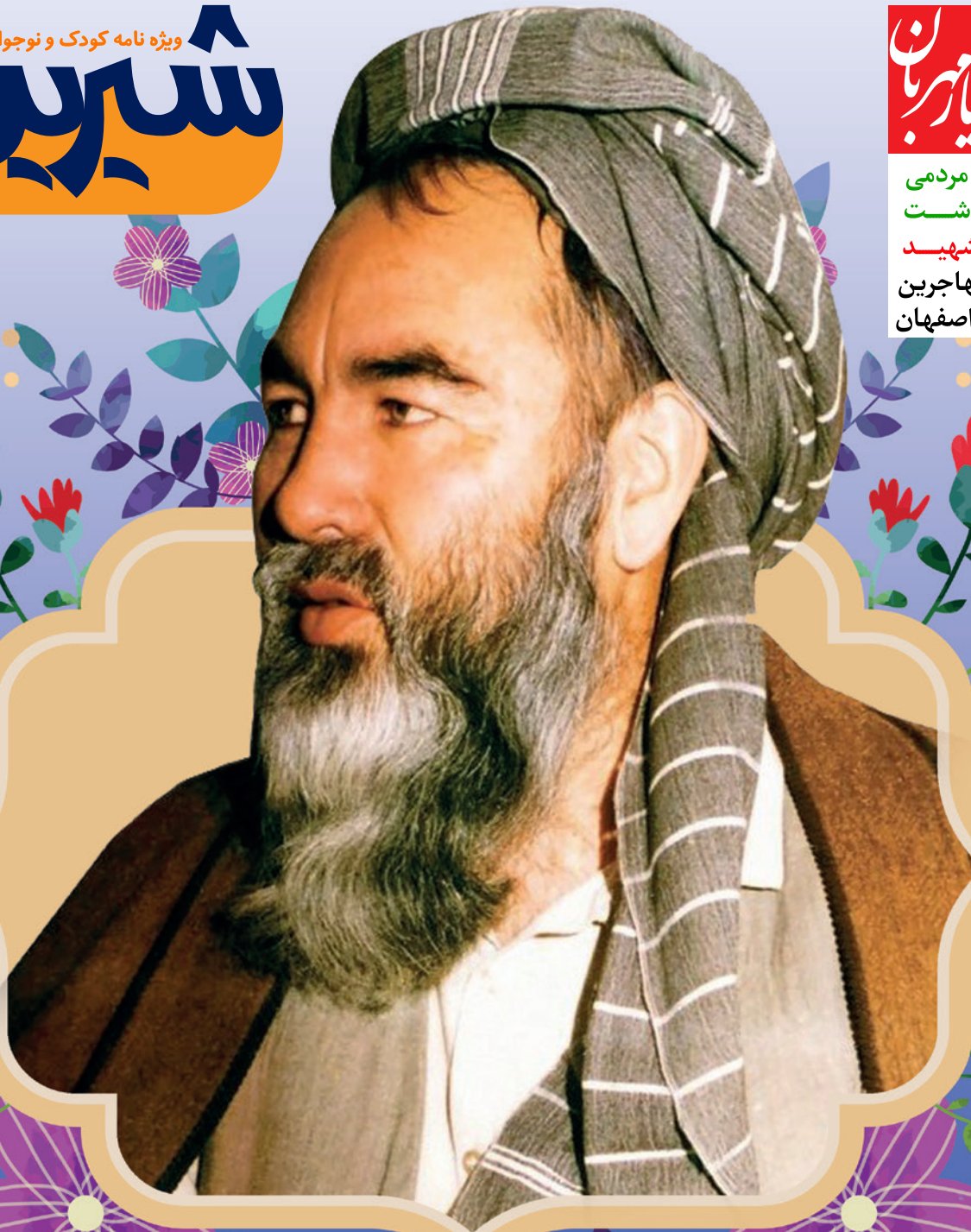


ویژه نامه کودک و نوجوان

شرین

یادیار

ستاد مردمی
بزرگداشت
رهبر شهید
مهاجرین
مقیم اصفهان



ستاد مردمی
بزرگداشت
رهبر شهید
مهاجرین
مقیم اصفهان

یاد یار مهربان

شناسنامه مجله

صاحب امتیاز:

ستاد مردمی بزرگداشت شهید
مزاری رحمت الله علیه
(یاد یار مهربان)

مهاجرین افغانستانی مقیم اصفهان

سر دبیر:

حلیمه اکبری

گرافیک:

افروز کاظمی

همکاران به ترتیب حروف الفبا:

مرضیه احمدی

سامره بربری

یاسمن حبیبی

رقیه رضایی

نیلاب عارفی

ام البنین کابلی

معصومه محمدی

هادی محسبی

مناجات

به نام خداوند رنگین کمان
خداوند بخشنده ی مهربان
خداوند سنجاقک رنگ رنگ
خداوند پروانه های قشنگ
خدایی که آب و هوا آفرید
درخت و گل و سبزه را آفرید
خدایی که از بوی گل بهتر است
صمیمی تر از خنده ی مادر است
خدایا به ما مهربانی بده
دلی ساده و آسمانی بده
دلی صاف و بی کینه مانند آب
دلی روشن و گرم چون آفتاب

