

نمال

گزیده های این شماره:

- یادداشت اداره
- صفحات آموزشی، سرگرمی ها و سرود ها، ویژه کودکان
- من آرزو میکنم ... بوم، قصه کوتاه
- تمرین های آموزش زبان، گزینه های شعر و سرگرمی ها برای نوجوانان
- نفوذ دولت های خارجی و مبارزه مردم افغانستان (قرن ششم تا سوم ق.م.)، ویژه نوجوانان
- فکر آدمی در لحظه های تاریخ، هراکلیت، ویژه نوجوانان
- نیاز فراگیری و آموزش زبان مادری...، گزارش ورکشاپ انجمن افغانهای امستردام
- درست بنویسیم، ویژه بزرگسالان
- سوگ در کودکان و نگرش های رایج پیرامون آن، ویژه بزرگسالان

فصلنامه برونمرزی کودکان و نوجوانان افغانستان (آموزشی و معلوماتی)

نشریه بنگاه نشراتی شاهنامه، هالند

شماره چهارم، سال نخست، خزان ۱۳۸۴ خورشیدی برابر به اکتوبر ۲۰۰۵ مسیحی



فوانده گرامی نهال،

در کنار اینها ناگیر



به اعتراف این دو نکته میباشیم که بایستی گفته آییم، نهال نامه بی فط و فط نیست. رهنمود

با نشر و چاپ این شماره، چهارمین شماره آموزشی نهال را پیشکش کودکان و نوجوانان دانشبوی دانش پذیر و خانواده های گرامی میداریم.

ما از همان آغاز با اقتدا و اعتقاد به توانایی در دانی و آموزش دست به کار شدیم و به این آرزو نهال آموزش را در غربت برافشاندیم تا به همت فرهنگ پروران و بزرگان این عرصه به آبیاری این نهال همت بگماریم و در سایه این درخت دانش گستر، کودکان و نوجوانان را در راستای آموزش زبان مادری شان ممد و همنا شویم.

ها و رهنمایی های شما بزرگسالان فرهنگ دوست میباش که ما را از کاستی های این نامه برعذر میدارد و در راه بهتر شدن آن کوشا میسازد.

دو دیگر بیشترین تلاش و رویکرد ما به دست یابی به شگرد ها و روشهای آموزشیست که به گونه ای همنا با تقارب و روشهای معاصر باشد. میدانیم که در این راستا کمترین جایی برای شعار و ملاضات تبلیغاتی باقی نمی ماند و ما را بر آن میدارد تا تنها در آموزش زبان از روشهایی که به دور از این ملاضات است، سود ببریم.

اینک این نهال قامت افراشته و به یاری و همکاری بزرگان و فرزندان سرزمین مان به برگ و نوایی رسیده است و شمار بیشماری از کودکان و نوجوانان خانواده های فرهنگ دوست و فرهنگ پذیر را همناوی خود ساخته است که این خود یگانه راز سربلندی این نامه است و دلگرمی برای گرداننده گان این نامه در راستای آموزش نونهالان ما در غربت.

به امید رهنمود ها و همکاری های بیشتر تان، این نامه را با گفته های آمده در این دیباچه می آغازیم.

شورای دبیران

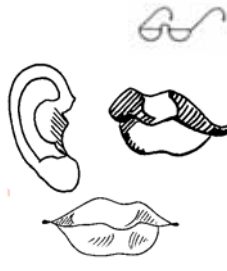
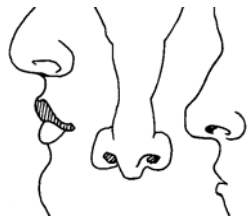
<p>Nehal An Educational & Informational Quarter Magazine for Afghan Children Abroad License Holder: SHAHMOAMA Afghan Publication Center in) Holland) Editor in Chief: Manizha Naderi Eqlima Paryan & A. Assistants: Faqiri www.shahmoama.4t.com E-mail: shahmoama@yahoo.com shahmoama@hotmail.com Mobile: 31(0)641375638</p>	<p>وجه اشتراک سالانه: - در هالند با مصارف پستی ۱۵ یورو قیمت تک شماره ۳ یورو - در خارج از هالند ۱۲ یورو (مصارف پستی بدوش اشتراک کننده است) مراکز تماس برای بدست آوردن نشریه در بازار بیفرو واپک: Hanif Bakhtari Zaal 35, Shop#35028 Tel.0653899931 Z. Patan, #617, Zaal 25 Tel. 0626754900 و یا بنگاه نشراتی "شاهمامه" شماره ۶ بانکی: Stg. Shahmoama (Centrum voor Grafische Vormgeving) Giro: 2997637 Postbank</p>	<p>نهال فصلنامه برون مرزی کودکان و نوجوانان افغانستان (نشریه آموزشی و معلوماتی) صاحب امتیاز، ویرایش و چاپ: بنگاه نشراتی "شاهمامه"، هالند مدیر مسول: منیژه نادری همکاران: اقلیما پریان و ع. فقیری هیئت تحریر در ویرایش مطالب خود را آزاد میداند. مطالب فرستاده شده به اداره نهال واپس نمیشود. مسئولیت محتوی مطالب به دوش نویسندگان است. چاپ صفحات نهال با حفظ نام مجله و امتیاز به بنگاه نشراتی "شاهمامه" در هر نشریه آزاد است.</p>
---	--	---

بیایید فارسی بیاموزیم

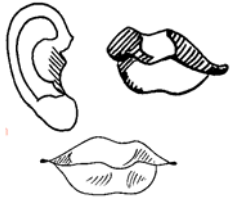
به همکاری انجنیر پروین سرابی



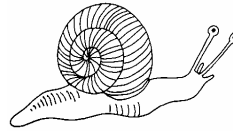
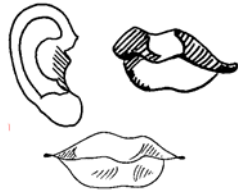
ب آفتاب
ب بینی
ب لب



ش گوش
ش چشم
ش شتر



ل فیل
ل لب
ل حلزون



ب

ب

بینی

ش

گوش

شتر

ل

فیل

لب

گوش

شتر

- چهار صدای حرفهای **ب** **ش** **ل** را در ستونهای اول بنویسید و در شکل دوم موقعیت آنها را نظر به کلمات داده شده واضح سازید.

ب

بیل	باغ	باز	زبان
برگ	بند	بد	بسته
بز	بته	بردن	کابل
برکه	بدون	بهشت	بهر روز

ش

بیشه	ریش	بهشت	چشم
شهر	شمع	شب	شهد
شهرت	شجاع	شعله	شکر
شکوه	باشنده	ناشیر	بخشش

ل

لاغر	بال	بیل	گل
لب	لرزه	لگد	لنگ
لنگ	لقمه	لغت	لخم
لنگ	طالع	طالب	معلم

حرفهای واژه های زیر را در خانه های خالی به ترتیب بنویسید.

← اشک	□	□	□	← درخت
← اسپ	□	□	□	← چوکی
← شتر	□	□	□	← انار
← گاز	□	□	□	← زردک

بازی با حرف ها

انتخاب از کتاب "بنشین پاشو، الف ب"
طرح از: اسد الله بینا خواهی



کودکان دوست داشتنتی، در شماره های گذشته شما آموختید که حرف های (ا، ب، پ، ت، ث، ج، چ، ح، خ، د، ذ، ر، ژ، س، ش، ص، ظ، ع، ف، ق، ک، م، ن، و، ه، ی) را چطور با حرکات نشان دهید. در این شماره حرف های باقیمانده الفبای زبان فارسی را برای شما داریم و بعد از آموختن آنها، شما با تمام حرف های زبان فارسی آشنا میشوید. بعد از یادگیری حرفهای بالا میخواهیم برای ما بگویید که حرف های اول و آخر این کلمه ها چه گونه آواز دارند و کدام این آواز ها را با حرکت نشان داده میتوانید. (کلمه ها برای کودک در وقفه های مختلف خوانده شود و از او در مورد حرف هاییکه آواز آن را در این واژه ها میشوند، پرسیده شود.)

زنده	زَمین	میز	دیوار	دَرَد	بادام	دام	مَن	نان
پُر	پَر	شَمع	عَقْل	آش	دَریا	غوری	باغ	قاشق
کالا	پُشک	گَپ	گَل	گُل	گُدی	دروغ	بال	لَب
روز	روغَن	داغ	زینِه	میوه	هوش	یاد	روز	پَدَر
لاله	جَنگَل	پَلنگ	دانه	مجبور	دور	کار	گَرَد	گَرَد
گلاب	پَروانه	توپ	پَرده	طَناب	طوفان	طِلا	کُلاه	بَرگ
دَکی	دُوق	لَدید	سَلاح	حَلوا	مُرچ	چَشم	گَنج	جانور
مار	موش	شَب	سُرَخ	خُروس	خَرس	سَر	ژاله	زَنده

با در نظر داشت مثالها، واژه های هم آواز برای هریک این کلمه های زیر پیدا کنید.

مثال: دور، نور پلنگ، تُفنگ جَنگَل، تَنبَل بیشه، تیشه دَشت، طشت

مادر () ، پُل () ، زَنگ () ، قَفَس ()

سَنگ () ، خینه () ، پَر () ، کور ()

دانه () ، بار () ، شور () ، ناز ()

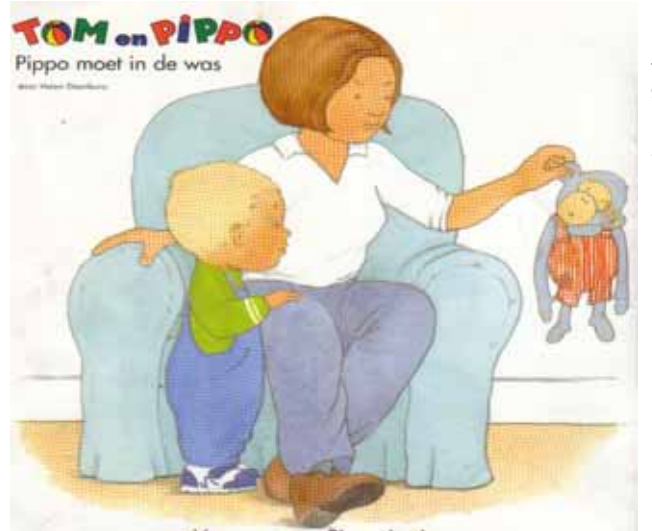
”تام“ و ”پیپو“ پیپو را باید بشویم!



برگردانی از پردیس فقیری



TOM en PIPPO
Pippo moet in de was
Door Helen Oxenbury



۲- پیپو در ماشین کالاشویی نشست
و چرخ خورد و چرخ خورد و ...

۱- مادر جان گفت: ”پیپو چرک شده
است، باید آن را بشویم.“



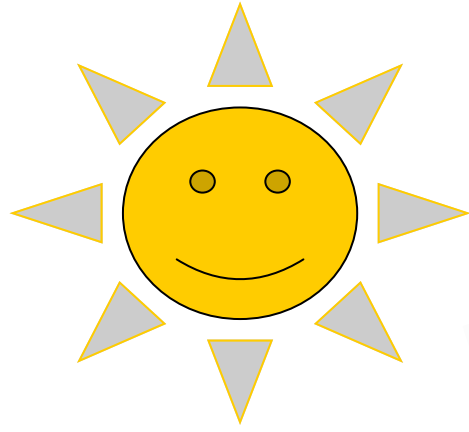
۳- پیپو از ماشین بیرون آمده، پاک شده،
ولی تر است و بوی صابون میدهد. باید
صبر کنم تا خشک شود!

۴- پیپو خشک شده، مانند پیپوی سابق
بوی ندارد، بوی صابون میدهد.

۵- شب شده و هنوز پیپو خوشبو است و
قشنگ و دوست داشتنی شده.



چشمه های آبی



سه شعر از پروین پژواک

گل گلاب

گلابک گلابی
ساده گک عنابی
برگهای سبز داری
گلدانک تو آبی

اگر گلابم شوی
لای کتابم شوی
سویت بینم همیشه
همدم خوابم شوی

نی نی تو تازه بمان
با رنگ و غازه* بمان
لای کتاب خشک شوی
با آب سبزه بمان

کانادا ۱۳۸۳

* غازه: سرخاب، رنگی که زنان بر
گونه های خود می مالند.

سلام

پنجره را باز کردم
آفتاب خندان شد
به او سلام ندادم
آفتاب حیران شد
پنجره را بستم
تاریک دالان شد
حال چطور بیرون
روم؟
دلیم پشیمان شد



کبوتر

کبوتر ما پرواز کن
پرواز کن
نور و باران را آغاز کن
آغاز کن
بر بال های سفیدت گلهای صلح بکار
میان مردمان صلح را آواز کن
آواز کن

کبوتر ما پرواز کن
پرواز کن...

کابل - ۱۳۶۷

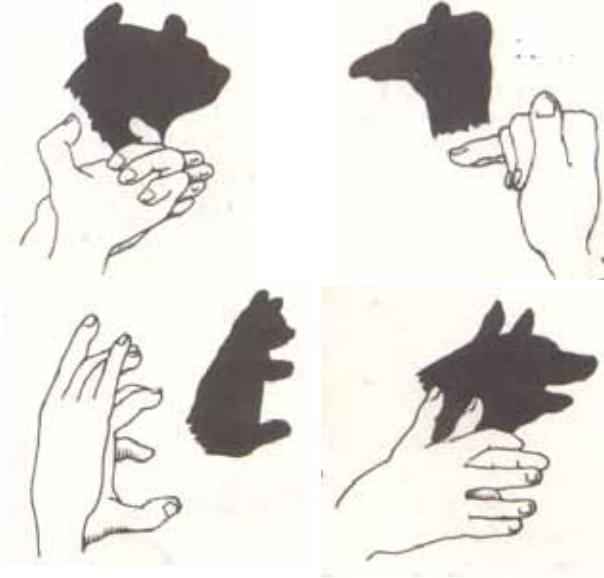


بازی با سایه

انتخاب از کتاب

Groot less en speelbodk

Samengesteld door Mary Parsley



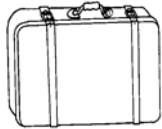
- جمله های زیر را تکمیل کرده بخوانید.

دارم.



من

دارد.



مادرم

دارد.

خسته



می دهد.

شیر



می نوشد.



آرش

می رود.

آهسته



می دود.

تیز



آیا می فهمی؟

از دوستان عزیزی که جواب پرسشهای شماره گذشته را فرستاده اند، تشکر میکنم. امیدوارم خواننده گان عزیز "نهال" لطف کنند در هر کشوری که هستند، برای ما نامه ها و طرح های پرسشی شان را بفرستند، تا ما بتوانیم آنها را به نام خودشان به نشر برسانیم.

کامبیز فقیری

- با استفاده از این واژه ها، خانه های خالی را پر سازید.

دیوار، کاغذ، چوب، گل،

کتاب از _____ ساخته میشود.

نباتات در _____ می رویند.

ازخشت، سمنت و ریگ _____ می سازند.

دروازه از _____ ساخته میشود

- در نام کدام میوه ها حرف و وجود دارد؟

- یکی از حیوانات بزرگ جنگل است و آن را

پادشاه جنگل نیز میگویند. حرف اول نامش **ش**

و حرف آخرش **و** است. شما آن را پیدا کنید.

- او کیست که به خانه های ما نامه میرساند؟

حرف های نامش را که در زیر پراکنده

نوشته شده است، به ترتیب بنویسید:

م ه ن ا ن س ا ر _____

- آن چیست که ما همراه آن می نویسیم؟

_____ ل م ق

من آرزو می کنم ... بودم

By G. Enevieve Laurencin
Illustrated by Ulises Wensell

ترجمه پروین پژواک

با پشک ما "مینک" عوض کنم. آن وقت من تنها با زبانم شیر را می نوشم و مادرم حتی شاید گوشه‌هایم را با نوازش بخارد. حتی همسایه ما خانم "براون" شکایت میکند و وقتی که او گپ می زند، من به سوی او نمی بینم.

