د مطالعې اسانه لارښود

(د مطالعې غوره لارې)

ژباړه او راټولوونه:
استاد زبیر احمد حیات

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

CamScanner

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

د مطالعې
آســــانه لارښــــود

لیکوال: زبیر احمد حیات

CamScanner

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: د مطالعې اسانه لاربنود

لیکوال: زبیر احمد حیات

خپرندوی: ختیځ خپرندویه ټولنه

ډیزاین: د ختیځ خپرندویې ټولنې تخنیکي څانګه

چاپوار: لومړی

چاپشمېر: ۱۰۰۰ (یو زر)

چاپکال: ۱۳۹۸ل/ 2019م

د چاپ حقوق خوندي دي!

چاپځای: د ختیځ خپرندویه ټولنې تخنیکي څانګه ـ جلال اباد

اړیکشمېرې: 0772719030-0781693100

ډالۍ

د هېواد ځوان سیاستوال ښاغلي **سید انتظار خادم** ته!
چې د خپل لوی هېواد د رغونې او ژغورنې لپاره یې له خپلې کچې لوړې هڅې کړې او لا هم ورته سترګې په لار یو.

زبیر احمد حیات

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

CamScanner

فهرست

د کتابونو کتاب ٦
دا کتاب........ ٨
د مطالعې پېژندنه........ ٩
د اسلام له نظره د مطالعې ارزښت........ ١١
٢١ پېړۍ او د کتاب ارزښت ١٤
د مطالعې ګټې څه دي؟ ١٦
(What are the benefits of studying?) ١٦
په کومو وختونو کې باید مطالعه ونشي؟ ١٩
په مطالعې کې د بریا رازونه........ ٢١
د مطالعې پر وخت اړین ټکي: ٢٤
(The important points during studying) ٢٤
ماشومان څنګه په مطالعه روږدي کړو؟........ ٢٦
څرنګه کتابونه باید ولرو؟ ٢٦
د مطالعې موادو ته لاسرسی........ ٢٨
د مطالعې لپاره ځانګړی ځای جوړ کړئ........ ٢٨
د مطالعې ډولونه ٢٩
مطالعه ته زیان رسوونکي عوامل ٣١
د کتاب مطالعه چېرته خوند کوي؟ ٣٢
د مطالعې لپاره ځانګړي او مناسب وختونه ٣٤
کتاب کتنه (مطالعه) ٣٥
د خوب ځای کې مطالعه کول........ ٣٦

د ځان لپاره مهالوېش جوړ کړئ.......................... ۳۶
د مطالعې لپاره شرایط ۳۷
د مطالعې د خونې موقعیت ۳۸
په مطالعه کې د فقهاوو او هوښیارانو.............................. ۴۱
قیمتي ویناوې ۴۱
د مطالعې پر مهال بد عادتونه....................................... ۴۶
که د چټک لوست لېوالتیا لرئ، نو دا لارې چارې غوره کړئ.............. ۴۷
هغه لارې چارې چې د زده کړو او ښه درس ویلو کې مو له ستړیا ژغوري....... ۴۹
مطالعې ته ولې زړه تنګېږي؟ ۵۱
۱۰ حللارې درته په ګوته کوو ۵۱
حافظه څنګه قوي کولای شو؟ ۵۵
ازموینه ۵۹
د ازموینو پر مهال څه ډول مطالعه وکړو؟................................ ۶۲
د ازموینې د اظطراب عوامل ۶۷
په ازموینه کې د زده کړیالانو د ناکامۍ لاملونه............................ ۶۹
په افغانستان کې د مطالعې وضعیت ۷۱
په افغانستان کې د مطالعې فرهنګ د بنسټیز کولو لارې چارې............... ۷۲
کتاب ساتنه.. ۷۴
څنګه کولای شو د مطالعې او کتاب کلتور ۷۵
ژوندي وساتو؟ ۷۵
سرچینې ۷۷

د کتابونو کتاب

زه چې د مطالعې دا لارښود کتاب ګورم، خفه هم یم او خوښ هم. خفه په دې یم چې یویشتمه پېړۍ کې موږ اوس هم خلکو تـه وایـو چـې مطالعـه وکړئ او بلکې څنګه یې وکړئ. دا وخت خو بایـد مـوږ خلکـو تـه ویلـی چـې کوم کتاب ولولئ، څنګه څېړنه وکړئ، څنګـه خپـل افکـار شریـک کـړئ، پـه کومو موضوعاتو کار وکړئ.

خوښ بیا په دې یم چې اوس هم سرِوخت دی او ښه کار چې هـر وخـت وشي، ښه وي. د مطالعې ستونزه رښتیا هم په ټولنې کې عامه ده. د کتابونو بازار که غوړېدلی دا منم، خو دا ستونزه لا پرځای پرتـه ده چـې مطالعـه بـه څنګه کوو؟ همدا اوس چې دا لیکل کوم، نیم ساعت مخکې مې همکار رانـه پوښتنه وکړه چې مطالعه څنګه وکړم، لږه طریقه راته راوښیه. نو سـتونزه تـر دې حده عامه ده.

د دومره عامې ستونزې د حل لپاره چـې ګـام اخیسـتل کېـږي، دا لویـه خبره ده. د ګران زبیر حیات کتاب د پښتو روایتـي کتـابونو غونـډي را پیـل شوی دی. د مطالعې پر ارزښت غږېدلی دی، له اسلامي زاویې یې ورکـتلي، بیا یې ګټې او نورې لارې چارې بیان کړي... یعنې که یې لوستونکی ولـولي، نو څه ترې اخیستلای شي.

د مطالعې په اړه نړۍ کې اوس هم څېړنې روانې دي او هر کال د مطالعې نوي نوي لارښود کتابونه راوځي، خو له بده مرغه موږ له په هغه حالت کې نه يو چې هر کال دې دغه نوي مواد راټول يا ترجمه کړو. ښه دا ده چې خپله شته ستونزه په خپلو شته وسايلو حل کړو او بې له دې چې مادي ګټې ته وګورو، د يوې ښېګڼې او قربانۍ په توګه خپلو خوانانو ته د مطالعې مواد وړاندې کړو.

د زبير حيات په دې کار کې اخلاص له ورايه ښکاري، خدای دې يې هغه هيلې ته ورسوي، په کومه هيله يې چې دا کتاب برابر کړی دی. زه ترې ډېره منته کوم.

کتاب ولولئ چې د کتاب لوستو چل در وښيي.

مير احمد ياد

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

CamScanner

دا کتاب

که څه مو تر سترګو کېږي، ښکاره ده چې ذهن مو انکشاف کوي، لیدلي نسبت هغو ته چې لولي یې، د زده کړي سلنه یې تر ډېره ژوندۍ او فعاله ساتل کېږي. له همدې کبله د ځوان کهول لپاره لوست تر هر څه ډېر ارزښت لري.

د متن د لوست لپاره هر لوستی انسان مکلف دی چې له تر لاسه شوو معلوماتو په ټولنیز ژوند کې ګټه واخلي. ډېر کتابونه داسې وي چې له څو پاڼو لوست وروسته یې د تل لپاره تړو، دا مو تر ټولو بد عادت دی او که دا زده کول غواړئ چې کتاب لوست په کوم وخت کې ګټه لري، د بریا رازونه یې او ډولونه یې، ماشومان څنګه په مطالعې روږدي کړو، ځانګړي او مناسب وختونه یې کوم دي، ازموینې ته څه ډول چمتو والی ونیسو، د کتاب بیا بیا لوست سره سره هم ولې نه بریالي کېږو او خپله حافظه څنګه غښتلې کولای شو؟

پورته موضوعات د کتاب منځپانګه ده او ګڼې هغې نا ځواب شوې پوښتنې در ځوابوي چې ژوند مو پرې رنګینولی او د بریا تر پولو رسولی شئ.

هغوی چې ډېر کم لوست لري، د دې کتاب یو ځل لوست سره به پوهه شي چې پخوا یې ولې دا بد عادت نه شاره.

زموږ په ژبه کې دا ډول کتابونه نشته، یا که وي هم ډېر به لږ وي؛ له همدې کبله معزز ملګري زبیر احمد حیات دا هڅه ګټوره بولم

حضرت عثمان نوري

ننګرهار

د مطالعې پېژندنه

د مطالعې د پېژندلو او د یوې مناسبې لارې د پیدا کولو لپاره لومړی دې ته اړتیا لرو چې د دغه فعالیت غوره تعریف ولرو. مطالعه چې مانا يې غور، فکر او توجه کول دي پر یو شي خبرېدلو او یا د کتاب په دقت سره ویلو ته مطالعه وايي. مطالعه، چې په انګلیسي ژبه کې ورته Study وايي معنا يې د تحصیل او درس ویل دي. په فرهنګ کې مطالعه د ډېر خبراوي ترلاسه کولو په موخه یو څه ته په ډېره ځېرکتیا لېدلو په معنی ده:

مطالعه د انسان معلومات زیاتوي او د هغه د خبرو کولو مهارت پیاوړی کوي. مطالعه د هر انسان لپاره ډېره مهمه او ارزښتناکه ده. مطالعه د انسان شخصیت جوړوي، هر څه، چې غواړئ په کتاب کې یې ترلاسه کولای شئ. پوهان وايي چې تر ټولو ښه ملګری کتاب دی.

په ځانګړې تعریف کې ویلی شو چې:

مطالعه یو شرطي او اکتسابي لړۍ ده، چې د معلوماتو د ډېروالي لامل ګرځي.

د اسلام له نظره د مطالعې ارزښت

اقراء باسم ربک الذی خلق، خلق الانسان من علق، اقراء و ربک الاکرم، الذی علم باالقلم

ژباړه: د هغه رب په نوم ووايه، چې جهان يې پيدا کړی، هغه الله چې له يوې ټوټې وينې يې انسان پيدا کړ، ووايه چې ستا رب تر ټولو لوی دی، هماغه رب چې د قلم په واسطه يې تعليم ورکړ، په همدې ترتيب د رسالت پيل او اسلام ته رابلنه د لوستلو او مطالعې پر بنسټ شوې ده.
همدارنگه قرآنکريم او د اسلام سپېڅلي دين ته د رسېدو لار مطالعه ده.

د پرمختګ هېڅ تاریخ له کتابه خالي نه دی، د هر فرهنګ پیل په کتاب شوی او په کتاب سره وده کوي. اسلام سپېڅلی دین هم له کتابه ګنه اخېستې ده، ځکه چې د اسلام ستر پیغمبر حضرت محمد (ص) خپل رسالت د الله (ج) له لورې د لوستلو په امر پیل کړی دی او همدا سپېڅلی فرهنګ دی چې الله (ج) په قلم قسم یاد کړی او خپل وروستی رالېږل شوی کتاب یې معجزه ګرځولی دی. د بشري ټولنې په بشپړتیا کې د کتاب د رول په هکله دومره بس دی چې د بشري تاریخ پېژندل شوي، مشهور او غوره کسان او ټول اسماني دینونه د همدې کتاب په واسطه تل ژوندي وي.

د قران کریم او رسالت پیل په قلم سره شوی دی. قلم ښوونه او روزنه چې په قران کریم کوم ارزښت لري پټ نه دی. په ځینو روایتونو کې او حدیثونو کې د بن په نامه د کتاب یادونه شوې ده او سپارښتنه کوي چې پوهه د لیک او لوست په واسطه ترلاسه کړئ. تر ټولو ښه بېلګه یې قرانکریم ته د کتاب نسبت کول دي.

(والکتاب المبین) چې له دې تعبیره د کتاب ارزښت ښه څرګندېږي.

په اسلام کې د مطالعې، لیک او لوست ارزښت تر دې حده ډېر دی، چې د بدر جنګ په پای کې زیاتره کفار د مسلمانانو په لاس بندیان شول، مسلمانانو ورسره ژمنه وکړه چې که هغوی فدیه ورکړي او یا لسو مسلمانانو ته لیک او لوست ورزده کړي؛ نو ازادېږي به. پوهه او مطالعه په اسلام کې ځانګړی ارزښت لري تر دې چې په جنګي او کړکېچنو وختونو کې یې هم زده کړې ته ځای ورکړی دی.

فرهنګ د یو ملت د پېژندلو د منځ ټکی بلل کېږي. د فرهنګ د پراختیا لپاره یوه لار دا ده چې کتاب ته د ارزښت په سترګه وکتل شي او په ټولنه کې په تېره بیا د زلمیانو او تنکیو ځوانانو ترمنځ، مطالعه دود شي. پر دې اساس حکومتونو او سیاستوالو خپلې تګلارې تیارې کړې، چې کتاب لوستل په ټولنه کې پراختیا او ځانګړی ارزښت ومومي. د

تاریخ په اوږدو کې د پوهې او ادب خاوندانو هم د کتاب او مطالعې په تړاو سپارښتنې کړي دي، په اسلام کې هم ورته ځانګړې پاملرنه شوې ده. له پیغمبر (ص) څخه په دې هکله ډېر حدیثونه روایت شوي دي؛ نو باید چارواکي او پوهان دې مسلې ته پوره پام وکړي، ځکه چې نن سبا مطالعه یوازې د خوند لپاره نه کېږي، بلکې یوه اړتیا ګڼل کېږي.

مطالعه یعنې څه؟ مطالعه ښه او غوره پوهېدل، خبرې کول، ښه فکر، ښه تحلیل او ښه عمل کولو ته وایي؛ نو داسې څوک به هم پیدا شي چې دغو ځانګړنو ته اړتیا ونه لري! مطالعه پوهې ته د رسېدو یوازېنۍ لاره ده، که مطالعه نه وای نو علم او پوهه به نه وه. الله (ج) فرمایي: (هل یستوی الذین یعلمون والذین لا یعلمون) ژباړه: آیا هغه کسان چې پوهېږي له هغه کسانو سره چې نه پوهېږي، برابر دي؟

۲۱ پېړۍ او د کتاب ارزښت

کتاب د انسان په ذهن او زړه کې د را ټوکېدلو احساساتو او تصوراتو مجموعه ده او د احساساتو او تصوراتو دغه نړۍ دومره پراخه او رنګینه ده چې پیړۍ وروسته بـه هـم د دې رنګینـو پـه لټـون پسـې لوسـتونکي سرګردانه وي.

اوس مونږ په داسې پیر کې ژوند کوو، چې پـه اړه یـې عمومـاً دا فکـر کېږي چې د ساینس ټیکنالوژۍ او کمپیوټر نړۍ ده او د ژوند په اساسي اړتیاوو کې یاد کړي شوي موارد مهم ځای لري. په پخوانیو ټولنـو کـې د کتاب د مطالعې دود په لوستې طبقه کې خورا زیات وو، نو ځکه خـو بـه یې ځانګړې خونې جوړولې، د رڼا بندوبست به یې کاوه او کتابونه بـه یـې ټولول.

څومره لویې باچاهۍ چې تېرې شوي دي، نو د ځان لپاره یـې کتابونـه یوه مهمه مشغله (مشغلا) دنده ګرځولې ده، په دربارونو کـې د هـنر او شعر او شاعرۍ مراسم جوړول.

ځانګړي اشخاص به یې د دې لپاره ساتل چې پاچا ته کتابونه ووایي او یا یې هم مهم ځایونه ورته په نښه کړي.

په پخواني روم، فرانسـه، جرمنـي، انګلسـتان، هندوسـتان کـې داسـې سـتر کتابتونونـه وو، چـې د خپـل وخـت د مشـهورو عالمـانو او پوهـانو کتابونه به پکې راټول کړای شوي وو.