رهبر

به تو رهبر، ای مرد سنگر! سلام
مزاری، شهید به خون تر! سلام
به آن جمله یاران جانباز تو
که گشتند در خون شناور، سلام
به «سید علی» مرد رهپوی حق
به «اخلاصی» و هم «ابوذر» سلام
به افشار، آن شهرخون و پیام
به چن داول آن مهد مادر سلام
به مشّت گره کرده ی غازیان
که زد در دهان ستمگر سلام
به هر کوی و برزن، به هر سرزمین
که گل های ما گشت پرپر، سلام

محمد حنیف رضوانی

یاسمن حبیبی



راز کتاب

سامره بربری

عکسشان را دید. به طرف عکس رفت که ناگهان یک کلید قدیمی که پشت قاب عکس بود روی زمین افتاد، علی کلید را برداشت از اتاق بیرون آمد وپیش مادرش رفت. مادر جان! وقتی داشتم عکس پدر بزرگ را بر میداشتم یک کلید قدیمی هم بود. این کلید کجاست!! مادر کلید را از دست علی گرفت ونگاهی انداخت . کمی مکث کرد وگفت: این کلید زیر زمین است که.... ناگهان حرفش را نیمه کاره رها کرد. علی گفت: خب میتوانم بروم آنجا راببینم؟ مادر جواب داد: بله پسرم برو .علی که بسیار کنجکاو شده بود به سمت زیر زمین رفت پله ها را یکی پس از دیگری طی کرد. قلبش تند تند میزد. او در این فکربود که مگر در زیر زمین چه چیزی هست که مادر چیزی نگفت. به درب زیر زمین که رسید چشمه‌ایش را بست ، نفس عمیقی کشید و با کمی ترس درب زیر زمین را آرام باز کرد. کمی تاریک بود . دستش را دراز کرد و لامپ را روشن کرد . چشمان علی از تعجب برق زد: وای چقدر کتاب!! کمی جلو رفت .

پدر علی ساک پدر بزرگ و مادر بزرگ را داخل ماشین گذاشت وگفت: خب پدر جان آماده اید؟ پدر بزرگ جواب داد: بله پسرم برویم. درهمین حال علی که قرآن را گرفته بود گفت: مواظب خودتان باشید. و با خنده اضافه کرد سوغاتی فراموش نشود. مادر بزرگ صورت علی را بوسید: چشم نوه ی قشنگم. خدا حافظی کردند و هر سه سوار ماشین شدند . مادر ظرف آبی را که در دست داشت پشت سرشان ریخت و به داخل خانه رفت . اما علی تا لحظه دور شدن تاکسی برای آنها دست تکان میداد. مادرش صدازد علی جان بیا داخل .. علی با چهره ای ناراحت پیش مادر رفت وگفت: من دلم برایشان تنگ میشود . کاش زودتر بیایند ، مادر که در آشپزخانه مشغول بود لبخندی زد وگفت: پسرم پدر بزرگ که تازه رفت حالا تو برای اینکه دلتنگ نشوی برو از اتاق شان عکسی بردار و تا آمدنشان هر روز آن را تماشا کن . علی که از حرف مادر خیلی خوشحال شده بود سریع به اتاق رفت نگاهی به اطراف اتاق انداخت روی طاقچه

سرمقاله

بسم الله الرحمن الرحيم

صفحات تاریخ را اگر ورق بزنیم ،انسان های بزرگی را خواهیم یافت که اندیشه ها و افکار و عملکردشان باعث تغییر و رسیدن یک جامعه از سردرگمی به سربلندی و موفقیت شده است ، در آستانه ی بیست و سومین سالگرد شهادت رهبر فہیم و اندیشمندمان «شہید عبدالعلی مزاری» ، هستیم ، رہبری که با اهداف و اندیشه هایش نه تنها از حقوق هزاره ها بلکه از حقوق تمامی اقوام محروم در کشور دفاع میکرد ، او کسی بود که به دنبال عدالت بود و عدالت را برای تمامی اقوام محروم کشور می خواست و از آنها به دفاع منطقی پرداخت . چنان شخصیتی داشت که مردم آرزوهای تحقق نیافته ی خود را در چهره ی مصمم و آرامش معنا دار و نگاه نافذ او می دیدند و احساس غرور به خاطر داشتن چنین رہبری سراسر وجودشان را فرا می گرفت .

بنا براین باید ، سالروز شهادتش را نه تنها مردم هزاره بلکه تمام ملت و به خصوص اقوام محروم کشور گرامی بدارند ، و اهداف و اندیشه هایش را بشناسند و بشناسانند ، زیرا شناخت و ادامه ی راه این اندیشه ها ، رشد و پیشرفت جامعه ی مان را به دنبال خواهد داشت .