گفتن این حرف برای او آسان است! او خود را چگونه احساس میکرد، اگر من زرافه بزرگ و بلند قدی می بودم؟ او باید سر شانه های آقای "براون" می نشست تا من می توانستم صدای او را بشنوم! من می دانم به راستی چی می خواهم بکنم، وقتی که این پسر بدماش "ژولین" مرا در مکتب تیله می دهد، یا مرا پای پچلک داده و می خندد.

من به خاریشتی تبدیل می شوم. آن وقت او کسی است که باید دست های خود را گریه کنان بخارد و همه فکر خواهند کرد که او بچه گریانوک است.

و وقتی که من از میان پارک سوی خانه می آیم، می توانم هر قدر که خواهم گل های بزرگ زرد را دست بزنم و ببویم. لازم نیست

من از لباس پوشیدن در زمستان نفرت دارم! بالاتنه، پتلون، جراب ها، جاکت، باز جاکت، باز جراب ها. کف پا های من نمی توانند نفس بکشند!

و من آن موزه های احمقانه رابری را خوش ندارم. آنها ریشخند معلوم می شوند و بسیار وقت می گیرد تا آن ها را بپوشی و بکشی! تنها اگر من گوسفند می بودم... آن وقت بالاپوش سفید نرمی می داشتم که مرا گرم نگه میداشت و من می توانستم صبحانه بدون پوشیدن موزه ها سوی مکتب بدوم!

اما گوسفند بودن برای من کافی کمک کننده نیست. وقتی که خاله "ملینا" و عمه "گریتا" به خانه ما می آیند، من هنوز هم باید لبخند بزنم و با ادب باشم، وقتی که آنها با من چون کودکی رفتار می کنند. بسیار خوب

می بود اگر شادی می بودم. آن وقت می توانستم کلاه خاله "ملینا" را از سرش بپرانم و طرفش خود را قواره بسازم، یا مو های عمه "گریتا" را کش کنم. آن ها تنهاخنده می کردند و می گفتند: "چقدر قندولک!" عوض این که بالای من قهر شوند.

خانواده ام همیشه بالای من چیغ می زنند. حتی هنگام چای صبح مادرم می گوید: "بیر! راست بنشین. لطفاً می توانی با کارد و پنجه بخوری؟" کاش می توانستم جایم را



در مورد باغبان پارک پریشان باشم که همیشه چیغ می زند: "دست ها دور!"

به خاطری که من زنبور عسلی خواهم بود! من دورادور گلهامانند طیاره گکی بززرز بززرز پرواز خواهم نمود و تمام روز شیرۀ گل ها را خواهم مکید.

چقدر بی صبرانه منتظر لحظه ای هستم که به خانه برسم و چاکلیت قاق کلانی را که دیروز پت کرده بودم، بخورم فقط امیدوارم پدرم لحظات خوش مرا باگفتن این جمله خراب نکند که خوردن چاکلیت برای دندان هایم بد است.

اگر من موش بودم، کوهی از چاکلیت را در سوراخکی پت ذخیره می کردم و هر وقت می خواستم، آن ها را می لیسیدم. صدای مادرم رامی شنوم که چیغ می زند: "بیری دست هایت را بشور و برای نان خوردن بیا!"

من جواب می دهم: "اما مادر جان دست هایم پاک است." با این حال او مرا مجبور می سازد، دست هایم را بشویم. ماهی گک ما خوشبخت است. او هیچ وقت مجبور نیست خود را بشوید، زیرا تمام وقت میان آب است و هیچکس بالک های او را قبل از نان خوردن معاینه نمی کند.

بعضی وقت ها برادر و خواهر بزرگترم بعد از نان با من چشم پتکان بازی می کنند اما آن ها همیشه مرا زود پیدا می کنند و آن وقت می گویند بازی نمودن با من جالب نیست.

تنها یک بار آرزو نمودم چلیپاسۀ رنگین کمان خوردترکی باشم که بتواند رنگ های خود را تغییر دهد و پنهان شود. آن وقت آن ها باید ساعت ها مرا بپالند... در خانه، در حویلی پشت خانه، در همه جا! و آن ها هیچ وقت مرا نیابند.

منی خواهم امشب به بستر خواب خود بروم. تنها در میان جای خواب در تاریکی شب بسیار خسته کن است. شاید من به بهترین آرزویم فکر کنم... این خوبترین همه است، زیرا در آن من پرندۀ خوردی هستم و در پهلوی مادرم در آشیانۀ نرمی از پرها خوابیده ام و می توانم تمام شب همانجا باقی بمانم.

تقریح خوبی معلوم می شود که بعضی وقت ها انسان، حیوان باشد. اما اگر مرا به باغ وحش ببرند؟ شاید مرا به قفسی بیندازند یا مرا به جایی بگذارند که دورادورش آب باشد تا من بیرون شده نتوانم. تنها با خودم. بدون مادرم و پدرم، یا برادر و خواهرم... بدون هیچ نوع چاکلیتی!

بهرتر است بگویم تقریح خوبی است که حیوان باشم... تا زمانی که بتوانم هر وقت که می خواهم دوباره تبدیل به خودم شوم!

محمدحسین محمدی

اسپ گادی

بین این گادی کهنه
شتابان در خیابانها
مسافر میبرد اینجا
مسافر میبرد آنجا

شرنگس میکند در شهر
سُم و منگوله های اسپ
وزیبا کرده گادی را
گل و منگوله های اسپ

ولی این اسپ زیبا نیز
که مثل صاحبش پیراست
میان این همه موتر
دلش از غصه ها سیراست

و اسپ از شهر دلگیراست
و اسپ از شهر بیزاراست
مسافر میبرد یا که
درون گادی اش باراست

همیشه در خیابانها
نگاه اسپ غمگین است
خدا! این گادی کهنه
برای اسپ سنگیناست

تمام روز را این اسپ
به گادی بسته میماند
میان این خیابانها
همیشه خسته میراند

واسپ لاغر گادی
که پاهایش ورم کرده است
از این شهر و از این مردم
دلش امروز رم کرده است

خدا جان! تا به کی این اسپ
به گادی بسته میماند؟
و غمهای دل او را
کسی آیا نمیداند؟

این بخش را با پیروی از شیوه ها و روشهای آموزش زبانهای خارجی برای نو آموزان در نظر گرفته ایم و در شماره های آینده پی خواهیم گرفت. قابل یادآوریست که در زبانهای دیگر به ویژه زبان های غربی، کاربرد "ضمایر فاعلی" در جمله بیشتر ضروری دانسته میشود ولی با در نظر داشت ساختار جملات در زبان فارسی این قاعده آنقدر مروج نیست. به این سبب در شماری از جملات زیر "ضمایر فاعلی" نیامده اند.

آشنایی

معلم: نام خانوادگی شما چیست؟
 جمشید: نام خانوادگی ام صدیقی است.
 معلم: شما در کجا زندگی میکنید؟
 جمشید: در شهر امستردام زندگی میکنم.
 معلم: نگینه جان، خانه شما در کجاست؟
 نگینه: خانه ما در جنوب امستردام است.
 معلم: نام خانوادگی شما چیست؟
 نگینه: نام خانوادگی ام رستمی است.
 معلم: شما از افغانستان هستید؟
 نگینه: نی، از تاجکستان استم.
 معلم: ایرج جان، نام خانوادگی شما چیست؟
 ایرج: نام خانوادگی ام بهرام است.
 معلم: شما از ایران هستید؟
 ایرج: بلی، من از ایران استم.
 معلم: راحله جان، شما خود را معرفی کنید!
 راحله: من راحله شیرازی از ایران استم و در شمال شهر امستردام زندگی میکنم.

معلم: فریده حکیمی، از افغانستان استم. من معلم زبان فارسی شما استم. نام شما چیست؟
 شاگرد (۱): نام من الیاس است.
 معلم: شما از کجا هستید؟
 شاگرد (۱): از تاجکستان استم.
 معلم: شما خود را معرفی کنید!
 شاگرد (۲): من ایرج از ایران استم.
 شاگرد (۳): جمشید از افغانستان استم.
 شاگرد (۴): من نگینه از تاجکستان استم.
 معلم: شما هم خود را معرفی کنید!
 شاگرد (۵): راحله از ایران استم.
 شاگرد (۶): من مژگان از افغانستان استم.
 معلم: - شما ایرج هستید؟
 شاگرد (۳): نی، من جمشید استم.
 معلم: شما از افغانستان هستید؟
 جمشید: بلی، من از افغانستان استم.

تمرین (۱):

تمرین (۲)
 - نام خانوادگی شما _____ ؟
 - نام خانوادگی من _____ است.
 - شما در کجا _____ میکنید؟
 - من در _____ زندگی میکنم.
 - شما خود را معرفی کنید!
 - _____ استم.
 - من از _____ استم و در
 شهر _____ زندگی میکنم.

- نام شما _____ ؟
 - نام من _____ است.
 - شما از کجا _____ ؟
 - از _____ استم.
 - شما خود را _____ کنید!
 - _____ استم.
 - شما از افغانستان هستید؟
 - _____ ، من از _____ .

گفتگوی بیرون از صنف:

الیاس: آن دختر کیست؟
مژگان: او راحله است. آن پسر کیست؟
الیاس: او ایرج است.
مژگان: ایرج از کجاست؟
الیاس: ایرج از ایران است. راحله از کجاست؟
مژگان: راحله هم از ایران است. آن مرد کیست؟
الیاس: او مدیر مکتب است.
مژگان: او چه وظیفه دارد؟
الیاس: او مکتب را اداره میکند.
مژگان: معلم ما کیست؟
الیاس: معلم ما فریده حکیمی است.
مژگان: او چی میکند؟
الیاس: او ما را زبان فارسی می آموزاند.
مژگان: معلم ما در کجاست؟
الیاس: او در صنف است.
مژگان: پس بیا صنف برویم!

تمرین (۳)

- شما کی استید؟

- _____ مژگان استم.

- آن پسر _____؟

- _____ جمشید است.

- _____ دختر کیست؟

- _____ وژمه است.

- آن مرد کیست؟

- _____ مدیر مکتب ما است.

- آن زن _____؟

- _____ معلم ما است.

گفتگوی داخل صنف:

معلم: شاگردان دیگر کجا استند؟
الیاس: آنها بیرون استند.
معلم: شما خود را معرفی کنید!
الیاس: الیاس و کیلی، از تاجکستان استم.
مژگان: مژگان حبیبی از افغانستان استم.
معلم: آنها کی استند؟
الیاس و وژمه: آنها همصنفی های ما استند.
معلم: من در کجا استم؟
شاگردان: شما در صنف استید.
معلم: ما در کجا استیم؟
شاگردان: ما در صنف استیم.
معلم: راحله کجاست؟
جمشید: او بیرون است.
معلم: ایرج کجاست؟
جمشید: او هم بیرون است.
معلم: برو آنها را صدا کن!

تمرین (۴)

- راحله و ایرج کجا استند؟

- _____ بیرون استند.

- نگینه کجاست؟

- _____ هم بیرون است.

- _____ کی استید.

- ما شاگردان استیم.

- _____ در کجا استیم؟

- _____ در صنف استیم.

- _____ کی استم؟

- _____ معلم ما استید.

شگفتن در بهار

و باران

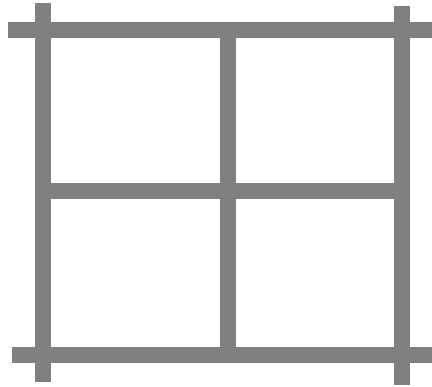
غلام حسن بومان

با تو

پنجره اتاق من
رو به تو باز میشود
باز دوباره میشوم
با تو رفیق تا ابد

پنجره را گشوده ام
سوی تو، سوی دوستی
مثل بهار میدهد
دست تو بوی دوستی

پنجره نگاه من
با تو چه بیکرانه است
خانه دستهای من
باغ گل و ترانه است



سالار عزیزپور

اعتماد
اعتماد

بنای خانه ماست
و پاداشی
برای ماندن
در خانه یی که پنجره اش
به اندازه غربت من بیگانه است
و دیوار هایش
نمایی از اسارت ماست
اعتماد
بنای خانه ماست
و پاداش
برای
ماندن!

علی حیدر وحید وارسته

دو آینه...

تو خود آینه ای، ای دوست!
به آینه نیازت نیست
گر آینه شوم من، هیچ مفهومی نخواهم داشت
دو آینه اگر باشند پیش روی یکدیگر
حقیقت را نمی یابند

طیبه سهیلا

میهن شنو سرودم

میهن چه قدر تو خوبی
صد آسمان نوری
هر چند که دوری از من
در من همه حضوری

میهن یعنی که زنده بودن
میهن معنای خوب ماندن
میهن تو مادر من
شعری همه سرودن

میهن ترا ستودن
رمزی برای زیستن
میهن تو خانه من
قلبی پر از تپیدن

میهن معنای همدلی ها

میهن معنای یکدلی ها

میهن معنای مهربانی

میهن معنای خوشدلی ها

میهن شنو سرودم

هر چند که از تو دورم

قلبم تپد برایت

ای از تو هست و بودم

خرگوشک

Konijntje

Ik ben...
Maar ik heb geen hoed
De konijn is Lief
Maar ze is geen dief
Laima is groot
Want ze eet veel brood
Ik geef naar mijn konijn
Water, wortel en noot
Onze computer is gek
En hij heeft geen bek
Muska gaat naar een feest
Opeens ziet ze een beest

من ... استم
اما ندارم کلاه
خرگوش خوب است
و دزد نیست
لیمه کلان است
بخاطری که نان میخورد
من خرگوشم را
آب، زردک و چارمغز میدهم
کمپیوتر ما دیوانه است
و نول نداره
مسکا در جشن می رود
در آنجا حیوان را
می بیند

نهال، شماره چهارم، صفحه ۱۲، ویژه نوجوانان

Nachtkooi

Na de dood begint het leven
Mensen kunnen daar dan
zweven
Ze kunnen daar niet dood
Maar tenminste iets beleven
* * *



limawali10@hotmail.com

قفس شب

لیمه فرهود
بعد از مرگ زندگی
آغاز می گردد
مردم می توانند آنجا

پرواز کنند

آنجا نمی توانند بمیرند

اگر کم از کم چیزی انجام داده باشند
پرنده های کوچک در قفس شب میخواندند
آزادی و پرواز را در خود
اگر گلو خورد است مگر آرزوها کلان است
آنها پرواز میکنند با تلاش بسوی خوشی

آنها که در جستجوی گل اند

معنای آنرا در کتاب نمی یابند

نمی توانند گل سیاه را بخوانند

چون از کنج عجایب، خوانده نمیشود

اگر شاعری بیرون از قفس برود

کسی همیشه در درون قفس میماند

با دیوانگی دانه، آهن و چوب

قد تلاش، اندازه می شود

بقه بسوی قاضی خنده می کند

چون قلمش نوشتن را نمی داند

نواسه دولفین متفکر

در زیر آب میگفت لیمه است شاعر

De kleinste vogels in nachtkoien zongen
Ze vrijheid en opstijgen in longen
Als keel is klein maar hun wens is groot
ze vleigen met hun zocht naar zwingen
* * *

Ze zijn naar die bloem op zoek
ze vonden geen betekenis in die boek
ze konden geen zwarte bloem lezen
omdat ze lazen van een rare hoek
* * *

Als een dichter uit een kooi gaat
is er altijd iemand die binnen staat
met de domheid van zaad, ijzer of hoot
de lengte van de vlucht word op maat
* * *

De kikker lachte naar de rechter
Het schrijven van uw pen is geen echter
De kleindochter van de denker dolfijn
Zij onder het water LAIMA is dichter

جوانه ها



نزد مادرش فراگرفته است و روان صحبت میکند. مصطفی قریحه شعری نیز دارد و بیت هایی را حفظ کرده است. یکی از سروده هایش را برای خواننده گان نهال دریافت کرده ایم:

غربت

قلم نیست،
کاغذ نیست

نمیدانم با چی بنویسم؟

در دل دارم گفته های بسیار

نمیدانم چی بنویسم؟

این کودک متجسس همیشه به فکر میهنش میباشد و علاقه به مردمش دارد، از همینرو میخواهد در آینده دوباره به کشور برگردد و مصدر خدمت شود.

