دمطالعې او امتحان لارښود

* څرنګه مطالعه وکړو؟ او
*څرنګه امتحان ورکړو؟

لیکوال: عبدالله ګل "ریان"

دچاپ حق خوندي دی.

کتاب پېژندنه :

نوم: دمطالعې او امتحان لارښود

لیکوال: عبدالله ګل "ریان"

کمپوز: ریان علمي مرکز

خپرندوی: صدیقي خپرندویه ټولنه

تېراژ: ۱۱۰۰ټوکه

چاپ کال: ۱۳۹۰هـ ل

دموندني ځای:

۱- صدیقي کتاب پلورنځی، کاسي واټ، کوټه.

۲- صدیقي کتاب پلورنځی، ارګ بازار، کندهار.

بسم الله الرحمن الرحیم

لومړۍ برخه:

څرنګه مطالعه وکړو؟

لړلیک

که يې ولولئ څه به ومومئ ۲
لومړنۍ خبرې ۱۱
سريزه 30
څو ضروري خبرې 33
دکتاب کتلو ډولونه 36
دکتاب کتلو چاپيريال 39
دوخت سپما (دمطالعې وخت) 42
دعادت په بدلون کې زغم ولرئ 47
څرنګه چټکه مطالعه وکړو؟ .... 50.
له مطالعې څخه ژر مطلب اخستل 54
خپله حافظه غښتلې کړئ 59
مغزي ناروغتيا 60
دحافظې ارامتيا 61
دحواسو تمرکز او دحافظې تقويه 61
څرنګه حافظه تقويه کړو 63
ښه غوږ ونيسئ 64
له کتابتون څخه ګټه واخلئ 70
دکتابونو ترتيب او تنظيم 70
په کتابتون کې هغه کتابونه چې بهر ته نه وړل کيږي 79
خپل معلومات په لومه کې بند کړئ 82
په ټولګي کې دياد دښتونو داخستلو له پاره داټکي په ياد ولرئ ..84

بسم الله الرحمن الرحيم

که يې ولولئ څه به ومومئ

که غواړئ مطالعه وکړئ او ګټه ترې واخلئ نو هرڅه وړاندې، دخپل ځان دجسمي او روحي روغتيا خيال وساتئ. دبدن او روح روغتيا او ارامي يوازې دمطالعې او ياکوم بل کار لپاره ضروري نده، بلکې دژوند له بنسټيزو ضرورياتو څخه دي. که جسمي روغتيا او يا روحي ارامتيا نه وه نو هيڅ نلرئ.

ديو شخص دبدني ناروغتيا او روحي نا ارامي ځيني نښې دا دي:

۱- حواس نه راټوليږي، فکر تمرکز نسي پيدا کولای.
۲- خوب عميق او ژور نه وي، دخوب په وخت کې سړی لکه نيم بيدار داسې وي.
۳- تل ستړی غوندې وي.
۴- دبدن وده يې ښه نه وي، ډنګر وي.
۵- تل په چورتونو کې ډوب وي.
۶- په خيالي نړۍ کې ډېر قدم وهي.
۷- تل دکمښت او حقارت احساس کوي.
۸- خپله راتلونکې تياره ويني.
۹- دمعدې او هاضمې حالت يې تل ويجاړ وي.
۱۰- ډېر حساس وي، په کمه خبره ډېر په قهر کيږي.
۱۱- له نورو خلکو او چاپيريال سره جوړيدلای نسي.

کـه دانښـې پـه ځـان کـې وينـئ، نـو تهرڅـه وړانـدې بـه ددې
کښت دپـوره کولـو پخـه اراده کـوئ ليـا بـه نـو لـړ تـر لـړ ه لـه
ښوونکي يا کوم يوه شخص او يا هم لـه ډاکتر سره مشوره
کوئ او داتکي به هم په پام کې لرئ :
١ دخـوب، خـوراک ، بـدني روزنـې (ورزش) او پـاکي خيـال
وساتئ.
٢ – خپل ژوند ته عملي بڼه ورکړئ ، په چورت او خيال ځان مه
غلطوئ ، لـه ستونزو سـره دمخلخ کيـدلو وېره پـه ځـان کـې مـه
پيدا کوئ.
٣ – خپلو کړو-وړو ته په عيني توګه ګورئ. هرکار او هر عمل
يوه انګېزه لري، زموږ کړوړه هغه وسايل دي چي زموږ ددننه
احساساتو نمايندګي کوي. خپلو کړو-وړو ته بايد وګورو چې
هغه زموږ غوښتني پوره کوي او کنه ؟
زمـوږ غوښـتني منطقـي او عملـي دي اوکـه يـوازې دخيـال پـه
څپو کې راسره يو ځای کيدلای سي؟
هره خطا او تېروتنه مو ومنئ.که خطا هم وکړو او هغه وهم نه
منو ،خو بـه پـه اصـطلاح پـه مرکـب جهـل اختـه يـو او بـل بـه مـو
ديوه کار په ځای په بې ګټې دفاع وخت او ځواک لګولی وي.
٤ له نورو سره دباور او دوستۍ پـه فضـا کـې اړيکي ولرئ .
خپلي ستونزي ورته ووايا ست . که ښه او نيکه مشوره يې درکړه
خوښـه اکنـه دخپلـو سـتونزو پـه يـادولو ، هغـه کمـولای سـئ.
دستونزو له بيانولو څخه ويره مه لرئ . که تاسو خپلي ستونزي

نورو ته ووايا ست ، هغه هم تاسو ته خپلي ستونزي وايي ،په دې
توګـه لـه تاسـو څخـه دا فکـر لـريکيـږي چې ګويـا يـوازې زه بـه
دا ستونزې لـرم. کلـه چـې تاسـو پـه سـتونزو کـې ځـان يـوازې ونـه
بولئ، نو بيا له جهان سره غم نه غمستاسو غم يقيناً کمېږي او
سپکېږي. که خپلي ستونزې له چاپېريال سره را ډګر ته نکړئ ،
کيـدلای يهغـه ستاسـو دتحت الشـعور برخـي تـه نقـل او پـه
روحي عُقده بدلي سي.
دوست دا معنی نلري چې هغـه يوه او يا خـورا باوري شـخص
وي . نـه دې ګـپ ، شـپ لپـاره هـر دوسـت ،اشـنا ، دتـولګۍ
ملګـری، ښـوونکی ، يـا کـوم خپلـوان مناسـب شـخص وي. خـو
دسـتونزې حـل بيـاهم پـه تا سـوپوري اړه لـري دا سـتونزي پـه دې
هيله بل تـه مـه وايا ست چې هغـه بـه مرسـته درسره وکـړي، بلکـي
يـوازې پـه اصـطلاح دزړه براس بـه مـو ووزي او دفارسـي ژبې پـه
اصطلاح (اظهار درد دل) به مو کړی وي.
٥ – دحال په زمانه کې واوسئ، تېروخت تير دی او راتلونکی
لري، خو حاضر وخت لروکه کومـه سـتونزه لـرو هغـه همدا اوس
حل کوو داسي نه چې دتېري او يا راتلونکي احتمالي ستونزي
پـه هکلـه اوس غـم وخـورو. نـه تېـر ، تيـر دی او راتلـونکی لا
رارسيدلی نه دی . داسي نه چي،نه له تېرو تجربو ګټه واخلو او
نه دراتلونکې لپاره پلان ولرو. بلکي دا دواړه اړخه بايد راسره
وي خو هسـي پـه فکـر اوچـرت تېـر او راتلـونکی وخـت ،زمـوږ
دحال او داوسني وخت ، کار او ژوند راخراب نکړي.

٦ – هره خبره په ځان ډېره ګرانه مه ګڼئ، تېروتني ومنئ، خو غم يي نورمه خورئ، تېروتني ليدل او منل د ربښتينې بريالیتوب وسايل دي.

٧ – تل چمتو او خوځند اوسئ. اصلاً له ژوند او چاپېريال سره د جوړښت شرط همدا دى چې انسان به هر ډول ستونزو ته چمتو وي او د ستونزو په ليدلو خوځښت او تحرک ولري، کنه په يوه ستونزه به نورې ستونزې هم موندل کېږي.

خوځښت په دې معنى نه چې انسان بې پلانه هسې ګرځي، راګرځي. بلکې د هر کل لپاره پلان درلودل هم يو تحرک دى. د تحرک يو اړخ دا هم دى چې که د حل کوم پلاري پايله نه درلوده، بدله يي کړئ. د ستونزو په وخت کې په خيالونو کې ډوبېدل، نه چمتو والى دى او نه هم خوځښت. د روحي ارامتيا يو مثبت اړخ دا دى چې د ستونزو په وړاندې فعاليت وښودل سي، نه دا چې د خيال او وهم نړۍ ته ورڅخه تېښته وسي.

٨ له نورو سره د خوښي اړيکي ولرئ، په ګوښه کې مه ولسئ، له نورو سره ګډ کار وکړئ ترڅو له خپل ژوند څخه د عملي اړخ تصوير ولرئ. له ټولنې سره ګډ ژوند ولرئ. په ټولنه کې کار وکړئ، د خپلې ټولنې او ملګرو د برياليتوب په فکر کې له خيال او چرت څخه خلاصېدلاى سئ، علمي او فرهنګي کارونه په ټولنه کې ارزښت لري، نو خپل کار د ټولني لپاره او په ټولنه کې وکړئ. ښه ژوند هغه دى چې څوک خپل استعداد ته په ټولنه کې له چاپېرىال سره په جوړښت وده ورکړي.

٩ کارونه له تفريح او استراحت سره وکړئ، د بدني روغتيا او روحي ارامتيا له پاره د کار ترڅنګ تفريح او ارام کول لازم دي. کار بايد يو ډول، ډېر او ګرانه وي. د کار او چاپېرىال بدلون د عادت د بدلولو لامل ګرځي. کله که څه ناوړه عادتونه راسره ملګري کېږي، په تفريح او ګرځېدلو له منځه ځي. روحي تشويش او روحي نا ارامي کمېږي، تفريح د بيا کار کولو له پاره په انسان کې نوى ځواک پيدا کوي.

١٠ – په ځوانانو او خصوصاً زده کوونکوکي د وه سونزې ډېري ليدلي کېږي چې نو تر اندازې زياته نا ارامي او بل د کمښت او حقارت احساس ...

انسان بايد فکر وکړي، د خپل کار او ستونزو د حل له پاره لاره وسنجوي نو دومره تلوسنې چې ذهني تمرکز و بايلي، اعصاب يي کمزوري او عملاً کوم بل کار ونکړاى سي. څوک چې کارونو ته دومره په فکر کې وي چې ، ذهني تمرکز يي له منځه ځي دا په اصل کي يوه پټه بيماري ده . د دې تشويش تللولي والي دور کېدلو له پاره بايد سړى داسي چاره وکړي چې :

الف : دا نا ارامي معمولاً د هغو کارونو په هکله پېښيږي چې هغه کارونه لا سرته رسيدلي نه دي او يا هغه کارونه دي چې مخته لا پيښ سوي دي. که هرڅومره چرت و وهي او فکر خراب کړي ، تېر کار ورڅخه تېر سوى او راتلونکى هم په چرت نه سمېږي . ويل کېږي چې زموږ چرتونه او فکر خرابي يوازې په

سلکي اته زموږ دژوند په ربښتنيي اړخ کي، معقول او منطقي دي، نور ټول زموږ وهم راته زيږوي. که د خپلو نا ارامیو په هکله سمه شننه او قضاوت وکړو، ډېر به مو په خپله له منځه وړي وي.

ب: کوم کار چي تاسو يې په چرت، خيال او فکر کي راګير کړي ياست، هغه نورو ته وواياست يا يې له پاڼي ته ليکۍ. ددې تشويشونو ښکاره کول، د هغوی هغه دستونزو درازيږولو اړخ کمزوری کوي زموږ ډيري وېري بې ځايه دي. خو موږ يې داسي ځای ته رسولي يو چي خوب او خواړه رابانديحرام سي.

ج: د فکر په ځای بايد نقشه جوړه سي. نقشه او پلان جوړول، معلومات غواړي. کار او خوځښت غواړي. تاسو فرض کړئ چي زده کوونکي ياست او تل مو دازموينې سوچ او ياد ځوروي. دا ځور او وېره خيالي ده. ځکه ازموينه لري ده، اسانه ده او عادي کار دی. ددې په ځای چي فکر پکي وکړئ، لوست وکوړئ، مطالعه ولرئ، د ازمويني تر راتلو که مو هر څومره وخت کم وي خو په کتاب کتلو به مو څه زده کړي وي. ډېره کره ذهني ځواک زياتوي خو بې ځايه د خيال او فکر نړۍ ته تلل ذهني خرابي رامنځته کوي.

د کمي او حقارت احساس هم له بې ځايه فکرونو پيدا کيږي خو داسي غښتلی اړخ دی چي د بل هر مثبت کار مخه نيسي. د کمي او حقارت د احساس مخه هم نيوله کيږي، غوره لاره يې دا ده چي هغه له نورو سره ياده کړئ، تاسو ته به معلومه سي

چي همدا ستونزه نور هم لري. همدا پوهيدل تاسو ته ښيي چي په دې احساس کي يوازي نه ياست. ددې منفي احساس اغيزه په دې کميږي چي ځان پکي يوازي و نه ګڼئ.

په خپله زيار وباسئ، څو دا احساس کم کړئ. که مو برياليتوب په برخه نسو، زيار وباسئ چي د خپل استعداد په بل اړخ کي توفيق پيدا کړئ، دا برياليتوب هغه منفي احساس کموي.

بله او غوره لاره دا هم ده چي د ټولنيز ژوند اړوند کتابونه وکتل سي، په غونډو او د مشرانو په مجلسونو کي ګډون وکړئ او د غږېدلو، وينا کولو او مضمون ويلو په فرصت کي وينا وکړئ او مقاله وواياست. د همداسي کارونو په موفقيت او برياليتوب کي مو دا احساس کميږي.

که غواړئ روح آرام او په ژوند کي خوځښت او تحرک ولرئ دا ټکي مه هېروئ:

- که په کوم کار کي پاته کيږئ او هغه پرېږدئ، تر ډېره وخته يې په فکر کي مه اوسئ.

- خپل کړي عمل ته، هغه چي تر وخت تېر وي، په ډېرو دلايلو د حقانيت دلايل مه لټوئ، ددې په ځای نوی عمل او کار سم کړئ.

- په هر کار کي د خپل کار د پاته کيدلو ملامتي په نورو مه اړوئ. ځکه هغه نسي پټېدی. کولای خو د مټې عوامل په ځان کي ولټوئ او چاره يې وموئ.

– په ژوندکي شخصي پروګرامونه ولرئ، سبا به څه کوئ او بل کال به څه کوئ؟ ژوند په احتمال پنځه کاله او لس کاله وروسته به څه کوئ او څرنګه ژوند به لرئ.

– په خبرو او مباحثو کې دا فکر مکوئ چې زما خبره دې تل سپره وي بلکې هر څه په معقولیت او منطق منئ او ورته تسلیمېږئ.

– کله که په کوم کار یا مطالعه بوخت یاست، د راتلونکي په فکر، ذهني تمرکز مه خرابوئ.

– کوم نظر چې لرئ، په منطقي ډول یې مطرح کړئ او بیا یې ژر مه پرېږدئ.

– کوم کار، مثلاً ښوونځی او مدرسې ته تلل او درس لوستل چې موخپل کار دی دې ته حاجت مه پرېږدئ چې پلار، استاذ او یا بل څوک یې د کولو درته ووایي.

– ځان یوازې مه ګڼئ. له هم ټولګیو، همزولو او خپلوانو سره ځان نژدې ګڼئ او د زړه خواله ورسره لرئ.

– د نورو په انتقاد مه خفه کېږئ او مه په خپلو کارونو کې په ماتې خوړلو او پاته کیدلو ډېر غم کوئ.

– ډېر غم مه کوئ، راتلونکی روښانه وینئ. راتلونکې ته په تیاره کې کتل نا امیدي ده او نا امیدي ناکامي.

– تل په دې فکر کې مه اوسئ چې فلاني څه راسره وکړل او فلاني څه، بلکې د نورو ورانې ژر هېروئ.

– نورو ته ډېر مه ځېر کېږئ چې ولې ښېګڼې راسره کوي، څه موخه لري، یا څه راپسې وایي. خپل کار کوئ، کاروان روان کړئ، خلک پرېږدئ چې خبرې کوي دد ې په ځای چې د هغوی مخه ونیسئ ترې تېرسئ او کاروان ور څخه لرې کړئ.

– له ژوند څخه ګیله مه کوئ، په هیله او امید کې ژوند وکړئ.

– د کار اراده ژر کوئ، ژر یې عملي کوئ، ځان چرتونو ته مه تسلیموئ.

– کارونه که درته ګران او سخت هم وي، څنګه مه پکې راولئ هسې یې له مخه لرې کوئ.

– خو د دې ټولو تر څنګ له مطالعې څخه خوند واخلئ او د دې خوند د زیاتوالي په هیله هم دا کتاب پیل کړئ، لویوالی یې د خیال په نړۍ کې مه ګورئ، ویې لولئ که مو ګټور څه پکې ونه موندل نو ډاډه اوسئ چې زیان به مو هم نه وي کړی. انشاء الله.

لومړنۍ خبري

دټولي ثنا او ستاینوړ هغه ذات دی چي انسان ته یي دوینا په نعمت سره ستر ویاړ وبانبه .دقلم ژبه یي ورته وښودله او دوروستني استازي په لومړنۍ وحی کي یي د لوست،پوهي او قلم یادونه وکړه.

درود دي وي په هغه الهي استازي چي فصاحت او بلاغت یي اعجازؤ او ورباند ېراغلی کتاب تر وروستني ورځي دد ې کمال (فصاحت او بلاغت)ډ ګر تل پاتي معجزه ده. ورسره په نوروالهي استازو او په سمه لاره روانو مصلحینو دې وي چي دژبې او قلم په توره یي ډ یري کږې ټولني سمي سوې دي .

سلام دي وي په هغو چي نن هم سترګي په کتاب او لاس په قلم لري. سلام دي وي په تا اي خوږه لوستونکي چي دځه ګټ ې دترلاسه کولو په هیله، درته خوږې سترګي په د ې پاڼو سترې کوي.

زه ځانته دد ې لیکنې ډوس او سم نیت او تاته دلوستلو دکړاو ،د زغم او له د ې پاڼو څخه دخوند او برخي د اخستلو غوښتونکی یم.

وینو چي زموږ په ټولنه کي داسي کسان کوم چي کتاب وګوري،کم دي.که یي څوک ګوري هم لوست او مطالعه یي موخه نه،بلکي یو څنګیزاو دوخت تیر مشغله یي ګڼي.له همدي کبله مولیکوالان کم دي.

ویناکوونکي مو یادومره لوړغږیږي چي دټولني شعور ورته رسیدلای نسي،یا دومره ټیټ غږیږي چي ،خپله وینایي په خپله هم پټلیزکولای نسي .

زده کوونکي وینو چي کال او کلونه ورباندي تیرسي.خولکه څرنګه چي ورته هیله وي،هغومره څه ترلاسه کولا ی نسوای.په ازموینوکي یا پاته او یا شاته وي او....

ماچي به کله ،کله خورې ورې پاڼي یا کوم کتاب وکوت. لورپینمي داوه چي له هغو ئڅخه لاسته راوړنه ټولوته ورسوم او هوډ مي کړیؤ تر څو څلورکتابګوټي ولیکم.