بدون شک تاریخ درخشان یک ملت سرمایه ی معنوی و پشتوانه ی روحی ، روانی و مایه ی خود باوری آن ملت می باشد ، بی خبری از تاریخ و فرهنگ باعث از خود بیگانگی و به دنبال آن احساس نا امیدی و پوچی می گردد . کسی که از تاریخ خویش بی خبر، سوابق و افتخارات ملی خود را باور ندارد و یا نمیشناسد چگونه می تواند از خود سخن بگوید؟! ملتی که نتواند منابع فرهنگی و معنویش را بشناسد و از آن استفاده ی سازنده نکند گویی بر روی انبوهی از منابع فرهنگی و معنوی ایستاده و جاهل و نادان و عقب مانده می ماند ، همچنین پیشینه ی

هر قوم به معنی شناسنامه ی فرهنگی اوست و شناخت درست هویت خویشتن لازمه ی بقا و تکامل هر قوم و ملتی است و اگر جامعه ای واقعا بخواهد راه ترقی و کمال را طی کند باید تا حد زیادی فرهنگ و تعلیم و تربیت عمومیش رشد نماید که این امر امروزه در کشور و جامعه ی ما از ضروریات آشکار به حساب می آید و از آنجا که کشور و ملت ما در طول دهه های اخیر دچار آسیب های هویتی شده ، بیش از هر زمان دیگری نیازمند هم اندیشی و بازخوانی تاریخ و فرهنگ خویش است ، به همین دلیل تصمیم گرفتیم تا از طریق «شیرین» ویژه نامه ای که با همین هدف و رویکرد و به یاد شیرین ، دخترکی که همراه با دوستان غیرتمند کم سن و سالش برای فرار از ذلت و خواری با آغوش باز و خود خواسته پذیرای مرگی دردناک اما حماسه ساز شدند و تا همیشه ی تاریخ در دل کوه چهل دختران جاودانه ماندند ، نشر می شود و نگاهی هرچند کلی اما بی شک تاثیر گذار و دقیق به سرزمینمان افغانستان ، چشم انداز تاریخ و فرهنگمان و هویت ملی خود ، داشته باشیم تا بتوانیم سهمی هرچند اندک در آگاهی و پیشرفت فرهنگی کودکان و نوجوانان و نسل فردای سرافراز ملتمان داشته باشیم ، ضمن اظهار سپاس از درگاه ایزد منان و امید به رحمت بی کران خدای «قلم» و «بیان» بار دیگر ویژه نامه ی «شیرین» را تقدیم به تمامی کودکان و نوجوانان روشن ضمیر سرزمینمان نموده و همانطور که علم تاریخ و فرهنگ پلی میان دیروز ، امروز و فرداست و حلقه ی ارتباط فرهنگ بین گذشته با آینده است و نسل ها را از خطر انقطاع هویتی و فرهنگی مصونیت می بخشد ، امیدواریم که این ویژه نامه گامی هرچند کوچک در جهت شناخت بیشتر فرهنگ و هویت و تاریخ غنی و پر بار میهنمان باشد .

با سپاس دوستداران شما در کمیسیون فرهنگی ستاد یاد یار مهربان .

داخل زیرزمین پر بود از قفسه های کتاب. تعجب کرد. فقط همین !! پس چرا درب را قفل کرده بودند ومن اصلا ازچنین کتابخانه ای خبر نداشتم، مگر اینها چه کتابهایی هستند. جلورفت قفسه ها رانگاه کرد ،کتاب هایی باحجم زیاد، بعضی هاقدیمی ،تعدادی هم تمیز و جلد شده. اسم بعضی از آنها را خواند :

افغانستان درمسیرتاریخ ،تاریخ سیستان ،شاهنامه فردوسی ،تاریخ بیهقی و...

علی همینطور که مشغول خواندن کتابها بود که چشمش به قفسه ای افتاد که تنها یک کتاب داشت.کتابی که انگار همین دیروز خوانده شده بود.کتاب رابرداشت و باز کرد .روی جلد کتاب قطره های خون خشک شده بود ویک جمله بالای آن(یادگار استاد محمد خان)نوشته شده بود. معلوم است کتاب با ارزشی برای پدر بزرگ بود.کمی ورق زد.چند خطی خواند:

{زرتشت پیامبرپارسی در بلخ ظهور کرد و دین زرتشتی را از این نقطه درجهان گسترش داد.}

چند صفحه بعد را نگاه کرد:

{از افغانستان بعنوان چهارراه تمدن نام برده شده است. بلخ ،غزنی ، بامیان ، هرات ، کابل و قندهار جزءشهرهای تاریخی افغانستان هستند. بزرگترین گنجینه های طلا در این نقاط یافت شده است. ازجمله گنجینه باختر و یا گنجینه طلا تپه و گنجینه میرزا که ۴تن سکه طلا وحدود ۳۵۰ کیلو گرم اشیاء طلا و نقره بخشی از این گنجینه های عظیم افغانستان بوده است }

علی کمی جا خورد. ادامه داد ،چند صفحه بعد را ورق زد وبلند خواند:
{خانواده سام نریمان ازجمله زال ورستم زابلی وسهراب همگی متعلق به خاک افغانستان وسیستان و زابلستان باستان هستند وبزرگترین وغنی ترین آثار ادبی پارسی در همین مکانها به تالیف درآمده است مانند:شاهنامه فردوسی، مثنوی مولانا، ترجمه کلیله و دمنه نصرالله منشی و ...}

تازه برای علی جالب شده بود واقعا ازگذشته کشورش هیچ نمیدانست.چه گذشته های خوب وبدی را طی کرده است.چه کتاب با ارزشی! این خون ازکیست!