مصطفی بارز در سال ۱۹۹۸ در شهر کابل زاده شد و بیشتر از چهار سال است که در کشور آلمان به سر میبرد. او شامل صنف اول یکی از مکاتب شهر **مونشن** است و از زمره شاگردان ممتاز صنف خود میباشد. تمرکز فکری و استعدادش به اندازه بیست که میتواند ساده ترین شیوه ها را برای حل سوالات ریاضی جستجو کند. او با بازی شطرنج آشنایی دارد و در سپورت کانفو دارای دو خط میباشد. مصطفی از آلات موسیقی علاقه زیاد به نواختن کیبرد دارد. تا حال به کدام کورس موسیقی شامل نشده است ولی میتواند بعضی نغمه های موسیقی افغاتی را بنوازد. او به مطالعه کتابهای آلمانی و فارسی علاقمند است و زبان مادری را

سلام تقدیم کارکنان "نهال" و خواننده گانش

من همیشه علاقه مند به خواندن کتابهای فارسی بوده ام، اما هیچ وقت کتابی به سویه خود در بین کتابهای مادرم پیدا نکردم. در شهرک ما هم کتابخانه فارسی نیست. از وقتی که مجله "نهال" چاپ شده، به این زبان بیشتر علاقه مند شدم. این مجله برای نوجوانان و کودکان افغان در خارج خیلی آموزنده و با ارزش است. من حالا میتوانم خیلی چیزهای آموزشی بیاموزم که در این سرزمین بیگانه برایم میسر نبود و یا فقط در زبان هالندی بود. اینک ما سه خواهر که نو آموز فارسی در افغانستان بودیم، بعد از پنج سال دوباره به خواندن فارسی شروع کرده ایم. و از موضوعات آموزنده "نهال" استفاده خوب میبریم و تمرینات آن برای ما بسیار جالب است و یادگیری فارسی را آسان تر میسازد.

شما را در ادامه این کار موفق و پر توان میخواهیم.

چکامه نیزک و خورانش

قطعه کوچکی را که مادرم عزت آهنگر برای نهال نوشته است، به شما تقدیم می کنم:



۵ اگست ۲۰۰۵

نهال آموزش

نهال علم و آموزش به میدان آمد از کوشش
جلای عقل طفلان و جوانان است با پرسش
فروزان مشعل علم و ادب فرهنگ میهن را
زبان مادری را میدهد در غرب آرایش
توانا باد دستان هنرمند زن افغان
به گلبرگ حقیقت میدهد فرهنگ آموزش

طارق احمدی دانش آموز مکتب متوسطه Zuidland شهر Meppel کشور هالند است. او از کودکی به موسیقی علاقه داشته و تا حال توانسته است نواختن جاز و کیبرد را با رهنمای پدر هنرمندش و فراگیری کورس موسیقی، بیاموزد.

طارق ۱۳ سال دارد و فرزند بزرگ خانواده است و با اعضای خانواده به خصوص دو خواهر کوچکش برخورد بسیار صمیمانه دارد.

طارق از شش سال به اینسو در هالند به سر میبرد و علاقه دارد در پهلوی موسیقی، در آینده در رشته تخنیک درس بخواند.

طارق با زبان مادری روان صحبت میکند و میخواهد آن را به شکل درست فرا گیرد ولی تا حال کدام کورس و یا



صنفی را در رابطه تعقیب نکرده است. او با دیدن فصلنامه نهال، امیدوار شده و تصمیم گرفته است که با همکاری و رهنمایی مادرش، سواد لازم را در زمینه کسب کند.

بخوانید و بخندید

معلمی از شاگردش پرسید: پنج حیوان درنده را نام بگیر!
شاگرد گفت: ۳ شیر و ۲ پلنگ

شخصی اولین بار بود که از لفت استفاده میکرد. داخل لفت شد و دید که نوشته شده است: "این لفت ظرفیت ۱۲ نفر را دارد."
دستهایش را به سرش زد و با خود گفت: "یازده نفر دیگر از کجا پیدا کنم؟"

مادری برای پسرش لالایی میخواند که خوابش ببرد. بعد از چند لحظه پسرکش گفت: "مادر جان، میشود خاموش باشید که من بخوابم؟"

از شخصی پرسیدند: چرا در بین جوی آب نشسته ای؟ گفت میخواهم در جریان باشم.

در ساعت درس معلومات طبیعی، معلم از شاگرد پرسید: "مناسب ترین موقع برای چیدن سیبها چه وقت است؟"
شاگرد بدون تردید جواب داد: "موقعی که سگ در باغ نیست و باغبان هم بیرون رفته باشد!"

سه دوست با هم قرار گذاشتند که میله برونند. اولی گفت: "من کباب گوشت با نان گرم تهیه میکنم." دومی گفت: "من نوشابه می آورم."
سومی گفت: "شما همه چیز را گفتید، من برادرم را میآورم."

پولیس جاده راننده یی را که از چراغ سرخ رد شده بود، ایستاده کرده پرسید: "چراغ سرخ را ندیدی؟" راننده که شیرین زبان بود گفت: "چرا جناب عالی، چراغ سرخ را دیدم، ولی شما را ندیدم!"

تقسیم برادرانه دو شاعر شاعری این دو بیت را در هجو "وحشی" و برادرش سروده و آنها را متهم به دزدی ادبی کرده است:
وحشی و برادرش چو خلوت کردند در ملک سخن ترک خصومت کردند هر شعر که در کهنه کتابی دیدند بردند و برادرانه قسمت کردند

خط نوشتن به دیگری فرما!
شخص بد خطی به یکی از دوستان شاعرش نامه یی نوشت که از بدی خط، دوستش نتوانست آن را بخواند. در جواب دریافت: ای برادر، ترا به حق خدا خط نوشتن به دیگری فرما یا به طوری نویس که خوانده شود و یا خودت همراه نوشته بیا!

حسن شبی در خواب دید که کلانترین نان دنیا را خورده و به مقصدش رسیده است. صبح که از خواب برخاست، دید لحافش نیست.

دانستنیها

- اگر میخواهی هستی را بشناسی، خود را بشناس. (سقراط)
- به توانایی خویش ایمان داشتن نیمی از کامیابی است. (روسو)
- کسی که فقط یک دین را میشناسد، دین دار نیست. (ماکس مولر)
- عقیده ایرا که مردم از ترس جان شان بپذیرند، پایدار نیست. (سعید نفیسی)
- گل را میتوان زیر پا کرد، ولی بوی عطر آن را نمیتوان در فضا گشت.
- (ولتر)
- آن کس که از دل میداند به کجا میرود، خیلی دور نخواهد رفت.
- (ناپلیون)
- کسی که از مشاهده کارهای نیک دیگران لذت نمیرد، از انجام کارهای نیک واقعی ناتوان است.
- (لاواتر)
- مهربانی رشته زرینی است که افراد اجتماع با آن به یک دیگر پیوسته میشوند.
- (گونه)
- محبت را از ماهی باید آموخت که از آبش بیرون آری، بمیرد. (مثل ایرانی)
- وقتی شما نسبت بدیگران مهربان استید، یعنی به خودتان مهربانترید.
- (فرانکلین)

جالب و حیرت انگیز از کتاب عجایب جهان، گرد آورنده محمد نعیم بهار

عجایب در خلقت حیوانات

سگی که خودکشی کرد

- یک انجنیر متقاعد روسی سگی را تربیت نموده بود که تمام اعضای خانواده را میشناخت. این سگ به صاحبش آنقدر عشق و انس داشت که صدا و حتا گام های صاحب خود را حس میکرد. وقتی صاحبش مُرد، کنار تابوت او نشست و بعد از اجازة نمیداد که جسد صاحبش را بردارد. بالاخره بعد از سه روز به حکم کشیش جسد را به گورستان انتقال دادند. ولی سگ این وضع را تحمل نتوانسته و بعد از یک سلسله حرکات عجیب و غریب، خود را از کلکین ساختمان چند طبقه ای اندخت و انتحار کرد.

- **قیمت ترین سگ جهان** از نژاد چینی بنام **کولولویام** است که در سال ۱۹۵۶ هنگامی که سه سال از عمرش میگذشت، ده هزار و پنجمصد لیره ارزش داشت.

- بزرگترین بقه جهان

بزرگترین بقه جهان در حدود چهار کیلو گرام وزن دارد و در کشور گینه در افریقا یافت میشود. مردم آن را "پسر مادر" می نامند، زیرا وزن و اندازه آن برابر به یک نوزاد است.

- سگ رتبه دار

سگ استرالیایی بنام **ویا سکا** در بیست جنگ شرکت کرده و سه بار زخمی شد. وقتی این سگ به مرگ طبیعی مُرد، به احترام خدمات وی درجه "احوالدار" به وی داده شد.

سرگرمی ها و پرسشها

نوجوانان عزیز! از فرستادن نامه های تان سپاسگزاریم . امیدواریم در هر کشوری که زندگی میکنید، از "نهال" ثمر گیرید و با آن همکار باشید.
در شماره های آینده در نظر داریم رقابت های نقاشی و عکاسی را به راه اندازیم.
از شما نوجوانان تمنا داریم تا با ارسال رسم ها و عکسهای جالب و گرفته شده توسط خود تان و همپنان ارسال مطالب برای بخش های مختلف نهال، برگزیده مبله تان را بیشتر رنگین سازید. نشانی ایمیل ما:
shahmoama@hotmail.com shamoama@yahoo.com

- در جدول زیر از پی هم گذاشتن حرفها به شکل افقی (از راست به چپ و یا از چپ به راست) و عمودی (از بالا به پایین و از پایین به بالا) واژه هایی را بدست آرید که با طبیعت ربط داشته باشد:

ب	ح	ر	ی	گ	ر	م	ح
(ا،ک)	و	هـ	ک	ا	خ	ر	ی
غ	گید	اه	ف	ی	ش	غ	و
د	ش	ت	ص	در	ب	ا	ا
(ر،ج)	ن	گ	ل	ا	م	ش	ن
س	ز	م	ی	ن	ب	ا	ت

- یگانه حرف مشترک دسته واژه های زیر را پیدا کنید.

ترانه جهان هوش بهانه همسایه ()
غربت بغض غیاب الاغ دریغ ()
ملاح حلوا صلح بحث حجاب ()
طریقه قربانی مشق قشلاق منقل ()

- در قصه زیر، واژه های داده شده را در جا های مناسب بنویسید.

گریه، دروازه، پسرک، نساز، دارم، رسانید،
رفیق، دوست، نام، سر، فرار، نان، من

نوشته غلام معصوم اخلاص صفار

پسرک نازنینی، سگسگ همسایه را که "وفا" داشت،

رفیق خود ساخته بود. روز ها آب، _____، پنیر و مسکه خود را با

او نصف میکرد. بار بار به _____ و دم سگک دست میکشید و

به او محبت میداد. _____ میگفت: "وفا را

دوست دارم."

روزی سگک _____ را باز دید و راه فرار پیش گرفت.

سگک خود را به جنگل _____ پسرک با شنیدن خبر

_____ وفا به گریه و زاری شروع کرد. پدر به پسر خود تسلیت

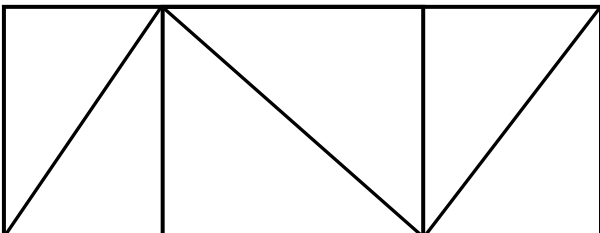
داده گفت: "جان پدر، _____ نکن و خود را خسته _____.

برای سگ کسی اینقدر گریه نمی کند!" پسرک گفت: "پدر جان، وفا

_____ من بود. دلم برای وفا تنگ شده. من رفیقم را

_____ می دارم. من وفا را دوست _____.

- در شکل زیر چند مثلث (سه ضلعی) و چند چهار ضلعی مستطیل شکل وجود دارد؟



- در دسته های افقی واژه های زیر، کدام یک آن از نظر مفهوم با دسته مربوط نمیخواند؟ به دور آن خط بکشید.

میز	چوکی	الماری	نوشابه
برادر	مادر	قلم	خواهر
دنیا	موسیقی	شعر	نقاشی
گل	درخت	دیوار	گیاه
ماه	انسان	فصل	سال
معلم	راننده	نجار	زیور

- در این بخش با در نظر داشت حالت های زیر دو شخص با هم گفتگو میکنند:

(امین): فرید همسایه شما آواز خوان است و هر شب تا نواقتها موسیقی مینوازد و میخواند. حال ساعت ۱۱:۳۰ شب است و از آواز بلند موسیقی او شما را خواب نمیبرد. شما دروازه کوچی اش را زنگ میزنید و میخواهید از او خواهش کنید که دیگر بعد از ساعت ۱۰ شب آرام باشد. چگونه داخل صحبت میشوید؟

(فرید): شما آوازخوان استید و در روزهای نزدیک در میله سال نو کنسرت دارید. همسایه شما که راننده تکی است، از موسیقی چندان خوشش نمی آید و شما از این موضوع آگاهی دارید. او دروازه شما را زنگ میزند و میخواهد از شما شکایت کند. چگونه جواب میدهید؟

(نجلا): شما چند روز مریض بودید و از آشپزخانه مشترک آپارتمان تان هیچ استفاده نکرده اید. بعد از چند روز به آشپزخانه داخل میشوید و میخواهید چیزی پخته کنید. نسیمه که در اتاق پهلوی تان زندگی میکند، به آشپزخانه می آید و از شما میخواهد که باید در صفایی آشپزخانه همکاری کنید. شما چگونه با او استدلال میکنید؟

(نسیمه): شما هفته دو بار آشپزخانه مشترک آپارتمان تان را پاک میکنید و متوجه شده اید که در این چند روز نجلا در پاکسازی آشپزخانه سهم نگرفته است. امروز او را در آشپزخانه مینینید و میخواهید به او بفهمانید که در صفایی آشپزخانه توجه داشته باشد. چگونه این موضوع را طرح میکنید؟

PRINCE OF PERSIA WARRIOR WITHIN

نقاشی از کامبیز فقیری
سن: ۱۱ ساله

شاگرد گروپ هفتم مکتب De Meer
شهر هارلم، هلند



Kambiz, July 2005

آشنایی با حیوانات

تهیه کننده: ا. آرم

شماره های هریک از این حیوانات را مقابل نام آنها بنویسید.

خرس ()

خرسها از جمله حیوانات بزرگ روی زمین اند. این حیوان بنابر اوضاع متفاوت اقلیمی مناطق، گونه های مختلف دارد. خرس نسواری که یک حیوان بزرگ است در امریکای شمالی و بخش بزرگ آسیا زندگی میکند و سابق در اروپا نیز وجود داشت. خرس نسواری شمال امریکا با چربی زیاد بدنش ده برابر خرس نسواری شرق میانه است.

