

# رقصهای ملی و محلی مردم افغانستان



محقق و نویسنده: کریم پوپل

سال نشر: ۱۰ جنوری ۲۰۲۵

شهرکالنگ

دنمارک

## بنام خداوند تعالی

### پیشگفتار

این کتاب برای چند منظور نوشته شده است.

۱. اسناد سازی افغانی در انترنیت است تا تمامی افغانهای جهان از این استفاده کرده بتوانند.
۲. معلومات آفاقی است که علمیت علاقمندان را زیاده تر می نماید.
۳. هموطنان منحیث یک سند علمی استفاده می نمایند.
۴. کتابخانه های کشور ما غنی از کتابهای می گردد.

### شناسایی با بنده

اسم من کریم اله پوپل لقبم کریم پوپل است. من نویسنده دانشنامه ویکیپدیا دری فارسی، انگلیسی و دنمارکی هستم. همچنان در سایت مشعل آواپرس آریایی افغان جرمن، ۸ صبح، شبکه اطلاع رسانی افغانستان سپورگی مشعل و پژواک همکاری دارم. در سال ۱۳۳۴ در گذر سرداجهانخان کابل تولد شدم. دوره ابتدائیه را در لیسه عبدالحی گردیزی پکتیا دوره متوسط را در لیسه نادرشاهی مزارشریف دوره عالییه را در لیسه حبیبیه به اتمام رسانیدم. در سال ۱۳۵۸ فارغ از فاکولته زراعت کابل گردیدم. در سال ۱۳۶۲ در سازمان ملل در بخش پروگرام

(International Board for Plant Genetic Resources (IBPGR)) بورد بین المللی حفاظت

سلول زنده کارنمودم مدتی را در کشور سوریه سازمان زراعتی (ایکاردا) و اکرسات هند سپری نموده به تحقیقات تخمینه جات افغانی پرداختم. در سال ۱۳۶۵ مدیرمسئول اقتصاد اتحادیه های صنفی شهر کابل بودم. در سال ۱۳۶۸ مالک موسسه صنعتی پوپل گردیدم. پس از ۱۹۹۲ م هاجر در دیار بیگانه شدم. در سال ۱۹۹۶ بمنظور اخذ ویزه شامل انستیتوت هنرهای زیبا بهزادارشته کرامیک ازبکستان گردیدم. از سال ۲۰۰۰ بین اینسو در دانمارک زندگی میکنم. در سال ۲۰۰۳ مکرراً در بخش زراعت تربیه گل و فرش سبز تحصیلات یکنیم ساله نمودم. فعلاً در همین بخش و ساختن حویلی های مقبول کار مینمایم. من حرمت بتمام احزاب سیاسی دارم امید است متحدشده وطن را نجات دهند. فعلاً در بخش های سیاسی زراعت و هنری کار مینمایم. علاقه شدید به ساختن بندهای آبی و مزروعی ساختن میلونها هکتار زمین وطن محبوب خود دارم. خوش دارم وطنم یک قوای مسلح قوی داشته باشد. نام کابری من افغان پالیسی است. مالک دانشنامه خراسان و حریت و سیاست ۱۴ فیسبوک ۱۸ گروپ فیسبوک هستم. همچنان همکاری با توییتز انستوگرام دارم. از صنف پنجم مکتب به نویسندگی آغاز نمودم. طی ۱۷ سال اخیر در اسناد سازی انترنیتی افغانستان خیلی زحمت کشیده ام آنچه را که در اخرسرمقاله من در ویکیپدیا نوشته شده در افغانستان بنویسید نوشته من می آید. مثلاً پرندگان افغانستان، صحت در افغانستان، اقتصاد افغانستان، ورزش در افغانستان و.... تا حال ۱۷ کتاب ۳۰۰ مقاله در ویکیپدیا ۴۵۰ مقاله در سایتها نوشته ام. فعلاً کتابهای بازیهای اطفال افغانستان، رقص های ملی و محلی افغانستان، تاریخ حقیقی افغانستان را زیر دست دارم. مدت هم به صفت همکار با سازمان آزادی برادران بلوچ فعالیت داشته ام.

## فهرست رقصهای افغانستان

a. رقص مردم کامدیش	۱. اتن ملی
b. رقص ولسوالی مندول	الف: اتن خوستی
c. رقص ناز نورستان	ب: اتن وردکی
d. رقص پیربا پوست بز	ت: اتن لوگری
۳۲. رقص تفنگ در عروسیها	ث: اتن کوچیان
۳۳. رقص پشپو	ج: اتن وزیري
۳۴. اوشاری کابلی	ح: اتن پکتیا
۳۵. سلامی	۲. اتن کابلی
۳۶. رقص کابلستانی	۳. رقص های بلوچی
۳۷. رقص قطعنی	۴. رقص دوچاپی بلوچی
۳۸. رقص شیشت خیز	۵. رقص چو چاپی بلوچی
۳۹. رقص با زنگ جامن	۶. رقص چوب بازی
۴۰. رقص شغنانی	۷. رقص عرفچین
۴۱. گنجشکک طلایی بدخشان	۸. فرسک پنجشیر
۴۲. قرصک نجراب	۹. افشاری
۴۳. رقص قدوس بهایی	۱۰. رقص ملنگی هرات
۴۴. رقص قاشق مردم کابل و ازبک	۱۱. رقص شمشیر دهقانان افغانستان
۴۵. رقص چاینک زنان ازبیک	۱۲. لوگری
۴۶. رقص گوشت دپتی ترکمنان	۱۳. پامیری
۴۷. رقص کورغلو ازبیکان	۱۴. رقص میده میده
۴۸. رقص جره جو هزارگی	۱۵. رقص بیل جنگی
۴۹. رقص لزکی ترکمنها	۱۶. رقص اسپک
۵۰. رقص مدهبی صوفیان نقشبندی	۱۷. رقص خراسانی هرات
	۱۸. رقص سماع هرات
	۱۹. رقص آبشاری هرات
	۲۰. چوپ بازی هرات
	۲۱. شش کبابی
	۲۲. کردی هرات
	۲۳. گنجشکک طلایی امریکایی یا تکنو
	۲۴. گنجشکک طلای
	۲۵. شاتگوی نورستانی
	۲۶. رقص مشرقی نورستان
	۲۷. رقص کیلاش نورستان
	۲۸. قرصک نورستانی گل کجی دار
	۲۹. رقص سوگواری مردم کیلاش
	۳۰. رقص وایگلی
	۳۱. رقص چوپانی دیوه



## رقص های ملی و فولکلوریک افغانستان



رقص یکی از هنرهای هفتگانه جهان شمرده می‌شود. رقص رشته از هنرهای نمایشی است. هنر رقص وسیله‌ای برای تصفیه و اعتلای روح آدمی به خاطر اثرگذاری بر عواطف، احساسات و هوش انسانی برای انتقال معنا یا مفهوم است. همچنان می‌توان آن را مهارت خلق زیبایی دانست.

### فرق بین رقص و رقصه

رقص، تحرک و ورزش است که با حرکات موزون خود و بیبیده را بوجد می‌آورد؛ اما رقصه، فردی است که از سر ناچاری و برای کسب درآمد؛ خلاف باورهای قلبی و دینی‌اش در بین مردم می‌رقصد.

### رقص چیست؟

رقص می‌تواند به گفتن یک داستان، انتقال احساسات و عواطف و ارتباط با دیگران و خودمان کمک کند. تعریف هنر رقص بستگی به شرایط اجتماعی، فرهنگی و معیارهای زیبایی‌شناسی، هنرورزی و باورهای هر جامعه دارد. بسیاری، رقص را هنر تجسم، بیان تفکر و احساسات از طریق زبان بدن می‌دانند. یا بر بیان دیگر رقص کنشی است که انسان رقصنده بر مبنای حس و حرکات موزون، برای ابراز احساس پرشوری که بیان‌کننده‌ی یک حال یا درک باشد، اجرا می‌کند.

هنر رقص، از طیف گسترده‌ی حرکت‌ها در قالب حرکات موزون اجرا می‌شود؛ مانند حرکات کاربردی در رقص فولکلور تا انواع رقص‌های تکنیکی و هنرمندانه که بخش جدایی‌ناپذیری از فرهنگ مردم در برخی کشورهای جهان است. مثل رقص شیوا در آیین هندوئیسم که معتقدند نخستین نمود و تجلی رقص، رقص کیهانی شیوا، نادانتا است؛ رقصی که نشان‌دهنده‌ی وحدت بنیادین و تقلیدی از ریتم کائنات است. شیوا در بینش هندوان با رقص خود قدرت ازلی پرودگار را متجلی می‌سازد. رقص سماع نیز میان پیروان اهل تصوف، مفهوم عرفانی دارد.

رقص در بسیاری جاها جزو فرهنگ مردم است. فرهنگی که در طول تاریخ به اشکال مختلف تکامل یافته و زیبایی پیدا کرده است؛ اما در اسلام این زبان گویا نه تکامل یافته و نه محو شده است. بر اساس تحقیق و برخی نظرها، از آن جا که در قرآن شریف، تنها احکام کلی و اساسی بیان و تفصیل آن به پیامبر گرامی اسلام واگذار شده است، چیزی در باره‌ی حرام بودن رقص نیامده؛ اما گفته شده است هر چیزی که موجب وهن دین شود و زمینه‌ی لهو و لعب را فراهم کند، نکوهیده نیست.

