دچاپ حق خوندي دی.

لاربښود

امتحان ورکړو؟

کتاب پېژندنه :
نوم : دمطالعې او امتحان لاربښود
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.

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

لومړۍ برخه:

څرنګه مطالعه وکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړليک

که يې ولولئ څه به ومومئ.......................... ۲
لومړنۍ خبري.......................... ۱۱
سريزه.......................... 30
څو ضروري خبري 33
دکتاب کتلو ډولونه.......................... 36
دکتاب کتلو چاپيريال 39
دوخت سپما (دمطالعې وخت) 42
دعادت په بدلون کي 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 کي هغه کتابونه چي بهر ته نه وړل کيږي.......................... 79
خپل معلومات په لومه کي بند کړئ 82
په ټولګي کي دياد دښتونو د اخستلو له پاره داټکي په ياد ولرئ ..84

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

که يې ولولئ څه به ومومئ

که غواړئ مطالعه وکړئ او ګټه تري واخلئ تر هر څه وړاندي، دخپل ځان دجسمي او روحي روغتيا خيال وساتئ. دبدن او روح روغتيا او ارامي يوازي دمطالعې او يا کوم بل کار لپاره ضروري نده، بلکي 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 نښي دادي:

۱- حواس نه راټوليږي، فکر تمرکز نسي پيدا کولای.

۲-خوب عميق او ژور نه وي ، دخوب په وخت کي سړی لکه نيم بيدار داسي وي.

۳- تل ستړی غوندي وي.

۴- دبدن وده يې ښه نه وي، ډنګر وي.

۵- تل په چورتونو کي ډوب وي.

۶- په خيالي نړۍ کي 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 جوړېدلای نسي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کـه دانښـې پـه ځـان کـي وينـئ، نـو تهرڅـه وړانـدي بـه ددې کښت دپـوره کولـو پخـه اراده کـوئ ليـا بـه نـو لـړ.تـر لـړ. ه لـه ښوونکي يا کومل پوه شخص او يا هم لـه ډاکتر سره مشوره کوئ او داتکي به هم په پام کي لرئ :

۱ دخوب، خـوراک ، بـدني روزنـې (ورزش) او پـاکي خيـال وساتئ.

۲ – خپل ژوند ته عملي بڼه ورکړئ ، په چورت اوخيال ځان مه غلطوئ ، لـه ستونزو سـره دمخـلخ کيـدلو وېـره پـه ځـان کـي مـه پيدا کوئ.

۳ – خپلو کړو-وړته 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 چي هغه زموږ غوښتني پوره کوي او کنه ؟

زمـوږ غوښـتني منطقـي اوعملـي دي اکـه يـوازي دخيـال پـه څپوکي راسره يوځای کيدلای سي؟

هره خطا او تېروتنه مو ومنئ.که خطهم وکړو او هغه وهم نه منو ،خو بـه پـه اصـطلاح پـه مرکـب جهـل اختـه يـ واو بـل بـه مـو ديوه کار په ځای په بې ګټې دفاع وخت او ځواک لګولی وي.

۴ لـه نورو سره دباور او دوستۍ پـه فضا کـي اړيکي ولـرئ . خپلي ستونزي ورته ووايا ست . که ښه او نيکه مشوره يې درکړه خوښـه اکنـه دخپلـو سـتونزو پـه يـادولو ، هغـه کمـولای سـئ. دستونزو له بيانولڅخه ويره مه لرئ . کـه تاسو خپلي ستونزي

نورو ته ووايا ست ، هغه هم تاسو ته خپلي ستونزي وايي،پـه دې توګـه لـه تاسـو څخـه دا فکـر لـري کيـږي چي ګويـا يـوازي زه بـه داسـتونزې لـرم. کلـه چـي تاسـو پـه سـتونزو کـي ځـان يـوازي 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 سـي هغـه ستاسـو دتحـت الشـعور برخـي تـه نقـل او پـه روحي عُقده بدلي سي.

دوست دا معنی نلري چي هغـه پـوه او يا خـورا بـاوري شـخص وي . نـه دې ګـپ ، شـپ لپـاره هـر دوسـت ،اشـنا ، دټـولګۍ ملګـری، ښـوونکی ، يـاکوم خپلـوان مناسـب شـخص وي. خـو دسـتونزې حـل بيـا هم پـه تا سـوپوري اړه لـري داسـتونزي پـه دې هيله بل تـه مـه وايا ست چي هغـه بـه مرسـته درسره وکـ ړي، بلکـي يـوازي پـه اصـطلاح دزړه بړاس بـه مـو ووزي او دفارسـي ژبـې پـه اصطلاح (اظهار درد دل) به مو کړی وي.

۵ – دحال پـه زمانه کي واوسئ، تېروخت تير دی او راتلونکی لري، خو حاضر وخت لرکه کو مـه سـتونزه لـرو هغـه همدا اوس حل کوو داسي نه چي دتېري او يا راتلونکي احتمالي ستونـزي پــه هکلــه اوس غــم وخـورو. نــه تېــر ، تيــر دی او راتلــونکی لا رارسيدلی نه دی . داسي نه چي،نه له تېرو تجربو ګټه واخلو او نه دراتلونکې لپاره پلانونلرو. 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦ – هره خبره په ځان ډېره ګرانه مه ګڼئ، تېروتني و منئ، خو غم يې نورمه خورئ، تېروتني ليدل او منل د ښه ژوند د رښتينې برياليتوب وسايل دي.

٧ – تل چمتو او خوځند اوسئ. اصلاً له ژوند او چاپېريال سره د جوړښت شرط همدا دی چي 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 معنی نه چي انسان بې پلانه هسې ګرځي، راګرځي. بلکي د هر کل لپاره پلان درلودل هم يو تحرک دی. د تحرک يو اړخ دا هم دی چي که د حل کوم لاري پايله نه درلوده، بله يې کړئ. د ستونزو په وخت کې په خيالونو کې ډوبېدل، نه چمتو والی دی او نه هم خوځښت. د روحي ارامتيا يو مثبت اړخ دا دی چي د ستونزو په وړاندې فعاليت و ښودل سي، نه دا چي د خيال او وهم نړۍ ته ورڅخه تېښته وسي.

۸ – له نورو سره د خوښي اړيکي ولرئ، په ګوښه کي 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 کي کار وکړئ، د خپلې ټولنې او ملګرو د برياليتوب په فکر کي له خيال او چرت څخه خلاصيدلای سئ، علمي او فرهنګي کارونه په ټولنه کي ارزښت لري، نو خپل کار د ټولني لپاره او په ټولنه کي وکړئ. ښه ژوند هغه دی چي څوک خپل استعداد ته په ټولنه کي له چاپېريال سره په جوړښت وده ورکړي.

۹ – کارونه له تفريح او استراحت سره وکړئ، د بدني روغتيا او روحي ارامتيا له پاره د کار تر څنګ تفريح او ارام کول لازم دي. کار بايد يو ډول، ډېر او ګران نه وي. د کار او چاپېريال بدلون د عادت د بدلولو لامل ګرځي. کله که څه ناوړه عادتونه راسره ملګري کېږي، په تفريح او ګرځېدللو له منځه ځي. روحي تشويش او روحي نا ارامي کمېږي، تفريح د ييا کار کولو له پاره په انسان کي نوی ځواک پيدا کوي.

۱۰ – په ځوانانو او خصوصاً زده کوونکوکي د وه سونزې ډېري ليدلي کېږي چي 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 خو دومره تلوليسني چي ذهني تمرکز و بايلي، اعصاب يې کمزوري او عملاً کوم بل کار و نکړای سي. څوک چي کارونو ته دومره په فکرکي وي چي ، ذهني تمرکز يې له منځه ځي دا په اصل کي يوه پټه بيماري ده . د دې تشويش تلولي والي دورکېدلو له پاره بايد سړی داسي چاره وکړي چي :

الف : دا نا ارامي معمولاً د هغو کارونو په هکله پېښېږي چي هغه کارونه لا سرته رسيدلي نه دي او يا هغه کارونه دي چي مخته لا پېښ سوي دي. که هرڅومره چرت و وهي او فکر خراب کړي ، تېر کار ورڅخه تېر سوی او راتلونکی هم په چرت نه سمېږي . ويل کېږي چي زموږ چرتونه او فکرخرابي يوازي په

(c) ketabton.com: The Digital Library

سلکي اته زموږ د ژوند په رښتيني اړخ کي، معقول او منطقي
دي، نور ټول زموږ وهم راته زېږوي. که د خپلو نااراميو 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 لږ تر لږه وليکئ. د دې
تشويشونو ښکاره کول، د هغوی هغه دستونزو د رازېږولو اړخ
کمزوری کوي زموږ ډېري وېري بې ځايه دي. خو موږ يې
داسي ځای ته رسولي يو چي خوب او خواړه را باندي حرام سي.

ج: د هر 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 د ازموينې سوچ او
ياد ځوروي. دا ځور او وېره خيالي ده. ځکه ازموينه لري ده،
اسانه ده او عادي کار دی. د دې په ځای چي فکر پکي وکړئ،
لوست وکړئ، مطالعه وکړئ، ګوري، مهال وېش ولرئ، د ازمويني تر راتلو که مو
هر څومره وخت کم وي خو په کتاب کتلو به مو څه زده کړي
وي. ډېره کړه 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 کېږي
خو داسي غښتلی اړخ دی چي د بل هر مثبت کار مخه نيسي. د
کمي او حقارت د احساس مخه هم نيوله کېږي، غوره لاره يې
داده 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. د دې منفي احساس اغېزه
په دې کمېږي چي ځان پکي يوازي ونه 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. همدا اسي کارونو په موفقيت او
برياليتوب کي مو دا احساس کمېږي.

که غواړئ روحاً آرام او په ژوند کي خوځښت او تحرک ولرئ
دا ټکي مه هېروئ:
- که په کوم کار کي پاته کېږئ 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، د دې 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 پېښې کولای خو د مطې عوامل په ځان کي
ولټوئ او چاره يې ومومئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

– په ژوندکي شخصي پروګرامونه ولرئ، سږ 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 کېدلو 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 فلانی 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 ددې په ځای چې د هغوی مخه ونیسئ ترې تېرسئ او کاروان ورڅخه 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، ځنډ مه پکې راولئ هسې یې له مخه لرې کوئ.

– خو ددې ټولو تر څنګ له مطالعې څخه خوند واخلئ او ددې خوند د زیاتوالي په هیله هم دا کتاب پیل کړئ، لویوالي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړنۍ خبري

د ټولي ثنا او ستاينې هغه ذات دی چي انسان ته يي د وينا په نعمت سره ستر وياړ وبانښه. د قلم ژبه يي ورته وښودله او د وروستني استازي په لومړنۍ وحی کي يي د لوست، پوهي او قلم يادونه وکړه.

درود دي وي په هغه الهي استازي چي فصاحت او بلاغت يي اعجاز ؤ او وربانـد ې راغلی کتاب تر وروستني ورځي دد ې کمال (فصاحت او بلاغت) ډګر تل پاتي معجزه ده. ورسره په نور الهي استازو او په سمه لاره روانو مصلحينو دې وي چي د ژبې او قلم په توره يي د بري کږې ټولني سمي سوې دي.

سلام دي وي په هغو چي نن هم ستر ګي په کتاب او لاس په قلم لري. سلام دي وي په تا اي خوږه لوستونکي چي د څه ګټې د ترلاسه کولو په هيله، درته خوږې ستر ګي په د ې پاڼو ستړي کوي.

زه ځانته دد ې ليکنې ډوس او سم نيت او تاته د لوستلو د کړاو، د زغم او له د ې پاڼو څخه د خوند او برخي د اخستلو غوښتونکی يم.

وينو چي زموږ په ټولنه کي داسي کسان کوم چي کتاب وګوري، کم دي. که يي څوک ګوري هم لوست او مطالعه يي موخه نه، بلکي يو څنګيز او د وخت تير مشغله يي ګڼي. له همدي کبله موليکوالان کم دي.

وينا کوونکي مو يا د ومره لوړ غږېږي چي د ټولني شعور ورته رسيدلای نسي، يا د ومره ټيټ غږېږي چي، خپله وينا يي په خپله هم پتليز کولای نسي.

زده کوونکي وينو چي کال او کلونه وربانـدي تيرسي. خولکه څرنګه چي ورته هيله وي، هغو مره څه ترلاسه کولا ی نسوای. په ازموينو کي يا پاته او يا شاته وي او....

ما چي به کله، کله خوړې ورې پاڼې يا کوم کتاب وکوت. لــوړپينمي داوه چي له هغو ځخه لاسته راوړنه ټولو ته ورسوم او هوډ مي کړی ؤ تر څو څلور کتابګوټي وليکم.

١- څرنګه کتاب ولولو؟

٢- څرنګه ليکنه وکړو؟

٣- څرنګه وينا وکړو؟

۴- څرنګه ازموينې ته چمتو سو؟

خو د څوکلنو سياسي، پوځي حالات داسي وو چي نه ما دا خواره واره فکرونه او زده کړي راټولولا ی سوای او نه مي داسي وسايل په لاس او اختيار کي وو چي د خپل لاس ليکنه وربانـدي دومره زياته کړم، څو يي نور هم وګوري. په د ې شپو، ورځو کي د زندان، هجرت، جګړې او سياسي الګو، د رګو دستونزو له منځ څخه څه د بي غمي کونج ته نژدي سوی يم.

يو ازي تس لاسي هغه د ښمن دی چي نه کتاب پيدا کولا ی سم او نه د خپلې زده کړې پايله لکه څرنګه چي ښايي ستاسو مخته ايښودلای سم له خپل هوډ څخه راګرځم، کتابګوټې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

څېرکوبدلوم او يوځای به څو پاڼي وربانديتوري کړم.
ستاسو مخته به يې ډالۍ کړم. خو، هودا پاڼي نه ستاسو فطري استعداد زياتولای سي او نه له ليک او لوست سره ستاسو مينه. يوازي دومره کېدلای سي چي که وغواړئ او له خپل خدای درکړي وس څخه په ډېر کي کټه واخلئ، نو بيا داپاڼي درواړوئ او ترې وپوښتئ :
څرنګه کتاب وګورم، څرنګه يې په خپله وليکم، څه ډول وينا وکړم او څه ډول په ازموينه کي بريالی سم.
که تاسو راسره دا خبره پخه کړئ، چي نور نو له مطالعي او ليکنې سره مينه لرو. دا خبره زه درته پخه وايم: دا پاڼي به مو د پوښتنو ځواب وي، چي څه ولولم، څرنګه يې ولولم، څه ډول څه وليکم او څرنګه وينا وکړم. انشاءالله.
يادونه: دا سريزه مي په ۱۳۷۷ هـ ش کال کي ليکلي وه، هغه مهال ما مضمونونه په خلافت او کندهار مجلو کي، د څرنګه مطالعه وکړو او څرنګه امتحان ورکړو، په عنوانونو خپاره سول.
څرنګه ليکنه وکړو او څرنګه وينا وکړو، مضمونونه په طلوع افغان جريده کي خپاره سول.
اوس راسره د دي دوو مضمونو مسودې سته، هغه خپروم.
د نورو متن راسره بشپړ نسته، که مي وموند، هغه به هم خپور سي. انشاءالله.