خرسها میتوانند با طبیعت های مختلف سازگار باشند. در مناطق سرسبز از میوه درختان، ماهی ها و تخم حیوانات تغذیه میکنند و هم در جاهایی که بسیار سرد است و گیاهی در آن نمیروید مانند قطب شمال قادر به زیستن اند.

خرسها در جاهایی که انسانها زیاد باشند، زندگی نمیکنند ولی نمونه هایی از خرس اهلی در ایتالیا، اتریش و سویدن وجود دارد.

طوطی ()

در جهان حدود نه هزار پرنده وجود دارد. از قطب جنوب تا همه پرنده هایی که روی آنها یا در جنگل ها زندگی میکنند، همه آنها فرق ها و مشخصه های گوناگون دارند. استخوان پرندگان چنان نازک است که آنها میتوانند به آسانی مدت درازی در هوا بمانند و پرواز کنند.

گونه های مختلف پرنده ها، پر های متفاوت نیز دارند. در مناطقی که هوا سرد است، بالهای شان نوعی چربی دارد که آنها را مقابل سردی محافظه میکند.

یکی از پرنده های قشنگی که مردم بیشتر در خانه نگهدارند، طوطی است که رنگ سبز و نول سرخ و کج دارد. البته طوطی ها رنگهای دیگر نیز دارند؛ مثل سفید و آبی روشن یا سرخ اما سبزش بیشتر در شمال شرق مکزیکو پیدا میشود و چون استعدادی در تقلید صدا ها دارد، به همین خاطر انسانها بعضاً آنها را در خانه هایشان نگهدارند.

شادی

یکی از حیوانات قدیمی روی زمین شادی است که از پنج میلیون سال پیش به اینسو

زندگی میکند.

شادیها بنابر بزرگی و کوچکی جسامت شان، رنگ مو و درازی و کوتاهی دست و پایشان متفاوت است.

در نگاه اول این حیوان بسیار به انسان شباهت دارد. شادیها بیشتر در افریقا به شکل گروهی زندگی میکنند. بعضاً بین گروه شادیها قانون های جالب وجود دارد؛ مثلاً گروه شادیهای ماده اجازه دارد هر جا برود ولی اگر شادی نر از منطقه خود بیرون شود، دگر شادیها او را پیدا کرده و میکشند.

در اندونیزیا شادی ها دست های بسیار دراز و قوی و پاهای کوتاه دارند که برای



این حیوان بیشتر در ممالک افریقایی مثل نامیبیا، گینا، تانزانیا و شرق افریقا به شکل گروه های کوچک که از چند حیوان نر، ماده و یا چوچه شان تشکیل شده، زندگی میکند. "چیتا" یک نام هندی است و ۲۵۰۰ سال قبل در مصر و هند از این حیوان در شکار دیگر حیوانات وحشی استفاده میشد.

چیتا را از خاندان پشک حساب میکنند، ولی بزرگتر و تیز تر. هر قسمت بدن این حیوان یک ویژگی جالب دارد. خال های سیاه پوست چیتا، این حیوان را کمک میکند که در آفتاب بسیار سوزان بتواند به خوبی چیزی را ببیند. ناخن های تیز و بُرنده او دوییدن را و دور خوردن های کج را برایش آسان میکند تا در زمین نلغزد. سوراخهای بزرگ بینی اش، او را کمک میکند که در هنگام دُوش، مقدار زیاد هوا را به درون شش های خود بکشد.

فیل ()

فیل یک حیوان بزرگ است، با وزن تقریباً پنج هزار کیلو، گوشهای بزرگ، پاهای بزرگ، خرطوم دراز و اشتهای بسیار خوب. او همچنان به یک محیط بسیار باز و بزرگ ضرورت دارد.

این حیوان که بیشتر از ۷۵ سال عمر میکند، در افریقا و آسیا پیدا میشود. در افریقا در دشت و جنگل زندگی میکند و

در آسیا در جنگل ها. فیل های افریقایی بزرگتر از فیل های آسیایی اند. یک فیل مادر بچه اش را بعد از ۱۸ تا ۲۴ ماه تولد میکند. از این حیوان در هند، اندونیزیا و سریلانکا برای موارد زیاد استفاده میشود.

زرافه ()

زرافه بلند ترین حیوان روی زمین است قد آن حدود ۶ متر میباشد. این حیوان بیشتر در افریقا پیدا میشود و در جایی که درختان زیاد باشد زندگی میکند. او عاشق برگ درختان است و برگ درخت افاقیا را بیشتر از همه دوست دارد. زبان زرافه ۴۰ سانتی متر طول دارد و به آسانی میتواند برگ ها را از بلندترین شاخ درخت چیده و بخورد. چون قد بسیار بلند دارد و میتواند حیوانات را از دور ببیند، به خوبی میتواند از حیواناتی که به او ضرر میرسانند، فرار کند.

پلنگ چیتا ()

چیتا تیز ترین حیوان روی زمین است که میتواند ۱۱۲ کیلومتر در ساعت بدود و تا هفت متر دور را به خوبی زیر نظر داشته باشد. او در حدود ۳۵ تا ۵۶ کیلو وزن دارد و قدش به دو متر میرسد. درازی تنه اش بین یک متر یا یک متر و چهل سانتی است و دم آن ۶۰ تا ۹۰ سانتی طول دارد.

نفوذ دولت های خارجی و مبارزه مردم افغانستان (از قرن ششم تا قرن سوم قبل از میلاد)

افغانستان و دولت هخامنشی (۵۴۵ - ۳۳۳ ق. م.)

برگرفته از کتاب افغانستان در مسیر تاریخ، نوشته میر محمد غبار، ص. (۳۹ - ۴۱)

تلخیص و ساده نویسی از: ع. فقیری

یکجا نمود. همچنین کوروش دولت کلدۀ جدید را از بین برد و سرزمین بین النهرین را جز خاک ایران ساخت. یهودیان اسیر نیز در همین وقت از طرف کوروش نجات یافتند.

کوروش قدرتمند متوجه اشغال باختریان ثروتمند شد و از سال ۵۴۵ تا ۵۳۹ قبل از میلاد با افغانستان که دولت مرکزی نداشت جنگ کرد. مردم افغانستان شش سال در برابر قشون کوروش جنگیدند، ولی کوروش ایالات کرمان، پارتیا، باختر، ستاکیدیا (هزاره جات)، سیستان، بلوچستان و گندهار را تسخیر و در کاپیسا جنگ های سختی نمود، که در یکی ازین جنگها در سال ۵۲۹ قبل از میلاد کشته شد.

کامبوزا پسر کوروش آنقدر قوی بود که در سال ۵۲۵ قبل از میلاد کشور مصر را از آخرین فرعون سلسله ۲۶ فراعنه آن کشور گرفت. داریوش اول برای نخستین بار سکه را در ایران رواج کرد و بعد از آنکه در سال ۵۱۲ قبل از میلاد مملکت اسکیت ها و تراس و مقدونیه را گرفت، متوجه افغانستان شد و تا حوزه سند پیش رفت. بعد از آن شاهان هخامنشی به سمت غرب ایران نظر به شرق آن زیادتر توجه کردند. و این خود یک فرصت خوبی برای والی نشین

این دولت ها تا قرن هفتم قبل از میلاد همیشه با هم در جنگ بودند. پس از آن دولت های جدید دیگری، چون "وامسا" و "کوسامبلی" و غیره که در نقاط مختلف هندوستان بمیان آمد، همه محلی بودند و از داشتن یک دولت سرتاسری در هندوستان عاجز ماندند، تا اینکه سلطنت (مکده) بمیان آمد و جای همه را گرفت، ولی خطری برای افغانستان پیش نشد و این اوضاع تا قرن چهارم قبل از میلاد دوام کرد.

اما شرایط تغیر میکرد، نخست هجوم پر قدرت سوار کاران چادر نشین آسیای مرکزی، دولت باختری افغانستان را ضعیف ساخت، دولت مرکزی سقوط کرد و به شهزاده نشینی های متعددی تقسیم شد. از طرف دیگر در ایران در قرن هفتم قبل از میلاد اول دولت ماد و بعد ها دولت هخامنشی فارس تأسیس شد که این دومین دولت جهانگیر، مثل دولت آشور بزرگ و پهناور در آن زمان بود. (کوروش) هفتمین پادشاه سلسله هخامنشی در قرن ششم قبل از میلاد دولت ماد را نابود کرد و دولت "لیدی" در (آسیای صغیر) را که دولت با قدرت بود و دو قرن عمر داشت از بین برد. بعد از آن بلاد یونانی آسیای صغیر را - مانند مناطق اشغال شده دولت لیدی - با ایران

در نیمه اول هزار سال قبل از میلاد زراعت و آبیاری با صنایع دستی و پیشه وری در افغانستان رو به پیشرفت بود. "باختریان" که راههای آسیای مرکزی، ایران و هندوستان از آن میگذشت، از نظر اقتصادی در آسیای مرکزی نقش مهم داشت و از نگاه پیشرفت توجه کشور های همسایه را بخود جلب نمود. در شمال کشور دشت های آسیای مرکزی بین دو رودخانه سیحون و جیحون، قرارگاه مردمان سوارکار و خیمه نشینی بود که همیشه چشم به باختریان سیر و آباد دوخته بودند، و گاه ناگاه در داخل سرحد باختر حمله میکردند و این یگانه خطری بود که باختر را تهدید میکرد. در ایران قبایل ماد (غرب و شمال غرب ایران) و فارس در (جنوب ایران) هنوز قادر به ایجاد دولت و قدرت سیاسی نگردیده بودند و تا هفتم قبل از میلاد مورد حمله دولت آشور قرار داشتند. همچنین مردم هندوستان در داخل کشور پهناور شان بسیار مصروف بودند و با آنکه دولت های محلی مانند کروش و پنچالا (در حوزه گنکا و جمنا) و بعد از آن دولت های (کوسالا) در ولایت او دو "کاشی" در بنارس و "ودها" در ولایت بهار تأسیس کرده بودند، کتابهای "برمانا" مهابهاراتا و رامایانا از آنها ذکر مینماید که

های شمال و شرق افغانستان بود که به تدریج خود را صاحب قدرت کرده و برای تأسیس یک دولت برآیند.

در قرن چهارم قبل از میلاد هنگامی که یونان به ایران حمله کرد، داریوش سوم (۳۳۸-۳۳۳ ق.م) دفاع نتوانست و به افغانستان روی آورد ولی با مقاومت مردم افغانستان مواجه شد. در همین وقت (بسوس) والی باختریان توانست اعلان استقلال کند و خود را پادشاه مشرق زمین بخواند. داریوش از طرف او کشته شد. اسکندر مقدونی جهانگیر معروف آن وقت ایران را تصرف کرد و به سمت افغانستان حرکت کرد. در قدم اول قوای بسوس را شکست داد و خودش را بکشت. به این ترتیب دولت پر قدرت هخامنشی از پا در آمد و افغانستان داخل صفحه جدید تاریخ گردید.

اگرچه افغانستان از قرن ۶ تا ۴ قبل از میلاد از نگاه سیاست ضعیف بود، چون آن دولت توانگر و پر نفوس را که در قرنهای ۸ و ۷ قبل از میلاد داشت از دست داده بود و مرکزیت سیاسی گم بود و پادشاهان محلی کشور با حفظ منافع شخصی خود تابع سیاست هخامنشی ها بودند، ولی این مربوط به زندگی سیاسی کشور بود، در حالیکه تکامل تدریجی اجتماعی ادامه داشت.

افغانستان که پیش از قرن هشتم قبل از میلاد دین زرتشتی را به ایران انتقال داده بود، در قرن ششم قبل از میلاد رسم الخط (خروشی) را که مبدأ الفبای آن (آرامی) بود، از راه ایران پذیرفت و این خود عامل تازه

انکشاف در تمدن قدیم کشور گردید.

الفبای "آرامی" در ابتدا در هندوستان و ایران رسیده و در ایران یکنوع اصلاحات را هم پذیرفته بود، ولی کاستی هایی داشت. خط خروشی از راست به چپ نوشته میشد. این خط در افغانستان تا قرن پنجم میلادی عمر کرد و زیادت در دفتر و دیوان، روی کتیبه های سنگی، روی فلزات و سکه ها، روی ظروف سفالی و پوست و غیره بکار میرفت. این خط بیشتر به زبان یکی از پراکریتهای مروج در افغانستان، توسط قلم و رنگ سیاه نوشته میشد و هم با قلم فلزی کندن کاری میشد. آثار این خط در افغانستان وجود دارد، از جمله کتیبه های کشف شده (خوات وردک) و (بیماران درونته) و (هده جلال آباد) و بگرام. این آثار مربوط به قرن های اول و دوم میلادی و عهد دولت کوشانی بزرگ است.

آثار ذکر شده نشان میدهد که در جامعه آنروز افغانستان اشخاص متدین موجود بود که عبادتگاه میساختند. البته نشانه های خط میخی از دوران مادی ها و هخامنشی ها در دست نیست، ولی کتیبه های دیگری در دست است که برخی زبان آن معلوم نیست و برخی هویت خط آن تعیین نگردیده. افزون بر این، این خط ها در افغانستان قبل از اسلام، زبان پراکریته گندهاری در ولایات جنوبی هندوکش، به روش خط های سانسکریت و برهمی (شارادا) نیز نوشته میشد. با آمدن نسطوری های مسیحی، خط سریانی نیز در شمال غرب افغانستان رواج یافت که در تمدن و فرهنگ افغانستان نقش ارزنده

داشت. همچنان در قرن پنجم قبل از میلاد در باختر افغانستان سکه ویژه رواج بود که نشانه انکشاف تجارت است.

دولت هخامنشی گرچه در علوم جهانی خدمت مهمی نکرده است ولی در هنر و معماری تبارز و در نظم و اداره کشور امتیاز داشت. این دولت در افغانستان رسم الخط آرامی را آورد که با آن دوره ثبت شده تاریخ افغانستان آغاز شد. همچنین فن دفتر داری را وارد کرد و هم اصول معماری و سنگ تراشی و طرز آبیاری ایشان بر افغانستان تأثیر گذاشت. در وقت همین دولت هخامنشی خط آرامی به هندوستان رسید و بعد ها مبدأ ایجاد رسم الخط های جدید برهمی و خروشتی گردید. دولت هخامنشی در افغانستان تشکیلات سیاسی و تقسیمات ملکی را نیز بمیان آورده است و در هر ولایت بزرگ قلمرو خود ساتراپی (والی) داشت که با یک نفر سردار نظامی و یک نفر دبیر، امور ولایت را مستقلانه اداره مینمود. ساتراپها سکه نقره هم میزدند و در عین حال از طرف دو نفر مفتش شاه مراقبت میشدند. روی همرفته تمدن و فرهنگ هر دو کشور افغانستان و ایران در این دوره رو به انکشاف بود. سکه های بدست آمده از چمن حضوری کابل در سال ۱۹۳۲ سکه های متعلق به دوره هخامنشی را در افغانستان نشان میدهد. همچنان معبد کشف شده سرخ کوتل، آرت از بین رفته باختریان را ارایه مینماید که این هنر باختر، هنر هخامنشی و هلنستیک و کوشانی را یکجا نموده است.

فکر آدمی در لحظه های تاریخ

هراکلیت Heraclitus



Greek
Philosophy

هر نفس نو می شود دنیا و ما
بی خبر از نو شدن اندر بقا

م. فرهود
قسمت سوم

خود یکی از اولین شاعران آریایی ست.

زردشت در قرن ششم قبل از میلاد اولین اشعار خود را که دارای وزن هجایی ست، در حوزه تفکر دینی نوشت. این منظومه "گات" یعنی سرود و آهنگ نام دارد که انتقال این واژه در هند به "گیت" تبدیل شده است.