برخی مذاهب در اسلام با استناد به همین برداشت، رقص (حرکت‌های موزون) را در جامعه‌ی اسلامی حرام می‌دانند. با این تقابل، هنر رقص در افغانستان در محفل‌ها و شب نشینی‌ها جریان یافته است؛ به گونه‌ای مثال حتما محفل‌های خوشی در مذهبی‌ترین خانواده‌های افغانی نیز بدون رقص و پایکوبی بر پا نمی‌شود. با این حال اما در فضای عمومی، رقص تابو و نکوهیده است. افرادی که این هنر را پرورش می‌دهند و یا برای ابراز شادمانی در فضای خصوصی دور خود می‌چرخند، اگر در فضای مجازی ویدیوی آن‌ها با اختیار و یا بی‌اختیار شان قابل دید باشد، با هجمه‌ی بدگویی‌ها و تکفیر مواجه خواهند شد.

### رقص چگونه انکشاف کرد

انگیزه طبیعی رقص ممکن است در پستانداران اولیه قبل از تکامل آنها به انسان وجود داشته باشد. نوع از رقص در پرندگان و میمون‌ها و ماروجود داشته زمانیکه با ماده خود یکجا می‌شوند و یا دشمن را می‌بینند از خود حرکات و صداها می‌کشند. رقص قبل از تولد اولین تمدن‌های بشری بخش مهمی از مراسم، آیین‌ها، جشن‌ها و سرگرمی‌ها بوده است. بشر از زمان که آتش را شناخت و هنگام که شکار را در آتش می‌گذاشتن حرکات شادمانه را دور را دور آتش می‌نمودند. این حرکات نسل به نسل انکشاف نموده به رقص تبدیل گردید.

باستان‌شناسی آثاری از رقص را از دوران ماقبل تاریخ به نمایش می‌گذارد، مانند نقاشی‌های پناهگاه صخره‌ای ۱۰۰۰۰ ساله به مبتکا در هند و مقبره مصری که چهره‌های رقصنده قرن بیستم را به تصویر می‌کشد. ۳۳۰۰ قبل از میلاد بسیاری از اشکال رقص معاصر را می‌توان به رقص‌های تاریخی، سنتی، تشریفاتی و قومی دوره باستان ردیابی کرد. گفته می‌توانیم رقص اولیه از هند سریلانکا چین و آریین زمین تجلا یافته است. رقص را از نگاه باستان‌شناسی در نقاشی‌های برجا مانده از تمدن‌های هند مصر و چین بزرگ جستجو کنیم، درمی‌یابیم که رقص در مذاهب و معابد بودایی نیز وجود داشته است. و همچنان در داستان‌های اساطیری رقص کاربرد بدوی داشته است، در واقع می‌شود گفت که قبل از به وجود آمدن دبیره یا خط نوشتاری رقص یکی از شگردهای انتقال داستان‌های اساطیری از نسلی به نسل دیگری بوده است.

## رقص و موسیقی

رقص و موسیقی دو پدیده‌ای ناگسستنی است و به هیچ وجه نمی‌شود آن‌ها را از همدیگر جدا کرد، همان‌طوری که شعر و موسیقی از همدیگر جدا ناپذیر اند. در انکشاف رقص از نی دهل و تار از پوست حیوانات می‌ساختن که در انکشاف رقص رول بزرگی را ادانموده است. زمانیکه دین مروج گردید رقصها جز مذهب گردید.

در فرهنگ‌های کهن بشری رقص ریشه در آیین و عرفان دارد، مثل رقص شمشیر در جوامع بدوی اعراب که قبل از آغاز نبرد به آن می‌پرداختند یا هم آیین رقص شاهان هخامنشی با اسب، رقص قربانی گاو در آیین میترا این‌ها همه رقص‌های آیینی هستند و رقص سماع که نوعی از رقص صوفیانه است و صوفیان هنگامی که به وجد می‌آیند به آن می‌پردازند و این نوع رقص اکثراً از سوی مریدان مولانا جلال‌الدین محمد بلخی اجرا می‌شود. و تا هنوز هم رواج دارد ولی ریشه آن به رقص‌های آریایی دارد.

## رقص در افغانستان

رقص در افغانستان نقطه عطف زیبایی‌های هنر تنوع و تقاطع قومی و زبانی بوده است. در طول تاریخ اقوام مختلف در افغانستان زندگی نموده اند که این مردمان با خود فرهنگی را بجا گذاشته اند. از جمله یکی آن هنر رقص است. در افغانستان تا حال بیشتر از ۵۱ نوع رقص‌های محلی کشف گردیده است. بیشترین محلات که توانسته است فرهنگ خود را حفاظت کند نورستان، بدخشان، هرات و کابلستان است. (۱)

رقص در این کشور مجموعه‌ای از سبک‌های مختلف اجرایی دارد. ولی متأسفانه تا کنون به این پدیده فرهنگی توجه صورت نگرفته و به عنوان یکی از هنرهای رسمی از سوی دولت شناخته نشده است. ولی به عنوان رسوم مردمی در نواحی مختلف همواره اجرا می‌شود. با وجودی که این پدیده همواره شامل خوشی‌های مردم می‌باشد ولی با آن هم در اکثر مناطق به تنش مواجه است. (۲)

## رقص و موزیک

موزیک و رقص با هم پیوند ناگسستنی دارند. فرهنگ بومی افغانستان در رابطه با موسیقی محلی این است که اقوام مختلف در این کشور، موسیقی‌های خاص خود را دارند.

بعضی آهنگ‌های مردمی خود در میان مردم سبب ایجاد یک رقص جدید شده است. مثلاً رقص میده میده، سلامی، شیشیت خیز، عرقچین جره حو باعث یک رقص جدید شده اند. در کشور ما از سالهای قدیم رقص با دهل و سرنی و غیچک و رباب بوده است. در قرن ۱۸ توسط عبدالرحمن خان دسته‌های موزیک نوازان از هند آورده شد. امروز علاوه بر موزیک غرب موسیقی افغانی رشد نموده سبک‌های خاص را بخود گرفته است. فعلاً موسیقی افغانی به دسته‌های ذیل تقسیم شده است که ذیلاً نگاشته میشود.

۱. لوگری
  ۲. سبک بدخشی
  ۳. خراباتی
  ۴. قطغنی
- موسس آن دری لوگری میباشد.  
 بازگل بدخشی و دیگران  
 استاد قاسم نتو و دیگران  
 موسس آن بابه قران و دیگران



۵. هزارگی صفر توکلی

داستان سمت مشرقی از قدیم مروج بوده است میتوان از نام طلا محمد نتو

سبک غزنی

کلیوالی ملیت پشتون تعداد زیاد از هنرمندان پشتو خان درین جمله شامل اند

ترکمنی

هراتی

قرصک پنجشیر

هارمونیک یا چند آواز کشین مردم نورستان.

### ۱. اتن ملی رقص ملی

از جمله حرکات منظم است که توسط گروه مرد ها و یا مرد زن اجرا میشود. اتن ملی یا رقص های ملی را افغانها با یک غرور اجرا می کنند. این رقص را یونانی ها در موقع قبل از جنگ برای بلند رفتن شجاعت استفاده می نمودند در موقع پیروز نیز همین رقص را استفاده مینمودند. و شادی می کردند.

این سنت از ۲۵۰۰ سال به این طرف میراث اتن ملی معمولاً طور دستجمعی بوسیله جوانان مرد یازن اجرا میشود. رقص اتن ملی بشکل مدور با شور دادن سر بدن و دست طور منظم ادامیشود. که این حرکات انسان را بوجد میآورد. اتن ملی در دوره یونانی ها باختر در افغانستان مروج گردید. این اتن در طول دوره تاریخ اشکال مختلف را بخود گرفته است. اتن در دوره زرتشت نیز وجود داشت. آنها دورادور آتش میچرخیدند و سرودهای از اوستا را میخواندن با حملات عرب و مغولها افغانها زیاده فرهنگ خود را از دست داده اند. پس از پیروزی احمدشاه درانی اتن شکل رسمی را بخود گرفت. اتن در مواقع قبل از جنگ و پس از پیروزی، در مواقع جمع آوری سرباز برای جنگ، عروسی و سایر معافل سرور استعمال دارد. در افغانستان تمامی زنان افغان حق رقص اتن ملی را با زنان دارند. ولی در شهرهای بزرگ که نسبتاً مردم متمدن زندگی مینمایند. زنان و مردان قوم خویش یکجا از این اقص استفاده مینمایند. قبلاً در افغانستان اتن ملی توسط ملیت پشتون بخصوص در قندهار و پکتیا زیاده مروج بود. و هم یک نوع اتن وجود داشت. ولی این رقص پس از مدت زمانی در افغانستان انکشاف نموده به چندین شاخه تبدیل شد. (۵)

### الف. اتن خوستی

که با زیباترین و منظمترین رقص سر ادا می شود فعلاً به ۹ قسمت تقسیم شده اند طوری که در بار اول ۳ بار میدان را با دور دادن بدن و مو دور میزنند بعداً ۳ بار دور با یک چکچک بعداً دو قدم به عقب بعداً دو چکچک ۳ بار دور میدان با شور دادن سر و بدن طرف راست و چپ ادا میشود. بعداً سه چکچک و دور میدان با سرعت تیز تر ادا میشود. در اتن خوستی دستمالهای رنگه بدست نیز استعمال دارد. ب: اتن وردکی که با شور دادن و چرخ دادن زیاد بدن بدون چکچک ادا میشود.

ت: اتن لوگری با چکچک و دور خوردن های مکمل ادا میشود.

ث: اتن کوچیان

این اتن با بالا کردن دو دست دور خوردن با بدن شروع گردیده و سرعت آن بدریج زیاد شده میرود



اتن کوچی مظهر نمونه از فرهنگ قدیم افغانهاست

### ج: اتن وزیری

اتن وزیری نشانه از وزیرستانیهای ساکن پاکستان و اتن ختک در میان مردم ختک پاکستان مروج است. از اتن کتوازی دیراوتی هلمند و الکوزی نام برد.

