریا مینی ماتابای (Minimata bay) رامصرف کرده بودند اعلام کرد چونکه این دریا توسط کارخانه پلاستیک سازی آلوده شده بود ودرنتیجه مصرف این ماهی ها بیشتر از ۱۰۰ نفر مسموم شدند.که دست وپاهال،لب ها وزبان این افراد بی حس شده بود و بسیاری کنترل عضلات خود را از دست داده و دچار مشکلات حرکی شده بودند و تعدادی هم از ضعف بینایی، ناشنوائی و اختلال عصبی رنج می بردند.تقریباً ۱۷ نفر تلف و ۲۳ نفربرای همیشه معلول شدند.در این افراد فلزات سمی بر بخش بزرگی از سیستم عصبی تاثیر گذاشته بود.

این حادثه وقتی عمیق ترشد که مادران که از ماهی های آلوده استفاده کرده بودند.کودکان ناقص الخلقه به دنیاآوردند در بسیاری از این مادران هیچ نشانه ای از مسمومیت نداشتند. این امر نشان میدهد که حتی مقدار کمی یک ماده سمی درخون می تواند برای جنین خطرناک باشد.

بعدها حادثه مشابهی درهنشو Honshu درجاپان رخ داد.

دراوایل ۱۹۶۰میلادی مسمومیت جیوه شمار زیادی از پرنده گان راکشت چونکه آنها از دانه های الوده ازنوع ماده فنجی کش محتوای جیوه راخورده بودند ومردمانیکه از گوشت این پرنده ها استفاده کرده بودند نیز دچار مسمومیت با جیوه شدند.بنابرین به این نتیجه رسیدیم که این حوادث اهمیت محیط زیست سالم رادر حفظ سلامتی انسان نشان میدهند ودولت ها در زمینه باید تدابیر مناسب اتخاذ نمایند وتولیدات سمی کارخانه ها وفابریکه ها را کنترل ومحدود کنند.

سنگ گرده وراه های جدید تداوی:

سنگ گرده از جمله مریضی های درد ناک است.سنگ ازراه مثانه پایین می آیند وسبب دردهای طاقت فرسا در پشت وپهلوی یا پایان شکم می شوند دردها بعضاً بسیار قوی است که توسط مسکن های قوی هم تسکین نمی یابد.تکلیف سنگ گرده در مردان چهار برابر بیشترتر از زنان است که ضرورت به معاینه داکتر دارد وهم شرایط آب وهوا نوع غذای مصرفی درپیدایش سنگ گرده انسان رول دارد.

-امروز از طریقه های متعدد برای تداوی استفاده بعمل می آید

مثلاً: شکستن سنگ گرده توسط امواج ماورای صوت که توسط محققان المانی اهداشده است سنگ در محل آن خرد شده در ظرف دوساعت در حمام آب داغ معالجه انجام می گیرد. ولی قبلاً برای خارج ساختن سنگ گرده عملیات سخت صورت میگرفت. که عوارض زیادی داشت و حد اقل مریض یک هفته بستر و پس از مرخص شدن برای مدت هشت هفته دیگر نمی توانست به کار برگردند.

دانشمندان المانی برای کاهش مصرف پولی و وقت راه جراحی ساده تری رادریافتند دراین روش جراحی شکاف کوچک در پهلوی مریض ایجاد می کنند و یک لوله کوچک فلزی در آن قرار می دهد از راه این لوله فیبرهای نوری خاص وارد بدن می شود و به کمک نور این فیبرها جراحی می تواند محل و اندازه سنگ گرده را در یابد اگر سنگ کوچک باشد با یک وسیله مکنده کوچک آنرا خارج می کند و برای سنگ بزرگ جراحان وسیله انبر مانند کوچکی را از طریق لوله وارد بدن کرده با آن سنگ را خرد می کند پارچه های خورد شده سنگ به وسیله ابزار مکنده از گرده خارج می شوند.

همچنین برای از بین بردن سنگ های بزرگتر از امواج صوتی **Ultrasound probe** استفاده می کند این وسیله به شکل یک چکش کوچک سنگ ها را به ذرات کوچک تر خرد می کند قسمی که ابتدا پوسته سخت خارجی سنگ را شکسته بقیه قسمت ها به تدریج خرد میده شده به صورت ذرات درآمده توسط جراحان خارج می گردند این روش در سال ۱۹۸۱ در امریکا معرفی شد. ولی باز هم دانشمندان المانی روش جدید تری را کشف کردند دراین روش مریضان با تزریق دوی بی حس کننده موضعی درد اطراف گرده کاهش یافته مریض را درمیان آب گرم قرار داده می شود و امواج ماورای صوت به وسیله ابزار خاص در خارج بدن مریض نزدیک گرده ها شده سنگ توسط امواج بمباران شده و خرد می شوند سنگ های خرد شده بعداً از طریق ادار دفع می شوند. پس از عمل مریض می تواند در شفاخانه بماند و یابه خانه برود.

چگونه از گرده های خود نگهداری کنیم؟

مهم ترین اقدام روزانه نوشیدن مایعات به مقدار کافی است هر انسان متوسط روزانه به ۸-۱۰ گیلان آب نیاز دارد که البته در هنگام ورزش در روزهای گرم این مقدار افزایش می یابد. مقدار و ماهیت ادرار متغیر است. هوای سرد و فشارهای عصبی مقدار ادرار را افزایش می دهند؛ زیرا در این حالت رگهای خون منقبض می شوند و فشار خون در گرده ها بالا میرود. رنگ ادرار هم به حسب نوع رژیم غذایی و شرایط محیط (گرم یا سرد) تفاوت می کنند بنابراین وضع ظاهر ادرار نمی تواند دلیل به سلامتی و یا عدم سلامتی گرده ها باشد تنها راه تشخیص عارضه های گرده بررسی تر کیبات و حالات

ادرار در لابراتوارهای طبی است، و بس بنأ نباید به تداوی خود سرانه اقدام کرد. هر نوع علایم ناراحتی گرده باید با داکتر متخصص در میان گذاشته شود تا به طور دقیق بررسی و به تداوی پردازد.

منابع:

- ۱- دفع مواد زاید: مؤلف: حسین الوندی ویرایستار علمی.
محمد علی شمیم - تهران ۱۳۸۲ استفاده از صفحات (۱۲-۴۸)
- ۲- بیولوژی کمپبل (جلد دوم) Campbell, NailA مولفان: نیل کمپبل، لارنس میچل، جان ریس گروه
متر جمین: بهرام میر حبیبی، اقدس حسینی، اعظم عظیمی و دیگران.
مرکز تخصصی چاپ و نشر کتاب های زیست شناسی تهران ۱۳۸۴ استفاده از صفحات ۵۹۴ - ۵۹۹
- ۳- زیست شناسی و آزمایشگاه (۱) رشته علوم تجربی
مولفان: محمد کرام الدینی، علی حائری روحانی، وحید نیکنام
سال چاپ ۱۳۸۵ استفاده از صفحات (۱۲۳ - ۱۲۹)
- ۴- زیست شناسی باتکیه بر بهداشت محیط زیست. (قسمت دوم) استفاده از فصل نهم دستگاه دفع
ادرار صفحات (۱۳۴ - ۱۴۳)

د ژونديو موجوداتو په بدن کې د موادو انتقال يا (تراسيل)

Transport in organisms

مؤلف: نسيمه عبدالرحيمزى

د ژونديو موجوداتو په بدن کې د يو ځای څخه بل ځای ته د موادو انتقال ته راسيل وايي. ژوندي موجودات د خپلو حياتي فعاليتونو د سرته رسولو لپاره موادو ته ضرورت لري چې دغه مواد بايد د محيط څخه واخلې همدارنگه په بدن کې يوه اندازه مواد توليديږي چې د يو ځای څخه بل ځای ته انتقال شي او يا له بدن څخه خارج شي. ابتدايي يو حجروي ژوندي موجودات د موادو د انتقال لپاره کوم ځانگړی سیستم نه لري. اکسيجن او حل شوي مواد مستقيماً د نفوذ (انتشار) د عملې په واسطه د بدن پروتوپلازم (حياتي ماده) ته داخلېږي. همدارنگه اضافه او بيکاره مواد يې د نفوذ د عملې په واسطه د بدن څخه خارجېږي؛ خو د عالي موجوداتو لکه انسان او گل لرونکي نباتات چې حجرې يې مستقيماً د محيط سره اړيکې نه لري حجروته يې مواد په ساده طريقه داخليدلى او يا خارجيدلى نه شي نوله همدې کبله حجروته د موادو د داخليدلو يا خارجيدلو لپاره ځانگړي سيستمونه لري.

په نباتاتو کې د واسکولر سيستم vascular system (عروقي سيستم) په واسطه مواد د يو ځای څخه بل ځای ته انتقال مومي چې په دې سيستم کې زایلیم xylem او phloem برخه لري- د زایلیم انساج اوبه او حل شوي مواد د ريشې څخه پاڼو ته ليردوي او فلويم پخه شوې شيره د پاڼو څخه د نبات نورو برخونه انتقال ورکوي. په تى لرونکو حيواناتو کې د موادو انتقال دوينې د دوران blood vascular system او ليمفاتیک سيستم lymphatic system په واسطه صورت نيسي.

اوبه د موادو د انتقال يوه ښه وسيله ده

اوبه: يوه کيمياوي ماده ده چې يو ماليکول يې د دوو اتومونو هايډورجن او يو اتوم اکسيجن څخه ترکيب دی.

د اوبو اهميت: اوبه يوه حياتي ماده ده. ژوندي موجودات يې له اوبو ژوند نشي کولی، ژوندي موجودات د خپلو حياتي فعاليتونو د سرته رسولو لپاره اوبو ته ضرورت لري، د مختلفو حجرو پروتوپلازم (ژوندي ماده) د ۷۰٪ څخه تر ۹۵٪ پورې اوبه لري. اوبه د حجرو لپاره يوه ضروري ماده ده.

همدارنگه اوبه يو ښه محلل دی زياتره شيان لکه مالګې، بوره او نور په اوبو کې حل کيږي اوبه په بدن کې د موادو په انتقال کې عمده رول لري. په نباتاتو کې اوبه او مالګې د ريښو څخه پاڼو ته رسول کيږي.

له بلې خوا د ميتابوليک metabolic فعاليتونو لپاره اوبه ضروري دي. په ضيايې ترکيب کې د ګلوکوز د جوړولو لپاره اوبه هايډروجن برابر وي د اوبو د ماتولو په تعاملونو hydrolytic reactions کې عمده رول لري لوي ماليکولونه په وړو ماليکولونو تجزيه کوي. د تکثيف يا کانډنسيشن condensation تعاملولو کې د اوبو څخه خارج شوي کوچني ماليکولونه په لويو ماليکولو (قندونو) بدليږي اوبه د تجزيه عمليه کې د تودوخې درجه کموي او د مالګو دوران سره مرسته کوي.

د حجروي تراسيل (د موادو انتقال) بنسټيزې طريقې:

حجره د يوې نرۍ پر دې په واسطه احاطه شوې وي چې نيمه قابل نفوذ ده، د شحم او پروتين څخه جوړه ده د موادو انتقال يا د حجروي غشا څخه د موادو تيريدنه په دوو طريقو صورت نيسي يعنې حجروي تراسيل دوه عمده طريقې لري.

۱- غير فعال تراسيل passive transport

۲- فعال تراسيل Active transport

۱- غير فعال انتقال: بې د انرژۍ د مصرف څخه د حجروي غشاء څخه د موادو حرکت او تيريدنه د غير فعال انتقال په نامه ياديږي. چې عمده مثالونه يې د انتشار يا نفوذ عمليه، آسموس عمليه او پلازمولاسيس عمليې دي.

د نفوذ عمليه Diffusion: د غليظ محيط څخه رقيق محيط ته د ماليکولونو يا ايونونو تيريدنه د نفوذ د عمليې په نوم ياديږي.

په حجره کې د موادو په انتقال کې د نفوذ عمليه عمده رول لري په نباتاتو کې اوبه د حجروي غشا څخه د نفوذ د عمليې په واسطه تيريږي چې له يوې حجري څخه بلې حجري ته ځي. د تبخير د عمليې په واسطه اوبه د پاڼو څخه د ستوماتا (په پاڼو کې کوچني سوري) له لارې خارجيږي منحل کوچني ماليکولونه د حجروي غشاء له لارې حجري ته د نفوذ د عمليې په واسطه داخلېږي.

د ضيايې ترکيب او تنفس د عمليو په دوران کې د غازونو (O_2, CO_2) تبادلې د نفوذ د عمليې په واسطه سرته رسول کيږي؛ نوويلی شو چې د موادو په انتقال کې د نفوذ عمليه ډيره مهمه ده.

اسموس عمليه Osmosis: د نيمه قابل نفوذ پر دې څخه د اوبو يا مایع تيريدنه د اسموس په نامه ياديږي. يا په بل عبارت له يوې نيمه قابل نفوذ پردې څخه د اوبو ماليکولونو له غليظ محيط څخه د اوبو د ماليکولونو د کم غلظت محيط په طرف حرکت او تيريدنې ته اسموس وايي. کله چې د نفوذ د عمليې په واسطه د اوبو ماليکولونو د حجروي غشاء څخه تير شي او حجره يې جذب کړي حجره turgid تازه (شادابه) کيږي چې دې عمل ته turgidity يا شاداييت وايي؛ خو کله چې د نبات څخه زياتې اوبه خارج شي پروتوپلازم يې غونجیږي او نبات مړاوی کيږي چې دې عمل ته پلازمولاييسز وايي د اسموس عمليه د حجروي غشاء څخه د موادو په تيريدنه کې عمده رول لري.

۲: فعاله ليردونه يا انتقال Active transport: د انرژۍ په مصرف سره د غلظت په توپير د حجروي غشاء څخه د موادو د حرکت څخه عبارت دي.

حجروي غشاء انرژي مصرفوي او موادو ته انتقال ورکوي ځيني پروټيني ماليکونه هم په دې انتقال کې برخه اخلي.

د فعالې ليردونې ځينې مثالونه عبارت دي له اندوسايټوسيز endocytosis او ايگزوسايټوسيز exocytosis

الف: اندوسايټوسيز: دا يوه يوناني کلمه ده حجري ته د داخلیدو په معنا ده کله چې حجره له بهر څخه د موادو د يوې توپې لکه پروټين سره مخامخ شي د حجري غشاء کې لوړې ژورې پيدا کيږي د نوموړو موادو څخه چاپيره کيږي د يوې لفافې په شکل مواد پوښوي او د حجري داخل ته يې کش کوي که چيرې مواد سخت وي دې عمل ته فاگوسايټوسيز phagocytosis وايي او که مواد مایع شکل ولري دې عمل ته پنوسايټوسيز penocytosis وايي.

ب ایگزوسایتوسیز exoytosis: کله چې غیر هضم شوي مواد او یا د فضله موادو کومه ټوټه له حجرې وڅپي حجروي غشاء د اندوسایتوسیز په شان عمل کوي او مواد خارجيږي دواړه (اندوسایتوسیز او ایگزوسایتوسیز) د انرژۍ په مصرف سره سرته رسول کیږي.

ترجده او فلسید حجرې **turgid and flaccid cell**: تر جده د نبات تازه کیدو یا شادابیت ته وایي او فلسید حجرې سستیدو یا پاشل شوو نباتي حجرو ته وایي هغه حجرې چې د اوبو د کموالي له وجې سستې او پاشلې شوې وي.

د نباتاتو حجروي دیوال د سلولوز څخه جوړ دی. د اوبو او منحلو موادو لپاره قابل نفوذ دی، حجروي غشاء چې سیتوپلازم څخه چاپیره شوې وي د حجروي دیوال د ننه واقع ده او قابل نفوذ ده - د واکيول په داخل کې حجروي شیره cell sap وجود لري چې د مالګو او قندونو محلول دی، هغه اوبه چې د حجرې په داخل کې شتون لري د اسموس د عمل په واسطه اوبه واکيول ته داخلېږي دغه اضافه اوبه حجره پړسوي سیتوپلازم د حجرې د دیوال په طرف ټیله کیږي په دې حالت کې حجره شادابه turgid حالت نیسي که چیرې د حجرې څخه زیاتې اوبه خارج شي د حجرې تازه والی شادابیت کمیږي په دې صورت کې حجره نرمېږي دې حالت ته flaccid وایي چې پلازمولایسیز ورته هم ویل کیږي په نتیجه کې نبات مړوی کیږي.

په ګل لرونکو نباتاتو کې داوبو لیږد (تراسیل)

مخکې موولوستل چې په یو حجروي او ساده کثیرالحجروي نباتاتو کې د موادولېږد یا انتقال د هغې د سطحې له لارې د نفوذ، اسموس عملیو او فعال انتقال په واسطه صورت نیسي خو ګل لرونکي کثیرالحجروي نباتات مغلق جوړښتونه لري د دوی حجرې د خارجي چاپیریال سره اړیکې نه لري او نه د بهر څخه مواد مستقیماً اخستلای شي دوی د موادو د انتقال لپاره د واسکولر له سستم څخه کار اخلي ګل لرونکي نباتات د ځمکې څخه د نفوذ، اسموس او فعال انتقال په واسطه د رېښو پذیرعه مالګې او اوبه جذبوي چې د زایلیم په واسطه د نبات پورتنیو برخو ته رسول کیږي. چې دغه عمل د Ascent of sap یا د نباتي شیرې د پورته تګ په نامه یادېږي.

د تبخیر پول

Transpiration pull: د Ascent of sap یا د نباتي شیرې د پورته تګ یو عمده عامل د تبخیر عملیه ده په دې باره کې ډیکسن Dixon او جولي Jolly نظریه ورکړې ده چې دا نظریه Cohesion tension theory په نامه یادېږي ددې نظریې یوه معنا دا ده چې اوبه د تبخیر په

واسطه (کوم چې په پاڼو کې د ستوماتا له لاره منځته راځي) پورته ځی په پاڼو کې موجوده د زایلېم حجرې د تنې او رېښو د زایلېم د حجرو سره وصل دي د پاڼو د میزوفیل د حجرو څخه د اوبو د بخارونو له کبله د ترانسپایرشن په دوران کې فشار لوړ ځي - زایلېم څخه اوبه پورته خواته ځی د تبخیر له وجې دغه پیدا شوی فشار د تبخیر د پل یا کشش په نامه یادېږي د رېښو څخه تر پاڼو پورې د اوبو او معدني مالګو رسیدل د نبات یو بنسټیز عمل دي چې د زایلېم په تیوبونو کې د نبات پورته خواته په مسلسل ډول دستون په شکل ځی.

په نبات کې د غذايي موادو انتقال او ذخیره د نباتاتو په پاڼو کې د ضیایي ترکیب په واسطه جوړه شوې غذا د فلویم په واسطه د نبات مختلفو برخو ته وړل کیږي هلته یا استعمالیږي یا ذخیره کیږي د غذايي موادو دغه لیرد یا انتقال د اوبو د انتقال د عمل برعکس دی د اوبو د انتقال په عمل کې اوبه او معدني مالګې د رېښو څخه پاڼو او د نبات نورو برخو ته ځي خو په پاڼو کې تیاره شوې غذا د فلویم په واسطه د نبات تنې، ساقو او رېښو ته ځي ځینې وختونه تیاره شوې غذا مخالف طرف ته حرکت کوي - په رېښو کې ذخیره شوي مواد د رېښو څخه پاڼو او تنې ته ځي د ضیایي ترکیب په واسطه په پاڼو کې جوړ شوی کاربوهایدریت یوڅه برخه یې د پاڼو د نمو او غټیدو لپاره په مصرف رسیږي نور باقي مانده (غذايي مواد قنداو نشایسته) د پاڼو څخه د نبات نورو برخو ته د فلویم په واسطه رسول کیږي د نبات هغه برخې چې په ځمکه یا خاوره کې د ننه مواد ذخیره کوي د قنداو نشایستې څخه علاوه یوڅه مالګې هم ذخیره کوي. ذخیره شوې نشایسته د ضرورت په وخت کې دوباره په قند بدلیږي چې په لازم وخت کې یې نبات استعمالوي.

نباتات زیاتره کاربوهایدریت د نشایستې په شکل په پاڼو او تنې کې ذخیره کوي. میوه او دانه په پروتین شحم او مالګو علاوه کاربوهایدریت هم ذخیره کوي د تیغ و هلوپه دوران کې دانه دغه ذخیره شوی کاربوهایدریت او پروتین تر هغه وخت پوری استعمالوي ترڅو چې پخپله د غذايي موادو د جوړولو جوګه شي.