۱– څرنګه کتاب ولولو؟

۲– څرنګه لیکنه وکړو؟

۳– څرنګه وینا وکړو؟

۴–څرنګه ازموینې ته چمتو سو؟

خو دڅوکلنو سیاسي ،پوځي حالات داسي وو چي نه ما داخواره واره فکرونه او زده کړي راټولولا ی سوای او نه مي داسي وسایل په لاس او اختیارکي وو چي دخپل لاس لیکنه ورباندي دومره زیاته کړم،څو یي نور هم وګوري .په د ې شپو ،ورځوکي دزندان،هجرت،جګړېاو سیاسي الګو ،درګو دستونزو له منځ څخه څه دبي غمي کونج ته نژدي سوی یم .

یوازي تس لاسي هغه دښمن دی چي نه کتاب پیداکولا ی سم او نه دخپلې زده کړېپایله لکه څرنګه چي ښایي ستاسو مخته ایښودلای سم له خپل هوډ څخه راګرځم، کتابګوټې په

څپرکو بدلوم او یو ځای به څو پاڼي وربانـدي تـوري کـړم.
ستاسو مخته به يې ډالۍ کړم. خو، هو دا پاڼي نه ستاسو فطري
استعداد زیاتولای سي او نه له لیک او لوست سره
ستاسو مینه. یوازي دومره کیدلای سي چي که وغواړئ او له
خپل خدای درکړي وس څخه په دې لار کي ګټه واخلئ، نو بیا
دا پاڼي درواړوئ او ترې وپوښتئ:
څرنګه کتاب وګورم، څرنګه يې په خپله ولیکم، څه ډول وینا
وکړم او څه ډول په ازموینه کي بریالی سم.
که تاسو راسره دا خبره پخه کړئ، چي نور نو له مطالعي او
لیکنې سره مینه لرو. دا خبره زه درته پخه وایم: دا پاڼي به مو
دې پوښتنو ځواب وي، چي څه ولولم، څرنګه يې ولولم، څه
ډول څه ولیکم او څرنګه وینا وکړم. انشاءالله.
یادونه: دا سریزه مي په ۱۳۷۷هـ ش کال کې لیکلې وه، هغه
مهال مي دا مضمونونه په خلافت او کندهار مجلو کي، د څرنګه
مطالعه وکړو او څرنګه امتحان ورکړو، په عنوانونو خپاره سول
. څرنګه لیکنه وکړو او څرنګه وینا وکړو، مضمونونه په طلوع
افغان جریده کي خپاره سول.
اوس راسره د دې دوو مضمونو مسودې سته، هغه خپروم.
د نورو متن راسره بشپړ نسته، که مي وموند، هغه به هم
خپور سي. انشاءالله.

سریزه

په هر کار کي د بریالیتوب درې اساسي شرطونه:
د انسان فطري استعداد، له کار سره مینه (علاقه) او په
مهارت سره کار کول دي.
مطالعه او کتاب کتل هم کار دی او فکري کار، دا شرطونه ورته
حتمي دي.
استعداد او علاقه هغه څه دي چي نه ښوول کیږي او نه د بل په
ویلو زیاتیږي. په استعداد کي خو توپیر سته. اما داسي څوک
نسته چي د کوم کار هیڅ استعداد ونه لري. یوازي دومره ده چي
که د چا استعداد کم وي، نو تر هغه چا چي استعداد يې ډیر دی
زیات کار او تمرین ته اړتیا لري.
له کار، په ځانګړي ډول له کتاب کتلو سره مینه او علاقه هم
د انسان خپله خبره ده. نه ورته بل څوک لاره ښوولای سي او نه
يې اړ کولای سوای. خو یو شی چي ډیر اغیزمن دی، هغه
د شخص هدف دی. که څوک له ځان سره په ژوند کي هدف ولري
. هدف يې لوړ، مشخص او شعوري وي، نو هغه په
ټولو کارونو کي داسي علاقه ښکاره کوي، کومه چي يې هدف
ته نژدې کوي.
په مطالعه کي د ژوند د اساسي هدف تر څنګ، که څوک
د تدریس، لیکوالي او یا وینا کولو دنده او وس ولري. د هغه چا
له مطالعي سره علاقه زیاتیږي.
پاته سو دریم شرط چي، هغه په مهارت سره کار کول او یا

کتاب کتل دي. دا شرط هغه د ې چې د بهراغیزه وړاندې ډېره ده او په د ې لیکنه کې به د کتاب کتلو په همد ې اړخ سره خبره کوو. خوزه چې درته څه لیکم، هغه د وهمه اړتیا او د نورو تجربه ده.

زما په نظر دریم شرط هم د انسان په خپل ځان کې ډېر پوره کیږي.

ما یوه ورځ یو کتاب کوت، دا کتاب په انګلیسي ژبه او یوه امریکایي لیکوال لیکلی ؤ. هغه دعوه کړ ې وه چې د یو ې حکومتي څانګې مشر باید په یوه ګړۍ کې ۵-۶ سوه مخه راپور وګوري. زه خورا حیران سوم. خو اوس خپلې هغې حیرانتیا ته حیران یم. ځکه د یوه سړي لپاره چې هغه د مطالعې ښبتن وي، (۶۰۰ مخه) په یوه ګړۍ کې کتل نه د حیرانتیا خبره ده او نه څه زیاته مطالعه ده. خو هو هله چې:

۱- یا انسان د مطالعې ښبتن وي، کوم کتاب چې ګوري، په هغه فن کې یې مطالعه کړې وي. په هغه کتاب کې ټول عنوانونه ګوري یوازې هغه موضوع چې ورته نو ې وي وړاندې وخت تیروي.

۲- د کومې حکومتي یا بلې ټولنیزې څانګې مشر، که په خپل کار ذهني حضور ولري، نو ۶۰۰ مخه راپور په یوه ګړۍ کې ورته کم دی. ځکه هغه دې وې پروژې په پیل څخه خبر وي. له جوړښت، بشپړتیا او پایلې څخه یې په ذهن کې څه ذخیره لري، په ورکړل سوي راپور کې یوازې په هغو مخونو او برخو

وخت وړاندې تیریږي چې، یا ارقام وي او له ده څخه هیر سوي وي او یا کومه نوې موضوع وي چې د ده په غیاب کې سرته رسیدلې وي.

کیدلای سي تاسو پرې باور ونکړئ خوزه یې ستاسو د حوصلې او عزم د زیاتوالي له پاره یادونه کوم.

ما ته له بل ښار څخه یو میلمه راغی او د ابن هشام کتاب چې په عربي ژبه او نبوي سیرت کې لیکل سوی دی، ورسره ؤ. کتاب مې ترې واخست. د ماښام له لمانځه د ماخستن تر لمانځه پورې مې په داسې حال کې وکوت چې د میلمه خبري هم بې ځوابه را څخه پاتې سوې نه دي. دا ځکه چې ما په سیرت کې مطالعه درلوده او هغه ځایونه مې په غور وکتل کوم چې راته په نورو کتابونو کې مستند نه بریښیدل او یا اختلافي خبري پکې وي او په نورو موضوعګانو کې خو یوازې د پاڼو اړول او یا عنوان راته خنډ پیښ کړ.

څو ضروري خبري

دا څو ټکي ډیر ضروري دي څو یي له ځان سره ولرئ او بیا مطالعه وکړئ .

۱- د مطالعي له پاره ډیر کتابونه په ځانګړي ډول هغه چي په یوه فن کي نه وي لیکل سوي، مه غوره کوئ، بلکي لومړی له ځان سره هدف مشخص کړئ چي مضمون لیکل، تدریس او ښوونه کوئ، و یناکوئ او که هسي معلومات زیاتوئ .

په دې ټولو صورتونو کي د خپل هدف له موضوع سره سم کتاب یا کتابونه غوره کړئ. تر څو ذهني تمرکز پیدا سي .هر فن یوه نړۍ ده. که د مختلفو فنونو د کتابونو مطالعه په یوه ځای کي کیږي، حتمي خبره ده چي ذهني تیت والی او خورا وي به درته پیدا کیږي.

۲- زغم در لود ل ، دا په هر حال کي ضرور دی، خو په مطالعه کي هغه په دوو معناګانو لازم دی .

یو دا چي د کتاب له کتلو سره زغم ولرئ، که کتاب ګران وي د څو ځلي کتلو ستونزي یي و زغمئ ،که کتاب په ماخذونو حواله ورکړي وي، د هغو کتابونو د لټولو او کتلو حوصله ولرئ او ...

بل دا چي بهرني ستونزي و زغمئ. مثلاً، د کتاب کتلو ځای ښه نه وي، ملګري مزاحمت ولري، په کومه خبره درته غصه او خپګان پیدا سي. په دې ټولو صورتونو کي زغم داسي په کار دی چي دا ټول واړه خندونه فرض کړئ ،د قهر په ځای ورته سینه پراخه او له مطالعي څخه لاس په سر نسئ .

۳- د هر کار له پاره غښتلي اراده په کار ده. خو د کتاب کتلو له پاره خورا ضروري توکی دی .د ارادې قوت د استقامت، ثبات او د کار د دوام ځواک دی . که له چا سره نه وي، په تمرین یي زیاتولای سي. که کومه ستونزه درته مخته راځي ، د ارادې قوت له لاسه ورنکړئ .په عامه توګه، د سړي اراده په داسي زغمونو او تمرینونو غښتلي کیږي :

الف - د هیڅ بهرني حرکت او دژبي په زخم د کار له دوام څخه لاس مه اخلئ، خپلي کمزوري نقطي اصلاح او سمي کړئ. له کار او مطالعي سره بي پروایي مه کوئ چي د کتاب کتلو په وخت کي کوچني کار او حرکت تاسو له مطالعې څخه لري کړي.

ب روحي سلامتیا په جسمي روغتیا کي ده. نو د مطالعي تر څنګ؛ بدني کار ضروري دی . که د کار زمینه مساعده نه وه، سپورت او ورزش یي ځای نیسي.

ج- په خوړلو کي احتیاط و سي، غذا یو ډول نه وي، وخت یي مراعات سي او زیات خواړه هم په بدن کي دروند والی پیدا کوي چي هغه د خوب پیلامه ده.

د- د چاپیریال او ځان نظافت او پاکي مراعات سي . ناپاکي له یوه لوري بیماري پیدا کوي او له بلي خوا وقار کموي او په نتیجه کي په انسان کي د ټیټ والي احساس پیدا کوي، هلته نو انسان روحاً د کار توان بایلي.

هـ - په ځان و یسا درلودل هم د هر کار له پاره ضروري خبره ده. داسي چي پرته د نورو له مرستي کار وکړای سي. د کتاب ګراني

موضوعگانی دنورو کتابونو په مټه حل سي. ځان داسي تلقین نکړئ چي زه ددې کتاب دکتلو جوګه نه یم.

و- فکر او ذهن ته تمرکز پیدا کړئ،داسي چي دمطالعي په وخت کي هرڅه هیرکړئ ئي موضوع ته په یوه لنډۍ کي ډیره ښه اشاره سوي ده :

طالـــبه خدای کـه بـه مــــلا سي
په کتاب پروت، یادوې شینکي خالونه

دکتـاب دکتلو پـه مهال، ددنیـا دهر ارخ خـال او خـط هیـرول پـه کاردي.

دفکر او ذهن تمرکز، په تمرین کولو زیاتیږي او هغـه هرڅوک پـه خپل طبعیت کولای سي.

ج- دمطالعي له پاره ،نوي ،نوي لاري غوره کړئ. تل یو ډول مطالعه مکوئ او داليکنه به له تاسو سره په همدې هکله مرسته وکړي. کـوم کتاب چي ګورئ هغـه تـه وخت او اندازه مختـه لا وټاکئ. داکار به په هغه وخت کي تاسي نه بي واري کوي چي یاکتاب لوی وي او یایي مطالب ګران.

دکتاب کتلو ډولونه

مطالعـه او کتـاب کتـل پـه لـومړنۍ لنډه،بشـپړه او بیا کتنـه ویشلای سوای.

لومړنۍ کتنه: تـرد ې وړاند ې چي دیـوه کتاب ګراني برخي پـه ذهن بار کړئ، دا ښه ده چي له هغه کتاب څخه په ذهن کي یو ګُلي تصویر جوړ کړئ او داکار په لومړنۍ کتنه کیږي.لومړنۍ کتنه داسي ښکاري ګواکي یو کس دیوې سیمي په لوړه برخه تیریږي او دهغې سیمي لاندینۍ برخي ویني.

په دې ډول کتاب کتلو کي داپوښتني له ځان سره ولرئ :

١- په څه ډول معلوماتو پسي ګرځم؟

٢- کومي کلمې او عبارات به زما دغوښتنو ځواب وي ؟

٣- پـه کـوم مخ،عنوان، برخـه یـا څپرکي کـي دخپـل زړه معلومات پیدا کولای سم ؟

تردې وروسته دخپلو غوښتنو او پوښتنو دځواب له پاره:

١- دکتـاب عنوان، دلیکـوال نـوم او دخپریـدلو تـاریخ تـه یـي وګورئ.

٢- دسـریزې دوه دريلـومړني پاراګرافونـه ولولئ، معمـولاً دکتاب اصلي موضوع پکي ښکاره کیږي.

٣- دسریزې هرپاراګراف پـه لومړنیو جملو کي غـور وکـړئ. ځکه دپاراګراف مطلب پکي موندلای سئ.

٤- جدولونه ،تصویرونه او لمن لیکونه وګورئ، ښـکاره

عبارات او مغلق عنوانونه په نښه کړئ .
۵- د کتاب یا مضمون د وروستني پاراګرافونو لومړني ټکي هم په غور سره وګورئ .
په دې ډول مطالعه کي که رښتیا هم پوره پاملرنه و سي، نو په لږ وخت کي ډیره ګټه ترلاسه کیږي.

لنډه کتنه :لنډه کتنه یا په اصطلاح اجمالي مطالعه، د لومړنۍ کتنې بل پړاو دی. په دې ډول کتاب کتنه کي دا ټکي په یاد لرل په کار دي:
۱- په دې ډول مطالعه کي د پاراګرافونو څرنګوالی او د کتاب سبک ته پام وکړئ .
۲- د پاراګرافونو، برخو او څپرکو پیل او پای ته پاملرنه وکړئ. ځکه اصلي مطلبونه په سر او پای کي راټول سوي وي.
۳- د یوې علمي مقالې او مضمون لنډیز او پایله لومړی وګورئ .
۴- په دې ډول مطالعه کي مهم ټکي په نښه کړئ. څو کوم مطالب چي ستاسو له غوښتنې او د کتاب له اصل موضوع سره اړیکي نلري، وخت ورباندي تیر نسي.
۵- له مثالونو او نمونو څخه صرف نظر وکړئ. خود مضمون په جوړښت او دلیکوال په سبک ځان پوه کړئ .
۶- په دې ډول مطالعه کي، تاسو باید د کتاب یا مضمون

په اصل موضوع ځان پوه کړی وي .څلور، پنځه مهمي نکتي پکښي بیان کړای سي. دومره پوه سوي یاست چي د همدې کتاب د کره کتني له پاره څومره وخت په کار دی.
بشپړه کتنه په بشپړه کتنه یا تکمیلي مطالعه کي، هغه برخي کتل په کار دي، کومي چي په لومړنۍ او لنډه کتنه کي کتل سوي نه دي. معمولاً دا هغه برخي دي چي د تحلیل او پوهیدلو ستونزي لري .له همدې کبله په لومړنۍ مطالعه کي هغه څنګ ته سوي وي، چي په ذهن فشار زیات نه سي. خو اوس ذهن دوه ځله فرصت ترلاسه کړی او د کتني په دې پړاو کي ورته چمتو وي. په دې ډول کتاب کتلو کي دې ټکو ته پاملرنه ضروري ده :
۱- مهم مطلبونه په نښه کړئ .
ګوم ځایونه چي مهم خو ګران وي، هغه د پوښتني په نښه (؟) په یوه کربښه په نښه کړئ ترڅو په وروستنۍ کتنه کي ورباندي غور وکړئ، له چا یي وپوښتئ او یا یې د نورو کتابونو په مرسته حل کړئ .
۳- د مطالعې په دې پړاو کي مطلبونه باید په منظم ډول په حافظه کي وساتل سي ترڅو ورڅخه ګټه واخستله سي.
۴- معلومات ترتیب سي، لنډیز یې واخستل سي او نوي معلومات یاداښت او په برخو وویشل سي ترڅو یې یادول اسانه سي. معلومات باید تر پنځو ډولونو او برخو زیات نسي، ځکه

پلټنو ښيي چې ذهن په يوه وخت کې تر پنځو په زياتو برخو مصروف کېدلای نه شي.

بياکتنه: دا د کتاب کتلو هم ځلې يا وروستنی مطالعه بلله کېږي او هله بايد وشي چې که زياتو معلوماتو ته اړتيا وه يا کوم ځايونه په لومړنيو پړاوونو کې پاته شوي وو او يا هغه وخت چې ديادښتونو تکرار ته اړتيا وي. تر دې مطالعې وروسته کولای شئ، خپل يادښتونه بيا منظم کړئ د ټول کتاب لاسته راوړنې ترتيب کړئ او که د هر مقصد لپاره مو هم د مطالعه کړې وي هغه ورباندې پوره کړای شئ.

د کتاب کتلو چاپېريال

۱- له مطالعه په يوه ځای کې کوئ، ځکه کومه خونه چې تاسو د تل له پاره د کتاب کتلو ځای ټاکئ، نو د هغې هر څه به درته عادي ښکاري، ذهن به مو تمرکز نه بايللی. خو که ځايونه بدلوئ هر نوی ځای، نوي شيان لري. همدا شيان ستاسو ذهن بوخت ساتي او مطالعې ته مو پام لرنه کمېږي.

بله ګټه يې دا ده چې ذهن او حافظه مو له هغه ځای سره داسې عادت کېږي چې د هغه ځای په ليدلو ژر ورته د مطالعې خاطر راګرځي او چمتو کېږي. ورسره که تاسو د مطالعې يو ټاکلی ځای ولرئ نو تل دې ته نه اړ کېږئ چې د لوست او ليک وسايل سره غونډ او خوندي کړئ، بلکې هغه به پراته وي چې هم ذهن تمرکز نه بايلي او هم د وخت سپما کېږي.

۲- له ناآرام چاپېريال سره د آرامولو مبارزه مه کوئ، که راډيو غږېدله يا په يوه ډله کې ناست واست او يا نور داسې څه وو چې ستاسو ذهن يې تمرکز ته نه پرېښود. د دې ستونزو د حل لاره دا نده چې چاپېريال ارام کړئ، بلکې تاسو په خپله داسې مطالعه پيل کړئ چې په همدې محيطي ناارامي لاس بري شئ او هغه ناارامي درباندې اغيزه ونکړي. ليدلي به مو وي چې ځينې کسان په هوټل، موټر او نورو ګڼه ګونه کې ژوره مطالعه کولای شي.

۳- د کتاب کتلو لپاره داسې ځای مه خوښوئ چې هلته تر ناستې، څملاستې ته ميلان زيات وي. د ساري په توګه په خورا نرم فرش کښيناستل او يا په يوه ارامه چوکۍ کې ډډه وهل، هغه څه دي چې تاسو ته تر مطالعې د خوب او ارام خوا درنوي.

۴- ځان عادت کړئ چې په ډاډه زړه او ذهني تمرکز، مطالعه پيل کړئ. که په ذهن کې داسې کار لرئ چې د کتاب کتلو په وخت کې مو پاملرنه ورته اوړي، هغه لومړی سرته ورسوئ او بيا کتاب کتلو ته کښينئ. خو که مو ځان ورته بې غمه کړئ نه وي، کتاب کتل هسې وخت تېرول دي.

۵- د مطالعې له پاره ميز او ورسره د ميز څراغ ښه دي خو دومره هم ضرور نه دي چې پرته له هغو دې مطالعه نه کېږي. يوازې دا ضرور ده چې مطالعه په رڼا کې وشي او د دا زادې هوا موجوديت ذهني ستړيا کموي.