امروزه زردشت برای سیر تفکر آدمی از دو لحاظ قابل مکتب است، اول به علت افکار انسانی زردشت مثل: "گفتار نیک، کردار نیک و پندار نیک" و دوم به دلیل منظومه "گات" که به نوشت آمده است و امروز مؤرخین میتوانند از سطرهای آن منظومه، تاریخ آن دوران را مورد بررسی قرار بدهند.

به صدای زردشت گوش بدهیم که در منظومه شیرین خود میسراید:

روان جهان به شما گله میدارد،
برای چه مرا آفرید؟
که مرا به کالبد هستی در آورد؟
خشم و زور و دست یازی و سنگدلی و گستاخی،
مرا فرا گرفته است.
مرا جز تو پشت و پناهی نیست،
رهاننده نیکی که مرا برهاند،
به من بنمای

این منظومه صرف نظر از ابعاد دینی آن که طرح کننده اولین دین یکتا پرستانه آریایی ست، مهمتر از آن ابعاد هنری و زبانی آنست...

چون قصه خلاقیت های فکری انسان مانند قصه هزار و یک شب است و هر قدر از بزرگان تاریخ بنویسیم، هنوز هم نوابغی و جریاناتی باقی میماند. بنابراین ما نیز نمیتوانیم که در بین مقاله های کوتاه به همه چیز بپردازیم و اگر نه میشد که صفحاتی را در مورد اندیشه های گوناگون در هند، چین و مصر باستان نیز نوشت.

به هر صورت قصه را کوتاه کرده و دوباره به یونان باستان که درخشانترین افکار بشری در عرصه های گوناگون نخست در آنجا گفته شده است، برمیگردیم.

ناگفته پیداست که پیش از پیدایش فلسفه در یونان باستان (قرن هفتم و ششم قبل از میلاد) شعر متولد گردیده بود. هومر Homer اولین شاعر مکتوب تاریخ جامعه

در بین قسمت بار دگر میخواهم برای نوجوانان و جوانان افغان به ادامه قصه های تلخ و شیرین قبلی، قسمتی از چیز های گفته نا شده را در باره تحولات فکر آدمی در لحظه های تاریخ بنویسیم.

از آنجاییکه انسان ذاتاً یک موجود اجتماعی است و از طریق زبان و تفکر و کار از حیوانات فرق می گردد، پس برای اینکه بدانیم "ما کیستیم؟" و "هدف از زندگی چیست؟" ناچاریم به صدای نوابغ عالم گوش بدهیم و از زمره های انسانی آنان درس بگیریم و لذت ببریم.

گفتم که اندیشه آدمی خود را در خلاقیت های دینی، هنری، علمی و فلسفی ... نشان می دهد و مطالعه این حرکت فکری ما را مجبور میسازد تا به کوچه های تاریخ سفر نماییم و با خلقها و کشور ها و نوابغ برجسته آنها آشنا گردیم.

این علامت (؟) چقدر کوچک اما برانگیزاننده و تکاندنده است. پاسخ دادن به تمام "چرا" ها بوده که اشکال گوناگون تفکر انسانی را بوجود آورده است. مطرح کردن "چرا" ها ذاتاً مسئله فلسفی ست؛ اما مطالعه "چرا" ها در طول تاریخ ما را به این باور نزدیک میسازد که ادیان، هنر، علوم، ... نیز بر شانه "چرا" ها رشد و تکامل یافته اند.

در پاسخ به همین "چرا" ها بود که اول، تقریباً پنجاه هزار سال قبل از امروز در جامعه بشری نخستین تصورات دینی بوجود آمد و به دنبال آن تفکر هنری و علمی و فلسفی، شکل گرفت.

یونان باستان مهد پیدایش نظام یافته فلسفه، علم، هنر و دین است. به همین خاطر است که من از یونان باستان شروع کرده ام و گر نه این به هیچ وجه به معنای مد نظر نگرفتن اندیشه های درخشان سایر کشور ها و قوم ها نیست.

در زمانه های قبل از میلاد بسیاری اقوام دنیا، کار های شکوهمندی را در عرصه تکامل اندیشه های انسانی انجام داده اند که هر کدام شان به جای خود، مایه غرور و افتخار بشریت است. مثلاً زردشت بلخی که در حدود ۶۲۸ قبل از میلاد در یکی از ولایات حوزه آریانا تولد گردیده و جوانی و پیری خود را در بلخ باستان به پیامبری پرداخته و سرانجام در همین خطه کشته میشود،

و تمام اشیا و جریانها دارای خدا بوده است که به آن رب النوع و الهه خطاب می کردند. در چنین فضایی که خدایان افسانه ای فرمانروایی داشتند، رویدن شاعر و فیلسوف که مستقلانه می اندیشد، کار بزرگی است.

فردوسی میسراید:

ایا فلسفه دان بسیار گوی
نیویم به راهی که گویی بیوی

روایت است که از فیثاغورس پرسیدند: "ایا تو آدم دانا هستی؟" فیثاغورس جواب داد: "نه، اما Philosopher هستم!" فیلسوفی یعنی دوستدار دانایی که ما به آن میگوییم: "فیلسوف".

اگر کسی بخواهد که فلسفه در جمله گک فشرده چگونه تعریف می گردد، خواهی شنید که:



(شاعر) آریای می‌دانیم، به این معنا نیست که قبل از زردشت در بین خطه ترانه ای و شعری نبوده است. [باید جوانان عزیز را تأکید کنم که من واژه شعر را برای فهم موضوع بر کلام های منظوم بکار می برم وگرنه بررسی و تفاوت این مسایل حرفهای لازمه خود را دارد که جای آن در این مقاله نیست.]

همه می‌دانیم که در سرزمین آریایی، قبل از سرود های مکتوب "گات ها"، صد ها و

هزاران سرود توده ای اما شفاهی وجود داشته است. سرود های "ویدا" که چند صد سال قبل از زردشت در بلخ یا ولایات دیگر بطور شفاهی خلق گردید و سینه به سینه به هندوستان راه یافت و در هند به تکامل رسید و بعداً با تغییراتی مکتوب گردید.

قصه شاعری هومر نیز همینطور اتفاق افتیده است. هومر که نابینا بود و گوشش به نظم و قصه ای که قبل از وی ایجاد شده بود، آشنا بوده و بر مبنای اساطیر و افسانه ها، حکایات، ترانه های منظوم... که همه شفاهی بودند، دوکتاب شعر خود هر یک ایلید (Aliad) و اودیسه (Odyssey) را سرود. به این خاطرست که نام بزرگ هومر به حیث اولین نابغه و اولین شاعر دنیا [هومر قرن نهم قبل از میلاد] در قلب بشریت می‌درخشد و تا انسان و انسانیت باشد، کسی نمیتواند چراغ هومر را خاموش گرداند. پس از هومر بود که از قرن ششم قبل از میلاد به بعد شعر حماسی و درام نویسی در یونان به اوج خود رسید. چقدر ارزشمند است که ببینیم که هومر این نابغه سترگ تاریخ در کتاب "ایلید" خود چه زیبا سروده است:

شفق با جامه ای ارغوانی،
پرتو خویش را بروی زمین می تافت،
که زئوس خدایی که بانگ تندر وی
سرور انگیز است.
خدایان را بر بلندترین فراز گاه های
بی شمار المپ گرد آورد
و به سخن گفتن آغاز کرد.

در اساطیر یونان "زئوس" را خدای خدایان لقب داده اند و زئوس فرمانروای نه تنها آدمیان بوده بل فرمانروای خدایان دوازده گانه المپ نیز بوده است..

در یونان باستان خدایان یا مذکر و یا هم مؤنث بوده اند

- فلسفه یعنی دوست داشتن دانایی (فیثاغورس)
- فلسفه یعنی شناخت تضاد و تحول (هراکلیت)
- فلسفه یعنی لذت گرایی (افلاطون)
- فلسفه یعنی علم به موجودات (ارسطو)
- فلسفه یعنی علم علم (فیثته)
- فلسفه یعنی بحث در امر مطلق (هگل)
- فلسفه یعنی شناخت عقل (کانت)
- فلسفه یعنی آگاهی بر حقایق اشیا (ابن سینا)
- فلسفه یعنی بررسی کلیترین مسایل طبیعت و تفکر (انگلس)
- فلسفه یعنی شناخت وجود (سارتر)

و غیره تعریف ها

توجه به این تعریف ها ما را برمیگرداند به همان توضیح که فلسفه یعنی جستجو و سوال برانگیزی؛ و در میان نوایغ یونان باستان قصه کوتاه که:

هراکلیت Heraclitus



یکی از معروفترین و پر قدرت ترین فیلسوفان یونان باستان است که حتا بر مولوی، هگل، مارکس ... تأثیر گذاشته است. هراکلیت در شهر افه سوس که دومین شهر بزرگ یونان بوده، در

(قرن ششم قبل از میلاد) متولد گردیده (۵۳۰ ق. م.) و در سال (۴۷۰ ق. م.) به جاودانگی پیوسته است.

هراکلیت را پدر دیالکتیک نامیده اند و دیالکتیک عبارت است از شناخت جهان مادی از طریق مطالعه تضاد و حرکت.

و یا وقتی هراکلیت میگوید: "همه چیز در حال تغییر و تحول همیشگی است"، به قول زیبای مولوی:

هیچ چیزی در جهان برجای نیست
جمله در سیر و تغیر سرمدیست

به حق که هراکلیت با ارائه نظریه (آتش، تضاد، حرکت) و نظریات اجتماعی-سیاسی اش، نظر به دوره اش آبر فیلسوف بوده است.

از آنجا که ذهن و روان هراکلیت دیالکتیکی بوده، در زمینه های اجتماعی نیز دیالکتیکی می اندیشیده، چنانچه میگوید: "استفاده از زور و جنگ،

بخاطر منفعت میان گروههای مردم، سیاست و اخلاق است" و بنابراین به قول او: "عدالت چیزی غیر از مبارزه نیست". هراکلیت عقیده داشت که "جنگ در جامعه پدر همه چیز است". به راستی یک نگاه به تاریخ جامعه بشری ما را به این باور میرساند که سرپای تاریخ، عبارت بوده از جنگ میان سلاطین، جنگ میان ادیان، جنگ میان اقوام، خلاصه جنگ میان

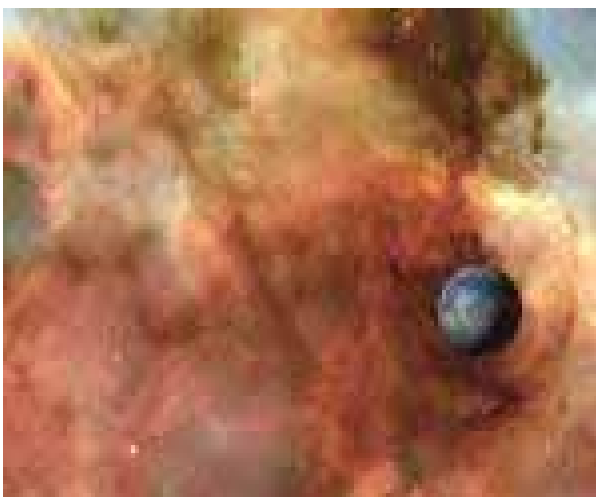


ضعیف و قوی بوده است. حمله قوای امریکا به افغانستان و عراق ادامه همان چیز است که حتی کودکان و نوجوانان را به این نتیجه میرساند که: همانگونه که استعمار یعنی جنگ به همان گونه "استقرار عدالت نیز یعنی جنگ".

در طول تاریخ مفاهیم صلح، عدالت، اخلاق، دموکراسی... توسط امپراطوران و شهنشاهان و در قیافه قرن بیست و یکم، دموکراسی اوران با نوک شمشیر و کله منارها تفسیر شده است.

چون هراکلیت از "جنگ اضداد" در طبیعت مادی سخن میزد و این فکر را در جامعه نیز تطبیق کرده بود و از این لحاظ جامعه و آدمهای جامعه را ویرانگر میدید. بنابراین به گوشه عزلت و انزوا که از ضروریات کشف و خلاقیت است، پناه برده و خود را به حیث "فیلسوف گریان" به ما به یادگار مانده است. هراکلیت از جامعه و

شکل تفکر زمانه مینالید و چون دولت یونان دولت برده داران بود و از خدایان افسانوی حمایت میکرد، بنابراین هراکلیت و دیگر نوابغ از سوی دولت نیز حمایت نمی گردیدند و چون صدای هراکلیت آنقدر بلند بوده که مردم نیز نمیتوانستند معنای آن را دریابند و از این رو از سوی دین و دولت و مردم در زیر چوب تکفیر قرار میگرفت؛ ولی هرگز و هیچ



کشف تضاد و مطالعه و بررسی آن در وجود اشیا، از کشفیات بزرگ تاریخ تفکر آدمی ست. دیالکتیک اصلاً در لغت از دیالوگ به معنای "جدل و مباحثه" آمده است، ولی معنای فلسفی دیالکتیک در جمله زیر خلاصه میشود:

"مطالعه تضاد، حرکت و تغییرات مداوم" هراکلیت اولین کسی بود که گفت: "جهان به وسیله تضاد ها حرکت می کند." و آتش را ماده مواد میدانست و میگفت که آتش از طریق حرکت تضاد ها یعنی انبساط (کلان شدن) و انقباض (کوچک شدن) اشیا مختلف را میسازد. این نظریه هراکلیت در آن دوران چندان علمی به نظر نمی

آمد، ولی زمین شناسی مدرن بعد از ۲۵۰۰ سال [از زندگی هراکلیت] ثابت میسازد که زمین حدود ۶ میلیارد سال قبل از امروز از گره آتشین خورشید جدا شده و مطابق قانون جاذبه (نیوتن) به گرد آفتاب سرگردان است و گره سپیدگون ماهتاب نیز ثابت گردیده که مانند یک توتۀ قوغ آتشین از زمین قوغینه جدا شده و حتا زمین شناسی امروزه به این باور نزدیک شده که ماهتاب فعلی از مناطق بحر الکاهل یا اقیانوس بزرگ جدا گردیده است.

امروز ثابت گردیده که زمین در آغاز "آتش" بوده است و با گذشت چند میلیارد سال به سردی گراییده است... این هراکلیت چه مغزی بوده که در عصر جادو، در عصر خدایان افسانه ای، در عصر نجوم ابتدایی... به این کشف عالی رسیده است.

آیا کتابخوانی وجود دارد که این جمله هراکلیت را نشنیده باشد: "در یک رودخانه نمیتوان دوبار شنا کرد."

هراکلیت خواسته تا با این عبارت شاعرانه مطلق بودن حرکت را در جهان تشریح نماید. هراکلیت زمانی از حضور حرکت و پویایی حرف میزند که همگی به ایستایی و انجماد باور داشتند. هراکلیت در باره تضاد مینویسد:

"زنده و مُرده، بیدار و خفته، جوان و پیر در وجود ما یکی است. در حقیقت این زمانی که تغیر میابد، آن می شود و بر عکس آن زمانی که تغیر می پذیرد، این می گردد."

به قول مولوی:

صلح اضداد است عمر
این جهان

جنگ اضداد
است عمر جاودان

وقتی از ترس مرگ و چاکرمنشی از گفتن حقایق ابا نورزید؛ شما توجه کنید حرفهایی را که هراکلیت ۲۵۰۰ سال قبل از امروز زده، بسیاری از دانشمندان و فلاسفه در قرن بیست و یکم جرئت گفتن آن را ندارند. هراکلیت میگوید:



"این نظام جهان همان است که برای همه موجودات وجود دارد. آن را نه خدایی و نه افسانه ها ایجاد کرده است، بلکه همیشه بوده و خواهد بود. یک آتش زنده است که طبق موازینی می سوزد و طبق موازینی خاموش می گردد و جهان واحد است."