د تبخیر یا تعرق عمل *tremspiration*: د نباتاتو د پاڼو او تنې په بهرنۍ سطحه کوچنی سوري واقع وي چې د ستوماتا په نامه یادېږي د ستوماتا څخه د بخارونو په شکل د اوبو خارجیدلو عمل ته تبخیر وایي.

هر کوچنی سوری (ستوماتا) د دوو گردو ساتونکو حجرو *cuard cell* په واسطه احاطه شوي وي ساتونکې حجرې د ستوماتا د سوریو د وازولو او تړلو دنده په غاړه لري چې د تبخیر عملیه

کنترولوي داسې معلومېږي چې ۹۰٪ اوبه د ستوماتا له ليارۍ خارجيږي او د ۱۰٪ څخه ۵۰٪ پورې اوبه د کيوتيکل حجرو يا *lenti cells* په واسطه خارجيږي چې دې ته د کيوتيکولر *cuticular* يا *lenticular* تبخير وايي په نباتاتو کې د تبخير عمل د لاندې عواملو په واسطه اغيزمن کيږي.

۱- رڼا *light* : د تبخير په عمل باندې رڼا مستقيماً اغيزه لري - رڼا د ستوماتا سوري خلاصوي او تودوخې درجه اضافه کوي دغه دواړه عوامل د تبخير په عمل اغيزه لري. په رڼا کې د ستوماتا سوري خلاص وي او په تياره کې بندوي.

۲- د تودوخې درجه *temperature*: که د تودوخې درجه لوړه وي د تبخير اندازه هم لوړه وي د هروڅو درجو سانتي گراد په زياتوالي سره د تبخير عمليه دو چنده کيږي نوويلی شو چې د تبخير عمليه مستقيماً په تودوخې په درجې پورې اړه لري.

۳- رطوبت يا نمي *Humidity*: په هوا کې د رطوبت د مقدار کموالی د تبخير اندازه زياتوي - يعنې په وچه او کم مرطوبه هوا کې د تبخير عمليه زياتيږي.

۴- باد *wind* : د تيزې او تندې هوا په واسطه د تبخير عمليه زياتيږي.

۵- د ځمکې ياد خاورې رطوبت *soil moisture*: دا مهمه ده چې پوه شو چې ريښې د ځمکې څخه څومره رطوبت جذبوي که چيرې په پاڼو کې د تبخير عمليه مسلسل جاري وي خو ريښې د ځمکې يا خاورو څخه رطوبت جذب نه کړي، نبات اوبه له لاسه ورکوي او مړاوی کيږي پدې حالت کې ستوماتا تړل کيږي او د تبخير عمليه هم وروکيږي. هغه نباتات چې په اوبو کې ژوند کوي (د اوبو نباتات) د اوبو د زياتوالي له کبله د ستوماتا تعداد پې هم زيات وي د دې نباتاتو ستوماتا د نبات په پاسنۍ برخه کې وي - د دې برعکس د وچې په نباتاتو کې د ستوماتا اندازه کمه وي د پاڼو جسامت پې کوچنې وي ستوماتا پې په لاندې سطحه کې واقع وي اوبه ذخيره کوي گټه يې دا ده چې اوبه کمې تبخير کيږي.

زياتره لوړې او غرنۍ ونې لکه د ناجو *Pinus* کورنۍ پانې يې نرۍ او سستوته ورته وي، د ستوماتا تعداد پې کم وي.

چې د ډيرې چټکې او تيزې هوا د لگيدو په وخت کې هم اوبه لږې تبخير کيږي.

د نبات مړاوی کيدل *wilting*: په ډيره تودوخه کې د نباتاتو د پاڼو څخه د تبخير په شکل اوبه په زيات مقدار سره ضايع کيږي د ځمکې د رطوبت او اوبو د کموالي له کبله د نبات پورتنۍ نرمو برخو

ته په معينه اندازه اوبه نه رسيري په نتيجه کې د نبات پدې برخو کې د اوبو مقدار کميري او نبات مړاوی کيري کله چې د نبات په واسطه اوبه کمې جذب شي او د تبخير عمليه زياته وي نبات مړاوی کيري د نبات شادابيت يا تازگي له منځه ځي او بالاخره د نبات ژوند له خطر سره مخامخ کيري.

سرچينې:

- ۱- زیست شناسی عمومی ۱۳۵۸ تالیف داکتر حسن زارع مایون
- ۲- زیست شناسی پیش دانشگاه
- تالیف داکتر هرمان تیسز و داکتر هوشنگ گرمان
- ۳- Life Science Teacher Education Holt
Rihehart and winston ۲۰۰۶. A
Harcourt Education Company . U.S.A
- ۴- حیاتیات NWFP مولفین: پروفیسر محمد اکرام، صیغم حسن.
پروفیسر مسز صفیه کل.

حسن خط در عصر امیر علی شیر نوایی

سر محقق محمد آصف گلزار

حسن خط به حسن دلدار است
همچو ماهی که در شب تار است
هر گلی را خزان بود در پی
این گلستان همیشه گلزار است

خط (به فتح خ و تشدید ط) به معنای: اثر و نشانه قلم بالای کاغذ و چیزهای دیگر، نوشته، فرمان، سند، حکم، مجموعه علامه هایی جهت تحریر در یک زبان، حروف و علائم، فاصله میان دو نقطه، کشش قلم، قطار آهن و امثال اینها آمده است (۱۴۲۷:۷) و در اصطلاح هنر زبانی: «خط وسیله ای است که فکر و گفتار بشر را با استفاده از نشانه های «قراردادی» بصری - صوتی، پایداری می بخشد» (۱۳۸) یا به عبارت دیگر، خط همانا نشانه ها و علایمی است که خواست و تمنیات باطنی انسان را برای دیگران انتقال میدهد (۱:۲).

خط دارای سابقه زیادی میباشد، که به دوره های پیش از اسلام میرسد و اولین نشانه های آن دروادی نیل یا حومه آن وجود داشت و به نام «خط تصویری یا هیر گلیف» یاد شده است. شاید پیش از آن نیز خط یا خطوطی موجود بود، که ما اطلاعی از آن نداریم. سپس خطوط پندار نگاری، میخی، علامه یی یا مرحله الفبایی را سراغ داریم.

خط و خطاطی در آغاز دوره اسلامی اگرچه بنیاد کهن داشت، اما جوهر اسلام، سبب انکشاف و بقای آن گردید و با نوشتن نسخه های قرآن شریف، خط جنبه قدسیت پیدا کرد، چنانچه تعدادی از صحابه کرام خطاط و خوشنویس بودند.

خط و خطاطی در خراسان زمین، با اثر پذیری از خطوط قدیمی عرب و ذوق مردم این دیار، تحول و انکشاف یافت؛ زیرا خط عربی با اصوات و خصوصیات خط و زبان فارسی دری همسویی داشته و دارد. (۱۳):

خط، خطاطی و خوشنویسی، علاوه بر ثبت و قایع و انتقال مفاهیم، به عنوان هنر والامرتبه نیز موقف خاص خود را داشته است.

در تاریخ تحول خطاطی و خوشنویسی خراسان زمین، سهم برمکیان بلخ و سلاله های بعدی شان بر جسته بود و دوره تیموری هرات (سده نهم هجری مهتابی) درخشش خاصی داشت. اکثر شهزاده های این دودمان دارای ذوق و سلیقه خطاطی و خوشنویسی بودند و «کمتر شهزاده تیموری را می شناسیم که ذوقی نداشته، به هنری نپرداخته، شعری نگفته و به شعر دیگران حالی نکرده و شاعران و نویسندگان را در درگاه خود نپرورده باشد.» (۱۲:۵)

بدین ترتیب میتوان گفت که رنسانس هرات در هنگام اقتدار تیموریان آغاز گردید و همچنان شهرهای «سمرقند، بخارا، بلخ، مشهد، قزوین، اصفهان، شیراز و تبریز هم مرکز بزرگ و شکوهمند این رنسانس هنری آسیای میانه بوده اند و آثار آن تا برخی شهرهای کوچک هم رسیده بود.» (۹۷۴:۳) با روی کار شدن حسین میرزای بایقرا (۸۷۳ - ۹۱۱ هـ ق) به حیث فرمانروای مقتدر دودمان تیموری هرات، که حکومتش، آخرین سالیان سده نهم و چندسالی از قرن دهم هجری قمری را دربرگرفت، به یمن همت او و وزیر دانشمند و با تدبیرش، نظام الدین علی شیرنوازی (متولد ۸۴۴ و متوفای سال ۹۰۶ هـ ق)، هرات به مرکز نیرومند و بزرگ فرهنگ و هنر تبدیل شد.

زمان اقتدار این سلطان تیموری هرات و دانش و مدیریت وزیرش امیر علی شیرنوازی (فائی)، درخشان ترین دوران این دودمان را تشکیل میدهد و نقش فائی در این راستا، برجسته گی خاصی دارد، که تاریخ سرزمین ما، کمتر نظیرش را دیده است. امیرعلی شیرنوازی نه تنها به عنوان یک وزیر مدبر دربار هرات، خدمات بزرگی را انجام داد، بلکه کارکردهایش در عرصه دانش و فرهنگ، براننده تر می نماید. فائی تمام علایق و ثروت خود را صرف راه علوم و هنر نمود. او خود مرد پرکاری بود. شبها کم می خفت و زیاد مینوشت و می سرود. کتابخانه بزرگی داشت که به روی همه گان باز بود. موصوف هنرمندان، به ویژه خطاطان و خوشنویسان را نسبت کارهای هنری و قدسی شان، حمایت و تشویق مینمود. به حواله مقدمه دیوان موصوف به خامه رکن الدین همایون فرخ که نوشته است: «پیوسته عده یی کثیر از خطاطان و خوشنویسان و مذهبیان و صحاف های به نام در دستگاه کتابخانه امیر، مشغول استنساخ از کتب نایاب بوده اند.» (ص یازده)

دانش، فراست و فرهنگ دوستی فائی باعث آن شد، که تعداد زیادی از خطاطان و خوشنویسان در هرات به دور وی جمع گردند و کارهای زیادی را به سود هنر خطاطی و حسن خط انجام دهند و چندین جلد

قرآن شریف و سایر آثار را نسخه پردازی و خوشنویسی کنند. علاوه بر این، گازرگاه و تعدادی از مساجد، مناره ها و نقاط دیگر تاریخی و فرهنگی را با انواع خط و زیبا نگاری، آراسته سازند، (۳: ۹۵) که اینک پیرامون کار کردها و سهم ایشان در راستای هنر خطاطی و خوشنویسی حرف های مختصری داریم:

میرعلی هروی (متوفای ۹۵۱ هـ.ق)، ملقب به کاتب السلطانی، میرعلی سلطانی، میرعلی کاتب سلطانی، میرعلی حسینی هروی، علی الحسینی، میرعلی و علی، معاصر بایقرا و نوایی بود. وی آثار زیادی در خوشنویسی و خطاطی از خود بر جا گذاشت، مانند رساله مدادالخطوط در آداب و تعلیم خط، مرقعی (نوشته هایی به خط رفاع) شامل ده قطعه، خطاطی مثنوی «گل و نوروز» خواجوی کرمانی، بوستان سعدی، تیمورنامه هاتفی هروی، سبحة الابرار جلمی و چندین قطعه مستقل دیگر (۸۹۶). میرعلی شیر نوایی در مجلس چهارم، مجالس التفایس خود نوشته است که: «مولانا میرعلی از مشاهیر عالم است. در زمان خود، خط نستعلیق را چنان می نوشت که هیچ کس تقلید او را کرده نتوانست. مشکل که هرگز تقلید کرده بتواند.» (۴: ۵)

سلطان علی مشهدی (قلبه الکتاب، زبده الکتاب، سلطان الخطاطین) دوست فانی و مولانا جامی هروی گفته شده است. جلمی که خود خطاط و خط شناس بود، خط مشهدی را سخت پسند میکرد. وی همراه با کمال الدین بهزاد، کارهای هنری مشترک انجام دادند.

سلطان علی مشهدی به دستور نوایی، مصروفیت کتابت داشت و آنقدر در این کار، صاحب کمال شد، که «قلبه الکتاب» لقب یافت. میرعلی شیر نوایی (فانی) در «مجالس النفایس» راجع به وی نوشته است: «امروز در خراسان و اکثر بلاد عالم، قبله الکتاب است و قلمرو نستعلیق، او را یک قلم مسلم شده و به اخلاق حمیده و اطوار پسندیده چنان آراسته و پیراسته است که قلم و زبان از شرح آن عاجز است.» (۱۱: ۸)

مشهدی رساله منظومی در علم خط نستعلیق دارد، و «در این مثنوی، بیان خط، بیان قلم، بیان مرکب، رنگ سیاه برای نوشتن، ساختن، تعریف کاغذ و رنگ کردن، باب آهار (یکنوع مایع جهت براق نمودن است = عمید) ساختن، و کاغذ آهار کردن، صفت مهره زدن، تعریف قلم تراش، باب قلم تراشیدن، بیان قط زدن قلم، بیان تجربه قلم، نقطه، بیان واضع خط نستعلیق خواجه میرعلی، بیان ترکیب قواعد خط و نقل خط، ذکر تعلیم خط و قواعد آن، بیان کشش های خط، بیان تعلیمات مفردات، بیان خوش نویس شدن، بیان انزوا که لازمه خوش نویس است، نظم شده است.» (۳: ۱۵۷)

خطاط دیگر زمان اقتدار این وزیر، همانا سلطان محمد خندان بود، که به روش سلطان علی مشهدی، یعنی نستعلیق مینوشت. نوایی در مورد وی چنین داوری نموده است: «سلطان محمد خندان خوشنویس مفر ممالک خراسان است و بدین قابلیت، فرید زمان و یگانه دوران است. شیوه خط سلطان محمد خندان،

عیناً همان روش سلطان علی (مشهدی) بوده و بی نهایت پخته و متین است. اگر چه چندین خط را نیکو می نوشت، ولی نستعلیق او زیبایی و قشنگی مخصوص دارد. این استاد معروف وطن نه تنها خوشنویس، بلکه در شعر و ادبیات نیز ماهر بوده است.» (۴۰:۱۰)

خطاط و خوشنویس صاحب کمال و پر آوازه دیگر روز گار نوایی، میرعلی مجنون نام داشت، که همراهی دو دست، یعنی چپ و راست باعین شکل و زیبایی مینوشت. خط توامان یعنی دو طرفه نیز از ابتکارات میرعلی مجنون میباشد، از همین جاست که او خود گفته است:

کز قلم چهره گشایی ها کرد

توامان مخترع مجنون است

خطکم صورتکی پیدا کرد

تا شدم مخترع و صورتکش

(۳۹:۳)

امیرروح الله، مشهور به «میرک» خطاط و نقاش، که درعین زمان، کتابدار سلطنتی بایقرا نیز بود. وی افتخار استادی کمال الدین بهزاد را داشت و آثار و نبشته هایش اینجا و آنجا همین اکنون دراختیار است. خوشنویسان دیگر دوره تیموریان هرات مانند محمدعلی عطار هروی، خواجه تاج سلمانی (بنابر پاره یی از روایات، مبتکر خط نستعلیق)، مولانا عبدالله طباح، محمد مومن، مشرقی، نگاهی، ویسی، مولانا یقینی، یوسف شاه کاتب و دهاتن دیگر از خوشنویسان و خطاطانی بودند که در این دوره زیست داشتند و با قلم خویش، سحر آفرینی کردند. (۴: ۱۲۵)

اکثر خطاطان دوره تیموری هرات و ادوار قبل از ایشان، علاوه بر این، قریحه و استعداد سخنپردازی هم داشتند، اینها هریک در توصیف از هنر خطاطی و خوشنویسی، قوانین، ویژه گیها، وسایل و حسن خط، اشعار دلپذیر و مفاخره هایی که قدرت ایشان را به نمایش میگرفت، سروده اند، طورمثال سلطان علی مشهدی وقتی خط خود و یاقوت مستعصمی را در معرض مقایسه قرار میدهد، چنین میسراید:

از آن سطری به یاقوتی خریدند

خط یاقوت را آنها که دیدند

از آن، حرفی به یاقوتی خریدی

اگر یاقوت این خط را بدیدی

ميرعلی مجنون نیز چنین یک مفاخره یی دارد:

هر کس که به صفحه خطم دیده گشاد دل، بر خط دلبران مهوش نه نهاد
در عالم خط منم مسلم امروز استادان را چنین خطی دست نداد

منابع:

الف - کتب:

- ۱- افضلی، محمد اسلم. (۱۳۹۰). هرات در عهد تیموریان، انتشارات احراری.
 - ۲- بختیاری، محمد حسین ستیز. (۱۳۸۶). خط و نگاره ها؛ چاپ اول، بنگاه انتشارات میوند.
 - ۳- حبیبی، عبدالحی. (۱۳۸۵ شاهنشاهی). هنر عهد تیموریان؛ بنیاد فرهنگ ایران.
 - ۴- خسته، خال محمد. (۱۳۸۳). خطاطان؛ به کوشش محمد آصف گلزاد، چاپ نخست، اکادمی علوم افغانستان: مطبعة دولتی.
 - ۵- صفا، ذبیح الله. (۱۳۸۳). تاریخ ادبیات در ایران؛ جلد چهارم، چاپ یازدهم، انتشارات فردوس.
 - ۶- گلزاد، محمد آصف. (۱۳۹۰). تحول خط و خطاطی؛ چاپ اول، اکادمی علوم افغانستان، مطبعة دولتی.
 - ۷- محمد معین. (۱۳۸۱). فرهنگ فارسی (متوسط)؛ جلد اول، موسسه انتشارات امیر کبیر.
 - ۸- نیساری، تسلیم. (ب ت). درست نویسی، تخلص محی الدین مهدی، مطبعة مسلکی افغان.
 - ۹- هروی، رضا مایل. (۱۳۵۵). نگاهی به نقش فرهنگی افغانستان در عهد اسلامی (مجموع مقالات)؛ مدیریت سالنامه وزارت اطلاعات و فرهنگ، مطبعة دولتی.
 - ۱۰- هروی، رضامایل (ب ت). رساله های خط مجنون رفیقی هروی؛ وزارت اطلاعات و فرهنگ، مطبعة دولتی.
- ب- مجلات:

- ۱۱- نعیمی، علی احمد. «صنعت گران و خوشنویسان هرات». مجله آریانا؛ شماره ۶ سال ۶ اسد ۱۳۲۸.
- ۱۲- گویا سرور. «سلطان علی مشهدی» آریانا؛ ش ۱۰ س ۷، ۱۳۲۸.
- ۱۳- اعتمادی، گویا «سلطان علی مشهدی»؛ آریانا؛ ش ۱۰، س ۷، عقرب ۱۳۲۸

پښتو ادب کې د نندارې (ډرامې) پيلامه

محمد عزيز حسين خېل

دا چې په نړۍ کې زيات شمير هيوادونه شتون لري او په هر هيواد کې دوه ډوله وگړي ژوند کوي چې يوې اصلي او بل يې له مهاجر وڅخه عبارت دي. او بيا هر هيواد يوه ملي او رسمي ژبه لري او هره ژبه بيا ځانته ځانگړی تاريخ، ادبيات او خصوصيت لري، نو ويلی شو چې پښتو هم د يولوی او گڼ نفوسه هيواد ژبه ده او دا ژبه هم د نورو ژبو په څير لرغونی تاريخ او بډای ادبيات لري. چې دغه ادبيات بيا په بېلابېلا ژانرونو ويشل کيږي، لکه: غزل، قصيده، ازاد شعر، ناول، رومان، لنډه کيسه، ډرامه او داسې نور، خو مونږ دلته له نورو ډولونو څخه يې تيریږو او يوازې او يوازې په نثري ډگر کې ډرامه تر بحث او کتنې لاندې نيسو مخکې له دې چې په پښتو ادب کې د ډرامې په اړه څه ووايو، اړينه بولم چې لومړی د ډرامې لغت وپيژنو چې د کومې ژبې کلمه ده؟ د کلمې د پيژندلو لپاره اړينه ده چې د ډرامې د کلمې شاليد ته کتنه وکړو. ډرامه د يوناني ژبې لفظ دی چې له دراو څخه اخيستل شوې ده، چې معنا يې فعل او عمل ده. په پښتو کې ورته ننداره او په دري کې ورته نمايش نامه وايي او همدغه علت دی چې د ډرامې د پيژندنې په لړ کې دغه کلمه ((په کولو ښودنه)) هم تعبير شوې ده. ډرامه له لنډې کيسې، ناول او رومان سره په ډيرو برخو کې مشترکات لري او همدغه مشترکات دي چې وايوکه لنډه قصه، ناول او رومان نه وي ډرامه نه جوړيږي او که بيا يې څوک جوړه هم کړي هغه به هيڅ ډرامې ته نه وي پاتې. او توپير يې هم په دې کې دی چې ناول، رومان اولنډه قصه د کتاب، کتابچې او ياهم له ياده ويل کيږي، خو ډرامه د ناول پر خلاف، رومان او لنډې قصې د کړنې يعنې عمل او ښودلو هنر دی او ممثل يا ادا کار يې چې هر څومره ښه کړنه يا فعاليت تر سره کړي په هم هاغه اندازه په زړه پورې کيږي.