سريزه

په هر کار کي د برياليتوب درې اساسي شرطونه:
د انسان فطري استعداد، له کار سره مينه (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 کېږي او نه د بل په ويلو زياتېږي. په استعداد کي خو توپير سته. اما دا سي څوک نسته چي د کوم کار هيڅ استعداد و نه لري. يوازي دومره ده چي که د چا استعداد کم وي، نو تر هغه چا چي استعداد يې ډېر دی زيات کار او تمرين ته اړتيا لري.
له کار، په ځانګړي ډول، له کتاب کتلو سره مينه او علاقه هم د انسان خپله خبره ده. نه ورته بل څوک لاره ښوولای سي او نه يې اړ کولای سوای. خو يو شی چي ډېر اغيزمن دی، هغه د شخص هدف دی. که څوک له ځان سره په ژوند کي هدف و لري هدف يې لوړ، مشخص او شعوري وي، نو هغه په ټولو کارونو کي دا سي علاقه ښکاره کوي، کوم چي يې هدف ته نژدې کوي.
په مطالعه کي د ژوند د اساسي هدف تر څنګ، که څوک د تدريس، ليکوالي او يا ويناکولو دنده او وس و لري. د هغه چا له مطالعي سره علاقه زياتېږي.
پاته سو دريم شرط چي، هغه په مهارت سره کار کول او يا

(c) ketabton.com: The Digital Library

کتاب کتل دي. دا شرط هغه د ی چې د بهرا غیزه ورباندې ډیره ده او په دې لیکنه کې به د کتاب کتلو په همدې اړخ سره خبره کوو. خوزه چې درته څه لیکم، هغه دوه همه اړتیا او دنورو تجربه ده .

زما په نظر دریم شرط هم دا انسان په خپل ځان کې ډیرپوره کیږي.

ما یوه ورځ یو کتاب کوت، دا کتاب په انګلیسي ژبه او یوه امریکایي لیکوال لیکلی ؤ. هغه دعوه کړې وه چې د یوې حکومتي څانګې مشر باید په یوه ګړۍ کې ۵–٦سوه مخه راپور وګوري. زه خورا حیران سوم. خو اوس خپلې هغې حیرانتیا ته حیران یم. ځکه د یوه سړي لپاره چې هغه د مطالعې ښبنتن وي، (٦٠٠مخه په یوه ګړۍ کې کتل نه د حیرانتیا خبره ده او نه څه زیات مطالعه ده. خو هو هله چې :

١–یا انسان د مطالعې ښبنتن 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 نوې وي ورباندې وخت تیروي.

٢–د کومې حکومتي یا بلې ټولنیزې څانګې مشر، که په خپل کار ذهني حضور ولري، نو ٦٠٠ 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 ورباندې 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 و نکړئ خو زه یې ستاسو د حوصلې او عزم د زیاتوالي له پاره یادونه کوم.

ما ته له بل ښار څخه یو میلمه راغی او دا 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 و کوت چې د میلمه خبرې هم بې ځوابه را څخه پاته سوې نه دي. دا ځکه چې ما په سیرت کې مطالعه درلوده او هغه ځایونه مې په غور و کتل کوم چې را ته په نورو کتابونو کې مستند نه بریښیدل او یا اختلافي خبرې پکې وې او په نورو موضوعګانو کې خو یوازې د پاڼو اړول او یا عنوان را ته خنډ پیښ کړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو ضروري خبري

داڅو ټکي ډیر ضروري دي څویي لـه ځان سره ولـرئ اوبیا مطالعه وکړئ .

۱- دمطالعي له پاره ډیر کتابونه په ځانګړي ډول هغه چي په یوه فن کي نه وي لیکل سوي، مه غوره کوئ، بلکي لومړ ی له ځان سره هدف مشخص کړئ چي مضمون لیکل،تدریس اوښوونه کوئ،ویناکوئ اوکه هسي معلومات زیاتوئ .

په دې ټولو صورتونوکي دخپل هدف له موضوع سره سم کتاب یاکتابونه غوره کړئ. ترڅو ذهني تمرکزپیدا سي.هر فن یوه نړۍ ده. که دمختلفو فنونو دکتابونو مطالعه په یوه ځای کي کیږي،حتمي خبره ده چي ذهني تیت والـ ی اوخوراوي به درته پیداکیږي.

۲- زغم درلودل، داپه هر حال کي ضروردی،خوپه مطالعه کي هغه په دوو معناګانو لازم دی .

یوداچي دکتاب له کتلوسره زغم ولرئ،که کتاب ګران وي د څو ځلي کتلو ستونزي یي وزغمئ ،که کتاب په ماخذونوحواله ورکړي وي،دهغوکتابونو دلټولواوکتلوحوصله ولرئ او ...

بل داچي بهرني ستونزي وزغمئ.مثلاً،دکتاب کتلوځای ښه نه وي، ملګري مزاحمت ولري، په کومه خبره درته غصه اوخپګان پیدا سي. په دې ټولو صورتونوکي زغم داسي په کاردي چي داټول واړه خندونه فرض کړئ ،دقهر په ځا ی ورته سینه پراخه اوله مطالعې څخه لاس په سر نسئ .

۳- دهرکار له پاره غښتلي اراده په کارده.خودکتاب کتلو له پاره خورا ضروري توکی دی .د اراد ې قوت د استقامت،ثبات اودکار ددوام ځواک دی . که له چا سره نه وي، په تمرین یي زیاتولای سي. که کومه ستونزه درته مخته راځي ، دارادې قوت له لاسه ورنکړئ .په عامه توګه، دسړي اراده په داسي زغمونواوتمرینونوغښتلي کیږي :

الف- دهیڅ بهرني حرکت اودژبي په زخم دکارله دوام څخه لاس مه اخلئ،خپلي کمزوري نقطي اصلاح اوسمي کړئ. له کاراومطالعي سره بي پروایي مه کوئ چي دکتاب کتلوپه وخت کي کوچني کاراوحرکت تاسو له مطالعې څخه لري کړي.

ب روحي سلامتیا په جسمي روغتیاکي ده. نودمطالعي ترڅنګ؛ بدني کارضروري دی . که دکار زمینه مساعده نه وه، سپورت او ورزش یي ځای نیسي.

ج-په خوړلوکي احتیاط و سي،غذایو ډول نه وي،وخت یي مراعات سي اوزیات خواړه هم په بدن کي دروندوالی پیداکوي چي هغه دخوب پیلامه ده.

د- دچاپیریال اوځان نظافت اوپاکي مراعات سي. ناپاکي له یوه لوري بیماري پیداکوي اوله بلي خوا وقارکموي او په نتیجه کي په انسان کي دټیټ والي احساس پیداکوي،هلته نوانسان روحاً دکارتوان بایلي.

ه- په ځان ویسا درلودل هم دهرکار له پاره ضروري خبره ده. داسي چي پرته دنورو له مرستي کار وکړای سي. دکتاب ګراني

(c) ketabton.com: The Digital Library

موضوعګانی 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؛ اسي چي دمطالعي په
وخت کي هرڅه هیر کړ ئ ي موضوع ته په یوه لنډه کي ډیره
ښه اشاره سوي ده :

طالـب به خدای کـه بـه مـلا سي
په کتاب پروت، یادوي شینکي خالونه

دکتاب دکتلو په مهال، ددنیا دهر اړخ خال او خط هیرول په
کار دي.
دفکر او ذهن تمرکز، په تمرین کولو زیاتیږي او هغه هرڅوک په
خپل طبعیت کولای سي.
ج- دمطالعې له پاره ،نوي ،نوي لاري غوره کړئ. تل یو ډول
مطالعه مکوئ او دالیکنه به له تاسو سره په همد ې هکله مرسته
وکړي. کوم کتاب چي ګورئ هغه ته وخت او اندازه مخته لا
وټاکئ. دا کار به په هغه وخت کي تاسي نه بي واري کوي چي
یا کتاب لوی وي او یا یي مطالب ګران.

دکتاب کتلو ډولونه

مطالعه او کتاب کتل په لومړنۍ لنډه، بشپړه او بیا کتنه
ویشلای سوای.

لومړنۍ کتنه: ترد ې وړاند ې چي دیوه کتاب ګراني برخي په
ذهن بار کړئ، دا ښه ده چي له هغه کتاب څخه په ذهن کي یو ګُلي
تصویر جوړ کړئ او دا کار په لومړنۍ کتنه کیږي. لومړنۍ کتنه
داسي ښکاري ګوا کي یو کس دیوې سیمي په لوړه برخه تیریږي
او دهغې سیمي لاندیني برخي ویني.
په دې ډول کتاب کتلو کي دا پوښتني له ځان سره ولرئ :
۱- په څه ډول معلوماتو پسي ګرځم؟
۲- کومي کلمې او عبارات به زما دغوښتنو ځواب وي ؟
۳- په کوم مخ، عنوان، برخه یا څپرکي کي دخپل زړه
معلومات پیدا کولای سم ؟
تردې وروسته دخپلو غوښتنو او پوښتنو دځواب له پاره:
۱- دکتاب عنوان، دلیکوال نوم او دخپریدلو تاریخ ته یي
وګورئ.
۲- دسریزې دوه دریو لومړني پاراګرافونه ولولئ، معمولاً
دکتاب اصلي موضوع پکي ښکاره کیږي.
۳- دسریزې هر پاراګراف په لومړنیو جملو کي غور وکړئ.
ځکه دپاراګراف مطلب پکي موندلای سئ.
۴- جدولونه، تصویرونه او لمن لیکونه وګورئ، ښکاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

عبارات او مغلق عنوانونه په نښه کړئ .

۵ –د کتاب یا مضمون دوروستني 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 پا ی ته پاملرنه وکړئ. ځکه اصلي مطلبونه په سر او پای کي راټول سوي وي.

۳ –د یوې علمي مقالې او مضمون لنډیز او پایله لومړ ی 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 کړ ی وي .څلور ،پنځه مهمي نکتي پکښي بیان کړا ی سي.دومره پوه سوي یاست چي د همد ې 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 د ې پړاو کي ورته چمتو وي. په د ې ډول کتاب کتلو کي د ې ټکتو ته پاملرنه ضروري ده :

۱– مهم مطلبونه په نښه کړئ .

ګوم ځایونه چي مهم خو ګران وي، هغه د پوښتني په نښه (؟) په یوه کرښه په نښه کړ ئ ترڅو په وروستنۍ کتنه کي ورباندي غور وکړئ، له چا یي وپوښتئ او یا یي 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، لنډیزیي واخستل سي او نوي معلومات یادا ښت او په برخو وویشل سي ترڅو یي یادول اسانه سي. معلومات باید ترپنځو ډولونو او برخو زیات نسي، ځکه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پلټنو ښودلې ده چې ذهن په یوه وخت کې تر پنځو په زیاتو برخو مصروف کیدلای نسي.

بیاکتنه: دا د کتاب کتلو وهم ځلي یا وروستني مطالعه بلله کیږي او هله باید وسي چې که زیاتو معلوماتو ته اړتیا وه یا کوم ځایونه په لومړنیو پړاوونو کې پاته سوي وو او یا هغه وخت چې دیاداښتونو تکرار ته اړتیا وي. تر دې مطالعې وروسته کولای سئ، خپل یاداښتونه بیا منظم کړئ د ټول کتاب لاسته راوړنې ترتیب کړئ او که د هر مقصد لپاره مو هم د مطالعه کړي وي هغه وربانديي پوره کړای سئ.

دکتاب کتلو چاپیریال

۱- ټوله مطالعه په یوه 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 بایلي. خو که ځایونه بدلوئ هر نوی ځای، نوي شیان لري. همدا شیان ستاسو ذهن بوخت ساتي او مطالعې ته مو پاملرنه کمیږي.

بله ګټه یې دا ده چې ذهن او حافظه مو له هغه ځای سره داسي عادت کیږي چې د هغه ځای په لیدلو ژر ورته د مطالعې خاطرې راګرځي او چمتو کیږي. ورسره که تاسو د مطالعې یو ټاکلی ځای ولري نو تل دي ته نه اړ کیږئ چې د لوست اولیک وسایل سره غونډ او خوندي کړئ، بلکي هغه مسي به پراته وي چې هم ذهن تمرکز نه بایلي او هم د وخت سپما کیږي.

۲- له ناآرام چاپیریال سره د آرامولو مبارزه مه کوئ، که راډیو غږیدله یا په یوه ډله کي ناست واست او یا نور داسي څه وو چې ستاسو ذهن یې تمرکز ته نه پرېښود. د دې ستونزو د حل لاره دا نده چې چاپیریال ارام کړئ، بلکي تاسو په خپله داسي مطالعه پیل کړئ چې په همدې محیطي ناارامي لاس بري سئ او هغه ناارامي در باندي اغیزه ونکړي. لیدلي به مو وي چې ځینې کسان په هوټل، موټر او نورو ګڼه ګوڼه کې ژوره مطالعه کولای سي.

۳- کتاب کتلو لپاره داسي ځای مه خوښوئ چې هلته تر ناستي، څملاستي ته میلان زیات وي. د ساري په توګه په خورا نرم فرش کښیناستل او یا په یوه 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 پیل کړئ. که په ذهن کي داسي کار لرئ چې د کتاب کتلو په وخت کي مو پاملرنه ورته اوړي، هغه لومړی سرته ورسوئ او بیا کتاب کتلو ته کښینئ. خو که مو ځان ورته بې غمه کړئ نو، کتاب کتل هسي وخت تیرول دي.

۵- د مطالعې له پاره میز او ورسره د میز څراغ ښه دي خو د ومره هم ضرور نه دي چې پرته له هغو دې مطالعه نه کیږي. یوازي دا ضرور ده چې مطالعه په رڼا کې وسي او د ازادي هوا موجودیت ذهني ستړیا کموي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶-که د مطالعي له پاره ځانګړی ځای نه پیدا کیږي نو بیا دومره څه لازم دي چي ستاسو دلیک او لوست لوازم پکي خوندي او ژر يي 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 ځانګړي خونه، هغه هم له ګڼه ګوڼې څخه خوندي، د تازه هوا جریان، د کوټې د تودوخې معینه درجه (د شل سانتیګراد په خوا و شا کې) مناسبه رڼا، مناسب میز چي مخ یي د ډیرو کتابونو ځای ولري او ترلاند یې هم د لوازمو د ایښودلو ځای یې ستر وي، لازم دي. خو که د ژوند ناخوالي دا سهولتونه در ته برابر ولای نسي، نو بیا له ستونزو سره ځان روږدي کړئ. له چاپیریال سره عادت کیدل د ژوند د پایښت شرط دی. په مطالعه کي هم باید موږ د اسانتیاوو په نه شتون کي ځان ته بهانه و نه لټوو بلکي مطالعه وکړو او له عادي اسانتیاوو څخه ستره ګټه ترلاسه کړو.