ح. اتن مردم پکتیا

<https://www.youtube.com/watch?v=TDz3ioHcMAY>

### ۲. اتن کابلی

پس از سالهای ۱۳۶۲ و انکشاف اهنگهای مزاری طیبابه قران در کابل اتن بنام اتن کابلی در میان زنان مروج شد و خیلی بسرعت توسط کابلیان مسکونه کابل و خارج افغانستان در سراسر کشور معمول گردید.



اتن کابلی امروز در میان زنان کابلی مروج شده است.



اتن کابلی بدو دسته تقسیم شده است. در اول موزیک اتن ملی نواخته می‌شود زنان یا مردان با چکچک و رقص می‌چرخند پس از ۲-۴ دقیقه موزیک اتن ملی استاد شده موزیک تیز شروع می‌شود همه مینشینند یکنفر داخل میدان تنها رقص می نمایند که مربوط به موزیک است چقدر وقت را در بر میگیرد. بعداً دو باره موزیک اتن بعداً موزیک تیز میشود.

### ۳. رقص های بلوچی

بلوچها در ولایت قندهار نیمروز زابل سرپل و سایر ولایات افغانستان حضور داشته دارای فرهنگ و کلتور هستند که یکی از هنرهای بلوچی رقص است. که رقص مشهور آنها دوچاپی و شمشیر بازی است که در موقع عروسی استفاده می کنند . رقص های دیگری نیز میان مردمان بلوچ در افغانستان رواج دارد که معمولاً در ولایات بلوچ نشین در محافل خوشی آنها اجرا می‌شود رقص هایی چون چوچاپ، ، چاپ زابلی دو لت و سه لت که شبهرقص های خراسانی است. (۶)



**یادداشت:** Citra+Clie تمامی ویدو ها با کلک نمودن سترال + کلک دیده میشود. این ویدوها در آدرس [microsfot edge](https://www.google.com/search?q=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&rlz=1C1FHFk_daDK1096DK1096&og=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIUCAEQABgTGIAEMgkIAhAAGBMYgAOyCggDEAAyExgWGB4yCggEEAAyExgWGB4yCggFEAAyExgWGB4yCggGEAAyExgWGB4yCggHEAAyExgWGB4yCggIEAAyExgWGB4yCggJEAAyExgWGB7SAQoxMTg2NWowajE1qAIIsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:0ee0e86b,vid:7-ZqqNQ2UM,st:0) یوتوپ ویدوی بهتر دیده میشود. بعضی از ویدوها در یوتوپ گوگل [youtub google](https://www.google.com/search?q=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&rlz=1C1FHFk_daDK1096DK1096&og=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIUCAEQABgTGIAEMgkIAhAAGBMYgAOyCggDEAAyExgWGB4yCggEEAAyExgWGB4yCggFEAAyExgWGB4yCggGEAAyExgWGB4yCggHEAAyExgWGB4yCggIEAAyExgWGB4yCggJEAAyExgWGB7SAQoxMTg2NWowajE1qAIIsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:0ee0e86b,vid:7-ZqqNQ2UM,st:0) دیده میشود.

رقص بلوچی بومی

<https://www.aparat.com/v/j77247t>

رقص محلی دختران بلوچی

[https://www.google.com/search?q=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&rlz=1C1FHFk\\_daDK1096DK1096&og=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIUCAEQABgTGIAEMgkIAhAAGBMYgAOyCggDEAAyExgWGB4yCggEEAAyExgWGB4yCggFEAAyExgWGB4yCggGEAAyExgWGB4yCggHEAAyExgWGB4yCggIEAAyExgWGB4yCggJEAAyExgWGB7SAQoxMTg2NWowajE1qAIIsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:0ee0e86b,vid:7-ZqqNQ2UM,st:0](https://www.google.com/search?q=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&rlz=1C1FHFk_daDK1096DK1096&og=%D8%B1%D9%82%D8%B5+%D9%87%D8%A7%DB%8C+%D8%A8%D9%84%D9%88%DA%86%DB%8C&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIUCAEQABgTGIAEMgkIAhAAGBMYgAOyCggDEAAyExgWGB4yCggEEAAyExgWGB4yCggFEAAyExgWGB4yCggGEAAyExgWGB4yCggHEAAyExgWGB4yCggIEAAyExgWGB4yCggJEAAyExgWGB7SAQoxMTg2NWowajE1qAIIsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:0ee0e86b,vid:7-ZqqNQ2UM,st:0)

### ۴. رقص دوچاپی بلوچی

درین نوع رقص گروه از ۱۰۰ الی ۲۰۰ نفری به چند دایره می رقصند

[رقص دوچاپی بلوچی...](#)



## ۵. رقص چو چاپی بلوچی

درین نوع رقص رقصنده همه لباس سفید بتن نموده دور یک آتش با سورنی و دهل می رقصند.



## ۶. رقص چوب بازی

برخی از نویسندگان، پیشینه تاریخی رقص چوب را به سه هزار سال قبل برمی گردانند. هندوها و سیک‌های افغانستان رقص چوب را میراث کهن فرهنگی خود می‌دانند. در شاهنامه فردوسی رقص چوب از جمله رقص‌های اصیل خراسان افغانستان شمرده شده است. در ادوار کهن، مردم افغانستان برای تقویت روحیه رزمی جنگجویان از رقص چوب استفاده می‌کردند. برخی معتقدند که رقص چوب ریشه در رقص شمشیر دارد. شمشیر چون حالت برندگی دارد، به مرور زمان تبدیل به چوب و رقص چوب گردیده است. بعضی نیز بر این باورند که رقص چوب مانند شمار دیگری از رقص‌ها ریشه در آیین عرفانی دارد. چنانچه رقص اسپ در دوره شاهان هخامنشی، رقص قربانی گاو در آیین مترا و رقص شمشیر در آیین اعراب از جمله رقص‌هایی‌اند که ریشه عرفانی دارند، رقص چوب نیز رنگ و بوی مذهبی دارد و از ادوار پیش تا کنون باقی مانده است. در

قدیم رقص چوب با یک چرخش در حالی که هر دو دست به طرف آسمان بلند می‌شد آغاز می‌گردید و این حرکت در چرخش‌های بعدی نیز تکرار می‌شد. در ایران رقص چوب را به رقص سیستانی می‌شناسند.

در سنه ۱۳۴۰ خورشیدی رقص چوب در کنار اتن ملی جزء بازی‌های رسمی و مشهور کشور شناخته شد. شاگردان مکاتب در روز معارف با پوشیدن لباس ملی افغانی و نواختن سرنا و دهل به رقص چوب می‌پرداختند. الحاج محمد عمر (مطیع) نخستین سرود رقص چوب را اجرا نمود. (۷)

### منشع رقص چوب

خاستگاه رقص چوب مناطق مختلف افغانستان است، اما فعلاً رقص چوب در مناطقی چون کابل، هرات، قندهار، مزار شریف، بدخشان، پنجشیر و ... بیشتر رواج دارد. رقص چوب در این مناطق معمولاً با ساز و دهل همراه می‌باشد و در مراسم عروسی و میله‌های عنعنوی انجام می‌شود.

### چگونگی اجرای رقص چوب

در رقص چوب معمولاً ده نفر یا بیشتر شرکت می‌کند. هر نفر دو چوب رنگ‌آمیزی شده را به دست گرفته در حالی که به صورت دایره‌ای کنار هم ایستاده‌اند، چرخ می‌زنند و چوب‌ها را بالا برده و پایین می‌آورند. حین پایین آوردن، رو را به جوره مقابل خود می‌کند و چوب خود را به چوب او می‌زند. زدن چوب‌ها با صدای دهل و حرکات بدنی هماهنگ می‌باشد. هماهنگی میان صدای برخاسته از چوب‌ها و سرنای و دهل، زیبایی خاصی به رقص چوب می‌دهد.

درین رقص پیش از عروسی ده یا پانزده نفر بازی کن می‌باشد. برای هر کدام آن‌ها دو چوب رنگ‌آمیزی شده داده می‌شود. این رقص با دهل‌چی و سورنای‌چی اجرا می‌شود در شب خینه دختران و پسران لباس‌های جدید و نو افغانی به تن می‌نمایند. ظرف‌های مخصوص خینه را به دست گرفته بعد از ماندن خینه به دست عروس و داماد، مراسم رقص چوب آغاز می‌شود. (۳)

<https://www.youtube.com/watch?v=InLXEI4SDWg>

### ۷. عرقچین

این نوع رقص در کابل وجود داشته طوریکه یک خانم چادر نازک به‌سر نموده دستمال رنگه را در کمر می‌بندد و آهنگ عرقچین را سروده و دیگران آهسته، آهسته رقص کرده به شکل کورس آنرا تکرار می‌کنند. (۶)

<https://www.youtube.com/watch?v=PwRIVyPGSM8>



## ۸. قرصک پنجشیر

قرصک همان طوری که یکی از سبک‌های موسیقی محلی افغانستان است یکی از سبک‌های محلی رقص نیز است این رقص از رقص‌های خاص مردم پنجشیر است که با کف زدن‌های متواتر اجرا می‌شود و دف یگانه سازی است که با ریتم کف زدن‌ها یکجا به صدا در می‌آید، معمولاً در قرصک بالاتر از ده نفر اشتراک می‌کنند یک نفر ساز می‌زند و دو سه نفر دیگر رباعی می‌خوانند و بقیه می‌رقصند. (۶)

<https://www.youtube.com/watch?v=XRfIrx7-sVI>

## ۹. افشاری

خواندن صفا صفا بارقص مخصوص ادا می‌شود. افشاری در ۳ محل وجود دارد مانند افشاری نورستانی افشاری کابلی افشاری هرات و هزارگی  
الف. تدریس افشاری هراتی

<https://www.youtube.com/watch?v=VSTmHNYQlDg>

ب. اجرای رقص آبشاری

<https://www.youtube.com/shorts/Ldf9OZAwDsY>

## نوع دیگر

<https://www.youtube.com/watch?v=zOwGDEW2kGE&list=PLXYOH25CzObDJfPuTb471w8tle9caGtuO>

## ۱۰. رقص ملنگی هرات

این رقص به رقص صوفیان حنبلی شباهت دارد. ازینکه در افغانستان آموزش رقص نیمه ممنوع است. بشکل سنتی بدون آموزش اجرا میشود. در آینده این رقص جز فرهنگ و انکشاف یافته خواهد بود.