خو هيره دې نوي چې ځينې ډرامې شته چې اوريدل کيږي، لکه: راډيويي ډرامه. نو دا چې د ډرامې کلمه مو پيژندلي وي را به شو د ډرامې تعريف ته. دا چې د ډرامې کلمه د يوې بلې بهرنۍ ژبې

مال دی او هغوی په دې برخه کې اوږده مزلولنه وهلي دي نو اړ یوچې لومړی یې د هغوی له خولې و پېژنو.

کالرج وایي: ډرامه د حقیقت نقل اود فطرت پېښې دي. (۴-۸۶)

هېسن وایي: ډرامه یوه نقالي ده چې د حرکت د عمل او تقریر (مکالمې) په واسطه صورت مومي.

(۶-۱۹)

یا په بل عبارت: ډرامه د هغې ژوندۍ یا خیالي کیسې ژبه ده چې د ټولنې سم او ناسم رواجونه په داسې ډول بیان کړي چې حرکي او تمثیلي بڼه ولري.

نو پورته متن ته په کتوسره داسې پوښتنه را پورته کیږي چې په نړۍ کې لومړۍ ډرامه په کوم کال، په کوم هیواد کې د چا له خوا را منځ ته شوه؟ او نوم یې څه وه؟ خو ادب پوهانو تر دې مهاله د دې خبرې پخلۍ لاندې کړې چې دا خبره په اثبات ورسوي چې لومړنۍ ډرامه په کوم هیواد او په کوم کال او دچا له خوا ولیکل شوه؟ او د چا له خوا نندارې ته وړاندې شوه، خو داسې اټکل کیږي چې په لرغوني مصر کې څو زره کاله پخوا د (ایپیدوس) په نوم یوه ډرامه د (اوسېدوس) پاچا د مړینې په وخت کې ښودل شوې ده، ځینې هنر څېړونکي وایي: کېدای شي (ایپیدوس) لومړنۍ ډرامه وي، خو دا خبره بیا کوم لیکوال د سپیناوي تر پولې نده رسولې چې دا ډرامه په فني لحاظ څنگه وه؟ خو د (تهس پس) په نامه کومه ډرامه چې په (۵۶ ق، م) کال د یونان په مرکز اتن کې نندارې ته وړاندې شوې هغه د اوسني پېر له ډراموسره برابره ګڼل شوې ده، خو که د لرغوني مصر او اتن د ښار ډرامې په خپل ځای پرېږدو او راشو اسيا ته په اسیایي هیوادونو کې هندوستان چې ځینې هیوادونه یې طلايي چرګ هم بولي دوه زره کاله پخوا د ډراموپه اړه دومره ډیر څه لرل چې (عالم بهرتا) په نوم یو پنډ کتاب پرې لیکلي و. خو د ادب تیوري د کتاب لیکوال د استاد حبیب الله رفیع له قوله لیکي چې (لومړنۍ ډرامې منظومې وې او دوې کمیلې او تراډیلي بڼې یې درلودې او رامنځ ته کیدوې په یونان کې یو مثبت انقلاب راووست او خلکو ته د ښودلو لپاره ورته سټیجونه جوړول) خو په لرغوني اریانا کې دغه دود له ډیرې پخوا زمانې راهیسې موجود و اریایانو به په خپلو جشنونو کې ډرامو ته ورته اکټونه کول. (۲-۱۴۹)

نو دا چې پښتونخوا ته دغه فورم یا ژانر څنگه راغی؟ دا هغه پوښتنه ده چې ځواب یې په لاندې ډول په دوه دلیلونوسره بیانولی شو.

لومړی دليل دا چې علت يې داوو چې زموږ يو زيات شمير ليکوالان او شاعران که هغه لږ دي او که بر له اردو ژبې او ادبياتو سره بلد تيا لري. خو په ځانگړې ډول د کوزې پښتونخوا پښتانه شاعران او ليکوالان، ځکه چې هغوی په اردو او انگليسي ژبه هلته زده کړې کوي، نو ویلی شو چې دا ژانر لومړی زموږ د کوزې پښتونخوا شاعرانو په کوم ډول چې غزل، ازاد شعررومان، ناول او داسې نور فورمونه په کوم ډول له اردو ادبياتو څخه خپل کړي دي. په همدغه ډول يې د ډرامې فورم هم خپل کړی دی. دوهم دا چې هغه مهال پښتو د اوس په څېر له هندوستان هېواد سره تجارتي، سياسي، فرهنگي او ټوليزې اړيکي او راشه درشه لرله، نو هماغه وه چې په (۱۹۰۴ م) کال د (تيهتریکل) کمپنۍ پېښور ته راغله د اغا حشر (خواب هستي) په نامه اردو ډرامه يې د ستيج پرمخ نندارې ته وړاندې کړه نو په ډيره کمه موده کې ډير خلک پرې خبر شول، نو له دې فن سره د پښتو ځلميو ذوق او مينه ورځ تر بلې زياتيده، نو هماغه وه چې په (۱۹۰۶م) کال کې سيد فضل علي شاه پېښور ښار کې تياتر پرانيست او بيا يې له کوزه يعنې هندوستان څخه ښه ښه ادا کاران را وبلل او د يوه کال په اوږدو کې يې داسې بيلابيلې ډرامې نندارې ته وړاندې کړې. چې د هرې ډرامې په وړاندې کولو سره د خلکو مينه لا پسې ډيريده، نو هماغه وه چې له يوشمير پښتو ځلميو سره دا پوښتنه پيدا شوه چې موږ هم خپله ژبه، خپل فرهنگ او عنعنات لرو. ولې موږ په خپله ژبه کې دغه ژانر نه لرو؟ تر څو به موږ د نور خلکو لا سونو ته گورو؟ ولې موږ دغه خلا ډکه نه کړو؟ تر څو به د نور خلکو په قدمونو تگ کوو؟ نو هماغه وه چې عبدالاکبر خان اکبر ورته ملا وتړله او د لومړي ځل لپاره يې په (۱۹۲۷) ميلادي کال د (درې یتيمان) په نامه يوه روزنيزه ډرامه وليکله په نوموړې ډرامه کې ظلم او زورواکي غندل شوې وه او بيا وروسته د اتمانزو د هاي سکول (لېسې) په کلنۍ غونډه کې نندارې ته وړاندې شوه. (۳-۱۰)

نو کومو کسانو چې په دې ډرامه کې کار کړي و، يوله هغو څخه خان عبدالولي خان او عبد الغني خان يادولی شو، نو کله چې نورو خلکو دا ډرامه وليدله د ټولو ډيره خوښه شوه. نورو په دې کار سره د پښتو ادب کې د ډرامې د ډگر دغه ستر مبارز عبدالاکبر اکبر وهڅيده او دويمه ډرامه يې د (تربور) په نامه وليکله او د تيرې ډرامې په څېر په (۱۹۲۸) ميلادي کال د اتمانزو د ازاد سکول په کلنۍ پای غونډه کې د ستيج پر سر نندارې ته وړاندې شوه. .

دريمه ډرامه هم د (خدايي خدمتگاران) تر عنوان لاندې د عبدالاکبر خان اکبر له خوا ليکل شوې ده. خو د دغو ډرامو په کتو سره د ډرامو هغه تړلې دروازه پښتني ادب او بيا په ځانگړي ډول په کوزه

پښتونخوا کې خلاصيري او ورځ تر بلې ليکوال هڅول کيږي او په ډرامو کې نوبت او نوی والی رامنځ ته کيږي بالاخره په (۱۹۳۵) ميلادي کال د ډرامې په اصولو ولاړه برابره ډرامه د اسلم خټک له خوا وليکل شوه چې د (وينو جام) نو میده دا ډرامه په ډیر کم وخت کې خورا ډیره مشهوره شوه او ان تر دې چې په اردو اوانگلیسي ژبو وژباړل شوه دا چې موضوع ډیره خپره نشي د موضوع د را تولیدو په خاطر د هغو ډرامه لیکونکو نومونه را اخلو چې په دغه نړیوال فورم کې یې قلمونه چلولي دي چې عبارت دي له: عبدالله جان اسیر، عبدالمخالق خلیق، سمندر خان سمندر، داود شاه برق، عبدالکریم مظلوم، ابولمراد، امیر حمزه شینواری، میاسید رسول رسا، یوسف خان ورکزي، عبدالله جان مغموم، رضامهمندي، شوکت الله اکبر، رحمان کاکا خېل، ایاز داودزی، مراد شینواری، اشرف مفتون، رشیدخان دهقان، اشرف خان دراني، خیال بخاري، ولي محمد خان خلیل، عمر ناصر، خالق داد امید، گل افضل خان، نثار محمدخان، همایون هما، عابد شاه عابد، نورالبشر نوید، ذینت شاه ساحر اپریدی، محب الله شوق، همایون همدرد، فریدالله احساس، ډاکټر اعظم اعظم، فتح الملک ننگ یو سفری او داسې نورو لیکوالو د لیکلو ترڅنگ یو شمیرنورو لیکوالو له بهرنیو ژبو څخه یو شمیر را ژباړلي چې په ژباړونکو کې له اردو نه ژباړلي ډرامه د قرطبي قاضي او له انگلیسي څخه سراج خټک د (وینې سوداگر) او (مکتب) په نامه ژباړل شوې ډرامې د پوره پوره ستاینې وړ دي. (۵-۳۶)

خو دلته په افغانستان کې بیا د ډرامه لیکنې لړۍ د شلمې پېړۍ دویمې لسیزې ته رسیږي. لومړنۍ او ابتدایي ډرامه په امانی دور کې مولوي صالح محمد کندهاري په اثارو کې لیدل شوې ده، کله چې نوموړي ته د پښتو ژبې د لومړي ښوونکي په توګه په حبیبې لېسه کې دنده ورکړل شوه چې خپلو زده کوونکو ته هم کتابونه ولیکي اوهم یې تدریس کړي نوموړي په خپلو لیکل شویو کتابونو کې ځینې داسې لنډې کیسې او حکایتونه ځای په ځای کړي و چې ډرامو ته ورته و چې یو له هغو څخه د (۱۳۰۰) لمريز کال په اوږدو کې د (غیر حاضري) په نامه یوه ډرامه چې د افغانستان د خپلواکۍ اخیستونکي پاچا اعلیحضرت غازي امان الله خان پر وړاندې د سټیج پر مخ نندارې ته وړاندې شوه. چې پیل یې په دې ډول وه

ظریف: شریف جانه راځه چې سبا مدرسه ته نه ځو

شریف: ولې؟

ظریف: میلی ته به لاړ شو، خورابنه میله ده.

شریف: غیر حاضر به شو، سبقونه به څه کوو؟

ظريف: خير دى يوه بهانه به وکو.

شريف له غير حاضري به خلاص شو، سبقونه به څنگه زده کوو؟

ظريف: بيا به پي زده کوو، امتحان لالري دى. (۳-۱۵)

خو که دې نه لږ مخکې را شو د او سنيو ډرامو په څېر په تول پوره ډرامه لوى استاد علامه پوهاند عبدالحى حبيبي، په (۱۳۱۴ هـ ش) کال کې د (تورپالۍ پښتنې په نامه) ډرامه وليکله او موضوع يې د افغانستان په جگړه کې د ښځو ونډې اخيستني يوانځور په کې انعکاس موندلى دى. چې بيا وروسته همدغه ډرامه په (۱۳۱۵) کال په طلوع افغان په مهالنۍ کې خپره شوه.

دويمه ډرامه عبدالرحمن پژواک د کلمه دارې روپۍ په نامه وليکله. ور پسې بله ډرامه استاد عبدالروف بېنوا وليکله چې د (کلي انځور) نوميدله. د دې ډرامې نامه ته په کتوسره سړى ويلي شي چې دا ډرامه د بدو کلتورونو بيانونکې ده، خو له دې وروسته نورو ډېرو ليکوالو دې فن ته لاس ور وغزاه او هره يوه ليکوال له خپل وس سره سم څه ناڅه کارترسره کړ چې موږ دلته د موضوع د اوږديدو لپاره دڅو مشهورو ډرامه ليکونکو نومونه راوړو چې عبارت دي له: ف فضلي، عبدالمنان ملگرى، عبدالروف قتيل خورياني، بسم الله کمکي، سيد جان ملال، غوث خيبري، صالحى، وجدى، حافظ، امين افغانپور، نام حق زيرک، عنايت، حبيب الله رفيع، شفق، کاتب پاڅون، اکبر کارگر، پوهنمل بريالى باجوړى، پروين ملال، سيد جان ملال، امين نظري، شهسوار سنگروال، محمد دين ژواک، حفيظ الله تراب، خالق داد اميد، نور گل شفق، لايق زاده، ومان نيازي، محمد سهراب ديدار، نابلد، عبدالمنان ملگرى، ايمل پسرلى، مفتاح الدين ساپى خودې پورته کسانو ترڅنگ اوس مهال په ځوان کهول کې ډير داسې کسان را پيدا شوي چې دغه فن يې د معراج تر پوړيو رسولى دى دا چې د ډرامې د شاليد، په لره پښتونخوا (افغانستان) کې مو څه ناڅه روښانه کړي وي اوس به راشو د ډرامې ډولونو ته د منځپانگې له مخې ډرامه په دوه برخو ويشل کيږي چې يوه يې تراژيډي او بل ته يې کمپډي وايي:

تراژيډي: د ډراماتيکو ژانرونو په لړ کې يو ډير اوچت ژانر تراژيډي ده د دې ژانر بنسټ او پيدايښت د لرغوني يونان له ادب څخه را پيليږي. تراژيډي له دوه کلمو تراگوس Tragus يعنې ورغومي او ode ودې د سندري په معنا چې بيا ورڅخه سندره جوړيږي. او يا تراژيډي هغه ډرامه ده چې د پاى برخه يې غمگينه او زړه دردوونکي ټکي ولري، خو کله نا کله د تراژيډي ټولگې تاثر،

غم، ويره او همدردی وي او د هغوی په کتلوسره د کتونکي په وجود کې دترحم اوهمدردی قوه پياوړې کيږي. (۱-۴۱)

کميډي: Comedia

کميډي هم د يوناني ژبې او ادب څخه اخیستل شوې کلمه ده چې د سندرې د تمثيل يا نندارې معنلارې او دغه ژانر په پنځمه مخکې له ميلادي پېړۍ څخه رامنځته شو، او بيا د يوه ادبي ژانر په توگه تردې دمه را ورسيد. د دغه ژانر د کار کوونکو دنده ده چې د خدا او تمسخر په ژبه جدي موضوعات بيان کړي. او همدغه جدي موضوعات بيا سړی سوچ کولو ته اړ کوي. او تر ټولو غوره ځانگړنه يې داده چې هر هغه څوک چې په کې کار کوي هغه بايد کوميکه بڼه ولري. خو هيره دې نه وي چې کوميډي ډرامه له تراژيډي ډرامې نه کلونه کلونه وروسته د هنر په ډگر کې دود شوې او د دغه فن فالونکي يې تر دې مهاله پورې فالي.

خو د فورم له مخې ډرامه په درې ډولونو ويشل کيږي چې عبارت دي. الف: ستيج ډرامه. ب: راډيويي ډرامه. ج: ټلويزوني يا سينمائي ډرامه چې دلته به اوس هر ډول په لنډ ډول معرفي کړو. ستيج ډرامه: دا هغه ډول ډرامه ده چې د يوې ډلې لوبغاړو له خوا د بدنې حرکاتو په وسيله، د ستيج پرسر په ژوندۍ بڼه نندارې ته وړاندې کيږي. چې ښه بيلگه يې مونږ په امانې دوره کې دمولوجي صالح محمد له خوا ليکل شوې ډرامه ښودلې شو.

راډيويي ډرامه: داډول ډرامه په غږيز ډول دراډيو له لارې وړاندې کيږي، په دې ډول ډرامه کې يوه کيسه يا پېښه بيانيزي، ټلويزوني ډرامه:

دا ډول ډرامه د تصوير او خبرو په وسيله ليدونکو ته وړاندې کيږي. چې دغه دود اوس مهال د پخوا په پرتله زموږ په غېږې دولتي ټلويزيونونو کې تر ډيره بريده رواج شوې ده او له نورو ژبو څخه پښتو او دري ته ډرامې را ژباړل کيږي او بيا خپريږي، خو د هدف اومحتواله مخې هم په درو برخو ويشل کيږي. چې عبارت دي له تفريحي، تبليغاتي او تعليمي څخه.

تفريحي: هغه ډرامې دي چې هدف يې يوازې او يوازې د خلکو لپاره يوه خوله خدا او تفريح برابرول دي.

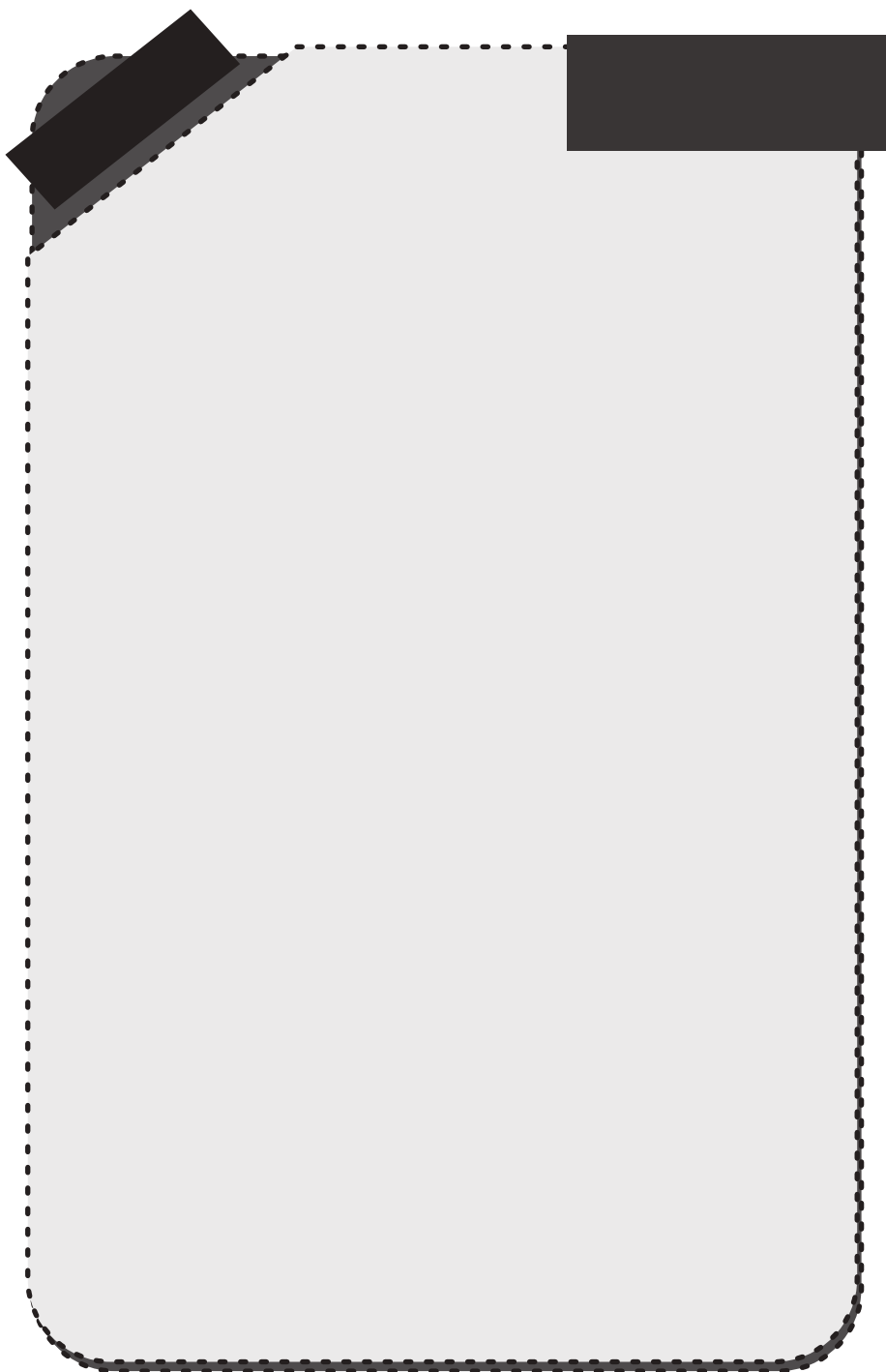
تبليغي: دا هغه ډول ډرامې دي چې هدف يې يوازې او يوازې خلکو ته تبليغاتي پيغامونه رسول وي او د ځينو تجارتي کمپنيو له خوا جوړيږي.