٦ـ که د مطالعې له پاره ځانګړی ځای نه پیدا کیږي نو بیا دومره څه لازم دي چې ستا سو د لیک او لوست لوازم پکې خوندي او ژر یې له یوه ځایه بل ځای ته یو وړلای سئ.

دا کار دوه ګټې لري: یو وخت سپمیږي او بل ذهني تشویش نه پیدا کیږي.

که د ژوند سهولتونه ښه وي نو بیا د مطالعې له پاره ځانګړې خونه، هغه هم له ګڼه ګونې څخه خوندي، د تازه هوا جریان، د کوټې د تود و خې معینه درجه (د شل سانتیګراد په خوا و شا کې) مناسبه رڼا، مناسب میز چې مخ یې د ډیرو کتابونو ځای ولري او ترلاندې یې هم د لوازمو د ایښودلو ځای یې ستر وي، لازم دي. خو که د ژوند ناخوالي دا سهولتونه در ته برابر و لای نسي، نو بیا له ستونزو سره ځان روږدي کړئ.

له چاپیریال سره عادت کېدل د ژوند د پاینښت شرط دی. په مطالعه کې هم باید موږ دا ستنیا وو په نه شتون کې ځان ته بهانه و نه لټوو بلکې مطالعه وکړو او له عادي اسانتیا وو څخه ستره ګټه تر لاسه کړو.

د وخت سپما (د مطالعې وخت)

ټه داسې کسان چې خپل ډیر او ښه وخت په غیر ضروري یا هم بې ګټې شیانو تیروي. زموږ د خلګو په اصطلاح "ګپ شپ" کوي، منظره کوي، د ښار او بازار چکر وهي، د یارانو مجلس ته ځي یا هم په هغه کار لګیاوي چې هر وخت او له ده څخه پر ته هم کیږي. بده لا دا چې ډیر وخت د کور څخه د وتلو په مهال، په هنداره کې په کتلو، د جامو په سمولو او نورو عادتونو مصرفوي. خو څوک چې له ځان سره داسې مهال ویش ولري چې د مطالعې کار، سَیَل او تفریح، د دوستانو او خپلوانو لیدل پکې معلوم وي او هغه مهال ویش ته ځان اړ و بولي، نو ډیر وخت به یې وسپمیږي.

د وخت د مراعات او سپما لپاره، که دا څو نکتې په یاد وساتلای سي بې ګټې به نه وي.

۱ـ د ورځني کار او لوست، مطالعې او کتاب کتلو ټول ضروريات تل چمتو ولرئ که سهار وختي کار یا زده کړې ته ځئ او یا کتاب ګورئ، د هغوي ټولول او سمبالول به مو وخت نه نیسي.

۲ـ راډیو، تلویژون او سینما په خپل ژوند مه لاس بري کوئ بلکې هغوی ټول په خپل اختیار کې ولرئ، په دې معنی چې کوم مناسب پروګرامونه چې مو خوښ وي نو کولای سئ تر نیم ساعت پورې یې و وینئ او بیا خپله مطالعه پیل کړئ. خو که

دهغه پروګرام له پاره مهال ويش ونلري ځ همدا نيم ساعته پروګرام مودرې ساعته وخت ضائع کوي .

۳ په اضافي خبرو ،تليفون کولو او تليفون ته په کښيناستلو وخت مه ضايع کوئ او س خو موبايل هسې هم دوخت دضايع کولو هغه خطرناکه وسيله ده چې نه زوړ تري بيغمه دي نه ځوان،نه دلمانځه قيد مني او نه دتشناب. هرځای يي کړنګی وي.بده لا دا چي ځان دښمنه ځوانان ،په ديرش کلنۍ کي ورباندي لوبي کوي .

۴ ځان ته سوغات ورکړئ . مثلاً ،له ځان سره وواياست که مې اکتاب په دومره وخت کي وکوت، نويا به هغه تفريحي کتاب ګورم ،يابه دراديو فلاني پروګرام اورم اويا به ...

۵ – دبيکاري له لنډو شيبو ګټه واخلئ .مثلاً غواړئ کوم پروګرام واورئ .ورسره بل مصروفيت هم ولرئ،ورزش وکړئ نوکان واخلئ،سنت سم کړئ،جامي ترتيب او وتوکړئ .لنډه دا چي داسي کارورسره وکړئ چي دپروګرام د اوريدلو مزاحم نسي.کولای سئ ځو ساده کارونه په يوه وخت کي وکړای سئ خو ګران کارله ځان سره بل نه مني.

دا خبره ومنئ چي په يوه وخت کي ځو کارونه کولای سئ، ځکه انسان پنځه حواس لري،په يوه وخت کي له ټولو ګټه اخستله کيږي . يوتن چي ډرايوري کوي، دهغه سترګي، لاسونه پښي،غوږونه او ژبه په يوه وخت کي کارکولای سي،نوله راډيو او تلويژيون سره هم داسي کار کيږي چي وروسته دمطالعې وخت ورباندي ضايع نسي.

د دې تر څنګ داسي نور ې شيبې هم راځي چي ورځخه ګټه واخستلای سئ.مثلاً ،په دفترکي له بيکاري څخه، په ښوونځی کي له خالي ساعت اويا تر درسي ساعتونو وړاندي وخت،دډوډ ی او نورو کارونو دانتظارپه وخت او دلويو لارو په موټرکي هم مناسبه مطالعه کيدلای سي.

۶ ورځني وخت په مناسب مهال ويش ډک کړئ،خو کار ،ليک،لوست او تفريح ته وخت معلوم کړئ .

په دې کارسره به دمطالعې له پاره فرصت،ذهني ډاډ او نورو کارونو ته وخت پيدا کړئ.دا ډيره ښه خبره ده چي چا کړي ده: که غواړئ چي کار مو ژر خلاص سي، په هغه چا يي وکړئ چي ډير کار لري .

د ډير کار ګټه دا ده چي کوونکي يي په مهال ويش کارونه سرته رسوي او د چا چي کار کم وي، هغه مهال ويش نلري او هغه کم کار هم ورڅخه پاته وي .

زما د زده کړې وخت تجربه ده، کوم زده کوونکي چي به دکور کار هم درلود ،هغه زده کوونکي به تر هغه شاګرد په ټولګی کي وړاندي ؤ کوم چي کار به يي نه درلود .بيکاره زده کوونکی به په دې خبري غولولۀ چي :بيا به يي ولولم او د ډير کار ښتن زده کوونکی،دې اړادي وړاندي کړ ي ؤ چي کله به يي د کارونو ترمنځ کم وخت هم پيدا کړ، کتاب به يي کوت .

نو ددې لپاره چې د مطالعې په بهانه نور کارونه او د نورو کارونو په بهانه کتاب کتل پاته نسي، غوره لاره دا ده چې ورځنی (۲۴ ساعته) وخت، په مهال ویش داسې وویشل سي چې: خوب، کار، مطالعه، لیدني، کتني هرڅه پکې ځای سي. که مطالعې ته یو ځانګړی وخت وټاکل سي، هغه وخت ته ذهني چمتو والی پیدا کیږي.

۷- مهال ویش په خپل نظر ترتیب کړئ. ځکه هرڅوک ځانته کارلري او په خپل کار هرڅوک ښه پوهیږي چې کوم را ته مهم او کوم غیر مهم دی، څه وخت مطالعه کولای سم او څه وخت دژوند نوري چاري په مخ بیولای سم.

۸- مهال ویش باید داسې ترتیب سي چې که کله مهم کار، مثلا مطالعې پاته کیږي، بله شیبه وخت پیدا کړئ، د استراحت او تفریح له وخته داتسه ډکه کړي. د تفریح او راډیو، تلویزیون له وخت څخه ورته د پاته سوې مطالعې ګټه واخستله سي.

۹- که په مهال ویش کې مطالعې ته په یوه وار ډیر وخت ورکوئ. مثلاً وایاست چې هر ماسپښین مطالعه کوم او دوره ځې له مخې ګرمي نور کارونه کوم. دا چې د ماسپښین وخت ډیر وي، ذهني ستړیا پکې پیښیږي. نو دد ې ستړیا د لري کولو له پاره دوه کارونه باید وسي:

یا دا چې تریو ساعت یا یو نیم ساعت وروسته، د تفریح له پاره لږ تر لږه لس دقیقې وخت بیل کړئ. یا دا چې د مطالعې موضوع او کتاب بدل کړئ. د موضوع بدلول ذهن ته د تفریح په څیر ارامتیا بخښي.

۱۰- د مطالعې په وخت کې د مهمو ټکو یادد اښتونه واخلئ، دا کار یو ذهن ته ډاډ بخښي او بل وخت سپموي. ځکه که دوهم ځل هم د معلوماتو ته اړتیا پیدا کیږي، د ټول کتاب د کتلو په ځای به یوازې دا یاداښتونه وګورئ.

۱۱- د مطالعې په اراده، که د مطالعې ځای ته ورسیدلی نو ژر به مطالعه پیل کوئ، څومره چې ځنډ کوئ هغومره مو ذهن چمتو والی او تمرکز بایلي.

۱۲- وخت مهم دی، خو دوه ځایه د وخت مراعات مه ساتئ.

الف: کله چې په مړه ګیډه څه وخورئ، نو د نیم ساعت له پاره مطالعه مه کوئ، کتاب مه ګورئ او څه مه لیکئ، ځکه معده چې ډکه سي، نو وینه هغې خوا ته رامخه کړي، د بدن د نورو برخو، په ځانګړي توګه مغز ته وینه پوره نه رسیږي. بدن راحت او ارام کولو ته اړه پیدا کوي او ذهن په بشپړه توګه کتاب کتلو ته چمتو نه وي.

ب: که د خوب، ناستې او تفریح خوني او ځای ته د کښیناستلو لپاره اړ سوئ، هلته مطالعه مکوئ، ځکه هلته ذهن خواپوري وي او ذهن ته ډاډ نه پیدا کیږي. ښه لاره یې دا ده چې ژر هغه ځای پریږدئ او د مطالعې خوني ته لاړ سئ.

دعادت په بدلون کي زغم ولرئ

پوهیږئ چي تاسو په ژوند کي هدف لرئ، هدف موپېژندلی او په شعوري توګه مو غوره کړی دی . داهدف که هرڅه دی درته سپيڅلی دی .دهمدې هدف دلاسته راوړلو لپاره کتاب کتل یوه لاره بولئ .له همدې کبله دمطالعې ستونزي په ځان منئ. هدف که لوړ وي او که وړوکی، انسان ته خوښ وي، خو دژوند ستر، ستر هدفونه دانسان دسينې پراخي او دسترګو دليدلو واټن اوږدوي .مثلاً، یوتن دا هدف لري چي تر مطالعې اولیکنې وروسته، درس له یوې څانګې او یا یوه پړاو څخه فارغ سي.خو بل له همدې درس او لوست څخه دا هدف لري چي معلومات ترلاسه کړي .دوهم هدف تر لومړي ستر او لومړنی پکي په خپله ترلاسه کيږي.

تاسو به له مطالعې څخه حتماً یو هدف لرئ .زده کونکي، ښوونکي، ليکوالان او یا هم دټولنيزو کارونو دکومي برخي مسئولیت به لرئ .داچي مطالعه کوئ ، دمطالعې یو عادت به هم لرئ .داعادت به درته خوښ او ګټور هم وي، خو کیدلای سي دنورو تکړه خلګو دژوند ازمیښتونو ځیني عادتونه غوره بللي او ښه ګټه یي ورڅخه ترلاسه کړي وي . دلته به ځيني عادتونه، ښوونه او شرطونه وليکل سي.خو کیدلای سي ستاسو په فکر برابر نه وي.ستاسو تر زغم درته ګران او درانه وبريښي خو داچي دمطالعې دا لاري ازمویل سوي دي.نو خپلول یي بې ګټي ندي.کیدلای سي، دالاري لږ ترلږه دوخت دسپما او یا ژر دپایلي ترلاسه کولو ګټه ولري. نو لومړی څه زغم او حوصله غواړي تر څو خپل عادت په نورو عادتونو واړوئ .

تاسو پوهیږئ، عادت هغه مهارت او ملکه ده چي په یوه کارکي په تمرين او تکرار سره لاسته راځي او مخته تر عادت هغه کار ناشونی بريښي.

یو عادت خپلول یا بدلول څه کړاو لري او قرباني غواړي، هغه قرباني به کله دوخت وي او کله نوره.

په هرحال، ددې له پاره چي دمطالعې دعادت هغه برخي بدلي کړئ کومي چي ددې لیکنې تر مطالعې وروسته درته په زړه پوري نه بريښي، نو داټکي په پام کي ولرئ .

۱- دنوي عادت په خپلولو کي په کلکه اراده او ژوره غوښتنه پیل وکړئ، دهر کار دبري پيلامه دانسان اراده او ذوق دی.که دادوه عنصره وونو په رښتياني توګه دهغه کار دبري پیل درته رارسيدلی دی .

هڅه وکړئ تر څو ستاسو دا ذوق او تصميم هيڅ شی مات نکړي.که موکومه خونه دمطالعې له پاره وټاکله، خو دوستانو مزاحمت کاوو، خونه بدله کړئ .هسي نه چي دزاړه عادت په څیر بیا هم ورسره کښینئ.که مو دمطالعې وخت له خورا خوندوري ميلمستيا سره برابر سو، ترې تیر سئ او...

۲- په لومړنیو ورځو کي تر څو چي نوی عادت دزاړه عادت په ځای خپلوئ، هيڅ استثنې مه منئ .که مو وغوښتل چي د

تیر وخت دخورې ورې مطالعې په ځای به له نوي عادت سره سم ،دشپې له اووترنهو بجو کتاب ګورم . که څوک په همدې وخت کې مزاحمت وکړي .ورته غاړه مه ږدئ.داسې مه وایاست چې زه به یار وپالم اوسبا به دمطالعې وخت دوه برابره کړم .تاکلی وخت له مطالعې پرته په بل څه مه ډکوي .

۳-کله چې مو وخت پیدا کړ، نوی عادت خپل کړئ. داخبره مه کوئ چې سږکال خوتیر سو ،داونۍ تیره سوه، آن داچې نن ورځ خو تیره سوه، بیابیې ګورو. نه هرڅوک چې دفرصت او وخت په انتظار کښېناست، دخپل کار دناکامي پیلامه یې ولیدله .که دعادت دبدلولو زغم ولرئ،کیدلای سي ستاسو دکتاب کتلو زغم اوحوصله دومره ډیره سي چې په ساعتونو ، ساعتونو مطالعه وکړئ اودستړیا احساس ونکړئ .

مرحوم صلاح الدین سلجوقي (**دتجلی خدا درافاق و انفوس لیکوال**) په یوه مرکه کې ویلي ؤ :یوه شپه مې دڅراغ رڼا ته کتاب پرانیست،ناڅاپه دڅراغ په رڼا کې بدلون راغی. ومې کتل چې دسهار رڼا ځپه، دماخستن دڅراغ په رڼا راغلې وه. یعنې نوموړي ټوله شپه کتاب کتلی ؤ خو ستړیایې محسوس کړې نه وه.

څرنګه چټکه مطالعه وکړو؟

په نني نړۍ کې، که انسان په هر شغل یا مقام کې وي، لوستلو ایکلوته اړتیا لري،زیاتې خپرونې په هر کار اوعملي میدان کې کیږي،که څوک همدا معلومات خپل نکړي، دخپل کار دسیالې له کاروان څخه وروسته پاته کیږي .دډیرو خپرونو ،دوخت کمی او زیات مصروفیت انسان دې ته اړباسي څو په کم وخت کې ډیر معلومات ترلاسه کړي .

ددې هدف دترلاسه کولو لپاره، په مطالعې او کتاب کتلو کې دوو ټکو ته باید پاملرنه وسي :

چټک لوستل او چټک مفهوم اخیستل .

کوم کسان چې کتاب کتلو ته زړه ښه کولای نسي، په همدې دوو برخو کې ستونزې لري چې ګړندۍ مطالعه کولای نسي اویا په کتاب ژرپوهیدلای نسوای .

ځیني خلک دکتاب کتلو په وخت کې دومره ورو روان وي چې په هره خبره او کلمه دریږي.دمطالعې په وخت کې بې ځایه ځایه حرکت کوي اوپه لوړغږ مطالعه کوي.خو څومره چې دا ځنډ زیاتیږي،هغومره مطلب کم اخستل کیږي .ځکه په هغه وخت کې چې په کلمه ځنډ راځي،په هغې شیبه کې حافظې ته څه نه نقلیږي او داواټن مطالب سره بیلوي،مطلب یوځای نه اخستل کیږي.ددې نیمګړتیادمخنیوي لپاره باید هم ګړندۍ مطالعه وسي او هم دمطلب اخستلو ډیر سي.

د شخص او اطلاعاتو ترمنځ اړیکو ته مطالعه ویل کیږي .
څومره چې دا اړیکي زیاتیږي، هغومره د فکر تمرکز پیدا کیږي او مطلب ښه اخستل کیږي . دد ې اړیکو د ټینګولو لپاره، غوره او لنډه لاره، چټکه مطالعه ده . په چټکه مطالعه کې در ې ګټې دي :

۱- وخت سپمیږي .

۲- حواسو تمرکز پیدا کیږي . ځکه څومره چې مطالعه چټکه سي هغومره ذهن خپلي دندي ته متوجه کیږي .

۳- په چټکه مطالعه کي له مطالعې سره اړیکي ډیریږي . ځکه که څوک په کم وخت کي زیات څه ترلاسه کړي ، ورسره خوند او ذوق هم زیاتیږي .

مطالعه دا مرحلي لري :

۱- ځیني کسان په لوړ غږ مطالعه کوي، شونډان ورسره ښوروي، غږیي یا نوراوري او یا په خپله . په هر حال یي وخت زیات نیسي، انرژي یي ډیره مصرفیږي او ګټه کمه تر ې اخلي. دا کسان کله په کلمه دریږي، په یوه دقیقه کي تر دوه سوه پنځوسو کلمو پوري مطالعه کولا ی سي چي دا د مطالعي ټیټه اندازه ده.

که څوک د مطالعي مهارت ولري نو کولا ی سي په یوه دقیقه کي تر زرو کلمو هم زیاته مطالعه وکړي.

۲- ځیني کسان د کتاب کتلو په وخت کي شونډان نه ښوروي، په غږ لړ لوسره مطالعه نکوي خو کله، کله دریږي او دهرې کلمې معنی او مطلب بیل بیل ذهن ته رسوي. دا ډول مطالعه د پردی ژبي د زده کړي لپاره ښه ده خو بل ځای بې ګټ ې ده.

۳- ځیني کسان بیا له ژبي او شونډانو څخه ګټه نه اخلي، یوازې په سترګو مطالعه کوي . دا کار څه مهارت غواړي او غوره لاره ده. څوک چې په ځنډ کتاب ګوري نو د سترګو په مطالعه دا نیمګړتیا پوره کولای سي.

که ځیني کسان د لوړ غږ د مطالعې عادت لري او یا د مطالعې په وخت کي په لیکو قلم یا ګوتي تیروي . دد ې عادت د کمولو لپاره دي ، د مطالعې په وخت کي تر هغه چي عادت کیږي، ژبه د غاښونو ترمنځ نیسي، هغه د غږ مخه نیسي او که ګوته یا قلم په لیکو را کاږي نو هڅه دي وکړي چي لاس ونه له کتاب څخه لري وساتي، تر څو عادت سي.

ګړندۍ مطالعه څه تمرین غواړي. خو چي دا کار لومړ ی په اسانه متنونو پیل کړي؛ ورو، ورو ګران متنونه وګوري، ډیره ستونزه نلري. له د ې تمرین سره، سره چي شونډان او لاس په مطالعه کي ورګډ نکړئ، دا څو ټکي هم مه هیروئ :

۱- د مطالعې په وخت کي زیار و باسئ چي په مطلب پوه سئ او بیا د جملو تکرار ته اړ نسئ.