همدې مینې او همدغه دود په پخوانیو ټولنو کې د علم د خوړېدو او پراختیا لپاره ګټور کار کړی دی او نن هم موږ له داسې نظریو څخه ګټـه

اخلو چې پېرۍ پېرۍ وړاندې رامنځته شوې وي او تر ننه په کتابونو کې پاتې دي.

خو په افغانستان کې وروستۍ پېرۍ کې د جنګي کلتور د عام کېدو او د جنګ جګړو د پراخېدو له امله د فرهنګي برخې دغه اړخ ته دومره جدي پام نه دی شوی او نه هم تر اوسه داسې پرمختللي کتابتونونه جوړ شوي چې هلته دې کتابونو هر اړخيزه ګټه واخلي. پدې کې شک نشته چې موږ د يوې نوې نړۍ د نويو لاس ته راوړنو په جال کې ګير يو او بايد د دغه وخت تګلوري سره سم ځان اشنا کړو خو مهمه پوښتنه دا ده چې د کتاب راټلونکي او حال څنګه دی؟

د مطالعې ګټې څه دي؟

(What are the benefits of studying?)

مطالعه ډېرې ګټې لري، چې ځېنې يې دا دي:

۱ـ مطالعه د ذهني پياوړتيا له يوه منظم جريان څخه عبارت ده.

د تلوېزيون بر خلاف کتاب تاسې مجبوروي، چې له خپل مغز څخه ګټه واخلئ. د مطالعې په وخت کې تاسو ډېر فکر کوئ او ذکاوت مو پياوړی کېږي. کله چې د سټرس (فشار) په حال کې ووسئ نو کوم کارونه ترسره کوئ؟ پياده مزل کوئ؟ موسيقي اورئ؟ .....

د ساسکس پوهنتون محققينو دا ثابته کړې ده، چې د سټرس په حالت کې بايد مطالعه وکړئ. څېړنو ښودلې چې له سټرس څخه د خلاصېدو لپاره مطالعه له پياده مزل، موسيقي اورېدل او آن له قهوې څښلو څخه هم ګټوره لاره ده.

۲ـ مطالعه د پوهې لپاره تهداب او پايې جوړوي.

د ځمکې پر سره د هرې موضوع په اړه کتاب ليکل شوی، چې د اړتيا په وخت کې کولای شئ ترې ګټه واخلئ او مطالعه يې کړئ.

ولې د هرې برخې لپاره کتابونه ليکل شوي دي؟

ځکه د کتاب لوستل ستاسو سره د موضوع په روښانه کولو کې مرسته کوي. په کتابونو کې داسې معلومات نغښتل شوي وي، چې ډېر کله په صنف کې د ښوونکي له خولې نه راوځي او يا هم پرې بحث نه کېږي.

۳ـ مطالعه حافظه پياوړې کوي.

څېړنو ښودلې ده که تاسې له خپلې حافظې کار واخلئ نو هغه به

پیاوړې شي او که خپله حافظه ونه کاروئ نو خپلې وړتیاوې به له لاسه ورکړئ.

۴ـ مطالعه انسان ټولنیز کوي.

څوک چې مطالعه کوي په بېلابېلو ټولنیز او کلتوري فعالیتونو کې د ګډون تابیا لري.

۵ـ مطالعه مو په موخو ټاکلو او پر ستونزو په برلاسی کېدو کې مرسته کوي.

څومره چې ډېره مطالعه وکړو، هومره د کتابونو د اتلانو په چوکاټ کې ځان وینو، او د هغو د تګلارو ځانګړنې په خپل ژوند کې پلي کوو.

٦ـ مطالعه انسان ته ښکلا وربخښي.

ښکاره ده چې تحصیل کړی او پوه انسان د نورو لپاره ډېر قدر وړ دی.

کوم کس چې پراخ فکر او پوهه ولري او بېلابېلو موضوعاتو کې معلومات ولري د نورو پام ځان ته اړوي او هر څوک ورته په درنه سترګه ګوري.

۴ـ مطالعه سترېا او نا خوښي له منځه وړي.

هر کله مو، چې د سترېا احساس وکړ، کافي ده چې یوازې د خپلې خوښې وړ یو کتاب را واخلئ او څو صفحې یې مطالعه کړئ. وبه ګورئ، چې ډېر ژر به مو سترېا له منځه ولاړ شي او ذهن به مو تازه شي.

۵ـ مطالعه د خدای (جل جلاله) پېژندنې او ستاسې د معنویت زیاتوالي سبب کېږي.

٦ـ مطالعه ستاسې شخصیت ته وده ورکوي.

۷ـ مطالعه ستاسو تحلیل څو برابره زیاتوي.

۸ـ مطالعه کولای شي، هغه موخو ته مو ورسوي، چې په ژوند کې یې ورته د رسیدو هیله لرو.

۹ـ مطالعه له تاسو نه ښه ژبور ویناوال او خبریال جوړوي.

۱۰ـ مطالعه مو پر نفس باور لوړوي.

۱۱ـ مطالعه له مونږ څخه نرم او مهربان انسان جوړوي.

۱۲ـ مطالعه غوره تفریح ده.

۱۳ـ مطالعه ستاسو فکري تمرکز ډېروي.

۱۴ـ مطالعه تاسې ته ښه احساس درکوي.

۱۵ـ مطالعه کولای شي، په تاسو کې نوښت ورتیا رامنځته کړي.

۱٦ـ مطالعه د ماغزو ښه ورزش دی.

۱۷ـ مطالعه زمونږ د ټولنې فرهنګ لوړوي.

۱۸ـ مطالعه د استعدادونو ځلا او د ځان پېژندنې سبب کېږي.

۱۹ـ مطالعه د الزایمر (هېرېدل) او د نورو دماغي ناروغیو مخنیوی کوي.

۲۰ـ مطالعه او کتاب لوستل د ژوند کولو هنر را زده کوي.

په کومو وختونو کې باید مطالعه ونشي؟

په لاندې حالاتو کې مطالعه مه کوئ:

- په وږې ګېډه

ځکه د سړي د غوسې لامل کېږي او همدارنګه کله چې ډېره ډوډۍ وخوړه او پوره ماړه شوئ، هم د مطالعې پر لور مه ځئ؛ ځکه د معدې او کولمو فعالیت زیاتېږي، په مغزو کې د وینې تګ راتګ کمېږي، دا کار د دې لامل کېږي چې بیا هم تاسو د ستړیا احساس وکړئ او بې حوصلې شئ.

- کله مو چې له چا سره شخړه کړې وي او په غوسه کې یاست هم مطالعه مه کوئ؛ ځکه کېدای شي د مطالعې پر وخت مو هغه څه په ذهن کې تېر را تېر شي، چې له مقابل کس سره د شخړې په وخت کې تېر شوي، چې همدغه شیان بیا د دې لامل ګرځي تر څو له مطالعې خوند وا نه شئ اخیستی.
- په ډک نس درس ویل مناسب نه دي. د ډوډۍ خوړلو او مطالعې ترمنځ باید نیم ساعت فاصله وجود ولري.
- د ډېر خوب پر مهال (کله چې خوب درځي باید مطالعه ونشي، ځکه چې په درس په ذهن کې نه پاتې کېږي.
- د یو مضمون د ختمیدو نه وروسته سمدلاسه بل مضمون مطالعه کول
- د تلوېزیون کتلو پر مهال
- د راډیو اوریدلو پر مهال
- د سټرس (اروایي فشار) پر مهال

- په هغو پارکونو کې چې ډېره ګڼه ګوڼه او غالمغال وي.
- د ازموینې څخه لږ د مخه
- په خوب ځای باید هم مطالعه ونشي.

د مطالعه په لاره کې شته ستونزې او خنډونه

- د مطالعې په ګټو نه پوهیدل.
- د خلکو اقتصادي ستونزې.
- د خلکو بوختوالی.
- د کتابونو په پرتله انځوریزو او غږیزو رسنیو ته تر انـدازې ډېره پاملرنه.
- د کتابونو د بیې لوړوالی.
- د ډول ډول آثارو نشتوالی.
- د داسې مهال وېش نه درلودل چې په هغو کې مطالعې ته ځـای ورکړل شوی وي.
- د کتاب په اړه د تبلیغاتي تګلارو او کړنلارو نشتوالی.
- د بهرنیو کتابونو نامناسبه ژباړه.
- د مطالعې په برخه کې د حوصلې نشتوالی.
- په کور او مېلمستون کې د کتابونو نشتوالی.
- د ښوونې او روزنې لپاره د سمو شرایطو نشتوالی.
- د رسنیو او مطبوعاتو ځانګړی حالت او ...

په مطالعې کې د بریا رازونه

۱ـ د مطالعې لپاره ځانته مکافات ورکړئ

تاسو هم کولای شئ، چې له دې تګلارې څخه ګټه واخلئ او ځانته مکافات ورکړئ. دا ډالۍ کولای شي، په زړه پورې خواړه، له خپل صمیمي ملګري سره اړیکه، یا د خپلې خوښې وړ فلم یا کارتون د یوې برخې کتل وي.

که مطالعه په مینې او لېوالتیا سره وشي، ډېره ښه او اغېزمنه به وي. کولای شئ، وې ازمایئ.

۲ـ د خپلو کارونو لپاره مشخص پروګرام ولرئ

په هغه صورت کې، چې د خپل هر کار لپاره مشخص وخت په پام کې ونیسئ، نو کامیاب به وئ؛ ځکه د انسان بدن له دې پروګرامونو سره عدت کېږي.

۳ـ تمرکز وکړئ

په لوړ غږ سره مطالعه وکړئ، تر څو وکولای شئ خپله مطالعه وګورئ، د مطالعې پر مهال موسیقي ته غوږ نیولو څخه ډډه وکړئ، تر څو تمرکز مو له منځه لاړ نه شي او اړ نه شئ هغه جمله چې په یو ځل ویلو سره پرې پوهېږئ. څو څو ځله یې ونه لولئ.

۴ـ انګیزه ولرئ

پدې اړه فکر وکړئ، چې د څه لپاره مطالعه کوئ؛ د دې لپاره، چې په راتلونکې کې د خپلې خوښې وړ دنده کې بریالي واوسئ، نه د دې لپاره، چې کورنۍ یا ښوونکي مو تاسو درس لوستنې ته اړ کوي.

۵ ـ له فرصتونو څخه په ښه توګه ګټه واخلئ

په هیڅ ډول شرایطو کې اجازه مه ورکوئ، چې وخت له لاسه لاړ شي. داسې پروګرام جوړ کړئ، چې نورو کارونو ته هم رسیده ګي وکړای شئ.

٦ـ که نه پوهېږئ، پوښتنه وکړئ

که د کوم څه په اړه شک لرئ، نو پرته له ځنډه یې وپوښتئ؛ ځکه یو بې ځوابه پوښتنه ستاسو ذهن بوختوي او نه شئ کولای، چې په تمرکز سره درس لوستنې ته دوام ورکړئ.

۷ـ د ورځې یو مناسب ساعت درس لوستنې ته ځانګړی کړئ

د شپې وروستي ساعتونه د درس لوستنې لپاره مناسب نه دي؛ ځکه چې ډېر ستړي یاست، دا هم ښه نه ده، چې له را ویښېدو وروسته د مطالعې مېز ته لاړ شئ، دغه راز هېڅکله له خوړو خوړلو وروسته درس لوستنه مه پیلوئ، ځکه د بدن ټوله وینه مو د خوړو د هضمولو لپاره په خېټه کې راټوله شوې ده او خوب مو وړي.

۸ ــ په کافي اندازه خوب وکړئ

د دویمې او اوومې برخې د وینا پر بنسټ، لکه څنګه چې کارونه مو له پروګرام سره سم پرمخ بیایئ، نو د وېده کېدلو لپاره باید تر ټولو غوره وخت په پام کې ونیسئ، تر څو ذهن مو فعال او سالم وي. ستاسو لپاره په شپه او ورځ کې ۸ ساعته خوب کافي دی.

۹ـ د مطالعې کچه مو لوړه کړئ

دا چې مطالعه پوهه زیاتوي، کومه نوې خبره نه ده؛ خو په مطالعه باندې ځان روږدی کول، د مسایلو درک او شننه لوړوي، که څه هم اړ نه یاست، چې ډېر سخته کتابونه ولولئ.

۱۰ ـ له یو څه وخت درس لوستنې څخه وروسته خپل د پام وړ کارونه ترسره کړئ

دا ډېر سخت او ستونزمن کار دی، چې وغواړئ، د یوه ماشین په

څېر پرته له ځنډه مطالعه وکړئ، غوره ده، چې له هرو ۴۵ یا ۵۰ دقیقو وروسته یو ځل ځانته لنډ مهالي استراحت ورکړئ او هغه کارونه ترسره کړئ، له کومو سره چې مینه لرئ، نقاشي وکړئ، شعر واروئ او یا یو بل کار ترسره کړئ، تر څو ذهن مو آرامه شي.

د مطالعې پر وخت اړین ټکي:

(The important points during studying)

په ښه او پایله لرونکې مطالعه کې لاندې ټکې اړین دي:

۱ـ د هر درس لپاره کتابچه چمتو او د مطالعې پر وخت د درس اړین ټکي په لنډ ډول پکې ولیکئ، څو په راتلونکو مرورونو کې تري ګټه واخلئ.

۲ـ د پوهیدو لپاره درس ووایئ نه د مطالعې لپاره.

۳ـ درسي مطالب په لوړ غږ ویل په یادولو کې اغېزمنه برخه لري، خو په یاد ولرئ چې نورو ته مزاحمت ونشي.

۴ـ د درسونو او کورنیو دندو په ډېرېدو څخه ډډه وکړئ.

۵ـ د درس لپاره تر ټولو غوره سرچینې درسي کتابونه دي.

٦ـ ډلییزې مطالعې ته لېوالتیا په صورت کې حداکثر ۳ تر ۴ تنو هغه لېوال زده کړیالان وټاکئ او په ازمایښتي ډول په یوه یا دوه درسي ناستو کې له هغوی سره مطالعه وکړئ، که د مطالعې اهل او له وخت څخه ښه ګټه اخیستونکي وو نو خپلو ناستو ته مو دوام ورکړئ، هر یو دې د درس د یوې برخې مسوول شي او نورو ته دې توضیح کړي.

۷ـ د درس ویلو پر وخت منفي انډ د پایلې ترلاسه کول او درسي بریاوو ته د پای ټکی ږدي.

۸ـ هر موضوع او ذهني بوختیا د وخت لګلولو او وړتیا نه لري، خپل ځواک مو د اصلي کارونو لپاره سمبال او سپما کړئ.

۹ـ ښه مطالعه یعنې د درسي مطالبو د درک او پوهې لپاره له شته وخت څخه په بشپړه توګه ګټه اخیستل.

۱۰ـ ټینګار کېږي چې ذهن ته د درس د مطالبو په سپارلو کې له مرور څخه کار واخلئ.

۱۱ـ د مطالعوي برنامو له پیل سره یو خوا او بل خوا مه ځئ، د بېلګې په ډول ځان د خونې، مېز او څوکۍ په ترتیب، ټلېفون کولو، مجلې ویلو او ... مه بوختوئ.

ماشومان څنګه په مطالعه روږدي کړو؟

د لويو خلکو په جوړولو کې مطالعې مهم رول لرلی دي، که تاسو غواړئ چې ماشومان مو تکړه او ستر خلک شي، له مطالعې سره يې بلد کړئ، ورته وې هڅوئ او بالاخره په مطالعه يې روږدي کړئ.