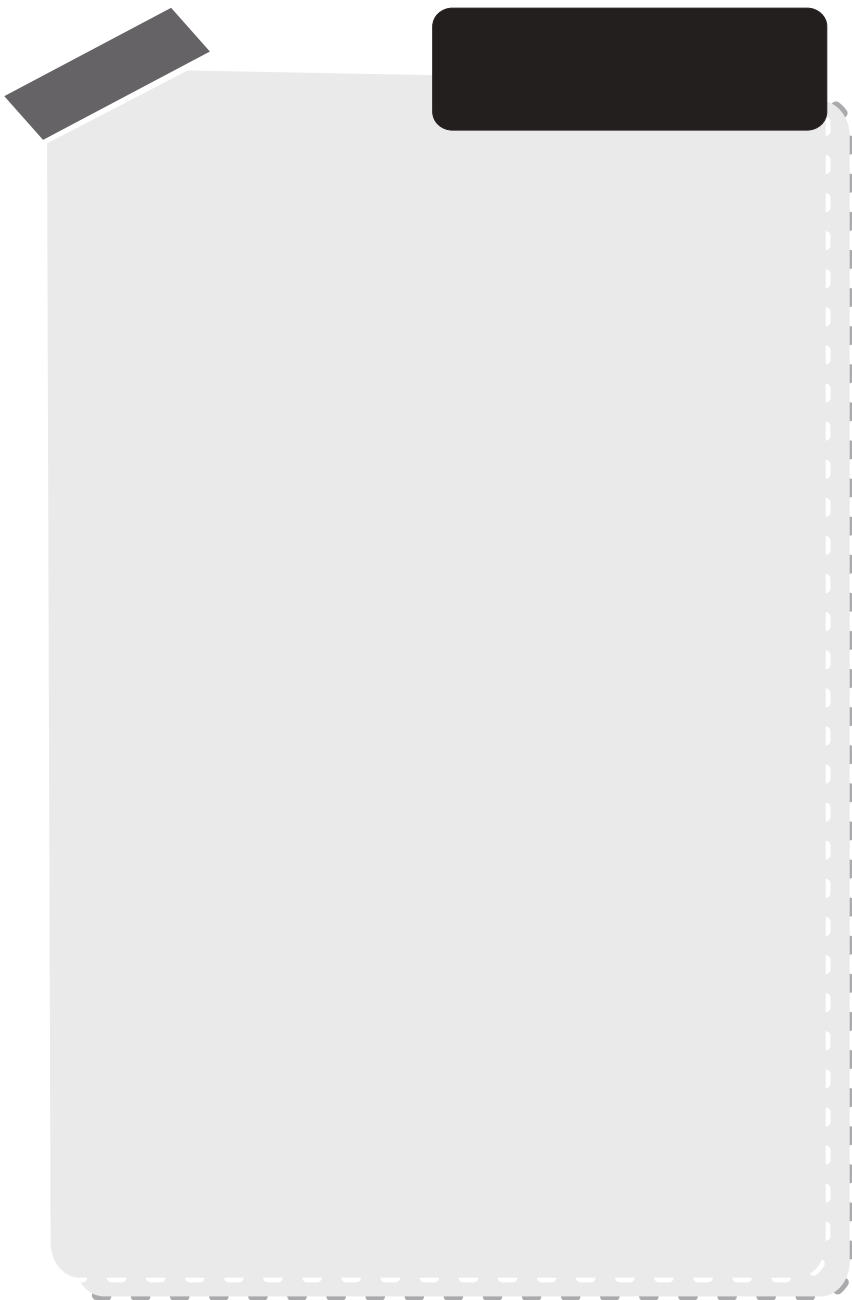
تعليمي: دا هغه ډول ډرامې دي چې يواځينی هدف يې خلکو ته په يوه نه يوه ډول پوهاوی ورکول دي لکه: دلته په افغانستان کې د بي بي سي راډيو ډرامه چې د افغاني ټولنې ناوړه دودونه په يو نه يو ډول غندي. (۲۷-۳)

خو که خبرې راتولې کړو او په لنډوټکو کې ووايو چې ډرامه هغه ژانر دی چې تاثیر يې تر نورو ژانرونو په عامو خلکو باندې زيات دی ځکه چې هغه خلک چې نالوستي دي هغوی د لوستنې له احتياجه په کې خلاصیږي او کم وخت نيسي. خو اوس مهال زموږ د هيواد په خصوصي ټلويزونونو کې په بيلايلو نومونو زيات شمير ډرامې خپريږي، خو له بده مرغه بايد ووايم چې دغه ډرامې ټولې د نورو هيوادونو د ليکوالو څيړنده دي اوزموږ له افغاني کلتور سره په ټکر کې دي، خو هيله مو له ټولو تصويري او غريزو رسنيو څخه داده چې د هغو افغاني ليکوالو ډرامې په خپلو رسنيو کې خپرې کړي. چې دا کار خو ځکه لري لومړی دا چې له يوه طرفه به زموږ ليکوال وهڅول شي او له بل طرفه به مو خپل تير تاريخ پاڼې را اړولي وي او خپل هيواد وال به مو ترې خبر کړي وي. او له بل طرفه به مو د پردي کلتور د خپراوي مخه نيولي وي.

سرچينې:

- ۱- ښوونکي لارښود پښتو ژبه او ادبيات يولسم ټولگي ناچاپ اثر.
- ۲- رشيد، پوهنوال جمشيد. (۱۳۹۱) کال ادب تيوري انتشارات نامي.
- ۳- نجات، ناجيه. نوي کور نوي ژوند د ماسترۍ تيزس. ۱۳۹۴ کال. کابل پوهنتون د ژبوادبياتو پوهنځي پښتو خانگه.
- ۴- هاشمي، سيد محي الدين (۱۳۸۲) کال دليکوالی فن. دويم چاپ ميرويس خپرنډويه ټولنه.
- ۵- هيله من، محمد قاسم او زکوخېل، محمد قدوس. پښتو يو لسم ټولگي درسي کتاب (۱۳۸۹) کال چاپ.
- ۶- هاشمي، رفيع الدين. ادبي ژانرونه، (۱۳۸۵) کال ژباړه سرمحقق عبدالرحيم څدران. الازهر خپرنډويه ټولنه.





منثور متلونه

د سرمؤلف مرستیاله فروزان خاموش

هغه متلونه چې غرضي بنسټ نه لري يعني دقافيې او سپلاښو په مراعاتولو مقيد نه وي دا ډول متلونه په نحوې لحاظ دوه ډوله دي.

الف: هغه منثور متلونه چې بشپړه يوه جمله وي يعني مبتدا او خبر ولري يا مفهوم پکې پوره افاده شوی وي.

مينه له مينې پيدا کيږي .

د انسان سيرت په کار دی نه صورت.

د ملک لور په نامه غوښتل کيږي.

مشر مشره برخه لري کشر کشره .

له دوسته دوسې په اندازه گيله کوه !

جاهل ته دوه ځله سلام کوه !

پردی کټ ترنيمو شپو وي.

وچه خاوره په دېوال نه نښلي.

د غله په غره کې ځای نه وي.

خپله خوښي د نورو په غم کې مه لټوه !

عادل پاچا د خدای تعالی سيوری دی.

نيستي د مېړو قدر کموي.

خرسپي دلېوه ورور دی.

د تبر خوله ليمڅي نيولې ده.

د تربرو په زړه سوي کې پېغور نغښتي دی.

د بې غيړته کاله ميلمه واکدار وي .

د بدې خبرې سل کاله عمر وي .

دا سې مړۍ مه کوه چې خوله دې پرې خبرې شي.

د باز په ځاله کې باز زيږي.

هلته څه چې قدر دې کيږي.

عقل له بې عقلو زده کيږي.

لاس لاس پېژني.

د غور لپاره سر مه بایله.

زور یار زین کړی آس دی.

آس به در کړم خو سپر پره پرې مه.

آس خپلې اوربشې خپله زیاتوي.

آس دخپل مېخ په زور شفیږي.

د نوک په ځای سوک مېږي.

عمر لکه د مازدیگر لمر دی.

پر مې کړه مړ مې کړه.

کم بخته ! سبا ورځ دې ده لا سخته

سترگې سترگو ته گوري.

په یوه څپره سل مخونه خوږيږي.

قمار د شیطان کار دی.

ډېره پاکه مینه د مور مینه ده.

دظلم په نیلۍ سپور به ژر پرېوځي.

پوره ! ورک دې کړه دوه کوره

یتیم په ژړا پوخ دی

دزمريو غار بې هلوکې نه وي.

گټې تر گټو لاندې وي.

کله کله متلونه له دوو جملو څخه جوړ شوي وي او يوه جمله يې د بلې بشپړونکې وي او دځينو جملو تر منځ دعطف توري راغلې وي.

پانده ته مه گليږه - کانه ته ډول مه وهه

کونک وهه د ورور لپاره - خبره کوه دخداي لپاره

زه دې مړي ژاړم - ته مې په خولې پورې خاندې

ميلمه دې چې دېره شو - ورته خنده

په خوشيو کې دومره مه غرقېږه چې خداي تعالي درنه هېر شي

سخوندر دې چې په غوجل کې لوی شو، غاښ يې مه گوره

دوست به دې وژروي، دښمن به دې وځنډوي

خبرې ښې کوې خو لږ يې کږې کوې

له مراو او بو وويږه، له تندو او بو مه وېږه.

که پلار مړ شي داوواد خوله په ليمڅي او که مور مړه شي داوواد خوله په خاورو لگيږي.

ژړنده ماته شوه خو تکتکني يې لا ښوري

زه دې حق نه بولم ته وايې درنه يې وتله!

دښمن دې چې په شاتو مري په زهرو يې مه وژنه

د زورور له څنگه مه کښه زړه وړه

له هغه مه ډارېږه چې له خدايه ډارېږي.

مات لاس کار کوي خو مات زړه کار نه کوي

له غرو لوېدلي ښه دی نه له پامه لوېدلی.

چېرته چې زړه ځي، هلته پښې ځي

له کوره په صحرا خوښ ده، له ويشه په تالا

هندو زور سه خو مسلمان نه سه.

خوله شکېدلې ښه ده نه زړه شکېدلی

يو موټی يې اوږه نشته، سل يې تترونه دي

مچ نور څه کوي خپله خوا بدوي

دهغو تازيانو خولې توري وي چې غرڅې نيسي

ته ښه يې خو پلار دې وركوه!

موريي گوره لور يې غواړه، يا ورور يې گوره خور يې غواړه.

ښه خوی به دې ښادمن کا، بدخوی به دې پک او پمن

ښه خوی به دې سلطان کړي، بد خوی به دې په ځان پورې حيران کړي.

څوک چې پيلان ساتي دروازې لوړې جوړوي

سل دې ومره دسلو سردې مه مړه.

چې دوستي کوي په زر مه وېرېره که دښمني کوي په سر

خدای دې هېڅوک داسې نه کا چې خپله درنه کا دبل سپکه

اوبه چې په ډنډو کې ودريري بيا سړي خوري

خدایه يا يې ماته راکړې يا مې ښه دوست ته

آسان يې په سوو گټې، مېړونه يې په خولو

آس چې له خره سره وتړې درخه خوی زده کوي

آس چې خدای خواروي، نو يابو يې پيدا کړي.

آس يې هغو ته ورکړ، چې د تانگ دتړلو يې نه وو.

دښمن کره ولې ځې؟ ويل: دوست مې گرو دې

رنگ يې وگوره حال يې وپوښته

خواړه لېدو گوتو وخوړل، که اوږدو؟ - وايي دخدای چې پرې نظر وي.

په نورو مه خاند، له نورو سره وخاند.

اول فيل که بيا فيل خانې جوړوه.

خدایه لوی مې کړې، خو لويې مه راکوه.

دخپلو آزارېده شته، خو بيزارېده نشته.

ب: هغه متلونه چې بشپړه جمله نه وي خو په ولسونو کې يې داسې عموميت موندلی چې دوی بشپړ

مفهوم ترې اخلي او اوږدونکو ته هدف روښانوي.

اوږه دې په اوږه، منت دې په څه؟

زه ستا دارو، ته زما دارو.

که خان يې په ياران يې.

څه غر پناه څه ور پناه .

پردی کټ تر نیمو شپو .

شپه یوه، غله یې ډېر .

ښه دوست او بده ورځ

له بدو یا لرې یا غلې

مال تر سر څار، سر تر ناموسه

دوڼې سل کاله، دمرغې یوه شپه

ابی مړه تبه یې شکېدلې

آس پردی سپور پرې میری

انسان ته خبره او حیوان ته کوتک

دوه وروڼه هغه هم سره تېروڼه

دپښتو څښې متلونه داسې وي چې په پښتني کلتور پورې تړلي دي په هغه کې راوړل شوي ټولنیز ارزښتونه بلې ژبې ته په آسانۍ نه شي ورترجمه کیدی او دا پښتو متلونه یو ځانگړی خصوصیت دی.

ددې په څنگ کې داسې متلونه هم شته چې دخپلو ټولو ځانگړنو سره دټوکو او ملنډو لپاره په کنایه توگه ویل کیږي. په داسې توکو کې چې دغم غلطولو او وخت تېرولو لپاره ویل کیږي، خو اصلاً هدف پکې دخپلو خلکو اصلاح او فلاح وي چې په محدودو کلمو کې یې ډېر لوی مفاهیم او موضوعات ښودلي وي.

اته وړان شي چې خیرالدین دې لا نارې وهي.

زړه شوه خو له دربه ونه لوېده.

چاپه کلي کې نه پرېښوده ده ویل چې آس مې خان کره وتړئ

دغیران خوسۍ نه وو، دروېۍ پرۍ یې وخوړ.

بابا دې خدای تعالی وښيي خو په لمانځه کې سست و.

آسونو نالونه وهل، چونگښو هم پښې پورته کړې.

کوټ کوټ دلته لرې خو هگۍ هلته اچوي.

بریت ښه بریت دي، خو خوشې په شونډو ولاړ دي.

برجونه دې تر آسمانه خو سپی دې له لورې مري.
 که اوربشې د روپۍ سل منه شي، دخړه په کې يوه لپه ده.
 زمري چې مړ شي، گيدړه يې هم تر لکۍ کشوي.
 په شمله گي دې شوم غلته، کورته دې راغلم يوه خړه بله يې کته
 دغريب سړي داختر په ورځ غوا ورکيري.
 لور يا دبل کور ده يا دنري گور
 بخت يا په کوڅی ده يا په کوتی
 دښې غوښې، ښه ښوروا وي
 له پردې زويه خپله لور ښه ده.
 داتندی چې زما خپل وي داسپړلی به په ما تل وي.
 هغه چرگه مړه شوه، چې برگې هگۍ به يې اچولې.
 هغه کار چې په عقل کيږي، زورور ترېنه عاجز دي.
 ورور چې ننگيالی وي، دخور په سر ټيکړی وي.
 هسې مه کوه انسانه - چې زوی گران کې لور ارزانه
 غلبل کوزې ته وويل: په تا کې دوه سوري دي
 په خړه يو لپه اوربشې هم ډېرې دي
 چې خاوند يې نينې چيچي نو سپي ته به څه اچوې؟
 پکې په پمن پورې خاندي
 بخت په ټنډه ده نه په مېله
 هلک دې چې ملک شو، کلی دې لا ورک شو
 قام قام ته ځي اوبه خپل مقام ته
 له مرگه دې قربان شم، خو کميس دې په ماجور دی
 په فصل خوار ښه ده، نه په اصل خوار.

سرچينې:

۱. رښتين، صديق الله. (۱۳۲۶ل) کال. د پښتو ادب تاريخ، لومړی چاپ. کابل: پښتو ټولنه
۲. بېنوا، عبدالروف. (۱۳۸۲ل) کال. پښتو متلونه. پېښور: الازهر خپرندويه موسسه
۳. داود، داود خان. (۱۹۹۰ل) کال. پښتو ادب کې متل. پېښور: يونورسيتي بک ايجنسي
۴. روهي، محمد صديق. (۱۳۶۰ل) کال. ادب او فولکلور په باره کې ...
۵. دريځ مجله. (۱۳۸۵ل) کال: لومړی کال. دويمه څنه. کابل: سحر مطبعه
۶. منگل، علی محمد. (۱۳۸۷ل) کال. فولکلوري وېرمې. کابل: نعماني مطبعه
۷. منگل، علی محمد. (۲۰۰۷م) کال. پښتو ځنې فولکلوري روايات. پېښور: الازهر خپرندويه ټولنه

سنای غزنوی

محمد اکبر سنا غزنوی

محمد اکبر سنا غزنوی

بخش اول:

کی نام کهن گردد محدود سنایی را
نو نو چو بیاراید در وصف تو دیوانها

قافله سالار شعر عرفانی و یکه تاز عرصه سخنوری و نکته دانی حکیم حاذق الهی ابوالمجد محدود بن آدم سنایی از مدینه الاولیای غزنی برخاسته و خورشید سان دنیای ادب و اندیشه را با پرتو انوار دانش خود روشنی بخشیده است.

سنایی در حدود ۴۷۰ هـ.ق. در یک خانواده مذهبی - عرفانی از مردمان اصیل این سرزمین فضل خیز چشم به جهان گشوده. پدرش آدم و عمویش عبدالجلیل لالا از شیوخ و بزرگان عرفان و تصوف زمان خود بوده اند.

سنایی که در آغوش چنین یک خانواده تربیت شده بود به کسب علوم متداول زمانش دست یازید و به تمام دانشهای شناخته شده آنروزگار احاطه پیدا کرد و تبحر یافت، و سپس به سرودن شعر پرداخت و در اندک مدت در ردیف استاذان بزرگ این هنر انسانی جای گرفت.

سنایی از همان آغازین دوره شباب به مسافرت پرداخت و در شهرهای بلخ، هرات، نیشاپور و سرخس اقامتهایی داشت و با شعرا و فضلاء آن زمان طرح دوستی و مودت ریخت. او بیشترین این روزگار را در ام البلاد بلخ گذرانید و با سرایش قصاید غرا و کم نظیر خویش افتخارات عظیمی برای آن شهر پر عظمت و تاریخی کمایی کرد. آنسان که خود آن حکیم الهی بران اشاره یی داشته است:

با سخنهای سنایی خاصه در زهد و مثل

فخر دارد خاک بلخ امروز بر در عدن

سنایی را با این شهر باستانی و فضل پرور الفتی بوده است بس عظیم و در صحبت بزرگان فضل و ادب آن دیار اوقاتی داشته است خوش. این دلبسته‌گی او به ام البلاد به حدی بوده است که در هنگام رفتنش به سوی مکه مکرمه احساسش را در ین مورد چنین بیان میکند:

از فراق شهر بلخ اندر عراق از چشم و دل

گاه در آتش بویم و گاه در توفان شویم

او پس از مراجعت از سفر حج به آن ام البلاد دوباره متوطن می شود و با اشعار آبدار خود جهان ادب و اندیشه را روشنی می بخشد. سنایی درین شهر مثنوی کارنامه بلخ را می سازد. این مثنوی در حقیقت نامه‌یی است از آن حکیم به دولت مردان حضرت غزنین و دوستان ادبی او در آن دیار. او در این اثر باد صبا را که قاصد دلدادہ گان است مورد خطاب قرار داده می گوید:

گر ترا آروزی معراج است

خاک غزنین ترا به از تاج است

عرش و غزنین به نقش هردو یکیست

گر چه غزنین رفیع تر را فلکیست

سوگمندانه سنایی این بار مورد آزار گماشته گان خواجه اسعد قرار می گیرد و به ترک آن شهر که دو دهه را در آن به سر برده است مجبور گردانیده می شود و به هرات، نیشاپور و سرخس به اقامت می پردازد.

در هرات خواجه عارف متخلص به زرگر و در نیشاپور حکیم عمر خیام به دلجویی اش می پردازند و مقدمش را گرامی، می دارند.

در سرخس نیز در مصاحبت با خواجه محمد بن منصور قاضی القضاات آن زمان روزگار را به خوبی می گذرانند. محصول این اقامت در سرخس که چهار تا پنج سال را در بر می گیرد، ساختار مثنوی بسیار مهم و ارجناک سیرالعباد الی المعاد است که در آن سنایی سیر ارتقایی و عروج انسان را از لجنزار دنیای مادی و حیوانیت به سوی قله های بلند معرفت و آدمیت بیان می کند.