<https://www.youtube.com/shorts/kKtdiKQJySQ>





۱۱. رقص شمشیر مربوط دهقانان افغانستان  
این رقص تنها در مراسم جشن دهقان در اول حمل از طرف دهقانان اجرا میشود.

۱۲. رقص لوگری

رقص‌های مست لوگری عبارت از رقص‌های است که در ساز لوگری و دیگر سازها  
ادا می‌شود. مست ترین رقص در افغانستان لوگری است.

[https://www.youtube.com/watch?v=o4vItf\\_hOJ8](https://www.youtube.com/watch?v=o4vItf_hOJ8)

۱۳. رقص پامیری

این رقص مردم پامیر بدخشان است. از جمله بهترین رقص‌های افغانستان بوده به موزیک  
نرم رقصیده میشود. بنام دختر بدخشان یاد می‌شود. تاجک‌های بدخشانی تاجکستان این  
رقص را بشکل حرفوی در محافل عروسی پیش می‌برند. و خیلی جالب است.

<https://www.youtube.com/watch?v=eEPKZ03kHLI>

نوع دیگری از رقص پامیری که از طرف گروپ اجرا میشود.

[گاه گاه مستم خمار باشی، رقص پامیری](#)



۱۴. رقص میده چقمقی نیز یاد می‌شود

این رقص میده میده نواخته و میده میده رقصده میشود. طوریکه رقصنده با دو دست و  
انگشتان در بار اول رقص را آغاز می‌کند. در این رقص شعرهای چهاربیتی مردم قطغن

سروده میشود. CITAL+CLIK

[https://www.youtube.com/watch?v=VkJ0uwKeNs0&list=RDVkJ0uwKeNs0&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=VkJ0uwKeNs0&list=RDVkJ0uwKeNs0&start_radio=1)

نوع دیگر

<https://www.youtube.com/watch?v=JhD2gWY9z9Q>

میده میده رقصیدن به ساز دیگر

[\(198\) Afghan wedding dance mix - YouTube](#)



## ۱۵. رقص بیل جنگی

این رقص در ولایات و در مراسم نوروز اجرا می‌شود. بیل جنگی یکی از جذابترین رسوم و عنعنات دهقانان افغانستان رسم رقص بیل جنگی یا بیل بازی است که رسم خاص اجرا می‌شود. این آداب و رسومها ریشه در تاریخ دارند و از وقایعی کهن با ما سخن می‌گویند.

همه ساله با فرا رسیدن بهار، دهقانان افغانستان جشن بنام دهقان دارند. در جشن دهقان علاوه بر دیگر مراسم مراسمی را با عنوان جشن بیل جنگی برگزار می‌نمایند. در این جشن مردم گرد هم می‌آیند تا در کنار یکدیگر و با کمک هم، مسیر آبرسانی به مزارع را از گل و لای پاک کنند و تلاش و همدلی خود را به نمایش بگذارند. (۸)



## ۱۶. رقص اسپک

درین رقص یک اسپه را از تکه ساخته رقصنده خود را در لباس اسپ پوشش نموده رقص اسپک را اجرا می‌کند.



<https://www.youtube.com/watch?v=mmTs-PARmcY>

## ۱۷. رقص خراسانی هرات

رقص محلی خراسانی که در نواحی خراسان بزرگ، (هرات - فراه - غور - خاش - تربت جام - تایباد - سبزوار و ولایت هرات، از هزاران سال است که به شکل که در ویدو است اجرا می‌شود و کسب و کار کشاورزان و دهقانان را نمایش می‌دهد که با توکل به خدا برای آمدن باران دعا و نیایش می‌کنند و باز برای آماده شدن برای جنگ چوب بازی می‌کنند، به امید زنده ماندن و حفظ این رقص زیبا که میراث پدران ما است. این رقص توسط چند نفر اجرا می‌شود.

[https://www.youtube.com/watch?v=cY\\_Z8gRycjE](https://www.youtube.com/watch?v=cY_Z8gRycjE)

## ۱۸. رقص سماع هرات

سماع و موسیقی اساس و بنیاد طریقت مولانا محمد بلخی است که این اواخر در محافل فرهنگی کشور ما توسط گروه شمس و مولانا به سرپرستی خواجه محمد ابرهیم احراری اجرا می‌شود. کلیپ فوق از همایش بزرگ بین المللی خداوندگار بلخ که رقص سماع توسط جوانان بلخ و آهنگ (گه چرخ زنان) به آواز خواجه احراری و اجرای زیبای گروه شمس و مولانا. ۷. این رقص توسط ترکها شهرت جهانی دارد. طوریبست که یکنفر شعرهای مولانا را با موسیقی می خواند مردان می رقصند.



<https://www.youtube.com/watch?v=cyoLRmjHunM>

## ۱۹. رقص آبشاری هرات

هراتیان دارای آهنگ آبشاری دارد مشهورترین آن دختر گل فروش میباشد که تنها ساز آنرا بشما گذاشتم تا به گوش شما آشنا شود.

[https://www.google.com/search?q=%D8%A2%D8%A8%D8%B4%D8%A7%D8%B1%DB%8C+%D9%87%D8%B1%D8%A7%D8%AA%DB%8C&newwindow=1&ca\\_esv=a480633fbe16451c&rlz=1C1FHFk\\_daDK1096DK1096&udm=7&sxsrf=ADLYWJ7r2oenvx4Aev4qOiuSQ9kFS22vnnw:1735952497559&ei=cYh4Z9ndId\\_t7\\_UPzJHlcQ&start=20&sa=N&sstk=ATObxK4vNfJZpGjbt9J4pKeQtslcTC1HfjbuaxJ5S-wLOu\\_tf30rbngk-YWxk-](https://www.google.com/search?q=%D8%A2%D8%A8%D8%B4%D8%A7%D8%B1%DB%8C+%D9%87%D8%B1%D8%A7%D8%AA%DB%8C&newwindow=1&ca_esv=a480633fbe16451c&rlz=1C1FHFk_daDK1096DK1096&udm=7&sxsrf=ADLYWJ7r2oenvx4Aev4qOiuSQ9kFS22vnnw:1735952497559&ei=cYh4Z9ndId_t7_UPzJHlcQ&start=20&sa=N&sstk=ATObxK4vNfJZpGjbt9J4pKeQtslcTC1HfjbuaxJ5S-wLOu_tf30rbngk-YWxk-)

dBov3BgSXF17JlxI98RR8RLv6xv3cxVgCcsID6LpoBtuIjWzCLAA4on5AUhEWCuUhxYHq&ved=2ahUKEwiZ2tr\_7tqKAXf9rsIHcxIOQ44ChDw0wN6BAgFEbc&biw=1229&bih=621&dpr=1.56#fpstate=ive&vld=cid:a590a605.vid:kOsuH72FDLw.st0

اصل رقص را که مردان بشکل غیر حرفوی اجرا می کنند درین ویدو تماشا کنید.

<https://www.aparat.com/v/h42pqt0>

آموزش رقص ابشاری در موزیک دختر گل فروش

آموزش رقص افغانستانی

## ۲۰. چوب بازی هرات

درین چوب بازی قریه پروانه بیش از ۶۰ نفر شرکت نموده رقص را اجرا می کنند.

[Chub-Bazi Dance HD 2016 Herat Afghanistan](#) قریه پروانه رقص هراتی

نوع دیگری از چوب بازی هراتی به ساز دختر گل فروش

بهترین چوب بازی افغانستانی - ساز هراتی



## ۲۱. شش کبابی

نغمه مصری است که داخل فرهنگ افغانستان شده. این رقص در کابل مروج بود. این نغمه رقصنده را دوبار توقف باز یک نغمه طولانی. دوباره تکرار بعدا آهنگ ساقی برخیز درده جام را بده دوباره دوبار توقف.

ساقیا برخیز و درده جام را

خاک بر سر کن غم ایام را

ساغر می بر کفم نه تا ز بر

برکشم این دلق ازرق فام را

دوبار دوبار توقف میشود بعد تکرار میشود. نغمه شش کبابی توسط رباب نواخته شده

<https://www.aparat.com/v/c1461e9>

رقص شش کبابی

(197) هراتی شیش کبابی - YouTube



## ۲۲. کردی هراتی

این فرهنگ کردستان و ترکها میباشد. از اینکه هرات دارای مردم کردی است. به رسم کردی این رقص در ساز دختر گل فروش اجرا می گردد. درین رقص ۵۰ الی صد نفر شرکت نموده ۲ یا چند نفر در مابین میدان با دستمال می رقصند. دیگران بدست بدست هم داده طرف چپ یک قدم طرف راست دو قدم حرکت می کنند.