دوخت سپما (د مطالعې وخت)

ته داسي کسان چي خپل ډیر او ښه وخت په غیر ضروري یا هم بي ګټې شیانو تیروي. زموږ د خلکو په اصطلاح "ګپ شپ" کوي، منظره کوي، د ښار او بازار چکر وهي، د یارانو مجلس ته ځي یا هم په هغه کار لګیا وي چي هر وخت او له ده څخه پرته هم کیږي. بده لا دا چي ډیر وخت د کور څخه د وتلو په مهال، په هنداره کي په کتلو، د جامو په سمولو او نورو عادتونو مصرفوي. خو څوک چي له ځان سره داسي مهال ویش ولري چي د مطالعې کار، سَیَل او تفریح، د دوستانو او خپلوانو لیدل پکي معلوم وي او هغه مهال ویش ته ځان اړ وبولي، نو ډیر وخت به یي وسپمیږي.

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

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

۲-راډیو، تلویژون او سینما په خپل ژوند مه لاس بري کوئ بلکي هغوی ټول په خپل اختیار کي ولرئ، په دې معنی چي کوم مناسب پروګرامونه چي مو خوښ وي نو کولای سئ تر نیم ساعت پوري یي ووینئ او یا خپله مطالعه پیل کړئ. خو که

(c) ketabton.com: The Digital Library

دهغه پروګرام له پاره مهال ویش ونلرئ همدانیم ساعته
پروګرام مودرې ساعته وخت ضائع کوي .

۳ـ په اضافي خبرو ،تلیفون کولو او تلیفون ته په
کښیناستلو وخت مه ضایع کوئ او س خو موبایل هسي هم
دوخت دضایع کولو هغه خطرناکه وسیله ده چي نه زوړ تري
بیغمه دی نه ځوان،نه دلمانځه قید مني او نه دتشناب. هرځای
یي کړنګی وي.بده لاداچي ځان دښمنه ځوانان ،په دیرش کلنۍ
کي وړباندي لوبي کوي .

۴ ځان ته سوغات ورکړئ . مثلاً ،له ځان سره وواياست كه
مې اکتاب په دومره وخت کي وکوت، نو بیا به هغه تفریحي
کتاب ګورم ،یا به د رادیو فلانی پروګرام اورم او یا به ...

۵ – دبیکاري له لنډو شیبو ګټه واخلئ .مثلاً غواړئ
کوم پروګرام واورئ .ورسره بل مصروفیت هم ولرئ،ورزش
وکړئ نوکان واخلئ،سنت سم کړئ،جامي ترتیب او وتوکړئ
.لنډه دا چي داسي کارورسره وکړئ چي دپروګرام د
اوریدلو مزاحم نسي.کولای سئ څو ساده کارونه په یوه وخت
کي وکړای سئ خو ګران کارله ځان سره بل نه مني.

دا خبره ومنئ چي په یوه وخت کي څو کارونه کولای سئ،
ځکه انسان پنځه حواس لري،په یوه وخت کي له ټولو ګټه
اخستله کیږي . یوتن چي ډرایوري کوي، دهغه سترګي،
لاسونه پښي،غوږونه او ژبه په یوه وخت کي کار کولای

سي،نوله راډیو او تلویژیون سره هم داسي کار کیږي چي
وروسته دمطالعې وخت وړباندي ضایع نسي.

د دې تر څنګ داسي نوري شیبې هم راځي چي ور څخه ګټه
واخستلای سئ مثلاً ،په دفترکي له بیکاري څخه، په
ښوونځۍ کي له خالي ساعت او یا تر درسي ساعتونو وړاندي
وخت،دډوډۍ او نورو کارونو دانتظار په وخت او د لویو لاروپه
موټرکي هم مناسبه مطالعه کیدلای سي.

۶ورځني وخت په مناسب مهال ویش ډک کړئ،خو
کار ،لیک،لوست او تفریح ته وخت معلوم کړئ .

په دې کار سره به د مطالعې له پاره فرصت،ذهني ډاډ
او نورو کارونو ته وخت پیدا کړئ.دا ډیره ښه خبره ده چي چا کړي
ده: که غواړئ چي کار مو ژر خلاص سي، په هغه چایي وکړئ
چي ډیر کار لري .

د ډیر کار ګټه دا ده چي کوونکي یي په مهال ویش کارونه سرته
رسوي او د چا چي کار کم وي، هغه مهال ویش نلري او هغه کم
کار هم ور څخه پاته وي .

زما د زده کړې وخت تجربه ده، کوم زده کوونکي چي به
دکورکار هم درلود ،هغه زده کوونکي به تر هغه شاګرد په
ټولګۍ کي وړاندي ؤ کوم چي کار به یي نه درلود .بیکاره زده
کوونکی به په دي خبري غولول ؤ چي :بیا به یي ولولم او د
ډیر کار ښتن زده کوونکی،د یې ارادي وړاندي کړ ي ؤ چي کله
به یي د کارونو تر منځ کم وخت هم پیدا کړ، کتاب به یي کوت .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۷ـ مهال ویش په خپل نظر ترتیب کړئ. ځکه هر څوک ځانته کارلري او په خپل کار هر څوک ښه پوهیږي چې کوم راته مهم او کوم غیر مهم دی، څه وخت مطالعه کولا ی سم او څه وخت دژوند نوري چاري په مخ بیولای سم.

۸ـ مهال ویش باید داسي ترتیب سي چې که کله مهم کار، مثلا مطالعې ته کیږي، بله شیبه وخت پیدا کړ ئ، د استراحت او تفریح له وخته داتسه ډکه کړي. د تفریح او رادیو، تلویزیون له وخت څخه ورته دپاته سوې مطالعې ګټه واخستله سي.

۹ـ که په مهال ویش کي مطالع ې ته په یوه وار ډیر وخت ورکوئ. مثلاً وایاست چې هر ماسپښین مطالعه کوم او دورځي له مخي ګرمي نورکارونه کوم. دا چې د ماسپښین وخت ډیر وي، ذهي ستړیا پکي پیښیږي. نو د ستړیا دلري کولو له پاره دوه کارونه باید وسي:

یا دا چې تریو ساعت یا یونیم ساعت وروسته، د تفریح له پاره لږ تر لږه لس دقیقي وخت بیل کړئ. یا دا چې د مطالع ې موضوع اوکتاب بدل کړئ. د موضوع بدلول ذهن ته د تفریح په څیر ارامتیا بحښي.

۱۰ـ د مطالعې په وخت کي د مهمو ټکو یادد ښتونه واخلئ، دا کار یو ذهن ته ډاډ بخښي او بل وخت سپموي. ځکه که دوهم ځل هم دې معلومات ته اړتیا پیدا کیږي، د ټول کتاب د کتلو په ځای به یوازي دا یادا د ښتونه وګورئ.

۱۱ـ د مطالعې په اراده، که د مطالعې ځای ته ورسیدلی نو ژر به مطالعه پیل کوئ، څو مره چې ځنډ کوئ هغو مره مو ذهن چمتو والی او تمرکز بایلي.

۱۲ـ وخت مهم دی، خو د وه 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 خواته رامخه کړي، د بدن د نورو برخو، په ځانګړي توګه مغزته 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، ناستي او تفریح خوني او ځای ته د کښینا ستلو لپاره اړ سوئ، هلته مطالعه مکوئ، ځکه هلته ذهن خواپوري وي او ذهن ته ډاډ نه پیدا کیږي. ښه لاره یي داده چې ژر هغه ځای پریږدئ او د مطالعې خوني ته لاړ سئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دعادت په بدلون کي زغم ولرئ

پوهيږئ چي تاسو په ژوند کي هدف لرئ، هدف موپيژندلی او په شعوري توګه مو غوره کړی دی . داهدف که هرڅه دی درته سپيڅلی دی .دهمدې هدف دلاسته راوړلو لپاره کتاب کتل يوه لاره بولئ .له همدې کبله دمطالعې ستونزې په ځان منئ. هدف که لوی اوکه وړوکی، انسان ته خوښ وي، خو دژوند ستر،ستر هدفونه دانسان دسينې پراخي او دسترګو دليدلو واټن اوږدوي .مثلاً ،يوتن دهدف لري چي تر مطالعې اوليکنې وروسته، درس له يوې ځانګې او يا يوه پړاو څخه فارغ سي.خو بل له همدې درس او لوست څخه داهدف لري چي معلومات ترلاسه کړي .دوهم هدف تر لومړي ستر او لومړنی پکي په خپله ترلاسه کيږي.

تاسو به له مطالعې څخه حتماً يو هدف لرئ .زده کونکي، ښوونکي،ليکوالان او يا هم دټولنيزو کارونو دکومي برخي مسئوليت به لرئ .داچي مطالعه کوئ ، دمطالعې يو عادت به هم لرئ .داعادت به درته خوښ او ګټور هم وي، خو کيدلای سي دنورو تکړه خلکو دژوند ازميښتونو ځيني عادتونه غوره بللي اوښه ګټه يې ورڅخه ترلاسه کړي وي . دلته به ځيني عادتونه،ښوونه او شرطونه وليکل سي.خو کيدلای سي ستاسو په فکر برابر نه وي.ستاسو تر زغم درته ګران او درانه وبريښي خو داچي دمطالعې دالاري ازموييل سوي دي.نوخپلول يي بي ګټي ندي.کيدلای سي، دالاري لږ ترلږه دوخت دسپما او يا ژر دپايلي ترلاسه کولو ګټه ولري. نو لومړی څه زغم او حوصله غواړي تر څو خپل عادت په نورو عادتونو واړوئ .

تاسو پوهيږئ،عادت هغه مهارت او ملکه ده چي په يوه کارکي په تمرين او تکرار سره لاسته راځي او مخته تر عادت هغه کار ناشوني بريښي.

يو عادت خپلول يا 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 ليکنې 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 پيل وکړئ،دهرکار دبري پيلامه دانسان اراده او ذوق دی.که دادوه عنصره وونو په رښتياني توګه دهغه کاردبري پيل درته رارسيدلی دی .

هڅه وکړئ ترڅو ستاسو داذوق او تصميم هيڅ شی مات نکړي.که موکومه خونه دمطالعې له پاره ټاکله، خو دوستانو مزاحمت کاوو ،خونه بدله کړئ .هسي نه چي دزاړه عادت په څيريا هم ورسره کښينئ.که مو دمطالعې وخت له خورا خوندوري ميلمستيا سره برابرسو ،ترې تيرسئ او...

۲- په لومړنيو ورځو کي ترڅو چي نوی عادت دزاړه عادت په ځای خپلوئ،هيڅ استثنی مه منئ .که مو وغوښتل چي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

تیر وخت دخورې ورې مطالعې په ځای به له نوي عادت سره سم ،دشپې له اووترنهو بجو کتاب ګورم. که څوک په همد ې وخت کي مزاحمت وکړي .ورته غاړه مه ږدئ.داسي مه وایاست چي نن به یار وپالم اوسبا به دمطالع ې وخت دوه برابره کړم .تاکلی وخت له مطالعې پرته په بل څه مه ډکوي .

۳ – کله چي مو وخت پیدا کړ، نو ی عادت خپل کړئ. دا خبره مه کوئ چي سږکال خو تیر سو ،دا اونۍ تیره سوه، آن دا چي نن ورځ خو تیره سوه، بیابیي ګورو. نه هرڅوک چ ې دفرصت او وخت په انتظار کښیناست، دخپل کار دناکامي پیلامه یي ولیدله .که دعادت دبدلولو زغم ولرئ، کیدلا ی سي ستاسو دکتاب کتلو زغم او حوصله دومره ډیره سي چي په ساعتونو، ساعتونو مطالعه وکړئ او دستړیا احساس ونکړئ .

مرحوم صلاح الدین سلجوقي (**دتجلی خدا درافاق و انفوس لیکوال**) په یوه مرکه کي ویلي ؤ :یوه شپه مي دڅراغ رڼا ته کتاب پرانیست، ناڅاپه دڅراغ په رڼا کي بدلون راغی. ومي کتل چي دسهار درڼا څپه، دماخستن دڅراغ په رڼا راغلي وه. یعني نوموړي ټوله شپه کتاب کتلی ؤ خو ستړیایي محسوس کړي نه وه.

څرنګه چټکه مطالعه وکړو؟

په نني نړۍ کي، که انسان په هرشغل یا مقام کي وي، لوستلو الیکلو ته اړتیا لري،زیاتي خپروني په هرکار اوعملي میدان کي کیږي،که څوک همدا معلومات خپل نکړي، دخپل کار دسیالي له کاروان څخه وروسته پاته کیږي .ډ یري خپروني ،دوخت کمی او زیات مصروفیت انسان دي ته اړباسي څو په کم وخت کي ډیر معلومات ترلاسه کړي .

ددې هدف دترلاسه کولو لپاره، په مطالع ې او کتاب کتلو کي دوو ټکو ته باید پاملرنه وسي :

چټک لوستل او چټک مفهوم اخیستل .

کوم کسان چي کتاب کتلو ته زړه ښه کولا ی نسي، په همد ې دوو برخو کي ستونزي لري چي ګړندۍ مطالعه کولای ن سي او یا په کتاب ژرپوهیدلای نسوای .

ځیني خلک دکتاب کتلو په وخت کي دومره وررو روان وي چي په هره خبره او کلمه دریږي.دمطالع ې په وخت کي بې شونډان حرکت کوي او په لوړغږ مطالعه کوي.خو څومره چي دا ځنډ زیاتیږي،هغومره مطلب کم اخستل کیږي .ځکه په هغه وخت کي چي په کلمه ځنډ راځي،په هغ ې شیبه کي حافظي ته څه نه نقلیږي اوداواټن مطالب سره بیلوي،مطلب یوځای نه اخستل کیږي.دد ې نیمګړتیا دمخنیوي لپاره باید هم ګړندۍ مطالعه وسي او هم دمطلب اخستلو وس ډیر سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دشخص او اطلاعاتو ترمنځ اړيکو ته مطالعه ويل کيږي .
څومره چې دا اړيکې زياتيږي، هغومره د فکر تمرکز پيدا کيږي
او مطلب ښه اخستل کيږي . دد ې اړيکو د ټينګولو لپاره، غوره
اولنۍ لاره، چټکه مطالعه ده . په چټکه مطالعه کې در ې ګټې
دي :

١- وخت سپمېږي .

٢- د حواسو تمرکز پيدا کيږي . ځکه څومره چې مطالعه
چټکه سي هغومره ذهن خپلې دندې ته متوجه کېږي.

٣- په چټکه مطالعه کې له مطالعې سره اړيکې ډېريږي .
ځکه که څوک په کم وخت کې زيات څه ترلاسه کړي ، ورسره
خوند او ذوق هم زياتيږي .

مطالعه دا مرحلې لري:

١- ځيني کسان په لوړغږ مطالعه کوي، شونډان ورسره
ښوروي، غږيې يا نور اوري او يا په خپله . په هرحال يې وخت
زيات نيسي، انرژي يې ډېره مصرفيږي او ګټه کمه تر ې
اخلي. دا کسان کله په کلمه دريږي، په يوه دقيقه کې تر دوه سوه
پنځوسو کلمو پورې مطالعه کولا ی سي چې دا د مطالعې ټيټه
اندازه ده.