۲- د کلیمو په ځای په جملو دریږئ او دد ې ډیریدلو ځنډ هم کم کړئ . د کلمو په ځای، په جملو دریدل وخت لږ نیسي، ذهني تمرکز ډیروي او ستړیا کموي.

۳ – داخبره په ځان حتمي کړئ چې د شونډانو او ژبې په ځای یو ازې له سترګو څخه ګټه واخلئ.

ګوه په سترګو د مطالعي اشنایي درسره پیدا سوه، بیا په لیکو د پنسیل تیرول نور هم تمرکز پیدا کوي.

د سترګو مطالعه باید تر هغه تمرین سي څو مو مطالعه په یوه دقیقه کي تر زرو کلیمو واوړي.

څوک چي په مطالعه کي زیات مهارت لري، هغوی کولای سي څو لیکې په یوه نظر وګوري، یا د کتاب مخ په عمودي ډول وګوري. یعني په لیکو له پاسه کښته سترګي وزغلوي. هغه هم د عمود، مایل او یا مات خط په ډېر.

انشاء الله، نور کسان به دا پلټنه او تمرین در ته ولیکي او وښیي. زه به د دې خبرې مراعات وکړم چې د لیکني میدان مې وړوکی دی.

له مطالعې څخه ژر مطلب اخستل

انګیزه او غوښتنه په زده کړه کي اغیزمن عامل دی. که دا معلومه سي چي ولي مطالعه کوم او بیا مطالعې ته میلان او غوښتنه زیاته سي، نو د مطالعې پیل اسانه کیږي. په هر کار کي پیل ګران دی. که څوک مطالعه پیل کړي نو یو لړ ستونزې خپله له منځه ځي. خو پیل باید په یوه جدیت سره وي چي په خپله بې عزمي او سستي لاس بری سي. هر کار په پیل کي څه چمتوالی غواړي، په اصطلاح تو دیدل ضروري دي. نو د کار د پیل لپاره که موږ نه اماده نه یو او ژر ییرته را څخه پاته کیږي او دوهم ځلي پیل کولو ته اړ کیږو، په هغه صورت کي چمتو کیدل یا په عامه اصطلاح تو دیدل دوه ځلي وخت را څخه غواړي.

کله چي مطالعه پیلیږي بیا لږ تر لږه یو دوه ساعته مطالعه باید په جدیت سره وسي، وروسته تفریح لازمه ده. کوم مطالعه چي ډیر وخت او پر ته له تفریح څخه وي، هغه نه ذهن نه اخلي، که د مطالعې وخت پر ته له تفریح څخه اوږد سي، هغه ستړیا چي پیدا کیږي د موضوع او کتاب په بدلون نه ختمیږي. خو که یې وخت لنډ او جدیت یې زیات وي، راپیدا سوي ستړیا د موضوع یا کتاب په بدلون کمیږي. نو له کتاب څخه ګټه تر لاسه کول داسي کیږي چي د کتلو وخت یې اوږد نه سي، تفریح وکړای سي، په همدې کم وخت کي د ذهن تمرکز وساتل سي او په بل کار د هغه تمرکز اخلال نسي.

له دې خبرو سره، سره دد ې له پاره چې له مطالعې څخه
ژر مطلب تر لاسه کړئ، دې ټکيو ته پام وکړئ :

۱- د کومې ژبې چې کتاب ګورئ، په هغې ژبه کې
دلغاتونو ذخيره زياته کړئ. دد ې کار لپاره له فرهنګونو،
ډکشنريو، قاموسونو او دلغت له کتابونو څخه ګټه واخلئ. په
دې هکله غوره کتاب هغه دی چې :

"دلغت معنی، تلفظ، سمه املا، دلغت ډول چې د کلمې کوم
پاټکی دی. يعني وښيي چې اسم دی، فعل دی که حرف يا ... دی
او دلغت د استعمال طرز او ځای وښيي. "

دلغاتونو ذخيره هم په خپله په ذهن کې نه ډېرېږي په ډول، ډول
لاروېې خلګ زده او ياد وي.

ځېنې کسان د هر لغت لپاره کارت ليکي، د هغه لغت معنی،
تلفظ، مترادف، متضاد او څو جملې ورسره ليکي. هغه کارت له
نورو کارتونو سره دالفبا په ترتيب ږدي او کله، کله يې ګوري.

ځېنې کسان ورته بيله کتابچه لري. لغات له ټول څرنګوالي
سره پکې ليکي او کله، کله يې لولي.

ځيني بيا چې تر کتلو لاندې کتاب يې خپل وي تر نوي کلمې
لاندې خط کاږي او هغه څو، څو ځله تکراروي.

خو ما په خپله چې کله مطالعه پيل کړه، دوه درې کتابونه به
مې غوره کړل، کوم لغتونه چې به راته نوي وو، د هغوی
معنې به مې وموندله، تر هغه به مې د کتاب هغه برخه چې نوي
لغتونه پکې وو په تکرار سره کتله، تر څو به هغه نوي
لغاتونه، د هم هغه کتاب په جملو کې راته بلد او اشنا سول.

۲- دلغت او کليمې تر پوهېدلو وروسته، د مطلب د
اخستلو لپاره په جملو پوهېدل ضروري دي.

کليمه په ليکنه کې د خښتې او جمله ديوې ټوټې حيثيت لري
چې له څو خښتو و دانه سوي وي، ليکوال خپل مطلب د جملو په
ترڅ کې بيانوي. د جملو مطلب او مفهوم په دوو لارو اخستلای
او ور بانديې پوهېدلای سوای :

الف : يا دا چې د جملو؛ کليمې بيلې، بيلې و پيژنو، بيا ورته
پيوند ورکړو او له هغه پيوند څخه د ليکوال په مطلب يا په هغه
معلومات چې په هغې جمله کې يې ځای کړی وي پوه سو. دا به
يادا سې وي چې لغاتونه به راته اشنا او يادا چې دلغاتونو په
کتابونو کې به يې معنی پيدا کوو.

ب : که لغاتونه هم و پيژنو خو په ښکاره د ليکوال مطلب پکې
نه معلومېږي، دد ې ډول مطلب د پوهېدلو لپاره استنباط دی،
څو په جملو کې پټ مطلب پيدا کړو. دې جملو ته پام وکړئ :

۱- هغه دی يو څوک راراوان دی.

۲- زما په نظر يوه خوځنده شبح ښکاري، ممکن انسان وي.

۳- يا ره ماهم مارته په لستوني کې ځای ورکړی دی.

په او له جمله کې هيڅ ستونزه نسته. په څوک او روان
پوهېږو له جملې څخه مطلب اخستلای سوای.

په دوهمه جمله کې لغاتونه راته ګران دي .په فرهنګ کې به
د خوځنده، شبح او احتمال معناګاني پيدا کړو او بيا به له جملې
څخه مطلب واخلو.

په دريمه جمله کې لغاتونه اشنا دي، خو مطلب پکې پټ دی.
په اشنا کلمو پوهيږو چې، له ليکوال سره په ټولګي، دفتر يا
ګاونډ کې داسې څوک اوسيږي چې د ورسره مينه نلري،
خو نيغ په نيغه يې څه ويلای نشي .هغه يې له مار سره ورته بللی
او نږدېوالی يې په لستوني تعبير کړی دی.

۳- يوه ليکنه کې د څو جملو له يو ځای کيدلو څخه، يوه
ټوټه (پاراګراف) جوړيږي.کله چې په کلمه او جمله وپوهيږو
نو بيا بايد په پاراګراف هم وپوهيږو. په پاراګراف کې ډير وخت
لومړنۍ جمله اصل مطلب ښيي او نورې جملې د هغې د تشريح
او تائيد لپاره راځي. لوستونکي بايد د پاراګراف اصل مطلب
درک کړي ،د نورو جملو په مرسته يې اثبات، تشريح او تائيد
ومومي او له نورو جملو سره يې اړيکې وګوري تر څو معنی
او مطلب ورته بشپړ ښکاره سي.

دا جملې په غور سره وګورئ:

۱- قلم د ژبې نائب او په ځای ناست دی.

۲-قلم د ژبې په څير حرکت کولای سي، د انسان د ذهن
څرګندونه کوي، خو هله چې انسان د قلم په ژبه وپوهيږي.

۳- په هيڅ ټولنه کې د قلم اهميت پټ نه دی.

۴- د قلم خوځيدل، انساني تاريخ جوړيدل او تمدن له
يو انساني نسل څخه بل ته نقليدل دي.

په اوله جمله کې، اصل مطلب چې د قلم اهميت دی بيان سوی
دی او په دوهمه جمله کې وضاحت ورکړل سوی دی. نورې
جملې د همهغې مدعا د ثبوت له پاره ليکل سوي دي.

۴- کله چې په لغت، جمله او پاراګراف پوه سو، نو د بشپړې
ليکنې په مطلب پوهيدلای سو. ای ليکنه که د کتاب د څپرکي
په څير وي، که د مجلې يا جريدې کوم مضمون وي، خو له
ټوټو (پاراګرافونو) څخه جوړه سوې ده او د ټوټو ټولې يو
ډول نه وي.لومړنی پاراګراف په يوه ځانګړي ډول ليکل سوی
وي چې د ليکوال مقصد او هدف په ښکاره توګه ترې
معلوميږي.نور پاراګرافونه هم داسې ليکل سوي وي چې
د لومړني پاراګراف د جوړښت او معنی ملګرتيا ولري.
وروستنی پاراګراف د پايلې پاراګراف دی او د مضمون
لنډيز. په دې پاراګراف کې ليکوال خپل هدف په نورو توګو
بيانوي . ځينې پاراګرافونه بيا د ليکوال د نظر بدلون ښيي چې
د مضمون له يوه لوري بل لوري ته لوستونکي بيايي.

يوه بشپړه ليکنه هغه وخت پيژندل کيږي چې د
پاراګرافونو مطلب او له يوه بل سره يې اړيکې وپيژندلې
سي.په پاراګرافونو کې د ليکونکي په مقصد هم پوه سو او له
هغه نظر او موضوع سره يې ځانګړی احساس هم درک کړو.

خپله حافظه غښتلې کړئ

دحافظې نده په ذهن کي دمعلوماتوثبتول اوبیا یادول دي.څومره چي یوه موضوع ښه درک سي هغومره ښه په حافظه کي ثبت کیږي.

په حافظه کي دمفهوم ثبت ک بدل په وخت او اشخاصو کي توپیر لري. ځنې کسان یې ژرحفظ کوي او ځ ښي وروسته ، ځېني ټول مطلبونه ضبط کولای سي او ځېني څه برخه .

له حافظې څخه هېرېدل هم توپیرلري.ازمیښتونه ښیي چي ٥%معلومات په لومړي ساعت کي ، ٦٥% په ٢۴ ساعتونو کي او ٨٠% معلومات له زده کړي اوپوهیدلو څخه وروسته تریو ې میاشتېپوري هیریږي اوله حافظې څخه وزي.حافظه دنوروغړوپه څیرپه تمرین غښتلې کیږي او هم کمزوره کیږي.

ارامتیا ،مناسب خواړه،بدني روزنه اوتفریح،دجسمي او ذهنيروغتیا خیال ساتل،مهال ویش درلودل اومطالعه کول،هغه څه دي چي حافظه ورباندي غښتلې کیږي.

مغزي ناروغتیا

تراندازه ډیرذهني کاراوله حافظې څخه بې ځایه ګټه اخیستل حافظه اومغزستړي کوي.

دمغزي روغتیاله پاره بایدوینې ته پوره اکسیجن ورسیږي، پوره خوب اوآرام وسي ،له سګرت څکولو او دځینو مُسکِنواوارامووونکو درملونوله استعمال څخه ډډه وسي.ښه خواړه مصرف سي.که ورسیږي؛له هګۍ،ینې،غوښي، سبزیجاتو ،کبانو ،شیدو اومستو څخه ګټه ترلاسه سي.بدني روزنه و سي.دنومونو ،شعرونو ،ورځني کارونو اوخپل معلومات په یادولو حافظه غښتلې کولای سئ.

حافظې ته دمعلوماتو دسیدلولاري،زموږ پنځه ګوني حواس دي. دهغوی دروغتیااوورڅخه دښې ګټې اخستلو خیال ساتل په کاردي.

داځان ته معلوم کړ ئ چي په اوریدلو که په لیدلو ستاسو حافظه معلومات ښه خوندي کولائ سي.په همهغي لاره معلومات ورکړئ.دځینو خلګو حافظې ډاسي وي چي که خپل معلومات ولیکي حافظه یې ښه ساتلای سي.

په هر حال که ستاسو حافظه چي په هره لاره عادت سوي وي له هغې لاري څخه کار واخلئ .

د حافظې ارامتیا

استراحت او ارامتیا، د حافظې له پاره ضرورده. استراحت د بدن ستړیالري کوي، عصبي او روحي فشار کموي. تر استراحت وروسته شخص بیا مطالعې ته ښه چمتو وي. په لنډه شیبه استراحت کې لوستل سوي او کتل سوي معلومات له نورو معلوماتو سره یو ځای کیږي. که تر استراحت وروسته، دکمې شیبې لپاره تیره کتل سوې موضوع یو ځل بیا وکتل سي، د حافظې د ساتلو ځواک زیاتیږي.

حافظه په پیل کې د یادولو او ساتلو ځواک زیاتوي خو وروسته دا قدرت بایلي. ددې قدرت د بایللو د مخنیوي له پاره باید تر څه مطالعې وروسته، یوه لنډه شیبه آرام وسي.

یو مطلب باید تر یوه ساعت زیات وخت و نه کتل سي. په دې معنی چې که یو ساعت مطالعه وسي، حافظه لا ښه هم وي خو یوه شیبه استراحت ضروردی. استراحت په دې معنی نه چې تر هر ساعت وروسته بیده سئ. بلک د مطالعې په منځ کې پنځه دقیقې بې مطالعې کښیناستل، ګرځیدل او یا موضوع بدلول، د حافظې غوره استراحت دی.

په موضوع پوهیدل د مغز کار دی، ساتل او بیا راګرځول یې د حافظې کار دی. که استراحت و نه سي، له حافظې سره ذهن هم ستړی کیږي او د حواسو تمرکز هم کمیږي.

لنډه شیبه استراحت، دا ګټه هم لري چې ذهن ټول سوي معلومات جذب کړي او حافظې ته یې وسپاري.

ډیرو پوهانو ګراني مسئلې په اوږده مطالعه کې حل کړي ندي، خو په استراحت کې یې حل موندلی دی.

د حواسو تمرکز او د حافظې تقویه

که په یوه موضوع کې داسي فکر کوئ چې نور افکار ستاسو ذهن اخلال نکړي، دې حالت ته د حواسو تمرکز وایي.

دا حالت په تمرین سره خپلیدلا ی سي. کوښښ وسي چې د مطالعې په وخت کې حواس تمرکز ولري (د حواسو تمرکز د حافظې قدرت زیاتوي) او تر څو شیبو وروسته ځنډ وکړل سي. په سوي مطالعه کې پوښتني راپورته سي، کومه موضوع چې حل سوي نه وي هغه یادداشت سي...

دې ټکو ته پام وکړې تر څو د حواسو په تمرکز کې درسره مرسته وکړي:

۱- په ګډوډ چاپیریال کې، د حواسو تمرکز نه پیدا کیږي. نو له ملګرو بهرني نړۍ څخه ځان ګوښه کړئ او داسي ځای مطالعې ته غوره کړئ چې ارام وي، رڼا وي، مناسبه هوا ولري، غږ او غوږ نه وي.

۲- د مطالعې په ځای کې چې څه شی اخلال پیدا کوي هغه لري کړئ، لکه د لوبو لوازم، رادیو، تلویژیون او ...

۳- لوږه، تنده او ستړیا، د حواسو د تمرکز مخه نیسي، که وږي یا تږي یاست، څه وخورئ او وڅښئ او که ستړي یاست، مطالعه مه پیل کوئ.

۴- تر ټولو غوره تمرین دا دی چې په نا آرام چاپیریال کې له مطالعې سره خپل ذهن عادت کړئ. ځکه هر ځای او هر وخت نسو کولای چې مناسب او آرام محیط پیدا کړو.

څرنګه حافظه تقویه کړو

دیو موضوع بیا مطالعه، هغه هم تر مطالعې وروسته په څو شیبو کې، که دلنډي مطالعې په توګه وي، د حافظې له تقویې سره مرسته کوي.

په دې توګه چې نوي راغونډ شوي معلومات له تیرو سره یو ځای کوي، ربط ورکوي او حفظوي یې. که د مطالعې په وخت کې لنډ کې یادداښتونه واخستل شي دا کار هم حافظه غښتلې کوي.

فرانسس بیکن وایي: "لوست او مطالعه انسان ډکوي، خبرې کول انسان چمتو کوي او لیکنه انسان دقیق او ځیرک کوي."

د حافظې د تقویې لپاره دې ټکیو ته پام کوئ:

۱- هدف ولرئ.

۲- له مطالعې سره علاقه ولرئ او په جدیت سره مطالعه وکړئ.

۳- د مطالعې په موضوع تمرکز ولرئ.

۴- د مشاهدې او کتلو دقت د زده کړې پیلامه ده.

۵- ډیر مفاهیم او مطلبونه یو ځلې حافظې ته مه سپارئ. مطالب په ډیر وړو پاټکیو مه ویشئ، تر څو مطلب بې ربطه نسي.

۶- ګران مطالب په څو وړو برخو وویشئ.

۷- هره ورځ په ټاکلي وخت او ټاکلي ځای کې مطالعه کوئ.

ښه غوږ ونیسئ

د معلوماتو په راټولولو کې چې څرنګه سترګې کار کوي، هغسې غوږونه هم کار کوي.

څیړنې ښیي چې هر عادي وګړی ۷۰٪ ورځنی وخت له نورو سره تیروي، په منځنۍ توګه دیو شخص وخت ۹٪ په لیکنه ۱۶٪ په لوستلو ۳۰٪ په خبرو کولو او ۴۵٪ په اوریدلو تیریږي.

سره له دې چې ډیر وخت په اوریدلو تیریږي خو زیات کسان سته چې دې خبرې ته په بې پروایي سره ګوري. ازمیښتونو دا هم ښودلې ده چې په دې اوریدلو کې یوازې د ۲۵٪ وخت په کچ، ګټه اخستله کیږي او د اوریدلو د شیبو ۷۵٪ وخت هسې تیریږي.

په اوریدلو کې اړتیا او موخې ډیرې دي خو هر څوک هره اړتیا او هدف خپل نه ګڼي.

رادیو ته د وخت د تیر، تفریح او اطلاعاتو د زیاتوالي له پاره غوږ نیول کیږي. د دولت د ستونزو اظهارته، د سیاسي خلګو وینا ته، د زده کړې درسونو ته او د پلورونکو تبلیغاتو ته غوږ نیول کیږي. خو که هر څه ته او هر چیري غوږ نیول کیږي، دا ټکي په پام کې نیول بې ګټې نه دي:

۱- که وغواړئ چې په کومه غونډه کې د چا خبرو ته غوږ ونیسئ، نو مخته تر دې چې په هغې غونډه کې ګډون وکړئ، د وینا وال د شخصیت په هکله باید پوه سئ چې نوم، دنده او زده

کړي يي څه دي؟ دا ډول پلټنه ستاسو ذهني ډاډ زياتوي او ذهن متمرکز کيږي.

ځيني ويناوال، د خبرو موضوع مخته په اوريدونکو ويشي. په داسې صورت کي هغه ليکنه بايد په غور وکتله سي. کوم ځاى او خبره چي مهمه او يا ګرانه وي، هغه معلومه کړئ او دوينا په وخت کي ورته متوجه اوسئ.