[رقص کردی با آهنگ آیشاری هراتی](#)



## ۲۳. گنجشک طلایی امریکایی یا تکنو افغانی

این موزیک یکی از شادمان ترین موسیقی افغانستان است. رقص که با این موزیک رقصیده میشود رقص خیلی تیز است. یکی از رقص های آن رقص بنام استراخانی یاد میشود که رقص کاملاً مردانه است. در امریکا بنام رقص کوچه ای یاد می گردد. معمولاً سیاهان امریکایی در روی کوچه دست جمعی می رقصند. پس از ورود امریکاییها در افغانستان مروج شده است. رقصنده صرف جوانان است.

<https://www.youtube.com/watch?v=jAaeOilhoQ8>



## ۲۴. رقص کنجشکک طلایی

این رقص پس سرودن آهنگ فلکولریک شهر مزار شریف در گروه‌های هنری ایجاد شده است. کاملاً نو است. هنوز بطور منظم بالایش کار صورت نگرفته.

<https://www.aparat.com/v/jp5d3>

## رقص های نورستانی

### ۲۵. رقص شاتکو نورستانی

درین رقص چندین نفر دور هم چرخیده آهنگ بنام وار هتورا می خوانند.

<https://www.youtube.com/watch?v=xxvzhA1Ovj4>

### ۲۶. رقص مشرقی نورستانی

این رقص با دهل و توله رقصیده می شود. رقصنده در بدن خود لباس بز را می پوشد.

<https://www.youtube.com/watch?v=rzqiNOp7VNs>

### ۲۷. رقص کیلاش ولایات نورستان

این رقص یک زن نورستانی با یک مرد می رقصد. این رقص در منطقه کیلاش عمومیت دارد. که پیرو زردشت اند.

[Nuristani \(Kalash\) shpa Daad - YouTube \(198\)](https://www.youtube.com/watch?v=rzqiNOp7VNs)

### ۲۸. قرصک نورستانی - گل کجکی دار

رقص بالباس نورستانی بین مردها و بین زنها با آهنگ نورستانی مروج است.

۱. [رقص نورستانی nuristani dance](https://www.youtube.com/watch?v=rzqiNOp7VNs)

۲. <https://www.youtube.com/watch?v=3ipbAykpNkk>

### ۲۹. رقص سوگواری کلاش مردم نورستان شرقی

<https://www.youtube.com/watch?v=5FrwcB4tz4Y>

### ۳۰. رقص وایگلی از ملیت نورستانی

وایگل یکی از ولسوالی های ولایت نورستان است. مردم وایگل دارای عنعنات خاص و دست ناخورده دارند. یکی از رقصهای آن رقص وایگلی است که مردم در موقع خوشی آنرا اجرا می کنند. درین رقص مردم دست همدیگر را گرفته یک لنگه می رقصند.

<https://www.youtube.com/watch?v=DvlHkuSg3zQ>

### ۳۱. رقص چوپانی دیوه قریه دیوه نورستان (تحقیق شود)



## ۱. رقص مردم کامدیش

<https://www.youtube.com/watch?v=Gfb9CMFLTRE>

## ۲. رقص مردم ولسوالی مندول

این رقص با توله و دهل اجرا میشود.

<https://www.youtube.com/watch?v=FfxRIFLDabc>

## ۳. رقص ناز مردمان شاد در نورستان

این در اثنای که مردم عروس را می آورند با شادمانی و یک چوب بدست اجرا میشود.

<https://www.youtube.com/watch?v=5lcMCGQLMbs>

## ۴. رقص پیر با لباس مخصوص از پوست بز

[https://www.youtube.com/watch?v=YcUx\\_YLi94Y](https://www.youtube.com/watch?v=YcUx_YLi94Y)

نورستان یکی از دست ناخودره ترین ولایت است که توسط امیر عبدالرحمن خان یک حصه آن مسلمان شده بقیه بطرف شرق فرار نموده بنام مردمان کیلاش یاد می گردد. تا حال ۱۲ نوع رقص در هر دو قسمت کشف گردیده است. ممکن زیاده باشد. بنا بر ضرورت تاریخ مختصر فرهنگی نورستان را خواستم بنویسم

## پیوند فرهنگی مردم نورستان و کیلاش کوه‌های چترال

درسه دره چترال پاکستان به نام‌های رمبرور Rumbur، بیریر Birir و بومبریت Bumbret مردمانی زنده گی می‌کنند که به نام (کلبن، کلبنه) یاد می‌شوند. مردم پاکستان آنها را به نام های (کلاش، کالاش، کیلاش و کلشه) می‌شناسند. آنها که در منطقه به نام‌های وی wai و ویگلی waigali نیز یاد می‌شوند، مردم بومی اندوآریایی Indo- Aryan می‌باشند که درسه دره دور افتاده چترال، حیات دارند. آنها با زبان کلبنه که شاخه از خانواده داردیک مربوط زبان اندوآریایی Indo- Aryan می‌باشد، صحبت می‌نمایند. مردم کلبن دارای فرهنگ و عنعنات قدیمی اند، که روزگاری در جنوب هندوکش، در سرزمین کافرستان قبل از اسلام و نورستان امروز، مروج بود. در هنگام فتوحات امیر عبدالرحمن خان، یک عده مردم از مناطق شرق نورستان، از قبول دین اسلام سرباز زده، به چترال که در آن وقت تحت حاکمیت انگلیس‌ها بود، کوچ نموده، در مناطق بومبریت و گبور و سایر جاها، جابه‌جا شدند. این گروه مهاجر، در آنجا به نام سرخ کافر یا لال کافر، معروف شدند. (وزیر علی شاه، کلتورهای هندوکش، ص ۲۴، جشن‌ها و برپایی آن، بخش دیگری از فرهنگ نورستان قدیم می‌باشد. در برخی مناطق این گونه جشن‌ها به مناسبت‌های مختلف، حتی در هر ماه برپا می‌شد. اما در این میان جشن‌های بهاری و خزان‌ی مهم‌ترین آنها بوده است، که در هر قریه برگزار می‌گردید. در میان مردم کلاش از جمله سه جشن، دوی آن، که یکی به نام جوشی Joshi یا چیلم جوشی Chilam Joshi یاد می‌شود، به عنوان جشن بهاری معروف بوده و باشکوه

تجلیل می‌شود. اهالی با به تن نمودن لباس‌های زیبا و رنگین، از جشن یاد شده استقبال نموده، سایر مردم از جاهای دور و نزدیک، برای تماشای مراسم این جشن، به آنجا می‌روند.

پیترسنوی نوشته است: مردم کلاش عقیده دارند که ارواح مردگان در جشن زمستانی به روستاها می‌آیند. (معمدی، ۶۸) مردم نورستان قدیم نیز معتقد بودند که ارواح مرده گان در جشن‌ها و مراسم قربانی حاضر می‌شوند.

رقص وساز و سرود یکی از مصروفیت‌های همه‌وقته مردم نورستان قدیم بوده است. به گفته رابرتسن، تو گویی رقص در سرشت شان نهفته است. رقص در واقع یکی از ارکان مهم مذهب و رمز ستایش و نیایش معبودان و نیاکان آنها بود، که بزرگان در خانه بزرگان یا گرم اما، و دیگران در همه جا برپا می‌نمودند. علاوه بر انواع مختلف رقص نیز وجود داشت که همه علاقمند آن بودند. مراسم بزرگ رقص در میدان قریه که به همین منظور مشخص شده بود، برپا می‌گردید. این سنت هنوز در میان مردم کلین چترال زنده و مروج می‌باشد. وزیر علی شاه تأیید می‌کند که رقص وساز و سرود از گذشته بخش مهم جشن‌ها و عقیده مذهبی کلاش است.

نصب پر طاوس کوهی در کلاه یکی از سنت‌های جنگجویان در نورستان قدیم بود. این سنت امروز هنوز به صورت گسترده، در میان مردم کلین موجود بوده و در مراسم جوشی به وضاحت دیده می‌شود. زنان در تزئین لباس‌های خود، به صورت گسترده از کودی سفید استفاده نموده و به وفور مهره سرخ به گردن می‌بندند؛ و برای بلند نگاه داشتن پیراهن بزرگ کمر بند می‌بندند؛ چنانچه در نورستان قبل از اسلام نیز چنین رسم بوده است. در هر دو فرهنگ زنان در مزرعه مصروف بوده، و مالدارانی از مشغولیت مردان می‌پاشند. محترم عبدالحی ورشان و عبدالباری ایدری که هر دو از مناطق چترال معلومات کافی دارند، می‌گویند که مردم کلاش چترال خود را به نام (کلبنه) و سرزمین خود را به نام (کلبنوم) یاد می‌کنند؛ لذا کلمه کلاشگوم نا درست بوده، بلکه کلبنوم شکل درست اسم می‌باشد. این موضوع عیناً در مناطق نورستان مرکزی، به خصوص ولسوالی و انت-ویگل صدق می‌کند، که مردم آنجا، خود را (کلبنه Kalaşa) و سرزمین خود را به نام (کلبنوم Kalaşüm) یاد می‌کنند. (۹)

### ۳۲. رقص با تفنگ در عروس و شادمانی جشن توت

این رقص یکی عنعنه مردم افغانستان بوده در موقع عروسی و یا شادمانی اجرا می‌شود.  
<https://www.youtube.com/watch?v=cQIk5SAOmWk>

### ۳۳. رقص پیشپو هزارگی

رقص عنعنوی که در روزهای عید در ولایت دایکندی بین زنان مُسن رواج است، در چند سال اخیر تا حدی توسط دختران، نیز اجرا می‌شود. بیشتر زنان و دختران، در ولسوالی‌های شهرستان و میرامور دایکندی، در ایام عید میله می‌کنند و این روزها را در بین خود با برپایی مراسم «پیشپو» جشن می‌گیرند.