استاد محمد خان کیست وچه نسبتی با پدربزرگ دارد و...

علی با کنجکاوی وهیجان صفحات را یکی پس از دیگری میخواند:

{در دوره های اخیر افغانستان توسط امان الله خان بصورت رسمی درآمد.احمد شاه ابدالی اولین پادشاه افغانستان وظاهر شاه آخرین پادشاه بود.

داوود خان اولین رییس جمهور افغانستان وداکتر نجیب الله آخرین رییس جمهور دوره ی کمونیستی کشور بود و...}

علی آنقدر مشغول خواندن کتاب شده بود که متوجه گذر زمان نشد.ناگهان صدایی ازبیرون زیرزمین آمد .او را صدا میزدند. صدابلند ترشد. علی که تازه متوجه صدا شده بود با صدایی بلند گفت :بله من اینجام پدر .پسرم کجایی و از پله های زیرزمین پایین رفت. چرا هر چه صدا میزنم جواب نمیدهی ؟علی که هنوز کتاب باز شده در دستش بود وقتی پدر را دید باعجله پرسید پدر جان قضیه این کتاب چیست ؟ این خون روی کتاب از چه کسی است ؟ پدر دستش را روی صورتش کشید وپیش علی رفت کتاب را ازدستش گرفت وگفت میخواهی راز کتاب را بدانی ؟ علی بدون هیچ درنگی پاسخ داد بله خواهش میکنم بگویید. پدر دستش را روی شانه علی گذاشت و اشاره به کتاب کرد و گفت:این کتاب استاد محمد خان معلم مکتب پدر بزرگ است .که در افغانستان بدست طالبان کشته شده بود.استاد محمد خان فقط وظیفه داشت به بچه ها سواد قرآنی یاد بدهد.اما او بامهربانی برای بچه ها وقت میگذاشت وعلاوه بردرس قرآنی از تاریخ وفلسفه و... هم می گفت .یک روز وقتی استاد محمد خان برای بچه ها از تاریخ وطن میگفت طالبان به مکتب حمله میکنند واعلام میکنند که درس خواندن گناه است وشروع به تخریب مکتب میکنند.همه استاد ها وبچه ها به این طرف و آن طرف فرار میکردند درحالی که استاد محمد به تنهایی جلوی آنها ایستاد وبا آنان مخالفت کرد ولی طالبان با بی رحمی تمام استاد محمد خان را درحالی که این کتاب در دستش بوده میکشند. در لحظه های آخر جان دادن استاد پدر بزرگ که باترس و لرز تماشاگر این صحنه بود با گریه سمت استاد محمد خان میروید.همین که استاد کتاب آغشته به خون را به سمت پدر بزرگ دراز میکندچشمانش هم بسته میشود. از آن روز بود که پدر بزرگ تصمیم میگیرد تا این گنج با ارزش استاد محمد خان را که بخاطرش جانش را از دست داد محافظت کند و تا میتواند به مطالعه تاریخ و افزایش دانش خود بپردازد. علی که واقعا از شنیدن این داستان ناراحت شده بود و به راز نهفته این کتاب نیازی برده بود به پدر گفت من هم میخواهم مثل پدر بزرگ به دنبال تاریخ پرمز و راز کشورم باشم پدر وقتی این حرف راشنید لبخندی زد وکتاب را باز کرد وباصدای بلند شروع کرد به خواندن





جشن نوروز در افغانستان

رقیه رضایی

نوروز یکی از بزرگ‌ترین جشن‌های مردمی در افغانستان است که تجلیل از آن سابقه‌ی چند هزارساله دارد.

مردم در سراسر افغانستان از جشن باستانی نوروز استقبال می‌کنند ولی شیوه‌ی برگزاری آن در ولایت‌هایی چون مزار شریف، کابل، هرات و دیگر ولایت‌ها متفاوت است و هرکدام باشکوه خاصی برگزار می‌شود.

گندم و جوانه آن در شب نوروز طبخ می‌شود.