*که څوک د مطالعې مهارت ولري نو کولا ی سي په يوه دقيقه
کې تر زرو کلمو هم زياته مطالعه وکړي.*

٢- ځيني کسان د کتاب کتلو په وخت کې شونډان نه
ښوروي، په غږ لرلوړه مطالعه نکوي خو کله، کله دريږي
او دهرې کلمې معنى او مطلب بيل بيل ، ذهن ته رسوي. دا ډول
مطالعه د پردې ژبې د زده کړې لپاره ښه ده خو بل ځای بې ګټې
ده.

٣- ځيني کسان يا له ژبې او شونډانو څخه ګټه نه
اخلي، يوازې 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 نيمګړتيا پوره کولای سي.

که ځيني کسان د لوړغږ د مطالعې عادت لري او يا د مطالعې
په وخت کې په ليکو قلم يا ګوتې تيروي . دد ې عادت
د کمولو لپاره دي ، د مطالعې په وخت کې ترهغه چې عادت
کيږي، ژبه د غاښونو ترمنځ نيسي، هغه د غږ مخه نيسي او که
ګوته يا قلم په ليکو راکاږي نو هغه دې وکړي چې لاسونه له
کتاب څخه لري وساتي، ترڅو عادت سي.

ګړندۍ مطالعه څه تمرين غواړي. خو چې دا کار لومړ ی په
اسانه متنونو پيل کړي؛ ورو ، ورو ګران متنونه وګوري، ډيره
ستونزه نلري. له د ې تمرين سره، سره چې شونډان او لاس په
مطالعه کې ورګډ نکړئ، دا څو ټکي هم مه هيروئ :

١- د مطالعې په وخت کې زيار وباسئ چې په مطلب پوه سئ
او بيا د جملو تکرار ته اړ نسئ.

٢- د کليمو په ځای په جملو دريږئ او د د ې ډريدلو ځنډ هم کم
کړئ . د کلمو په ځای ، په جملو دريدل وخت لږ نيسي ، ذهني
تمرکز ډيروي او ستړيا کموي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- داخبره په ځان حتمي کړئ چې د شونډانو او ژبې په ځای یوازې له سترګو څخه کته واخلئ .

کوه په سترګو د مطالعې 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 یامات خط په څیر.

انشاء الله،نور کسان به داپلټنه او تمرین درته ولیکي او وښیي. زه به د دې خبرې مراعات وکړم چي دلیکني میدان مي 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 یا مطالعې ته میلان او غوښتنه زیاته سي، نو د مطالعې 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 چمتووالی غواړي، په اصطلاح تودیدل ضروري دي. نو د کار د پیل لپاره که موږ بنه اماده نه یو او ژر بیرته را څخه پاته کیږي او دوهم ځلي پیل کولو ته اړ کیږو، په هغه صورت کي چمتو کیدل یا په عامه اصطلاح تودیدل دوه ځلي وخت را څخه غواړي.

کله چي مطالعه پیل سي بیا لږ تر لږه یو دوه ساعته مطالعه باید په جدیت سره وسي، وروسته تفریح لازمه ده. کومه مطالعه چي ډیر وخت او پرته له تفریح څخه وي، هغه به ذهن نه اخلي، که د مطالعې وخت پرته له تفریح څخه اوږد سي، هغه ستړیا چي پیدا کیږي د موضوع او کتاب په بدلون نه ختمیږي .خو که یي وخت لنډ او جدیت یي زیات وي، را پیدا سوې ستړیا د موضوع یا کتاب په بدلون کمیږي. نو له کتاب څخه کته تر لاسه کول دا سي کیږي چي د کتلو وخت یي اوږد نه سي، تفریح وکړای سي، په همدې کم وخت کي د ذهن تمرکز وساتل سي او په بل کار د هغه تمرکز اخلال نه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دې خبرو سره، سره ددې چې پاره چې له مطالعې څخه ژر مطلب تر لاسه کړئ، دې ټکیو ته پام وکړئ :

۱- د کومې ژبې چې کتاب ګورئ، په هغې ژبه کې د لغاتونو ذخیره زیاته کړئ. دد ې کار لپاره له فرهنګونو، ډکشنریو، قاموسونو یا د لغت له کتابونو څخه ګټه واخلئ. په دې هکله غوره کتاب هغه دی چې :

"د لغت معنی، تلفظ، سمه املا، د لغت ډول چې د کلیمې کوم پاټکی دی. یعني وښیي چې اسم دی، فعل دی که حرف یا... دی او د لغت د استعمال طرز او ځای وښیي."

د لغاتونو ذخیره هم په خپله په ذهن کې نه ډېرېږي په ډول، ډول لارویې خلک زده او یادوي.

ځېنې کسان د هر لغت لپاره کارت لیکي، د هغه لغت معنی، تلفظ، مترادف، متضاد او څو جملې ورسره لیکي. هغه کارت له نورو کارتونو سره د الفبا په ترتیب ږدي او کله، کله یې ګوري.

ځېنې کسان ورته بیله کتابچه لري. لغات له ټول څرنګوالي سره یکې لیکي او کله، کله یې لولي.

ځیني بیا چې تر کتلو لاندې کتاب یې خپل وي تر نوي کلیمې لاندې خط کاږي او هغه څو، څو ځله تکراروي.

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

۲- د لغت او کلیمې تر پوهیدلو وروسته، د مطلب د اخستلو لپاره په جملو پوهیدل ضروري دي.

کلیمه په لیکنه کې د خښتې او جمله د یوې ټوټې حیثیت لري چې له څو خښتو و دانه سوي وي، لیکوال خپل مطلب د جملو په ترڅ کې بیانوي. د جملو مطلب او مفهوم په دوو لارو اخستلای او وربانديي پوهیدلای سوای :

الف : یادا چې د جملو؛ کلیمې بیلې، بیلې وپیژنو، بیا ورته پیوند ورکړو او له هغه پیوند څخه د لیکوال په مطلب یا په هغه معلومات چې په هغې جمله کې یې ځای کړی وي پوه سو. دا به یاداسې وي چې لغاتونه به راته اشنا او یادا چې د لغاتونو په کتابونو کې به یې معنی پیدا کوو.

ب : که لغاتونه هم وپیژنو خو په ښکاره د لیکوال مطلب یکې نه معلومیږي، دد ې ډول مطلب د پوهیدلو لپاره استنباط دی، څو په جملو کې پټ مطلب پیدا کړو. دې جملو ته پام وکړئ :

۱- هغه دی یو څوک راراوان دی.

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

۳- یاره ما هم مارته په لستوني کې ځای ورکړی دی.

په اوله جمله کې هیڅ ستونزه نسته. په څوک او روان پوهیږو له جملې څخه مطلب اخستلای سوای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دريمه جمله کي لغاتونه اشنا دي، خو مطلب پکي پټ دی. په اشنا کلمو پوهيږو چي، له ليکوال سره په ټولګي، دفتر يا ګاونډ کي داسي څوک اوسيږي چي د دوی سره مينه نلري، خو نيغ په نيغه يې څه ويلی نسي .هغه يي له مار سره ورته بللی او نژدېوالي يې په لستوڼي تعبير کړی دی .

۳- يوه ليکنه کي د څو جملو له يوځای کيدلو څخه، يوه ټوټه (پاراګراف) جوړيږي. کله چي په کلمه او جمله وپوهيږو نو بيا بايد په پاراګراف هم وپوهيږو . په پاراګراف کي ډير وخت لومړنۍ جمله اصل مطلب ښيي او نوري 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 اړيکي وګوري تر څو معنی او مطلب ورته ښکاره سي.

دا جملې په غور سره وګورئ :

۱- قلم د ژبي نائب او په ځای ناست دی .

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

۳- په هيڅ ټولنه کي 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 کي، اصل مطلب چي د قلم اهميت دی بيان سوی دی او په دوهمه جمله کي وضاحت ورکړل سوی دی . نوري جملې د همهغې مدعا د ثبوت له پاره ليکل سوي دي.

۴- کله چي په لغت، جمله او پاراګراف پوه سو ،نو د بشپړې ليکني په مطلب پوهيدلای سو.ای ليکنه که د کتاب د څپرکي په څير وي، که د مجلي يا جريدې کوم مضمون وي، خو له ټوټو (پاراګرافونو) څخه جوړه سوي ده او دا ټوټي، ټولي يو ډول نه وي. لومړنی پاراګراف په يوه ځانګړي ډول ليکل سوی وي چي د ليکوال مقصد او هدف په ښکاره توګه ترې معلوميږي. نور پاراګرافونه هم داسي ليکل سوي وي چي د لومړني پاراګراف د جوړښت او معنی ملګرتيا وکړي. وروستنی پاراګراف د پايلي پاراګراف دی او د مضمون لنډيز. په دې پاراګراف کي ليکوال خپل هدف په نورو تورو بيانوي . ځيني پاراګرافونه بيا د ليکوال د نظر بدلون ښيي چي د مضمون له يوه لوري بل لوري ته لوستونکي بيايي.

يوه بشپړه ليکنه هغه وخت پيژندل کيږي چي د پاراګرافونو مطلب او له يوه بل سره يي اړيکي وپيژندلي سي. په پاراګرافونو کي د ليکونکي په مقصد هم پوه سو او له هغه نظر او موضوع سره يي ځانګړی احساس هم درک کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپله حافظه غښتلې کړئ

د حافظې دنده په ذهن کې د معلوماتو ثبتول او بیا یادول دي. څومره چې یوه موضوع ښه درک شي هغومره ښه په حافظه کې ثبت کېږي.

په حافظه کې د مفهوم ثبت کېدل په وخت او اشخاصو کې توپیر لري. ځینې کسان یې ژر حفظ کوي او ځینې وروسته، ځینې ټول مطلبونه ضبط کولای سي او ځینې څه برخه.

له حافظې څخه هېرېدل هم توپیر لري. ازمېښتونه ښیي چې ۶۵% معلومات په لومړي ساعت کې، ۸۰% په ۲۴ ساعتونو کې او ۸۰% معلومات له زده کړې او پوهېدلو څخه وروسته تر یوې میاشتې پورې هېرېږي او له حافظې څخه وزي. حافظه د نورو غړو په څېر په تمرین غښتلې کېږي او هم کمزوره کېږي.

ارامتیا، مناسب خواړه، بدني روزنه او تفریح، د جسمي او ذهني روغتیا خیال ساتل، مهال وېش درلودل او مطالعه کول، هغه څه دي چې حافظه ورباندې غښتلې کېږي.

مغزي ناروغتیا

تر اندازې ډېر ذهني کار او له حافظې څخه بې ځایه ګټه اخیستل حافظه او مغز ستړي کوي.

د مغزي روغتیا له پاره باید وینې ته پوره اکسیجن ورسیږي، پوره خوب او آرام وسي، له سګرټ څکولو او د ځینو مُسکِنو او ارامونکو درملونو له استعمال څخه ډډه وسي. ښه خواړه مصرف سي. که ورسیږي؛ له هګۍ، ینې، غوښې، سبزیجاتو، کبانو، شیدو او مستو څخه ګټه ترلاسه سي. بدني روزنه وسي. د نومونو، شعرونو، ورځني کارونو او خپل معلومات په یادولو حافظه غښتلې کولای سئ.

حافظې ته د معلوماتو د رسېدلو لارې، زموږ پنځه ګوني حواس دي. د هغوی د روغتیا او ور څخه د ښې ګټې اخستلو خیال ساتل په کار دي.

دا ځان ته معلوم کړئ چې په اورېدلو که په لیدلو ستاسو حافظه معلومات ښه خوندي کولای سي. په همهغې لاره معلومات ور کړئ. د ځینو خلکو حافظې داسې وي چې که خپل معلومات ولیکي حافظه یې ښه ساتلای سي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د حافظې ارامتيا

استراحت او ارامتيا، د حافظې له پاره ضرورده. استراحت د بدن ستړيالري کوي، عصبي او روحي فشار کموي. تر استراحت وروسته شخص بيا مطالعې ته ښه چمتو وي. په لنډه شيبه استراحت کي لوستل سوي او کتل سوي معلومات له نورو معلوماتو سره يوځای کيږي. که تر استراحت وروسته، د کمې شېبې لپاره تيره کتل سوې موضوع يوځل بيا وکتل سي، د حافظې د ساتلو ځواک زياتيږي.

حافظه په پيل کي د يادولو او ساتلو ځواک زياتوي خو وروسته دا قدرت بايلي. د دې قدرت د بايللو د مخنيوي له پاره بايد تر څه مطالعې وروسته، يوه لنډه شيبه آرام وسي.

يو مطلب بايد تر يوه ساعت زيات وخت و نه کتل سي. په دې معنی چي که يو ساعت مطالعه وسي، حافظه لا ښه هم وي خو يوه شيبه استراحت ضروردی. استراحت په دې معنی نه چي تر هر ساعت وروسته بيده سئ. بلک د مطالعې په منځ کي پنځه دقيقې بې مطالعې کښيناستل، ګرځېدل او يا موضوع بدلول، د حافظې غوره استراحت دی.

په موضوع پوهيدل د مغز کار دی، ساتل او بيا راګرځول يې د حافظې کار دی. که استراحت و نه سي، له حافظې سره ذهن هم ستړی کيږي او د حواسو تمرکز هم کميږي.

لنډه شېبه استراحت، دا ګټه هم لري چي ذهن ټول سوي معلومات جذب کړي او حافظې ته يې وسپاري.

ډېرو پوهانو ګراني مسئلې په اوږده مطالعه کي حل کړي ندي، خو په استراحت کي يې حل موندلی دی.

د حواسو تمرکز او د حافظې تقويه

که په يوه موضوع کي داسي فکر کوئ چي نور افکار ستاسو ذهن اخلال نکړي، دې حالت ته د حواسو تمرکز وايي.

دا حالت په تمرين سره خپليدلا ی سي. کوښښ وسي چي د مطالعې په وخت کي حواس تمرکز ولري (د حواسو تمرکز د حافظې قدرت زياتوي) او تر څو شيبو وروسته ځنډ وکړل سي. په سوي مطالعه کي پوښتني راپورته سي، کومه موضوع چي حل سوي نه وي هغه يادداشت سي...

د کټيو ته پام وکړي تر څو د حواسو په تمرکز کي در سره مرسته وکړي:

١- په چاپيريال کي، د حواسو تمرکز نه پيدا کيږي. نولو ملې بهرني نړۍ څخه ځان ګوښه کړئ او داسي ځای مطالعې ته غوره کړئ چي ارام وي، رڼا وي، مناسبه هوا ولري، غږ او غوږ نه وي.

٢- د مطالعې په ځای کي چي څه شی اخلال پيدا کوي هغه لري کړئ، لکه دلوبو لوازم، راديو، تلويزيون او ...

٣- لوږه، تنده او ستړيا، د حواسو د تمرکز مخه نيسي، که وږي يا تږي ياست، څه وخورئ او وڅښئ او که ستړي ياست، مطالعه مه پيل کوئ.

٤- تر ټولو غوره تمرين دا دی چي په نا آرام چاپيريال کي له مطالعې ره خپل ذهن عادت کړئ. ځکه هر ځای او هر وخت نسو کولای چي مناسب او آرام محيط پيدا کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څرنګه حافظه تقویه کړو

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

په دې توګه چې نوي راغونډ شوي معلومات له تیرو سره یوځای 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 ډک کوي، 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 یوځلې حافظې ته مه سپارئ. مطالب په ډیر وړو پاټکیو مه ویشئ، تر څو مطلب بې ربطه نشي.

