



عبي لپاره مناسب وختونه

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)



## د مطالعې لپاره مناسب وختونه

- د سهار له ۴ تر سهار ۶ بجو، ځکه دغه وخت کې مغز ۱۰۰ سلنه کار کوي
- د سهار له شپږو تر ماښام ۷ بجو پورې؛ دغه وخت کې مغز ۵۰ سلنه کار کوي
- د شپې له پلوه مغزه ۲۰ سلنه کار کوي



✓ په صنف يا ټولگي کې په لومړۍ څوکۍ کې کيښنې، تر څو درباندي د استاد ډير پام وي او درس هم له نيردې زده کړي. دغسې زده کوونکي چې په اول صف کې کيښني تر ډيره پرې د استادانو نیک پام وي او ممکن ښې نومرې هم واخلي.

✓ له ۳۰ تر ۵۰ دقیقو لپاره مطالعه وکړي، په منځ کې یې د ۱۰ دقیقو دمې سره. که داسې مو وکړل نو درس به مو په مغزو کې ښه کيښني.



✓ که چیرته غوارې چې یو لغت یا هیر خه شی رایاد کړې، نو د لاس پنجه  
مو موتی سره راتول کلک کړی. په دې سره مغز لا ډیر فعاله کیږي او دا  
فعالیدل حافظه تقویه کوي چې په پایله کې به هر خه ښه او ژر رایاد  
کړی

✓ په یو وخت کې په یوه کار تمرکز وکړی. کله چې مطالعه کوی نو ښه ده  
چې نور کارونه لکه تلویزون لیدل، او خبرې کول پریردی. همدارنگه ذهن  
مو هم یوازې پر لوست متمرکز کړی او نور سوچونه بل وخت ته پریردی



✓ په ټولو ټولنيزو رسنيو کې له مزاحمت کوونکو کارونو ځان وساتئ، ډير زيات يې هم مه استعمالوئ، يوازې په خپله اندازه او هغه هم د زده کړې، ساعتيرۍ او اړتيا لپاره.

✓ کله چې امتحان ته ځئ يا پارچې ته کيښئ، مثبت ذهنيت سره ورشئ او کيښئ، تير هغه هير کړئ چې په کوم مضمون کې ناکام شوي ياست، بلکې دې ته مو مثبت فکر واوړوئ.



- ✓ هغه څه چې مو په اسماني رنگه خط لیکلي وي، د هغه خط په نسبت چې په تور رنگ لیکل شوي وي، ژر یادېږي.
- ✓ د نوي او له دې مشخص کتابه بهر څه شي لیکل او لوستل ډیر غوره دي. یوازې په یوه درس مه پاتې کېږئ.
- ✓ کله چې په یوه مشخص کتاب کې مطالعه کوئ، داسې فرض کړئ چې تاسې به ددې مواد وروسته تدریس کوئ. دا کار ددې لامل کېږي چې لا ډیره پاملرنه وکړئ.



د مطالعې لپاره مناسب وختونه  
ژباړه : غازي عابد  
ترتیب او ډیزاین : محمدي

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**