۲– تاسو که ټولګي ته ځئ، کوم کتاب ته کښينئ او يا په کوم کنفرانس او غونډه کي ګډون کوئ، کيدلاى سي، د خبرو موضوع يا د ويناوال شخصيت درته غوره او مطلوب نه وي. په همدې بهانه غوږ نه نيسئ او دا بي ګټې کار ګڼئ، خو له ځان سره بايد فکر وکړئ چي ايا دلته دد ځېه پاره راغلى يم چي د خلګو څېړي وګورم، ويناوال به زما دوست او يار وي، د خبرو موضوع به راته خوندوره وي؟

نه دا به هيڅ نه وي او نه دې ته راغلي ياست. ستاسو دلته ناسته، يوازي ددې لپاره ده چي څه واورئ او څه زده کړئ. که مو، موخه داده بيا د ويناوال او دوينا څرنګوالى مهم نه دى. که هرڅوک ويناکوي، هرڅه وايي، تاسو ته بايد بي توپيره وي او هغه ځېلو معلوماتو د زياتوالي له پاره واورئ. داسي نده چي زده کړه او تحصيل به تل خوندور او خوشحالوونکى وي، ستونزي به ګالئ، شپې به رڼوئ او ډيرڅه به ورته پريږدئ. دلته هم ستاسو راتګ بايد د زده کړي په غرض وي او ټولي ستونزي وزغمئ. اصلاً ځان پلټونکى

اوغوښتونکى کړئ ترڅو څه ترلاسه کړئ.

۳ که تاسو کومه ليکنه ګورئ، ځنډ او چټکتيا ستاسو په اختيار کي ده. که په کومه موضوع ونه پوهيدلى، بيا ورباندي راګرځيدلاى سئ. خو وينا داسي نده. خبره چي ووته، لاړه، بيا نه راګرځي. ستاسو مخته بايد ورته پام وي. ويناوال هم انسانان دي، کم وسي به لري، ځيني به ژر، ژر؛ ځيني به ورو، ورو؛ څوک په لوړ غږ او څوک به په ټيټ غږ غږيږي. ځيني به د خبرو لړۍ منظمه ساتلاى سي او ځيني بيا داوس نلري، ځيني په مثالونو، کيسو او ټوکو د خبرو لمنه پراخوي.

خو په هر حال تاسي بايد دويناوال د خبرو او وينا رګ وپيژنئ او ورسره اوږه په اوږه لاړ سئ، ترڅو ورڅخه څه زده کړئ. د ويناوال د خبرو په ډول پوهيدل، هلته ډير ضرور دي چي څوک ورسره ډيره ناسته ولاړه ولري. لکه په ټولګي کي ښوونکي او يا نوراستاذان چي په ازاده توګه کتابونه وايي.

ځيني ويناوال بيا دومره په ځنډ خبري کوي چي د اوريدونکي پام بلې خواته کيږي، زيار وايستل سي چي له داسي خبرو څخه هم ځان پري او لري نکړئ.

داچي تاسو کولاى نسئ دويناوال عادت بدل کړئ، نو ضرور داده چي خپل ځان ورسره بدل کړئ.

۴ وينا په غونډه کي کيږي او د غونډو برخه وال يو ډول خلګ نه وي. زيار وباسئ چي د نورو، خبري، ټوخلى، دکاغذ

اوقلم کښېناری تاسوله غوږنیولو ونه باسي .که بیا هم تاسو غوږنیولای نسوای، ځای بدل کړئ .

هغه کسان چې په داډول ځای او حال کې ښه غوږنسي نیولای، هغه به داسي عادت سوي وي ،بې حوصلې به وي او یا به یې اراده کمزوري وي.

دحواسو دتمرکز او په ډاډ سره دغوږنیولو دښمن، د چاهغه عادت دی چې دخیالونو په نړۍ کې ډوبیږي.

که داکسان په دې وپوهیږي چې دخیال په نړۍ کې ګرځي نوله دې حال څخه ځان ژغورلاي سي او هغه داسي چې تل ځان ته متوجه وي،کله چې یې خیال او وهم دحواسو لاره ووهله،ژر دي په یوه منډه ترې راتېرپ کړي او دواقعیت دنیا ته دي راسي .کیدلای سي په څوځایونو کې داسي پاملرنه دانسان همیشني عادت بدل کړي.

ځیني کسان داعادت لري چې تر ویناوال، دهغه ځیرې، جامو ،دریدلو اولاس ښورولو ته زیات ګوري.داکسان هم خپل حواس متمرکز کولای نسوای.دد ې عادت دبدلون له پاره لنډه لاره داده چې یوازي دویناوال ځیرې ته وکتل سي.

۵ – څوک چې په غونډه کې ویناکوي،وینایې څوبرخې لري: سریزه،متن اوپایله .زیار وایستل سي چې په سریزه کې دویناوال پیل اوبیاد ې ته متوجه وي چې ویناوال څرنګه خپل مطلب ته ځي ،څرنګه اوریدونکي ځان ته متوجه کوي...

ځیني ویناوال، سریزه په داسي ځیزونو پیل کوي چې هغه ټولو ته ښکاره وي .ځیني خو لا پیل په کومه لطیفه کوي.

دوینا دوهمه برخه، دوینا متن د ی دابرخه هم ځیني په دوو پړاونو کې ښکاره کوي :یوه دموضوع مطرح کول اوبل اصل مطلب یادول او ثبوت کول.

دموضوع په مطرح کولو کې باید هغه جملې درک سي،کومي چې مقدمه اودابرخه سره بیلوي.ځیني یې اظهار کوي.داسي وائي نن زموږ دوینا موضوع ده ...زما نننۍ خبري د... په هکله دي . باید پوه سو چې... په دې برخه کې خپلي خبري په څو پړاوونوکي هم مطرح کولای سي، مثلاً وایي : زما دخبرولو مرنۍ برخه د... په هکله ،دوهمه برخه د ...او دریمه برخه دپایلي او نتیجې په هکله ده.

ددې برخي بل پړاو متن دی چې ویناوال خپل هدف او مطلب وایي او تشریح کوي یې.په د ې برخه کې خبري ډیري نه وي ،استدلال پکي ډیر وي ،خو دا څو جملې دوینا روح ده او باید په غور واوریدلي سي. داجملې او نکتې په یوه او بله پسې لړۍ لري .نوکیدلا ی سي اوریدونکي یې دویناوال په ځیني جملو ،سره بیلي کړي.مثلاً اوس به را سودې ته چې ...اوس به راوګرځو .تردي وروسته به... اویا نوري جملې وایي چې اوریدونکو ته دمطلب ډول،ډول پاټکي معلومیږي. داجملې باید تکیه سي ،ځکه دموضوع برخي بیلوي،مطلب ښکاره کوي اوبلي برخي ته سامع متوجه کیږي.

په دي برخه کي وینا وال هره اصلي خبره او نکته په لنډو الفاظو کي وايي، کیدلای سي د ټولو د فهم وړ نه وي نو څنګیزي جملې ورسره وايي، وضاحت ورکوي او دلایل راوړي دا فرعي او څنګېزي جملې هم باید په غور واروېدل سي.

د وینا وروستنۍ برخه پایله او نتیجه ده چي خورا لنډه وي او په ځانګړیو عباراتو پیل کیږي. مثلاً، لنډه دا چي ...نو د خبرو پایله داده...په نتیجه کي باید ووایو....

او بیا خپل مطلب په لنډه خوښکاره الفاظو وايي. کله، کله وینا وال خپلي وینا او د چاپیریال د ناخوالو او ستونزو ترمنځ په پایله کي اړیکي ښیي.

د وینا وال ټوله وینا هم داسي نده چي ټوله یاده سي. اړیکي او تسلسل یي درک او مطلب یي په متن کي ځان ته معلوم کړئ. آن دا چي کومي فرعي خبري کوي هم د یادولو وړندي، یوازي د هغوی په مرسته په اصل مطلب ځان پوه کول ضرور دي. د وینا مطلب له ځان سره ساتل اصل خبره ده.

فرعي خبري هم ځیني وخت وینا وال په بیلو جملو بیلوي. مثلاً؛ په دې ترڅ کي، سربیره په دې ... او دا هم چي ....

٦ کله، کله د کوم وینا وال وینا، ستاسو له عقیدې، نظر، عنعنې او قانوني اصولو سره مخالفه راځي، په داسي حال کي باید خپل احساسات او عواطف په کنترول او اداره کي ولرئ. داسي نه چي خدای واورئ او تر داد وړاندي وربانـدي برید و کړئ یا د غوږنیولو پاملرنه او د حواسو تمرکز و بایلئ.

په هر حال لومړي د وینا وال پیغام درک کړئ او بیا یي له خپلو افکارو سره پرتله کړئ. نژدي یي ومنئ او لري یي پریږدئ.

له کتابتون څخه ګټه واخلئ

کتابتون د انساني پوهې د پیړیو، پیړیو خزانه ده. په هر کتابتون کي په زرګونو او میلیونو ټوکه کتابونه موجود وي. تاسو لومړی باید کتابتون له نژدې وګورئ، هلته د کتابتون له مسئول څخه نقشه ترلاسه کړئ او یا د کتابتون ځورند ې نقشي وګورئ او پیدا کړي چي په دې کتابتون کي مجلې او ورځپاڼې چیري دي؟ نادر او هغه کتابونه چي بل ځای نه پیدا کیږي چیري دي؟ کوم ډول کتابونه وړلای سئ؟ او کوم ډول کتابونه یوازي دلته کتلای سئ؟ د کومو نقاشیو تابلوګاني دلته موندل کیدلای سي؟ د کومو خطي کتابونو مایکروفیلمونه دلته ستته. په دې هم ځان پوه کړئ چي د کتاب ورکولو او اخستلو طریقې یې څه ډول دي او ...

د کتابونو ترتیب او تنظیم

دا چي په یوه کتابتون کي په میلیونونو کتابونه موجود دي. د دې لپاره چي هر کتاب په اساني سره ترلاسه سي، نو د منظم ایښودلو له پاره یي یو نظام په کار دی.

په نړۍ کي دوه سیستمونه رواج لري: یو د دیوي لسیز سستم (Dewey Decimal system) او بل د کانګرس د کتابتون سستم (Library of congress).

ددیوي اعشاري سستم ،په ۱۸۷۶میلادي کال، د امریکایي ملویل ډیوي له خوا ترتیب سو .په دې نظام کي یې ټول کتابونه په لسو برخو ویشلي دي او هره برخه یې په لاندي ترتیب په حسابي شمیره کي راوستلي ده:

۱-عمومي آثار: دایرة المعارفونه،دلارښوونې کتابونه او فرهنګونه،خطي نسخي. ۰۰۰-۹۹

۲-فلسفه :روح پیژندنه ،اخلاق،منطق،میتافزیک،سِحر، د انسان رفتار (کړه ،وړه) ۱۰۰ -۱۹۹

۳-دین ددینونو تاریخ،ملتونه او مذهبونه،مذهبي موسسي او ... ۲۰۰ -۲۹۹

۴-اجتماعي علوم :سیاسي علوم ،ټولنپیژندنه،اقتصاد ، مسلکونه،ښوونه او روزنه،رسم ،رواج او احصایه. ۳۰۰ - ۳۹۹

۵- ژبپوهنه : پښتو ،دري او نوري بهرني ژبي... ۴۰۰ -۴۹۹

۶-خالص نظري (مثبته) علوم: ریاضي ،فزیک، کیمیا ،بیولوژي،جغرافیه ... ۵۰۰-۵۹۹

۷-عملي علوم او فنون :کرهنه ،هوا پیژندل،صنعتي،طبي او نور علوم... ۶۰۰ - ۶۹۹

۸-ښکلي صنایع او تفریحي موضوعات :نقاشي ، معماري،مجسمي جوړول... ۷۰۰ - ۷۹۹ .

۹-ادبیات :شعر،دیوانونه منظومي،داستان،تمثیلونه، نړیوال ادبیات او ټول ادبي معلومات. ۸۰۰-۸۹۹ .

۱۰-تاریخ :داسیا ،اروپا ...عمومي تاریخونه ، سفرنامي، دملتونو تاریخ... ۹۰۰ - ۹۹۹ .

داهره برخه بیا په لسو ،لسو برخو ویشل کیږي.مثلاً ،د ۵۰۰ شمیري برخه چي علوم دي بیا داسي ویشله کیږي :

۵۰۰- ۵۰۹: خالص علوم.

۵۱۰ -۵۱۹: ریاضیات.

۵۲۰-۵۲۹: ستوري پیژندنه.

۵۳۰-۵۳۹: فزیک.

۵۴۰-۵۴۹: کیمیا .

۵۵۰-۵۵۹: ځمکه پیژندنه.

۵۶۰-۵۶۹: فوسیل پیژندنه.

۵۷۰- ۵۷۹: ژوند پیژندنه.

۵۸۰-۵۸۹: نبات پیژندنه.

۵۹۰-۵۹۹: حیوان پیژندنه.

دپورتني ویش هره برخه بیا په لسو ،لسو برخو ویشله کیږي.دساري په توګه ۵۱۰ بیا داسي ویشل سوي ده:

۵۱۱- حساب

۵۱۲- الجبر.

۵۱۳- هندسه.

۵۱۴- مثلثات.

۵۱۵- ترسیمي هندسه.

۵۱۶- تحلیلي هندسه.

۵۱۷- جامعه او فاضله حساب.

۵۱۸- تصویري هندسه.

۵۱۹- احتمالات.

داویش بیاهم په لسو برخو ویشل کیږي خو داځل په (/) نښه بیلیږي. د ساري په توګه: ۵۱۱ شمیره چي د حساب برخه ده، د حساب په اړوند څانګو داسي ویشل کیږي:

د حسابي سیستم مربوط کتابونه ۵۱۱/۱.

د حساب اصلي عملیی ۵۱۱/۲.

دلومړنیو عددونو اړوند بحثونه ۵۱۱/۳

او داسي نور تر ۵۱۱/۹.

ددې نظام تر څنګ چي نړیوال سیستم دی، د کتابتون بل نظام د کنګرس کتابتون نظام دی چي په هغه کي هم په زرګونو کتابونه په منظمه توګه خوندي کیدلای سي.

ددې نظام توپیر د دیوي له نظام سره دادی چي د کتابونو عمومي ویش، د شمیرې په ځای په حروفو سره بېلیږي.

مثلاً په دې نظام کي عمومیات په A او کرهڼه، د څارویو روزنه او ښکار په S ښودل کیږي.

داخو ؤ هغه نظامونه په کوم چي په کتابتونونو کي کتابونه ورباندې داسي ایښودل کیږي چي بیلول او پیدا کول یې اسانه دي.

خو دا چي د کتلو او وړلو له پاره کتاب څرنګه پیدا کړئ. نو بیا هر کتاب ته یوه پاڼه لیکل کیږي، چي په هغې کي د کتاب ټولي ځانګړتیاوي لیکل سوي وي.

دا پاڼې یا کارتونه درې ډوله ترتیبیږي:

۱- هغه چي د لیکوال په نوم وي.

۲- هغه چي د کتاب د عنوان په نوم وي.

۳- هغه چي د کتاب د موضوع په نوم لیکل سوي وي.

کتابتونونه همدا درې ډوله پاڼې لري او څوک کولای سي، په دې لارو کتاب پیدا کړي.

که چا ته د مؤلف نوم، د کتاب نوم او یا د کتاب موضوع معلومه وي، کیدلای سي ژر یې پیدا کړي. دا پاڼې په یوه الماري کي داسي ایښې وي چي هغه واړه روکونه لري او د حروفو په ترتیب پکي ایښودل سوي وي. شکلونه وګورئ.

۲۹۷/۲ ریان - عبدالله ګل /۱۳۳هـ ش
L758
اسلامي علمي نهضت د عبدالله ګل ریان لیکنه
کویته یونائتید پریس ۱۳۷۷
/۸ مخونه مصور ۱۸ سانتي متره
۱-د مسلمانانو علمي خدمت. ۲-مشهور مؤلفین. ۳- کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ۱/۱۲۳-۵۲
(کنګره)

۲۹۷/۲ اسلامي علمي نهضت
L758 ريان – عبدالله ګل /۱۳۳هش
اسلامي علمي نهضت د عبدالله ګل ريان ليکنه
کويته يونائتيد پريس ۱۳۷۷
/۸ مخونه مصور <u>۱۸</u>سانتي متره
۱-دمسلمانانو علمي خدمت.۲-مشهور مؤلفين.۳-کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ۱/۱۲۳-۵۲
(دکنګر . کتابتون)

۲۹۷/۲ مشهور مؤلفين
L758 ريان – عبدالله ګل /۱۳۳هش
اسلامي علمي نهضت د عبدالله ګل ريان ليکنه
کويته يونائتيد پريس ۱۳۷۷
/۸ مخونه مصور <u>۱۸</u>سانتي متره
۱-دمسلمانانو علمي خدمت.۲-مشهور مؤلفين. ۳-کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ۱/۱۲۳-۵۲
(دکنګر . کتابتون)

په هرروک کي چي پاڼي اينبودل سوي دي،دهرحرف لپاره بياهم په دننه کي نښاني لري. لکه (۲) شکل .

اوس پام وکړي دلومړي کارد(پاڼکي)تشريح ته :

ريان – عبدالله ګل:دمؤلف نوم دی چي لومړی تخلص اوبيا نوم ليکل کيږي.

۱۳۳۰مؤلف دزيږيدلو نيټه ښيي، که مړ سوی وي نو ورسره هغه هم ليکي.

اسلامي علمي نهضت :دکتاب نوم دی.

عبدالله ګل ريان: دمؤلف نوم ښيي چي ترتخلص وړاند ي ليکل کيږي .که ليکو لان دوه وي دبل ليکوال نوم هم دلته ورسره ليکل کيږي.

کويته :دخپريدلو ځای .

يونائتيد پريس :دخپرونکي موسسي (ياشخص) نوم ليکل کيږي.

۱۳۷۷ : دخپريدلو کال ښيي.

۸۰ مخونه : دکتاب مخونه ښيي .

مصور : که کتاب تصويرونه لري، نو مصور ليکل کيږي.

<u>۱۸</u>سانتي متره: دکتاب اوږدوالی ښيي.

دمسلمانانو علمي خدمت،مشهور مؤلفين،کتابتونونه اونوعنوانونه دي،چي کيدلای سي دکتابتون مسئول ته يي ورکړو.

LB283/5 – L55 دادکنګرې دکتابتون دنظام نمره ښيي.

۲۹۷/۲ د ډيوي دنظام نمره ښيي.

۵۲ – ۱۰۱۲۳دکتابتون دمسئولينو ځانګړي نمره ښيي چي دکتابتون په فني چارو پوري اړه لري.

دکارت په پاسنۍ ښي لورته ګوښي ۲/۲۹۷ ، L758هغه نومره ده چي په کتابتون کي دکتاب دقيق ځای ښيي.

نور دواړه کارتونه هم ورته پاڼي دي.خويوازي په دوهم کي دکتاب عنوان او په دريم کي دکتاب يوه موضوع لومړي ليکل سوي ده.

داچي هرکتاب دړوله پاڼي په کتابتون کي لري ځنوکه په پاڼه دکتاب نوم، دمؤلف نوم يا دکتاب موضوع معلومه وي. کتاب په کتابتون کي موندلای سوای. پورتني کارت هسي نمونه ده.

له دي پاڼوسره ،سره په الماریو او روکونو کي نوري پاڼي هم

دلاربښوونې له پاره ايښي وي دساري په توګه :

دا پاڼه ښيي چي غزني په دوو املاوو ليکل کيږي خو په دي کتابتون کي يي املا (غزنی) ده.