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، همغسې غوږونه هم کار کوي.

څیړنې ښیي چې هر عادي وګړی ۷۰٪ ورځنی وخت له نورو سره تیروي، په منځنۍ توګه د یو 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.

راډیوته د وخت د تیر، تفریح او اطلاعاتو د زیاتوالي له پاره غوږ نیول کیږي. د دولت دستونزو او ظهارته، د سیاسي خلکو 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 ویناوال د شخصیت په هکله باید پوه سئ چې نوم، دنده او زده

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځيني ويناوال، د خبرو موضوع مخته په اوريدونکو ويشي. په داسي 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 ټولګۍ ته ځئ، کوم کتاب ته کښينئ او يا په کوم کنفرانس او غونډه کي ګډون کوئ، کيدلاى سي، د خبرو موضوع يا دويناوال شخصيت در ته 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 ې په پاره راغلى يم چي د خلکو څېرې 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 هر څوک ويناکوي، هر څه وايي، تاسو ته بايد بي توپيره وي او هغه څېلو معلوماتو د زياتوالي له پاره واورئ. داسي نده چي زده کړه او تحصيل به تل خوندور او خوشحالوونکى وي، ستونزي به ګالئ، شپي 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

او غوښتونکى کړئ تر څو څه تر لاسه کړئ.

۳که تاسو کومه ليکنه ګورئ، ځنډ او چټکتيا ستاسو په اختيار کي ده. که په کومه موضوع ونه پوهيدلى، بيا ور باندي راګرځيدلاى سئ. خو وينا دغسي 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 لاړسئ، تر څو ورڅخه څه زده کړئ. د ويناوال د خبرو په ډول پوهيدل، هلته ډير ضرور دي چي څوک ورسره ډيره ناسته ولاړه لري. لکه په ټولګۍ کي ښوونکي او يا نور استاذان 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.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او قلم کښېـاري تاسو له غوږنيولو ونه باسي .کـه بيا هم تاسو
غوږنيولای نسوای، ځای بدل کړئ .

هغـه کسـان چي پـه داډول ځـای او حـال کـي ښـه غـوږنسي
نيولای، هغه به داسي عادت سوي وي، بي حوصلې به وي او يا
به يي اراده کمزوري وي.

د حواسو د تمرکز او په ډاډ سره د غوږنيولو يو دښمن، د چا هغه
عادت دی چي د خيالونو په نړۍ کي ډوبيږي.

که دا کسان په دي وپوهيږي چي د خيال په نړۍ کي ګرځي نو له
دې حال څخـه ځـان ژغـورلاي سي او هغه داسي چي تـل ځـان تـه
متوجه وي، کله چي يي خيال او وهم د حواسو لاره ووهله، ژر دي
پـه يـوه منـډه تـر ډېاتـرپ کـړي او د واقعيـت دنيـا تـه دي
راسـي .کيدلای سي پـه ځيځـايو نوکي داسي پاملرنـه دانسان
هميشني عادت بدل کړي.

ځيني کسـان داعـادت لـري چي تـر ويناوال، دهغـه ځيـرې،
جامو، دريدلو او لاس ښورولو ته زيات ګوري. دا کسان هم خپل
حواس متمرکز کولای نسوای. دد ې عادت د بدلون له پاره لنډه
لاره دا ده چي يوازي د ويناوال ځيرې ته وکتل سي.

۵ – ځوک چي په غونډه کي وينا کوي، وينايي ځو برخي لري:
سريزه، متن او پايلـه .زيـار وايسـتل سـي چي پـه سريزه کـي
دويناوال پيل او بيا دې ته متوجه وي چي ويناوال ځرنګه خپل
مطلب ته ځي، ځرنګه اوريدونکي ځان ته متوجه کوي...

ځيني ويناوال، سريزه په داسي ځيزونو پيل کوي چي هـغه
ټولو ته ښکاره وي .ځيني خو لا پيل په کومه لطيفه کوي.

دوينا دوهمـه برخـه، دوينـا متن د ی. دا برخـه هم ځينـي پـه دوو
پړاونـوکي ښکاره کـوي :يـوه د موضـوع مطـرح کـول او بـل اصل
مطلب يا دول او ثبوت کول.

د موضوع په مطرح کولو کي بايد هغه جملې درکسـي، کومي
چي مقدمه او دا برخه سره بيلوي. ځيني يي اظهار کوي. داسي
وائـي نن زمـوږ دوينا موضـوع ده ...زمـا ننني خبـري د ... پـه
هکله دي . بايد پوه سو چي ... په دې برخه کي خپلي خبري په ځو
پړاوونـکي هـم مطـرح کـولای سـي، مـثلاً
وو ايي: زما د خبرو لومړنۍ برخـه د ... پـه هکلـه ، دوهمـه برخـه د
...او دريمه برخه د پايلي او نتيجې په هکله ده.

دد ې برخي بل پړاو متن دی چي ويناوال خپل هدف او مطلـب
وايـي او تشريح کـوي يي. پـه د ې برخه کي خبري ډيـري نـه وي
، استدلال پکي ډيري وي ، خو دا ځو جملې د وينا روح ده او بايد پـه
غور واوريدلي سي. دا جملې او نکتې بـه يوه او بله پسي لـړۍ
لـري .نو کيـدلای سي اوريـدونکي يـي د وينـاوال پـه ځينـي
جملو ، سره بيلي کړي.مثلاً اوس به را سو د ې ته چي ...اوس به
را وګرځو .تر دي وروسته به... او يا نوري جملـې وايي چي
اوريـدونکو تـه د مطلب ډول، ډول پـاټکي معلـوميږي. دا جملې
بايد تکيه سي، ځکه د موضوع برخي بيلوي، مطلب ښکاره کوي
او بلي برخي ته سامع متوجه کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دي برخه کي ويناوال هره اصلي خبره اونکته په لنډو الفاظو کي وايي، کيدلای سي د ټولو د فهم وړ نه وي نو څنګيزي جملې ورسره وايي، وضاحت ورکوي او دلايل راوړي دا فرعي او څنګېزي جملې هم بايد په غور واورېدل سي.

دوينا وروستنۍ برخه پايله او نتيجه ده چي خورالنډه وي او په ځانګړيو عباراتو پيل کيږي. مثلاً، لنډه دا چي ... نو د خبرو پايله داده... په نتيجه کي بايد ووايو....

او بيا خپل مطلب په لنډه خوښکاره الفاظو وايي. کله، کله ويناوال خپلي وينا او د چاپيريال د ناخوالو او ستونزو ترمنځ په پايله کي اړيکي ښيي.

دويناوال ټوله وينا هم داسي نده چي ټوله ياده سي. اړيکي او تسلسل يي درک او مطلب يي په متن کي ځان ته معلوم کړئ. آن دا چي کومي فرعي خبري کوي هم ديادولو وړندي، يوازي د هغوی په مرسته په اصل مطلب ځان پوه کول ضروردي. دوينا مطلب له ځان سره ساتل اصل خبره ده.

فرعي خبري هم ځيني وخت ويناوال په بيلو جملو بيلوي. مثلاً ؛ په دې ترڅ کي، سربيره په دې ... او داهم چي ....

٦ کله، کله د کوم ويناوال وينا، ستاسو له عقيدې، نظر، عنعنې او قانوني اصولو سره مخالفه راځي، په داسي حال کي بايد خپل احساسات او عواطف په کنترول او اداره کي ولرئ. داسي نه چي خداى واورئ او تر داد وړاندي ورباندي بريد وکړئ يا د غوږنيولو پاملرنه او د حواسو تمرکز وبايلئ.

په هرحال لومړي دويناوال پيغام درک کړئ او بيا يي له خپلو افکارو سره پرتله کړئ. نژدي يي ومنئ او لري يي پريږدئ.

له کتابتون څخه ګټه واخلئ

کتابتون د انساني پوهې د پيړيو، پيړيو خزانه ده. په هر کتابتون کي په زرګونو او ميليونو ټوکه کتابونه موجود وي. تاسو لومړی بايد کتابتون له نژدې وګورئ، هلته د کتابتون له مسئول څخه نقشه ترلاسه کړئ او يا د کتابتون ځورند نقشې وګورئ او پيدا کړي چي په دې کتابتون کي مجلې او ورځپاڼې چېري دي؟ نادر او هغه کتابونه چي بل ځای نه پيدا کيږي چېري دي؟ کوم ډول کتابونه ورلای سئ او کوم ډول کتابونه يوازي دلته کتلای سئ؟ د کومو نقاشيو ټابلوګاني دلته موندل کيدلای سي؟ د کومو خطي کتابونو مايکروفيلمونه دلته سته. په دې هم ځان پوه کړئ چي د کتاب ورکولو او اخستلو طريقې يې څه ډول دي او ...

د کتابونو ترتيب او تنظيم

دا چي په يوه کتابتون کي په ميليونونو کتابونه موجود دي. د دې له پاره چي هر کتاب په اساني سره ترلاسه سي، نو د منظم ايښودلو له پاره يي يو نظام په کار دی.

په نړۍ کي دوه سيستمونه رواج لري: يو د ديوي لسيز سستم (Dewey Decimal system) او بل د کانګرس د کتابتون سستم (Library of congress).

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددیوي اعشاري سستم ،په ۱۸۷۶میلادي کال، د امریکایي ملویل دېوي له خوا ترتیب سو .په دې نظام کي ې 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،دلاربښوونې کتابونه او فرهنگونه،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 :کرهڼه ،هواپیژندل،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 توگه ۵۱۰ بیا داسي ویشل سوي ده:

۵۱۱- حساب

۵۱۲- الجبر.

۵۱۳- هندسه.

۵۱۴- مثلثات.

۵۱۵- ترسیمي هندسه.

۵۱۶- تحلیلي هندسه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۱۷- جامعه او فاضله حساب.

۵۱۸- تصویري هندسه.

۵۱۹- احتمالات.

داویش بیاهم په لسو برخو ویشل کیږي خو داځل په (/) نښه بېلیږي. دساري په توګه: ۵۱۱ شمیره چي دحساب برخه ده، دحساب په اړوند څانګو داسي ویشل کیږي :

دحسابي سیستم مربوط کتابونه ۵۱۱/۱ .

دحساب اصلي عملیی ۵۱۱/۲.

دلومړنیو عددونو اړوند بحثونه ۵۱۱/۳

او داسي نورتر ۵۱۱/۹ .

ددې نظام ترڅنګ چي نړیوال سیستم دی، دکتابتون بل نظام دکنګرې کتابتون نظام دی چي په هغه کي هم په زرګونو کتابونه په منظمه توګه خوندي کیدلای سي.

ددې نظام توپیرددېوي له نظام سره دادی چي د کتابونو عمومي ویش، دشمیرې په ځای په حروفو سره بېلیږي.

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

داخو ؤ هغه نظامونه په کوموچي په کتابتونونوکي کتابونه وربانديلاسي ایښودل کیږي چي بیلول او پیدا کول یې اسانه دي.

خو داچي دکتلو او ورلو له پاره کتاب څرنګه پیدا کړئ. نو بیاهرکتاب ته یوه پا ڼه لیکل کیږي، چي په هغه کي دکتاب ټولي ځانګړتیاوي لیکل سوي وي.

داپاڼي یا کارتونه درې ډوله ترتیبیږي:

۱- هغه چي دلیکوال په نوم وي.

۲- هغه چي دکتاب دعنوان په نوم وي.

۳- هغه چي دکتاب دموضوع په نوم لیکل سوي وي.

کتابتونونه همدا درې ډوله پاڼي لري او څوک کولای سي، په دې لاروکتاب پیدا کړي.

که چاته دمؤلف نوم، دکتاب نوم او یا دکتاب موضوع معلومه وي، کیدلای سي ژرېي پیدا کړي. داپاڼي په یوه الماري کي داسي ایښي 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 ۱۸سانتي متره
۱-دمسلمانانو علمي خدمت.۲-مشهور مؤلفین.۳-کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ۱/۱۲۳-۵۲
(کنګره)

(c) ketabton.com: The Digital Library

٢٩٧/٢ اسلامي علمي نهضت
L758 ريان – عبدالله گل /١٣٣هش
اسلامي علمي نهضت د عبدالله گل ريان ليکنه
کويته يونائتيد پريس ١٣٧٧
٨/ مخونه مصور ١٨سانتي متره
١-دمسلمانانو علمي خدمت.٢-مشهور مؤلفين.٣-کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ١/١٢٣-٥٢
(دکنګر .کتابتون)

٢٩٧/٢ مشهور مؤلفين
L758 ريان – عبدالله گل /١٣٣هش
اسلامي علمي نهضت د عبدالله گل ريان ليکنه
کويته يونائتيد پريس ١٣٧٧
٨/ مخونه مصور ١٨سانتي متره
١-دمسلمانانو علمي خدمت.٢-مشهور مؤلفين. ٣-کتابتونونه
LB2830/5-L55 297/2 ١/١٢٣-٥٢
(دکنګر .کتابتون)

په هر وک کې چې پاڼې اینبودل سوي دي، دهرحرف لپاره یاهم په دننه کې نبناني لري. لکه (٢) شکل.

اوس پام وکړي دلومړي کارد (پاڼکي) تشريح ته :

ريان – عبدالله گل: دمؤلف نوم دی چې لومړی تخلص اوبيا نوم ليکل کيږي.

١٣٣٠ مؤلف دزيږيدلو نيټه ښيي، که مړ سوی وي نو ورسره هغه هم ليکي.

اسلامي علمي نهضت :دکتاب نوم دی.

عبدالله گل ريان: دمؤلف نوم ښيي چې تر تخلص وړاندې ليکل کيږي .که ليکو لان دوه وي دبل ليکوال نوم هم دلته ورسره ليکل کيږي.

کويته :دخپريدلو ځای .

يونائتيد پريس :دخپرونکي موسسي (يا شخص) نوم ليکل کيږي.

١٣٧٧ : دخپريدلو کال ښيي.

٨٠ مخونه : دکتاب مخونه ښيي.

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

١٨سانتي متره: دکتاب اوږدوالی ښيي.

دمسلمانانو علمي خدمت،مشهور مؤلفين،کتابتونونه اونوعنوانونه دي،چې کیدلای سي دکتابتون مسئول ته يې ورکړو.

LB283/5 – L55 دادکنګرې دکتابتون دنظام نمره ښيي.

٢٩٧/٢ د ديوي دنظام نمره ښيي.

٥٢ – ١٠١٢٣ دکتابتون دمسئولينو ځانګړې نمره ښيي چې دکتابتون په فني چارو پوري اړه لري.

دکارت په پاسني ښي لور ته گوښي ٢/٢٩٧ ، L758 هغه نومره ده چې په کتابتون کې دکتاب دقيق ځای ښيي.

نور دواړه کارتونه هم ورته پاڼې دي.خو يوازې په دوهم کې دکتاب عنوان او په دريم کې دکتاب يوه موضوع لومړې ليکل سوې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

داچي هر کتاب د رېولـه پاڼي پـه کتابتون کي لري نوکه پـه پاڼـه د کتـاب نوم، دمؤلـف نـوم يـا د کتـاب موضـوع معلومـه وي. کتاب په کتابتون کي موندلای سوای. پورتني کارت هسي نمونه ده .

