

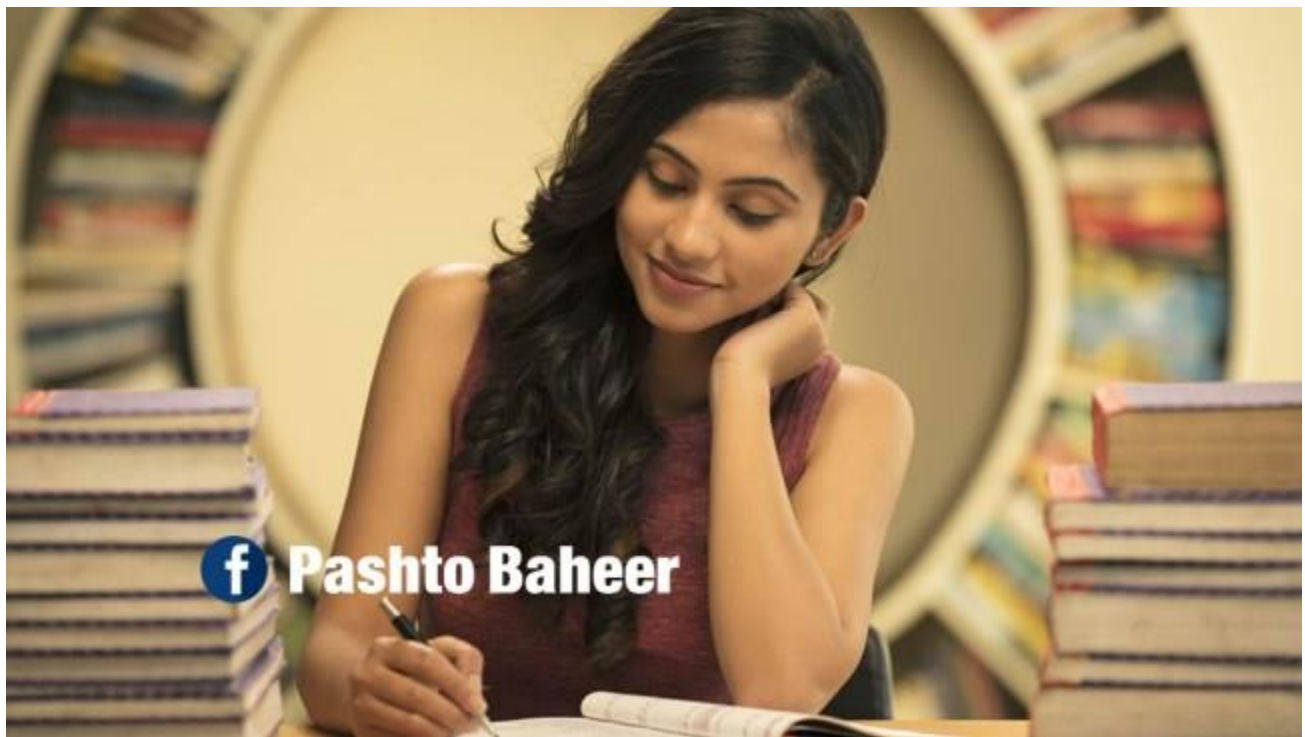
عادل کتابتون

که ذهن مو وروسته پاتي وي، چټک اخذ په دې ډول کولی شئ

که تاسې نشه يې توکي نه کاروئ او بيا مو هم ذهن چټک اخذ نشي کولی، نو دا د شرم خبره نه ده، ځکه دا الاهي ورکړه ده. دې نړۍ کې ډېر خلک شته چې ډول ډول حافظې لري، ځينې يې تر نورو چټکه زده کړه کولی شي، ځينې يې بيا په اوسط ډول او ځينې يې بيا تر نورو ډېر وروسته پاتي اخذ کوي، دا دريم ډول خلک د پخ ذهنه خلکو په نامه هم نومول کېږي.

که تاسو د ذهن له پلوه وروسته پاتي ياست او غواړئ چې هر څه ژر ياد کړئ، نو دا سخته نه ده او په دې ډول خپله حافظه غښتلي کولی شئ

لومړۍ: په درس خونه کې په خپل ځان باوري اوسئ



مخکې له دې چې ستاسو لکچرر خپله مقاله (درسي موضوع) پیل کړي، ورته ځیرک اوسئ او زړه مه وهئ (په ځان مه بې باوره کېږئ.) که لارښود مو تاسو ته د پینځه سوو تر دوه زرو کلېمو درسي موضوع تشرېح کوله؛ نو کوښښ وکړئ چې ژر ژر د خپل لکچرر د خولي مهم نقاط له ځان سره یادانست کړئ.

عادل کتابتون

دویم: ډېر لوستل وکړئ



ژوره مطالعه او د مختلفو لیکوالانو کتابونه لوستل ستاسو حافظه په کار اچوي او د حافظې گراف مو تر څلوېښت سلنه پورته کوي. په لوستلو کې له سکیم (سرسري تېرېدلو) څخه ځان په کلکه وساتئ او د موضوع کلیدي ټکي بیا بیا ولولئ؛ ځکه ریډینګ (لوستنه) د زده کړې غوره لاره ده.

عادل کتابتون

دریم: ډېر لیکل وکړئ



د ښې زده کړې لپاره تاسو اړ یاست چې لیک وکړئ، کوم موضوع چې تاسو یې یادول غواړئ؛ له لوست وروسته یې ولیکئ. که تاسې موضوع لولئ او بیا یې لیکئ، په دې ډاډمن اوسئ چې موضوع مو د یادولو وړ ده او په اسانۍ سره یې حفظ کولی شئ. له لوست وروسته مو چې کله په لیک پیل کولو، د ژبې د تېروتنې یې حل او همدا شان نقطه گذاري یې سمه کړئ.

عادل کتابتون

څلورم: مطالعه په يو آرام ځای کې وکړئ



که تاسې په يو آرام ځای کې نه یاست او درس ځای مو د ځوگ او شور په مېنځ کې موقیعت لري، نو زده کړه مو له خنډ سره مخ کیږي. اروا پوهان وايي: (د زده کړې لپاره له آرام چاپیریال څخه استفاده وکړئ). خاموش او آرام موقیعت ستاسو حافظه له ذهني فشاره ژغوري او درس په ښې لېوالتیا سره اخذ کولی شئ

عادل کتابتون

پينځم: د مطالعې په جريان کې قدم ووهئ



اروا پوهانو ثابته کړې ده، که چېرې د مطالعې په جريان کې قدم ووهئ؛ دا ستاسو د وينې فشار لپاره ګټور تمرين دی او دا چاره ستاسو حافظه د زده کړې لپاره ښه چمتو کولی شي

عادل کتابتون

شپږم: په پای کې پورته جریان یادابنت کړئ



اروا پوهان وايي: که تاسې د ذهن له پلوه وروسته پاتې یاست او په لومړي ځل پورته لارښوونې عملي کړئ؛ نو د پینځه سوه کلې مو مقاله (درسي موضوع) له درې ساعتو څخه په کم وخت کې زده کولی شئ. که تاسې بیا بیا تمرین وکړئ، همدا د پینځه سوه کلې مو درسي موضوع له شپې تو تر نوي دقیقو پورې زده کولی شئ.