در شهر کابل مانند مزار شریف با حضور مردم و مقامات دولتی از نخستین ساعات صبح اولین روز بهار در «زیارتگاه سخی» عَلم مولا علی (علیه‌السلام) باشکوه خاصی برافراشته می‌شود. در شهر کابل مانند دیگر شهرها هرساله در ایام نوروز مسابقاتی نظیر بزکشی برگزار می‌شود که علاقه‌مندان زیادی دارد. همچنین برگزاری بازی‌های جمعی چون بادبادک‌بازی و مسابقات کشتی، بین افغانستانیها از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

در مزار شریف در اولین ساعات آغاز بهار، عَلم بزرگی که در حدود ۲۰ متر ارتفاع دارد در زیارتگاه منسوب به حضرت علی (علیه‌السلام) در مراسم ویژه‌ای برافراشته می‌شود که این علم چهل روز برافراشته می‌ماند و به همین دلیل برخی معتقدند که نوروز در مزار شریف چهل روز است. تهیه‌ی سمنو توسط زنان افغانستان در شب نوروز و هفت میوه که ترکیبی از هفت میوه خشک است، بخشی از آداب و رسوم نوروزی در ولایت مزار شریف افغانستان است، ولی در دیگر ولایت‌ها نیز پخت آن مرسوم است. سمنو نوعی غذای مخصوص است که از آرد



هرات از ولایت‌های غربی افغانستان است که از نوروز در آن به صورت ویژه‌ای استقبال می‌شود. مردم در ولایت هرات روز اول نوروز و ۱۲ روز بعد از آن را جشن می‌گیرند و در روز سیزدهم که به «سیزده به در» مشهور است با رفتن به تفریحگاه‌ها، پارک‌ها، دشت‌های سرسبز و دامنه‌ی کوه‌ها در کنار خانواده‌های خود روز خود را به شادی و نشاط سپری می‌کنند.

هرچند در افغانستان تنها روز اول سال تعطیل است، اما در هرات مردم تا ۱۳ روز فعالیت‌های تجاری و کسب‌وکار خود را تعطیل می‌کنند تا روزهای آغازین سال را در کنار خانواده‌های خود سپری کنند. خانه‌تکانی، تهیه لباس نو، پخت کلوچه، پخت سمنو، تهیه هفت میوه و آماده کردن سفره هفت‌سین از سنت‌هایی است که مردم هرات در روزهای نوروز آن را اجرا می‌کنند. در هرات هم مانند سایر ولایت‌های افغانستان

در ولایت‌های مرکزی افغانستان تجلیل از نوروز بیشتر جنبه مذهبی دارد و مردم مرکز افغانستان از جمله ولایت‌های بامیان و دایکندی برای استقبال از بهار مراسم ویژه‌ای به نام «کمپیرک» برگزار می‌کنند و مردم تا نیمه‌های شب بیدار می‌نشینند و بزرگ‌سالان برای بچه‌ها و جوانان قصه‌های از داستان «کمپیرک» را بیان می‌کنند. کمپیرک مردی است مسن و قد خمیده که لباسی به رنگ‌های سبز و قرمز می‌پوشد و کلاه بلندی به سر دارد. مو و ریش او بلند است و معمولاً یک عصا یا شمشیر و یا تسبیحی که مهره‌های درشت دارد به دست می‌گیرد. کمپیرک لشکری دارد که لباس‌های آنان هم‌رنگی ست و از او محافظت می‌کنند. کمپیرک به محله‌ها سر می‌زنند و مردم به دورش جمع می‌شود و به آن‌ها سخنان

اهالی شهر قندهار، مراسم جشن نوروز را در «خرقه شریف» (محل نگهداری لباس رسول اکرم (ص)) برگزار می‌کنند. برگزاری این مراسم در شهر قندهار با خواندن دعا و آرزوی خیر و برکت برای همه مردم همراه است. مردم قندهار پس از تحویل سال، سال جدید را به یکدیگر تبریک می‌گویند و به منطقه «چهل زی نه (راه‌پله)» و سایر اماکن مقدس و دیدنی شهر می‌روند. مردم ولایت غزنی، مراسم جشن نوروز را در مزار «حکیم سنایی غزنوی» برگزار می‌کنند. در این منطقه از افغانستان،

در شب نوروز مردم تلاش می‌کنند، غذاهایی متفاوت در مقایسه با دیگر روزهای سال تهیه کنند؛ سبزی اسفناج، گوشت مرغ با پلو و ماهی. غذاهایی هستند که مردم هرات در شب نوروز آن‌ها را تهیه می‌کنند جوشاندن تخم مرغ و انجام بازی تخم مرغ جنگی از تفریحات مورد علاقه مردم و جوانان در تمام ولایت‌های این کشور از جمله هرات است که در ایام نوروز رونق ویژه‌ای دارد.

پندآموز می‌گوید، آن‌ها را می‌خداند و به محله‌ی دیگری می‌رود. کمپیرک از مردم پول جمع می‌کند و در پایان این پول‌ها را در میان افراد نیازمند توزیع می‌کند. یک مورد جالب از نمایش کمپیرک این است که قبل از رسیدن کمپیرک به محله، مرد دیگری با لشکرش که لباس سفید به تن دارند خود را کمپیرک معرفی می‌کند؛ که نمادی از زمستان هستند. بعد لشکر کمپیرک اصلی از راه می‌رسد و این دو لشکر درگیر یک جنگ نمایشی می‌شوند و لشکر سبزو قرمزپوش که نشانه‌ی بهار و لشکر اصلی کمپیرک است بر لشکر سفیدپوش دیگر پیروز می‌شود.