این مثنوی در درازای تاریخش پیوسته مورد توجه دانشمندان و صاحبان اندیشه قرار داشته و چه در شرق و چه در غرب موجب الهام پیدایی آثار گرانبهائی گردیده است.

شيخ فخرالدين رازی مشهور به امام المتکلمين که از نوابغ ممتاز در فرهنگ پربار اسلامي است برين اثر شرح فلسفي نوشته و دانته متفکر معروف ايتاليایي در اثر مشهور و شناخته شده اش «کمیدی الهی» به قدر فهمش از اين رساله متأثر بوده است.

زنده گي ادبي سنایي شامل دو بخش است. نخستين بخش آن زماني است که او شاعري است جوان، چيره دست و شناخته شده و همانند ديگر سخن پردازان زمان خود در آرزوي رسيدن به نام و نان. دومين بخش زنده گانی ادبي او را روزگاري در برميگيرد که او دچار دگرگونی فکري شده در نهادش تحول و انقلاب رخ می دهد، ذوق طلب معرفت در وجودش ریشه می دواند و بی ارزش بودن دنيای مادی (دنيا برای دنيا) در ذهنش تحقق می يابد. در همين مقطع حيات است که سنایي، سنایي ميشود، بر تمام آلوده گي ها پشت پا می زند، چشمش را يکباره از طمع و حرص فرو می بندد و به اصطلاح امروزي به تولدی دوباره دست می يابد.

عده يی از تذکره نگاران برين باورند که اين انقلاب و دگرگونی در عروس البلاد غزنين به وسيله مجذوبي به نام خواجه محمد لايخوار به وقوع پيوسته است و جمعی از متتبعان آثار اين حکيم الهی را عقیده برين است که اين تغيير و تحول عظيم در ام البلاد بلخ روی داده است. و آنچه از سير منطقی در آثار او بر می آيد آن است که شهر تاريخی بلخ محل اين رویداد بزرگ فکري بوده است. به هر صورت اين تحول بنيادی از يک شاعر درباري يک عارف خداشناس و از يک مردی که کفش و دستار صله می خواست يک انسان ملکی و بی نیاز ساخت، طوريکه با کمال استغنا دست رد بر تقاضا های سلاطين و امرا می زد و با بی پروايی می گفت:

من نه مرد زر و زن و جاهم
به خدا گر کنم و يا خواهم
گر تو تاجی دهی ز احسانم
به سر تو که تاج نستانم

ويا:

شهپر جبرئيل مرکب اوست
چه کند جبرئيل مرکب و زين

و يا :

زین چنین بادی و خاکی چون سنایی بر سرآی

تا چنو در شهر ها بی تاج باشی شهریار

به این پارچه شعر بلند بالایی که در آن به توصیف شهرستان وجود خود پس از این بازسازی انقلابی پرداخته است، توجه کنید:

ای که شنیدی صفت روم و چین
 خیر بیا ملک سنایی ببین
 تا همه دل بینی بی حرص و بخل
 تا همه جان بینی بی کبر و کین
 زرنه و کان ملکی زیر دست
 چو نه و اسب فلکی زیر زین
 پای نه و چرخ به زیر قدم
 دست نه و چرخ به زیر نگین
 رخت کیانی نه و او روح وار
 تخت برآورده به چرخ برین
 رشته ز ترکیب زمین و زمان
 جسته ز ترکیب شهر و سنین
 سلوت او خلوتی اندر نهان
 دعوت او دولتی اندر کمین
 بوده چو یوسف به چه و رفته باز
 بر فلک از جذبۀ حبل المتین
 زیر قدم کرده در، اقلیم شک
 تا به نهانخانۀ عین الیقین
 کرده قناعت همه گنج سپهر
 در صدف گوهر روحشن دفین

اين ابیات بخشی از آن چکامۀ یی است که حضرت حکیم در سال ۵۱۸هـ در سرخس سروده و خود در بارۀ آن چنین گفته است: «سبب این قصیده طایفه یی بوده اند از شعرای خراسان و معتمدان جبال و افاضل عراق که در سنۀ ثمانیه عشر این گوینده را تشریف دادند به قصاید و رباعی و قطعات. تا یکی از ائمه سرخس گفت چون این عزیزان نعمت خدای بر تو یاد کردند، تو خود نیز شکر آن برخورد فراموش مکن».

در این چکامه حضرت حکیم قدس الله سره به بیان حال و شرح مقامات معنوی خویش پرداخته و از روی این حقیقت که ماسواء را در چشم همتش قدر و قیمتی نمانده، پرده برداشته است. بعد سنایی از این مسافرت طولانی دوباره به زادگاهش عروس‌البلاد مراجعت کرده است. تاریخ این بازگشت به مدینته الاولیای غزنی به صورت دقیق معلوم نیست؛ ولی به گمان اغلب در اواخر سال ۵۱۸هـ.ق. به وقوع پیوسته است.

این حکیم الهی در غزنی به ساختار بزرگترین بنای عرفانی، اخلاقی و ادبی اش مثنوی حدیقه الحقیقه یا به قول مولانا جلال الدین محمد بلخی الهی نامه توفیق یافت.

این کتاب که نخستین اثر عرفانی - اخلاقی منظوم در زبان پربار دری است، یکی از شهکارهای مهم در فرهنگ اسلامی به شمار می رود و از آغاز پیدایش مورد علاقه و توجه ارباب اندیشه و ادب قرار گرفته و پیوسته الهام بخش روشن بینان صاحب‌دل بوده است. و به جرئت می توان اذعان داشت که هیچ عارفی را نمیتوان سراغ داشت که به نحوی از انحاء از این شاهکار جاودانی متأثر نشده باشد.

شیخ شهید فریدالدین عطار قدس‌الله سره بر آثار این عارف غزنوی خاصتاً بر حدیقه توجه و نظر داشته است. و منتخبی ازین شاهکار عرفانی و ادبی را خود ترتیب داده بوده که در سفر و حضر آن را با خود می داشته است.

مرحوم مدرس رضوی استاد فقید دانشگاه تهران در مقدمۀ دیوان سنایی ازین منتخب یادآور شده و آن را از خود سنایی دانسته است.

این برگزیده حدیقه به این ابیات آغاز می شود:

حمد بی حد صفات یزدان را

مدح بی قدح ذات سبحان را

و بعد از چند بیت چنین آمده است:

پیش ازین داعی از پی سببی

کرده بود از حدیقه منتخبی
دوستی در کمال سیرت فرد
روی آن منتخب اجازت کرد
گفت از آن جمله باز بیرون آر
انتخابی برای استقصار
خاطر آن التماس اجابت کرد
وز وی این منتخب بیرون آورد
هست بر وفق اسم ذات و صفات
عدد آن هزار و یک ابیات

از ابیات یاد شده به خودی خود واضح است که این منتخب توسط خود آن حکیم الهی صورت
نگرفته است؛ زیرا او که خود معمار این کاخ بلند بوده است؛ به جهت انتخاب از آن به اجازت کسی
اجباری نداشته است.

خداوندگار بلخ مولانا جلال‌الدین محمد قدس‌الله سره این کتاب جاودانی را به نام الهی نامه یاد می
کند و سنایی را فخر العارفین، امام‌الغیب و پیردانا لقب می دهد.
به این ابیات از مثنوی معنوی توجه مبذول دارید:

آن حکیم غزنوی شیخ کبیر
گفته است این پند نکو یاد گیر
آن امام الغیب شیخ العارفین
در الهی نامه گفته شرح این
این سخن بشنو ز پیر غزنوی
تا بیابی در تن کهنه نوی
پیر دانا اندرین رمزی که گفت
در حقیقت زین صدف دری بسفت

مولانای بزرگ با این سخنان بسنده نکرده مثنوی معنوی اش را که در جهان این همه غوغا برپا کرده
است در قبال حدیقه نیم خام و ترک جوش می خواند و می گوید:
ترکجوشی کرده ام من نیم خام

از حکيم غزنوی بشنو تمام

مولانا که به آثار سنایی به وسیله عارف کامل شمس الدین محمد بن ملک داد تبریزی آشنایی پیدا کرده بود در حلقه تدریس شاگردان خود حدیقه را به خوانش می‌گرفت و به حل غوامض رموز عرفانی آن می‌پرداخت.

ابوالمعانی بیدل مثنوی عرفانش را که از کتابهای مهم عرفان در زبان دری است بر وزن حدیقه سروده و در ساختار آن از آن کتاب فیضها برده است. و در مثنوی محیط اعظم به طالبان راه حقیقت اندرز می‌دهد که تا به سطوح عالی معرفت دست نیافته اند معترض آثار آن حکیم الهی نشوند.

ز جیب تحقق، نذر دیده سر

ز شعر سنایی گریبان مدر

کوتاه سخن اینکه هیچ عارف و دانشمند این امور را بعد از روزگار آن حکیم نمیتوان یافت که به نحوی از انحا از این اثر عرفانی متأثر نشده باشد که ذکر همه آنها خود کتابی می‌شود قطور و عظیم. در ساختار حدیقه یا این کاخ بلند ادبی و عرفانی نخست از همه باید منت گذار خواجه احمد مسعود تیشه باشیم؛ زیرا همین آزاد مرد بود که با تهیه وسایل رفاه، معاش و مسکن برای سنایی زمینه ایجاد این شاهکار مهم عرفانی، اخلاقی و ادبی را درین زبان پربار آماده ساخت.

من اکنون که دست اندر تحریر این رساله هستم و از آن تاریخ تا حال در حدود ۹۰۰ سال می‌گذرد بر روان آن آزاد مرد دعا و درود می‌فرستم.

دومین کسی که درین راستا درخور یادآوری و ستایش می‌باشد شادروان عبداللطیف بن عبدالله عباسی از مسلمانان و دانشمندان هند است. او در سال ۱۰۴۲ ه.ق. هنگامی که با لشکر خان حاکم دربار بابه‌ری در کابل کارمند اداره حسابداری بود در رأس دسته‌یی از دانشمندان طراز اول آن روز به تصحیح و تنقیح اغلاط وارده در حدیقه پرداخت و بسیاری از غوامض آن را مورد تحلیل قرار داد. افزون برین او فرهنگی نیز از لغات حدیقه ترتیب داده و نام آنرا حدایق الغات گذاشته است. که خداوند او و دیگر همکاران حلقه درسی اش را مشمول رحمت خاص خود گرداند.

از عرفای متقدم که بگذریم دانشمندان معاصر نیز در باره این اثر جاودانی ابراز نظر نموده اند که ذیلاً به یادکرد پاره‌یی از آن پرداخته میشود:

دکتر زین الدین کیانی نژاد در کتاب سیر عرفان در اسلام چنین ابراز نظر نموده است:

«این کتاب بزرگ شامل ده هزار بیت است و در واقع یک دایره المعارف منظوم تصوف و عرفان می باشد».

شادروان بدیع الزمان فروزانفر در کتاب سخن و سخنوران در باره این حکیم الهی و حدیقه اش چنین داد سخن داده است:

«تحول فکری که بالاخره به سرحد یقین و بی نیازی کشید به سنایی سبک مخصوص بخشیده که تا کنون دست هیچ گوینده‌یی بدان نرسیده است و اگر بیم ادعای غیب نبود می گفتم نیز نخواهد رسید. همین دلیل بس در بلندی فکر سنایی که مولوی بلخی رومی با همه جلالت و وسعت ذهن ابیات او را متن کتاب معروف خود مثنوی که شاید اگرش قرآن پارسی خوانند قرار داده و آنها را بر سخن خود شاهد آورده است و ...» «این کتاب (حدیقه الحقیقه) که از جهت معانی و الفاظ همتا ندارد و سنایی تمام قدرت خود را در آن به خرج داده، گنج گرانبهائی است که نظیر آن کمتر دیده شده و شاید گفت که در جزالت، حسن سبک و ارسال امثال و اشتمال بر معانی سودمند و تمثیلات روی هم‌رفته چنین کتابی نظم نیافته است».

حدیقه پس از اتمامش در سال ۵۴۴هـ.ق. مطابق ۵۲۸هـ.ش. مورد شماتت علمای ظاهربین و متعصبان خشک مغز قرار گرفت و برای آن حکیم الهی درد سرهایی ایجاد کرد. سرانجام طبق درخواست او آن دایره المعارف تصوف و اخلاق را جهت ارزیابی به دارالخلافه بغداد فرستادند و در آن جا توسط عده‌یی از دانشمندان که شیخ برهان الدین ابوالحسن علی غزنوی معروف به بریانگر جزء آنان بود مورد تأیید واقع شد؛ اما دشمنان قسم خورده فضل و دانش در هنگام برگرداندن آن به مدینه الاولیای غزنی آنها مورد تجاوز و دستبرد قرار دادند و به بهانه تبرک به تاراج بردند، که با قبول کردن زحمات زیاد در حالی که بخشی از آن ضایع شده بود دستیاب گردید.

مثنوی دیگری که به این حکیم بزرگوار نسبت داده شده است طریق التحقیق نام دارد که عده‌یی از خاورشناسان و متبعان داخلی برین باورند که انتساب این کتاب به سنایی درست نیست؛ ولی دسته‌یی از خاور شناسان و محققان داخلی؛ مانند مرحوم مدرس رضوی، داکتر ذبیح الله صفا، استاد خلیل الله خلیلی، پوهاند سرور همایون، استاد غلام جیلانی جلالی و حتی مرحوم فروزانفر برین عقیده اند که اثر موصوف از آثار این عارف بزرگ غزنوی است. اگر چه مرحوم فروزانفر درباره آن گفتنی‌هایی دارد.

با دقت و ژرف اندیشی درین اثر به آسانی دریافته می شود که گوینده آن سنایی نه؛ بلکه شاعر متوسطی است از مردم نخبوان که کتابش را با تأثیر پذیری از حدیقه نوشته است. گوینده طریق التحقیق خود در اخیر کتابش به وضاحت بازگو میکند که این اثر در نخبوان سروده شده است.

به این ابیات توجه شود:

تو چه دانی که خون دل خوردم
تا که این را به نظم آوردم
در جهان سخن به این آیین
کامل و نغز و دلکش و شیرین
جز سنایی دیگر نگفت کسی
این چنین گوهری نسفت کسی
نخبوان را که فخر هر طرف است
در جهانش برین سخن شرف است
و در جای دیگری بر تمام شک و تردید ها خط بطلان کشیده می گوید:

تو ندانی که آن حکیم چه گفت
که به الماس در معنی سفت
«تو به قیمت ورای دو جهانی
چی کنم قدر خود نمی دانی»

که بیت دوم از حدیقه است و بطور استشهاد تضمین شده است. گذشته از آن اشعار طریق التحقیق نه آن انسجام و پخته گی و نه آن معانی بلندی را دارد که در حدیقه و سایر آثار سنایی دیده میشود و برعکس دیگر آثار این حکیم الهی اصطلاحات و واژه های که مردم غزنی به کار میبردند در طریق التحقیق به مشاهده نمی رسد در صورتی که در حدیقه آن اصطلاحات و واژه ها به گونه فراوان و چشمگیر به کار گرفته شده است.

افزون بر این گوینده آن از رهگذر شعر و عرفان در یک سطح متوسط قرار دارد و مقامی را که آن کتاب را به او اهداء کرده است چنین مورد خطاب قرار می دهد:

که مرا اندرین سرای هوس
جز هنر نیست یار و مؤنس کس
هنرم هست لیک دولت نیست
وز هنر هیچ بوی راحت نیست
با هنر کاش دولتم بودی
تا غم و غصه ام نفرسودی

سنایی پس از گرایش به عرفان لب را هیچگاه به چنین سخنانی باز نکرده و اندیشه یی که سبب انفعال گردد به خاطر خطیرش خطور ننموده است.

این عارف نخجوانی در جای دیگر از طریق التحقيق می گوید:

روزگاری برای قوت عیال
باز می داردم ز کسب و کمال
هستم از استحالت دوران
چون شتر مرغ عاجز و حیران

طوری که شواهد دست داشته نشان می دهد سنایی مدتها قبل از سرودن حدیقه از قید تعلقات رهایی یافته و از تشویش آن به کلی فارغ بوده است و با صدای رسا اعلام می داشته است که:

من نه مرد زر و زن و جاهم
به خدا گر کنم و یا خواهم
گر تو تاجی دهی ز احسانم
به سر تو که تاج نستانم

و یا:

داشت لقمان یک کریوه تنگ
چون گلو گاه نای و سینه چنگ
بلفضولی سوال کرد از وی
چیست این خانه شش بلست و دو پی
با دم سرد و چشم گریان پیر
گفت هذا هو لمن یموت کثیر

آنچه که پس از بررسی آثار آن حکیم الهی به تحقیق پیوسته است رسالات ذیل از ان اوست:

۱- دیوان اشعار که شامل قصاید، غزل، قطعات، مرائی، قلندریات و... که توسط شادروان مدرس رضوی و یکبار هم به وسیله دکتر مظاهر مصفا با یک مقدمه طولانی و پرارج تفتیح و چاپ شده است. مساعی و کوشش این دو دانشمند عزیز در خور تحسین و قدردانی است.

۲- حدیقه الحقیقه

۳- سیرالعباد الی المعاد

۴- تحریمته القلم

۵- کارنامه بلخ

مثنویهای یاد شده همه بر وزن حدیقه و در بحر خفیف مخبون محذوف سروده شده است. مثنوی های دیگر نیز در همین بحر به آن استاذ ادب و عرفان نسبت داده شده است که درین اواخر به اثبات رسیده است که همانند رساله طریق التحقیق از آن او نیست. و آنها عبارت اند از عشقنامه و بهرام و بهروز بنایی هروی.

سنایی همان گونه که در اشعار عرفانی و اخلاقی قافله سالار بوده و از بزرگان سخن درین عرصه است، در پرداخت هنرمندانه شعر نیز از استادان مسلم و شناخته شده درین زبان پربار به شمار می رود. او در همه اقسام شعر از خود مهارت و شایسته گی نشان داده و به هیچ وجه نمیتوان به آن کم بها داد.

سنایی اگرچه در اوایل مشق سخن از استاد فرخی سیستانی شاعر بزرگ و شیرین سخن دربار غزنه (متوفی در ۴۲۹ ه.ق.) پیروی می کرد؛ ولی در آن روزگار و آن شیوه هم دست کمی از شاعران استاد نداشت.

او که نمی توانست در سطح مقلد باقی بماند، در آب و هوای این هنر انسانی تغییراتی ایجاد کرد و خود به حیث مبدأ قرار گرفت. قصاید عرفانی و نعتیه را اساس گذاشت. مثنوی های عرفانی را ایجاد کرد، موعظه را در شعر راه داد؛ اشعار زندانه و قلندریات را بنیاد نهاد، غزل عاشقانه را آغاز گر شد و مبارزه را در قبال اوضاع نا بسامان جامعه و ستمگریهای ارباب زر و زور وارد قلمرو شعر ساخت؛ بناءً گفته میتوانیم که سنایی شاعری است چندبعدی به این معنی که کلام او ابعاد گوناگون عرفان، اخلاق، عشق، حکمت، موعظه، قلندریات و مبارزه را در بر میگیرد.

راه های مقابله با فشار روحی از دیدگاه قرآن

معاون مؤلف مریم نیازی

هر روز که انسان گامی بلند تر به طرف تکنولوژی بر می دارد بر میزان پیچیدگی های زندگی او نیز افزوده می شود، چنین زندگی ای لازمه اش استرس و فشارهای روحی فراوانی است که هم اکنون به صورت انواع بیماری های روانی و جسمی در جامعه شاهد اش هستیم. علاج و تدای دارویی این بیماریها، عملاً حل مقطعی مشکلی است که هرگاه درمان قطع شود علائم مجدداً بروز خواهد کرد. سرگرمی انسان امروزی به روزمرگی و کار مداوم عملاً آنها را از تفکر در آنچه خداوند برای آرامش و سعادتش نازل کرده است، بازداشته و انسان کنونی برای حل مشکلات روحی خود اغلب به بیراهه می رود. این مقاله کوششی است در جهت ارائه رهنمودهای قرآن و مطالب ارائه شده در برخی منابع و راهنمایی های علمی در مقابله با فشارها و تنیدگی های موجود در زندگی آدمی، که ممکن است زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داده و آرامش روانی او را برهم زند.

راهکارهایی که در قرآن کریم برای مقابله با استرس ارائه شده است به طور خلاصه شامل: تقویت مبانی دینی، معتدل بودن، خروج از محدودیت فردی، تقویت توانایی ها و مهارت های سازگاری و انعطاف پذیری، معنویت انسان، نماز و نیایش و تحکیم روابط خانوادگی است.