حیف است که امروزه به علت سوزاندن آثار بزرگان علم و فلسفه بوسیله امپراتوران قبل از میلاد و سلاطین قرون وسطی، حتا کودکان و جوانان کشورهای "متمدن" دنیا نیز نام بزرگانی چون طالس، اناکسیماندر، آناکسیمئس، دموکریت، اپیکور، لوکرسیوی، هرودت،

هراکلیت، لوسیپ،... رازی، خوارزمی، خیام، فارابی... بیکن، ولتر، دیدرو... را کمتر شنیده اند، چون نامهای این بزرگواران از فهرست کتاب های درسی نیز بیرون شده و حتا گرفتن نام آنان در قرون وسطی ممنوعه بوده است.

ولی روزی نی روزی جوانان امروز و رهبران فردای عدالتخواهی، وظیفه بجا مانده از بزرگان و نوابغ عالم را ادا خواهند کرد و یکی از روش های ادای دین در برابر نوابغی که ویکتور هوگو آن را "اقیانوس های عظیم" نامیده، این است که افکار علمی، هنری، فلسفی، عرفانی آنان را مطالعه نموده و از آن اقیانوس ها به قدر توان بنوشیم. این قسمت را باز هم به امید سلامتی شما عزیزان به پایان میبرم و تا قصه دیگر! فرهود

نیاز فراگیری و آموزش زبان مادری در کشورهای بیگانه

گزارش از نظیفه نواچه زاده

سروش: یکی از ناراحتی های فرزندان ما مشکل ندانستن زبان مادریست. بعضی فامیل ها علاقه ندارند با فرزندان شان به زبان خود صحبت کنند که این کار مناسب نیست.

مشتاق: برای فراگیری زبان مادری باید برنامه های درست و منظم وجود داشته باشد که آن را میتوان با همکاری انجمن ها و سازمان های مربوط تهیه کرد.

محبوبه: این درست است که اطفال باید لسان خویش را یاد داشته باشند و من طرفدار ایجاد کورس های آموزش زبان مادری استم، اما به نظر من باید مواد درسی مناسب تهیه شود و معلمین مجرب جذب گردند تا فرزندان ما از این کورس ها استفاده درست نمایند.

نظیفه: ایجاد چنین کورس ها برای فرزندان ما مفید است چرا که در اکثر خانواده ها کتابهای مختلف به زبان فارسی وجود دارد و فرزندان شان از آن استفاده نمیتوانند و رنج میبرند. دیگر اینکه امکان دارد که در آینده ایشان علاقه داشته باشند که برای افغانستان کار کنند و یگانه مانع شان ندانستن زبان خواهد بود.

گفتگو تا ساعت ۵ عصر دوام یافت و در مورد نقش فامیلها و برنامه ریزی موسسه مربوط در این رابطه پافشاری صورت گرفت. در اخیر تعدادی از اشتراک کننده گان برای این کورس نامهای فرزندان شان را نوشتند.

به تاریخ دوم می سال روان جلسه بی از جانب انجمن افغانهای شهر امستردام به ارتباط اطفال و زبان مادری در امستردام به راه انداخته شد. در بین نشست تعدادی از افغانهای باشنده هالند اشتراک کرده بودند و در رابطه به اینکه چرا فرزندان شان زبان مادری بیاموزند، ابراز نظر کردند که فشرده آن را برای خواننده گان "نهال" در نظر گرفته ایم:

زرغونه: آموزش زبان مادری مهم است چون اطفال ما با آن میتوانند هویت خود را کامل بسازند.

خاطره: برپا نمودن همچون کورس ها به نظر من بسیار مهم است. هر انسان باید به زبان خود تسلط داشته باشد و این یک ضرورت است.

جمشید: یادگیری زبان مادری برای کودکان و نوجوانان یک امر ضروریست؛ چه ما زمانی ایشان را در مشکلات شان کمک میتوانیم که زبان یکدیگر را بدانیم. من نمیتوانم احساس قلبی خود را به زبان دیگر به فرزندانم برسانم و درک این موضوع از دیدگاه من خیلی ضروریست. چون فرزندان ما دارای دومیلت اند، با آموزش زبان مادری، میتوانند با فرهنگ و ادبیات شرق آشنا شوند و با ایجاد کورس های زبان مادری میتوانیم به این مهم دست یابیم.

عمر: هویت ملی به نظر من بسیار مهم است. آموختن لسانیکه هویت را تکمیل میسازد با ارزش است و نپرداختن به آن از دست دادن شناخت از خود ما.

در شماره گذشته، پیرامون واکه ها یا مصوت های زبان فارسی دری نوشتیم و گفتیم که شمار واکه های ما به هشت میرسد که پنج تا از این واکه ها در نوشته ظاهر می گردند و سه واکه کوتاه در گفتار تلفظ می گردند، ولی در نوشته همیشه ظاهر نمی گردند.

گفتنی است که در زبان معاصر ایران، تنها شش واکه وجود دارد - دو مصوت که در زبان گفتاری افغانستان وجود دارد؛ در گویش ایران از میان رفته است. دانشمندان آن سرزمین نیز، بدین نکته وقوف دارند و شمار مصوتهای گویش آن خطه را، شش مصوت می دانند:

"در فارسی امروز چنان که در بحث های گذشته دیدیم، شش مصوت ساده یا مصوت اصلی وجود دارد. این مصوتها به ترتیب از پسین تا پیشین چنین است: $\ddot{I}e - \ddot{a} - o - \ddot{U}$ اختلاف اصلی میان این مصوتها و ممیز هر یک از دیگری زنگ خاص آنهاست که تغییر شکل حفره دهان بر اثر حرکات زبان حاصل میشود؛ اما در تلفظ فصیح فارسی ادبی و خاصه در تلفظ شعری اختلاف مهم دیگری میان مصوتهای فارسی مشهود است و آن اختلاف در امتداد است."

واکه ها، یا مصوتهای کوتاه در گویش دری این سه تا اند:

- ۱- واکه (a) یا (زبر) یا (فتحه)
- ۲- واکه (e) یا (زیر) یا (کسره)
- ۳- واکه (o) یا (پیش) یا (ضمه)

این مصوت ها، همیشه در نوشته نمودار نمی گردند، از این رو در امر نوشتن - به ویژه برای نو آموزان - دشوار ساز اند. کسانی که با زبانهای اروپایی آشنا اند، بیشتر این مشکل را احساس میکنند؛ مثلاً به واژه **محمد** بنگرید که ما با چهار گرافیم مینویسیم، در حالی که از هشت (واج) یا فونیم ساخته شده اند و اگر قرار باشد که این واژه را با حروف و یا گرافیمهای لاتین بنویسیم، بدین گونه نوشته میشود: (mohammad). پیداست که در شیوه نگارش ما، سه واکه (a, e, o) و یک همخوان (m) ملفوظ ولی غیر مکتوب اند.

اکنون ببینیم واکه های کوتاه، در زبان دری، در کجا ملفوظ غیر مکتوب اند.

۱- (a) در آغاز واژه ملفوظ و مکتوب است.

مانند: ابر (abr)، اشک (ašk)، ابزار (abzār) این مصوت، در میان واژه، ملفوظ اما غیر مکتوب است و در نگارش نمودار نمی گردد؛ مانند:

سر (sar)، سحر (Sahar)، شب (šab) در پایان کلمه نمودار میگردد و به شکل [(ه) های غیر ملفوظ] ظاهر می گردد؛ مانند:

نامه nāma، خانه khāna، نوشته nawešta، فاطمه fātema

۲- (e) در آغاز واژه ملفوظ و مکتوب است؛ مانند:

انسان (ensān)، ابراز (ebrāz)، اسپند (espan̄d)، اشکم (eškam)، اسلام (eślām) یادداشت: واژه های "اشکم" را امروز به صورت "شکم" مینویسند.

در وسط واژه، مصوت (e)، نمودار نمی گردد؛ مانند: گل (gel)، دل (del)، شگفت (šageft) در پایان کلمه، وجود ندارد.

(o) در آغاز واژه باز هم به گونه (۱) نوشته میشود و ملفوظ و مکتوب است؛ مانند: استاد (ostād)، اجاق (ojāq)، اسطوره

(ostūra)

در میان واژه، ملفوظ غیر مکتوب است؛ مانند:

گل (gol)، بلبل (bolbol)، محمد (mohammad) در پایان کلمه وجود ندارد.

فشرده سخن: واکه ها یا مصوتهای کوتاه (o, e, a)، در آغاز کلمه ها به صورت ["۲" الف] نوشته میشوند ولی تلفظ شان همان (o, e, a) است؛ یعنی با فتحه کسره و ضمه (زبر، زیر، پیش). این سه واکه در وسط کلمه های دری یا کلمه های دخیل، ظاهر نمیگردند.

واکه (a) در پایان کلمه های، نمودار میگردد و نشانه آن همان (های غیر ملفوظ) است؛ اما دو واکه دیگر در پایان واژه وجود ندارند.

اکنون این پرسش مطرح می گردد که کلمه های زندگی، خستگی، بردگی، فشردهگی، آیندگان، پژوهندگان، زندگان را چگونه بنویسیم.

زنده گی یا زندگی:

مطابق قواعد یاد شده، کلمه "زنده" باید همین گونه نوشته شود، چون مصوت (a) در پایان واژه نمودار می گردد اما در میان کلمه این واکه کوتاه، غیر مکتوب است و چون (a) در واژه های زندگی و بندگی در میان واژه واقع شده است، بایسته که مطابق قاعده (a) ظاهر نگردد و بدین گونه نوشته شود: زندگی، بندگی، خستگی، پایندگی؛ یا زندگان، بندگان، خستگان، پایندگان.

سالهای (۱۳۵۵) و (۱۳۵۹) که رساله "روش جدید املای دری" را با تجدید نظر و افزایشها به حیث جزوه درسی برای دانشگاه کابل، چاپ کردم و انتشار دادم، به رغم نظر استادان فقید، شاد روانان پوهاند الهام و پوهاند نکهت سعیدی، نظرم را در پاورقی جزوه نوشتن و زندگی را موجه دانستم.

سال (۱۳۶۲) انجمن نویسندگان افغانستان کمسیونری را برای همگونی املای فارسی دری گماشت که بنده نیز یکی از اعضای اصلی آن بودم، این گروه عبارت بودند از پوهاند داکتر جاوید، پوهاند رحیم الهام، پوهاند عمر زاهدی، واصف باختری، رهنورد زریاب و پویا فاریابی. افزون بر اینان، استادان فقید عبدالحی حبیبی و رضا مایل و جناب پوهاند سرور همایون نیز از نظرات شان کمسیونری را بهره می دادند.

در این نوبت نیز، من و شادروان داکتر جاوید با نوشتن "زندگی" و کلمه هایی همانند آن به صورت "زنده گی" مخالف بودیم. البته استاد جاوید به دلیلی و صاحب این قلم به دلیلی.

چون قاعده، قاعده است، امیدوارم قلمزنان و آموزگاران این شیوه نوشتار را مطابق قاعده، همین گونه بنویسند.

یادداشت: در شماره گذشته، در بخش نخست همین بحث، برخی از نادرستی های چاپی به دیده می خورد که بدین گونه باید درست گردد:

نادرست	درست	جای
در	هر	ص. ۳۱، ستون ۱، پریگراف ۲
گردید	گرد	ص. ۳۱، ستون ۱، پریگراف ۵
واژه گانی	واژگانی	ص. ۳۱، ستون ۱، پریگراف ۶
رویاوربیم	رویاروبیم	ص. ۳۱، ستون ۲، پریگراف ۳
واکه های	واکه ها	ص. ۳۱، ستون ۲، پریگراف ۵
ادای تازه	آوای تازه	ص. ۳۱، ستون ۲، پریگراف ۶
v	u	ص. ۳۲، ستون ۱، پریگراف ۲
اوftاده	اوftادن	ص. ۳۲، ستون ۱، پریگراف ۲
izār	izār	ص. ۳۲، ستون ۲، پریگراف ۱

سوگ در کودکان و نگرش های رایج پیرامون آن

تهیه شده توسط: "انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران"

به ادامه شماره گذشته

سوگ پیچیده

همه ما دیر یا زود با مرگ عزیزانمان مواجه می شویم. می دانیم مرگ پدیده ای جهان شمول و غیرقابل انکار است ولی معمولاً از فکر کردن درباره آن اجتناب می کنیم و برای روبرو شدن با آن آمادگی لازم و کافی نداریم. از سویی دیگر فرهنگ ما در مواقع خاص همیشه حمایت کافی را فراهم نمی آورد و اجازه سوگ طبیعی را به افراد نمی دهد. به بازمانده ای که عزیزش را در اثر سرطان از دست داده خیلی بیشتر توجه میشود تا کسی که نزدیک ترین فرد خانواده اش خودکشی کرده، او در سوگ خویش تنها می ماند، کسی به صحبت های او گوش نمی دهد، ممکن است طرد شود، بدون آنکه دلیل واضحی وجود داشته باشد احساس شرم و گناه دارد و به تنهایی و خلوت خود می خزد. مطمئناً این جو سکوت و انکار که بخشی از فرهنگ ماست توسط کودکان ایجاد نمیشود، آنها در این فضا به دنیا آمده اند. فضایی که آنها را برای روبرو شدن با حوادث غیرمترقبه، مرگ های ناشی از قتل، خودکشی، ایدز، بیماری های کشنده و ... آماده نکرده در حالیکه حوادث غیرطبیعی جزئی از زندگی و دنیای کودکان شده است. پس چرا تصمیم نگیریم شرم و داغی را که پس از اینگونه حوادث پدید می آید از بین ببریم، جو سکوت و انکار را بشکنیم، به کودکان کمک کنیم تا صرف نظر از نوع مرگ و حادثه راحت گریه کنند، راحت حرف بزنند، سؤال کنند و احساسات خود را بیرون بریزند؟

سوگ پیچیده چیست؟

وقتی نتوان وقایع زندگی را بیان کرد و فهمید و در عوض آنها را انکار نمود، فرآیند طبیعی مقابله با آنها را نیز نمی توان طی کرد. خودکشی، قتل، ازارهای جسمی و جنسی، خشونت، ایدز و از دست دادن های متعدد مثالهای آشنایی هستند از موقعیتهایی که تبدیل به سوگ پیچیده میشوند، چرا که در این شرایط کودک قادر نیست آنچه را که رخ

داده بیان کند، پیرامون آن صحبت یا سوال کند و احساسات و افکار درونی خود را بیرون بریزد. در چنین شرایطی کودک نمی تواند فرآیند سوگ طبیعی را بگذراند و در احساساتی دوگانه و تعارض آمیز گیر می کند.

عواملی که منجر به سوگ پیچیده میشوند:

۱. مرگ ناگهانی و فاجعه آمیز
مرگ های ناگهانی و فاجعه آمیز شامل مرگ های ناشی از قتل، خودکشی، تصادفات کشنده، حملات تروریستی، بیماری های کشنده ناگهانی، تیراندازی در مدرسه و ... می باشد. در چنین مواقعی بلافاصله در خانه محیطی بی ثبات، نامشخص، غیرقابل پیش بینی و پر از حوادث و اتفاقات مختلف ایجاد میشود و کودک احساساتی را چون گنجی، سردرگمی، خشم، گناه، تمایل به انتقام، شوک، انکار و نیاوری تجربه می کند.