له دي پاڼو سره ،سره په الماريو او روکونو کي نوري پاڼي هم دلاربښوونې له پاره ايښي وي د ساري په توګه :

غزنی وګورئ غزنين

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

مولو. شمس الله وګورئ: کمالزاده

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

اسلا(اوهم وګورئ: مذهبونه،مسجدونه تصوفي فرقي او

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

د داسي پاڼو د لاښه پوهيدلو له پاره دا تکي هم په پام کي ولرئ .

ا دکتـاب پـه نـوم يـا موضـوع کـي هغـه خورا ځانګړي کلمـه غوره کړئ او بيا يي د موندلو هڅه وکړي .مثلاً؛ که وغواړئ چي د (څرنګه مطالعه وکړو.) کتاب پيدا کړئ نو مطالعه غوره کړئ او د "م" پاڼه پيدا کړئ .

٢ – د تعريف حروف لکه د انګليسي a,an,the په نظر کي مه نيسئ.

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

٤ که د يوه مؤلف څو نور اثار هم وي .د هغه کارتونه هم له پيدا سوي پاڼي سره ايښودل کيږي .

٥ – د کليمو املا لکه څرنګه چي تلفظ کيږي، هغسي ليکل کيږي لکه عيسی د عيسا په املا او اسحق د اسحاق په املا ء موندل کيږي .

٦ – عددونـه او ارقـم تـل پـه حروفـو ليکـل کيـږي. (١٠٠٠ مسئلي)د "ز" تر حرف لاندي موندل کيږي.

٧ – که د عنوان په پاڼه کي لومړی د يوه 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.

٨ – د مؤلف په پاڼه کي القاب او نوم په نظر کي نه نيول کيږي .مثلاً مولوي شمس الله "کمالزاده" د **ک** په حرف پيدا کيږي چي د تخلص لومړی حرف يي دی .

٩ که پـه يـوه موضـوع کـي څو کتابونـه ليکـل سـوي وي . د ييلوالي له پاره يي د مؤلف د تخلص دوه توري هم ورسره ليکي چي، دا کارت د ليکوال د نښې کارت بلل کيږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په کتابتون کي هغه کتابونه چي بهر ته نه ورل کيږي

داهغه کتابونه دي چي دريفرنس اومرجع په توګه استعماليږي تحقيق اوپلټنې له پاره غوره ذخيرې دي او د دايرة المعارف ،اطلس، کلنۍ، فهرست اوبيوګرافي په بڼه ليکل سوي کتابونه دي.

دايرة المعارف (Encyclopedia) : معمولاً دبشري پوهې د ټولو څانګو معلومات لري، په ډيرو جلدونو کي ليکل سوي وي. ورسره مل فهرستونه هم لري، د ښې ګټې اخستلو له پاره د فهرستونو کتل ضرور دي.

په انګليسي ژبه کي ډيردايرة المعارفه موجودي دي. لکه دامريکا دايرة المعارف، دبريتانيا دايرة المعارف ، دکامپتون عکس لرونکي دايرة المعارف.

دامريکا دايرة المعارف په ۳۰ ټوکونو کي ده چي وروستنی ټوک يي فهرست دی.

دبريتانيا دايرة المعارف په ۲۴ ټوکونو کي ده چي څلورويشتم ټوک يي فهرست دی.

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

دادايرة المعارف ډير استعماليږي.

يو ډول دايرة المعارف چي په انګليسي کي (Cyclopedia) ورته وايي بيا دپوهي په يوه خاصه څانګه کښي ليکل سوي وي.

په نړۍ کي لومړۍ دايرة المعارف په ۷۰ م کال رومي پلني Pliny وليکله په مسلمانانو کي ابن نديم دالفهرست په نوم دايرة المعارف ته ورته کتاب وليک او په افغانستان کي په ۱۳۲۰ هش کال د دايرة المعارف کارپيل سو چي بيا په پښتو او دري چاپ سو. پښتو اوه او دري په شپږ جلده کي ؤ.

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

اطلس: داهغه کتابونه دي چي دهيوادونو او ښارونو ،نقشي او دځمکي مخ داوبو او هوا په هکله نقشي او معلومات لري. دغرونو او سيندونو او ځايونو دسم تلفظ لارښوونې لري. او هريو په نقشو کي ښيي.

کلنۍ : هغه کتابونه دي چي ديوه کال په اوږدو کي ديوه هيواد دپيښو په هکله ليکل سوي وي.

په افغانستان کي داطلاعات او کلتور دوزارت په همت کلنۍ خپريدلي چي اساس يي په ۱۳۱۱ هش کال ايښودل سوی ؤ.

فهرست: له فهرستونو کولای سی چي ديوې ځانګړي موضوع په هکله دکتابونو نومونه ومومئ، کومي مقالي چي په مجلو او ورځپاڼو کي خپريږي، په فهرست کي يي نومونه راځي. ځيني فهرستونه دټولو چاپ سويو کتابونو نومونه لري ، خو ځيني نور بيا په ځانګړيو څانګو کي رالنډ سوي دي.

په پښتو ژبه دفهرست نمونه، دښاغلي حبيب الله رفيع د "پښتو پانګه" کتاب کيدلای سي. چي په پښتو ژبه خپاره سوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بیوګرافي : د اشخاصو دژوندپه هکله لیکل سوي کتابونه دي چې نمونې 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 د ې هکله کارسوی خوخوراکم، ځینو دیوه هیوادخلګ معرفي کړي او ځینو دیو ې سیمې. نمونې یې او سني لیکوالان، مجاهد لیکوالان، وینه په قلم کي او غوره یې دافغانستان نومیالي دي.

خپل معلومات په لومه کې بندکړئ

(وايي : علم ښکاردی اولیکنه یې لومه.)

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

موږ هم چې کله مطالعه کوو، دزده کړ ې په ټولګي کې څه لولو، کومې وینا ته غوږ نیسو. که دامعلومات راسره قید نکړو، یاددا ښت یې نه اخلو، نو دوخت په تیریدلو به هرڅه راڅخه هیر وي، خوهله معلومات نه هیریږي، بلکې ډیریږي چې موږ دوینا، تدریس اولیکنې شغل ولرو.

که تاسو دتحقیق اولیکن ې له پاره مطالعه کوئ، یا یوازې د معلوماتو ټولول مو د مطالع ې موخه وي، نو دخپلې مطالع ې یاددا ښت واخلئ. که نور مطالب نه لیکئ، دومره خوضروري ده چې تر مطالع ې لاندې دکتاب مشخصات ولیکې :مثلاً، دلیکوال نوم، دکتاب نوم، دکتاب موضوع، دخپرونکي نوم، دخپرولو ځای اونیټه.

دایادښتونه ځینې کسان په کتابچوکې اخلي او ځینې په پاڼکو (کارتونو) کې.

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

که مطالعه دتحقیق اولیکنې له پاره وي، نودهر ې موضوع له پاره کارت لیکل کیږي اوکه دمعلوماتو له پاره وي یوازې دکتاب مشخصات باید ولیکل سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که مطالعه دهغه وخت دلیکنې له پاره نه وي اولنډیزیې ولیکلې 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 څیر ګډون کوئ، هلته هم دوینا اساسي ټکي ولیکئ. په لیکنه کې اساسي ټکي او ورسره 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 دایادد ښتونه 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 وینا وي درڅخه تیري او پاته سي.

په یاددښت اخستلو کې خبري او جملي لیکل هم ضرور ندي بلکې په دوه ډوله، لنډ یادا ښتونه باید واخستل سي :

یاداچې په چټکه لیکنه یادد ښت واخستل سي.ددې کار له پاره باید په مخففاتو ځان پوه کړئ اویا له خپله ځانه مخففات وټاکې او بیا 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 ا 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 کي دیاددښتونو داخستلو له پاره داټکي په یاد ولرئ

۱–ترد ې وړاندي چې ټولګی ته لاړ سي،یاددښت اخستلو ته ځان چمتو کړئ. هغه په دي ډول چې دهغې ورځي درس مخته ولولئ .ترڅو دښوونکي دلوست په وخت کي په لوست پوهیدل او یادداښت اخستل درته اسانه سي.

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

۳– داخبري ولیکئ :

الف :دلوست په پیل او پای کي مهمي خبري .

ب په کومو خبرو چي ښوونکی ټینګار کوي یایي بیا ، بیا لولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج: هره خبره چي ښوونکی په توره تخته ليکي.

۴- د ښوونکي خبري په لنډو عبارتونو کي لنډي کړئ او په خپله ژبه يي وليکئ. دا کار هله کيدلای سي چي تاسو د لوست په مطلب پوه سوي ياست.

۵- که وخت لرئ، مهم ټکي په ښکاره ليک وليکي او ورسره د مثالونو يادونه وکړئ.

٦- له لنډکيو محففاتو ګټه واخلي. مثلاً؛ د ساري په توګه (سا، توګه) معلومات (مع) سربيره په دي (+) پرته له دي (-) برابر، مساوي (=) لوی او واړه (> <) وګورئ (وګ) او نور.

په هر حال ياد د ښت واخلئ خو ياد د ښلت اخستل مو بايد په غوږ نيولو او مطالعه کولو کي د ذهن تمرکز ته زيان ونه رسوي.

والسلام.

۸- سرطان- ۱۳۷۷ هش

کندهار

دوهمه برخه:

څرنګه امتحان ورکړو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

سریزه..۷۱
زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟....................۷۴
د مدرسې او ټولګۍ ستونزي په خپله حل کړئ....................۷۶
له ټولګۍ څخه ګټه ترلاسه کړئ....................................۸۰
ازموینه ولي اخستله کېږي؟...۸۴
په ازموینه کي د ګډون چمتو والی..................................۸۵
د ګزا و میدان وخت..۸۷
د ازموینې ډولونه...۹۰
زه زما په قلم..۹۸

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سریزه

ازموینه او امتحان که د ژوند په هر ډګکي وي، یوه ستونزمنه خبره ده، انسان ورته په فکر کي وي، دا فکګول په څو ډوله کیدلای سي:

لومړی :د هغو کسانو فکر دی چي د کار او کال په جریان کي یي د ازموینې لپاره هیڅ کړي نه وي. هغوی تر ازموینې وړاندې شپه، په دې فکر تیروي چي که یوه خارق العاده پیښه وسي او دا ازموینه وځنډیږي. دا کسان د خپل امتحان د ځنډ په هیله د نورو تباهي غواړي. هغوی په خپل خیال کي د ورانی او تخریب یوه نړۍ جوړوي. وایي که سبا زلزله وس ي، باد او باران راسي، په ښار کي مظاهرې وس ي، تر څو مدرسه بنده س ي یا لږ تر لږه ښوونکي ناروغ او د دې مضمون ازموینه پاته سي. دا هسي چرتونه دي او ډیر کم احتمال لري چي ازموینه دې وځنډیږي. خو که ازموینه وځنډیږي، دا کسان بیا هم د ازموینې لپاره هیڅ نلري. دا کسان هغه ډله ده چي په لس - دوولس کاله کي یي آن دا چي دیوه لیک دلیکلو ځواک پیدا کړی نه وي. همدا کسان نه د بریالیتوب په خوند پوهیږي او نه د پاته کیدلو نوم د ځان له پاره بد ګڼي. هغوی هسي کلونه تیر کړي دي او باید د زده کړې په ډګر کي
معیار و نه ګڼل سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوهمه ډله هغه کسان دي چي مدرسي ته خو تللي او د ښوونکي لوست ته کښيناستلي وي. د ټولګي خوري ورې خبري يې د خوب او خيال په نړۍ کي ګرځي، را ګرځي خو د ازمويني له پاره کوم ځانګړې چمتوالې نلري. يوازي د ازمويني په شپه، لزمويني لپاره کتاب ګوري. کيدلای سي دا کسان په ازموينه کي منځني نمري واخلي. ځکه، ديوه مضمون لپاره چي څه په ذهن کي لري او يوه شپه مطالعه وکړي نو د برياليتوب برخه تر لاسه کولای سي.

دريمه ډله هغه کسان دي چي ډېر زده کړي په کلنۍ موده کي يې د ازمويني له پاره څه کړي وي، په پروګرام سره يې لوستونه لوستي وي. د ازمويني په شپو ورځو کي هم مطالعه کوي، خو دا مطالعه ديوې شپې مطالعه نه وي. بلکي د نورو شپو په څير ورته د مطالعې عادي شپه وي. هغوی په همدې شپه، تير اخستل سوي ياد ښتونه ګوري، کتابونه د عنوانونو په کتلو بيا په حافظه کي را ګرځوي. 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 کي تغير راولي او نه په پروګرام کي. هغوی د نورو شپو ورځو په څير، د لوست تر څنګ بهرني کارونه کوي، مجلي ګوري، تفريح کوي او ازموينه ورباندي هيڅ اغيزه نلري. دا کسان په ژوند کي بريالي خلک دي. که په ټولګۍ کي لوست وايي، لومړني کسان وي. که د مسابقو له پاره کومه لوبه کوي ډېر کال زيار او کوښښ

او د همدې شپې او ورځې ډاډ ورته دا سي بري په برخه کوي چي آن ديوه هيواد ويار ګرځيدلای او ګټلای سي.

تاسو هم که زده کوونکي ياست، که په کومه لوبه کي د مسابقې او مقابلې له پاره ګډون کوئ له همدي دريو ډلو څخه وتلي نه ياست. که خدای وکړه، هغه کسان ياست چي د ازمويني د ځنډ په هيله يا باد او باران غواړي او يا د ښوونکي بيماري ته خوشحاله ياست. له همدې ورځې اراده وکړئ چي نور به په د ډلو کي هغه ډله ستاسو وي چي امتحان ورته عادي لوست ښکاري او په ټولګۍ او ملګرو کي ويا ړلي يوازي تاسي ياست. زه په همدې هيله همدا بحث پيل کوم. خدای تعالی دي وکړي چي زما دا ليکنه له تاسو سره څه مرسته وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟

وړاندې تردې چې دا زمونږ په هکله څه ولیکل سي، دا یادونه ضروري ګڼم چې د مدرسې او ښوونځۍ زده کوونکي د مطالعې ټول شرطونه، کوم چې د مطالعې په برخه کي 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 ټولګۍ کتابونه د زده کوونکي په خوښه نه وي، نوي وي او په یوه ځانګړي موضوع کي لیکل سوي وي. ځکه هم په ذهن باندي 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 ډیرڅه نلري نو خوند پکي نه وي دا هم په ذهن بار درنوي. خو د مدرسې او ښوونځۍ د پروګرام کتابونه بیا یوه ښیګڼه هم لري. هغه دا چې دا کتابونه هر یو په یوه موضوع کي لیکل سوي وي. که د لومړنیو ورځو د نابلدتیا ستونزه وګالل سي. د کال په جریان کي له دې کبله اسانتیا پیښیږي چې، لوستونه سره ورته والی لري. د لوست کړۍ یو تر بله ډیر توپیر نلري.