پشپو، یک نوع رقص قدیمی و محلی در مناطق مرکزی «هزاره جات» است که در برخی مناطق، توأم با شعرخوانی محلی و به عنوان رقص، در عروسی‌ها مورد استفاده مردم قرار می‌گیرد.

این بازی، بیشتر به صورت گروهی اجراء می‌شود و به ندرت دیده شده که به تنهایی در عروسی‌ها انجام شده باشد.

طریق انجام این رقص، طوری است که ابتداء دستمال‌های گل سیب را به هر دو دست گرفته، گاهی یک دست را و زمانی دست دیگر را پایین می‌آورند. همزمان کمر را نیز به سوی زمین خم و راست می‌کنند. با درآوردن صدای مانند پشپو، پشپو بازی ادامه داده می‌شود.

بعد از اجراء اولین گام، از این بازی‌ها یکی دو قدم پیشاپیش داماد و عروس که بالای اسپ سواراند؛ حرکت نموده یا به صورت حلقه، در خانه دور عروس می‌چرخند یا این بازی، در مسیر راهی که داماد و عروس در حرکت می‌باشند؛ پیشاپیش عروس و داماد ادامه می‌یابد.

بازی پشپو، بیشتر به صورت گروهی مانند اتن ملی اجراء می‌گردد و این بازی، در ولایت دایکندی در روزهای عید بر پا می‌شود.

بازی پشپو، بیشتر در مناطق برگر، میرغلام و چهارصد خانه شهرستان و میرامور، در بین زنان رواج دارد. زنانی که به رقص پشپو بلدیت دارند، در بین هیاهوی دختران و زنان، پشپو کرده و به این طریق روزهای عید را جشن می‌گیرند. به این بازی خاص بیشتر زنان کهن‌سال بلد هستند و هرکس نمی‌تواند آنرا اجرا کند.

این زن سالخورده گفت که زنان و دختران، در یک خانه یا یک محل، دور هم جمع می‌شوند و رقص می‌کنند؛ اما این بازی عنعنوی در چند سال اخیر توسط دختران، شکل دیگری را به خود گرفته است.

زلیخا علاوه کرد که به‌طور نمونه، زنان در رقص پشپو، یک چرخ می‌زنند؛ اما دختران آنرا کمی عصری ساخته و چند چرخ می‌زنند و دستان شانرا مانند رقص‌های جدید بلند می‌کنند؛ درحالی‌که در رقص عنعنوی پشپو، چنین حرکاتی وجود ندارد و همین رقص عنعنوی، به شکل اولی آن پرکیفیت است. دختران نیز به بازی پشپو بلد هستند؛ اما با آن مهارتی که زنان کهن‌سال این بازی را اجرا می‌کنند، نمی‌رسند.

مردم، عیدهای سعید فطر و اضحی (قربان) را در مناطق مختلف، با بازی‌های محلی و عنعنوی جشن می‌گیرند. مسلمانان خوشحالی می‌کنند و به دیدن اقارب، خویشان و نزدیکان خود رفته و روزهای خجسته را با خوردن شیرینی، کلچه و میوه خشک و تازه و بخصوص در عید سعید اضحی آنرا با صرف گوشت قربانی، می‌گذرانند.

مردم مناطق مختلف، رسم و رواج‌های بخصوص خودرا دارند. در مناطق مرکزی به شمول بامیان همسایه دایکندی نیز رسوم خاصی از جمله بازی عنعنوی پشپو وجود دارد که علاوه بر عید، در روزهای عروسی بر پا می‌شود. (۱۰)

[\(201\) از جلال تا زوال؛ رقص پشپو YouTube -](#)

رقص پشپو مردم دایکندی

<https://www.youtube.com/watch?v=2CcWIFa1aXc>

بامیان

<https://www.youtube.com/watch?v=2CcWIFa1aXc>

### ۳۴. اوشاری کابلی

این رقص در کابل و هرات مروج است. رقصی است که به ساز هراتی رقصیده می شود. درین رقص دختران نشسته یک دختر در میدان رقصیده بقیه چک چک می کند بعد نوبت دختر دیگر می رسد.



### ۳۵. سلامی

سلامی یکی از رقصهای است که مردم اطراف بخصوص کسانیکه رقص بچه را خوش دارند میباشند. این رقص با زنگ و جامن خیلی جالب است. این رقص در بین مردم عادی هم جریان داشته مردم هم می رقصند. این در بین مردم شمالی زمین کابل و لوگر عمومیت دارد.

<https://www.youtube.com/watch?v=JLUx6BkQwBI>

رقص سلام مردم عادی

[https://www.youtube.com/watch?v=o4vItf\\_hOJ8](https://www.youtube.com/watch?v=o4vItf_hOJ8)

رقص دختر با زنگ جامن

<https://www.youtube.com/watch?v=8EcmvpNQynk>

### ۳۶. رقص کابلستانی

این رقص در محفل های خانمها کابل از بسیار قدیم با دریه رواج داشت با بمیان آمدن موسیقی طرز رقص ان بهتر گردیده است. درین رقص کسی شعر یا آهنگ یک خانم و یا یک فامیل را نموده رقصنده اکت همان شعر یا آهنگ را می کند مثلا در شعر گفته می شود دختر روی خود را پت کرد رقصنده با چادر روی خود را پت می کند یا گفته میشود

دختر ناز می کند رقصنده ناز می کند. دیگر زنها چک چک نموده شادی و خنده می کند.  
بعد نوبت دیگر خانم می رسد.

<https://www.youtube.com/watch?v=DdkSgPLFXu4>



### ۳۷. رقص قطغنی

این رقص در اصل در بین مردم مزار شریف و شمال افغانستان مروج می باشد. ساز این رقص اهسته بوده کنده کنده می باشد رقصنده هم به دمبوره یا تنبور می رقصند. بچه های صفحات شمال به این ساز خیلی خوب می رقصند. مرحوم بهاولدین تنبور نواز آهنگ این رقص را در رادیو افغانستان ثبت نموده و شعرهای آن از مردم شمال زمین است که معمولاً چهاربیتی های مزار شریف گرفته شده است. آهنگ و رقص اصل قطغنی را این دختر تمثیل نموده است. امروز در هر ساز صفحات شمال قطغنی می گویند که غلط است.

[https://www.youtube.com/shorts/\\_LxKPY3okY](https://www.youtube.com/shorts/_LxKPY3okY)

شکل دوم آن یک پسر غیر حرفوی رقصیده است

[رقص قطغنی شاد Qataghani dances 2021 shad](#)

نوع دیگری از رقص قطغنی

[رقص جدید قطغنی افغانی یک قدم پیش یک قدم پس](#)

۳۸. رقص شیشت و خیز مربوط مردم لوگر کابل و کوهدامن زمین  
این رقص برای بچه بازها و دختر بازها رقصه خیلی جالب و لذت بخش است

<https://www.youtube.com/watch?v=BeOoAEpYyqk>



۳۹. رقص با زنگ و جامن مخصوص بچه بازی

<https://www.youtube.com/watch?v=8EcmvpNQynk>

[https://www.youtube.com/watch?v=FpedCcW4\\_Bg](https://www.youtube.com/watch?v=FpedCcW4_Bg)

<https://www.youtube.com/watch?v=Nspab9KQAFw>

<https://www.youtube.com/watch?v=5U6WD-1X52E>

۴۰. رقص شغنایی مربوط به مردم شغنای بدخشان

<https://www.youtube.com/watch?v=19ssS765mis>

۴۱، قرصک نجراب

۴۲. رقص گنجشکک طلایی بدخشی

۴۳. رقص قدوس بجایی

۴۴. رقص قاشق بازی مردم کابل و ازبیک

یکی از جالبترین رقص مردم ازبیک میباشد. طوری که دو زن در میان آمده می رقصند بقیه زنها در اطراف آن با جنگ قاشق می رقصند.

<https://www.youtube.com/watch?v=OPDLM1NYIfA>

در دوانگشت دست راست و در دو انگشت دست چپ چهار قاش را گذاشتن در موقع که دایره و دنبوره نواخته میشود قاشق ها شکل منظم به همدیگر زده آواز می دهد .

۴۵. رقص چاینگ بازی که مخصوص مردمان اوزبیک در صفحات شمال است

۴۶. رقص گوشت دپتی ملیت ترکمن افغانستان

به معنی پرنده پامیزند یکی از رقص های فولکلور ترکمن ها در افغانستان است. در عروسی های امروزی ترکمن علاوه بر ترانه های مرسوم (یار یار، یاروجان)، اجرای حرکات موزون به نام «گوشت دپدی» بسیار رایج است. این رقص ریشه در حرکات موزون قدیمی شمن ها یعنی «ذکر» دارد. این چرخه چند قسمتی که بیشتر در گذشته در مناطق غربی ترکمنستان رایج بود، برای راندن ارواح خبیث انجام می گرفت. همین امر موجب افزوده شدن این رسم به مراسم عروسی گردید.

گوشت دپدی شعرهای زیادی دارد که یکی از معروفترین اشعاری که در هنگام اجرای گوشت دپدی خوانده می شود .

در عهد باستان، این رقص به عنوان بخشی از مراسم دینی استفاده می‌شد؛ که بازتاب دهنده یاد خدا با راه و روشی خاص بود که گاه با صدای بلند و گاه در سکوت انجام می‌شد.