سال نو ابتدا با خواندن دعا و آرزوی سعادت و موفقیت و ایجاد صلح و امنیت برای مردم افغانستان و جهان از درگاه خداوند متعال آغاز می‌شود؛ و مردم برای دیدوبازدید و تبریک عید نزد اقوام و دوستان می‌روند. کودکان از بزرگ‌سالان عیدی می‌گیرند و بزرگ‌سالان برای آن‌ها داستان‌هایی را تعریف می‌کنند. همه‌ی این مطالبی که خواندید بعضاً در میان اقوام و شهرها مشترک است و مخصوص یک شهر و قوم نیست.

سلمانعلی ارزگانی



فرزند مرحوم میرزا محمد عیسی ارزگانی، متولد سال ۱۳۴۰ در قریه باغچار ولسوالی خاص ارزگان، تحصیلات ابتدایی، متوسطه و لیسه را در ولایت هلمند به پایان رسانیده و در سال بعد وارد دانشگاه کابل می شود اما به دلیل اختناق و وخیم شدن اوضاع سیاسی کشور دانشگاه را نیمه تمام گذاشته به ایران مهاجرت می شود، سر انجام در ایران شامل انجمن خوشنویسان ایران گردیده و در رشته خوشنویسی خط (نستعلیق و شکسته نستعلیق) به اخذ درجه ممتاز نایل می گردد...

بنیان گذار انجمن خوشنویسان معاصر افغانستان در ایران . تهران، سال ۱۳۶۷. برگزاری ۱۴ نمایشگاه خوشنویسی به صورت انفرادی و شرکت در ۱۸ نمایشگاه خوشنویسی گروهی در داخل و خارج از کشور.

دریافت مدال عالی دولتی از سوی رییس جمهور به خاطر کارکرد در زمینه خوشنویسی. در سال ۱۳۹۶ تنها بخشی از افتخارات ایشان می باشد .

شهید ابوذر غزنوی



در سال ۱۳۳۶ هجری شمسی در روستای سبز سنگ از منطقه جاغوری ولایت غزنی به دنیا آمد. فراگیری علوم مقدمات نزد علمای منطقه را آغاز کرد و در سال ۱۳۵۳ در امتحانات سالانه مدرسه محمدیه کابل شرکت و با نمرات عالی قبول شد. در سال ۱۳۶۱ در قالب سازمان نصر افغانستان در ولایت غزنی مسئول جهاد گردید. در سال ۱۳۶۹ به عضویت شورای مرکزی و معاونت کمیته نظامی حزب وحدت انتخاب شد. در بهار ۱۳۷۱ فرماندهی نیروهای حزب وحدت را در ورود به کابل به عهده داشت. او در طول سه سال مقاومت غرب کابل شجاعانه در کنار مردم خود بود و از شرف و عزت آنها دفاع نمود و ترجیح داد تا آخرین نفس در کنار ملت باشد.

سرانجام در ۲۲ اسفند ۱۳۷۳ همراه با رهبر شهید خود به دست گروه طالبان به شهادت رسید. روحش شاد و یادش گرامی باد .

شهید جان محمد ترکمنی



در سال ۱۳۳۶ در یک خانواده متدین و مذهبی در ولایت پروان در دره ترکمن چشم به جهان گشود. در مقاومت سه ساله غرب کابل در کنار رهبرش مزاری بزرگ از حق مردم خود دفاع نمود و همگام با رهبر شهید مزاری بزرگ حرکت کرده و در نهایت جانش را در راه خدمت به مردم مظلوم خویش فدا نمود. او در تاریخ ۲۲ اسفند (حوت) ۱۳۷۳ همراه با رهبر خود و جمعی از مبارزان به دست گروه طالبان به شهادت رسید. یادش گرامی باد .

خانم سیما سمر



در سال ۱۳۳۶ خورشیدی (۱۹۵۷ میلادی) در ولسوالی جاغوری ولایت غزنی به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی و ثانوی خود را در جاغوری و هلمند به پایان رساند. سپس به دانشکده طبی دانشگاه کابل راه یافت و در سال ۱۳۶۱ خورشیدی (۱۹۸۲ میلادی) از همان دانشکده فارغ التحصیل شد. می شود گفت که او اولین زن هزاره ای بود که در جامعه متعصب و محافظه کار افغانستان موفق به تحصیل شده بود.

وی پس از شکست طالبان و بیش از یک دهه دوری از وطن در سال ۲۰۰۲ به افغانستان بازگشت. در کابینه دولت انتقالی افغانستان سهمی فعال داشت. اگرچه حضور زنان در کابینه های افغانستان سابقه داشته است، اما پس از سال های جنگ داخلی و بعد از حاکمیت طالبان در افغانستان، این نخستین بار بود که یک زن وارد کابینه افغانستان می شد. افزون بر این، خانم سیما سمر اولین شخصیت سیاسی زن از افغانستان بود که به عنوان معاون رئیس دولت و وزیر امور زنان، در ۲۴ آوریل ۲۰۰۲ میلادی در جلسه شورای امنیت سازمان ملل متحد به سخنرانی پرداخت.

وی اکنون رئیس کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان است و یکی از مهم ترین مدافعان حقوق زن در جهان به شمار می آید. او در سال ۲۰۰۹ یکی از کاندیدهای جایزه صلح نوبل بود.