ماشومان څنګه په مطالعه ربږودي کړو؟

د لوستو له د موادو ډک کور له دې مرسته کوي چې ماشومان مو پرله پسې لوستونکي او د مطالعې شوقيان شي.

خرنګه کتابونه بايد ولرو؟

له خپلو ماشومانو د هغوې د شوق او علاقې په باره کې پوښتنه وکړئ، که دوی ډېر واړه وي او پرېکړه نه شي کولای، د خپل سيمه ايز

کتاب پلورونکي سره مشوره وکړئ، تر څو د ماشومانو له عمر سره سم وروستی کتابونه درکړي.

دلته له تاسو سره یو څو تکي شریکوو چې ستاسو د ماشومانو په مطالعه عادت کولو کې مرسته وکړي.

رنګارنګ مواد وټاکئ

ډېر واړه ماشومان له رنګونو او تصویرونو ډک، تختې ته ورته، او د الف با کتابونه چې د څارویو او دې ته اشنا تصویرونه ولري خوښوي. لږو غټو ماشومانو ته بېلابېل کتابونه خوند ورکوي، لکه د رښتینو کیسو، افسانو، شاعرۍ، ډکشنرۍ او داسې نور کتابونه.

ماشومان که څه هم پخپله پوره لوستل نه شي کولای خو په کیسو پوهېږي، که چېرې ستاسو ماشوم دده لپاره د یوه ګران کتاب د لوستو او پوهېدو لېوالتیا ښایي، هڅه وکړئ چې هغه کتاب په ګډه ولولئ.

غټ ماشومان د کتاب تصویرونو او انځورونو ته ګوري او د هغوی په اړه پوښتنې کوي او په موضوعاتو سر خلاصوي.

د لوستلو مواد یوازې تر کتابونو مه محدودوئ کېدای شي ماشومان مو د لوستلو او وخت تېرولو لپاره له لاندې موادو خوند واخلئ.

- د ماشومانو مجلې
- ږغیز کتابونه
- پوسټ کارډونه، ایمیلونه، له دوستانو څخه ترلاسه شوي ګټور موبایلي میسجونه
- د عکسونو االبومونه، تصویري کتابونه (جغرافیوي، موټر، یا پاسپورټ)
- ورځپاڼې
- انټرنیټ
- پر کمپیوټر د الف بې ګیمونه، ټایپینګ یا د لوست ګیمونه
- آهن روبایي الف ب توري
- انټرنیټي کتابونه

د مطالعې موادو ته لاسرسی

د مطالعې کتابونه د لوبو له نورو توکو سره شکاره کېږدئ. د خوړو خونه، د ناستې او لوبو په ځای کې د کتابونو اېښودل به له ماشومانو سره مرسته وکړي چې د اړتيا او شوق پر وخت په اسانۍ کتاب ترلاسه کړي.

د ماشومانو د خوب په کوټه کې، د بسترې ته نژدې او په کور کې د دوی د خوښې په ځای کې د کتابونو او د مطالعې د نورو توکو اېښودل به هر وخت د دوی پام مطالعې ته ور اوړي.

د مطالعې لپاره ځانګړی ځای جوړ کړئ

څومره چې ماشومان لویېږي، هغومره د کتابونو او مجلو په ټاکلو کې غور کوي، د دوی د خوښې کتابونه د مطالعې په ځانګړي ځای کې د الماری په تاخچو کې ځای پر ځای کړئ.

په کور کې د ماشومانو تر ټولو زیاته د خوښې ځای په کتابتون ورته بدل کړئ، د هغوی د کتابونو خانې په زړه پورې او منظمې وساتئ.

ځینې کتابونه داسې کېږدئ چې پښتۍ یې ولیدل شي، تر څو ماشومان یې په اسانۍ پیدا کړي.

د تلویزیون، کمپیوټر او ګیم لپاره یې وخت محدود کړئ تر څو لوستو وخت پیدا کړي.

- د مطالعې ځای په زړه پورې کړئ.
- ماشومان وهڅوئ چې لیکل وکړئ.

د مطالعې لپاره د کور دننه، دهلیز یا کوټه کې یو کونج وټاکئ، او ماشومان وهڅوئ چې هره ورځ هلته لاړ شي او وخت تېر کړي.

د مطالعې ډولونه

الف: مکاني مطالعه

دا بنه یې پر ذهني تصویرونو ولاړه ده. ۵۰۰ ق میلاد، پخواني یونان کې د سیمونیدس شاعر په نوم یو شاعر چې په یو راهب یې شعر لیکلی و او د اورولو لپاره یې په یو ستر تالار کې غونډه جوړه شوې وه، د غونډې له پیله څو شېبې وړاندې راهب له سیمونیدس څخه غوښتنه کوي چې له تالار نه بهرون را ووځي، د نوموړي له راوتلو سره سم د تالار چت راپرېوځي. کله چې له خاورو د مړو شویو ګډوډوالو جسدونه راووېستل شول، نو دوستانو یې څېرې ونه شوې پېژندای؛ خو سیمونیدس له خلکو غوښتنه وکړه چې ټول جسدونه دې بېرته د تالار ناستځای ته وروړل شي. نوموړي د خپل ذهني تصویر په جوړولو هر جسد په خپل ځای کېښود او هر چا ته یې خپل خپل مړی وروپېژندل.

ب: ډله ییزه

څو تنه محصلین یا لوستي وګړي په خپل منځ کې د ټول کتاب

موضوعات سره وېشي- او بيا پرې لږ ساعت وروسته هر سړی خپل معلومات وړاندې کوي او نور ترې همغه مهمې نقطې يادداشت کوي؛ خو دا چاره محيط جوړونې ته اړتيا لري، يانې هغه څوک چې غواړي دا ډول مطالعه وکړي؛ نو د ځان په خبر په مطالعه مئين وګړي انتخاب کړي.

ج: انفرادي مطالعه

دا ډول مطالعه بيا درې بڼې لري: ۱- کرښه په کرښه، پراګراف په پراګراف، مقايسوي، وقفه يي او عمومي مطالعه.

۱ -کرښه په کرښه: په دغه روش کې لوستونکی د قرانکرېم د حافظ په ډول ګردان کوي، يوه يوه کرښه لولي او هغه خپلې حافظې ته سپاري چې دا بيا له ځان سره د ذهني ستړيا او فشار اغېزې لري.

۲ -پراګراف په پراګراف: دې بڼه کې لوستونکی يو پراګراف لولي، پر مهمو ټکو يې بيا لنډ مرور کوي او بيا بل پراګراف ته ورځي.

۳ -مقايسوي مطالعه : لوستونکی يو فصل لولي او بيا په يادو (د خپلې حافظې په مرسته) ټول فرعي عنوانونه د يو کوچني کاغذ پرمخ ليکي او تر هغې وروسته يې د کتاب يا چپتر له لوستل شويو عنوانونو سره مقايسه کوي چې ذهن يې څومره له ځان سره ساتلي دي.

۴ -وقفه يي مطالعه: په دې بڼه کې لوستونکی يو فصل لولي، په هغه څو شېبې لنډ مکس (فکر) کوي چې دې کې مهم مفهوم (هدف) څه و، موضوع په کومو برخو وېشل شوې وه، يانې په لنډ ډول يې له ځان سره تحليلوي.

۵ -عمومي مطالعه: په دې ډول کې لوستونکی ټول مضمون يا کتاب له مخې لولي او ځينې لنډې او مهمې جملې ترې په يو کاغذ يادداشت کوي يا يې همالته متن لاندې په پنسل يوه کرښه راکاږي. دويم ځل بيا يوازې همدا يادداشت کړي يا په نښه کړي ځايونه لولي او حافظې ته يې سپاري

مطالعه ته زيان رسوونکي عوامل

هغه عوامل چې مطالعې ته زيان رسوي او د يادولو د کمښت لامل گرځي عبارت دي له:

۱ـ تر حد ډېره مطالعه:

له يادولو او مطالعې سره سخته لېوالتيا د ستاينې وړ ده، خو کله نا کله له حد څخه ډېره مطالعه د فرد د ستړيا لامل گرځي لو له ځانه عصبي غبرگون ښايي. دا غبرگونونه خپل ځان او شاوخوا خلکو ته ځورونکي وي او له مطالعې څخه د شخص د کرکې لامل گرځي. په ورځ کې ۴ ساعته مطالعه بسنه کوي، خو د اړتيا په صورت کې کولای شو د تمرين په واسطه دا وخت ډېر کړو او کچه يې په اوونۍ کې له ۶۰ تر ۹۰ دقيقو پورې لوړه کړو.

۲ـ د ذهن او بدن استراحت ته نه پاملرنه:

په اوږد مهاله حافظه کې د ويل شويو مطالبو ثبتول وخت ته اړتيا لري، يادول يوه تدريجي چاره ده په مخکينيو زده کړو بايد په کراره، کراره نوي زده کړې ورزياتې شي، او ترمنځ يې کلک تړون رامنځته کړل شي، ارواپوهان د هېرېدو عمده لامل د پخوانيو زده کړو په ياد راوستلو کې د نويو زده کړو تداخل دي.

۳ـ د يادولو د تحکيم پړاو ته نه پاملرنه:

د يادولو ځای موندلو په پار اړين وخت ته د تحکيم پړاو وايي، ذهن هغه کتابتون ته ورته دی چې په هغه کې اطلاعات ترتيبيږي، که په مرور سره اطلاعات ورددنه شي په ناخوداگاه ډول دا مطالب له پخوانيو مطالبو سره اړيک نيسي او په مناسب ځای کې خوندي کېږي او په ياد راوستلو پر وخت آسانه ياد ته راځي.؛ که اطلاعات بې نظم او بې ترتيبه دننه شي په ښه ډول نه تنظيمېږي او په اړين وخت کې ياد ته نه راځي.

۴ـ په ساده مطالبو د مطالعې پيل:

هغه زده کړيال چې د مطالعې پر وخت پُر انـرژي وي سـاده مطالب لولي او کله چې ستړی کېږي له سختو مطالبو سره مخ کېږي نو د ذهن د ستړيا له امله د تمرکز په نه شتون اخته کېږي، مطالب نه درک کـوي ستړي او زړه توري کېږي. بناًء اړينه ده په پيل کې چې پُـر انـرژي وې د ستونزمنو مطالبو مطالعې ته مخه شي.

۵ـ پر لاره د تللو پر مهال مطالعه:

په لاره تلل د ستړيا او د مطالعې د وخت د کمولو لامل گرځي، پر لاره د تللو پر مهال مطالعه کې د تمرکز کمښت يوه لـه اړينـو سـتونزو څخه ده؛ ځکه پر لاره د تللو پر مهـال شـخص د چاپېريـال لـه حوادثـو څخه د خپل ځان مواظب او مراقب وي.

٦ـ په های لایټ (High Light) سره کرښه کاږل:

که څه هم ډېری زده کړيالان او مطالعـه کـوونکي د مطـالعې لـه دې تگلارې څخه گټه پورته کوي او خوند ترې اخلي خو د ليکو لاندې کرښه تېرول ذهن تنبلوي او اجازه نه ورکوي چې حافظه ذهن ته د سپارلو لپاره ډگر ته را ودانگي. له همدې امله له هـای لایـټ او د مطـالبو لانـدې لـه کرښې کاږلو څخه په خپله ژبـه د لنـډيز او نچـوړ اخېسـتل غـوره دي، او دواړه موارد په يادولو کې اغېزمن دي.

د کتاب مطالعه چېرته خوند کوي؟

په کور کې د مطالعې لپاره يو ځای ځانگړی کـړئ. وزگـار وخـت کـې همالته کېنئ، گټه يې دا ده چې دا ځای بـه يـوازې ستاسـې مطـالعې تـه ځانگړی وي او ذهناً هم ورسره د مطالعې په تار تړلي يئ.

څه شي ته چې ژوند کې ځای ورکوئ، هغـه مـو ذهـن کـې هـم ځـای کوي. د داسې ځای ځانگړي کول ستاسې ذهن کې مطالعې ته هم يوځای

ورکوي او پخپله مو د چلند برخه کېږي.

دې ځای کې د خپلې خوښې کتابونه تيار کېږدئ او له ستړيا د خلاصون ځای يې ونوموئ.

دلته چې کېنئ بل هېڅ کار مه کوئ، ټول تشوېشونه او اندېښنې له دې ځايه بهر پرېږدئ او ځان سره ژمنه وکړئ چې هر تشوېش وي، له دې ځايه بهر به يې کوئ، دلته ذهن ښخي له نورو خبرو خالي کړئ.

دوه گټې لري:

يوه دا چې دلته د ناستې پر وخت به ځان منظم او مطالعې ته مسؤل احساسوئ او منظمه مطالعه به کوئ.

دويم به له تشويشونو او اندېښنو په دې ډکه نړۍ کې د ذهني سکون او آرامتيا يوځای او له دې ټولو به په کې پناه اخلئ.

څوک چې کتاب نه مطالعه کوي:

اوس د هغه چا ځانگړنې تاسې ته درپادو چې مطالعه نه کوي؛ چې د هغه چا سره چې مطالعه نه کوي دا ځانگړنې ملگرې وي:

- په اسانۍ سره د تبليغاتو ښکار کېږي.
- تکراري خبرې کوي.
- د احساساتو سره ژوند کوي.
- د خبرو محور يې ډېر محدود وي.
- ځان په سمه توگه نه پېژني.
- ماغزه يې جامده بڼه خپلوي.
- د هغوي عقلي ځواک نه وي روزل شوی.
- د ذهن فکري برخه يې تقريباً په ټپه ولاړه وي.
- گټورې خبرې يې ډېرې لږې وي.
- څه چې وايي هغه نه شي ځارلی.
- د دروا‌غو خبره د منلو لېواله وي.
- د زده کړې ځواک يې کمزوری کېږي او ....

د مطالعې لپاره ځانګړي او مناسب وختونه

۱) سهار وختي

هر کله چې سهار وختي له خوبه پاڅېږئ، دا وخت د مطالعې لپاره تر ټولو ښه وخت دی، ځکه ذهن مو له نورو موضوع ګانو پاک وي يعنې په ذهن کې مو نورو موضوع ګانو ځای نه وي نيولی، نو سهار وختي له خوبه پورته شئ او تر سهارنۍ خوړلو مخکې وخت مو د درس ويلو لپاره ځانګړی کړئ.

۲) مخکې تر ويده کېدو

ځکه نور مو ټول کارونه ترسره کړي، د نن لپاره مو داسې څه په ذهن کې نه دي ګرځي چې بايد يې ترسره کړئ، مخکې له دې چې خوب مو يوسي، په خپل موبايل کې ځان مه مصروفوئ، ديني مسلې او يا د ادبياتو تاريخ مطالعه کړئ، فلم مه ګورئ؛ ځکه خوب به مو نا ارامه وي او فلمي صحنې به مو په ذهن کې در ګرځي چې همدا د خوب د اختلال لامل ګرځي او کله چې خوب ونه کړئ، بيا هم د ورځې په اوږدو کې نشې کولای چې خپلې چارې په سمه توګه سرته ورسوئ.