غزنی
وګورئ
غزنين

دا پاڼه ښيي چي مولف دوه نومونه لري او لته يي په دوهم نوم کتاب قيد دی .

مولو. شمس الله
وګورئ:
کمالزاده

دا پاڼه دا ښيي چي له يوي عادي موضوع څخه تاسو ې خاصي او دقيقي موضوع ته بيايي.

اسلا(
اوهم وګورئ:
مذهبونه،مسجدونه
تصوفي فرقي او

دداسي پاڼو دلاښه پوهيدلو له پاره داټکي هم په پام کي ولرئ
.

۱-دکتاب په نوم يا موضوع کي هغه خوراځانګړي کلمه غوره کړئ اويايي دموندلو هڅه وکړي .مثلاً؛که وغواړئ چي د(څرنګه مطالعه وکړو.) کتاب پيدا کړئ نو مطالعه غوره کړئ او د "م" پاڼه پيدا کړئ .

۲- دتعريف حروف لکه دانګليسي a,an,the په نظر کي مه نيسئ.

۳- دمؤلف په نوم پاڼه کي تل تخلص لومړی ليکل کيږي نو په نوم پسي نه بلکي په تخلص پسي وګرځئ .

۴- که ديوه مؤلف څو نور اثار هم وي .دهغه کارتونه هم له پيدا سوي پاڼي سره ايښودل کيږي .

۵- دکليمو املا لکه څرنګه چي تلفظ کيږي، هغسي ليکل کيږي لکه عيسی دعيسا په املا او اسحق دا سحاق په املا ء موندل کيږي .

۶-عددونه او ارقام تل په حروفو ليکل کيږي. (۱۰۰۰مسئلي)د "ز" تر حرف لاندي موندل کيږي.

۷- که دعنوان په پاڼه کي لومړی ديوه کسب، امتيازاو يا بله کلمه راغلي وي، په هغه نوم موندل کيږي. لکه **مولوي کمالزاده**. په "**م**" او **غازي احمدشاه** د "**غ**" په حرف پيدا کيږي.

۸-دمؤلف په پاڼه کي القاب او نوم په نظر کي نه نيول کيږي .مثلاً مولوي شمس الله "کمالزاده" د**ک** په حرف پيدا کيږي چي دتخلص لومړی حرف يي دی .

۹-که په يوه موضوع کي څو کتابونه ليکل سوي وي . ديلو الي له پاره يي دمؤلف دتخلص دوه توري هم ورسره ليکي چي، دا کارت دليکوال دنښې کارت بلل کيږي .

په کتابتون کې هغه کتابونه چې بهر ته نه ورل کیږي

داهغه کتابونه دي چې دریفرنس او مرجع په توګه استعمالیږي د تحقیق او پلټنې له پاره غوره ذخیرې دي او د دایرة المعارف ،اطلس،کلنۍ،فهرست او بیوګرافي په بڼه لیکل سوي کتابونه دي.

دایرة المعارف (Encyclopedia) : معمولاً د بشري پوهې د ټولو څانګو معلومات لري،په ډیرو جلدونو کې لیکل سوي وي .ورسره مل فهرستونه هم لري،د بڼې ګټې اخستلو له پاره د فهرستونو کتل ضرور دي .

په انګلیسي ژبه کې ډیر دایرة المعارفه موجودي دي . لکه د امریکا دایرة المعارف،دبریتانیا دایرة المعارف ،دکامپتون عکس لرونکي دایرة المعارف.

دامریکا دایرة المعارف په ۳۰ ټوکونو کې ده چې وروستنی ټوک یې فهرست دی .

دبریتانیا دایرة المعارف په ۲۴ ټوکونو کې ده چې څلورویشتم ټوک یې فهرست دی .

دکامپتون دایرة المارف په ۱۵ جلدونو کې ده دنورو معلوماتو تر څنګ ښکلي رنګه عکسونه هم لري.

دادایرة المعارف ډیر استعمالیږي .

یو ډول دایرة المعارف چې په انګلیسي کې (Cyclopedia) ورته وایي بیا د پوهې په یوه خاصه څانګه کښې لیکل سوي وي .

په نړۍ کې لومړۍ دایرة المعارف په ۷۰ م کال رومي پلني Pliny ولیکله په مسلمانانو کې ابن ندیم د الفهرست په نوم دایرة المعارف ته ورته کتاب ولیک او په افغانستان کې په ۱۳۲۰ هـ ش کال د دایرة المعارف کار پیل سو چې بیا په پښتو او دري چاپ سو .پښتو اوه او دري په شپږ جلده کې ؤ.

پښتو لومړي جلد په ۱۳۲۹ او وروستنی په ۱۳۵۵ هـ ش کال چاپ سو . ټول ۶۱۵۰ مخونه وو.

اطلس داهغه کتابونه دي چې دهیوادونو او ښارونو ،نقشې او د ځمکې مخ داوبو او هوا په هکله نقشې او معلومات لري .دغرونو او سیندونو او ځایونو د سم تلفظ لار ښوونې لري او هریو په نقشو کې ښیي.

کلنۍ : هغه کتابونه دي چې دیوه کال په اوږدو کې دیوه هیواد دپیښو په هکله لیکل سوي وي .

په افغانستان کې د اطلاعات او کلتور د وزارت په همت کلنۍ خپریدلې چې اساس یې په ۱۳۱۱ هـ ش کال ایښودل سوی ؤ .

فهرست: له فهرستونو کولای سئ چې دیوې ځانګړې موضوع په هکله د کتابونو نومونه وموموئ،کومې مقالې چې په مجلو او ورځپاڼو کې خپریږي،په فهرست کې یې نومونه راځي.ځیني فهرستونه د ټولو چاپ سویو کتابونو نومونه لري ، خو ځیني نور بیا په ځانګړیو څانګو کې رالنډ سوي دي.

په پښتو ژبه د فهرست نمونه، د ښاغلي حبیب الله رفیع د "پښتو پانګه" کتاب کیدلای سي.چې په پښتو ژبه خپاره سوي

کتابونه یې پکې دفهرست په توګه داسې یاد کړي دي چې دکتاب څرنګوالی هم پکې ښکاره دی. مایي دوه ټوکه لیدلي چې ټول یې ۱۳۲۸ پښتو کتابونه پکې معرفي کړي دي.

بیوګرافي : د اشخاصو دژوند په هکله لیکل سوي کتابونه دي چې نموني یې :

1- Dictionary of American Biography.
2-Who is who in America.

لومړی کتاب دامریکایي نومیالو په هکله کوم چې مړه سوي دي معلومات لري او دوهم هغه امریکایي نومیالي معرفي کوي څوک چې تر لیکلو ژوندي وو.

په پښتو کې په دې هکله کار سوی خو خوراکم، ځینو دیوه هیواد خلک معرفي کړي او ځینو دیو ښار. نموني یې اوسني لیکوالان، مجاهد لیکوالان، وینه په قلم کې او غوره یې دافغانستان نومیالي دي.

خپل معلومات په لومه کې بندکړئ

(وایي : علم ښکار دی او لیکنه یې لومه.)

رښتیا هم که بشري علوم په لیکنه کې نه وای بند سوي، ګوره ددې علومو پایله به څه وه.

موږ هم چې کله مطالعه کوو، دزده کړې په ټولګې کې څه لولو، کوم ي وینا ته غوږ نیسو. که دا معلومات راسره قید نکړو، یا دادښتیې نه واخلو، نو دوخت په تیریدلو به هرڅه راڅخه هیر وي، خو هله معلومات نه هیریږي، بلکې ډیریږي چې موږ دوینا، تدریس او لیکني شغل ولرو.

که تاسو دتحقیق او لیکنې له پاره مطالعه کوئ، یا یوازې د معلوماتو ټولول مو دمطالعې موخه وي، نو دخپلې مطالعې یادداښت واخلئ. که نور مطالب نه لیکئ، دومره خو ضروري ده چې تر مطالعې لاندې دکتاب مشخصات ولیکې: مثلاً، دلیکوال نوم، دکتاب نوم، دکتاب موضوع، دخپرونکي نوم، دخپرولو ځای او نیټه.

دا یادښتونه ځیني کسان په کتابچو کې اخلي او ځیني په پاڼکو (کارتونو) کې.

دډیرو پاڼکو یا کارتونو سایزونه ۱۵×۹ یا ۱۲×۷ سانتي متره وي او دهرکتاب له پاره یو کارت لازم دی.

که مطالعه دتحقیق او لیکنې له پاره وي، نو دهرې موضوع له پاره کارت لیکل کیږي او که دمعلوماتو له پاره وي یوازې دکتاب مشخصات باید ولیکل سي.

که مطالعه دهغه وخت دلیکنې له پاره نه وي او لنډیزیې ولیکلی،هم ګټه یې داده چې بیا به دهغه کتاب لوستلو ته اړتیا نه وي یوازې هغه لنډ کې یاددښت کیدلای سي د محتویاتو اساسي ټکي ذهن ته راولي .

که په کوم کنفرانس یاغونډه کې داوریدونکي په ځیر ګډون کوئ،هلته هم دوینا اساسي ټکي ولیکئ. په لیکنه کې اساسي ټکي اوورسره تائیدي هغه جملې واخلئ چې اصلي موضوع روښانه کوي .که په کوم ټولګي کې دزده کړې له پاره ناست یاست، د درس لنډیز واخلئ،ترڅو :

ن په ښه پوهیدلو او ذهن ته دسپارلو په برخه کې درسره مرسته وکړي.

ن که کله، کله دایاددښتونه وګورئ، دهغه درس محتویات ټول ستاسو ذهن ته راځي او دازموینې لپاره په چمتو والي کې درسره مرسته کوي.

ن دزده کړې دهرې دورې دلوست په هکله په لیکنه کې درسره مرسته کوي.

ن دهغه لوست اساسي ټکي درته ښکاره کوي .

*یاددا ښت اخستل ستاسو دحواسو په تمرکز کې مرسته کوي.

ن یاددښتونه اخستل دلوست تکرار او یو ډول بیا لوستل هم دي.

خو دایاددښت باید په داسې ځنډ نه وي چې دښوونکي یا ویناکوونکي نور مطالب او ویناوې در څخه تیرې او پاته سي.

په یاددښت اخستلو کې خبرې او جملې لیکل هم ضرور نه دي بلکې په دوه ډوله، لنډ یادا ښتونه باید واخستل سي :

یادا چې په چټکه لیکنه یادد ښت واخستل سي.ددې کار له پاره باید په مخففاتو ځان پوه کړئ او یا له خپله ځانه مخففات وټاکئ او تل له هغو څخه کار واخلئ.په دې ډول یاددا ښت کې له همدې مخففاتو یا لنډکیو لغاتونو ، له لومړنیو حروفو او دریاضي له نښو څخه ګټه واخلئ او یا په لنډه لیکنه یادد ښت واخلئ یا په دې ډول لیکنه کې لومړی باید لوست په مفهوم پوه سئ او بیا په خپلو لغاتونو او لهجه هغه په لنډ ډول ولیکئ.

په ټولګي کې دیاددښتونو داخستلو له پاره داټکي په یاد ولرئ

۱–ترد ې وړاندې چې ټولګي ته لاړ سي،یاددښت اخستلو ته ځان چمتو کړئ. هغه په دې ډول چې دهغې ورځې درس مخته ولولئ .ترڅو دښوونکي دلوست په وخت کې په لوست پوهیدل او یاددا ښت اخستل درته اسانه سي.

۲– د یاددا ښتونو په پاڼو کې څنډه او لمنه څه سپینه پریږدئ،ترڅو دسمولو او زیاتولو په وخت کې ځای درته پاته وي .

۳– داخبرې ولیکئ :

الف :دلوست په پیل او پای کې مهمې خبرې .

ب په کومو خبرو چې ښوونکی ټینګار کوي یا یې بیا ، بیا لولي.

ج: هره خبره چي ښوونکی په توره تخته لیکي.

۴– د ښوونکي خبري په لنډو عبارتونو کي لنډي کړئ او په خپله ژبه یي ولیکئ. دا کار هله کیدلای سي چي تاسو د لوست په مطلب پوه سوي یاست.

۵– که وخت لرئ، مهم ټکي په ښکاره لیک ولیکي او ورسره د مثالونو یادونه وکړئ.

٦– له لنډکیو محففاتو ګټه واخلي. مثلاً؛ د ساري په توګه (سا، توګه) معلومات (مع) سربیره په دي (+) پرته له دي (–) برابر، مساوي (=) لوی او واړه (< >) وګورئ (وګ) او نور. په هر حال یاددښت واخلئ خو یادد ښلت اخستل مو باید په غوږ نیولو او مطالعه کولو کي د ذهن تمرکز ته زیان ونه رسوي.

والسلام.

۸– سرطان – ۱۳۷۷هش

کندهار

دوهمه برخه:

څرنګه امتحان ورکړو؟

لړلیک

سریزه ۷۱
زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟.................. ۷۴
دمدرسې او ټولګۍ ستونزې په خپله حل کړئ.............. ۷۶
له ټولګۍ څخه ګټه ترلاسه کړئ............................ ۸۰
ازموینه ولې اخستله کېږي؟ ۸۴
په ازموینه کې دګډون چمتو والی ۸۵
دګزاو میدان وخت.. ۸۷
دازمویني ډولونه.. ۹۰
زه زما په قلم... ۹۸

بسم الله الرحمن الرحیم

سریزه

ازموینه او امتحان که دژوند په هر ډګرکې وي،یوه ستونزمنه خبره ده،انسان ورته په فکر کې وي، دافکرکول په څو ډوله کیدلای سي:

لومړی :دهغو کسانو فکر دی چې دکار اوکال په جریان کې یې دازمویني لپاره هیڅ کړي نه وي. هغوی تر ازمویني وړاندې شپه،په دې فکر تیروي چې که یوه خارق العاده پیښه وسي او دا ازموینه وځنډیږي.داکسان دخپل امتحان دځنډ په هیله دنورو تباهي غواړي.هغوی په خپل خیال کې د وراني او تخریب یوه نړۍ جوړوي.وایي که سبا زلزله وسي،باد او باران راسي،په ښار کې مظاهرې وسي،ترڅو مدرسه بنده سي یا لږ تر لږه ښوونکي ناروغ او ددې مضمون ازموینه پاته سي.داهسې چرتونه دي او ډیر کم احتمال لري چې ازموینه دې وځنډیږي.خو که ازموینه وځنډیږي، دا کسان بیا هم د ازمویني لپاره هیڅ نلري. داکسان هغه ډله ده چې په لس - دوولس کاله کې یې آن داچې دیوه لیک دلیکلو ځواک پیدا کړی نه وي.همدا کسان نه دبریالیتوب په خوند پوهیږي او نه دپاته کیدلو نوم دځان له پاره بد ګڼي. هغوی هسې کلونه تیر کړي دي او باید دزده کړې په ډګرکې معیار ونه ګڼل سي.

دوهمه ډله هغه کسان دي چې مدرسې ته خو تللي او د
ښوونکي لوست ته کښيناستلي وي. د ټولګي خورې ورې
خبرې يې د خوب اوخيال په نړۍ کې ګرځي، راګرځي خو د
ازموينې له پاره کوم ځانګړې چمتوالې نلري. يوازې د ازموينې
په شپه، د ازموينې لپاره کتاب ګوري. کيدلای شي دا کسان په
ازموينه کې منځنې نمرې واخلي. ځکه، ديوه مضمون لپاره چې
څه په ذهن کې لري او يوه شپه مطالعه وکړي نو د بريالیتوب
برخه ترلاسه کولای شي.
دريمه ډله هغه کسان دي چې ډېر زده کړې په کلنۍ موده کې
يې د ازموينې له پاره څه کړي وي په پروګرام سره يې لوستونه
لوستي وي. د ازمويني په شپو ورځو کې هم مطالعه
کوي، خو د امطالعه ديو ې شپې مطالعه نه وي. بلکې د نورو
شپو په څير ورته د مطالعې عادي شپه وي. هغوی په همدې
شپه، تير اخستل شوي ياد ښتونه ګوري، کتابونه د عنوانونو
په کتلو بيا په حافظه کې راګرځوي. له ځان سره احتمالي
پوښتني جوړوي او ځوابوي، په ډاډه زړه د ازمويني شيبو ته ځان
ورنژدې کوي. دا کسان د امتحان په شپه نه په خوب کې تغير
راولي او نه په پروګرام کې. هغوی د نورو شپو ورځو په
څير، د لوست تر څنګ بهرني کارونه کوي، مجلې ګوري، تفريح
کوي او ازموينه ورباندې هيڅ اغيزه نلري. دا کسان په ژوند کې
بريالي خلک دي. که په ټولګي کې لوست وايي، لومړني کسان
وي. که د مسابقو له پاره کومه لوبه کوي ډېر کال زيار او کوښښ

او د همدې شپې او ورځې د اډ ورته داسې بر ی ورپه برخه کوي
چې آن د يوه هيواد ويار ګرځيدلای او ګټلای شي.
تاسو هم که زده کوونکي ياست، که په کومه لوبه کې
د مسابقې او مقابلې له پاره ګډون کوئ له همدې دريو ډلو
څخه وتلي نه ياست. که خدای مه کړه، هغه کسان ياست چې
د ازمويني د ځنډ په هيله يا باد او باران غواړي او يا د ښوونکي
بيمارۍ ته خوشحاله ياست. له همدې ورځې اراده وکړئ چې
نور به په د ډلو کې هغه ډله ستاسو وي چې امتحان ورته
عادي لوست ښکاري او په ټولګي او ملګرو کې وياړلي
يوازې تاسې ياست. زه په همدې هيله همدا بحث پيل
کوم. خدای تعالی دې وکړي چې زما دا ليکنه له تاسو سره څه
مرسته وکړي.

زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟

وړاندې تردې چې دازموینې په هکله څه ولیکل سي، دا یادونه ضروري ګڼم چې د مدرسې او ښوونځي زده کوونکي د مطالعې ټول شرطونه، کوم چې د مطالعې په برخه کې لیکل سوي دي مراعات کړي. د کتاب کتلو لپاره منظمه تګلاره ولري او ورسره دا هم وپوهیږي چې ازاده مطالعه او د زده کړې د لوستونو مطالعه څه توپیر هم لري. ځکه:

۱- د لوست له پاره د ټولګي کتابونه د زده کوونکي په خوښه نه وي، نوي وي او په یوه ځانګړي موضوع کې لیکل سوي وي. ځکه هم په ذهن باندې درنیږي.

۲- د لوست او زده کړې کتابونه هر یو د بیل بیل علم او فن په هکله لیکل سوي وي. کومه خاطره، لطیفه او د ذهن د خوشحالي له پاره ډېر څه نلري نو خوند پکې نه وي دا هم په ذهن بار درنوي. خود مدرسې او ښوونځي د پروګرام کتابونه بیا یوه ښېګڼه هم لري. هغه دا چې دا کتابونه هر یو په یوه موضوع کې لیکل سوي وي. که د لومړنیو ورځو د نابلدتیا ستونزه وګالل سي. د کال په جریان کې له دې کبله اسانتیا پیښیږي چې، لوستونه سره ورته والی لري. د لوست کړی یو تر بله ډېر توپیر نلري.