د مدرسې او ښوونځۍ لوست په ذهن اجباري بڼه لري. ځکه د ازادي مطالعې په څیر څوک کتاب په خپله خوښه نه سي 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 کي یو ساعت وخت بس وي، د همدا سي لوستونو له پاره د مطالعې وخت زیات ضرور دی. په تجربه سره ویلای سوای چې، د هر مضمون لپاره چې څومره وخت د مدرسې او ښوونځۍ په پروګرام کي 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 پکي حل سي. د مدرسې او ښوونځۍ د زده کړې ترڅنګ که په کور کي مطالعه کیږي، نو په ټولګۍ کي راغونډ سوي معلومات په ذهن کي ښه خوندي کیږي. کورنۍ مطالعه تکرار او تمرین د ی سربیره په دې چې د ټولګۍ لوست ښه ورباندي زده کیږي، علمي مهارت ورباندې زیاتیږي او په کورکي تر ښوونځۍ وخت هم زیات وي. نو کیدلای سي تیر لوست ولوستل سي، ولیکل سي، تکرار سي او یاد سي.

که څوک د مدرسې او ښوونځۍ ترڅنګ په کورکي هم په یوه منظم پروګرام مطالعه وکړي، کیدلای سي د کارکولو ښه عادت ورسره پیدا سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مدرسې او ټولګې ستونزې په خپله حل کړئ

هر زده کوونکی که هغه تکړه دی که ناتکړه. په مدرسه او ټولګی 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 هغه حل لاره یې دا نده چې ښوونځی پریښودل شي. ګران مضمون هیر شي او یا د ستونزو پیدا کوونکي، ښوونکي درس ته حاضر نشي. نوري لاري سته چې له دې ستونزو سره مقابله وشي 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 وشي.

۱– کیدلای شي: ستاسو د ښوونکو په منځ کې کوم یو داسې هم وي چې یا علمي کفایت ونلري، د پوهیدلو ځواک یې کم وي په وړه خبره عصبي کیږي، د پوښتنې داوریدلو ځواک نلري، تر لوست د وخت په ضایع کولو خوښ وي یا نوري ستونزې ولري. له داسې ستونزو سره مقابله دا نده چې یا ټولګ ی ورته پریږدئ او تیلسو هم بې کفایتي و ښیاست او له هغه سره په شخړه پیدا کولو 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 لور ته اړوئ که بیا هم هغه ښوونکي بې ځایه تاسو په قهر کولی. زیار وباسئ څو خپل حالت په اختیار کې ولری کله چې د هغه عصبي وضعیت نور مال شي او یا تر ټولګی 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 د د ې ښوونکي عادت ته بدلون ورکړئ او یا کولا ی نسي چې په خپلو کړو، وړو د همداسې ښوونکي عادت واړوئ. بیا ځان مه قرباني کوئ. د ډیرو ګلانو تر څنګ کله، کله اغزي هم په لاس کې واخلئ.

کیدلا ی شي د ښوونکي د ه رویه ستاسو د بد چلند زیږنده وي، تاسو به درس نه زده کوې ګورنۍ وظیفه به سرته نه رسوئ، په ټولګۍ کې به مزاحمت کوئ او...

په دې صورت کې ځان ملامت وګڼئ او په عادت کې مو بدلون راولئ.

۲ ګران لوستونه: کله زده کوونکو ته له د ې کبله ستونزه پیدا کیږي چې د ټولګۍ کتاب او لوست ورته ګران او سخت وي داسې ستونزې ته خو نژدې او آسانه حل دا دی چې هغه کتاب هیر کړئ په مهال ویش کې د هغه کتاب او مضمون وخت او ځای بل مضمون ته ورکړ ئ خو دا کار ستاسو په وس کې ن ه دی. ځکه هغه یو معیاري مضمون دی او د درس په پروګرام کې منل شوی دی. نو غوره لاره یې دا ده څو د هغه مضمون په زده کولو کې زیات وخت تیر کړئ کله مضمون اسانه وي خو زده

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوونکي هغه پردې ګڼي. همدا پردې ګڼل هم هغه مضمون سختوي. داسي چي زده کوونکی وایي:

زه به په راتلونکي کي یو ادیب یم، نو یوازي د ژبو مضمونونه باید ولولم. مثلثات او الجبر هیڅ په درد نه خوري. یا وو ایي:

زه به یو انجنیریم، نو ادبیات راته اضافي مضامین دي.

په داسي احساس او اټکل یو ډول مضمونونه پردي فرضوي او فرض هغه مضمونونه ورته ګرانوي. خو کیدلای سي ستاسو اراده بدله سي که هغه هم نه وي نو د ژوند په کارونو کي خو هر مضمون ضروري دی نو له ګران او ناخوښه مضمون څخه تیښته د ستونزي د حل لاره نده بلکي باید:

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

ن د ګرانو لوستونو په هکله له نورو اندیوالانو یا لویانو مرسته وغوښتل سي.

ن د هم دې مضمونونو د لوست په وخت کي غایب نسئ.

ټولګي ته تر تللو وړاندي، د دې مضمونونو نوی لوست وګورئ او هغه ټکي او ځایونه چي پکي ګران وي، لومړی حل او بیا نور لوست زده کړئ.

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

تل ټولګي ته ناوخته رسیږي. یوازي دا نه چي لوست تر ې تیریږي بلکي په ستړي ساه په ورسیدلي درس هم نه

پوهیږي. کمښت باید په خپله پوره کړي او په خپل وخت حاضر سي.

د درسونه، نه زده کوي، هره ورځ کورنی وظیفه ور څخه پاته وي. داسي شاګرد ته هرو، مرو د ښوونکي له لوري ستونزي پیدا کیږي. ښوونکی که هر څومره حلیم او د زغم څښتن انسان وي خو تر یوه، دوه ځله زیات نه غم هغه بې حوصلې کوي او زده کوونکي ته ستونزه پیدا کوي. دا ستونزه هم باید شاګرد په خپله حل کړي. د لوست په زده کړه باید د ښوونکي باور پیدا کړي او هغه ته داسي بهانه په لاس ورنکړي چي بې ځایه ایا په ځای سره عصبي سي.

ن په ازموینه کي کمي نمري اخستل بله ستونزه ده چي شاګرد ته له خپله ځانه پیدا کیږي. په کمو نمرو اخستلو خپل اعصاب هم خرابوي او معلمیتي هم له ګونځو ډکه تنده نیولي وي. له دې ستونزي څخه د خلاصون په غرض د ازموینې پاڼه یا څیري یا سوځوي او یا یې پټوي. خو دا یې لاره نده. له پاڼې څخه باید ګټه واخلي او خپله تیروتنه پکي ووینې او وو ایي: ولي مي دا پاڼه بده او د کتلو وړ نده. تیروتنه جبران کړي. همدا پاڼه ورته د عبرت پاڼه سي. بیا وخت بیکاره تیر نکړي. خپله اراده درس ویلو ته کلکه کړي. تر څو بیا ورته بده پاڼه په کیڼ لاس ورنکړل سي.

له ټولګی څخه ګټه تر لاسه کړئ

۱- د ټولګی ټولو درسونو ته حاضریږئ، که په ټولګی کي کم معلومات تر لاسه کړئ او څه تکرار و کړ ئ. دا تر هغه ډیره ښه ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

چي هيڅ ورغلي نه ياست.سيل، منظره اوله ټولګۍ څخه وتلي کارونه ټول د ټولګۍ له حضور څخه کم دي.

۲-د ټولګۍ له شرايطو سره ځان روږدي او عادت کړئ. د ښوونځي لوستونه يو ډول نه وي، کله تشريح او کله تکرار وي.کله ازموينه،ټيسټ 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 ياست .که لابراتوار خوښوي او له تشريح څخه مو ورته کيږي يا يو مضمون خوند درکوي او بل درباندي درنيږي،نو دا عادت ورک کړئ هر مضمون او هر پروګرام د ښوونځي د معيار جز دی او لوستل يي 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 تيروتنه او اشتباه درته پيدا کيږي، هغه وپوښتئ که په موضوع پوه ياست دلاروښانه کيدلو لپاره مثال وغواړئ.

۴- که په ټولګۍ کي د نورو زده کوونکو په وړاندي، د درس د تشريح او يا پوښتلو ځواک نلرئ او د نورو ترمخ بي زړه کيږي،نو کوشش وکړئ څو د ټولګۍ په لومړني صف کي کښيني او د نورو شاګردانو ستر ګي درته مخامخ نسي.

۵-په ټولګۍ کي د شوخو زده کوونکو لورته پاملرنه مکوئ.زيار وباسئ څو ستاسو ناوړه حرکات بي پروا زده کوونکو ته د نوري بي پروايي ،زړورتيا ورنکړي،ښه غوږ ونيسئ.

۶-د کوم مضمون لوست ته چي ورځئ،هغه کتاب وړاندي لا وګورئ،نوي لوست کي ګران ځايونه ځان ته معلوم کړئ څو د ښوونکي د تشريح په مهال ،هغه ځای ته پاملرنه وکړئ او ورباندي وپوهيږئ.د هر درس تمرين ګورئ څو د تشريح په وخت کي د هغه په ځواب پوه سئ.

۷-د ښوونکي د خبرو پيل او پای او هغو خبرو ته پام ولرئ کومي چي يا په تاکيد سره وايي او يا يي تکرار کوي ،کومي جملې چي په تخته ليکي هغوی ته ځير اوسئ.

ښوونکی معمولاً مهمي جملې داسي پيل کوي:

(لومړی... دوهم ....دريم.)

"يوه مهمه نکته دا ده چي ..."

"او په ياد ولرئ چي ..."

"اصل خبره دا ده چي ..."

"او په دې علت چي ..."

ښوونکی د تائيد لپاره په دي تورو تکيه کوي :

(د ساري په توګه) (د مثال په ډول) (سربيره په دې) (د دي په عکس...) (همدا رنګه ...).

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

په نتيجه کي ... داسي نتيجه اخلو چي ....

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸-که د درس په جریان کي کومه پوښتنه در ته پیدا کیږي. یاد دې ښت یي واخلئ او د لوست په پای کي دهغې په هکله له ښوونکي څخه معلومات وغواړئ.

۹- دلوست په پای کي لنډ کي یادداښتونه واخلئ.

۱۰-که کله په ټولګی کي حاضر نه وئ د بل ملګري دهغې ورځې یادداښتونه وګورئ.

۱۱-که دلابراتوار خونې ته لاړئ کومه تجربه چي درته درکړل سوي دهغې وازي په هم هغې پلګیا اوسئ. دنورو زده کوونکو تجربې او دلابراتوار لوازم که ګوري نو بیا په خپل لوست او تجربه پوهیدلای نسئ.

۱۲- کوم درسونه چي نوي زده کوئ. بهرني استعمال ورته ورکړئ. له ځان سره مثالونه ورته ومومئ او پوښتني پکي ولټوئ.

۱۳-دټولګي لوست تر تفریح او خوب وړاندي په ذهن کي دروګرځوئ چي بیا ژر نه هیریږي.

۱۴- نقشو، جدولونو او ګرافونو ته زیاته پاملرنه کوئ.

۱۵-په هر لوست کي چي ځانګړي، فني او یا نور توري وي، لومړی دهغوی په معنی ځان پوه کړئ بیا دلوست تشریح او بشپړولو ته غوږ نیسئ. ساري په توګه: سمبول، ولانس، چارج، اتوم، الکترون، مرکب، مالیکول، مدار، اتومي نمبر، اتومي وزن، کثافت، مخصوصه وزن، راډیکل، ایون، انعکاس، انکسار، ارتجاعیت، تراکم، توان، کار، انرژي، حرکت، سرعت، اهتزاز، امپلتیود، پریود، ولتیج، هادي، عایق، مقاومت، جریان، محراق، پرتاب، جذر، پولینوم، توان، ساین، تانجانت، سیکینټ، عصبه، ذوی الفروض، ذوی الارحام، میت، متروکه، اخیافي، علاتي، اعیاني، مخرج، نصاب، خُمس، غنیمت، غزوه، سریه، مرفوع، مرسل، متواتر، مشهور، راجح، مرجوح، حاده، منفرجه، قایمه، تماثُل، مفروض، مطلوب، مستوي، مرتسم، حجره، نسج، غړی، سیستم، میزبان، پرازیټ، فقاریه او نور اصطلاحات په لوست کي راځي. په هغوی ځان داسي وپوهوي چي په خپلو عباراتو یي روان وو ایاست او نور هم وړاندي پوه کړای سئ.

۱۶-په ټولګی کي ځاني له لوست څخه وتلي خبري مه کوئ او نه هم داسي موضوع یادوئ. زیار وباسئ، هم داسي خبري تر ټولګي بهر ختمي کړي. داسي خبري ستاسو پام هم بل لورته اړوي او نورو ته هم فکری ګډوډي پیدا کوي.

ازموینه ولي اخستله کیږي؟

ازموینه د زده کړې جز دی او د دې په اره اخستله کیږي، څو ښوونکي وپوهیږي چي زده کوونکو تر کومي کچې نوي لوستونه زده کړي دي. ځیني د دې له پاره منظم امتحانونه اخلي ترڅو زده کوونکي دې ته اړ کړي چي ټول خپل لوست ولولي، وې ګوري، تکرار او یاد یې کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ازموینه له یوه لوري دلوړو او ټیټې سویې دزده کوونکو ترمنځ دتوپیر او امتیاز معلومولو او دهغوی ترمنځ دقضاوت ښه وسیله ده او بل لوري همدا ازموینه ده چې زده کوونکي ښې مطالعې او کتاب کتلو ته اړباسي.

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

ازموینه ترلوست او زده کړې وروسته هم اهمیت لري. په مسلکي چاروکي ترازموینې وروسته هرځای دنده او شغل موندل کیږي. په ټولنیزو چاروکي دژوندهره معامله او مسئله یوډول ازموینې ته اړتیالري.

په ازموینه کي دګډون چمتووالی

۱ – ځیني زده کوونکي ازموینې ته په منفي نظر ګوري. هغه یواجباري، اضافي او دځان له خوښي پرته یو بار ګڼي. دا فکر باید ورک او ازموینې ته دیوه ګټور شي په توګه وکتل يي ازموینه هغه وخت یوه ستونزه ده چي هغې ته په بدنظر وکتل سي. ازموینې ته لومړنۍ تیاري همداده چي بدبیني ورته ونلري هغه دځان په ګټه وګڼي او دخپلو نیمګړتیاوو د معلومولومعیار یې ومني. په دې توګه به ازموینه درته خوښه او اسانه وبریښي او پکي دګډون لپاره به په ځان باور او ویسا ولرئ.

۲ – دازموینې لپاره تیاري نیوله 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 دزده کوونکي له ځواک څخه زیاتیږي.

ازموینې ته دچمتو کیدو لپاره ،دلوست او مطالعې مهال ویش درلودل ټولګی ته په منظم ډول تلل،د یادداښتونو اخستل او هغه بیا ،بیاکتل غوره لاره ده. ورسره که دټولګ ی له ملګرو سره درسونه یو ځای وګورئ، مباحثې پکي وکړئ او دتیرو ازموینو پاڼې بیا وګورئ، دا هم ګټورکار دی. دنورو ازموینو دپاڼوکتل تاسو ته دقت پیداکوي، په خپلو بې پروایو پوهیږي، دهمدې ټولګي په کومه کي چي اوس په لوست لګیا یاست، دازموینو پاڼي هم تنظر تیري کړئ ،دا دسوالونو په هکله یونوی فکر درسره پیداکوي.