با سرزمین خود آشنا شویم

یاسمن حبیبی

رودهای افغانستان

برخی از رودهای مهم رودهای افغانستان عبارتند از: آمودریا: این رود از فلات پامیر سرچشمه می گیرد و به دریاچه آرال می ریزد. به طول ۱۲۰۰ کیلومتر مرز مشترک بین افغانستان و جمهوری های تاجیکستان، ازبکستان و ترکمنستان را تشکیل می دهد.

هیرمند: یکی از رودهای مهم و پرآب افغانستان است. این رود بزرگترین رود داخلی افغانستان است .

هریرود: از ارتفاعات لعل و سرجنگل در ولایت غور سرچشمه می گیرد. ۶۰ کیلومتر از طول این رودخانه، مرز مشترک بین افغانستان و جمهوری اسلامی ایران را تشکیل می دهد.

کابل رود: این رود و شعبه های بزرگ و کوچک بعد از پیوستن به رود سند پاکستان به اقیانوس هند می ریزد.

دریاچه های افغانستان

با توجه به شرایط آب و هوایی کشورما، دریاچه ها به دو دسته ی دائمی و فصلی تقسیم می شوند. بعضی از دریاچه های افغانستان عبارت است:

دریاچه زرکول، دریاچه چقمقتین، دریاچه شیوا، دریای هامون هلمند، دریاچه آب ایستاده غزنی، دریاچه بندامیر

آب و هوا و جانوران افغانستان

کشورما افغانستان دارای منطقه آب و هوایی مختلف می باشد . آب و هوای گرم و خشک بیابانی (صحرائی)، آب و هوای کوهستانی، آب و هوای مدیترانه ای ، آب و هوای موسمی، آب و هوای استپی، آب و هوای توندرا آلی .

با توجه تنوع در آب وهوا در جاهای مختلف افغانستان پوشش های گیاهی متنوعی وجود دارد و جانوران متعددی زندگی می کند.

شیر، پلنگ ، سیاه گوش، خرس سیاه و قهوه ای ، انواع میمون ، موش ، سنجاب ، شغال ، کفتار ، خوک ، خارپشت ، سنگ پشت ، گرگ ، خرگوش ، انواع آهو ، بزکوهی ، قوچ ، گراز ، گوره خر، پشک (گربه) کوهی و دشتی ، روباه سرخ ، روباه دشتی ، شاه روباه ، راسو ، سمور ، دله خفک و ...

امروزه حداقل چهار کشور در خشکی محصور شده است. کشور ما افغانستان نیز سرزمینی کوهستانی و محصور در خشکی است و از هیچ طرفی به دریا راه ندارد، نزدیک ترین دریا به کشور ما، دریای عمان است که ۵۰۰ کیلومتر با آن فاصله دارد. کشور ما، با آنکه در خشکی واقع شده است، همانند پلی است که کشورهای شرق، غرب، شمال و جنوب آسیا را به هم ارتباط می دهد و از این جهت از مناطق بسیار مهم قاره ی آسیا به شمار می رود.

زبان و اقوام ساکن افغانستان

زبان رسمی افغانستان که در قانون اساسی هم به آن اشاره شده است زبان فارسی دری و زبان پشتو می باشد.

در افغانستان بیش از ۳۰ زبان مستقل وجود دارد که در نقاط مختلف کشور، با لهجه های مختلف مردم به وسیله ی آنها تکلم می کنند. بعضی از این زبان ها عبارتند از: زبان فارسی دری ، زبان پشتو ، زبان ازبکی ، زبانهای بلوچی ، ترکمنی ، پراچی ، پنجابی و ... افغانستان از جمله کشورهایی است که اقوام گوناگون در آن زندگی می کنند. بعضی از این اقوام عبارتند از: هزاره ها ، پشتون ها، تاجیکها ، ازبکها ، ترکمنها ، نورستانی ها ، ایماق ها و ...

کوههای افغانستان

میدانیم که افغانستان یک کشور کوهستانی است. بعضی از کوهها پوشیده از جنگل است. در بسیاری از آن ها برفهایی دایمی وجود دارد. از لحاظ نظامی هم این کوهها برای ما اهمیت دارند. یکی از دلایل شکست بسیاری از فرمانروایان و جهانگشایان گذشته و ابرقدرتهای استعماری مانند انگلستان و روسیه در افغانستان، وجود کوههای بلند و فراوان در این کشور است.

برخی از کوههای مهم افغانستان عبارتند از:

هندوکش

کوه بابا

سفید کوه (سپین غر)



انواع خزندگان : مانند ۲۷ نوع مار ، انواع سوسمار که ۲۳ نوع آن شناسایی شده است ، انواع ماهی از قبیل قزل آلا (خال ماهی) کپور (شیرماهی) ، مار ماهی و غیره

پرندگان: در افغانستان ۴۵۰ نوع پرنده شناخته شده است. کبک ، تیهو ، بونه ، لک لک ، فاخته ، قمری ، بلبل ، سی سی ، کلنگ ، سیاه سینه ، کبوتر ، زاغ ، شاهین ، کرکس ، غاز ، عقاب ، جل ، باز ، هدهد ، نیله زاغ ، باشه ، سائره ، قره سینه ، مرغابی ، موسیچه ، کل مرغ ، مینا ، طوطی ، جغد و

من کیستم؟

ام البنین کابلی

خودشناسی یعنی شناختن خود، یعنی آگاهی از اخلاق، رفتار، روحیات، علاقه ها و سلیقه های خود.

