د افغان ملي غورځنګ فرهنګي څانګه: ۲۰۱۵/۰۲/۲۲

د خوشحال بابا فکري بهير
۷۶ يمې اونيزې غونډې رپوټ

په افغانستان کې د روسانو د ماتې اصلي علت د ويتنام د جګړې غچ اخيستل و. کله چې روسانو په افغانستان يرغل وکړ، امريکا ته د ويتنام د جګړې د غچ اخيستلو ښه موکه په لاس ورغله او د افغان مجاهدينو ملاتړ يې وکړ.
دا او دې ته ورته نورو جګړو په اړه خبرې د (سي ای اې پټې جګړې) په هغه کتاب کې بربنډې شوې چې پياوړې ليکوال او ژباړن زبير شفيقي له انګريزۍ نه پښتو ته ژباړلی او د خوشحال بابا فکري بهير د دې اونيزې غونډې ګډونوالو ته يې لنډيز وړاندې کړ.
دغه غونډه چې په کابل کې د کتاب ښار په تالار کې جوړه شوې وه او ښاغلی فضل ولي ولي يې د چلولو چارې ترسره کولې، د قاري وحيدالله عبيد لخوا د قرآنکريم د مبارکو آياتونو په تلاوت پيل شوه.
وروسته استاد خليل الرحمن نورزي د (ذکاوت ودې او چټکې زده کړې تخنيکونو) تر عنوان لاندې د فکري ودې، د زده کړو پر مهارتونو او لارښودونو په زړه پورې پرزنټيشن وړاندې کړ.
نوموړي وويل چې د يو انسان د چټکې او پراخې زده کړې لپاره ډېرې وړتياوې لري. د ده په وينا چې د انسان په ماغزو کې تر سلو زرو مليونو پورې حجرې وجود لري او هره حجره يې بيا له زرګونو حجرو سره اړيکې لري، خو انسان د خپلو ماغزو له يوازې لس سلنې څخه کار اخلي. ده ټينګار وکړ چې د انسان ماغزه له صفر څخه تر لايتناهي پورې وړتيا لري، خو دا په خپله انسان پورې اړه لري چې له خپلو ماغزو څخه څنګه کار اخلي. د ده په خبره نه يوازې دا چې په هره برخه کې کولای شو د مشخصو تګلارو په پلي کولو سره دماغو ته وده ور کړو، بلکې کولای شو ورسره د سملاسي زده کړو يا بهرنۍ ژبې په چټکو زده کولو کې له مهارتونونه برخمن شو.
ښاغلي نورزي ګډونوالو ته د ډاکتر سيد خالد روحاني د دماغي انقلاب تيوري وړاندې کړه. د دغې تيورۍ او هغو تمرينونو پر بنسټ چې دغه تيوري يې سپارښتنه کوي، يو سړی کولی شي د چټکو لوستلو او چټکې زده کړې په برخه کې خپل وړتيا ډېره زياته کړي، د بېلګې په توګه کېدای شي يو کس په يوه مياشت کې خپله وړتيا دومره زياته کړي، چې په يوه ساعت کې د شلو بهرنيو لغتونو زده کړه تر ۳۰۰ لغتونو پورې ورسوي او همداراز د تمرين له لارې يو سړی کولای شي خپله د لوست چټکتيا زياته کړي. د جينيس د ريکارډ له مخې يو کس کولای شي په يوه دقيقه کې ۱۲۰۰ کلمې په پوره تمرکز ولولي.
د نورزي په وينا هغه عادتونه چې دماغ کمزوري کوي، پدې توګه دي: عدم تمرکز، نه پاملرنه، پخ غبرګون، د خوب بې نظمي، د خوړو ناسم رژيم، په يوه وخت کې د څو غير ضروري دندو ترسره کول، د فکري حضور نشتوالی، دوامداره ذهني مشغولتيا، نه لېوالتيا، د فزيکي فعاليت نشتوالی، د څرګندو موخو نه لرل، د دماغو تړل يا قفل کول (د يوې موضوع د سختوالي په اړه ځان تلقينول)، پر ځان بې باوري، د عزت نفس کمزورتيا، منفي بافی يا منفي انګېرنه، د ډسپلين نشتوالی، د ځان نه پېژندنه (له خپلو وړتياوو ناخبري)، په نه پوهاوي کې ژوند، د دماغ او حواسو تر منځ نه همغږي، د آرادې نشتوالی، بوالهوسي (يانې هر کار ته لاس اچول)، پر احساساتو نه کنټرول، تنبلي او راحت غوښتنه، ناشکري، د دماغو په کار نه اچول، ناهيلي، اضطراب، خپګان، ناروغی، فزيکي تراوما، روحي تراوما، زړښت، جنېټيک عوامل .
ښاغلي نورزي د پورتنيو عادتونو په اړه توضيحات ورکړل، چې د دغه راپور له حوصلي وتلي دي، خو ټينګار يې وکړ چې د تمرين له لارې د دغو ټولو عادتونو اصلاح ممکن دي. د ده په وينا د هر عادت د اصلاح لپاره ۲۱ ورځې پرله پسې تمرين کفايت کوي.