د مطالعې وختونه:

د افرادو لپاره د مطالعې متفاوت وخت دی، ځينې د سهار پر وخت چې انرژي لرونکي وي مطالعه کوي، ځينې په شپه کې او ځينې بيا چې هر وخت آرامه وي. د مطالعې تر ټولو ښه وخت هماغه دی چې يادول پکې وشي، خو پوهانو چې پدې اړه کومې څېړنې کړي په پايله کې يې د شپې له اتو (۸) تر دولس (۱۲) بجو پورې او د سهار په پيلېدو له شپږو بجو وروسته د مطالعې لپاره غوره وخت ګڼلی دی. ډېری هغه خلک چې د شپې له ۱۲ بجو څخه وروسته تر ناوخته مطالعه کوي په ژور خفګان اخته کېږي. د مطالعې لپاره تر ټولو غوره وخت هماغه ده چې ورسره روږدي شوي ياست.

کتاب کتنه (مطالعه)

شتمن خلک د کتاب مینه وال دي

ګوره زما ګرانه ملګریه!! کله چې د مطالعې په اړه خبرې کېږي، نو د ډېرو خلکو حواس د ښوونځي او پوهنتون لورې ته اوړي چې دا ولې؟ څکه چې په هغه دوره کې یې درس ویلي وي او وخت یې تېر کړی وي نو له هغې دورې سترې شوی وي او نور نه غواړي چې بیا هغې دورې ته ور وګرځي.

زه وایم چې زحمت وکړه فزیک، ریاضي، او دیني علوم کوم څه چې ستا ذهن غواړي او ورسره علاقه لري او له مطالعې څخه یې خوند اخلئ له همغه ګټه واخله! ډېر کتابونه شته چې ستا ذهني پوښتنو ته ځواب ورکولای شي، خپل ټول فکر په کار واچوه په خپله به درته څرګنده شي، چې کوم مطلب باید مطالعه کړئ، چې تر اوسه دې نه دی مطالعه کړی؟ له همدې امله ګرانه ملګریه غواړم چې وخت ورکړئ او د خپل ځان لپاره مطالعه وکړئ او د خپل ځان لپاره کار وکړئ، څو غوره او شتمن شخص در څخه جوړ شي.

مطالعه ستاسو وخت دومره نه نیسي، خو ستا د ژوند شتمنۍ ته زیاتوالی ور په برخه کولای شي، هغه شتمنۍ چې تل پاتې وي.

که چېرې فکر وکړئ هغه کتابونه چې تر اوسه دې لوستلي او ستا اړتیاوې یې نه وي پوره کړې نو د ځان پېژندنې په هر اړخیزه دوره کې ګډون وکړئ او په چټکۍ او غوره توګه د خپلو اړتیاوو ځواب ووایئ.

ښه مطالعه څه وخت صورت نیسي؟

- په ارام چاپېریال کې مطالعه وشي.
- په پوره امنیت کې مطالعه وشي.
- د ضرورت په وخت کې

- د استادانو په تشویق سره.
- درس باید عملي اړخ ولري.
- درس باید ساده، اسانه او روانه وي.
- درس باید زړه راښکوونکی وي.
- د ښه صحت لرلو په وخت کې درس وویل شي.
- درس باید د اخذ او یادولو وړ وي.
- ستاسو له ژوند سره تړاو ولري.

د مطالعې ځایونه

- عامه کتابتونونه
- کتابپلورنځي
- د زده کړې مرکزونه
- د مطالعي خونه
- هغه پارکونه چې تاسې پکې د ارامۍ او راحت احساس کوئ.

د خوب ځای کې مطالعه کول

مخکې لدې چې ویده شی مطالعه کول یو ډېر پرمختللی عادت دی. هغه ستونزه چې دې ځای کې ده هغه دا ده که چېرې یو انسان یو کار ته تل وکړي، هغه عادت کېږي او هغه سره ځان تړي. له همدې امله کله چې ستاسې ماغزه خوب کولو او مطالعه کولو کې اړیکه ساتي، نو تاسې نشی کولای پرته له مطالعې ویده شي، نو اوس ویل کېږي چې د خوب ځای کې مطالعه مه کوئ، بلکې مطالعه هغه ځای وکړئ چې ارام وي.

د ځان لپاره مهالوېش جوړ کړئ

تر ټولو لومړی وخت حساب کړئ، د بېلګې په توګه په اوونۍ کې ٦

ورځې پوهنتون یا ښوونځي ته ځئ او پنځه ساعته درس وایاست چې ټول ۳۰ ساعته کېږي نو تاسو په یوه اوونۍ کې دېرش ساعته د زده کړې لپاره لرئ، خو کېدای شي د درس ویلو په څنګ کې نور ډېر کارونه هم ولرئ چې باید تر سره یې کړئ نو خپل مهالوېش مو داسې جوړ کړئ چې د هر څه لپاره ځانګړې وخت ولرئ تفریح او ورزش هم له یاده مه باسئ؛ ځکه که تاسو روغ صحت ونه لرئ زده کړې هم نشئ کولای، تر ټولو مو باید خپل صحت ته ډېر پام وي؛ ځکه وجود چمن نه دی چې بیا شین شي، د خپلو ورځنیو کارونو لپاره مو مهالوېش د ژوند پر خوند پوه کولای شي.

که په مطالعه کې عادت نه وئ نو کوم ناول ولولئ، ناول لوستل مطالعه د عادت کېدلو غوره لار ده.

د مطالعې لپاره شرایط

الف: د مطالعې چاپېریال

زده کړیالان د مطالعې د چاپیریال د ټاکلو په اړه متفاوتې سلیقې لري. په اطاق، پارک او کتابخانه کې مطالعه کول تر ټولو مروج ځایونه دي.

هغه څه چې باید پرې پوه شی، هغه دادي چې د ارام او پرسکونه ځای سره سره باید په ثابت او بې تنوع ځای کې مطالعه وکړئ نه یوازې دا، چې عمومي ځایونه لکه پارک د مطالعې لپاره مناسب نه دی بلکې، د اطاق د دیکوریشن بدلون هم کولای شي ستاسې مطالعه ګډه وډه کړي.

د کتابونو د مطالعې ګټه هغه وخت لاسته راځي، چې یو شخص پرته له سټریا، شور، له ارامتیا په ډک چاپېریال کې، په صمیمیت او رضایت سره مطالعه وکړای شي.

د کور یوه ارامه کوټه او دفتر انتخاب کړئ، چې پر طبیعي ډول له طبیعي رڼا څخه برخمن وي.

د مطالعه کوټه باید له داخلي او خارجي اوازونو لرې وي، تر څو ستاسو حواس له مطالعې څخه تېت نه شي، د مطالعې کوټه باید په داسې ډول وي چې اقلاً د ورځې په اوږدو کې غیر طبیعي روښنایي ته ضرورت ونلري.

د مطالعې د کوټې د حرارت درجه باید دومره نه وي، چې د مطالعې په وخت کې تاسو د ګرمۍ او یا یخنۍ احساس ونکړئ.

د مطالعې د خونې موقعیت

د مطالعې موقعیت باید ثابت وي او دا ثابت ځای باید د مېز شاته وي د ځمکې د پاسه، د تختې پرمخ او یا په لاره د تګ په وخت مطالعه په درد نه خوري حتی تېرو د ځمکې د پاسه درس نه وایو د وړو مېزونو څخه د لیکلو او ویلو لپاره استفاده کوي.

د مطالعې د خونې رڼا

که د سپوږمۍ رنګه لمپ ګته اخلئ دا ډېره مناسب نه ده او یا له نوري چراغ څخه ګټه اخلي په یوازې ډول استفاده کوئ دا هم مناسب او بهتره نه ده دا دواړه ترکیب کړئ د مطالعې موقعیت مو هم زېړ او هم سپین طیف ولري تر څو سترګې ستړې نه شي بله مهم ټکی د مطالعې رڼا په اړه دا دی، چې ختماً د مطالعې موقعیت او شاوخوا رڼا وي او هغه ځای چې درس پکې وایاست روښانه نه وي.

د اغېزناکې مطالعې لپاره لاندې شرطونه اړین ګڼل شوي دي:

- تر هرڅه وړاندې باید د لوستنې توده مینه او لیوالتیا ولرئ.
- مناسب، ارام او شور و زوږ مطمئن ځای وټاکئ
- د خوب د غلبې پرمهال پرځان د لوستو فشار مه راوړئ (ارام وکړئ).

- با نظمه اوسئ؛ ځکه نظم او دسپلین د تمرکز جوړېدنې لومړی اساس ګڼل کېږي.
- که دشپې لخوا مطالعه کوئ؛ نو مناسبه رڼا وکاروئ (ژېړرنګې بڼه ولري) که ډېره سپینه یا ځلېدونکې وي، شاید د.سترګو سترړیا احساس کړئ.
- پلان جوړ کړئ (وخت وټاکئ، خپل فرصت ته په کتو د هرې ورځ یا شپې لپاره یو معمول وخت په نظر کې ونیسئ).
- که غواړئ په اونۍ کې اوه مضامین مطالعه کړئ، یوه ورځ یو مضمون ته مه ورکوئ، هره ورځ هر مضمون ته لږ لږ وخت ورکړئ؛ خو دا په مسلکي برخه کې د منلو وړ ده؛ ځکه پرته له دې د ګڼو بېلابېلو مسلکونو د مضامینو مطالعه ډېره ګټوره نه تمامېږي.
- زغم ولره، لکه په غره کې تیره ماتوونکي (په یو ځل لوستو د ټول متن یادول مه غواړه، بیا بیاځل یې ولوله تر هغې چې دې زړه پرې اوبه وڅکي.)
- هره ورځ نیم یا یو ساعت ورزش کوئ(دا مو حافظه مخامخ اغېز لري).
- د قران کریم د سوره انفال ٦٢ نمبر ایت دا برخه : فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ هُوَ الَّذِيَ أَيَّدَكَ بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ. یاده کړئ او هره ورځ یې تر خپل وس له ځان سره ګردانوئ، حافظه به مو پیاوړې وي.
- که غواړئ څو عنوانه کتابونه مطالعه کړئ؛ نو له یو دلچسپه هغه یې پیل کړئ.
- ځیني داسې څه لکه خرما، کشمش یا نور قندي مواد له ځان سره نېږدې وساتئ، دغه اوبه ډېرې وڅښئ

کتاب او مطالعه د پوهانو له انده

- کتاب د پوهانو بڼ دی. (امام علي)
- یوې ټولنې ته هغه وخت د نېکمرغۍ ویاړ په برخه کېږي، چې

ورځني چارې یې د کتاب مطالعه وي. (سقراط)

- په نړۍ کې داسې خوند نشته، چې د مطالعې له خوند سره یې پرتله کړو. (تولستوی)
- د دې پرځای چې څو کتابونه ولولئ، ښه دا ده چې یو ښه کتاب څو ځلې ولولئ. (سنګا)
- مطالعه مو د بریا سبب کېږي. (وس رابرتر)
- تر ټولو بد کار د کتاب نه لوستل او د هغه پر ارزښت نه پوهېدل دي. (جیم)
- مطالعه وکړئ، تر څو په هغه پوه شئ، چې هېڅ پرې نه پوهېدئ. (مونت کیو)
- جامې زړې واغوندئ، خو کتاب نوی واخلئ. (ستېین فلیپس)
- زما تر ټولو ښه ملګری هغه دی چې داسې کتاب راته ډالۍ کړي، چې تر اوسه مې نه وي لوستی. (لینکلن)
- کتابونه د بشر لویه اختراع ده. (ویلیام شکسپیر)
- کتاب مې هغه ملګری دی چې د یوازېتوب سختې شېبې راسره تجربه کوي. (کریستین بوبن)

په مطالعه کې د فقهاوو او هوښيارانو قيمتي ويناوې

(۱) زمانه د کتابونو څخه تر ټولو غوره معلم دی.

(۲) که جامې زړې واغوندي خير دی خو کتابونه نوي واخلئ.

(۳) په ملاسته مطالعه کول د سترګو نظر کموي.

(۴) مطالعه ددې وجې نه وکړئ چې زړه او دماغ د ښايسته سوچونو څخه ډکوي.

(۵) ستاسې د کور کتاب خانه د ستاسو ګڼ باغ په شان ده.

(٦) دومره خورئ چې هضم کولای يې شئ او دومره لولئ چې ذخيره کولای يې شئ.

(۷) که انسان د ټولې دنيا کتابونه ولولي بيا يې هم تنده نه ماتيږي.

(۸) که د کتاب سره مو دوستي وي نو ددې څخه لوی دوست نشته.

(۹) ليکل پټه ژبه ده او قلم د لاسه ژبه ده.

(۱۰) په کتاب عمل کول د کتابونو جمع کولو څخه بهتر دي.

(۱۱) عالم سرهد يو ساعت خبرې کول د يو کال مطالعې څخه غوره دي.

(۱۲) درې شيانو کې زياتوالی کوئ ۱ـ ښايسته اخلاق ۲ـ ښايسته دوستان ۳ـ ښايسته کتابونه.

(۱۳) دوه شيان اګر که قيمتي وي خو قيمتي ورته مه وايه کتاب چې دې کله خوښ شي، دوا که فايده مند وي.

(۱۴) کتابونه انسان ته مشوره ورکوونکي دي.

(۱۵) چې څوک د ښایسته کتابونو شوق نه لري هغه د انسانیت زینې څخه راغورځیدلی وي.
(۱٦) په روپیو کتابونه اخیستل کېږي مګر علم نه اخیستل کېږي.
(۱۷) مطالعه د غم او د ستړیا غوره علاج دی.
(۱۸) کتابونه په جیب کې اېښودل شوی باغ دی.
(۱۹) د ژوند ښایسته سرمایه ښایسته کتاب دی.
(۲۰) د کتابونو قیمت د ملغلرو څخه هم ډېر دی.
(۲۱) مطالعه د انسان اخلاقي کچه اوچتوي.
(۲۲) د بدو کتابونو مطالعه داسې زهر دیي چې بدن نه مګر روح مړ کوي.
(۲۳) کتاب په ځوانۍ کې لارښود، په بوډاتوب کې تفریح او په یوازېتوب کې دوست دی.
(۲۴) د انسان ښایسته مطالعه د انسان مطالعه ده.
(۲۵) یوازې په دووه ورځې مطالعې نه کولو سره د خبرو او دلایلو وزن کمېږي.
(۲٦) له هغه بدبخته انسان بل نشته چې د مطالعې شوق ورسره نه وي.
(۲۷) د کتاب مطالعې څخه علاوه د یو انسان پېژندل ګران کار دی.
(۲۸) ښایسته کتاب انسان ته نېغه لاره ښایي.
(۲۹) په سړو دماغو مطالعه کول انسان ته علمي ملغلرې ور نصیب کوي.
(۳۰) د دیني کتاب مطالعه د روح غذا ده.
(۳۱) کتابونه د عالمانو باغونه دي.
(۳۲) د یو کس وینا ده که زه مړ کېږم نو په کتابتون کې دې مړ شم.
(۳۳) د کتاب مطالعه انسان ته په بوډاتوب کې عزت او د مرګ څخه وروسته همېشه ارام ورکوي.

(۳۴) ښېل کتاب مه خرڅوه اګر که په تا باندې قرض وي یا په محبس کې یې.

(۳۵) ښېل جېب د روپیو څخه ډکولو پر ځای خپلې الماری د کتابونو څخه ډکې کړئ.

(۳٦) مطالعه د انسان د ذهن لپاره داسې ضروري ده لکه بدن لپاره چې خوراک ضروري دی.

(۳۷) د تاجر عزت د روپیو په وجه کېږي او د عالم عزت د کتابو او علم په وجه کېږي.

(۳۸) ښایسته خبرو لپاره مطالعه تر ټولو لوی سبب دی.