تعریف استرس: استرس را می توان آثار منفی فشارها و حوادث زندگی دانست. استرس فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسائل و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می آید. استرس به مجموعه واکنشهای عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می گردد؛ بدین گونه که هرگاه تعادل داخلی یا خارجی از میان برود، استرس پدید می آید (مایکنام، ص ۲۰).

دکتر هانس سلی HANS SELYE یکی از پیشگام آن تحقیق در زمینه استرس، استرس را به عنوان پاسخ نامشخص بدن به هر گونه تقاضا نامیده است (بنسون، صص

۲۲۱-۲۲۳.

آسيب شناسی استرس: وقتی انسان در برابر یک خطر حقیقی یا غیر حقیقی قرار می گیرد، بخشی از مغز، سیستم عصبی سمپاتیک را فعال می کند در نتیجه اپی نفرین، نور اپی نفرین (آدرنالین یا نور آدرنالین) و هورمون های دیگر به سرعت در بدن جاری شده، بدن را برای اقدام لازم آماده می سازد. به مرور زمان اگر در معرض استرس قرار گرفتن ادامه دار شود، نشانه های بیماری جسمانی تولید می کند و سبب تشدید بسیاری از بیماریها می شود.

علائم استرس: اگر استرس از حدی فراتر نرود می تواند مثبت و مفید باشد، وقتی استرس مزمن یا شدید می شود بدن نمی تواند خود را با آن تطابق دهد، اینجاست که استرس سبب پریشانی می شود. در واقع همین فشار و پریشانی است که روی ذهن و جسم انسان تأثیرات ناخوشایند می گذارد. بررسی های دکتر سوزان کوباسا روانشناس پوهنتون شیکاگو و جمعی دیگر نشان داد که بعضی ها در برابر استرس آسیب پذیری کمتری دارند این اشخاص می توانند در برابر استرس بیشتر و بهتر مقاومت کنند و به همین دلیل کمتر گرفتار بیماریهای با منشاء استرس می شوند. درست همانطور که استرس روی بدن ما اثر می گذارد، روی احساس، اندیشه و رفتار ما نیز تأثیر می گذارد. وقتی با استرس روبرو می شویم، احساس تشویش، درماندگی و خشم می کنیم. استرس روی طرز اندیشه ما اثر گذاشته و در نتیجه تمرکز کردن، روشن اندیشی یا تصمیم گیری برای ما دشوار می شود. آثار منفی استرس احساس بی اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی می آفریند، که این احساسات به نوبه خود مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، بخار و خارش پوست، بی خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی و سکته مغزی بدنال دارد.

علل و عوامل استرس

برخلاف تصور، فشار روانی همیشه شامل حوادث ناخوشایند نیست بلکه می تواند محصول موفقیت‌هایی خوشایند و مطلوب نیز باشد که سازگاری مجددی را در فرد مطالبه می کند. دکتر هانس سیله، پدر تحقیقات جدید مربوط به فشار روانی تأکید کرده است که مقداری از فشار لازم است؛ او احساس می کند که فشار لذت زندگی را تولید می کند و پیشگیری

کامل از عوامل فشار نه تنها غیر عملی می تواند باشد، بلکه خستگی و یکنواختی ایجاد می کند (شفر، ص ۶۷).

عوامل چندی که در ایجاد استرس می توانند دخیل باشند عبارتند از: محیط پر سر و صدا، آلودگی هوا، فشارهای زمانی، خطرهای جانی، داشتن اوقات بیکاری کم، تقاضا های مربوط به کار، مباحثات زندگی، کار کردن با افراد عجول و تحت تنش، خواب و غذای نا کافی، برخوردهای نادرست زناشویی، برخوردهای روانی، عدم تأمین اقتصادی، ارزیابی خود در سطح پائین، تغییرات مهم زندگی، ناتوانی در بیان احساسات، مواجهه با قدر شناسی و... با مراجعه به متون دینی می توان به پاره ای از عوامل ایجاد کننده استرس برخورد که مهمترین آنها عبارتند از:

عدم ارتباط با خدا: انسان فطرتاً در جستجوی معبود یکتای خود بوده، اگر از محبوب خود دور بیفتد و با او ارتباط پیدا نکند در اضطراب و ناراحتی بسر برده و هیچ رویدادی جایگزین آن نخواهد شد. الله متعال در قرآن کریم می فرماید: (کسی که از یاد من روی برگرداند، همانا در زندگی سخت و اضطراب بسر می برد) (طه: ۱۲۴). انسان در ارتباط با خداوند هیچگاه احساس تنهایی نکرده و در سایه ارتباط با تمام اجزای خلقت و نشانه های خدا همه جا خدا را دیده و او را بزرگترین پشتیبان خود دانسته و همواره با او راز و نیاز می کند، و در سایه این ارتباط به امن ترین و آرام ترین مأمن روحی می تواند دست یابد.

خودبینی و ظلم به خویشان: آدمی با انحراف از مسیر ارتباط با معبود خود و توجه صرف به او، به جاده خودبینی و توجه به خویشان گام نهاده و با معطوف ساختن عواطف فطری به خویشان، تصویری کاذب با احساس لذتی کاذب تر از حیات خود ساخته که موقتی بوده و با زوال آن سبب تنیدگی، استرس و احساس پوچی برای او فراهم می گردد.

ترس و اضطراب: اضطراب و نگرانی انسان از انگیزه های متضاد او منشأ می گیرند، چرا که انسان گاه خواسته ها و تمایلاتی دارد که در صورت تحقق یافتن ممکن است او را در معرض بازخواست دیگران قرار دهند و یا در او احساس گناه پدید آورده و پیامدهای ناراحت کننده ای بدنبال داشته باشند. ترس و اضطراب آرامش انسان را بر هم می زند و سبب استرس و تنیدگی میگردد.

روشهای مقابله با استرس

دين اسلام رهنمودها و تعاليم خود را برای راهنمایی و نجات انسان در قالب آیات متبرکه ارائه نموده است. مراجعه به این تعاليم و عمل به این رهنمودها انسان را در جهت یافتن عواملی که موجبات استرس وی را فراهم می سازند و آشنائی با راهکارهای مقابله با آن یاری می نمایند. واضح است که پیش شرط اساسی در اثربخشی این راهبردها، همان عامل محوری دين يعنی معرفت و ايمان به خدا و التزام عملی به بندگی اوست. روش های مقابله با استرس را در روشنی آیه های قرآنی می توان به سه نوع دسته بندی کرد که عبارتند از:

۱. روشهای شناختی

۲. روشهای عاطفی - معنوی

۳. روشهای رفتاری

روشهای شناختی

۱. **ایمان:** کسانی که دلپایشان به نور ایمان روشن گردیده، در عالم جز خیر و صلاح و خوبی نمی بینند، و نظام هستی را نظام احسن می دانند؛ به گونه ای که اگر غیر از این باشد، خلل و ناهنجاری در جهان پدید می آید و این خاصیت ایمان است. کسانی که به مبانی غیبی و خداوند اعتقاد ندارند، دارای نوعی کمبودی هستند که موجب عدم تعادل آنان میگردد. و عدم تعادل رنج به وجود می آورد. انسانی که با خدا ارتباط نداشته و با او انس نگرفته باشد، پیوسته خود را مضطرب، افسرده و تنها می یابد و پیوسته در رنج و عذاب است. افراد مؤمن هنگام مصیبت به این حقیقت که قرآن به آن اشاره می کند، توجه دارند: (هر که به خداوند یگانه ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد، نه ترسی در وی هست و نه غمگین خواهد شد) (مائده: ۶۹).

۲- **بینش فرد:** تغییر رفتار افراد مستلزم تغییر بینش و تفکرات درونی آنهاست. قرآن نیز به این موضوع اشاره می کند: (خداوند سرنوشت هیچ قوم و ملتی را تغییر نمی دهد مگر اینکه خود را تغییر دهند) (رعد: ۱۱). با تغییر افکار فرد در می یابیم که مشکلاتی که در گذشته سبب اضطراب او می شد، به آن اندازه که او تصور می کرد، حائز اهمیت نبوده و بدین طریق می آموزد که به جای فرار از مشکلات با تغییر دید خود نسبت به آنها از شدت اضطرابش کم گردد. آن هنگام که فرد در زندگی با مشکلات مواجه می گردد، نوع نگرش

وی در سازگاری با آنها مؤثر است؛ با اجتناب ناپذیر دانستن مشکلات فرد خود را برای مقابله با آنها آماده می کند. چنانچه تعالیم اسلامی نیز بر این مسئله تأکید دارد، مردم در زندگی دنیوی در پی آسایش کامل اند، اما این امر در آخرت حاصل خواهد شد، نه در دنیا. بعلاوه فرد با وقوف بر حکمت سختیها و باور به اینکه وجود فشارها بر تکامل فردی و اجتماعی او ضروریست، بهتر با آنها مقابله می نماید(نجاتی، ص ۳۸۲ - ۳۸۳).

۳- **توکل:** توکل باعث تقویت اراده و عدم تأثیر عوامل مغل روانی می شود و در نتیجه فرد با موفقیت به هدف خود رسیده و در هنگام شکست، چون معتقد است که خدا قادر است اسباب موفقیت انسانها را فراهم کند و هم اینکه مصالح آنها را بهتر از خودشان می داند، می پذیرد که شکست ظاهری به صلاح او بوده و در نتیجه از نظر روانی ضربه نخواهد خورد. خداوند جل جلاله می فرماید: (و کسی که بر خدا توکل نماید، پس او وی را کفایت خواهد کرد، به درستی که خدای متعال امر خود را به انجام خواهد رسانید، که به تحقیق، خدا برای هر چیز اندازه مشخصی را معین و مقرر کرده است) (طلاق: ۳).

در جای دیگر می فرماید: (چرا که شیطان بر کسانی که ایمان دارند و به پروردگارشان توکل می کنند تسلطی ندارد، تسلط او تنها بر کسانی است که شیطان را به سرپرستی خود برگزیده اند و آنان که نسبت به خدا شرک می ورزند) (نحل: ۹۹). این آیات نشان می دهد که تکیه بر دیوار مستحکم ایمان و توکل مانند مصئونیت در برابر مشکلات و آسیب های روانی، سختی ها مصیبت ها و اضطراب هاست.

۴- **اعتقاد به مقدرات الهی:** در تعالیم اسلامی چنین اعتقادی از مراتب بالای ایمان شمرده می شود و این اعتقاد فرد را در مواجه با سختیها یاری می کند.

۵- **اعتقاد به رزاقیت الهی:** مؤمن واقعی درباره رزق و روزی اصلاً ترس را نمی شناسد، زیرا عقیده دارد که تنها خداوند متعال روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است. (الله روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است) (ذاریات: ۵۸).

۶- **اعتقاد به عدالت الهی:** اعتقاد به این اصل که خداوند عادل مطلق است. قرآن این موضوع را چنین بیان می کند: (پروردگار ما آن کسی است که به هر موجودی آن بهره از خلقت داد که شایستگی آن را داشت و سپس آن را در راهی که باید برود راهنمایی کرد.)

طه: ۵۰). این باور تأثیر بسیار زیادی در نگرش مثبت انسان به جهان، به جای می گذارد که سبب آرامش روانی فرد می گردد.

روشهای عاطفی - معنوی

۱ - **یاد خدا:** انسان فطرتاً در جستجوی پروردگار به عنوان تکیه گاهی دایمی است، اما گاه با پرداختن به امور ظاهری و انحراف از مبدء اصلی به خواسته واقعی اش نرسیده و از تشویش و ناراحتی درون نجات نمی یابد. ولی انسان را که اسلام معرفی می کند موجودی است که سعادتش را جز یاد خدا تأمین نمی کند. الله متعال می فرماید: "آنان که ایمان آورده اند و دلهاشان به یاد خدا آرام گیرد؛ آگاه باشید که تنها به یاد خدا دلها آرامش پیدا می کند" (رعد: ۲۸).

۲- **دعا:** برخی از داکتران در بسیاری از موارد معتقدند که دعا در بهبودی حال بیمار مؤثر بوده و یکی از شیوه های مؤثر در معالجه بیماری است. انسان در هنگام سختی نیاز به پناه بردن به قدرتی ماوراء طبیعت دارد. قرآن به این موضوع اشاره می کند: (هنگامی که به انسان آسیبی رسد ما را در حالتهای مختلف، خوابیده، نشسته و ایستاده می خواند) (یونس: ۱۲). دعا یاری خواستن از خداست که با آن فرد تکیه گاه پر قدرتی برای خود یافته و از نظر روانی تقویت می شود و سبب کاهش شدت اضطراب می شود خدای متعال در قرآن کریم فرموده: (پروردگار شما فرمود مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم) (غافر: ۶۰).

۳- **نماز:** با ایستادن به نماز و توجه صرف به خدا ذهن از توجه به فشارها و سختی ها دور شده و به آرامش می رسد و نیز با تقویت روح با نماز احساس آرامش به فرد دست داده، آداب نماز نحوه رسیدن به آرامش را به انسان آموخته و اذکار نماز نیز با یادآوری عظمت خدا "الله اکبر" و مدد جویی از خدا در همه امور (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ) در آرام سازی انسان نقش بسزایی دارد. انسان پس از نماز بلافاصله به ذکر و دعا می پردازد که سبب آرامش و رهایی از اضطراب می گردد. به عقیده یکی از روانشناسان مشهور آبراهام مزلو، خودشکوفایی بالاترین و برترین نیاز انسان می باشد که پس از ارضاء نیازهای پایین تر مطرح می شود. حال اگر با این دیدگاه که نماز کامل ترین پاسخ برای عالیتترین نیازهاست به موضوع بنگریم در می یابیم که نماز چگونه به انسان احساس امنیت روانی داده و توانایی مقابله در برابر استرس ها را افزایش می دهد.

۴- قرآن: خداوند متعال با عمل به رهنمودهای قرآن درهای برکات آسمان و زمین را بر مردم گشوده و ناآرامی، ناراحتی، تلخ کامی، ضدیت، نفاق و اضطراب از جامعه رخت برجسته و همه انسان ها در کمال رفاه و آسایش بسر می برند و هیچ اضطراب و تشویشی نخواهند داشت. قرآن اساساً برای هدایت مردم به راه درست و آموزش روش های جدید تفکر و رفتارهای بهنجار که منجر به کمال انسانی است نازل شده، الله متعال می فرماید: (قرآن را نازل می کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران و زیان نمی افزاید) (اسراء: ۸۲). بدون شک در قرآن نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تاثیری شگرف برجای می گذارد، این نیرو باعث بیداری وجدان و شعور و صیقل روح انسان می شود (نجاتی، صص ۳۶۱-۳۶۳).

۵- توبه و استغفار: مؤمن واقعی هیچگاه دچار اضطراب ناشی از ارتکاب گناه نمی شود چرا که در سایه وسوسه ها به آسانی فریب نمی خورد و مرتکب گناه نمی شود تا احساس عذاب وجدان نماید، با ارتکاب به گناه توبه می کند زیرا می داند خداوند بخشنده است. الله متعال می فرماید: (از رحمت خداوند نومید نباشید که همانا خداوند همه گناهان را می آمرزد) (زمر: ۵۳). توبه انسان را به خود سازی و داشته و از دام خطاها دور نگه داشته و به شناخت خود و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس و تثبیت احساس امنیت و آرامش او منجر می گردد.

۶- حج: حج از نظر روانی چنان نیروی روحی عظیمی به انسان می بخشد که رفتاری ها را از او دور کرده و او را در احساس آرامش و امنیت فرو می برد بعلاوه انجام مناسک حج نوعی تمرین برای تحمل سختیها است و نوعی مهارت در فروتنی است. با استفاده از لباس ساده حج رابطه برادری میان مؤمنان تقویت شده و با راهنمایی بزرگ مسلمانان این روابط دوستانه مستحکم می گردد و نیز حج تمرینی برای مهار کردن نفس و انگیزه های نفسانی است (نجاتی، صص ۳۹۹ - ۴۰۱).

۷- روزه: روزه موجب تهذیب نفس، درمان بیماری های روحی و جسمی و تمرین مقاومت در برابر نفس می گردد. با روزه داری انسان خود را به خصلت صبر که بهترین یار انسان در تحمل سختی های زندگی و جهاد با نفس و مقاومت در برابر هواها و شهوات نفسانی است،

آراسته می سازد علاوه بر این با تأثیر بر سلامت جسمانی روی سلامت روانی فرد نیز تأثیر می گذارد.

۸- **زکات:** زکات نوع دوستی را به مسلمانان آموخته تا آنان را از خود محوری و خودخواهی و بخل نجات داده و سبب ایجاد احساس رضایت از خود می گردد.

۹- **امید:** در اسلام یأس و ناامیدی گناه بزرگی معرفی گردیده و افراد ناامید افرادی بی ایمان معرفی شده اند. برای وضاحت به این آیه مبارکه توجه کنید: (و چه کسی از رحمت پروردگارش ناامید می شود بجز گمراهان) (الحجر: ۵۳). بنابراین انسان مؤمن که همواره رو به کمال حقیقی خود داشته و تمامی حوادث و پیش آمدها را مقدمه کمال و وسیله وصول یار می شمارد هرگز در مواجهه با حوادث و محرومیت ها، ناملایمات و فشارها در کشمکش های روانی قرار ننگرفته و تسلیم یأس و ناامیدی نمی گردد.

۱۰- **شب زنده داری:** شب زنده داری ثلث آخر شب و ادامه آن تا طلوع فجر بر بهداشت روانی، عقلی و جسمی تأثیر دارد یکی از علمای دین در مورد نماز شب می گوید: "نماز شب چهره را زیبا، اخلاق را نیکو، انسان را خوشبو، غم را برطرف و چشم را روشن می سازد" (بستانی، صص ۳۱۴ - ۳۱۵).

۱۱- **تقوا:** تقوا یعنی انسان با دوری از ارتکاب گناهان خود را از غضب خداوند حفظ کند یعنی با تسلط به نفس خود و مهار انگیزه های فطری در جستجوی حق، عدالت و راستی باشد: بنابراین تقوا به این معناست که انسان را به سوی رفتار بهتر و تسلط بر نفس خود هدایت کرده و یکی از عوامل اصلی رشد، تکامل و توازن شخصیت انسان بوده و می تواند او را به عالیترین مراحل کمال برساند (نجاتی، صص ۳۸۵ - ۳۸۷).

روش های رفتاری

۱- صبر یا خویشتن داری: مؤمن از مشکلات، مصائب و حوادث ناگوار روزگار اظهار شکوه و ناتوانی نمی کند چون خدا او را به صبر سفارش فرموده است. مصائب دنیا، آزمایش الهی برای شناخت مؤمنان صابر است: خداوند متعال می فرماید: (ای کسانی که ایمان آورده اید، شکیبا باشید و دیگران را به شکیبایی فراخوانید و در جنگ ها پایداری کنید و از خدا بترسید، باشد که رستگار شوید) (آل عمران: ۲۰۰).

۲- ازدواج و روابط خانوادگي: يکي از بهترين اسباب دنيوي تحصيل آرامش و نجات از استرس ازدواج است. بعلاوه ازدواج فرد را در انجام ساير وظيفاير فردي اجتماعي توانا مي سازد. زن و مرد در سختيها و فشارهاي زندگي مدافع و حافظ يکديگر بوده و صميميت و دوستي بين همسران باعث مي شود که هيچ يک در مواجه با مشکلات احساس تنهائي ننمايند. چنانچه قرآن در اين خصوص مي فرمايد: "آنان براي شما لباس هستند و شما براي آنها لباس هستيد" (البقرة: ۱۸۷).

۳- حمايت مالي و اجتماعي: درتعاليم اسلامي بر رفع گرفتاري برادر مؤمن تاکيد شده است حمايت مالي و اجتماعي فقط مختص افراد نيازمند نيست و نوعي حمايت عاطفي است که لاقل براي ساعتی به فرد آرامش مي بخشد(دي مائتو، ص ۷۶۵).

۴- روابط خویشاوندی: قرآن مي فرمايد: [اي مردم از پروردگارتان که شما را از نفس واحدی آفريد و جفتش را [نيز] از او آفريد و از آن دو مردان و زنان بسياري پراکنده کرد پروا داريد و از خدائي که به [نام] او از همدیگر درخواست مي کنيد پروا نماييد و زنهار از خویشاوندان مبريد که خدا همواره بر شما نگهبان است] (النساء: ۱) قرآن با تاکيد بر روابط خویشاوندی و وضع قوانين مالي در اين خصوص، مثلاً تأمين مخارج زندگي نواسه، پدر کلان، مادر، مادر کلان توسط فرد در صورت تمکن مالي، احساس آرامش و امنيت را از جهتي براي فرد به ارمغان مي آورد. افراد خانواده دوستان و همکاران و متخصصين امور رواني مي توانند در زمان بروز استرس شبکه حمايتي شما باشند. در ميان گذاشتن مشکلات خود با ديگران سودمند است. يک بررسي در سويدن نشان داد کساني که ازچتر حمايت اجتماعي مناسب برخوردارند کمتر به بيماري هاي قلبي و استرس مبتلا مي شوند.