۲. مرگ همراه با برچسب های اجتماعی
احساس شرم و داغ خوردگی اجتماعی بطور شایع همراه با مرگ های ناشی از ایدز، خودکشی، و دیگرکشی دیده میشود

کودکان نیز همانند بزرگسالان در چنین مواقعی اغلب احساس شرم، خجالتی و ناراحتی دارند و نمی توانند راجع به واقعه ای که رخ داده راحت صحبت کنند. آنها از ترس استهزاء یا تبعید توسط آرای عمومی ساکت باقی می مانند و سعی می کنند موضوع را پنهان کنند و راجع به آن صحبتی به میان نیاورند، در نتیجه احساسات سرکوب شده آنان یا به صورت خشم و انزجار و نفرت بیرون می ریزد یا به صورت بیزارای از خود، احساس تنهایی و انزوا به درون کودک برمی گردد. بدیهی است در چنین شرایطی کودک نمی تواند بطور طبیعی سوگواری کند، چون موضوع از دست رفتن شخص مرده را نمی تواند از پدیده مربوط به چگونگی مردن او جدا کند.

۳. از دست دادن های متعدد

وقتی کودک با مرگ و از دست دادن های مکرر و متعدد روبرو میشود، دچار ترس

عمیق از تنهایی، ناتوانی و ترک شدن می گردد. مثالی مشخص از این مورد زمانی است که یکی از والدین فوت کرده و کودک نگران از دست دادن والد دیگر می باشد. در شرایطی که یکی از والدین وجود ندارد و والد دیگر نیز فوت می کند کودک ممکن است مجبور شود خانه، اعضای خانواده، دوستان، مدرسه و اجتماعی را که به آن متعلق می باشد ترک کند، در چنین شرایطی که کودک همه چیزش را از دست داده است، دچار احساس شوک، تنهایی، انزوا و ترس از ترک شدن های مجدد در آینده می گردد.

۴. ارتباط تعارض دار قبلی با شخص از دست رفته

کودکی که توسط شخص محبوب زندگی خود مورد اذیت، آزار، غفلت، ترک و بی مهری قرار گرفته است، پس از مرگ وی احساسی دوگانه نسبت به او دارد. بخشی از احساس او ممکن است به صورت حالت تسکین یافتن، رهایی، آرامش و یا حتی خوشحالی و بخشی دیگر احساس گناه، سرزنش خود، ترس و یا افسردگی باشد. ممکن است اذیت و آزارهای پیشین هنوز بعنوان رازی فاش نشده او را بیازارد و شرم از بیان موضوع و عدم بروز احساسات همراه با آن سوگ او را پیچیده تر کند. اگر فرآیند سوگ شخص محبوب با روابط حل نشده گذشته همراه شود ممکن است احساس گناه، ترس از طرد شدن، افسردگی، خوشحالی، تسکین یافتن و بطور کلی احساسات متضاد و گوناگون کودک را آزرده سازد.

۵. فرآیند سوگ در والد بازمانده یا مراقبین کودک

در صورتی که والد بازمانده نتواند سوگواری کند و یا نتواند احساس و درد کودک خویش را تشخیص دهد، نمیتواند الگو و مدل مناسبی برای فرزند خود باشد. در چنین شرایطی احساسات فرد انکار و در درون او خفه میشود.

چگونه به کودکان با سوگ پیچیده کمک کنیم:

همواره سوگ بخشی از زندگی ما بوده و خواهد بود لیکن، اغلب کودکانی که در معرض انواع حوادث و رویدادهای آسیبزا و تکان‌دهنده از طریق اخبار رادیو تلویزیون، اینترنت، فیلم‌های ویدئویی، موسیقی، تصاویر و ... قرار می‌گیرند با احساس آسیب‌پذیری و بی‌دفاعی تنها گذاشته میشوند. لازم است به این ادراک برسیم که در مورد تمامی مسائلی که سرفصل‌هایشان را بسته‌ایم و سکوت اختیار کرده‌ایم اکنون باید آشکارا صحبت کنیم:

- از دست رفتن یک فرد پدیده‌ای جدا از شکل مردن اوست. اگر عزیز ما مرده است باید برای او سوگواری کنیم و احساسات خود را بیرون بریزیم، چه به مرگ طبیعی و به موقع فوت کرده چه کشته شده و یا در اثر بیماری ایند از بین رفته باشد.

- به زبانی ساده و مستقیم که راه هرگونه قضاوتی را ببندد خودکشی، قتل، ایدز، حملات خشونت‌بار، سوء رفتار، قلدری و تروریسم را برای کودکان توضیح دهیم. به نظر می‌رسد بزرگترین عاملی که باعث میشود بزرگترها نتوانند راجع به سوگ و شخص مرده با فرزندان خود صحبت و با آنان ارتباط برقرار کنند، احساس شرم و ترس خود آنهاست. مثلاً احساس شرم و وحشت مادر از اینکه به فرزندش بگوید: برادر تو در اثر قتل کشته شده است. ناتوانی ما برای بحث درباره چنین موضوعاتی، آنهم به صورت باز و آشکار با کودکان، جوی از رمز و راز، تنهایی و انزوا، ترس و وحشت در آنان ایجاد می‌کند که بسیار آسیب‌رسان تر از مرگی است که رخ داده است.

موارد زیر در حل سوگ پیچیده به کودک کمک می‌کند:

۱. برای کودکان توضیح دهید. به کودکی که عزیزش را در اثر خودکشی، قتل، ایدز و ... از دست می‌دهد، هیچ توضیحی داده نمیشود. چه اتفاقی رخ داده است؟ ایدز چیست؟ خودکشی چیست؟ معمولاً تلاش میشود در حضور کودک از هرگونه صحبتی در مورد این موضوعات خودداری شود، سوالات کودک بدون پاسخ باقی می‌ماند و کودک در هاله‌ای از ابهام و رمز و راز سرگردان می‌ماند.

وقتی بزرگترها آماده میشوند که حقیقت را بگویند، بچه‌ها نیز آماده هستند که بشنوند. گرچه احساس ترس و وحشتی که والدین را از گفتن حقیقت باز می‌دارد ممکن است به نظر آنان روشی محافظت‌کننده باشد اما آزادی کودک را برای سوگواری محدود و مهار می‌کند. کودکان نیاز دارند حقیقت را بدانند و بزرگترها نیاز دارند کلمات و واژه‌های مناسبی را برای گفتن حقیقت پیدا کنند. بطور مثال در مورد خودکشی متناسب با سن کودک و چگونگی نظام شناختی او باید اینگونه توضیح داد که خودکشی زمانی صورت می‌گیرد که شخص روی بدن خود کاری انجام دهد تا بدنش فعالیت خود را متوقف کند. باید درباره اعتقادات رایج و غلطی که پیرامون این پدیده وجود دارد صحبت و آنها را اصلاح کرد. در مورد ایدز باید مشخصات بیماری، چگونگی انتقال و راه‌های درمان آن، پیدا شدن راههایی که طول عمر فرد مبتلا را زیاد می‌کند و آینده آنان را شرح داد. بهتر است در شرح بیماری در مورد ویروس، احساسات و افکار مردم راجع به این بیماری، ترس، شرم و احساسات مختلفی که پیرامون این بیماری را احاطه کرده است، واکنش‌های رفتاری مختلف در اطرافیان، احساس خشم، اندوه، تنهایی، طردشدگی، نگرانی و ... شخص بیمار توضیحات کافی و مناسب در اختیار کودک قرار گیرد.

۲. احساس طبیعی بودن را در کودک ایجاد کنید.

کودکانی که در معرض مرگ عزیزانشان قرار گرفته‌اند ممکن است نگران سلامتی و مرگ خودشان باشند و فکر کنند که زندگی و سلامت آنان نیز به نحوی توسط یک بیماری کشنده تهدید میشود، در نتیجه روی علائم بدنی خود متمرکز میشوند. معمولاً در چنین مواردی انجام معاینه توسط پزشک و اطمینان از جهت اینکه همه چیز خوب و میزان است، بسیار کمک‌کننده است تا بعضی از توجیهات و ترس‌های کودک راجع به علائم جسمانی برطرف شود.

این پیام را به کودکان منتقل کنید که معمولاً کودکان و بزرگترها پس از اینکه با مرگی روبرو میشوند راجع به سلامتی خودشان نگرانی پیدا می‌کنند و این پدیده‌ای است که همه ما آن را تجربه می‌کنیم.

نگرانی دیگر کودکان ممکن است راجع به سلامتی افراد بازمانده باشد، بخصوص زمانی که از منزل دور میشوند یا در

مدرسه هستند این فکر برای آنها آزاردهنده است، می‌توان این ترس را نیز با اجازه تلفن زدن به منزل در زمانهای تعیین شده، تا حدود زیادی کاهش داد. خیلی از کودکان ممکن است دچار ترس از مرگ شوند. باید این اطمینان را به آنها داد که ترس تازه آنان از مرگ بخشی طبیعی از جریان سوگ است، این ترس به تدریج فروکش می‌کند. باید به نظام اعتقادی کودک در مورد مرگ و سوگ احترام گذاشت و از آن برای تفهیم مرگ و بروز احساسات کودک استفاده کرد.

از کودک بخواهید راجع به شخص از دست رفته، احساس ترس و نگرانی خود و یا هر احساس و فکر دیگری که دارد، مطلب بنویسد، نقاشی بکشد و آنها را بیان کند. سپس شروع به طبیعی جلوه دادن آنها نمایید.

۳. راه‌هایی برای بروز نمادین یادبود و یادآوری شخص مرده پیدا و فراهم کنید. می‌توان با استفاده از اشیاء، وسایل، بازی‌ها و فعالیتهای مختلف کودک را تشویق به برون‌فکنی نمادین احساسات و افکار خود کرد. موارد فوق ابراز احساسات و هیجانات مختلف کودک را تسهیل می‌کند. مثلاً وقتی کودک از طریق بازی با عروسکهای نمایشی (puppet) و هدایت آن از پشت پرده، احساسات و اسرار فروخورده‌ی خود را بیرون می‌ریزد، این نکته ظریف وجود دارد که او در حالی که صحبت می‌کند و حرف‌هایش را به دیگران منتقل می‌کند اما در عین حال پنهان شده و در امان می‌باشد. می‌توان از طریق تلفن و به صورت ایفای نقش کودک را تشویق به مکالمه و بیان احساسات و افکار نمود. روش دیگر، استفاده از کارتهایی است که صورتهایی را با احساسات مختلف نشان می‌دهد و کودک از طریق گفتن قصه و داستان، احساسات خود را برون‌فکنی می‌کند.

برای کودکان کوچکتر بازی با شن بسیار لذت‌بخش است و برای آنان حالتی آرامش‌دهنده دارد، می‌توان از شن بازی برای خلق یک داستان و یا بازسازی مراسم و وقایع سوگواری استفاده نمود.

۴. گشودن رویاها

از رویاها می‌توان برای کمک به تخلیه احساسات مهار شده و واپس زده کودکان استفاده کرد. نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم کودکان احساسات خود را مستقیماً بیان کنند و بروز دهند، آنها اغلب نمی‌توانند برای دریافت توجه مراقبتی که اینگونه ناگهانی و آسیب‌زننده از دست داده‌اند،

نیاز خود را تبدیل به کلام کنند. می‌توان به جای پرسش مستقیم از کودک که او را در وضعیت دفاعی قرار می‌دهد، به کمک عروسکها، عکس‌ها و تصاویر او را در وضعیت سوم شخص قرار داد (مثلاً با مشاهده تصویر دخترکی که روی کاناپه دراز کشیده و خواب است، از کودک می‌خواهیم تصور کند که او چه رویایی در سر دارد؟ در این شرایط کودک راحت‌تر صحبت می‌کند. حتی می‌توان او را تشویق نمود تا تصویری از رویایش بکشد یا افکاری را که راجع به آن دارد بنویسد.

در صورتی که رویای کودک به گونه‌ای است که پایان ناخوشایندی دارد و کودک آن را دوست ندارد می‌توان به او این انتخاب را داد که صحنه پایانی را عوض کند. مثلاً به کودکی که موضوع رویایش گم کردن راه منزل و احساس ترس و نگرانی شدید بخاطر این موضوع است می‌توان اینگونه کمک کرد که مادر از دست رفته‌اش را انتخاب و در رویاهایش وارد کند تا او را همراهی نماید و به منزل برساند. می‌توان با اعمال تغییراتی در رویاها راه حل‌هایی را برای حل مشکل کودک پیدا کرد.

۵. استفاده از نقاشی و قصه‌گویی نقاشی و قصه‌های کودکان که در زمینه سوگ نوشته شده باشد یا داستان‌هایی که خود کودکان می‌نویسند راه‌هایی هستند که به وسیله آنها کودک احساسات تشخیص داده نشده خود را علنی می‌سازد. از علاقمندی خاص کودکان می‌توان برای این منظور استفاده کرد. مثلاً کودکی که علاقه‌ی زیادی به حیوانات دارد می‌تواند از زبان حیوانات داستان بنویسد. می‌توان از داستان‌گویی درمانی استفاده کرد، داستان‌هایی با مضامین مرگ، اذیت و آزار، بیماری و در این نوع داستان‌ها کودکان با قهرمانان داستان همانند سازی می‌کنند و احساسات ناخودآگاه خود را به روشی غیرتهدیدآمیز به شخصیت‌های داستان برون‌فکنی می‌نمایند. می‌توانیم داست‌های مشابه با وضعیت کودک بسازیم و برایش بازگو کنیم و بعد احساس و افکارش را در مورد قهرمانان قصه جويا شويم، بطور مثال: فکر می‌کنی او الان چه احساسی دارد؟ چه چیزی او را بیشتر از همه ناراحت می‌کند؟ اگر فقط يك آرزو داشته باشد فکر می‌کنی آن آرزو چیست؟ آیا او نگران چیزی هم هست؟ و....

استفاده از فنون مجسم سازی

(closed eye story techniques)

این روش‌ها به کودکان کمک می‌کند تا از تخیلات خود برای خلق افکار سالمی که اضطراب آنها را کاهش می‌دهد، استفاده کنند. بچه‌ها می‌توانند احساسات مخرب و دردناک خود را ببینند و سپس از طریق تخیل و تصویرسازی آنها را هدایت و راهبری کنند و با افکار و احساسات مثبت‌تری جایگزین سازند. وقتی قصد داریم در حل سوگ از روشی برای کار با کودکان استفاده کنیم باید از هر پنج حس آنها استفاده و تاکید کنیم که هر زمانی که کودک بخواهد می‌توانیم روش را متوقف سازیم، او در مکان امن است و هیچ موضوع تهدیدکننده‌ای وجود ندارد.

روش مجسم سازی در واقع همان خیال‌پردازی هدایت شده (guided imagery) است و به کودکان می‌آموزد که روشهای درونی خود را برای مدارا با ترس‌ها، اضطراب‌ها، فاصله‌ها، کمبودها و نیستی‌ها پیدا کند. از کودک می‌خواهیم که تصور کند در مکانی جادویی، زیبا و پر از صلح و آرامش است و این قدرت درونی را دارد که هر زمان که بخواهد بتواند این منظره‌ها را بارها و بارها خلق کند. برای تسهیل کار کودک را تشویق می‌کنیم تا:

۱. چشمهایش را ببندد. (البته پس از اطمینان یافتن از اینکه کودک از بستن چشم‌هایش راحت است. این موضوع برای برخی از کودکان بسیار دشوار است).

۲. نفس‌های عمیق و آرام بکشد (سه چهار نفس عمیق مانند تنفس یوگا که برای ایجاد حالت آرامش مفید است).

۳. سپس تصور کند که می‌توانیم در تخیلات و تصورات خود باهم به يك مسافرت کوچک برویم. این اطمینان را بدهید که هر زمان که کودک خواست می‌توانیم این سفر را متوقف کنیم.