۳ – له ښوونکي څخه وپوښتئ چي په کومو موضوعګانو او مطلبونوکي ازموینه اخلي.

۴ – له ښوونکي څخه وپوښتئ چي څه ډول امتحان اخلي.

۵ – ترازموینې یو ه،دوې اونۍ وړاندي ،د ښوونکی پوښتنو، اشاروا وپه ځینو مطلبونو تاکید ته غور وکړئ. ډیر اټکل دا کیدلای سي چي ښوونکی په همدې پوښتنوتاسي د امتحان څرنګوالی ته متوجه کړي.

۶ – دازموینې له پاره پروګرام او مهال ویش ولر ئ. نالوستي لوستونه ولول ئ ګراني مسئلي حل کړ ئ ترازموینې دوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځي وړاندي تاسو بايد ټول درسونه د ازموينې له پاره کتلي وي. تر ازموينې يوه ورځ وړاندي له ړوند مضمون په هکله فرضي پوښتني او ځوابونه تيار کړئ تر ازموينې وړاندي شپه ارامه تيره کړئ خوب پوره کړئ او د ازموينې په ورځ يوازي فهرست او عنوانونه وګورئ. ازموينې ته په خپل وخت ځان ورسوئ. زيار وباسئ څو د ازموينې 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

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

۱– د ازموينې تر وخت لږ تر لږه پنځه دقيقي وړاندي خپل ځای ته ځان ورسوئ. له يوه لوري به د ناوخته رسيدلو له تلولي توب څخه ژغورلي يا ست له بل لوري به د ښوونکي لارښوونې نه درڅخه تيرېږي. کله خولا داسي هم وي چي ناوخته راغلي شاګرد ته د ازموينې 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 ازموينې په ډګي په قلم پسي ګرځي او په دې عمل سره هم خپل وخت ضايع کوي او هم د نورو فکري تمرکز بايلي.

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

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

۴–د ازموينې ژبنۍ او ليکلي لارښوونې په غور سره واورئ او وېې ګورئ.

۵– د ځوابونو ترپيل 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 توری په نښه کيږي؟ خالي ځايونه ډکيږي؟ څه تشريح غواړي؟ کوم مطلب معلومول دي او که...

۷–ازموينې 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–د پوښتنو شميري په خورا احتياط ګورئ او د ځوابونو شميري يې په غور سره ليکئ که په يوه شميره کي سوال او ځواب سره واوړي، تيرو بيرسي، ځوابونه به ترپايه غلط وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹- په چټکي او احتیاط سره کارکوئ.

۱۰- که دازموینې وخت ډیر وي، یوه یوه شیبه لاس له کارڅخه اخلئ، ترڅو مو استراحت اوآرام کړی وي.

۱۱- سوالونه ټول وګورئ، ګرانې او اسانې پوښتني ځان ته معلومي کړئ، که دټولو ځوابونو نمري یو شان وي، نو لومړي اسانه پوښتني ځواب کړئ.

۱۲- ګرانه پوښتنه دوه، دري ځله ګور ئ څويي په مطلب او غوښتنه پوه سئ.

۱۳- تحل وروسته خپلي پاڼي وګور ئ کوم سوالونه چي مو بي ځوابه پري ایښي وي، هغوی ځواب کړئ.

۱۴- حل سوي پوښتنې پرته له کومه دلیله بل ځواب مه ورکوئ.

۱۵- که دپوښتنې په ځواب نه پوهیدلئ او په اټکل مو ځواب ورکړی ؤ، لومړنی غوراوی غوره دی.

دازموینې ډولونه

ازموینه ډیر ډولونه لري. کیدلا ی سي دښوونکي او دازموینې دسمبالوونکو په شمیر دازموینې ډولونه وي خو په عمومي ډول ازموینه په دوه ډول ده:

تشریحي (انشایي)، لنډه (ټیستي).

۱- **تشریحي ازموینه**: په دې ډول ازموینه کي ډ ېري لیکني ته اړتیا وي. باید د پوښتني اړوند ټولي زده کړي په یاد راوړل سي هغه معلومات په داسي ډول ترتیب او تنظیم سي چي په استدلال او منطق ولاړ ځواب وي.

په تشریحي ازموینه کي موخه یوازي دانده چي ستاسو د یادولو ځواک وازمویل سي بلکي تاسو په دي هم ازمویل کیږئ چي دخپلو معلوماتو تشریح او تحلیل څرنګه کولا ی سوا ی او څه ډول دا زده کړه استعمالولای سئ. دا ځواب هله ښه معلومیدلای سي چي زده کوونکی دپوښتني په موضوع ښه پوهیدلی او په خپلو تورو الهجه یي بیان کړا ی سي. په داسي ازموینکي دا هم غوښتل کیږي چي شاګرد خپل افکار څرنګه په ښکاره او منطقي ډول څرګندولای سي.

دا ډول ازموینه په دې ډول تورو ځانګړي کیږي.

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

دساري په توګه:

۱- دمطالعې لپاره وړچاپیریال تعریف کړئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲-زده کړې په کار کي د بريا ليتوب دريږنستيز عوامل تشريح کړئ؟

دداسي ازموينې ځواب لپاره دليکوالي له لاربښوونو څخه بايد ګټه واخستله سي هغه داسي چي، زده کوونکي سوال ولولي، ځان ورباندي پوه کړي دځواب ټول جزيات دپاڼې په يوه ځنډه وليکي بيا يي وړاندي وروسته کړي. په همدې جزياتو کي اصل خبره وموي، دهغې لپاره سريزه پيل او په نورو برخو کي يي تشريح او تائيد وليکي. مثالونه، متلونه اونکتي پکي راوړئ. په هر پاراګراف کي يوه خبره مطرح کړ ئ او په پاى کي دپايلې په ډول څه وليکئ.

۲- **لنډه (ټيسټي) ازموينه:** په دې ډول ازموينه کي، ليکنه کمه وي ځوابونه په يوه توري ورکول کيږي چي هغه په خالي ځا ى کي ليکي. يا يوه ځانګړي نښه دځواب په ځا ى ايښودل کيږي او يا دځوابونو په پاڼه کي تر ټولو غوره ځواب په نښه کيږي.

لنډه ازموينه څلور ډوله اخستل کيدلاى سي.

الف : متناوب يا د"سم" او "ناسم" ازموينه : په دې ډول ازموينه کي ځوابونه دوه متضاد حالته لري او په (سم،ناسم) (صحيح،غلط) (ربښتيا ،دروغ) (مثبت،منفي) او يا (هو ،نه) ځوابيږي. دساري په توګه :

( ) دخوب په بستره کي ښه مطالعه کيږي .

که ستاسو په نظر ددې پوښتنې ځواب سم وي نوله لاربښوونې سره سم په قوس کي د س (سم)،ص(صحيح) ، ر(ربښتيا)،يا هو ،توری او يا د + (مثبت) علامه وليکئ.

که داخبره غلطه وي نوبيله لاربښوونې سره سم ، دنا (ناسم) غ(غلط)،د(دروغ) يا د(نه) توری او يا د -(منفي) نښه وليکئ.

داچي زما په نظر داخبره سمه نده نو په ليند کيو کي ليکم.(-) او يايي کوم معادل توری (ن،غ،د ،نه) ليکم.

ب -دغوراوي ازموينه : داازموينه هم د"سم"او "ناسم"په څير ځواب لري خو دڅوځوابونو احتمال پکي وي. زده کوونکي به هغه ځواب غوره کوي چي خورا وړاومناسب وي.

تر مختنۍ ازموينې داډيره پاملرنه غواړي. ځکه،ځوابونه سره ورته والى لري. دساري په توګه :

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

الف :(۸۰) ب: (۷۵) ج :(٦٨) د :(۵۰).

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

۲- داسلام په لاره کي لومړنى شهيد ( )دى.

الف – حمزه (رضی اللہ عنه) ب – حسين (رضی اللہ عنه)

ج – ياسر (رضی اللہ عنه) د – حارث ابن ابي هاله(رضی اللہ عنه)

(c) ketabton.com: The Digital Library

داچې د اسلام په لارکي لومړنی شهيد حارث (رض) دی نو په قوس کي د "د" توری ليکل کيږي.

ج - بشپړه کيدونکي (تکميلي) ازموينه: په دي ډول ازموينه کي غوښتل کيږي څو د يو عبارت يا پاراګراف خالي ځايونه ډک سي کله په ځوابونو کي لغات يا شميري ورکولي کيږي او سم ځواب تري غواړي او کله هيڅ هم نه وي. د ساري په توګه:

۱ - محمد (صلي الله عليه وسلم) د (....) کلونو په عمر په پيغمبري مبعوث او د عمر په (...) کلنۍ کي وفات سو.

داعبارت به داسي بشپړ کړو:

محمد صلی الله عليه وسلم د (۴۰) کلونو په عمر په پيغمبري مبعوث او د عمر په (۶۳) کلنۍ کي وفات سو.

۲ - د معاصر افغانستان جوړونکی (   ) دی.

داچې داشخص احمد شاه بابا د ځو په ليندکيو کي به ليکو: (احمد شاه بابا) او جمله به بشپړه سي.

د - اړونده (نسبتي) ازموينه: د دې ډول ازموينې ساده بڼه داده چي په دوو عمودي (ولاړو) ليکو کي دو ځايه سره ورته او اړونمطلبونه خو بي ترتيبه او تيروبير ليکي. د زده کوونکي دنده داده څو د دوهم کالم د مطلب سم تور ی د لومړي کالم د مطلب څنګ ته وليکي.

کله يو کالم د مخترعانو نومونه وي او بل کالم د اختراعاتو. کله په يوه کي پيښي او په بل کي ځايونه او نيټي ليکل سوي وي. کله هم په يوه کالم ک ي کتابونه او په بل کي يي ليکوالان ليکلي وي او ...

خو کله ،لا ځوابونه تر پوښتنو زيات هم وي. مثال يي وګورئ:

(   ) داحد جګړه .... ۱ - د هجرت پنځم کال

(   ) د فجار جګړه............ ۲ - د هجرت دوهم کال

(   ) د بدر جګړه............ ۳ - د هجرت اتم کال

(   ) د مکې سوبه. .... ۴ - تر هجرات وړاندي

۵ - تر بعثت وړاندي

۶ - د هجرت دريم کال

دلته پوښتني څلور او ځوابونه شپږ دي.

د دې لپاره چي سم ځوابونه مو ورکړي وي. نو په لومړي قوس کي (۶) په دوهم کي (۵) په دريم کي (۲) او په څلورم قوس کي (۳) ليکو.

۵ - معياري (دکانکور) ازموينه: دا د ازموينې يو ځانګړی ډول دی چي په لنډ او تيستي ډول اخستله کيږي خو له معمولي او د ټولګيو له ازموينو سره دوه توپيره لري:

لومړی داچي تجربه سوي وي، کار ورباندې سوی وي. د تکامل او بشپړتيا ډير پړاوونه يي وهلي وي.

دوهم داچي د پوښتنو او ځوابونو ډکيي خورا پراخ وي. وينځي د پوهنتون د کانکور ازموينه په ټول هيواد کي يو ډول اخستلکيږي. دلسم، يوولسم او دوولسم ټولګيو په مضمونونو کي يي پوښتني جوړيږي. په داسي ازموينه کي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دزده کـوونکي دزده کـړې او معلومـاتو ترڅنـګ دزده کوونکـو ځیرکتیا ، شخصیت،غوښتني او هیلي هم ازمویل کیږي.

دکانکور په ازموینه کي دپوښتنو اوځوابونو پاڼي سره بیلي وړونمـري هـم پـه ماشـین ورکـول کیږي.نوځکـه پکـي زیاتـه پاملرنـېـه کـار ده او شـاګرد باید تـولي لاربـښوونـېپـه پـام کـي ولري. تاسو داپوښتني وګورئ او دحل ډول ته يې 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 تر زوی (   ) وي.

۳-۱:هوښیار

۳-۲:شتمن

۳-۳:ځواکمن

۳-۴:مشر

۴- ورځ او شپه (   ) څخه پیدا کیږي.

۴-۱: دځمکي 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.

۵-که د دوو قلمونـو بیـه (۲۰اف) وي پـه (۱۰۰) افغـانیو (   ) قلمونه اخستلای سو.

۵-۲۰:۱ قلمونه

۵-۱۰:۲ قلمونه

۵-۱۵:۳ قلمونه

۵-۵:۴ قلمونه

داخو دپوښتنومونې وي،اوس پـه بیلـه پاڼـه کـې یـې ځوابونـه وګورئ چي دسم ځواب له پاره دوي موازي کرښې توري سوي دي.

۱- = = = =

۲- = = = =

۳- = = = =

۴- = = = =

۵- = = = =

نورنو ،تل په ازموینو کي بریالۍ سئ، خو ګورئ چي دځوابونو په پاڼو کي مو دخپل نوم لیکل هیر نسي.والسلام

۱۴۱۹/۱۲/۱۷هـ ق – ۱۳۷۸/۱/۱۶هـ ش .دوشنبه ۸:۴۵ سهار،کندهار

(c) ketabton.com: The Digital Library

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(۹سالۀ ۴۱)په اټکل دی .

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

په ۱۳۴۵هـ 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 ۱۳۵۱هـ 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 پوهنځۍ ته شامل سوم . خو درې کاله وروسته مې دناخوالو له امله دلوست لړۍ غوڅه سوه. ددې زده کړو ترڅنګ مې ضروري دیني زده کړې هم کولي.

په۵۷ – ۱۳۵۸هـ ش کلونو کې دکمونستانو په دوره کې دوه ځلې دهغوی له لوري بندي کړای سوم.

له ۱۳۵۹ تر۱۳۷۱هـ ش کال پورې 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 د سرې میاشتې په ټولنه کې مې درئیس په توګه دنده درلوده.

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

د ۱۳۷۴ کال په پای کې مې دطالبانو له اسلا مي 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 ۱۳۵۹ه کال مې لومړنی مضمون او لومړنۍ رساله (شمۀ از شکنجه هاي مشهود درمحابس افغانستان) چاپ سول .تر اوسه مې په ۳۴ ډول، ډول خپرونو کې په سلګونو مضمونونه خپاره سوي دي او تر دیرش ټوکه لیکل سوي او یا ژباړل سوي کتابونه مې دچاپ شرف لري . پنځلس ټوکه کتابونه مې هم چا پ 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 راته بې توپیره دي .له عربي ،اردو او انګلیسي ژبو څخه په ژباړه لاس بری یم.

ذلک من فضل الله .

والسلام.

- ریان-

Rayyan261@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماخذونه

خوږو لوستونکو ! په دي ليکنه کې مي له ماخذونو څخه ګټه اخستې وه،هغه ماخذونه مي دکندهار پوهنتون او دکندهار داطلاعات اوکلتور د رياستونو له اړوندوکتابتونونو 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 ؟ اوڅرنګه 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 ي تجربه هم اغېزمنه ده ځکه :

۱–زه دليسي په دوره کښي دخپلي ښوونځی 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 ليکنه 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

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library