د مدرسې او ښوونځي لوست په ذهن اجباري بڼه لري. ځکه د ازادې مطالعې په څیر څوک کتاب په خپله خوښه نسي غوره کولای. نو دا لازمه ده چې د مطالعې وخت او څرنګوالی هم څه ناڅه په جبري ډول ترتیب او غوره سي. که په ازاده مطالعه کې یو ساعت وخت بس وي، د همدا سې لوستونو له پاره د مطالعې وخت زیات ضرور دی. په تجربه سره ویلای سو ای چې، د هر مضمون لپاره چې څومره وخت د مدرسې او ښوونځي په پروګرام کې ورکړل سوی وي د هغه دوه برابره وخت باید هم هغه مضمون مطالعې ته ورکړل سي ترڅو تکرار سي په یاد سي او تمرین او پوښتني پکې حل سي. د مدرسې او ښوونځي د زده کړې ترڅنګ که په کور کې مطالعه کیږي، نو په ټولګي کې راغونډ سوي معلومات په ذهن کې ښه خوندي کیږي. کورنۍ مطالعه تکرار او تمرین د ی سربیره په دې چې د ټولګي لوست ښه ور باندې زده کیږي، علمي مهارت ور باندې زیاتیږي او په کور کې تر ښوونځي وخت هم زیات وي. نو کیدلای سي تیر لوست ولوستل سي، ولیکل سي، تکرار سي او یاد سي.

که څوک د مدرسې او ښوونځي ترڅنګ په کور کې هم په یوه منظم پروګرام مطالعه وکړي، کیدلای سي د کار کولو ښه عادت ورسره پیدا سي.

دمدرسې او ټولګۍ ستونزې په خپله حل کړئ

هر زده کوونکی که هغه تکړه دی که ناتکړه. په مدرسه او ټولګۍ کې څه ستونزې ورته پیدا کیږي. کله دا ستونزې د ښوونکي او ټولګي له لوري وي، کله لوستونه ګران وي او کله هم زده کوونکی په خپله ستونزې پیدا کوي. که ستونزې هر ډول وي که د هرچا له لوري پیدا کیږي، ه حل لاره یې دا نده چې ښوونځۍ پریښودل سي. ګران مضمون هیر سي او یا د ستونزو پیدا کوونکي، ښوونکي درس ته حاضر نسي. نوري لاري سته چې له دې ستونزو سره مقابله و سي او زده کوونکی په خپله مقابله او زغم همدا ستونزې حل کړي. دلته به د ځینو ستونزو ډولونو او د حل لارو ته یې اشاره وسي.

۱ – کیدلای سي : ستاسو د ښوونکو په منځ کې کوم یو داسي هم وي چې یا علمي کفایت ونلري، د پوهیدلو ځواک یې کم وي په وړه خبره عصبي کیږي، د پوښتنې د اوریدلو ځواک نلري، تر لوست د وخت په ضایع کولو خوښ وي یا نوري ستونزې ولري. له داسي ستونزو سره مقابله دا نده چې یا ټولګ ی ورته پریږدئ او تیللسو هم بې کفایتي و ښیاست او له هغه سره په شخړه پیدا کول خپل اعصاب کمزوري او ذهني تمرکز و بایلي. غوره لاره ورسره روغه او جوړه ده. که کله، کله د هغه په کړو، وړو ناارامه کیدلاست، خپل پام بل لورته اړو ئ که بیا هم هغه ښوونکي بې ځایه تاسو په قهر کولی. زیار و باسئ څو خپل حالت په اختیار کې ولرئ کله چې د هغه عصبي وضعیت نور

مال سي او یا تر ټولګۍ بهر ورسره خبري کوئ بیا هم خپل ځان کنترول کړئ. ځکه له غوره ښوونکي سره مخامخ نه یاست.
یوه لاره دا هم ده چې دا ستونزه د هغه ښوونکي په واسطه حل کړئ کوم چې تاسو ته درونداو محترم وي.
که ستاسو هدف دا نه وي چې دد ښوونکي عادت ته بدلون ورکړئ او یا کولا ی نسئ چې په خپلو کړو، وړو د همداسي ښوونکي عادت واړوئ. بیا ځان مه قرباني کوئ. د ډیرو ګلانو تر څنګ کله، کـ له اغزي هم په لاس کي واخلئ.
کیدلا ی سي د ښوونکي د ه رویه ستاسو د بد چلند زیږنده وي، تاسو به درس نه زده کوئ ګورنۍ وظیفه به سرته نه رسوئ، په ټولګۍ کي به مزاحمت کوئ او...
په دې صورت کي ځان ملامت وګڼئ او په عادت کي مو بدلون راولئ.
۲ ګران لوستونه : کله زده کوونکو ته له دې کبله ستونزه پیدا کیږي چې د ټولګۍ کتاب او لوست ورته ګران او سخت وي داسي ستونزې ته خو نژدي او آسانه حل دا دی چې هغه کتاب هیر کړئ په مهال ویش کي د هغه کتاب او مضمون وخت او ځای بل مضمون ته ورکړئ څو دا کار ستاسو په وس کي نـ ه دی. ځکه هغه یو معیاري مضمون دی او د درس په پروګرام کي منل سوی دی. نو غوره لاره یې دا ده څو د هغه مضمون په زده کولو کي زیات وخت تیر کړئ کله مضمون اسانه وي خو زده

کوونکي هغه پرد ی ګڼي. همدا پرد ی ګڼل همهغه مضمون سختوي. داسي چي زده کوونکی وايي:

زه به په راتلونکي کي يو اديب يم، نو يوازي د ژبو مضمونونه بايد ولولم. مثلثات او الجبرهيڅ په درد نه خوري. يا وايي:

زه به يو انجنير يم، نو ادبيات راته اضافي مضامين دي.

په داسي احساس او اټکل يو ډول مضمونونه پرد ي فرضوي او فرض هغه مضمونونه ورته ګرانوي. خوکيدلای سي ستاسو اراده بدله سي که هغه هم نه وي نو دژوند په کارونو کي خو هم مضمون ضرور دی نو له ګران او ناخوښه مضمون څخه تيښته د ستونزي د حل لاره نده بلکي بايد:

ن ګران لوستونه لومړی وکتل سي. داسانه لوست وخت ورته وسپمولی سئ.

ن دګرانو لوستونو په هکله له نورو انډيوالانو يا لويانو مرسته وغوښتل سي.

ن دهمدې مضمونونو دلوست په وخت کي غايب نسئ.

ټولګي ته تر تللو وړاندي ، ددې مضمونونو نوی لوست وګورئ او هغه ټکي او ځايونه چي پکي ګران وي ، لومړی حل او بيا نور لوست زده کړئ.

۳-د زده کوونکي ستونزه : کله ، کله شاګرد په خپله ستونزه پيدا کوي. د ساري په توګه :

تل ټولګي ته ناوخته رسيږي. يوازي دا نه چي لوست تر ې تېرېږي بلکي په ستړي ساه په ورسيدلي درس هم نه پوهيږي کمښت بايد په خپله پوره کړي او په خپل وخت حاضر سي.

ن درسونه ، نه زده کوي ، هره ورځ کورنی وظيفه ورڅخه پاته وي. داسي شاګرد ته هرو ، مرو دښوونکي له لوري ستونزي پيدا کيږي. ښوونکی که هر څو مره حليم او زغم ښښتن انسان وي خو تېرو ، دوه ځله زيات ځم هغه بې حوصلې کوي او زده کوونکي ته ستونزه پيدا کوي. دا ستونزه هم بايد شاګرد په خپله حل کړي. دلوست په زده کړه بايد د ښوونکي باور پيدا کړي او هغه ته داسي بهانه په لاس ورنکړي چي بې ځايه ايا په ځا ی سره عصبي سي.

ن په ازموينه کي کمي نمري اخستل بله ستونزه ده چي شاګرد ته له خپله ځانه پيدا کيږي. په کمو نمرو اخستلو خپل اعصاب هم خرابوي او معلميتي هم له ګونځو ډکه تندې نيولي وي . له دې ستونزي څخه د خلاصون په غرض د ازموينې پاڼه يا ټيري يا سوځوي او يا يې پټوي. خو دا يي لاره نده . له پاڼې څخه بايد ګټه واخلي او خپله تيروتنه پکي ووينې او ووايي ولي مي دا پاڼه بده او دکتلو وړ نده. تيروتنه جبران کړي. همدا پاڼه ورته دعبرت پاڼه سي. بيا وخت بيکاره تير نکړي. خپله اراده درس ويلو ته کلکه کړي. تر څو بيا ورته بده پاڼه په کين لاس ورنکړل سي.

له ټولګي څخه ګټه تر لاسه کړئ

۱- د ټولګي ټولو درسونو ته حاضريږئ، که په ټولګي کي کم معلومات تر لاسه کړئ او څه تکرار وکړ ئ. دا تر هغه ډيره ښه ده

چي هيڅ ورغلي نه یاست.سیل،منظره او له ټولګۍ څخه وتلي کارونه ټول د ټولګۍ له حضور څخه کم دي.

۲-د ټولګۍ له شرایطو سره ځان روږدي او عادت کړئ. د ښوونځي لوستونه یو ډول نه وي، کله تشریح او کله تکرار وي.کله ازموینه،تیست او ناڅاپي پوښتني وي.کله د لابراتوار کار وي او کله په ټولګۍ کي درسي مقابله او مسابقه وي.تاسو داسي ځان عادت کړئ چي هر کار ته جوړ یاست .که لابراتوار خوښوي او له تشریح څخه مو ورته کیږي یا یو مضمون خوند درکوي او بل درباندي درنیږي،نو دا عادت ورک کړئ.هر مضمون او هر پروګرام د ښوونځي د معیار جزدی او لوستل یي لازم دي.

۳- په ټولګۍ کي پوښتني کوئ،هره موضوع چي تاسو ته حل نده ،هغه نورو ته هم ګرانه ده خو هغوی هم د سوال کولو زړه نه کوي.که په درسي موضوع کي کوچنۍ تیروتنه او اشتباه درته پیدا کیږي، هغه وپوښتئ.که په موضوع پوه یاست دلا روښانه کیدلو لپاره مثال وغواړئ.

۴- که په ټولګۍ کي د نورو زده کوونکو په وړاندي، د درس د تشریح او یا پوښتلو ځواک نلرئ او د نورو تر مخ بې زړه کیږي،نو کوشش وکړئ څو د ټولګۍ په لومړني صف کي کښیني او د نورو شاګردانو سترګي درته مخامخ نسي.

۵-په ټولګۍ کي د شوخو زده کوونکو لورته پاملرنه مکوئ.زیار وباسئ څو ستاسو ناوړه حرکات بې پروا زده کوونکو ته د نوري بې پروايي،زړورتیا ورنکړي،ښه غوږ ونیسئ.

۶-د کوم مضمون لوست ته چي ورځئ،هغه کتاب وړاندي لا وګوري،څه نوي لوست کي ګران ځایونه ځان ته معلوم کړئ څو د ښوونکي د تشریح په مهال ،هغه ځای ته پاملرنه وکړئ او ورباندي وپوهیږي.د هر درس تمرین ګوری څو د تشریح په وخت کي د هغه په ځواب پوه سئ.

۷-د ښوونکي د خبرو پیل او پای او هغو خبرو ته پام ولرئ کومي چي یا په تاکید سره وایي او یا یي تکرار کوي ،کومي جملې چي په تخته لیکي هغوی ته ځیر اوسئ.

ښوونکی معمولاً مهمي جملې داسي پیل کوي:

(لومړی... دوهم ...دریم.)

"یوه مهمه نکته داده چي ..."

"او په یاد ولرئ چي ..."

"اصل خبره داده چي ..."

"او په دې علت چي ..."

ښوونکی د تائید لپاره په دې تورو تکیه کوي :

(د ساري په توګه) (د مثال په ډول) (سربیره په دې) (د دې په عکس...) (همدارنګه ...).

او په پای کي وایي :په لنډه توګه ...په پای کي ...

په نتیجه کي ... داسي نتیجه اخلو چي ....

۸کـه د درس پـه جريـان کـي کومـه پوښـتنه درتـه پيـدا کيـږي. ياد دې ليکي يي واخلـ ئ او د لوست پـه پا ی کـي دهغې پـه هکله لـه ښوونکي څخه معلومات وغواړئ.

۹- دلوست په پای کي لنډ کي ياددا ښتونه واخلئ.

۱۰کـه کله پـه ټولگـ ی کي حاضر نـه و ئ د بل ملگري دهغـ ې ورځې ياددا ښتونه وگورئ.

۱۱کـه دلابراتـوار خـونـ ي تـه لاړ ئ گومـه تجربـه چـي درتـه درکـړل سـوي دهـوازي پـه هـم هغـ ې لگيـا اوسـئ. دنورو زده کوونکـو تجربـي او دلابراتـوار لـوازم کـه گـور ئ څو بيـا پـه خپـل لوست او تجربه پوهيدلای نسئ.

۱۲- کوم درسونه چي نوي زده کوئ. بهرني استعمال ورتـه ورکړئ لـه ځـان سـره مثالونـه ورتـه ومـومـئ او پوښـتني پکـي ولټوئ.

۱۳-د ټولگي لوست ترتفريح او خوب وړانـدي پـه ذهـن کـي دروگرځوئ چي بيا ژر نه هيريږي.

۱۴- نقشو، جدولونو او گرافونو ته زياته پاملرنه کوئ.

۱۵ په هـر لوسـت کـي چـي ځـانگړي، فني او يـا نـور تـوري وي، لومړی دهغوی په معنی ځان پوه کړ ئ بيا دلوست تشريح او بشـپړولو تـه غـوږ نيسـئ ساري پـه توگـه: سـمبول، ولانس، چارچ، اتوم، الکترون مرکب، ماليکول، مـدار، اتـومي نمبر، اتـــومي وزن، کثافت، مخصوصـــه وزن، راډيکـــل، ايون، انعکاس، انکســـار، ارتجاعيت، تراکم، توان، کـــار، انرژي، حرکت، سرعت، اهتزاز، امپلتيود، پريـود، ولتيج، هـادي، عايق مقاومت، جريان، محراق، پرتـاب، جذر، پولينوم توان سـاين، تانجانـت سيکينټ، عصـبه، ذوی الفـروض، ذوی الارحام، ميت، متروکـه، اخيـافي، علاتـي، اعيـاني، مخـرج، نصاب، خُمس، غنيمت، غـزوه، سريه، مرفـوع، مرسل، متواتر، مشهور، راجح، مرجوح، حاده، منفرجه، قايمه، تماثُل، مفروض، مطلوب، مستوي، مرتسم، حجره، نسج، غړی، سيستم، ميزبان، پرازيټ، فقاريـه او نور اصطلاحات پـه لوسـت کـي راځي. پـه هغو ځان داسي وپوهوي چي پـه خپلو عبـاراتو يي روان وواياست او نور هم وربانديې پوه کړای سئ.

۱٦- پـه ټـولگي کـي ځـا ني له لوسـت څخـه وتلـي خبـري مـه کوئ او نـه هم داسي موضوع يادو ئ. زيـار وباسـئ، هم داسي خبري تر ټولگي بهر ختمي کړي. داسي خبري ستاسو پام هم بل لور ته اړوي او نورو ته هم فکري گډوډي پيدا کوي.

ازموينه ولي اخستله کيږي؟

ازموينـه د زده کـړې جز دی او ددې له پـاره اخسـتله کيـږي، څـو ښـوونکي وپـوهيږي چـي زده کوونکـو ترکـومي کچـي نـوي لوستونه زده کړي دي. ځيني ددې له پاره منظم امتحانونه اخلي ترڅـو زده کـوونکي دي تـه اړکـړي چي تـل خپـل لوسـت ولولي، ويې گوري، تکرار او ياد يې کړي.

ازموینه له یوه لوري د لوړې او ټیټې سویې د زده کوونکو ترمنځ د توپیر او امتیاز معلومولو او د هغوی ترمنځ د قضاوت ښه وسیله ده او بل لوري همدا ازموینه ده چې زده کوونکي ښې مطالعې او کتاب کتلو ته اړباسي.

ازمیښت ښودلي ده چې که ښوونکي پرته له خبرتیا له زده کوونکو څخه ازموینه واخلي، زده کوونکي به منظمه توګه ورځنۍ مطالعه کوي.

ازموینه تر لوست او زده کړې وروسته هم اهمیت لري. په مسلکي چارو کي تر ازموینې وروسته هر ځای دنده او شغل موندل کیږي. په ټولنیزو چارو کي د ژوند هره معامله او مسئله یو ډول ازموینې ته اړتیا لري.

په ازموینه کي د ګډون چمتووالی

۱- ځیني زده کوونکي ازموینې ته په منفي نظر ګوري. هغه یو اجباري، اضافي او د ځان له خوښي پرته یو بار ګڼي. دا فکر باید ورک او ازموینې ته د یوه ګټور څیز په توګه وکتل يې. ازموینه هغه وخت یوه ستونزه ده چې هغې ته په بد نظر وکتل سي. ازموینې ته لومړنۍ تیاري همدا ده چې بد بیني ورته ونلري، هغه د ځان په ګټه وګڼې او د خپلو نیمګړتیاوو د معلومولو معیار يې و منئ. په دې توګه به ازموینه در ته خوښه او اسانه وبریښي او پکي د ګډون لپاره به په ځان باور او ویسا ولرئ.

۲- د ازموینې لپاره تیاري نیول ده لوست له پیل څخه باید پیل سي. که ورځني لوستونه او دندي په ښه توګه زده نسي، همدا ورځني او لږ، لږ درسونه یو ځای کیږي او د ازموینې شپو ورځو ته نژدې د زده کوونکي له ځواک څخه زیاتیږي.

ازموینې ته د چمتو کید لو لپاره، د لوست او مطالعې مهال ویش درلودل، ټولګی ته په منظم ډول تلل، د یادداښتونو اخستل او هغه بیا، بیا کتل غوره لاره ده. ورسره که د ټولګي له ملګرو سره درسونه یو ځای وګورئ، مباحثې پکي وکړئ او د تیرو ازموینو پاڼي بیا وګورئ، دا هم ګټورکار دی. د نورو ازموینو د پاڼو کتل تاسو ته دقت پیدا کوي، په خپلو بې پروایو پوهیږي، د همدې ټولګي په کومه کي چې او س په لوست لګیا یاست، د ازموینو پاڼي هم تنظر تیري کړئ، دا د سوالونو په هکله یو نوی فکر در سره پیدا کوي.

۳- له ښوونکي څخه وپوښتئ چې په کومو موضوعګانو او مطلبونو کي ازموینه اخلي.

۴- له ښوونکي څخه وپوښتئ چې څه ډول امتحان اخلي.

۵- تر ازموینې یوه، دوې اونۍ وړاندي، د ښوونکي پوښتنو، اشارو او په ځینو مطلبونو تاکید ته غور وکړئ. ډیر اټکل دا کیدلای سي چې ښوونکي په همدې پوښتنو تاسي د امتحان څرنګوالي ته متوجه کړي.

۶- د ازموینې له پاره پروګرام او مهال ویش ولرئ. نالوستي لوستونه ولولئ ګراني مسئلې حل کړئ تر ازموینې دوه

ورځي وړاندي تاسو بايد ټول درسونه د ازمويني له پاره کتلي وي. ترازمويني يوه ورځ وړاندي ډېر وند مضمون په هکله فرضي پوښتني او ځوابونه تيار کړئ. تر ازمويني وړاندي شپه ارامه تيره کړئ. خوب پوره کړئ او د ازمويني په ورځ يوازي فهرست او عنوانونه وګورئ. ازموينې ته په خپل وخت ځان ورسوئ. زيار و باسئ څو د ازمويني په ورځ ناسوب نسئ. څومره چي له "صفر" څخه ځان لري کولای سئ، لري سئ. د ښوونکي ستر دښمن د شاګرد په پارچه کي "**صفر**" دی.

دګزاو ميدان وخت

ميدانځوازموينه ده او ګز هم له ازمويني سره ستاسو اړيکي ،هغې ته په ښه نظر کتل او ستاسو چمتو والی دی. د دې له پاره چي په دي کچ، ميچ کي کمزوري رانسئ، نو د ازمويني په شيبو کي دا ټکي مراعات کړئ:

۱- د ازمويني تر وخت لږ تر لږه پنځه دقيقي وړاندي خپل ځای ته ځان ورسوئ. له يوه لوري به د ناوخته رسيد لو له تلولي توب څخه ژغورلي ياست او له بل لوري به د ښوونکي لارښوونې نه درڅخه تيرېږي. کله خولا داسي هم وي چي ناوخته راغلي شاګرد ته د ازمويني اجازه هم نه ورکوله کېږي.