(۳۹) کتاب د اسلحې مثال لري چاته یې ورکول نه دې پکار.

(۴۰) په تېزی سره د ټول کتاب مطالعې څخه یوه صفحه کتل او هضم کول غوره دي.

(۴۱) چې څوک د کتاب مطالعه کوي او په اخر کې د هغې نتیجه د ځان سره نه اخلي داسې مثال لري لکه یو څوک په غېر د خوراک نه شخوند وهي.

(۴۲) ډېر ښایسته عادتونه شته مګر مطالعه او لیکل هم یو ښایسته عادت دی.

(۴۳) ژوندی انسان له بل هېڅ شي څخه دومره تاثېر نه شي اخېستلی څومره چې یې له یو کتاب څخه اخلي.

(۴۴) ځرنګه چې یو سړی د غوره او ښایسته دوستانو په لټه کې وي دغه شان باید همېشه ښایسته کتابونه ولټوي او ویې لولي.

(۴۵) کتاب مطالعه کول د انسان لپاره یو داسې دوست دی، چې هېڅکله بې وفايي نه کوي په یوازېتوب کې مدد کوونکی او ښایسته ملګری دی د تیارو په لاره کې رڼا کوونکی دی مطالعه کول د انسان په نظر کې پراخي راولي زړه یې روښانه کوي.

(۴٦) ځرنګه په دنیا کې د معلوماتو او یادولو حد نه دی معلوم نو

انسان ته پکار ده، چې خپل ځان ته پوره ونه وايي څکه چې په دې سره د مطالعې شوق ختمېږي.

(۴۷) کتاب خانه (کتابتون) یو داسې سمندر دی، چې په هغې کې د ټولې دنیا علماء، فقهاء، نیکان بندګان، لوی لوی بادشاهان. نامتو شاعران او نور هوښیار خلک جمع شوي چې د هغوی ملاقات لپاره د پاسپورټ ویزې او ټکټ ضرورت نشته هر وخت چې انسان وغواړي ملاقات یې کولی شي.

(۴۸) ښایسته کتاب یا رساله کې چې کومه ښه خبره وي هغه په کتابچه کې لیکئ څکه ددې خبرې لپاره په دویم ځل کتاب کتل مشکل وي.

(۴۹) که هره ورځ ناممکن وي نو په هفته کې یوه ورځ د غېر درسي ښایسته او په زړه پورې کتابونو مطالعه کوئ څکه په دې سره تاسو ته تازه ګي حاصلېږي په الفاظو او محاورو کې مو تجربه زیاتېږي.

(۵۰) د مطالعې کتاب سترګو ته نږدې کول نه دي پکار کم نه کم د یو فټ په اندازه یې لرې کول پکار دي څکه چې په دې سره د سترګو نظر کمېږي.

(۵۱) د مطالعې څخه مخکې اودس او مسنون دعاګانې ویل ضروري دي.

(۵۲) د چاچې په کور کې کتابونه نه وي هغه د مړو قبرستان دی او مناسب نه دی چې د ژوندو کور ورته وویل شي.

(۵۳) حقیقي عالم به د خپل تن جامې خرڅوي خو کتاب به نه خرڅوي.

(۵۴) لیکل د ځان عادت جوړ کړئ او په هره ورځ یو فهرست ترتیب او هغې له مخې کار وکړئ.

(۵۵) دیني تاریخ او د سیرت کتابونو مطالعه ډېره کوئ او د هغې څخه غوره خبرې راټولوئ او لیکئ یې چې په دې سره تاسو ته ډېر څه

حاصلېږي.

(٥٦) دماغ د سختې ځمکې په مثال دی، چې په هغې باندې کرونده ناممکنه وي نو د هغې لپاره د اړولو ضرورت وي دغه شان مطالعه د دماغو لپاره د شنه کېدو مثال لري او د هغې نه وروسته د وخت پابندي کول د مرضونو لرې کوونکې دوا په مثال ده.

د مطالعې پر مهال بد عادتونه

ځینې عادتونه چې د مطالعې ثمره کموي او یادولو ته زیان رسوي عبارت دي له:

له ملګرو سره مطالعه کول:

ځینې له خپلو ملګرو سره مطالعه کول تمرینوي او غوره یې ګڼي، خو په ټولو حالاتو او شرایطو کې دا ډول مطالعه ښه لاسته راوړنه نه لري، وخت ضایع کوي او د مطالعې برنامه ماتوي.

د موسیقي له اورېدلو سره په یو وخت مطالعه:

پدې حالت کې مغز دوه بوختیاوې لري، یوه د مطالعې او بله د موسیقۍ د اورېدلو چې د فکري تمرکز د نشتوالي لامل ګرځي.

ناوړه چاپېریال یا ځای:

که تاسو پر مېز او څوکۍ، ګرمه یا یخه هوا کې او له شور او ځوګ ځخه په ډک چاپېریال کې یاست او ستونزه لرئ نو یوه بریالۍ مطالعه نشئ لرلای.

څو شپې وروسته چې ازموینې ته ننوځئ ځینې زده کړیالان د ازموینې تر شپې پورې مطالعه کوي، دا کار حافظې ته مضر واقع کېږي او سترس ډېروي.

د مطالعې پر مهال خوراک کول:

خوراک او په ځانګړي ډول د غوړ او پیاوړو خوړو مغز ډېر بوختوي او د مطالعې ثمره کموي، باید له خوراک کولو په ځانګړي ډول له ثقیلو او درندو له خوراکونو ځخه وروسته قدم ووهئ او ډول ډول حرکتونه ترسره

کړئ، څو د مطالعې لپاره شرایط برابر شي.

په یو وخت کې د څو فعالیتونو او کارونو ترسره کول:

د مطالعې پر وخت په بل هیڅ کار هم ځان مه بوختوئ څو مو د حواسو تمرکز تیت او پرک نه شي.

د خوب په تخت کې مطالعه:

د خوب تخت د خوب ځای دی نه د مطالعې، نه باید چې د خوب ځای د مطالعې پر ځای بدل شي.

د لارې په اوږدو کې مطالعه:

ځینې عادت لري چې په موټر یا د رېل په قطار کې او یا د لارو په اوږدو کې مطالعه کوي، دا ډول ځایونه د سطحي مطالعه لپاره ښه خو د ژورې مطالعې وړ ځایونه نه دي.

په لوړ غږ ویل:

ځینې په لوړ غږ ویلو ته ترجیح ورکوي د مطالعې پر وخت همداسې روږدي شوي او خوند ترې اخلي، دا ډول مطالعه د لا ډېر تمرکز لامل ګرځي چې هم بینایي (د لیدلو حس) او هم سمعي (د اورېدلو حس) بوختیږي، خو په داسې مطالعه کې ډېره انرژي لګیږي او مطالعه کوونکي ژر ستړي کیږي.

که د چټک لوست لېوالتیا لرئ، نو دا لارې چارې غوره کړئ

که د ژورنالېستانو په څېر لوست ته لېواله یاست او غواړئ چې ښه او چټک لوست وکړئ، نو مونږ یې لارې چارې درښایو. دلته ۸ لارښوونې شته چې په عملي کولو سره یې تاسې کولای شئ چې خپل ریډینګ (لوست) پرې ښه او چټک کړئ.

۱- هر وخت د مطالعې لپاره په مهالوېش کې یو ځانګړی وخت وټاکئ

او مطالعه مه قضاء کوئ.

۲ـ اصلاح شوي مقالې، ليکنې او کتابونه ولولئ. يعنې هغه ليکلي اثار ولولئ چې هر راز املايي او انشايي، ګرامري او د جمله بندۍ تېروتنې ونه لري.

۳ـ مخکې له لوستن څخه له خپل ځان څخه وپوښتئ چې ددې کتاب له لوست وروسته به زه څه اخذ وکړای شم؟ يعنې ځان مو مطمين کړئ چې تاسې دا کتاب د زده کړې لپاره را اخيستې دی او تر هغه يې ولولئ؛ څو د کتاب منځپانګه تاسو باوري کړي چې مطلب مو ترې اخيستی دی.

۴ـ خپل روان (رواني حالت) مو سم کړئ، يعنې که ستونزه ولرئ نو لومړی د ستونزې د هوارولو په هڅه کې شئ؛ ځکه د انسان حافظه په ارام ډول ښه لوست او ښه زده کړه کولای شي.

۵ـ د کتاب له منځپانګې د عبارت په لوستلو لومړی ځان ښه چټک روږدی کړئ، که له چټک لوست څخه مو اخذ نه شو کولای، نو بيا يې په ډېرې چټکۍ مه لولئ او د عبارت لوست ته بيړه مه کوئ د وخت په تېرېدو ستاسو ذهن پراخېږي او بيا به چټک لوست هم ستاسو حافظه زده کړه کولای شي.

٦ـ د کتاب د لوست په پای کې له ځان څخه بيا بيا وپوښتئ چې د دې لوست څخه دې څه زده کړل؟ وروسته بيا ځان ته يو قانع کوونکی ځواب ورکړئ.

۷ـ که کتاب مو يو ځل ولوست او پر منځپانګه مو حافظه په بشپړه ډول ونه رسېده، نو بيا يې ولولئ، په دوهم ځل ډېر امکان شته چې تاسې به خپلې موخې ته ورسېږئ.

۸ـ هر ارځېزه مطالعې ته زړه ښه کړئ، يو کتاب له اسلامياتو، بل کتاب له ادبياتو، بل کتاب له ساينسي مضامينو او دغه راز په عموم کې هغه مقالې ولولئ چې ستاسې له ژوند سره تړلي موضوعات په کې

نغښتې وي، ځکه اوس دا ثابته شوې ده چې د هغو اثارو لوستل چې انسان ور سره په ستونزه کې بوخت دی، تر هر څه یې ژر او ښه تثبیتولای شي.

هغه لارې چارې چې د زده کړو او ښه درس ویلو کې مو له ستړیا ژغوري

پوهېږو چې هر څوک د درس ویلو لپاره ځانګړې طریقه لري، خو دلته ځینې هغو ټکو ته اشاره کوو، چې که عملي یې کړو، نو نه به ستړي شو او نه به مو لوستی درس له ذهنه ووځي.

که د درس ویلو پر مهال ستړیا احساسوئ:

ـ که غواړئ چې د درس ویلو پر وخت ستړي نه شئ، نو باید په یوه آرامه کوټه کې کېنئ او له کوم سټرس (فشار) پرته درس ویل شروع کړئ.

ـ کله چې درس لولئ، نو بايد چې په ناسته یې وواياست، ځکه د استراحت پر مهال درس ویل مو نور هم ستړي کوي او ددې سبب کېږي چې سم درس ونه شئ ویلای، نو ښه دا ده چې د درس ویلو لپاره ځانګړي مېز څخه ګټه واخلئ.

ـ هغه څوک چې ژر د درس ویلو څخه ستړي کېږي، یو علت یې دا دی مخکې له مخکې ورته کوم پلان نه لري، نو مخکې له دې چې درس ویل پیل کړئ، یوه طرحه ورته جوړه کړئ.

ـ که درس مو ډېر وي او په ویلو یې ستړي کېږئ، نو لومړی یې خلاصه کړئ، بیا یې ولولئ، په دې ډول به پرته له دې چې ستړي شئ، ښه به یې زده کولای شئ.

ـ د درس لوستلو په منځ کې آرام کول مو ستړیا ختموي، له هرو دوو ساعتونو وروسته د ۱۵ دقیقو لپاره آرام وکړئ.

ـ د درس ویلو په منځ کې له مېوو او سبزیجاتو څخه ګټه واخلئ، ځکه چې ذهن مو فعاله کوي.

ـ په ټاکلې کچه خوب وکړئ، ځکه که خوب مو نه وي پوره، نو درس هم سم نشئ ویلی. د ازموینې په شپه ویښ کېناستل تر ټولو لویه ستونزه ده چې زده کوونکي یې ترسره کوي.

ـ که غواړئ چې درس مو په ذهن کې پاتې شي او زده مو شي، هره برخه یې لږ تر لږه دوه ځلې ولولئ.

ـ د درس لو ستلو لپاره ځانګړی وخت وټاکئ، مثلاً هغه وخت چې انرژي مو ډېره وي او پوره چمتو وئ.

ـ هره ورځ مطالعه وکړئ، ځکه نورو درسونو ته مو بیا ذهن چمتو کېږي.

ـ تر ټولو طریقو دا ګټوره طریقه ده چې لومړی سخت مطلب ولولئ، بیا په آرامه آسانه مطلب ولولئ.

درس داسې ولولئ چې په ذهن کې پاتې شي:

ـ له دې څخه مخکې چې درس ویل پیلوئ، پیاده تګ وکړئ. څېړنو ښودلې ده چې ورزش ذهن آراموي. نو له درس څخه مخکې ۲۰ دقیقې پیاده تګ وکړئ.

ـ په لوړ آواز درس لوستل ددې سبب کېږي چې هېڅکله مو له یاده ونه وځي، نو ښه ده چې په لوړ غږ یې ولولئ.

تر ټولو ښه طریقه یې داده، که پر دې پوهېدل غواړئ چې لوستی درس مو په ذهن کې دی، نو ملګرو ته مو یې تشریح کړئ.

ـ که پوه شوئ چې د درس مو زده شوی، نو بیا له ځانه کوچنۍ ازموینه واخلئ.

مطالعې ته ولې زړه تنګېږي؟
۱۰ حللارې درته په ګوته کوو

د مطالعې کول د یو درونډ فزیکي کار کولو په څېر دی او د هېڅ چا هم درونډ کار نه خوښېږي.
د غوره مطالعې او د دې لپاره چې زړه مو ورته په تنګ نه شي. دا لاندې لس ټکي په پام کې ولرئ.
۱ـ هر کله چې تاسې غواړئ مطالعه وکړئ نو تاسې د مطالعې نه مخکې کوښښ وکړئ چې د ځان لپاره یو ښه او ارام ماحول وټاکئ، داسې محیط چې یو څو قدم ورته مزل وکړئ (ستاسې د اوسېدو له ځایه لرې وي) اهمیت یې په دې کې دی چې د مطالعې پر مهال بیا ستاسې ذهن خپل درس ته وي او ذهن مو په نورو شیانو نه مصروفېږي.
۲ـ هر کله چې مطالعه شروع کوئ نو کوښښ وکړئ چې داسې موضوع ولولئ چې د مسلک مربوط مو وي، ځکه چې د داسې مطالعې سره مو زړه ژر نه تنګېږي.
۳ـ هر کله چې مطالعه کوئ نو د مطالعې نه مخکې تاسې باید له ځانه سره اړین وسایل ولرئ د اړینو وسایلو څخه مو هدف قلم، سپینې پاڼې او که چېرې تاسې د ساینسي علوم مطالعه کوئ نو باید د اشکالو د ترسیم ټول وسایل له ځانه سره ولرئ، ځکه د دې وسایلو په نه لرلو سره مو مطالعه نیمګړې کېږي او بله دا چې وخت مو هم ډېر ضایع کېږي. او د دې ترڅنګ د ساده ناشتې لپاره خواړه هم باید مخکې د ځان لپاره

اماده کړئ لکه (چای، یو څه وچه میوه).

۴ـ څو مضامین سر په سر مه مطالعه کوئ. د یو مضمون د مطالعې کولو څخه وروسته د ځان څخه د مضمون اړوند یو څو پوښتنې وکړئ، او د ځان سره یو ساده نوټ هم برابر کړئ، او د دوو مضمونو د مطالعې ترمنځ یو څه دمه هم وکړئ.