چرا خودشناسی مهم است؟ چون اگر ما خودمان

را بهتر بشناسیم، بهتر می توانیم تصمیم بگیریم، بهتر می توانیم کارها و راه هایمان را انتخاب کنیم. و بیشتر می توانیم خودمان را دوست داشته باشیم و همینطور دیگران را و در نتیجه با خودشناسی می توانیم یک زندگی بهتر شادتر و زیاتر را تجربه کنیم.

چند مثال از خودشناسی

مثلا اگر ما خودمان را خوب بشناسیم بهتر می توانیم تشخیص بدهیم که برای چه کاری یا چه شغلی مناسب تر هستیم مثلا اگر کسی بداند که خیلی آدم اجتماعی و مردم دوستی هست این شخص می داند که برای کارهای اجتماعی مثل معلمی مناسب تر هست یا اگر شخصی خودش را بشناسد و بداند که فقط به کامپیوتر علاقه دارد این شخص می تواند در آینده مهندس کامپیوتر شود. یا مثلا اگر شخصی بداند که بعضی وقتها بی دلیل و زود عصبانی میشود و زود رنج هست این شخص می تواند با انجام تمریناتی این رفتار را تغییر بدهد و دیگر زود عصبانی نشود و در نتیجه دوستی هایش با مردم بیشتر خواهد شد و خودش هم احساس راحتی و آرامش بیشتری خواهد کرد.

چطور خودمان را بهتر بشناسیم؟

اولین راه این هست که یک دفتر مخصوص خودشناسی تهیه کنید و به مدت یک ماه تمام افکار، رفتار، و اعمال و علایق، و احساساتتان را داخل این دفتر بنویسید و با معرفی خودتان شروع کنید.

مثلا من زهرا یا علی یا... هستم ..من چند ساله هستم من قدم چند سانتی متر هست، من وزنم چقدر هست، من قیافه ام چطور هست، رنگ چشمانم، رنگ پوستم، و تمام جزئیات ظاهر تان را بنویسید. و بعد هرچی درباره اخلاقتان می دانید بنویسید مثلا من همیشه مهربان هستم ولی گاهی بد اخلاقم... یا من خیلی تمیز و منظم هستم و به نظم و تمیز بودن خیلی اهمیت می دهم یا نه من شلخته و نا مرتب هستم و یا من گاهی خجالتی هستم و ...

راه دوم

راه دوم پرسیدن از دیگران و اعضای خانواده هست یادتان باشد فقط از اعضای خانواده و مخصوصا از پدر و مادر و معلم تان می توانید سوال کنید که به نظر شما من چطور دختری یا پسری هستم ویژگی های خوب و بد من چیست؟ و پدر و مادر و معلم تان چون خیلی دلسوز و مهربان و دانا هستند و شما را خوب می شناسند می توانند به شما در خودشناسی کمک زیادی کنند ولی یادتان باشد لازم نیست از همه بپرسید چون همه شما را نمی شناسند و ممکن هست اطلاعات غلط به شما بدهند پس فقط از پدر و مادر و معلم تان سوال کنید نه فرد دیگری .

قدم آخر و نهایی در خودشناسی

بعد از اینکه از طریق نوشتن خصوصیات و ویژگی هایمان در دفتر و همچنین پرسش از پدر و مادر و معلم توانستیم تا حدود زیادی خودمان را بشناسیم در قدم آخر لازم هست که نقاط ضعفی را که داریم برطرف کنیم و ویژگی های خوبی را که داریم تقویت کنیم و افزایش دهیم مثلا اگر فهمیدیم ما آدمی هستیم که زود درباره دیگران قضاوت می کنیم پس باید از این به بعد این رفتار را تغییر دهیم و اگر فهمیدیم همه ما را را بخاطر خوش اخلاقی مان دوست دارند پس از این پس هم همیشه خوش اخلاقی مان را افزایش می دهیم .

مسابقه

دوست خوبم شما با مطالعه ی کتاب یا پرسش از بزرگترها
میتونی اطلاعات رو در مورد رهبر شهید عبدالعلی مزاری بیشتر
در مسابقه ما شرکت کنی.
برای ما درهٔ جمله در مورد شهید مزاری صحبت کن و صدات
رو از طریق کانال تلگرام برای ما بفرست.



[@Yade_yaremehraban](https://t.me/Yade_yaremehraban)

به ۳ نفر از عزیزانی که از همه بهتر صحبت کنه و اطلاعات
بیشتری داشته باشه جایزه ی ویژه ای تعلق میگیره .

از تاریخ ۱۹ الی ۲۵ اسفند وقت داری تا در این مسابقه شرکت کنی.