۵- روابط اجتماعي با مردم: اسلام در خصوص داشتن روابط مناسب با ساير مردم تاکيد بسيار دارد. حمايت هاي اجتماعي به صورت زير تحقق مي پذير: * اهتمام نسبت به امور مسلمين: کمک به مسلمين تحت شرايطي که آنها هيچگاه خود را تنها نيابند حتي اگر خویشاوند و خانواده اي نداشته باشند. * احترام به سالخوردگان: احترام و برقراري روابط مؤثر نيازهاي عاطفي سالخوردگان را ارضاء کرده آنها را براي مقابله با استرس آماده مي

سازند. * حمايت عاطفې از ديگران: احساس دوستي نشانه ايمان است. ديدار مؤمنان از يکديگر به آنان آرامش رواني مي بخشد(دي مائتو، ص ۷۶).

نتيجه گيري

از آنچه بيان شد چنين برمي آيد که دين چگونه مي تواند براي انسان و جامعه باعث ثمرات و تحولاتي شود که زندگي دروني و بيروني فرد و جامعه را به خوشبختي و سعادت راهنمون کند، نکته اي است که دين اسلام بدان پاسخ داده است، تمسک به دين، اطاعت از اوامر و نواهي ديني، کسب کمالات اخلاقي، عبادات و توکل به خدا در تمام امور زندگي و اعتقاد قلبي به الله متعال سبب مي شود تا انسان به عزت نفس، عفو و بخشش، ايشار، شجاعت، صبر و استقامت، قناعت... دست يابد و سبب شود تا فشارهاي رواني و استرس ناشي از مسائل زندگي در او کاهش يابد و منجر به تأمين بهداشت و سلامت روان او گردد پس براي سلامت رواني جامعه بايستي به رهنمودهاي اسلام و قرآن توجه ويژه نماييم و به اوامر آن گردن نهاده و از نواهي آن اجتناب ورزيم تا به سلامت جسمي و رواني و سعادت دنيوي و اخروي دست يابيم.

منابع

۱. قرآن کریم، سوره های (النساء، آل عمران، مائده، طه، رعد، طلاق، نحل، ذاریات، یونس، غافر، اسراء، زمر)
۲. بستانی، محمود، (۱۳۸۷)، اسلام و روان شناسی. تهران: آستان قدس رضوی.
۳. بنسون، هربرت. استوارت، البین، (۱۳۹۲)، حال خوش. ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران: انتشارات شباهنگ.
۴. دی مائتو، ام رابین (۱۳۷۸)، روان شناسی سلامت.
۵. شفر، مارتین (۱۳۶۷)، فشار روانی. ترجمه پروین بلورچی، انتشارات پاژنگ.
۶. مايکنبام، دونالد (۱۳۷۶)، آموزش ايمن سازی در مقابل استرس. ترجمه: سيروس مبيني. تهران: انتشارات سمت.
۷. نجاتي، محمد عثمان: (۱۳۸۱)، قرآن و روان شناسی. تهران: آستان قدس رضوی.

جاذبه های گردشگری (توریستی) در نورستان

محقق علی احمد جعفری

چکیده:

جهانگردی و مسافرت، بخشی از زندگانی اجتماعی است. جهانگردی نه فقط رفت و آمد افراد و سیر و سفر یا مسافرت کاری است، بلکه به مثابه یک پدیده اجتماعی مورد بررسی قرار می گیرد که به روابط میان افراد و ارتباطات انسانی مربوط است.

گردشگری، سیاحت یا توریسم و نیز جهانگردی به طور کلی به عنوان مسافرت تفریحی در نظر گرفته می شود. هر چند که در سال های اخیر شامل هرگونه مسافرتی می شود که شخص به واسطه آن از محیط کار یا زندگی خود خارج شود. به کسی که گردشگری می کند گردشگر، سیاح یا توریست گفته می شود.

نورستان با داشتن مناظر زیبای طبیعی منحیث یک ساحه توریستی در افغانستان به شمار می رود. از دیر گاهی جهانگردان در اینجا به سیر و سیاحت پرداخته اند. اما در این اواخر نسبت بعضی مشکلات امنیتی این صنعت در نورستان از رونق افتاده است.

مقدمه:

اهمیت سیر و سفر و جهانگردی در تعالی فرهنگی و تفاهم بین المللی سبب شده است که مجمع عمومی سازمان ملل متحد روز ۲۹ سپتامبر هر سال را روز جهانی جهانگردی اعلام کند. جهانگردی در قرون گذشته امتیازی ویژه برای تعداد انگشت شماری از مردم بود، اما در نیمه دوم قرن گذشته، در اثر اختراع ماشین بخار و به راه افتادن نخستین خطوط راه آهن، گسترش یافت. پیشرفت واقعی این پدیده به واسطه توسعه وسایط نقلیه موتوری خصوصی و حمل و نقل گروهی زمینی، دریایی و هوایی و گشایش جاده ها و بزرگ راه های جدید و مدرن و احداث مراکز پذیرش مهمان در مناطق اقامتی بود، که مجموعاً زمینه پیشرفت چشمگیر و شگرف آن را فراهم ساخته است

به علاوه بهبود و تثبيت شرايط اقتصادي افراد و امنيت و اطميناني که در وضعيت حمل و نقل به وجود آمده نيز به جريان مسافرت ها سرعت بخشيده است.

اصل متن:

در اين مقاله سعی گرديده تا پيرامون جاذبه های جهانگردي و توريسم در نورستان فرصت ها و چالش های موجود و راهکار ها جهت رفع مشکلات و نقايص آن، مطالبي خدمت خواننده گان ارائه گردد. قبل از اينکه در مورد جاذبه های گردشگری نورستان بحث را آغاز کنيم لازم است تا پيرامون معنی و مفهوم جهانگردي و چگونگی پيدايش، رشد، توسعه و اهميت اين صنعت در جهان انديکی تاملی داشته باشيم.

کلید واژه: جهانگردي، جهانگرد، مسافر، بازديد کننده نقش های اساسی، حمل و نقل جهانگردي واژه ای است فارسی به مفهوم "جهان گردنده و آنکه در اقطار عالم بسيار سفر کند" جهانگردي ظاهراً معادل سياحت (عربي) و توريسم (فرانسوی) است. سياحت در عربي به معنای زياد سفر کردن است و سياح يا معادل فارسی آن جهانگرد کسی است که زياد سفر می کند. اما در زبان رايج فارسی، از نظر کمی، تفاوتی میان جهانگردي و مسافرت يا سفر وجود دارد. يعنی اغلب فارسی زبانان جهانگردي را مترادف با زياد سفر کردن می دانند، در حالی که واژه های "سفر و مسافرت" به سفر های کوتاه مدت دور يا نزديک نيز مربوط می شود. هم اکنون با وجود اينکه در زبان فارسی گفتاری و نوشتاری استفاده از واژه های "جهانگردي و جهانگرد" به جای سفر و مسافرت و مسافر مرسوم است، بکار بردن واژه های مزبور در گفتگوی میان مردم چندان نيست و بيشتر مردم ترجيح می دهند واژه مسافرت، سفر و مسافر را به کار برند. توريسم که واژه ای فرانسوی، از ريشه "تور" گرفته شده است. تور در زبان فرانسه به معنای زير آمده است: حرکت دوراني (چرخش) عمل پيمودن، طی کردن برای خوشنودي خود و لذت بردن مسافرت می کند. (۱: لواسانی، ص ۱۱)

در مورد گردشگردي يا جهانگردي دهها تعريف تا اکنون ارائه گرديده است که ذيلاً به برخی از آنها اشاره ميگردد:

جهان گردی از جمله رشته های بسيار متنوع و گسترده ای است که عرصه های مختلفی را دربر می گیرد. بدین لحاظ شناخت پایه ی اين صنعت، مفاهيم اوليه ی آن و در عين حال توجه به

ساختار های اساسی آن از جمله گام های ابتدایی در راه توسعه و بهبود کمی صنعت جهانگردی محسوب می شود. (۲: عظیمی، ص ۴۱)

گردشگری مجموع پدیده ها و ارتباطات ناشی از کنش متقابل میان گردشگران، سرمایه، دولتها و جوامع میزبان، پوهنتون ها و سازمان های غیر دولتی، در فرایند جذب، حمل و نقل، پذیرایی و کنترل گردشگران (WTO) گردشگری را از ابعاد مختلف، براساس تمایز در رویکرد به مکان بازدید، به صورت زیر تقسیم کرده است.

گردشگری عبارت از فعالیت های افرادی که برای استراحت، کار و دلایل دیگر به خارج از محیط سکونت معمول خویش سفر کرده، حد اکثر برای یک سال متوالی در آنجا اقامت می کنند.

گردشگری داخلی (بومی) در این حالت اشخاص مقیم یک کشور حداکثر برای مدت دوازده ماه به محلی در کشور خود شان که خارج از محیط معمولی زندگی آنهاست سفر می کنند و هدف اصلی آنها از این سفر انجام کاری نیست که سرانجام آن دریافت مزد از محل مورد بازدید باشد.

گردشگری خارجی (بین المللی) افراد برای حداکثر مدت دوازده ماه به کشوری که محل اقامت معمول آنها نیست و خارج از محیط معمول زندگی شان قرار دارد سفر می کنند و هدف اصلی آنها از این بازدید انجام کاری نیست که سرانجامش دریافت مزد از کشور مورد بازدید باشد. (۳: یزدی و سقایی، ص ۱۳)

گردشگری به علت خصلت بین رشته ای خود قابلیت نگرش های متفاوت را داراست و این امر سبب ارائه تعاریفی بسیاری از آن گردیده است. در تعاریف اولیه گردشگری، بیشتر بر بعد فاصله تاکید گردیده و گردشگران بر مبنای فاصله ای که از محل مسکونی خود داشته اند، طبقه بندی می شدند.

اهمیت گردشگری: به طور کلی صنعت توریسم از دو جهت دارای اهمیت است: اولاً موجب آشنایی مردم را با دیگر فرهنگ ها، نژادها، اقوام، سرزمین ها و گویش ها و... فراهم می نماید. ثانیاً از نظر اقتصادی یکی از منابع درآمد و ارز محسوب می شود که امروزه جنبه اقتصادی این بیشتر مورد توجه می باشد. کشور های مختلف جهان در سایه برخورداری از امکانات گوناگون جاذبه های متنوع در صدد جلب اماکن و آثار باستانی و تاریخی مورد توجه جهانگردان هستند، عوامل دیگر هم چون دریاچه ها و رود خانه ها، کوهها، جنگلات و آبشارها باعث جذب توریسم می شوند. (۴: لواسانی، ص ۱۷)

عوامل که باعث رشد صنعت توریسم می گردد قرار ذیل میباشد:

۱- ایجاد امنیت باعث رشد و توسعه توریسم می شود تلاش در جهت امنیت داخلی و خارجی برای جلوگیری از حرکات تروریستی و ربودن جهانگردان، موجب افزایش جهانگرد به کشور و رونق و توسعه جهانگردی، افزایش درآمد و ایجاد ثبات میگردد.

۲- اطلاع رسانی به مردم و تبلیغات صحیح به منظور آشنا نمودن آنان با صنعت توریسم در توسعه این صنعت موثر است. براساس تجزیه و تحلیل صورت گرفته، بالا بردن سطح آگاهی مردم از طریق تبلیغات و اطلاع رسانی صحیح، مهم ترین عامل رشد و توسعه اطلاع رسانی و تبلیغات صحیح از طریق رسانه ها و مطبوعات و مساجد و منابر میباشد که نقش آنها در شناسایی مناطق و مراکز توریستی این ولایت و معرفی این مراکز به مردم، در بالا بردن سطح آگاهی های مردم موثر است.

۳- هماهنگی سازمان های مرتبط به امر گردشگری موثر است وجود مراکز مختلف تصمیم گیری در صنعت توریسم باعث می شود که نتوان تصمیم گیری منسجمی برای صنعت توریسم اعمال کرد. از آنجایی که همه ارگان های دولتی کشور در جهت رشد این صنعت دخیل می باشند. بنابر این ضروری است هماهنگی لازم بین آنها بیشتر و بهتر باشد.

اهمیت جهانگردی: اصولاً جهانگردی یک نوع فعالیت های خدماتی است و تعداد زیادی از افراد و کسانی که یک جهانگرد با آنها رو به رو می شود و برای تامین نیاز های اساسی و تفریحی خود به آنها تکیه می کند، برای موفق شدن یک مکان یا منطقه که مقصد سفر است، نقش حیاتی و سرنوشت ساز دارد. همچنین جهانگردی نوعی فعالیت مهمان داری و مهمان نوازی است، بنابر این هنگامی که خدماتی ارائه می شود مسئله صمیمیت و لطف ارائه کننده خدمت اهمیت زیادی پیدا می کند. واقعیت غیر قابل انکار این است که انسان به جایی که احساس کند مورد استقبال و خوش آمد گویی قرار نخواهد گرفت، نمی رود. بنابراین نقش های مهمان و میزبان تا حد بسیار زیادی تعیین کننده بوده و از جمله تجربه های فراموش نشدنی و خاطره های یک جهانگرد به شمار میرود و او را می دارد که باز هم آن را تجربه کنند یا اینکه عطایش را به لقایش ببخشد. تخصص، مهارت های اثر بخش، کارایی و رعایت احترام به هنگام ارائه خدمت از جمله منابع انسانی و اهمیت آن برنامه ریزی منابع انسانی روشی است منظم برای اطمینان یافتن از اینکه در زمان مناسب در پست های مناسب قرار بگیرند.

در مورد صنعت توریسم و جهان گردی در نورستان باید گفت، قبل از جنگ های متداوم در کشور گردشگری در نورستان مروج بوده و سیاحان داخلی و خارجی از اینجا دیدن می کردند به ویژه به گفته یک تن از باشندگان برگ متال بیشتر یونانی ها از این ساحه دیدن می کردند. اما با آغاز جنگ ها و نبود امنیت این صنعت (توریسم) در این ولایت مانند سایر نقاط کشور به حد صفر تقرر کرده است.

از نظر محققان و دانشمندان یکی از جاذبه های گردشگری که بسیار مهم و در تمام نقاط جهان رایج می باشد، توریسم طبیعی است و از این لحاظ نورستان جای مناسب، مساعد و غنی میباشد. نورستان به دلیل داشتن مناظر زیبای طبیعی و طبیعت بکر و دست نخورده از جذابیت ویژه ای برخوردار می باشد، که بیننده و سیاح را به طرف خود می کشاند. موجودیت جنگلات و نباتات در نورستان، بنابر مساعدت آب و خاک و اوضاع خاص اقلیمی مونسون می باشد، که شباهت زیاد را با جنگلات نشیبی های جنوبی همالیا می رساند. عده ای از دانشمندان ایکولوجی نورستان را ادامه منطقه مونسونی جنوب همالیا می دانند. چون دره های نورستان به سمت آمد هوای مونسونی امتداد یافته اند، بنابراین از قسمت اعظم بارنده گی و تاثیرات هوای موسمی هندوستان، مستفید گردیده (۵: تازه، ص ۲۴) و باعث بارندگی فراوان در این قسمت نورستان می گردد. دلیل دوم که در طبیعت زیبای نورستان نقش مهم و اساسی دارد کوه های پوشیده از برف نورستان در فصل زمستان میباشد که با آب شدن برفها مناظر زیبا مملو از آبشار های طبیعی انسان را مجذوب خود میگرداند. همچنان با موجودیت آب فراوان و مناطق کوهستانی نورستان مناظر زیبای طبیعی ایجاد می گردد، به خصوص در برخی مناطق باعث ایجاد حوض های بزرگ و کوچک طبیعی می شود که به طور نمونه از حوض طبیعی (ازدها) در برگ متال می توان نام برد. (۶: فرهنگد)

در مناطق که عاری از جنگلات می باشد موجودیت برف های فراوان در فصل زمستان زمینه ساز ورزش های زمستانی و بازی محلی های و همچنان اسکی میگردد.

موارد فوق الذکر تذکر کوتاهی بود پیرامون فرصت های مناسب برای جاذبه های گردشگری در نورستان اما با تأسف فراوان باید گفت که چالش ها و مشکلات فرا راه این صنعت بیشتر از این ها است که در اینجا روی هر یکی از آنها بحث می گردد.

چالش ها:

امنیت یکی از نیازهای انسان به شمار می رود که هر انسانی ابتدا به حفظ موجودیت خود می اندیشد و در درجات بعد به ارضای نیازهای دیگر. یکی از مهم ترین عواملی که باعث افول صنعت توریسم در هر کشور می شود، فقدان امنیت در آن کشور است. به عبارت دیگر با گسترش نا امنی در ابعاد جانی و مالی، میزان تمایل و رغبت جهانگردان به صورت تصاعدی کاهش خواهد یافت. گام اول در بهبود صنعت توریسم برقراری و تضمین امنیت فراگیر، هم در بُعد خارجی و هم در بُعد داخلی و ملی آن است. به منظور تحقق این هدف باید پس از برقراری امنیت کامل با به کارگیری وسایل ارتباطی و رسانه های بین المللی، وجود کامل در کشور را به سمع و نظر عموم مردم و جهانگردان همه کشور های جهان رساند تا تصویر نادرست فقدان امنیت در کشور، مانع از رشد و توسعه صنعت توریسم نشود. امنیت یکی از اجزای کلیدی در جهانگردی است و باید تلاش شود تا امنیت لازم در محیط فراهم شود و باید به جهانگرد اطلاعات و رهنمایی لازم را ارائه داد چون مناطق جهانگردی معمولاً شلوغ و پر ازدحام است.

با تأسف باید اقرار کرد که در نورستان تهدیدهای امنیتی فوق العاده زیاد است و موانع بزرگی را در راه ایجاد و توسعه صنعت توریسم در این ساحه ایجاد کرده است، به قول ساکنان محل امنیت نسبی فقط در مسیر راه مرکز پارون الی کتر برقرار می باشد، متباقی ساحات دیگر امنیت چندانی ندارند.

مسئله مهم دیگر اینست که گسترش حمل و نقل تاثیر مثبتی روی توسعه و رشد صنعت توریسم می گذارد گسترش حمل و نقل برای گردش به ولایات و شهرهای مختلف کشور بسیار حائز اهمیت است. باز هم با تأسف باید گفت که نورستان از نداشتن سرک های پخته و مناسب سخت رنج می برد و از جمله مشکلات بزرگ این ولایت محسوب می گردد که در این زمینه توجه هم صورت نگرفته است.

مشکل اساسی دیگر محل اقامت و پذیرایی از سیاح و جهانگرد می باشد که نهایت مهم پنداشته می شود. سیاح باید از تمام وسایل رفاهی و رهاشی در هتل های مجهز مستفید گردد. همچنان از نظر بهداشت و صحت باید مراکز صحتی شفاخانه ها و کلینیک ها به سهولت باید قابل دسترس باشد. اما بازهم با تأسف که در نورستانان امکانات میسر نیست. اما مطلب که ما را در این زمینه بیشتر امیدوار می سازد، اینست که مردم محلی نورستان مهمان نواز هستند و همیشه دیده به راه میزبانی و

ٲذیری از گردشگران داخلی و خارجی بوده و رونق یافتن جهانگردی را در این ولایت مایه بهبود زندگی و رفاه اقتصادی خویش می ٲندارند.

نتیجه:

بادر نظر داشت مطالب ذکر شده به این نتیجه می رسیم که جهانگردی بخشی از زندگی اجتماعی بوده و به مثابه ٲدیده اجتماعی تلقی می شود. جهانگردی تمامی سطوح و شئون جامعه را تحت تاثیر قرار داده و هم چنین از ساختار، فرآیندها و روابط اجتماعی جامعه تاثیر می ٲذیرد. نورستان بنابر موقعیت جغرافیایی، طبیعت زیبا و خدا دادی و مناظر قشنگ و دلٲزیر یکی از ساحات توریستی و قابل دید در افغانستان محسوب می گردد، اما از لحاظ صنعت توریسم و شرایط ٲذیرش سیاح و جهانگرد با مشکلات فراوان روبرو است که از عدم امنیت کافی گرفته تا نبود امکانات ابتدایی رفاهی و رهایشی مانند هتل ها، مراکز صحتی و سرک های مناسب مواصلاتی شهری و روستایی که همه از جمله نیازمندی های اولیه و ضروری برای یک جهانگرد به شمار می رود. بناً لازم و ضروری است تا ادارات ذیربط در زمینه تأمین امنیت، ایجاد محلات اقامتی و رهایشی و نیز سهولت های سفر، اخذ ویزه، آگاهی دهی از ارزش و اهمیت اقتصادی و فرهنگی این صنعت برای مردم با راه اندازی برنامه های تبلیغاتی وسیع از هر گونه امکانات کار گرفته و نقش و رسالتی که در این زمینه بر عهده دارند، به خوبی ایفا نمایند.