۵ـ د یو کتاب د مطالعې پر مهال هڅه وکړئ چې مشابې کلیمات بېل ولیکئ، لکه د هېوادونو نومونه په بېله پاڼه کې ولیکئ او د اعداد په بېله ورقه کې، ځکه چې د دې تکتیک په کارولو سره به تاسې وکولای شئ چې مشکل کتاب په ښه توګه په ذهن کې کېنوئ.

٦ـ هر کله چې تاسې په یو کتاب کې د مشکل سره مخامخ کېږئ او په تکرار سره مو بیا هم په ذهن کې نه کښېنېږي، نو دغسې مشکل کلیمات په ډېر ښایسته او ښکلي رنګ سره ولیکئ او د یو بل شي سره یې مشابې کړئ.

۷ـ کوښښ مه کوئ چې د لومړي ځل لپاره ټول کتاب په ذهن کې کېنوئ، ځکه چې د یو کتاب د ښه زده کولو لپاره تاسې باید حد اقل یو کتاب درې ځلې مطالعه کړئ.

۸ ـ هر کله چې مطالعه کوئ نو د ځان سره دا فرض کړئ چې په دې کتاب کې چې اوس یې تاسې مطالعه کوئ تاسې نورو خلکو ته تشریح کوئ، چې پدې سره په هر څه په اسانۍ سره ستاسې ذهن کې کښېنې.

۹ـ هر کله چې مو مطالعې ته زړه تنګ شو، نو کوښښ مه کوئ چې په ځان بوج راوړئ، ځکه داسې مطالعه اصلاً هېڅ ګټه نه لري او په ذهن کې هم نه کښېنې. نو کله چې مو مطالعې ته طبیعت خته شو، د لږ وخت لپاره ترې راپاڅئ، او د لنډې دمې وروسته بېرته خپلې مطالعې ته ادامه ورکړئ.

۱۰ـ په لاندې حالاتو کې مطالعه مه کوئ

۱ـ د لوږې پر مهال

۲ـ د سر درد پر مهال

۳ـ د ډوډۍ خوړلو پر مهال

۴ـ د ډېر خوب پر مهال

۵ ـ د یو مضمون ختمېدو څخه وروسته سمدلاسه بل مضمون مطالعه کول.

دا هغه لارې وې چې کولای شئ د مطالعې د زړه تنګون څخه پرې ځان وساتئ.

هېره او لاملونه

هېره د هغه ځواک له نشتون څخه عبارت ده چې ورانـدې ذهـن تـه سپارل شوي معلومات پرې رابرسېره شي.

د مطالعې د پروسې په هر یو پړاو کې احتلال د هېرېدو لامل ګرځي.

د هېرېدو کچه د وخـت پـه تېرېـدو او تمرینونو پـورې تـړاو لـري، د یادولو په پیل کې د هېرېدو کچه چټکه وي خو وروسته بیا ورو کېږي. په دې هکله د څېړنو په پایله کې داسې لاسته راغلي؛ د یو بې ځایه نوملړ له یادولو یوه ګړۍ وروسته یواځې کولای شئ ۴۵٪ یې په یاد راړوئ، له یوې ورځې وروسته ۳۵٪ او له یوې اوونۍ وروسته پـه یـاد راوسـتل ۲۱٪ تـه را کمېږي.

> **هېرول یو طبیعي چاره ده، د هېرولو په تړاو وسواس بې پایلې وي**

د هېرولو د حداقل کولو لپاره دې لاندې سپارښتنو ته پام وشي.

- د یو مطلب د یادولو لپاره اراده لرل او د یادولو انګېزه درلودل.
- د بې مانا مطالبو په پرتله، مطالب مانا لرونکي ګرځول.

- له قهر او غوسې ډډه کول.
- غوره تکرار په هر پړاو کې نوی وي.
- هغه درسي موضوعات چې ورته والی او ورته محتوا لري، باید یو پربل پسې مطالعه نه شي، څو د تداخل لامل ونه گرځي.
- هر یوه درس ته ښه او مطلوب احساس ولرئ.
- له هغه عواملو څخه دې ډډه وشي د اضطراب لامل گرځي.
- د یاد راوستلو پر وخت باید بیړه ونه کړئ.
- د هېرېدلو د کمولو لپاره اغېزمنه لار لومړی په درسي مطلب پوهېدل او بیا یادول دي.
- یادول د بېلابېلو حواسو په واسطه ترسره کېږي، حواس چې هر څومره ډېر په یادولو بوخت وي د هغو د ساتلو او دوام چانس ډېر وي.

درې څېزونه درې څېزونه ساتي:

علم – مطالعه

شتمني – سوداگري

مقام او قدرت – غوره

مدیریت

CS CamScanner

حافظه څنګه قوي کولای شو؟

ځینې خلک کله ناکله د ډېرې مشغولتیا په وجه د یادښت یا حافظې له ستونزې سره مخامخ کېږي، نوی کار نشي ـ زده کولای، یا یو څېز هېروي او یا هم له یاده یې وتلي وي چې څه یې چېرته ایښې دي. خو که د حافظې دغه کمزورتیا دوامداره او تکراري وي د اندېښنې وړ ده.

زیات عوامل شته چې د یادښت د کمېدو یا ضایع کېدو سبب کیدای شي چې یو شمېر یې لکه وراثت، عمر، روغتیایي ستونزې په ځانګړې توګه هغه تکلیفونه چې په ماغزو اثر کوي د مخنیوي وړ ندي، خو د دغې ستونزې د یو لړ عواملو مخه نېول کیدای شي چې غذایي رژیم او د ورځني ژوند څرنګوالی په کې شامل دي.

د ماغزو تمرین

د عضلاتو په څېر ماغزه هم د خپلې روغتیا او سلامتۍ لپاره تمرین ته اړتیا لري. د ماغزو چلنج کول، د سختو دماغي کارونو کول، د مغلقو

معادلو حل کول او پر پېچلو مسایلو باندې تمرکز او تفکر يو لړ مغزي تمرينونه دي چې حافظه قوي کوي.

د يوې ازموينې نتيجې ښايي چې په اونۍ کې پنځه ورځې او په ورځ کې يواځې ۱۵ دقيقې مغزي تمرين د مغزو په فعاليت کې د پام وړ ښه والی راوړي.

بدني فعاليت

فزيکي فعاليت او بدني تمرين د ماغزو په سلامتۍ باندې مستقيم اثر لري. د يوې نوې څېړنې موندنې ښايي چې جسمي تمرين په زړښت کې د حافظې د زوال او له منځه تللو خطر راټيټوي او د مغزو د سکتې مخنيوی کوي.

دغه څېړنه د پياده تګ، منډې، غره ته ختل، لامبو او ..... يادونه کوي چې وايي د بدني فعاليت ښې نمونې دي.

ژور فکر کول

تعمق او ژور فکر کول د حافظې د ښه کېدو سبب کېږي. د ۲۰۱۸ کال د يوې څېړنې نتيجو ښودلې ده چې ژور فکر کول او تعمق د ماغزو د فعاليت د ښه کېدو او د هغې د زوال د مخنيوي سبب شوي، کاري يا موقته حافظه او دايمي حافظه يې تقويه کړې ده.

پوره خوب

ټولو مغزي فعاليتونو ته خوب ضروري دی. د خوب د طبيعي او منظم پروګرام ګډوډي د يوې څېړنې د موندنو په بنسټ د شناختي او د حافظې د مشکلاتو سبب کېږي.

د خوب ګډوډي د حافظې طبيعي چلند مختلوي. پوهان سپارښتنه کوي چې هر انسان بايد د شپې لخوا د ۷ نه تر ۹ ساعتونو پورې بيده شي چې ماغزه يې يادښتونه ايجاد او هغه په دايمي توګه ثبت کړي.

د قرانکریم تلاوت

د حافظې د تقویت له مهمو او غورو اسبابو څخه یو مهم سبب د قرانکریم تلاوت دی. یعنې په کومه پیمانه چې انسان د قرانکریم تلاوت کوي، په هماغه اندازه ذهن یې قوي کېږي.

لمونځ

د حافظې یا ذهن د تقویت له اسبابو څخه بل مهم سبب لمونځ دی. دا په دې مانا چې څومره یو انسان د لمانځه پابند وي، په هماغه کچه الله تعالی د هغه په استعداد او ذهانت کې برکت اچوي او قوي ذهن څخه یې برخمن کوي.

ذکر او اذکار

د حافظې د تقویت له مهمو او غورو اسبابو څخه بل سبب ذکر او اذکار دي. په دې مانا چې څومره انسان خپله ژبه د الله تعالی په یاد لمدوي، په هماغه کچه الله تعالی محبوب او د ښه ذهن خاوند وي.

د شکرې د استعمال کمول

د قندي موادو لرونکو غذا گانو پراخ او دوامداره مصرف د علمي موندنو په بنسټ کولای شي د حافظې په کمزورتیا او د هغې جملې نه په الزایمر ناروغۍ باندې په اخته کېدو کې رول ولري.

پوهان پدې پوه شوي چې د تازه میوو د اضافه قند لرونکو شربتونو د څښلو په گډون په زیاته اندازه د خوږو شربتونو استعمال د دماغ حجم راکموي او برعکس د زیاتې شکرې د استعمال نه پرهیز کول د حافظې د فعالیت د ښه کېدو سبب کېږي.

همداشان پدې څېړنه کې ټینگار شوی دی چې د قندي موادو د استعمال د کمولو سربېره باید هڅه وشي چې د ورځنۍ غذا د کالورۍ اندازه راکمه کړای شي.

د کافیین د کارولو زیاتوالی

د قهوې او چای له منابعو نه لاسته راغلی کافیین حافظې ته ګټور ګڼل شوی. په ۲۰۱۴ کال کې د یوې څېړنې نتیجو ښودلې هغوی چې د ورځې ۲۰۰ میلي‌ګرام کافیین مصرفوي د هغو کسانو په پرتله چې کافیین نه مصرفوي د حافظې قوت یې زیات دی.

بلې څېړنې ښودلې چې سهار د قهوې څښل ماغزه قوي کوي او د انسان د یادښت قوت پیاوړی کوي.

ښه خوراک او څښاک

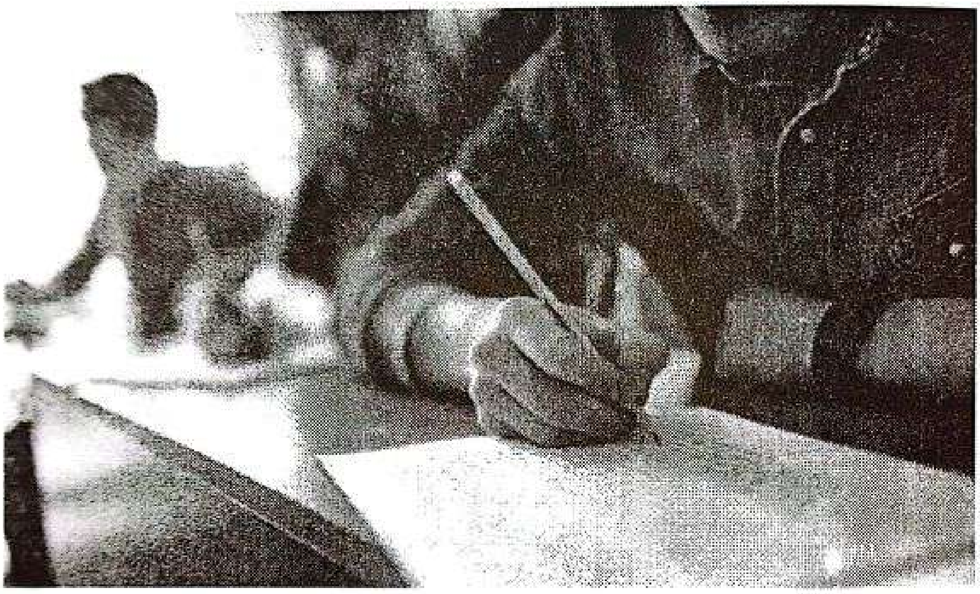
د ذهن د تقویت له اسبابو څخه بل سبب ښه او مناسب خوراک او څښاک دی. دا په دې مانا چې هر انسان خصوصاً زده کوونکي، محصلان او د علم او پوهې خاوندان باید منظم غذایي سیستم ولري.

تور چاکلیټ

د تور چاکلیټ خوړل هم د حافظې د تقویه کېدو سبب ګڼل شوي. هغه څېړنه چې په ۲۰۱۲ کال کې شوې د حافظې په قوي کولو کې د کاکاو لرونکو تورو چاکلیټونو رول په ډاګه کوي.

پوهانو ویلي دي هغوی چې تور چاکلیټ خوري حافظه یې ښه کار کوي او همداشان کاکاو مغزو ته د وینې په رسولو کې مرسته کوي. خو ټینګار شوی دی چې هغه تور چاکلیټ وخوړل شي چې تراخه وي او د شکرې لرونکو خوږو چاکلیټونو له خوړلو څخه دې ډډه وشي.

ازموينه



ازموينه د امتحان او د پوهې د هغې کچې د معلومولو پـه معنـی ده چې له ښوونيزو موخو سره سم په ټاکل شوي وخت کې تـدريس شـوي دي. ازموينه د پوهې د کچې او د زده کړيال د وړتيا د اندازه کولو وسيله ده.

ښه ازموينه د پوهې ترلاسه کولو لپاره د تحرک او انګېزې لامل ګرځي، که ازموينه پلان شوې، هدفمنده او رښه نه وي د زده کړيال پـه ژور خفګان کې ډېروالی راولي، هڅه دې وشي څو امتحان صحت او اعتبار ولري.

په ازموينه کې قضاوت ډېر اړين او د زده کوونکو په روان باندې اغېز ښندونکی دی، که رښه نه وي د زده کړيالانو د وړتيا وژنـې او بې بـاورۍ لامل ګرځي او له مضمون سره يې لېوالتيا کمېږي.

په ازموینې پورې اړوند مهارتونه

ازموینې د مرتبې او جدي مطالعې لپاره ښې بهانې دي، له دې محرک څخه ښه ګټه واخلئ او مطالب مرور کړئ.

هغه مهارتونه چې په ازموینه کې اړین دي په دوه پړاوونو کې بیانوو:

لومړی پړاو ـ له ازموینې وړاندې:

په دې پړاو کې تاسو زده کړیالانو ته سپارښتنه کېږي چې:

- ښه خوب وکړئ، د ښې ازموینې د تېرولو لپاره باید د ازموینې په شپه ناوخته ویده نه شئ، راحت خوب او په وخت ویده کېدل تاسو د ازموینې په شپه نه ستړي کوي او ښې پایلې ترلاسه کېږي.
- ښه سهارنی وخورئ، په کافي اندازه سهارني خواړه خوړل تاسو ته ډېره انرژي درکوي او په ډېر فعالیت توانېږئ.
- د ازموینې اړوند وسایل (قلم، پنسل، پار چه کلک......) او نور د ضرورت وړ شیان له ځانه سره ولرئ.
- ازموینې ته مو پر وخت ځان حاضر کړئ.