۲- ټول لوازم قلم، پنسل، پنسل پاک، که ورته اړتيا وي زيات کاغذ، که ضرور وي حساب ماشين له ځان سره ولرئ. داسي بې پروا زده کوونکي ليدل سوي دي چي د ازمويني په ډګي په قلم پسي ګرځي او په د ي عمل سره هم خپل وخت ضايع کوي او هم د نورو فکري تمرکز بايلي.

۳- په خپل ځای ارام کښينئ، که د ازمويني ستونزو درته فکري ستونزه پيدا کوله. يو، دوې دقيقي فکر وکړئ او اوږده ساه واخلئ، بيا په کار پيل وکړئ، د استونزه مو ختميږي.

دکانکور په ازموينه کي چي، پوښتني چاپ سوي وي. که څه ستونزه پکي لرئ لاس پورته کړئ او مسئول شخص ته چي د ازمويني په خونه کي ګرځي، راګرځي خپله ستونزه په ګوته کړئ.

۴- د ازمويني ژبنۍ او ليکلي لارښووني په غور سره واورئ او وې ګورئ.

۵- د ځوابونو تر پيل وړاندې، په دې خبره ځان پوه کړئ چي سوالونه ټول حل غواړي که ځيني.

٦- د پوښتنو په ځواب ځان پوه کړئ چي ايا د ځواب خواوشا کرښه کښل کيږي؟ کوم توري په نښه کيږي؟ خالي ځايونه ډکيږي؟ څه تشريح غواړي؟ کوم مطلب معلومول دي او که ...

۷- ازمويني ته مهال ويش ولرئ. داسي چي پوښتني ولولئ، هر سوال ته څو دقيقي وخت لري د نمرو په تناسب يا د اساني او سختي په اټکل سوالونه ځواب کړئ.

۸- پوښتنو شميري په خورا احتياط ګورئ او د ځوابونو شميري يي په غور سره ليکئ که په يوه شميره کي سوال او ځواب سره واوړي، تيرو بيرسي، ځوابونه به تر پايه غلط وي.

٩– په چټکۍ او احتیاط سره کار کوئ.

١٠– که د ازموینې وخت ډیر وي، یو څه شیبه لاس له کار څخه اخلئ، تر څو مو استراحت او آرام کړی وي.

١١– سوالونه ټول وګورئ، ګرانې او اسانې پوښتنې ځان ته معلومې کړئ، که د ټولو ځوابونو نمرې یو شان وي، نو لومړي اسانه پوښتنې ځواب کړئ.

١٢– ګرانه پوښتنه دوه، درې ځله وګورئ ځو چې په مطلب او غوښتنه پوه سئ.

١٣– تر حل وروسته خپلې پاڼې وګورئ کوم سوالونه چې مو بې ځوابه پرې ایښې وي، هغوی ځواب کړئ.

١٤– حل سوي پوښتنې پرته له کومه دلیله بل ځواب مه ورکوئ.

١٥– که د پوښتنې په ځواب نه پوهیدلئ او په اټکل مو ځواب ورکړی ؤ، لومړنی غوراوی غوره دی.

د ازموینې ډولونه

ازموینه ډیر ډولونه لري. کیدلای سي د ښوونکي او د ازموینې د سمبالوونکو په شمیر د ازموینې ډولونه وي خو په عمومي ډول ازموینه په دوه ډول ده:

تشریحي (انشایي)، لنډه (ټیستي).

١– **تشریحي ازموینه**: په دې ډول ازموینه کې ډېرې لیکنې ته اړتیا وي. باید د پوښتنې اړوند ټولې زده کړې په یاد راوړل سي هغه معلومات په داسې ډول ترتیب او تنظیم سي چې په استدلال او منطق ولاړ ځواب وي.

په تشریحي ازموینه کې موخه یوازې دا نده چې ستاسو د یادولو ځواک وازمویل سي بلکې تاسو په دې هم ازمویل کیږئ چې د خپلو معلوماتو تشریح او تحلیل څرنګه کولای سوای او څه ډول دا زده کړه استعمالولای سئ. دا ځوابه له ښه معلومیدلای سي چې زده کوونکی د پوښتنې په موضوع ښه پوهیدلی او په خپلو تورو او لهجه یې بیان کړای سي. په داسې ازموینکې دا هم غوښتل کیږي چې شاګرد خپل افکار څرنګه په ښکاره او منطقي ډول څرګندولای سي.

دا ډول ازموینه په دې ډول تورو ځانګړې کیږي.

واضح یې کړئ تشریح یې کړئ تعریف یې کړئ پرتله (مقایسه) یې کړئ او ...

د ساري په توګه:

١– د مطالعې لپاره ورچاپیریال تعریف کړئ؟

۲-دزده کړې په کار کي دبریالیتوب درې‌نسته‌یز عوامل تشریح کړئ؟

دداسي ازموینې ځواب لپاره دلیکوالي له لاربښوونو څخه باید ګټه واخستله سي هغه داسي چي،زده کوونکي سوال ولولي،ځان ورباندي پوه کړي دځواب ټول جزیات دپاڼي په یوه څنډه ولیکي بیا یې وړاندي وروسته کړي.په همدې جزیاتو کي اصل خبره ومومي،دهغې لپاره سریزه پیل او په نورو برخو کي یې تشریح او تائید ولیکي.مثالونه، متلونه اونکتي پکي راوړئ.په هر پاراګراف کي یوه خبره مطرح کړئ اوپه پای کي دپایلې په ډول څه ولیکئ.

۲- لنډه (ټیسټي) ازموینه: په دې ډول ازموینه کي، لیکنه کمه وي ځوابونه په یوه توري ورکول کیږي چي هغه په خالي ځای کي لیکي.یایوه ځانګړي نښه دځواب په ځای ایښودل کیږي او یا دځوابونو په پاڼه کي تر ټولو غوره ځواب په نښه کیږي.

لنډه ازموینه څلور ډوله اخستل کیدلای سي.

الف : متناوب یا د"سم" او "ناسم" ازموینه :په دې ډول ازموینه کي ځوابونه دوه متضاد حالته لري او په (سم،ناسم) (صحیح،غلط) (رښتیا،دروغ) (مثبت،منفي) او یا (هو،نه) ځوابیږي.دساري په توګه :

(   ) دخوب په بستره کي ښه مطالعه کیږي .

که ستاسو په نظر دې پوښتنې ځواب سم وي نوله لاربښوونې سره سم په قوس کي د س (سم)،ص(صحیح) ، ر(رښتیا)،یا هو ،توری او یا د + (مثبت) علامه ولیکئ.

که دا خبره غلطه وي نو بیله لاربښوونې سره سم ، دنا (ناسم) غ(غلط)،د(دروغ) یا د(نه) توری او یا د-(منفي) نښه ولیکئ.

داچي زما په نظر دا خبره سمه نده نو په لیندکیو کي لیکم.(-) او یا یې کوم معادل توری (ن،غ،د،نه) لیکم.

ب-دغوراوي ازموینه :دا ازموینه هم د "سم"او "ناسم"په څیر ځواب لري خو دڅو ځوابونو احتمال پکي وي.زده کوونکي به هغه ځواب غوره کوي چي خورا وړ او مناسب وي.

تر مختنۍ ازموینې دا ډیره پاملرنه غواړي. ځکه،ځوابونه سره ورته والی لري.دساري په توګه :

۱-دمطالعې دکوټې دتودوخي مناسبه درجه دفارنهایټ (   ) درجي ده.

الف :(۸۰)   ب: (۷۵)   ج :(٦٨)   د :(۵۰).

داچي دمطالعې لپاره دخونې دتودخې مناسبه درجه ٦٨ ده نو زده کوونکي باید په قوس کي (ج) ولیکي.

۲- داسلام په لاره کي لومړنی شهید (   )دی.

الف – حمزه (رضی الله عنه)   ب – حسین (رضی الله عنه)

ج – یاسر (رضی الله عنه)   د – حارث ابن ابي هاله(رضی الله عنه)

داچې د اسلام په لارکې لومړنی شهید حارث (رض) دی نو په قوس کې د "د" توری لیکل کیږي.

ج - بشپړه کیدونکې (تکمیلي) ازموینه: په دې ډول ازموینه کې غوښتل کیږي څو دیوعبارت یا پاراګراف خالي ځایونه ډک سي کله په ځوابونو کې لغات یا شمیري ورکولي کیږي او سم ځواب ترې غواړي او کله هیڅ هم نه وي. د ساري په توګه:

۱ - محمد (صلي الله علیه وسلم) د (....) کلونو په عمر په پیغمبري مبعوث او دعمر په (...) کلنۍ کې وفات سو.

داعبارت به داسي بشپړ کړو:

محمدصلی الله علیه وسلم د (۴۰) کلونو په عمر په پیغمبري مبعوث او دعمرپه (٦٣) کلنۍ کې وفات سو.

۲ - دمعاصر افغانستان جوړونکی (   ) دی.

داچې داشخص احمد شاه بابا دی نو په لیندکیو کې به لیکو: (احمد شاه بابا) او جمله به بشپړه سي.

د - اړونده (نسبتي) ازموینه: د دې ډول ازموینې ساده بڼه داده چې په دووعمودي (ولاړو) لیکو کې دو ځایه سره ورته او اړوندمطلبونه خو بې ترتیبه او تیروبیر لیکي. د زده کوونکي دنده داده څو ددوهم کالم دمطلب سم تور ی دلومړي کالم دمطلب څنګ ته ولیکي.

کله یوکالم دمخترعانو نومونه وي او بل کالم داختراعاتو. کله په یوه کې پیښې او په بل کې ځایونه او نیټې لیکل سوي وي. کله هم په یوه کالم کې کتابونه او په بل کې یې لیکوالان لیکلي وي او ...

خو کله، لا ځوابونه تر پوښتنو زیات هم وي. مثال یې وګورئ:

(   ) داحد جګړه .... ۱ - دهجرت پنځم کال

(   ) دفجار جګړه............ ۲ - دهجرت دوهم کال

(   ) دبدر جګړه............ ۳ - دهجرت اتم کال

(   ) دمکې سوبه. .... ۴ - ترهجرات وړاندي

۵ - تر بعثت وړاندي

٦ - دهجرت دریم کال

دلته پوښتني څلور او ځوابونه شپږ دي.

ددې لپاره چې سم ځوابونه مو ورکړي وي. نو په لومړي قوس کې (٦) په دوهم کې (۵) په دریم کې (۲) او په څلورم قوس کې (۳) لیکو.

۵ - معیاري (دکانکور) ازموینه: دا د ازموینې یو ځانګړی ډول دی چې په لنډ او ټیسټي ډول اخستله کیږي خو له معمولي او دټولګیو له ازموینو سره دوه توپیره لري:

لومړی داچې تجربه سوي وي، کارورباندې سوی وي. دتکامل او بشپړتیا ډیر پړاوونه یې وهلي وي.

دوهم داچې دپوښتنو او ځوابونو ډګیې خورا پراخ وي. وینچې دپوهنتون دکانکور ازموینه په ټول هیواد کې یو ډول اخستلکیږي. دلسم، یوولسم او دوولسم ټولګیو په مضمونو کې یې پوښتني جوړیږي. په داسي ازموینه کې

دزده کوونکي دزده کړې او معلوماتو ترڅنګ دزده کوونکو ځیرکتیا ، شخصیت،غوښتني او هیلي هم ازمویل کیږي.

دکانکور په ازموینه کې دپوښتنو اوځوابونو پاڼې سره بیلي وړونمري هم په ماشین ورکول کیږي.نوځکه پکې زیاته پاملرنه په کار ده او شاګرد باید ټولي لاربښوونې په پام کې ولري. تاسو داپوښتني وګورئ او دحل ډول ته یې ځیر سئ:

دپوښتنو پاڼه :

۱ - کابل یو (   ) دی.

۱-۱ : ښار

۱-۲ : هیواد

۱-۳ : غر

۱-۴ : جزیره.

۲ - ډیر عرب (   ) دي.

۲-۱ :عیسویان

۲-۲ :یهودیان

۲-۳ :مسلمانان

۲-۴ :بودایان

۳ - پلار ترزوی (   ) وي.

۳-۱ :هوښیار

۳-۲ :شتمن

۳-۳ :ځواکمن

۳-۴ :مشر

۴ - ورځ او شپه (   ) څخه پیدا کیږي.

۴-۱ : دځمکې په خوا او شا دسپوږمۍ له حرکت.

۴-۲ :دلمر په خوا او شا دځمکې له حرکت.

۴-۳ :په خپل محور دځمکې له حرکت.

۴-۴ :دځمکې په خوا او شا دلمر له حرکت.

۵ـ که د دوو قلمونو بیه (۲۰اف) وي په (۱۰۰) افغانیو (   ) قلمونه اخستلای سو.

۵-۲۰ :۱ قلمونه

۵-۱۰ :۲ قلمونه

۵-۱۵ :۳ قلمونه

۵-۵ :۴ قلمونه

داخو دپوښتنومونې وي،اوس په بیله پاڼه کې یې ځوابونه وګورئ چې دسم ځواب له پاره دوې موازي کرښې توري سوې دي.

۱- = ▬ = =

۲- = = = ▬

۳- = = = ▬

۴- = = = ▬

۵- = = ▬ =

نورنو ،تل په ازموینو کې بریالۍ وسئ، خو ګورئ چې دځوابونو په پاڼو کې مو دخپل نوم لیکل هیر نسي.والسلام

۱۴۱۹/۱۲/۱۷هـق – ۱۳۷۸/۱/۱۶هـش .دوشنبه ۸:۴۵ سهار،کندهار

زه ، زما په قلم

دازما دهغه ناچاپ کتاب نوم دی چې دوه برخې لري ، په یوه کې زما دژوند لوړې او ژورې په بله کې دهغه چا دژوند حالات دي چې ، کوم علمي ،جهادي ، فرهنګي او یا سیاسي شخصیت لري او زما ورسره لیدل کتل سوي دي. زه مې دخپل ژوند دحالاتو لنډیز له همدې کتاب څخه دلته لیکم:

زه دغزني ولایت، دقره باغ ولسوالۍ په محمد نعیم کلا کې دنیا ته راغلی یم. دتذکرې په حساب مې عمر د(۹ سالۀ ۴۱) په اټکل دی .

په ۱۳۴۰ هـ ش کال ښوونځی ته شامل سوم او په هم هغه کال مې پلار وفات سو .

په ۱۳۴۵ هـ ش کال،دسطان ابراهیم له ښوونځۍ څخه اول نمره فارغ سوم او دسلطان محمود لیسې ته لاړم. له هغې لیسې په لومړنۍ دوره کې په لومړۍ نمره په ۱۳۵۱ هـ ش کال فارغ سوم. دهغه کال دکانکور په ازموینه کې دخپل ولایت دټولو لیسو په شاګردانو کې په لوړه نمره بریالی سوم او دخپل لومړي انتخاب سره سم ، دکابل پوهنتون دانجنیري پوهنځی ته شامل سوم . خو دري کاله وروسته مې دناخوالو له امله دلوست لړۍ غوڅه سوه. ددې زده کړو ترڅنګ مې ضروري دیني زده کړې هم کولې.

په ۵۷ – ۱۳۵۸ هـ ش کلونو کې دکمونستانو په دوره کې دوه ځلې دهغوی له لوري بندي کړای سوم.

له ۱۳۵۹ تر ۱۳۷۱ هـ ش کال پوري دهجرت په نړۍ کې هستوګن وم. هلته مې له ماموریته تر ریاسته په جهادي دفترونو کې کار وکړ.

په ۱۳۷۱ کال دمجاهدینو له بریالي کاروان سره کابل ته لاړم . دمهاجرینو دعودت په وزارت او دسرې میاشتې په ټولنه کې مې درئیس په توګه دنده درلوده.

په کابل کې دخپل منځي جګړو په مهال مې دنده پرېښوده او په ۷۳– ۱۳۷۴ هـ کلونو کې د نورالمدارس په مدرسه کې دښوونکي په توګه پاته سوم.

د ۱۳۷۴ کال په پای کې مې دطالبانو له اسلامي تحریک سره قلمي مرسته پیل کړه او داسلامي امارت په دوره کې مې دکندهار پوهنتون ، د کابل دطب انستیتیوت او دبهرنیو چارو په وزارت کې درئیس په توګه دنده اجرا کړې ده.

کله چې امریکایانو افغانستان اشغال کړ، ما بیا په خپل کور او کلي کې ترهستوګنې ، هجرت ته ترجیح ورکړه.

په ۱۳۵۹ هـ کال مې لومړنی مضمون او لومړنۍ رساله (شمۀ از شکنجه هاي مشهود درمحابس افغانستان) چاپ سول .تر اوسه مې په ۳۴ ټول، ټول خپرونو کې په سلګونو مضمونونه خپاره سوي دي او تر دیرش ټوکه لیکل سوي او یا ژباړل سوي کتابونه مې دچاپ شرف لري . په ځلس ټوکه کتابونه مې هم چاپ ته تیار دي .دکرامت مجلې،ریان ویبپاڼې،سواد فرهنګي ټولنې او الحکیم تعلیمي مرکز دتاسیس او امتیاز ویاړ لرم .

په لیکنه کې پښتو او دري ژبې پاته بې توپیره دي .له عربي ،اردو او انګلیسي ژبو څخه په ژباړه لاس بری یم.

ذلک من فضل الله .

والسلام.

- ریان-

Rayyan261@yahoo.com

ماخذونه

خوږو لوستونکو ! په دي ليکنه کې مي له ماخذونو څخه ګټه اخستې وه،هغه ماخذونه مي دکندهار پوهنتون او دکندهار داطلاعات او کلتور د رياستونو له اړوندو کتابتونونو څخه ترلاسه کړي وو ،خو اوس هجرت ورڅخه لري کړی يم،له همدي امله يي نومونه په بشپړه توګه ليکلای نسم.

په دي هم افسوس کوم چي دڅرنګه ليکنه وکړو ؟ او څرنګه وينا وکړو ؟ په برخوکي يوه ،يوه برخه متن نيمګړی دی اوهغوی هم په همدي ستونزه پوره کولاي نسم.

خو داعرض کول غواړم چي په دي بحثونوکي زما خپله ځانګړ ې تجربه هم اغېزمنه ده ځکه :

۱–زه دليسي په دوره کښي دخپلي ښوونځۍ لومړی شاګرد وم او د ۱۳۵۱کال دپوهنتون دکانکور په ازموينه کي په خپل ولايت کي ترټولوپه لوړه نمره بريالی سوم.

۲– تر اوسه مي (45)کتابونه ليکلي يا ژباړلي دي چي ترديرش ټوکه يي زيات دچاپ په پسول ښکلې سوي هم دي .

۳–په ۳۴جريدو او مجلوکي مي له ۱۳۵۹کال راهيسي په سلګونو مضمونونو دخپريدلو شرف حاصل کړی دی .

۴–په کنفرانسونو او سيمينارونو کي مي دويناوال په صفت ګډون کړی دی .

داهرڅه بشپړه مطالعه غواړي او ماته الله جل جلاله دمطالعي حوصله راکړي ده ،نو هرو ،مروبه دمطالعې ،ليکنې،وينا او ازمويني تجربه لرم . دلته مي هم په لېکنه کي ورڅخه ګټه اخستي ده. ځکه هم په دې سره وايم چي دابحثونه مي په يوځل کتلو ارزي او که ګټه تري واخلئ ،هغه خو مي ددي زيار هدف دي .

والسلام

ريان