ٲیشنهادها:

- توجه دولت به بخش توریسم به عنوان ٲویا که می تواند با ایجاد اشتغال، افزایش درآمد ملی راه گشای بسیاری از مشکلات فراروی این دولت تازه کار باشد.
- ایجاد روحیه ی همدلی و هم بستگی ملی از طریق بیان تاریخ مشترک تمدن مشترک، آئین مشترک که ساکنان این جغرافیای حادثه ساز را به ایجاد یک ارتباط فرهنگی در سطح ملی و برای تأمین وحدت و یکٲارچگی ملی و میهنی راغب سازد.
- شناساندن فرهنگ و تمدن این سرزمین به جهانیان
- ایجاد غرور و خودباوری در جوانان و نوجوانان افغانستان، با تمام نواقص، کمبودها، دردها و آلام با توجه به داشته هایی که می توانند ٲشتوانه ای قوی برای این غرور و خودباوری به شمار آیند.

- توجه مسئولین و مردم به حفظ میراث های فرهنگی و تاریخی و طبیعی کشور
- تقویت صلح و امنیت از طریق توسعه ی صنعت توریسم در کشور
- اعلام نورستان به حیث پارک ملی و طبیعی کشور

منابع:

- ۱- سید علی لواسانی، مدیریت جهان گردی، ناشر، مرکز تحقیقات کامپیوتری اصفهان ایران، سال ۱۳۹۱، ص ۱۱.
- ۲- محمد عظیم عظیمی. جغرافیایی توریستی افغانستان، انتشارات خراسان، کابل: ۱۳۹۱، ص ۴۱.
- ۳- دکتر محمد حسین پاپلی یزدی و مهدی سقایی، گردشگری (ماهیت و مفاهیم) ، سازمان چاپ و انتشارات وزارت اطلاعات و ارشاد اسلامی، تهران ایران، سال ۱۳۸۶هـ.ش، ص ۱۳.
- ۴- سید علی لواسانی، مدیریت جهان گردی، ناشر، مرکز تحقیقات کامپیوتری اصفهان ایران، سال ۱۳۹۱، ص ۱۷.
- ۵- سمیع الله تازه. نگاهی به سرزمین نورستان، ناشر نهاد فرهنگی میرزا تازه گل خان، کابل: ۱۳۹۵هـ.ش، ص ۲۳.
- ۶- مصاحبه با یکتا از باشنده گان ولسوالی برگ متال مقیم کابل، عمران فرهنگد نورستانی محصل رشته روابط بین الملل و دیپلوماسی در پوهنتون خصوصی افغانستان، تاریخ مصاحبه ۱۳۹۶/۱۱/۱۵

Abstract:

Tourism is a part of social life of human. Tourism is not only round trip in the world; rather it is researches under social phenomenon that related to human relationships.

Nooristan is a touristic place in Afghanistan that has nice natural and beautiful landscape. Before war in Afghanistan the tourists had visited this place, but now there is no visit and no tourists because there is not safe and secure and doesn't have any recommendations, so I wish this problems would be solve as soon as possible.

حفاظت آب و منابع آبی در جهان

سرمولف سامعه واعظ

بخش اول:

بنابر معلوماتی که تا ایندم در اختیار دانشمندان علوم کیهانی قرار دارد یکی از تفاوت های عمده سیاره زمین با سیارات دیگر سماوی، موجودیت مقدار کثیر آب آزاد در سطح این سیاره است و تا جایی که مطالعه شده است در سیارات شناخته شده دیگر آب آزاد به این فراوانی سطح زمین وجود ندارد، همین عامل سبب شده است که در حیات آغاز گردیده و راه تکامل خود را می پیماید.

از نظر وسعت، آب ها به تناسب خشکه ها خیلی زیاده بوده، در حدود (۷۰ فیصد) سطح زمین را اشغال نموده است که به حالت ذیل به مشاهده می رسد:

الف: به شکل مایع مانند ابحار، دریا ها، چشمه سارها و غیره.

ب: به شکل بخار در سراسر جو کره زمین به ملاحظه می رسد که پس از عملیه تراکم به صورت ابر، قطرات باران، برف و غیره دیده می شود.

ج: حالت جامد مانند برف های دائمی، قله یخچالی و مناطق قطبی و نواحی مرتفع خشکه ها.

این سه حالت آب های روی زمین همواره در حال تحول دورانی بوده گاهی به حالت بخار، وقتی به حالت مایع وزمانی هم به صورت جامد به ملاحظه می رسد. این دوره تسلسل به صورت متداوم جریان دارد، این جریانات حرکی افقی، صعودی و نزولی آب ها را به نام دوران آب یا سایکل آب یاد می نمایند، هرگاه این همه آب های سطح زمین به بلندی مساوی در سطح ابحار توزیع شوند ارتفاع آب های بحر ۲۵۰۰ متر دیگر افزایش خواهد یافت.

با نظر اندازی به نقشه جهان تصور می رود که زمین از نگاه کمبود آب به کدام معضله مواجه نیست ولی در واقعیت امر اکنون هم بشر به قلت آب پاک و قابل استفاده دچار می باشد، حجم آب های موجود سطح زمین به (۱۴۰۰) میلیون کیلومتر مکعب تقرب می نماید که واقعاً پیمانۀ بزرگی را احتوا می کند ولی از این مقدار (۹۷ فیصد) آن آشامیدنی و یا قابل استفاده زراعتی نیستند به سبب اینکه انواع نمک های مختلف در آب های بحر منحل بوده و آنها را غیر قابل استفاده ساخته است، از

(۳ فیصد) باقیمانده که قابل زراعت است (۹۶/۲ فیصد) آن به شکل کتله های یخ و برف در نواحی قطبی و ارتفاعات کوهستانی قرار گرفته اند که بازهم مورد استفاده انسان قرار نمی گیرد.

آب های قابل استفاده و آماده در دسترس بشر در سطح زمین (۱/۱۰ فیصد) را تشکیل می دهد که بدون شک مقداری است نهایت کم و کوچک، به این اساس باشندگان سطح زمین شدیداً به کمبود آب مورد نیاز و قابل استفاده دچار می باشند، چه مقداری آب های موجود برای رفع نیازمندی های بشر امروزی کافی نیست، از این رو پرابلم بس بزرگ در برابر بشر قرار گرفته است، از جانب دیگر آب های قابل استفاده در نواحی مختلف قاره ها بصورت غیر مساوی تقسیم شده است. به این معنی که بعضی حصص چندین مراتب بیشتر از نیاز، آب را در اختیار دارند، مانند: منطقه تندرا و نواحی استوایی که سرزمین های حوزه

جنگلی امازون، امریکای جنوبی، کانگو در افریقا و ممالک جنوب شرق آسیا شامل این منطقه می باشند، نواحی که به کمبود آب مورد نیاز دست و گریبان استند عبارت از اراضی شمال افریقا، آسیای مرکزی، صحرای چین و نواحی مرکزی استرالیا می باشند. که این نواحی به علت کمبود آب به صحرا مبدل شده است. با تأسف باید متذکر شد که کشور عزیز ما افغانستان هم در قطار ممالکی قرار گرفته است که به کمبود آب مواجه است، چه مقداری از آب های آن به صورت برف های دایمی در قله کوه ها قرار دارند، مقداری هم به سبب عدم موجودیت ساختمانهای ایمنی بدون آنکه استفاده اعظمی از آن ها صورت گیرد به هدر می رود، صرف یک فیصدی محدود آن مورد استفاده قرار می گیرد.

اهمیت آب:

از آن جایی که تمام موجودات حیه به غذا ضرورت دارند و بدون گرفتن مواد غذایی نمی توانند نمو و تکامل نمایند لهذا از طریق عملیه فوتوسنتیز ترکیب ضیایی از است که نباتات با استفاده از نور آفتاب مواد غذایی خود و دیگر زنده جانها میگرد را خود تهیه می کنند و باعث نمو و انکشاف خود و بوجود آوردن زنجیر غذایی بروی دیدر غیر آن ادامه حیات متوقف خواهد شد، پس آب جز عمده پروسه تهیه مواد غذایی و اشد ضرورت به وجود آن احساس می شود، از این جهت آب فوق العاده مهم بوده و اهمیت عمده را حایز است.

با يك نظر اجمالي وساده به ملاحظه مي رسد كه هيچ نبات بدون آب نمي تواند به صورت خود سرانه نمو كند واين هم واضح است كه كشاورزي بدون آبياري نا ممكن است ،چه هرنبات نظر به مشخصه خاص خود جهت نموي خويش به مقدار معين آب نيازمند است ،طور مثال: براي يك تن برنج (۴۰۰) تن آب وبراى نموي يك تن پنبه (۱۰۰)تن آب نياز است ،براي استحصال يك تن گندم (۱۵۰۰)تن آب ضرورت است.مثال هاي فوق ضرورت واهميت آب را به وضاحت آشكار مي سازد .ازاين رو جهانيان به ويژه در نواحي كم آب به مشكل بزرگي مواجه هستند .از اين جهت موضوع آبياري آنها اعمار بند وانهار ونهركشي هاي مغلق وپيچيده را ايجاب مي نمايند.

در بعضي جا ها اين نهركشي ها شكل جال وبا تور مانند را اختيار مي نمايند تا زمينه براي آبياري كشت وزراعت اراضي باير ولامزروع مساعد گردد .بنا برآن ممالك كم آب به شمول افغانستان مشكلات بزرگي را پيش روي دارند .از همين جهت مسؤ لين امور سعي جدي به عمل مي آورند تا موضوع آب وزمين را كه مشتركاً تحت مطالعه قرار دارد در پي چاره جوبي ها مي باشند ،روي همين نياز در افغانستان نيز پلان هاي مفيد درقسمت توزيع عادلانه آب در تحت چوكات وزارت آبياري روي دست گرفته شده است.

همچنان موسسات صنعتي وفابريكه ها نمي توانند بدون استفاده از آب ،كالا توليد نمايند قابل ياد آوري است كه براي توليد يك تن فولاد (۳۰۰)تن آب ضرورت است وبراى يك تن مصنوعات تركيبي به (۲۵۰۰)تن آب ضرورت مي افتد،طبق احصاييه هاي گرفته شده يك فابريكه بزرگ ذوب آهن درظرف يك هفته فعاليت ،تمام آب يك درياى بزرگ رابه مصرف مي رساند ،هرگاه به همين منوال پروسه صرفيه آب ادامه بيايد طبعي است كه كمبود آب شدت خواهد يافت ،براي رفع اين پرابلم دانشمندان طريقي را به كارسته اند كه آب استعمال شده را دوباره تصفيه نموده مورد استفاده قرارمي دهند.اين طريقه در عده كشي از فابريكات بزرگ معمول ومروج شده است

آب انرژي است كه ازآن برق استحصال مي گردد وارزان ترين طريقه هم برق آبي مي باشد به ويژه برقي كه ازآب سرزمين كوهستاني استحصال مي گردد خيلي اقتصادي وارزان تمام مي شود چه در اين نواحي اعمار بند برق ودستگاه هاي آن هزينه بزرگ ومصارف دايمي را ايجاب مي نمايد ونمونه خوب آن در كشور عزيز ما بند نغلو مي باشد.دريا هايي كه در اراضي هموار جريان دارند با آنكه اعماربند بالاي اينگونه دريا ها خيلي گران تمام مي شودو هرسال پاك كاري مواد رسوبي كاسه بند مصارف دايمي را ايجاب مي كند تنزيل فشارآب درمواقع خشك آبي مشكلاتي را به بار ميآورد

وتاسيس پروژه های تکثیر ماهی و غیره مشکلات فنی و اقتصادی را به بار می آورد، ولی با آن هم استحصال برق آبی از این طریق نسبت به برق حرارتی به مراتب اقتصادی تمام می شود، از همین جهت گر چه دریا های بزرگ شوروی سابق در اراضی هموار جریان دارد با آن هم بند های بزرگ بالای آن اعمار نموده اند.

باشنده گان شهر به اشکال مختلف اشد ضرورت به آب دارند. آن هم به آب پاک و صحتی که بدون آب ادامه زندگی مردم ناممکن است، از این لحاظ وظایف مسئولین آبرسانی شهرها خیلی مهم و حایز اهمیت است، بصورت خلاصه بشر به شکلی از اشکال برای رفع نیازمندی ها و به بقای خویش به آب و آن هم به آب پاک و صحتی اشد ضرورت دارند پس این یک حقیقت است که آب جز حیات است. بنابراین گفته می توانیم که حیات بدون آب ناممکن است. آب مایه حیات در روی زمین و عامل طراوت، تازه گی و سرسبزی است. اصناف بی شماری حیوانات و نباتات در زیر آب وجود دارند که زنده گی شان مستقیماً به آب وابسته است، اما تغذیه، نمو و امراض حیوانات و نباتات در خشکه هم بدون آب ممکن نیست. نشو و نمای جنگل ها، سرسبزی، مرغزار ها و دشت و دمن و کوهساران، طراوت و تازه گی باغ ها و کشتزار ها وابسته به آب است.

آلوده گی آب:

از توضیحاتی که در بالا ذکر گردید، نتیجه گیری می شود که آب برای موجودات زنده اهمیت فوق العاده دارد. انسان نیز از جمله موجودات زنده است که به آب احتیاج زیاد دارد. این احتیاج هنگامی به خوبی رفع می شود که آب پاک و بدون هر نوع آلوده گی و کثافت در اختیار داشته باشد، آب در ذات خود پاک و بدون کثافت است ولی اگر به آن توجه نشود ملوث گردیده، مزاحمت های زیادی را در جریان زنده گی موجودات زنده به وجود می آورد.

مثلاً شیوع امراض در بعضی کشور ها نشان داده است که نا سالمی آب ضرر و زیان های زیادی را به بار می آورد. تحقیقات برخی از سازمان های صحتی جهان ثابت نموده است که هشتاد فیصد بیماری های مردم ناشی از آب های ملوث و یا اینکه ذریعه آب انتقال می یابند. در کشور ما که کانالیزاسیون وجود ندارد از بد رفت های آزاد استفاده می شود، این بد رفت ها گاهی آنقدر پر می شوند که مواد آن به سمت کوچه ها سرازیر گردیده محیط کوچه را که محل عبور و مرور مردم و بازی اطفال است ملوث ساخته آنرا غیر سالم می سازد. علاوه بر آن خانواده های شهری ما عادت دارند مواد زاید غذایی، خاک

جارو و آب ملوث باصابون (منبع فاسفیت که خیلی مضر است) از خانه های خویش جمع آوری نموده، آن را در روی کوچه ها ی عمومی پیش روی خانه های خویش ٲرتاب می نمایند. که این خود به آلوده گی هر خانه و کوچه های عمومی می افزاید. این آلوده گی بد رفت ها و موادزاید خانگی که به کوچه سر می زنند، به جای خود باقی نمانده از اثر باران های تند، آبی که ازطریق آن جاری می شود و باد ها به جا های دیگر انتقال یافته و آب های جاری جوی ها، دریا ها و حتی چاه ها را که همه روزه مورد استفاده اهالی شهری قراردارند ملوث می سازد قابل تأکید است که این نوع آب های ملوث دارای موجودات کوچک یعنی مکروب ها (باکتری ها، ویروس ها و تخم های کرم معده و روده) بوده امراض گوناگونی را که صحت و سلامت انسان رابه مخاطره می اندازد به بار می آورد. اسهال و ٲیچش یکی از نمونه های بارزی است که ازطریق نوشیدن و استفاده از آب های آلوده به بار می آید.

فضولات حیوانی و مواد زاید کارخانه های صنعتی، مخصوصاً صنایع فلزی و کیمیای که درحوضچه های متعددی شستشو و آبکاری می شوند، در صورت عدم احتیاط لازم به آب های نوشیدنی را ه یافته، آن ها را آلوده ساخته، به صحت و سلامت انسان و حیوان نیز خیلی مضر تمام می شود. بطور خاص باید یاد آوری کرد که در شهر کابل برخی از خانواده ها، سبزی فروشان و دویی ها، درخت ها و سبزی های خویش را در دریای کابل که یکی از آلوده ترین دریا های منطقه است، شستشو می نمایند. حتی بعضی افراد از آب این دریا برای غسل و وضو نیز استفاده می نمایند. آب این دریا نسبت اینکه مردم مواد زاید خانگی و مواد بد رفت ها را در آن می ریزند، خیلی آلوده بوده ازطریق شستشوی لباس، غسل و خوردن سبزی به درون خانواده ها راه یافته آنها را با امراض گوناگون مبتلا می سازند.

کمبود آب تازه:

ازدیاد نفوس، توسعه شهر ها و انکشاف مؤ سسات تولیدی، روز به روز نیاز و ضرورت آب رابیش تر از بیش محسوس می سازند. خاصتاً در سرزمین های که نفوس آن زیاد و منابع آبی آن کم باشد ٲرا بلیم بس عمده را به بار می آورند، به طور مثال در سرزمین افغانستان به ویژه در نواحی کوهستانی، دره ها و عمده از وادی های آن کمبود آب چندان محسوس نمی گردد اما در بعضی حصص شمال و نواحی جنوب غربی افغانستان قلت آب معضله بس بزرگ را به بار آورده است، به حدی که اکثر حصص نواحی را به صحرا مبدل ساخته است.

در قاره اروپا کشور های آلمان، هالند و بلژیک، در شرق دور جا پان و در قاره امریکا، ایالات متحده امریکا نسبت داشتن موسسات صنعتی بزرگ و متعدد جداً به کمبود آب دچار می باشند، روی این ملحوظ در این اواخر به صورت جدی درصدد صرفه جویی آب برآمده اند تا از این طریق بتوانند از اصراف آب جلوگیری بعمل آورده، حتی المقدور آب مورد نیاز مردم خویش را آماده سازند، در عده از کشور ها قلت آب باعث شده است که آب آشامیدنی را در صورت امکان ذریعۀ پایپ لاین ها و تانکر ها وارد نمایند. مثلاً اضلاع متحده امریکا مقداری از آب مورد نیاز را از کانادا، کشور آلمان از ناروی، سوئیس، فنلند و هانگ کانگ از چین و ممالک شمال افریقا به شمول عربستان از کشورهای دیگر خریداری می نمایند. کشور سنگاپور در داخل خود بکلی آب آشامیدنی ندارد و آب مورد نیاز خود را از کشور همسایه خود ملایا وارد می نماید.

چندی قبل کشور های عربستان سعودی و کویت پلانی روی دست داشتند که کتله های بزرگ یخ های شناور را از قطب جنوب آورده پس از ذوب مورد استفاده قرار دهند ولی در اثر تحقیق واضح شد که این پروژه خیلی گران تمام می شود با آن هم موضوع تحت مطالعه قرار دارد. تقطیر آب طریقه دیگری است که جهت رفع کمبود آب از آن کار گرفته می شود، طوری که می دانیم آب ابجار نهایت شور بوده، مستقیماً مورد استفاده قرار نمی گیرد، بعضی جا ها ذریعۀ عملیه تقطیر، آب ابجار را تصفیه نموده برای نوشیدن، آبیاری و غیره به کار می برند، ولی این طریقه هم خالی از اشکال نیست، اولاً استحصال به این طریقه ایجاب مصارف گزاف را می نماید و برای مستهلکین گران تمام می شود، ثانیاً امکان استفاده از این طریق صرف در نواحی کنار ابجار و کشتی های بزرگ امکان پذیر است و در نواحی دور از بحر امکانات آن خیلی دشوار و به مراتب گران تمام می شود. ثالثاً آب تقطیر شده از نگاه ذایقه چندان خوش آیند نبوده و عده از مردم به نوشیدن آن علاقه نشان نمی دهند. زیرا مانند آب تازه و طبیعی خوش آیند نیست.

بر اساس انجمن محیط زیست ایالات متحده امریکا، تقریباً یک سوم جریان آب جهان را به طور مشخص آلوده و حفظ کیفیت آب را بر هم زده است. در این برآورد، آلوده گی به عنوان یک زیان مطرح شده که بر خواص کیمیاوی و فیزیکی آب لطمه وارد می کند.