این رقص بعدها در بین ترکمن‌های قبیله یموت که سواحل دریای خزر را برای زندگی انتخاب کرده بودند، محبوبیت فراوانی پیدا کرد. در پایان دهه ۹۰ میلادی، رقص کوشدپتی در کل ترکمنستان گسترش پیدا کرد و رتبه‌ای معادل «رقص ملی» مردم ترکمن را از آن خود نمود. این رقص در مراسم مختلف اعم از اعیاد، جشن‌ها و عروسی در میان مردم ترکمن افغانستان انجام می‌شود. (۱۱)

۴۷. رقص خواندن. رقص کورغلو مردم ازبک افغانستان

از جمله رقص‌های فولکلوریک قدیمی مردمان ترک است. نامگذاری این رقص به افتخار قهرمان افسانه‌ای ترک کوراوغلو بوده است. آهنگ ملودی این رقص پر عظمت است. ایده این رقص دادن روحیه برای جنگ است. سرعت آن آرام و کمی تند است.



۴۸. رقص جره جو هزاره گی

<https://www.youtube.com/watch?v=6JdrbUghe9U>

۴۹. رقص لزگی

از رقص‌های آسیای میانه مردم ترک زبانان میباشند. ترکهای افغانستان نیز در محافل خوشی خود این رقص را اجرا می‌نمایند. این رقص توسط مرد و زن اجرا میشود ولی به نسبت تعصب مذهبی تنها مردان اجرا می‌نمایند.

مراسم رقص لزگی دارای چندین حرکت آرام و تند است که بلافاصله با چرخش سریع تغییر ریتم داده و با حرکات موزون رقص نازنا و رقص کوراوغلو (قهرمان مبارزه با ظلم و ستم) توسط هنرمندان آذربایجانی ترکیب شده و رقص دلنشینی را پدیدآورده است.

نشست و برخاستها، حرکات مخصوص دست و پنجه پا در حین رقص نشان دهنده و یادآور نماد و خصوصیات قومی و ملیتی ایفاگران رقصند که از آن جمله به عنوان نمونه می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

\* روی پنجه پا می‌ایستند سپس قدرت را از نوک پا می‌گیرند و به طرف سینه می‌کشند و آن را داخل سینه می‌کنند که علت ایستادن روی پنجه داشتن قامتی کشیده و سرعت عمل بالا می‌باشد و همچنین جلو بودن سینه نشانگر سپر برای دفاع از خاک و ناموس می‌باشد. \* شکم را داخل می‌کشند و سینه را جلو نگه می‌دارند.

\* دست‌ها را باز و سر را بالا نگه می‌دارند و به طرف جلو نگاه می‌کنند که دست‌های باز نشانگر سپر برای دفاع از خاک و نشانه آزادی و تمایل به پرواز است.

\* سر را بالا نگه می‌دارند تا نشان دهند ملتی همیشه سر بلند هستند.

\* طریقه نگه داشتن دست‌ها بدین صورت است که در سه زاویه مختلف حتماً باید نود درجه باشد. (۱۲)



## ۵۰. رقص مذهبی صوفیان نقشبندی

[https://www.youtube.com/watch?v=oI5Ckh\\_fGXI](https://www.youtube.com/watch?v=oI5Ckh_fGXI)

رقص صوفیان

[/https://www.instagram.com/erfanvatasavof/reel/ChM-6AYouUS](https://www.instagram.com/erfanvatasavof/reel/ChM-6AYouUS)

رقص صوفیان

<https://www.aparat.com/v/b82c637>

رقص نقشبندی

<https://www.aparat.com/v/v52fv80>

## طریقت صوفیان نقشبندی در افغانستان

بهاء‌الدین نقشبند (۱۳۱۸-۱۳۸۹) طریقت نقشبندی را در قرن چهاردهم میلادی در بخارا پدید آورد. نقشبند در اطراف بخارا کلاس درس داشت: پیروان او تعلیماتش را در آسیای مرکزی، افغانستان و هند ترویج کردند، در زمان خواجه نصیرالدین عبیدالله احرار این طریقت در میان روشنفکران هم رواج یافت. یکی از نوادگان مشهور خواجه، شیخ احمد سرهندی است که در سال ۱۵۶۴ در منطقه سرهند هندوستان متولد شد و هم خلیفه نقشبندی و هم در زمره علما بود. شیخ احمد سرهندی گاهی مجددی الفتانی نیز نامیده می‌شد. این امر باعث شد تا عده‌ای از نقشبندی‌ها خود را نقشبندی-مجددی بنامند. در اواخر قرن دهم (هجری) و اوایل قرن یازدهم، پیشوای این طریقه در هند شیخ احمد سرهندی بوده و چون در قرن یازدهم (هجری) می‌زیسته او را مجدد الف ثانی لقب داده‌اند؛ پس از آن نقشبندیان هند به نام مجددی معروف شده‌اند و سپس طریقه مجددی از هند به افغانستان نیز رفته است.

طریقت نقشبندی در بین ازبک‌ها و ترکمن‌ها گسترش زیادی دارد و عده‌ای از مردم این دو قوم به آن طریقت هستند. گروهی از نقشبندی‌های افغانستان در مناطق شمالی و غربی این کشور و گروهی در قندهار و شرق افغانستان استقرار دارند. نقشبندی‌های شمال در گذشته، با مرکز طریقت نقشبندی در بخارا مرتبط بودند و نقشبندی‌های جنوب و شرق افغانستان با خانواده مجددی در هند ارتباط داشتند. خانواده مجددی از اعقاب شیخ احمد سرهندی‌اند. این خانواده در اواخر قرن نوزدهم، از هند مهاجرت کرده و در کابل مستقر شده است... در پایتخت، مجددی‌ها در شور بازار به احداث یک مدرسه و یک خانقاه پرداختند؛ از این رو رئیس این خاندان به لقب «حضرت شور بازار» مشهور شد. نقشبندی‌های کابل ضمن حفظ اسلام و مذهب تسنن، از خانواده مجددی پیروی می‌کنند. خاندان مجددی تنها نماینده فرقه نقشبندی در افغانستان نیست. هرات، پورچمن و کרוخ مرکزی هستند که در آنها فرقه نقشبندیه فعالیت شدیدی دارد. در این نواحی شبکه صوفیان نقشبندی در شبکه «مدارس» و «علما» هویت می‌یابند: «حضرت» ناحیه کروخ که اقتدارش از هرات تا میمنه گسترده است و شهرت عمومی او «شرافت‌الدین» است یک شیخ‌الاسلام و بنابراین، یک عالم است که دیگران از او حرف‌شنوی دارند. کابل و هرات از مراکز مهم استقرار نقشبندیان در افغانستان بوده است. سعدالدین کاشغری و عبدالرحمان جامی از مروجان این طریقت بودند. حضرت‌ها که رهبران نقشبندیه در افغانستان بودند، نسب خود را به خلیفه دوم می‌رسانده و از اولاد او خوانده شده‌اند. رهبر فرقه نقشبندیه در هرات «حضرت صاحب گازرگاه» لقب داشت، هر چند جایگاه او از لحاظ نفوذ سیاسی و اجتماعی به پای حضرت شور بازار در کابل نمی‌رسید.



دودمان روحانی مجددی در منطقه شور بازار کابل مستقر بودند و در جریانات سیاسی قرن گذشته نقش‌هایی ایفا کردند. ابتدا از امان‌الله خان حمایت کردند و دستار ابریشمی به دور کلاه قندهاری پیچیده، بر سر امان‌الله خان نهادند؛ ولی بعدها حضرت شمس‌المشایخ از چهره‌های بارز این دودمان در جنبش‌های آزادی‌خواهی زمان امان‌الله خان نقش‌های مهمی در سرحدات افغانستان ایفا کرد. برادر شمس‌المشایخ، حضرت فضل عمر مجددی، جد صبغت‌الله مجددی معروف به نور‌المشایخ، در شمار مخالفان رژیم امان‌الله خان قرار گرفت و به‌صورت‌های مخفی و علنی علیه او مبارزه کرد و نقش مهمی در خلع امان‌الله خان و حمایت از حبیب‌الله کلکانی ایفا کرد و بعد قبایل غلزایی را به حمایت از محمدنادر خان فراخواند. خانواده مجددی در زمان محمدظاهر شاه همواره با دربار ارتباط و پیوند داشته و از احترام زیادی برخوردار بودند.

هنگام کودتای کمونیستی در پریل ۱۹۷۸ / ثور ۱۳۵۷، رهبری فرقه نقشبندی به عهده حضرت محمد ابراهیم مجددی ملقب به ضیاء‌المشایخ معروف به شیر پاچا بود. کمونیست‌ها اندکی پس از کودتا، در نیمه‌شب ۲۸ دی ۱۳۵۷ / ژانویه ۱۹۷۹ به خانواده مجددی حمله کرده و ضیاء‌المشایخ و اعضای خانواده او دستگیر و در زندان اعدام کردند و عده‌ای را نیز به جاهای نامعلوم منتقل کرده و اموالشان را مصادره کردند. این موج دستگیری و کشتار خانواده مجددی سبب خشم و انزجار مردم شد.

خانواده مجددی بر اثر اختلافات داخلی دو دسته بودند؛ یکی اسماعیل مجددی که گروه خدام الفرقان را رهبری می‌کرد و دیگری صبغت‌الله مجددی که ابتدا «جمعیت علمای محمدی» را سازمان‌دهی کرد. اسماعیل مجددی و خانواده‌اش در آتش خشم کمونیست‌ها، که در صدد نابودی رقبا و مخالفان مهم خود بودند، سوختند؛ اما پروفیسور صبغت‌الله مجددی در مقام رهبر فرقه نقشبندی در افغانستان باقی ماند. مجددی رهبر مشهور فرقه نقشبندی در افغانستان است. او فارغ‌التحصیل دانشگاه الازهر است و به زبان‌های فارسی، عربی، پشتو و انگلیسی تسلط دارد. (۱۳)

## رقص‌های مذهبی و فلکوریک مردم افغانستان قبل از اسلام

۱. رقص میترایی یا قربانی گاو: درین رقص گاو را قربانی نموده در میان آتش می‌افروزند. سپس دورادور آتش رقص منظم نموده آوازهای مخصوص کشیده میشود.