۴. تصور کند که به يك مکان بکر و دست نخورده طبیعی رفته است، سعی کند آن را در ذهنش مجسم کند از او می‌پرسیم: آنجا چه شکلی است؟ چه می‌بینی؟ چه کسی با تو هست؟ چه رنگ‌هایی را در پیرامون خودت می‌بینی؟ هوا چطور است؟ چه بویی می‌آید؟ آیا شن و خاک را با پاهای خودت لمس می‌کند؟ آیا نسیم به صورتت می‌وزد؟ آیا آفتاب یا باران را به روی پوستت احساس می‌کند؟ صدای پرندگان را می‌شنوی؟ و باید مطمئن شد که هر پنج حس کودک درگیر هستند. ۵. اینک از او می‌خواهیم که چشم‌هایش را باز کند. او حتی می‌تواند راجع به مکانی که تصور کرده يك نقاشی بکشد، او

می‌تواند هر زمانی که خواست مجدد به این مکان برگردد، هر زمانی که خودش انتخاب می‌کند.

۶. گاه سکوت ما روش مفیدی برای کمک به کودکان در تایید احساسات آنان است. وقتی نگران آنیم که چه توضیحاتی به کودکان بدهیم، چقدر سخنرانی و نصیحت کنیم و ممکن است آنان تنها نیاز داشته باشند نوازش شوند و بشنوند که ما متأسفیم.

۷. کار روی حافظه (Memory work) برای رها کردن احساسات، افکار و خاطرات کودک می‌تواند از تصویر، عکس، نقاشی و داستان به عنوان يك روش نمادین استفاده کرد. گاه کودک آنقدر در بیان احساسش مهارت به خرج می‌دهد که حتی در نقاشی نیز (که قرار است بطور غیرمستقیم افکارش را نشان دهد) ممکن است به جای استفاده از تصاویر انسانی، حیوانات را انتخاب کند. برای کودکانی که صحبت نمی‌کنند استفاده از داستان‌های خیالی و استفاده از قهرمان سوم شخص روش موثری است که می‌تواند آنها را تشویق به حرف زدن کند. بهتر است پایان داستان را به گونه‌ای ناتمام بگذاریم تا کودک بتواند حرف‌هایش را در غالب ادامه داستان بیان کند. می‌توان از دفترچه خاطرات استفاده کرد تا کودک در آن احساساتش را بنویسد و یا نقاشی کند.

گاهی اوقات برخی از کودکان دوست دارند از يك وسیله یا یادگاری که از عزیزشان باقی مانده به نحوی استفاده کنند و یا آن را نزد خود نگاه دارند و این کار احساس خوبی به آنها می‌دهد. ممکن است در ادبیات ما کتابهایی وجود داشته باشد که راجع به مرگ، خاطرات و داستان‌های کودکانی که سوگواری با آسیب و مرگ مواجه شده‌اند مطالبی نوشته باشند، استفاده از این کتب نیز برای کودکان مفید است. استفاده از عکس‌ها، فیلم یا صدای شخص از دست رفته ممکن است خاطرات بینایی و شنوایی مربوط به او را تحریک و تداعی کند.

۸- استفاده از اشیاء پیوند دهنده (Linking objects) نیز می‌تواند موثر باشد. گاه وسیله یا شیئی وجود دارد که ما را به گونه‌ای با فرد از دست رفته پیوند می‌دهد و ما با دیدن آن به یاد عزیزمان می‌افتیم. مثلاً وقتی دیدن يك پروانه خاطره‌ای را در ذهن کودک زنده می‌کند و او را به یاد مادرش می‌اندازد، داشتن يك سنجاق سر به شکل پروانه که هر زمان

احساس دل‌تنگی کرد بتواند آن را به موهایش بزند، کمک بزرگی می‌تواند باشد. یا مثلاً کلاه و عصای پدربزرگ که می‌توان از آن عکس گرفت و در مواقع دلخواه به تماشای آن پرداخت. ۹. از کودک بخواهیم یک تقویم مرگ داشته باشد و آن را با ترتیب زمانی از دست دادن افراد و اشخاصی که اطراف او بوده‌اند و فوت کرده‌اند تکمیل کند. این دفترچه به صورت عینی به کودکان نشان می‌دهد که همه ما در زندگی خود از دست دادن عزیزان را تجربه می‌کنیم. ۱۰. استفاده از شجره‌نامه و درخت خانواده

می‌توان با کمک کودک شجره‌نامه خانواده را رسم کرد و با علامت‌هایی ویژه، افرادی را که مرده‌اند از افراد زنده متمایز کرد. به این روش کودک می‌فهمد با این که افرادی را از دست داده ولی ترکیبی از افراد حمایت‌کننده در پیرامون او وجود دارد که هنوز زنده‌اند و می‌توانند به او کمک کنند.

۱۱. استفاده از موسیقی

موسیقی به خصوص برای نوجوانان شکلی قوی از ارتباط با دیگران است، می‌تواند روش خوبی برای به سطح آوردن احساسات و خاطرات باشد، می‌تواند آرامش‌بخش باشد. هم گوش کردن به موسیقی و هم نواختن آن می‌تواند اثرات مثبت فراوانی داشته باشد.

۱۲. مدیریت خشم کودکان

گاه در فرآیند سوگ، کودک نسبت به خود، شخص مرده، عامل مرگ، خدا، پزشکان، افراد کمک‌رسان، نیروهای انتظامی، دادگاه، قاضی و احساس خشم دارد. لازم است با خشم کودک به

گونه‌ای برخورد کنیم تا شرایط پیچیده‌تر نشود. می‌توان از روشهای زیر برای مدیریت خشم در کودکان استفاده کرد:

- نقاشی کسی را که نسبت به او خشمگین است بکشد و یا اسم او را بنویسد و داخل کیسه‌ای بگذارد، حال می‌تواند به این کیسه ضربه یا لگد بزند و خشم خود را نشان دهد.

- پاره کردن و خط خطی کردن کاغذ پاره‌ها و روزنامه‌های قدیمی.
- ضربه زدن و فشردن بالش یا کیسه بوکس.

- نوشتن یک نامه به کسی که نسبت به وی خشم دارد و هر چیزی که او را آرام می‌کند و سپس پاره کردن آن.
- فشردن خمیربازی.
- استفاده از عروسک.

- استفاده از دستگاه تلفنی که سیم آن قطع است تا کودک احساسات خشم‌آلود خود را به شخص مورد نظر بگوید.

- انجام فعالیت جسمانی برای کاهش شدت عصبانیت مانند: دویدن، ضربه زدن به توپ، حمام کردن، نوشیدن یک نوشیدنی و

- در زمان مناسب و هنگامی که امکان‌پذیر است به آن شخص بگوید که از وی عصبانی است.

۱۳. مشارکت دادن کودک در فعالیتهای مربوط به رازهایش.

در مواجهه با مرگهای فاجعه‌آمیز چون خودکشی، قتل، مرگ ناشی از آیدز و کودک اسراری درون خود دارد که مگر با افراد خاص و در مواقع خاص آن را نمی‌گشاید. گاه این رازها کودک را می‌آزارد و چون مخفی می‌ماند پیچیده‌تر

میشود و رنج و اندوه کودک را مضاعف می‌سازد مثلاً کودکی که توسط پدر الکی خود مورد اذیت و آزار جنسی قرار گرفته است و این راز خود را با کسی نمی‌تواند در میان بگذارد، طبیعتاً کمکی نیز به وی نمیشود. با استفاده از روشهای زیر می‌توانیم به کودک کمک کنیم تا راهی برای برون‌ریزی اسرار و احساساتش پیدا کند.

- می‌توانیم عروسکی با دهان باز به کودک بدهیم تا کودک رازهایش را در کاغذی نوشته و آن را داخل دهان عروسک بیندازد.

- راز خود را روی نوار کاست بگوید و ضبط کند، اگر خواست می‌تواند آن را همراه با کسی یا به تنهایی گوش دهد.
- استفاده از کامپیوتر و داشتن یک پرونده خصوصی و پنهانی برای نوشتن اسرار.

- نامه‌ای بنویسد به کسی که کشته شده، خودکشی کرده است و احساسش را راجع به مرگ وی بنویسد.
- (اطمینان حاصل کنید که کودک می‌داند نامه به دست شخص نخواهد رسید).

تهیه جعبه‌ای نگرانی‌ها Worry box کودک می‌تواند افکار و نگرانی‌های خود را بنویسد یا نقاشی کند و داخل این جعبه بیندازد.

یک دفترچه یادداشت که میشود آن را قفل کرد به کودک بدهیم تا بطور خصوصی احساسات و افکارش را در آن ثبت کند. به کودکان تاکید کنید که اسرار خود را می‌تواند با دیگران در میان بگذارد، تنها در صورتی که دوست داشته باشند این کار را بکنند، آنها به هیچ وجه مجبور به گفتن اسرار خود نیستند. (ادامه دارد)

خدمت دست اندرکاران "نهال"

اولین شماره های نهال، فصلنامه برونمرزی کودکان و نوجوانان افغانستان، چاپ شده در کشور هالند به دستم رسید و از دیدن برگ های خوشرنگ و آکنده از عطر معرفت آن لذت بردم. من چاپ و نشر "نهال" را به همه فرهنگیان و قلم بدستانی تهنیت می‌گویم که در شکل‌گیری این فصلنامه صمیمانه دست به هم داده و بذل همت نموده‌اند.

اندیشه نشر نهال کار برای کودکان و نوجوانان افغانستان است. کار برای آن گروه عظیمی که دور از وطن رشد می‌کنند، قدمی بزرگ می‌شوند. بناءً به ثمر نشانیدن نهال های ازین دست، به شگوفه نشانیدن

باغ اندیشه هاست، گشودن روزنه های روشن و بی آرایش برای به تماشا نشستن چشم انداز های وسیع زبان و فرهنگ برای کودکان دور از وطن است.

من به این باورم که اگر "نهال" همینگونه که قد بر افراشته، حمایت و تقویت گردد، به یاری خدای بزرگ به زودی درخت پر ثمری خواهد شد که کودکان و نوجوانان جویای فرهنگ و معرفت در سایه سار آن به آگاهی فکری برسند و در کنار سایر اندوخته ها به گنجینه های هنر و فرهنگ خود ازین طریق دست یابند.

با آرزوی کارهای بهتر و برتر برای دست اندرکاران "نهال".

طیبه سهیلا

September - October / September - Oktober

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
Sat.	Son.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
						۱
						۲۳
						۸
						۳۰
						۷
						۲۹
						۱۵
						۷
						۲۲
						۱۴
						۲۹

October - November / Oktober - November

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
Sat.	Son.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
						۶
						۲۸
						۱۳
						۴
						۳
						۲۰
						۱۱
						۱۸
						۱۱
						۲۷
						۱۸
						۲۱

November - December

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
Sat.	Son.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
						۴
						۲۵
						۱۱
						۲
						۲
						۹
						۱۶
						۱۶
						۲۵
						۱۶
						۲۱

جدی / دی

December - January / December - Januari

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
Sat.	Son.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
						۲
						۲۳
						۹
						۳۰
						۳
						۱۰
						۱۶
						۶
						۲۳
						۱۳
						۳۰

دلو / بهمن

January - February / Januari - Februari

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
Sat.	Son.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
						۷
						۲۷
						۱۴
						۳
						۲
						۲۱
						۱۰
						۱۸
						۱۰
						۲۸
						۱۷
						۱۸

حوت / اسفند

February - March / Februari - Maart

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
Sat.	Son.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
						۵
						۲۴
						۱۲
						۳
						۲
						۱۹
						۱۰
						۱۸
						۱۰
						۲۶
						۱۷
						۱۸

معنی و یا مترادف شماری از واژه های این شماره قابل یادآوریست که اکثر این کلمه ها نظر به کاربرد آنها در باهالی مختلف معنی و مفهوم متفاوت دارند. در اینجا واژه های آمده نظر به کاربرد آنها در متن مربوطه توضیح شده اند. رویکرد لغت نامه دهندا

مادی: مربوط به ماده (اصل هر چیز)

مُدارم: دوام کننده، با دوام

خورشید: مهر، آفتاب

نجوم: ستارگان

انجماد: یخ بستن، بسته شدن، جامد

گردیدن

اضداد: جمع ضد

جاودان: همیشه، دایم، باقی

سیر: گردش و سفر

سرمد: پیوسته، همیشه

ارائه: نشان دادن

اَبَر: نیکوکارتر

منفعت: سود، فایده، نفع، بهره

سلاطین: پادشاهان

ادیان: دین ها

استقرار: آرام گرفتن

امپراطور: پادشاه مقتدر که بر چند

مملکت حکمروایی کند.

شهنشاهان: پادشاهان

قیافه: چهره، سیما

حمایت: نگهداری، پناه و پشتی

تکفیر: به بی دینی نسبت کردن

نظام: روش، طریقه

موازین: جمع میزان (چیزی که اندازه

اشیا به وسیله آن سنجیده

شود.)

اقیانوس: آب بزرگ، بحر

سلطنت: پادشاهی، فرمانروایی،

حکومت

هجوم: حمله کردن، روی آوردن برای

غلبه بر دشمن

چادر نشین، خیمه نشین، بادیه نشین

متعدد: زیاد

تأسیس، بنیاد نهادن، بنا افگندن

صغیر: کوچک، خردسال، نابالغ

فراعنه: نام پادشاهان قدیم مصر

شفاهی: سخنی که از دهان بیرون آید

و روبرو گفته شود.

بررسی: تفتیش، پرس و جو

تفاوت: از هم جدا، فرق

شفق: سرخی افق (کناره آسمان) پس

از غروب آفتاب

سُرور: شادی و خوشی

فرمانروا: کنایه از پادشاه، حاکم

خطاب: سخن رویاری

فضأ: گشادگی و فراخی

روایت: سخن یا خبر از کسی کردن،

نقل کردن

تَحَوُّل: انتقال از جایی به جای دیگر

علم: دانستن، یقین کردن، دریافتن

بحث: پژوهیدن، کاویدن، تفتش کردن

مطلق: بی شرط و قید

مسائل: جمع مسئله، درخواست، نیاز

منافع: فایده ها، سود ها

تابع، فرمان بردار، خادم

تدریجی: کاری را به دوام انجام دادن

زرتشتی: کسی که پیرو دین زرتشت

یا زردشت است.

کاستی: نقصان و کم شدن

کتابیه: آنچه بالای چوب، دیوار یا

سنگ نوشته شده باشد.

سفالی: ظرف گلی

علوم: جمع علم، دانش

مبارز: با یکدیگر بیرون شدن به

جنگ

دبیر: منشی شاه

مستقل: آزاد در امور اداره

مفتش: جوینده و کاونده، جستجوگر

مراقبت: نگهداشت و نگهداری کردن

حضور: حاضر بودن

معبد: پرستشگاه، جای عبادت

رودخانه: جایی که در آن آب زیاد و یا

سیل جاریست.

تضاد: مخالفت و دشمنی

پویدن: رفتن

طرز: شیوه

فراز: بلندی

وارد: آمده

پهناور: دارای پهنای، عریض

نفرت: ریمدگی، بیزاری

سنودن: وصف نمودن، ستابیدن

اسارت: دستگیری، بستن کسی

بیکرانه: ابدی، نامحدود

نیاز: حاجت، احتیاج

مفهوم: دانسته شده، شناخته شده

میراث: مالی که از مرده به کسی

برسد.

ولد: فرزند

والد: پدر

عَزَوَجَل: عزیز بزرگ ارجمند و بعد

از نامهای خداوند میآید.

هجو: شمردن عیب های کسی

خلوت: گوشه تنها

هستی: حیات، بودن

عقیده: یقین، اعتقاد

مشاهده: دیدن، نگریستن، نگاه کردن

رشته: ریسمان

زرین: طلائی

انتحار: خودکشی

انس: الفت و خو گرفتن

تدریج: درجه به درجه چیزی را

بسوی چیزی بردن

مقدونی: منسوب به مقدونیه، اسکندر

مقدونیه

جهانگیر: فتح کننده، گیرنده عالم

NEHAL 4de Nu. 1st Jaargang, Oktober 2005

Educative en Informatieve Kwartaal Tijdschrift voor Afghaanse Kinderen in het Buitenland



تصاویر شماری از کودکان و نوجوانان افغان در هالند