دوهم پړاو ـ د ازموینې پرمهال:

ددې لپاره چې یوه ښه ازموینه مو تېره کړې وي باید لاندې ټکو ته پام وکړئ:

- د ازموینې ټولې پوښتنې یو ځل له پېړې پرته دقیق ولولئ.
- د هرې پوښتنې لپاره مناسب وخت وټاکئ.
- د هرې پوښتنې کړنلاره په دقت ولولئ.
- لومړی آسانه پوښتنو ته ځواب ورکړئ.
- د هغه پوښتنو مخ ته چې ځوابوئ یې نښه کېږدئ.
- کومو پوښتنو ته چې ځواب نه دې ویل شوی او نښه نه لري د پوښتنو له پای ته رسېدو وروسته هغو ته د ځواب ورکولو لپاره ور وګرځئ.
- که ناسم ځوابونه منفي نمرې نه لري ټولو پوښتنو ته ځواب

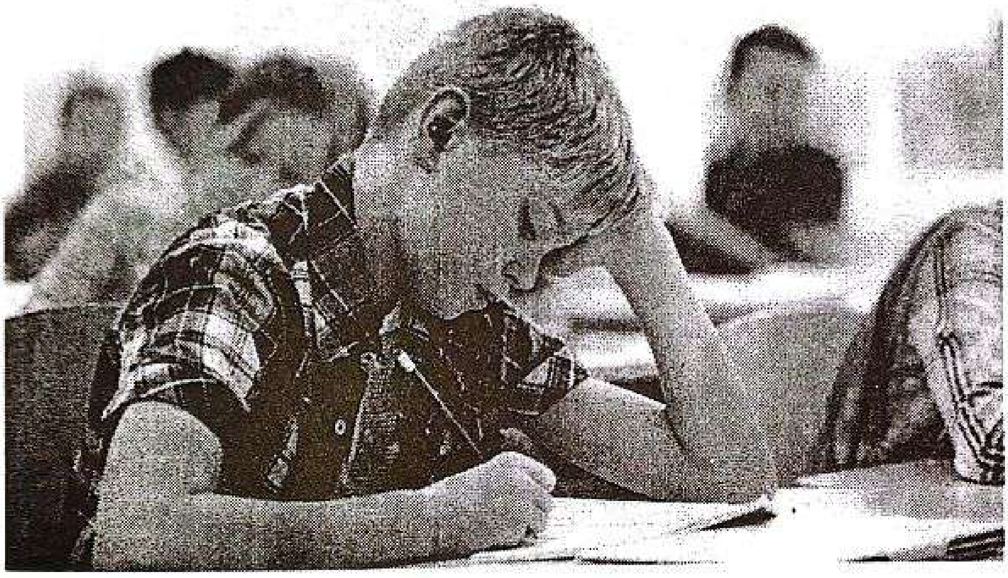
ووايئ.

- د څو ځوابه پوښتنو لومړی هغه ځوابونه چې ډاډه یاست ناسم دي په نښه کړئ.
- د تشریحي پوښتنو لپاره لومړی سر ټکي ولیکئ وروسته بیا ټکيو ته پراختیا ورکړئ.
- هڅه مه کوئ لومړنی تن واوسئ چې د ازموینې پاڼه تسلیم کړئ او ازموینه پرېږدئ.
- د ازموینې په صحنه کې مو ازموینې ته پام وي او نه باید هغه زده کړیالان چې خپله ازموینه یې پای ته رسولې او له ټولګي بهر کېږي ستاسو د فکر د پرېشانۍ لامل وګرځئ.

په ازموینه کې څو نورې د پام وړ نکتې هم په نظر کې ولرئ چې عبارت دي له:

- په یاد ولرئ چې د ازموینې پایلې ستاسو د شخصیت نښه نه ده، بلکې د مطالبو د یادولو لپاره ستاسو د هڅو نښې دي.
- هغه زده کړیالان چې له مخکې جوړې شوې برنامې سره درس ویلی وي د ازموینې په شپه د پخوانیو زده شویو ټکزونو د مرور او تثبیت لپاره هڅه کوي نه د لومړي ځل لپاره د مطالبو زده کولو او یادولو لپاره.
- د پوښتنې له پای ته رسېدو وروسته یو ځل بیا خپل ځوابونه مرور کړئ څو ډاډه شئ او حل پرته کومې پوښتنې پاتې شوې نه وي.

د ازموینو پر مهال څه ډول مطالعه وکړو؟



د ازموینې په شپه درس ویل د زده کوونکو ترمنځ یوه تاریخي ستونزه ده، په ځانګړي ډول د هغه کسانو لپاره چې خپل کافي او ګټور وختونه یې له لاسه ورکړي وي او اوس د درسونو د زیات حجم سره ازموینې ته چمتووالی نیسي او وخت یې هم کم وي.

د دې ستونزې لپاره د حل لار ه څه ده؟ غوره کړنلاره یې څه ده؟ د درسونو د ښه لوستلو لپاره مناسبې لارې چارې کومې دي؟ دا ټولې هغه پوښتنې دي چې د دې مقالې په لوستلو به یې ځوابونه ترلاسه کړئ.

وروستي څېړنې ښيي چې د ازموینې پر شپه د تر ناوخته کښېناستل او درس لوستل نه یوازې دا چې کومه ګټه نه لري، بلکې د انسان روغتیايي حالت ته ډېر زیانونه اړولی شي.

په ۲۰۱۰ م کال کې د Applied cognitive psychology موسسې یوې څېړنې دا ثابته کړه چې د درس لوستلو پر مهال د موسیقۍ او یا د بل هرڅه اورېدل، د ازموینې پر مهال د لوستونکو د حافظې د کمزورۍ سبب ګرځي او مطالب یې ډېر په ذهنونو کې نه پاتې کېږي.
په دې لیکنه کې به تاسو ته د دې ستونزې د حل لپاره شپږ ګټورې او اسانه لارښوونې وړاندېز شي چې په عملي کولو به یې، پرته له شکه دا ستونزه هواره شي.

۱- د پرلپسې درسي موضوعاتو د زده کړې څخه ډډه وکړئ.

که تاسو پرلپسې د څو ساعتونو لپاره پرته له کومې تفریح درس ووایئ، نه یواځې دا چې ګټه نه لري، بلکې ستاسو لنډ مهالې حافظې ته هم ستونزې پېښولی شي.

د دې پر ځای چې تاسو په لږ وخت کې ډېر مالومات ولولئ او په خپل ذهن فشار راوړئ، نو غوره به دا وي چې لږه لږه مطالعه په مختلفو وختونو کې وکړئ او له دې برخو برخو مطالعو څخه لنډ یادښتونه ولیکئ او وروسته دا یادښتونه تکرار کړئ، ترڅو لوستل شوي مطالب ستاسو ذهن کې پاتې شي.

د مطالعې په دمو (وقفو) کې ورزش وکړئ، ځکه ورزش ستاسو حافظه او ټول بدن ته یو ډول سکون ورکوي او د بیاځلې مطالعې لپاره یې چمتو کوي.

۲ – د وخت غوره مدیریت.

د هرې ۳۰ دقیقه یي او ۵۰ دقیقه یي مطالعې څخه وروسته تاسو ته د ۱۰ دقیقو د دمه کولو (تفریح) وړاندیز کېږي.
که څه هم د پورتنې زماني مدیریت عملي کول دومره لازمي نه دي، خو باید هڅه وشي چې د مطالعې لپاره منظم وخت په نظر کې ونیول شي. د مطالعې پر وخت چې کله دمه کوئ، باید د ورزش او خوراک

څخه ګټه واخلئ.

تاسو ته وړاندیز کوو چې د دمې یا استراحت پر مهال له داسې کړنو جداً ډډه وکړئ چې ستاسو د حافظې د کمزورۍ لامل ګرځي. د بېلګې په ډول: د داسې لوبو او ویډیوګانو کتل چې ستاسو د انرژۍ د مصرفېدو لامل ګرځي.

د تفریح پر مهال ځینې سپک او اسانه کارونه ترسره کړئ چې ستاسو د انرژۍ د مصرفېدو لامل ونه ګرځي. د بېلګې په ډول: سترګې مو پټې کړئ او یو څو شېبې د هېڅ څه په اړه فکر مه کوئ، هڅه وکړئ د دمې پرمهال د قندي موادو څخه هم ګټه پورته کړئ او ویټ خورئ، قدم ووهئ ....

که لوستل شوي مطالب وروسته د ۲۴ ساعتونو څخه بیا ځلې مرور شي نو ۶۰٪ به ستاسو ذهنونو کې پاتې شي.

۳- د هغو موضوعاتو څخه ډډه کول چې ستاسو د حواسو د ګډوډۍ لامل ګرځي.

د درس لوستلو پر مهال داسې ځای یا چاپېریال ځان ته وټاکئ چې ستاسو د حواسو د مصروفېدو مخنیوی وکړي او ټول فکر مو زده کړې ته واوسي.

د بېلګې په ډول هغه ځایونه چې د خلکو او نورو وسایلو ګڼه ګوڼه پکې ډېره وي، هلته د مطالعې کولو څخه ډډه وکړئ، ځکه ستاسو د نه تمرکز لامل ګرځي او تاسو نشئ کولی هلته ګټوره مطالعه ترسره کړئ. تفریحي ارامه پارکونه، کتابتونونه، شین او ښېرازه چاپېریال ... د لوستلو لپاره ترټولو غوره ځایونه بلل شوي دي.

۴- له بېړې (عجلې) څخه ډډه وکړئ.

په چټکۍ او تېزۍ سره مطالعه کول یوه ترټولو بې ګټې او ناکامه کړنلاره ده.

دې کرنلارې سره ډېرى لوستونکي عادت دي، د دې کرنلارې په ګټې اخېستلو سره د څپرکیو (فصلونو) لومړی او اخره برخه مو په ذهن کې پاتې کېږي، حال داچې د څپرکي د منځ موضوعات مو له ذهنه وځي او په یاد کې مو نه پاتې کېږي.

سمه ده چې د سرلیکونو او عنوانو زده کول مهم دي، خو د اصلي مطالبو ذهن ته سپارل هم اړین دي. ځکه د ازموینې پر مهال تاسو ته ډېرى پوښتنې د مطالبو او محتویاتو څخه راوستل کیږي.

٥- خوب مو پوره کړئ.

بالغه ځوانان د ۲۴ ساعتونو په اوږدو کې ۹ یا ۱۰ ساعته خوب ته اړتیا لري. وروستی څېړنې ښیي: که ۸ ساعته خوب وکړئ او بیا د ډېرو ساعتونو لپاره مطالعه وکړې نو مطالب به مو په ذهن کې د ډېر وخت لپاره پاتې شي او حافظه به مو ښه کار کوي.

خوب ستاسو ذهن ترمیم کوي او د خوب کموالی ستاسو د مغز د اختلال او ګډوډی لامل ګرځي. د ورځې په اوږدو کې د انسان ټول بدن مصروف او ستړی وي، چې همدا خوب ستاسو د ذهني ستړیاو په رفع کولو کې رغنده رول لوبوي او بیا ځلې مو د کار لپاره چمتو کوي.

٦- خپل ارامښت حفظ کړئ.

هېڅکله ازموینې ته مه وراخطا کېږئ. یو مشهوره وینا ده چې وایي: ازموینه خپله دومره ستونزمنه نه ده، بلکې یوازې نوم (ازموینه، امتحان Exam) یې سخت دی.

که هرې درسې جلسې کې ګډون ولرو او مطالب د ورځو په اوږدو کې مرور او تمرین کړو نو د ازموینو پر مهال به مو په ذهن دومره فشار نه وي.

– هر درسې ساعت ته په ټاکلي وخت حاضر شئ، که مو ناوخته کړه له ټولګیوالو څخه مو د ورکړل شوي لکچر په هکله پوښتنې وکړئ او خپلې ستونزې هوارې کړې.

– د هرې جلسې پر مال خپل ټول درسي وسايل لکه، قلم، پنسل، پنسل پاک، کتابچې، درسي کتابونه، (د اړتيا پر مهال موبايل يا هم غږ ثبت کوونکې اله) ... بايد له ځان سره ولرئ.

– درسونو ته مو پلان جوړ کړئ: ستونزمن درسونه څو څو ځلې او ساده درسونه دوه يا درې ځلې مرور کړئ.

– مطالعه په مينې او شوق سره وکړئ. (د زور او جبر مطالعه بې پايلې ده).

دا په ياد ولرئ چې د ښوونځي او پوهنتون پر مهال خوله توېول او زيار ويستل ستاسو راتلونکی جوړوي او ستاسو د راتلونکې لپاره ستره پانګه ده.

د ازمويني د اظطراب عوامل

عصبي تشويش، وسواس يا اضطراب څه شی دی؟

وسواس او اندېښنه چې په انګليسي ژبه کې ورته انزايټي(anxiety) داسې يو څه دي چې هر څوک يې په خپل ژوند کې تجربه کوي.

عادي اندېښنه زموږ سره د ژوند په چارو کې مرسته کوي او موږ متوجې کوي چې په ژوند کې له شتو خطرونو، ګواښونو او زيانونو څخه ځان وساتو او په وړاندې يې د مقابلې لپاره اقدامات وکړو. خو دا عادي وسواس يا اندېښنه ده. کله چې وسواس او اندېښنه له حده څخه واوړي بيا په يوې سختې عصبي ناروغۍ بدلېږي چې نه يوازې زموږ د ورځنې ژوند چارې سختې اغېزمنې کوي بلکې د ګڼو فزيکي ناروغيو د پيدا کېدو او فزيکي نښو علامو د ځرګندېدو سبب کېږي.

د ازمـوينې د اظطـراب عمـده عوامـل لـه فـردي، ښـوونيز، كـورني او فرهنګي څخه عبارت دي.

۱ـ د محصلينو او زده كوونكو د اظطراب يـو تـر ټـول عمـده دليـل پـه درسي مفاهيمو د هغوی نه برلاسی دی.

۲ـ د زده كوونكـو او ښـوونكو تـرمنځ ازموينـه د سرحـد پـه ډول وي، ښوونكي ددې لپاره درس وركوي، چې زده كوونكي په ازموينه كې شامل شي او زده كوونكی ددې لپاره درس يادوي، چې وكـولای شي د ازمـوينې پوښتنو ته ځـواب ووايـي. د محصـلينو او زده كوونكـو پـه يادونـه او يـاد راوړنه باندې تاكيد نه كېږي. له همدې امله اظطراب رامنځته كېږي.

۳ـ يوه بله مسله چې د اظطراب سبب ګرځـي د ازمـوينې شـپې تـه د درسونو جمع كول دي. كله چې په ټـول تحصـيلي كـال كـې مطالعـه ونـه كړئ او ټول درسونه د ازموينې شپې ته پريږدئ د يو ډول عصبي فشار او اظطراب لامل كېږي او له بل هر عامل نه زيـات ستاسـو د فكـري تمركـز ميزان او يادګيري كموي.

۱) د لوستل شويو مطالبو او هېريدلو نه ډار.

۲) د تحصيلي كال په اوږدو كې د استادانو سخت ګيري.

۳) د والدينو له حد نه ډېر انتظار.

۴) په زده كوونكو كې په نفس د باور نه موجوديت.

۵) د ازموينې د پوښتنو نه مشخص كول.

۶) خپل ځان له نورو سره مقايسه كول.

۷) په ښوونځي كې پر يو بل باندې د برترۍ لپاره د محصـلينو او زده كوونكو ترمنځ ناسالم رقابت.

۸) مرضونه: كه له پاملرنې پرته د جسمي او رواني ناروغيو د له منځه وړلو لپاره په فرد باندې له حد نه ډېر فشار وارد شي كېدای شي، چې په اظطراب كې اخته شي.

۹) دازموينې په صحنه كې سخت مقررات او قوانين.

په ازموینه کې د زده کړیالانو د ناکامۍ لاملونه

هغه بېلابېل عوامل چې په دې پروسه کې شامل دي لاندې تفکیک کېږي.