## ۲. رقص شیوا

این رقص در قدیم در جنوب افغانستان مروج بود ولی هندوان افغانستان تا اکنون به شیوا عقیده داشته و رقص مخصوص دارد که عبادت شیوا را می‌نمایند. شیوا در دوره ودایی ایزد باروری، طبابت، صاعقه و ویرانی است. در اسطوره‌های کهن، شیوا الهه مقتدر و مهیب است که در خلوت کوهستان‌ها قرار داشته و نیروی شفابخش گیاهان را عطا می‌کند. نه تنها توان جادویی شیوا در ادوار متأخر اندیشه هندو همچنان باقی است بلکه قدرت و توانایی والاتر یافته و اغلب ترجمانی از قدرت و آگاهی کیهانی است. عموماً شیوا را پدر و مبدأ «دانش یوگا» تلقی می‌کنند. شیوا که در آگاهی ناب قرار داشته و



رنگ آبی پوست او نمادی از آن است، اول بار «دانش یوگا» را به همسر خود «پارواتی» می‌آموزد. عموماً تندیس‌های شیوا دارای چهار دست و سه چشم می‌باشد که سه مار نیز دور دست‌ها و سینه او قرار گرفته‌اند. چشم سوم شیوا که به چشم شیوا نیز معروف است، نمادی از آگاهی ناب و قدرت ویرانگر اوست. در دست‌های شیوا نیزه‌ای سه شاخ موسوم به «پیناکا» است که نماد درخشش است و شیوا را به عنوان ایزد توفان معرفی می‌کند. همچنین کمانی موسوم به آجاگوا و گرژی که مجموعه‌ای بر سر آن است و «کاتوانگا» نامیده می‌شود. در دست دیگر شیوا عموماً یا تسبیحی از جمجمه یا ماری که چون تسبیح به دست گرفته است و گاهی نیز شمشیری قرار دارد سه ماری که در بدن شیوا قرار دارند نشانی از هویت متعالی شیواست که در ورای حیطة خواب، بیداری و رؤیا قرار دارد یعنی آگاهی ناب.

یکی از نام‌های شیوا، ناتاراجا (Nataraja) است که به معنای خسرو و سرور رقصان می‌باشد. در این نام شیوا گاه به تنهایی و گاه با همسرش «پارواتی» به رقص‌های شکوهمندی می‌پردازد که هر کدام از این رقص‌ها حاوی بخشی از رموز آفرینش است که در بیانی انتزاعی و نمادین به تصویر کشیده می‌شود. تعداد رقص‌های شیوا بسیار است اما در عموم این رقص‌ها، ما با مشترکاتی روبرو هستیم. این مضامین مشترک می‌تواند درکی مناسب از رقص شیوا را ارائه کند. کومارا سوامی این مضامین مشترک را این‌گونه شرح می‌دهد: «... اهمیت ذاتی رقص شیوا در سه چیز است: اول صورت رقص موزون و هماهنگ او رمز و تمثیل منبع و منشأ تمام حرکات در جهان است و به وسیله کمان شیوا نشان داده شده است. دوم آن‌که غرض و غایت رقص او رستگار کردن و آزاد کردن ارواح مردم از بند و دام و هم خیال (مایا) است و سه دیگر آن که محل رقص او چیدم برم (Chidam Baram) یا مرکز عالم در درون قلب انسان است». همان‌طور که «کوماراسوامی» اشاره کرده است یکی از مفاهیم بسیار دقیق و مهم در رقص شیوا مفهوم «مایا» می‌باشد. شیوا با رقص خود حجاب «مایا» را می‌برد و انسان را به رستگاری می‌رساند. (۱۴)

### ۳. رقص سونا

سونا در زبان ترکی دختر مقبول در زیان هندی طلادر سانسکریت جلایش و درخشنده و خالص را معنی می‌دهد. این در زمان ویدی در افغانستان مروج بود. طوریکه از گیاهان شراب را بنام سونا می‌ساختن بعداً این شراب را نوشیده دوره دور آتش می‌رقصیدند. این رقص مدرن شده در کشورهای آذربایجان ترکیه گرجستان روسیه چیچین و غیره مروج بوده مردم در مراسم می‌رقصند.

### ۴. رقص خانمهای کافرستانی

۱. رقص های افغانی سایت ویکی پدیا فارسی نوشته کریم پوپل

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%82%D8%B5%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C\\_%D8%A7%D9%81%D8%BA%D8%A7%D9%86%DB%8C](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%82%D8%B5%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C_%D8%A7%D9%81%D8%BA%D8%A7%D9%86%DB%8C)

۲. رقصهای بومی افغانستان نوشته شده در رادیو نوروز

[رقص های بومی افغانستان – رادیو نوروز](#)

۳. فرهنگ بومی چوب بازی در حال نابودی است نوشته شده در سایت فرهنگ

[فرهنگ بومی چوببازی در افغانستان در حال نابودی است - خبرگزاری فرهنگ](#)

۴. رقصهای ملی افغانستان نوشته کریم پوپل در ویکی پدیا فارسی

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%82%D8%B5%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C\\_%D8%A7%D9%81%D8%BA%D8%A7%D9%86%DB%8C](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%82%D8%B5%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C_%D8%A7%D9%81%D8%BA%D8%A7%D9%86%DB%8C)

۵. اتن ملی

اتن ملی در ویبسایت ویکی پدیا فارسی

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AA%D9%86\\_%D9%85%D9%84%DB%8C](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AA%D9%86_%D9%85%D9%84%DB%8C)

ویبساید خبر رسانی

<https://www.afghanpaper.com/nbody.php?id=77422>

۶. جشنواره رقص های محلی افغانستان نوشته رادیو روز

<https://radionowruz.com/indigenous-dances-of-afghanistan>

۷. فرهنگ چوب بازی در افغانستان نوشته تیموری در ویبسایت پایگاه تخصصی جامعه

و فرهنگ های ملل

<https://farhangemelal.icro.ir/news/22523/%D9%81%D8%B1%D9%87%D9%86%DA%AF-%D8%A8%D9%88%D9%85%DB%8C-%DA%86%D9%88%D8%A8-%D8%A8%D8%A7%D8%B2%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%D9%81%D8%BA%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86>

۸. رقص بیل بازی در ویبسایت فیس بوک نوشته صفحه شهید سردار محمد داود

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=476957629149475&id=425213024323936&set=a.426743050837600>

۹. پیوندتاریخی و فرهنگی مردم نورستان و کیلاش نوشته سمیع اله تازه در صفحه فیس بوک نهاد

فرهنگی مرزا تازه گل

<https://www.facebook.com/MTGCF/posts/%D9%BE%DB%8C%D9%88%D9%86%D8%AF-%D8%AA%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%AE%DB%8C-%D9%88%D9%81%D8%B1%D9%87%D9%86%DA%AF%DB%8C-%D9%85%D8%B1%D8%AF%D9%85-%D9%86%D9%88%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D9%88-%DA%A9%D9%84%DA%9A-%DA%86%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%DB%8C%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%87-%D8%AA%D8%A7%D8%B2%D9%87%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D9%87-%D8%AF%D8%B1%D9%87-%DA%86%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%84-%D9%86%D8%A7%DA%A9%D8%B3%D8%AA%D8%A7/320557641961719>

۱۰. رقص پشپو در مناطق مرکزی کمرنگ شده است در ویبسایت خبرگزاری فرهنگ

<https://www.farhangpress.af/%D8%B1%D9%82%D8%B5-%D9%BE%DB%8C%D8%B4%D9%BE%D9%88-%D8%AF%D8%B1-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B7%D9%82-%D9%85%D8%B1%DA%A9%D8%B2%DB%8C-%DA%A9%D9%85%D8%B1%D9%86%DA%AF-%D8%B4%D8%AF%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA>

۱۱. رقص گوپتی در سایت دایر المار ف ترکمن

<https://www.bayragh.ir/modules/smartsection/print.php?itemid=332>

۱۲. رقص لزکی در ویکیپدیا فارسی

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%82%D8%B5\\_%D9%84%D8%B2%D8%A7%D9%86%D9%82%D8%B4%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%82%D8%B5_%D9%84%D8%B2%D8%A7%D9%86%D9%82%D8%B4%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C)

۱۳. طریقت نقشبندیه افغانستان ویکی پدیا فارسی

[https://dmelal.ir/index.php?title=%D8%B7%D8%B1%DB%8C%D9%82%D8%AA%D9%86%D9%82%D8%B4%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C\\_%D8%A7%D9%86%D8%BA%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86](https://dmelal.ir/index.php?title=%D8%B7%D8%B1%DB%8C%D9%82%D8%AA%D9%86%D9%82%D8%B4%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C_%D8%A7%D9%86%D8%BA%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86)

۱۴. رقص شیوا تجلی عرفان هنر فلسفه در ویسایت یوگا

<https://danesheyoga.com/post/detail/Fa/2-6-1-1-156-0/%D8%B1%D9%82%D8%B5-%D8%B4%DB%8C%D9%88%D8%A7-%D8%AA%D8%AC%D9%84%DB%8C-%D8%B9%D8%B1%D9%81%D8%A7%D9%86-%D9%87%D9%86%D8%B1-%D9%88-%D9%81%D9%84%D8%B3%D9%81%D9%87.aspx>