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

په پای کې استاد نورزي د دماغي پیاوړتیا یو شمېر لارې چارې لکه ځانګړي سیمینارونه، انځورنه، انیمېشن، مېډیټېشن، دماغي تمرین، بدني تمرین او یو شمېر نور په ګوته کړل او د تمرین یو شمېر ماډلونه یې له ګډونوالو سره شریک کړل .
په پای کې داسې وړاندیز وشو، چې په راتلونکو غونډو کې به یو شمېر عملي تمرینونه له ګډونوالو سره شریک او عملي شي.
د استاد نورزي تر پرېزنټېشن وروسته پیاوړي لیکوال او ژورنالېست ښاغلي زبیر شفیقي د امریکایي لیکوال پیټر هارکلیرود کتاب (د سي آی اې پټې جګړې) لنډیز او مهم ټکي غونډې ته وړاندې کړل. شفیقي صاحب وویل، چې د کتاب اصلي نوم له ویتنام څخه تر افغانستان دی او په کتاب کې د سي آی اې ډېرې پټې جګړې راغلي، خو ده یې یوازې د ویتنام او افغانستان بابونه ژباړلي دي او لامل یې هم دا وښود چې اصلاً د افغانستان جګړه د امریکایانو لپاره له روسانو څخه د ویتنام جګړې اخېستل و. ده وویل، چې کله روسان افغانستان ته راغلل، د امریکې د هغه وخت د ولسمشر امنیتي سلاکار برېژنسکي ولسمشر جیمي کارټر ته د افغانستان د خلکو ځانګړنه تشریح کړه او سپارښتنه یې وکړه چې همدا بهترینه موکه ده چې له روسانو څه غچ واخېستل شي. تر هغه وروسته امریکا له مجاهدینو سره مرسته پیلوي او له اسرائیلو څخه نیولې تر چین پورې د مرستو بېلا بېل چېنلونه جوړوي، خو له بده مرغه دغه مرستې په نېغ ډول افغان مجاهدینو ته نه ورکول کېدې، بلکې د آی اېس آی له لارې مجاهدینو ته ورکول کېدې. پدې توګه له یوې خوا افغان مجاهدین د آی اېس آی لاسونو ته محتاجه شول او آی اېس آی په دوی کې نفوذ وکړ، او له بلې خوا د مرستو ډېره برخه پاکستان د ځان لپاره ساتله. د بېلګې په توګه پر کال ۱۹۸۷ کې مجاهدینو ته د میاشتې ۶۳۰ میلیون ډالره مرسته کېده، خو له دغو مرستو څخه یوازې ۱۵ – ۲۰ ٪ مرستې افغان مجاهدینو ته ورکول کېدې او پاتې ٪۸۰ پاکستان ځانته ساتلې.
یوه بله خبره چې شفیقي صاحب د کتاب په حواله وکړه، دا وه چې د جهاد په کلونو کې سي آی اې په منظم ډول بهرني مجاهدین دېته هڅول چې افغانستان ته لاړ شي او هلته جهاد وکړي. او اوس هماغه مجاهدین دي چې د نړۍ په ګوټ ګوټ کې جنګېږي.
د کتاب د شمېرو له مخې د افغانستان په جګړه کې ۱۷۰۰ روسي الوتکې او ۹۵۰ د افغانستان الوتکې غورځېدلې، چې د ډېرو درنو لګښتونو او زیانونو له کبله روسان اړ شول له افغانستان څخه ووځي.
د شفیقي صاحب شخصي نظر دا و، چې امریکې د روسانو تر وتلو وروسته افغانستان هېر کړی نه دی، بلکې په لوی لاس یې غوښتل چې په کورنۍ جګړه کې ښکېل شي او بیا د دوی مداخلې او فزیکي حضور ته زمینه برابره شي. د ده په وینا اوسنی حالت یو حساب شوی پلان و.
د غونډې په پای کې له فراه ولایت څخه د افغان ملي غورځنګ استازي ښاغلي عنایت الله نوابي د فراه ولایت پر ستونزو او هلته د ایران پر فرهنګي یرغل خبرې وکړې او د ګډونوالو د ځانګړې پاملرنې او مرستې غوښتنه یې وکړه.
ګډونوالو د یو شمېر نورو ولایتونو پر ستونزو هم خبرې وکړې او د غونډې په پای کې د افغانستان د اساسي قانون نسخې او د پیاوړي شاعر وومان نیازي د شعرونو ټولګې پر ګډونوالو وېشل شوې .
غونډه چې د غرمې په دوه نیمو بجو پیل شوې وه د مازدیګر پر څلور بجو او دېرشو دقیقو د دوعا په کولو سره پای ته ورسېده.
همایون نایل

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