۱. له ازموینې وړاندې عوامل.

۲. د ازموینې په جریان کې عوامل.

له ازموینې وړاندې عوامل عبارت دي له:

❖ د زده کړیالانو ورځنی درسونه انبار د ازموینې ورځې ته پرېږدي.

- په بېړه سره د ازموینې د وخت په را رسېدو د ازموینې سیمنارونو، مقالو او پورتو کولونو ته مخه کړي.
- پر وخت د درسونو کې ګډون نه کوي او محرومېږي.
- د سمستر په جریان کې نا غیري کوونکو ته سپارښتنه او یا له درس څخه د څو ورځو لپاره موقت اخراجېږي.
- درسي برنامې نه درلودل.
- په ډېرو مخفلونو کې ګډون کول او ورخ تېرول.
- د ملګرو او نورو ملاتړ ته هیله درلودل، لکه د واسطې د پیدا کولو په لټه او نورو ټولو مواردو پسې ګرځېدل.

دا ټول عوامل د دې لامل کېږي چې زده کړیالان په ازموینه کې ناکام شي.

هغه عوامل چې د ازموینې په درشل کې واقع کېږي:

- له ډېرې بې خوبۍ سره په ازموینه کې ګډون کول.
- په ازموینه کې د حواسو تیتوالی.
- د نومورو ټکو له امله ناروغي او ژور خفګان.
- له ازموینې وړاندې غوسه کول.
- په مخکینۍ ازموینه کې په نمرو نه قناعت او یا ناکامي.
- په ازموینه کې نقل.

دینه ورته نور ډېر عوامل هم شتون لري چې د ازموینې پایلې اغېزمنوي.

په افغانستان کې د مطالعې وضعیت

د پرمختللو هېوادونو د پرمختګ راز د هغوی د مطالعې فرهنګ په دودولو، ترویج او کتاب لوستنه کې نغښتی دی. ځکه چې دا چاره د افرادو او ټولنې په بشپړونه کې محوري رول لوبوي.

د کلنیو شمېرو پر اساس د افغانستان هر هستوګن په منځنۍ ډول له یوې دقیقې کمه مطالعه کوي.

په عمومي شکل، د (۸۲) په شمېر کې کتابتونونه شتون لري، چې له دې ډلې څخه یې ۷۷ فعال او پاتې ۵ نور یې غیر فعاله دي. دغه کتابتونونه په ټوله کې (۳۰۰۰) زره ټوکه کتابونه لري، چې تر ټولو لوی کتابتون یې د کابل عامه کتابتون دی، چې په ۱۳۴۵ ه ز کال کې رامنځته شو، د ۱۰۰۰ زره ټوکو په شمېر کې کتابونه لري، چې په منځنۍ ډول تري هره ورځ (۳۰۰) کسان لېدنه کوي او هغوی هم هغه کسان دي، چې د خپلو مونوګرافونو د بشپړولو په حال کې دي.

په تېرو نږدې اوولسو کلونو کې نه یوازې دا چې د کتاب لوستنې فرهنګ بنسټیز نه شو بلکې ورځ په ورځ یې ارزښت کمېږي او خپل ځای یې فېسبوک، د موبایل ګیمونو او د تلوېزیون ننداري ته ورکړی.

په افغانستان کې د فرهنګ د کمرنګۍ لوی لاملونه

- په هېواد کې تېر شوي او روانې جګړې او نا امنی
- فقر او اقتصادي ننګونې
- تلوېزیون، سریالونو، فلمونو او فېسبوک ته د ځوانانو مخ اوښتنه او پراخه لاسرسي
- له معاصري ټکنالوژی، په ځانګړي ډول انټرنېټ، موبایل ..... څخه د سمې ګټې اخیستنې نشتوالی
- د ټولنې د علمي کچې ټیټوالی
- د مطالعې او کتاب لوستنې فرهنګ د ترویج نشتون
- د کتابتونونو او د مطالعې د مرکزونو بنسټیز کولو ته د حکومت نه پاملرنه
- د مطالعې لپاره د کتابتونو او مناسبو نشتوالی

په افغانستان کې د مطالعې فرهنګ د بنسټیز کولو لارې چارې

په افغانستان کې د مطالعې فرهنګ غوړیدا لپاره له یو کس او کورنۍ نیولې تر حکومت او رسنیو پورې ټول کولای شي، ارزښت لرونکی رول ولري، څو له دې لارې د هېواد پرمختګ ته لاره هواره شي.

۱ـ د هېواد هر لوستی وګړی او هستوګن باید مطالعه وکړي او نور هم مطالعې کولو ته وهڅوي.

۲ـ کورنۍ باید له هماغه لومړني وخته، خپل کوچنیان کتاب پیرلو او مطالعې ته تشویق کړي.

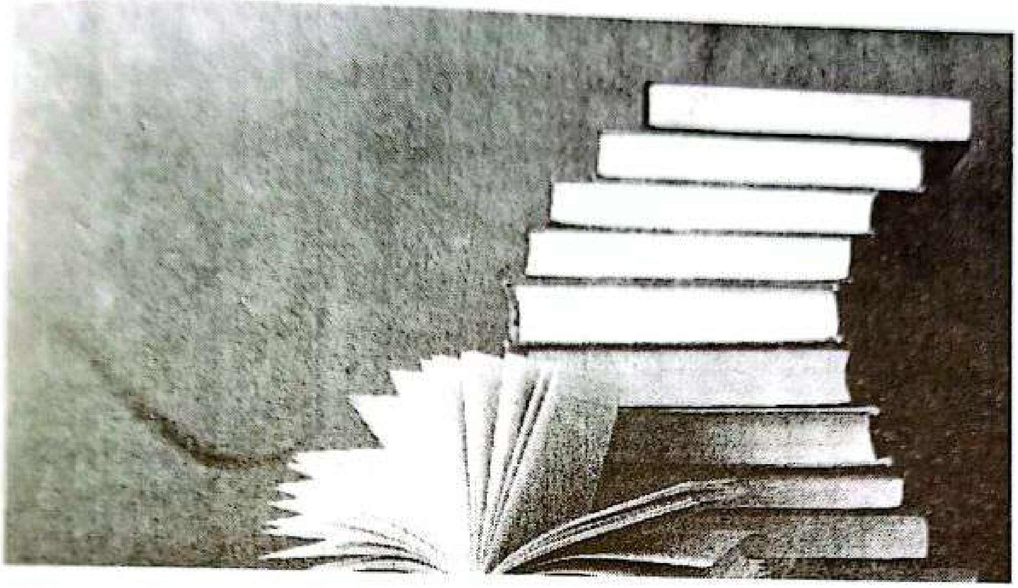
۳ـ په ښوونځیو، پوهنتونونو او مسجدونو کې په ځانګړي ډول ښوونکي باید زده کوونکي دې ته وهڅوي، کتابونه ولولي.

۴ـ حکومت په ځانګړي ډول د اطلاعاتو او فرهنګ وزارت، چې لوی

هدف او مسولیت یې همدا دی، باید د مطالعې فرهنګ دودولو لپاره له مختلفو لارو کار واخلي لکه: د کتابونو چاپ، د کتاب لوستنې سیالی، د کتابونو نندار تونونه او ....

۵ـ ټولې رسنۍ په ځانګړي ډول د معارف تلوېزیون او د مطالعې خپرونه کولای شي، په ټولنه کې د مطالعې او کتاب لوستنې فرهنګ دودولو کې د پام وړ رول ولوبوي.

کتاب ساتنه



د کتاب لوستلو هنر په نوم کې په دې تړاو د پام وړ ټکو ته اشاره شوې ده:

۱ـ پوښ لرونکی کتاب تر بې پوښه کتاب غوره دی او روغ هم پاتې کېږي؛ نو دا چاره د کتاب له ترلاسه کولو سره سمه عملي کړئ.

۲ـ د دې لپاره چې کتاب له ګرد او ناپاکې هوا څخه بچ وي، نو کتابونه په ښیښه لرونکو الماریو کې وساتئ.

۳ـ که کتابونه په سر خلاصي ځای کې پراته وي او بله چاره مو نه درلوده، یوازې دومره خو کولای شئ چې کتابونه له ګرد او دوړو څخه پاک کړئ. دا چې کتابونه مو د حشرو له زیانه خوندي وي، نو د کتاب پاڼې واړوئ او تازه هوا ته یې کېږدئ.

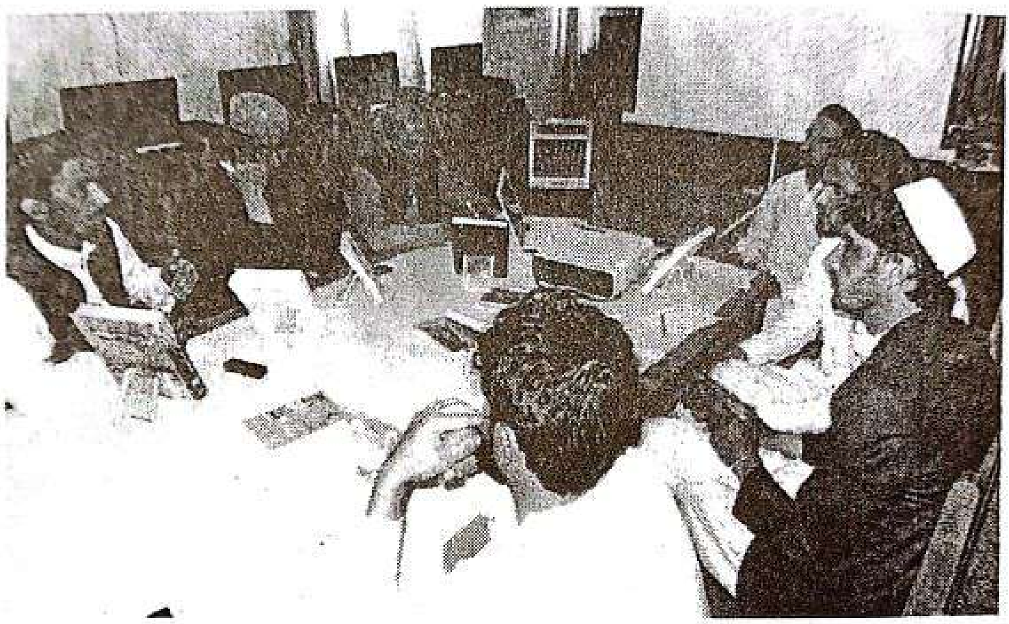
۴ـ په کتابتون کې د هواکش کارول ستاسې د کتابونو عمر زیاتوي.

۵ـ کتابونه د لمر له مخامخ وړانګو وساتئ.

٦ـ د کتابونو د ګنډلو لپاره له فلزي کړیو (حلقو) ګټه مه اخلئ؛ ځکه چې د زنګ وهلو سبب کېږي.

۷ـ پوهنتون او ښوونځي ته کتابونه په بکس کې یوسئ.

څنګه کولای شو د مطالعې او کتاب کلتور ژوندي وساتو؟



که هر څوک خپل وخت قیمتي وګڼي او د خپل ژوند یوه لحظه هم بې ګټې تېره نکړي او د خپل ژوند لپاره یو هدف وټاکي او په خپل ورځني ژوند کې یو ساعت هم مطالعې ته وقف کړي نو زه په دې باوري یم چې د ژوند تر پایه به مو له یوې خوا زیاته مطالعه کړې وي، او له بلې خوا به مو په خپل علم او معلوماتو کې زیاتوالی راغلی وي.

که د نورې نړۍ په څېر لومړی خپل ځان جوړ کړو، او له کتاب سره مینه پیداکړو؛ نو له برکته به مو ډېرې نور هېوادوال هم په دې اند شي، چې ګواکې د کتاب لوستل او مطالعه په انساني ژوند کې یو ضرورت دی.

د مکتبونو او پوهنتونونو استادان په ښه ډول سره کولای شي چې

دغه دود او کلتور ته وده ورکړي، ځکه که هغوی د درس او تحصیل په دوران کې زدکوونکي او محصلین دې ته مجبور کړي چې د یوې موضوع په اړه معلومات ورکړي نو هر محصل به د درسونو په پای کې له یوې خوا زیاته مطالعه کړې وي او له بلې خوا به د یو عادت په ډول دغه شوق ددوی په زړه کې پاتې شي چې مطالعه جاري وساتي.

مدني ټولنې هم مسولي دي چې، په یاده برخه کې ور ګام واخلي او دغه کلتور په یو نه یو ډول بېرته ژوندی وساتي.

همدارنګه رسنۍ هم کولای شي چې په دې برخه کې ځانګړې روزنیزې خپروني جوړې کړي او خلکو ته قناعت ورکړي ترڅو یې له مطالعې سره مینه پیدا شي او دې ته وهڅېږي چې مطالعه وکړي.

په پای کې له ټولو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هیله کوم چې د خپل ځان د بهبود او پرمختګ لپاره له دومره پریمانه وخت سره سره یوڅه اندازه وخت مطالعې ته وقف کړي، او هم په یاده برخه کې خپل ملګري، ورونه، زامن او ټولګیوال تشویق کړي، ترڅو مطالعه وکړي او له کتاب سره خپله مینه زیاته کړي.

د شنبې ورځ، سهار ۱۰ بجې او ۴۰ دقیقې
ابن سینا ښوونیز مرکز
پای

سرچینې

- حيدري، پوهاند مير محمد ظاهر. ژباړن: بسم الله اميرزی. ۱۳۹۸ ز کال. څرنګه درس ووايو چې هېر يې نه کړو. نويسا خپرندويه ټولنه. کابل
- ياد، مېراحمد. ژوند زده کړه، ژوند وکړه. ۱۳۹۹ ز کال. دانش خپرندويه ټولنه.
- کمال، عبدالبصير. نړۍ ستاسې ده. ۱۳۹۷ ز کال. ميهن خپرندويه ټولنه. جلال اباد ښار
- د مطالعې اهميت او طريقه.
- مجاب، ډاکټر منصور. ژباړن. وصي ابهام. د زده کړې مشاوره. ۱۳۹۷ ز کال. ميهن خپرندويه ټولنه. جلال اباد ښار.
- مير عابديني، امير. ((چگونه درس بخوانيم؟ چگونه امتحان دهيم؟))، تهران، نشر چکامه، ۱۳۷۱
- هڅاند، برکت الله. د مطالعې لارښود. ۱۳۹۷ ز کال مسلم خپرندويه ټولنه. جلال اباد ښار.
- کريم زاده، محمود. ژباړن. نورالله سلطان زوی. څلور کپسول. ۱۳۹۷ ز کال. حاتم خپرندويه ټولنه. کابل
- محمدي، فردين. ژباړن. نورالله سلطان زوی. څلور کپسول. ۱۳۹۷ ز کال. حاتم خپرندويه ټولنه. کابل.
- لي، سوک او سانګ، باب (هېڅکله مه تسليمېږه). ژباړن. عابد، عبدالله. اکسوس کتاب پلورنځی، کابل، ۱۳۹۷ زکال.
- رحيل، محمد ابراهيم (د ځان مديريت) علمي خپرندويه ټولنه، ننګرهار، ۱۳۹۷ زکال.
- تحصيلي مشاوره

- Edward J Huth, (1982) How to write and publish paper.
- Study Skill subject of the English literature
- Learn how to read/Study skill
- Techniques for an effective reading/Study skill
- How to read for exam?/Study skill
- Strategies for the exam/ Study skill
- Study Skill/Kabul university

CamScanner