بسم الله الرحمن الرحیم

حافظه

حافظه / دانسان مهم ذهنی ځواک او توانا یی ده همد ا
حا فظه ده چی انسان له حیوانه بیلوی په زیاترو هغو
تصمیمونوکی چی موږیی نیسو حافظه اغیزمنه ونډه او
رول لری حافظه هم په روانپوهنه او او هم په بیولوژی
کی دزیاتوڅیړونو سبب ګر ځیدلی ده

د حافظی تعریف

حا فظه یعنی ؛ کود (رمز)اښودل ذ خیره کول او
داطلاعاتو او معلوماتو بیا موندل (بیاپه یا دول) کود
یښودل یا (رمزاړول) یعنی داطلاعاتو شکل ته تغییر
ورکول په دی ډول چی په حافظه کی د طبقه بندی
وړتیا ړلری ستره معلومات او اطلاعات په چاپیریال کی
(د حافظی څخه دباندی)دفزیکی او کیمیاوی محرکاتو
په بڼه زموږحواس تحریکوی اودکود یارمز (نښی) په
بڼه زموږ په حافظه کی ځای نیسی
موضوع دبڼه روښانتیا لپاره تایپ
د فیتی (کسټ) نوار (پټه) په نظر کی نیسو که چیری

Ketabton.com

ketabton.com - The Digital Library

دفیتی پټه (نوار) ته هر څومره په ځیر سره وکتل سی
حروف او کلمات به ور باندی و نه لیدل سی مکر که
چیری دهغه فیته ټایپ ته ورواچوودکلماتودویوونکی
اواز به واوروهمد ارنګه که دانسان مغزته په نیغه
(مستقیمه)تو ګه وکتل سي په هغه کی به کلمات
انځورونه هندسي شکلونه او دالجبر معادلات ونه لیدل
سي نو نوموړو بیلګوته په مغزکی ځای نیسی باید
دیوی زیاتی مودی لپاره و کولای سوهغوی وساتو دغه
مر حلی ته ذخیره کول وایی د اصلاعاتو دذخیر ه
کولولپاره باید هغوی په تکرار کړو که چیری اصلا
عات تکرار نه سی نو له منځه ځی فر ض کړی دخپل
استاد دټلیفون شیمره داخپل یو ټولګیوال څخه واخلی
یعنی ۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱ که چیری داشیمره ونه لیکی
یایی تکرار نه کړینو تاسی نه سی کولای چی نوموړی
شمیری ته زنګه ووهی ځکه چی ستاسو له ذهنه به
ووځی او ذخیر ه به نه سی

دحافظی دتشکیل دریمه مرحله بیا
موندل دی بیا موندل یعنی داصلاعاتو د ځای ټاکل او
پوهي ته دهغوی چمتوکولاو احاضرول دبیګی په ډول
څه وخت چی ستاسو څخه پوښتنه کیږی چی دهوش

ketabton.com - The Digital Library

دضريب فرمول څه ډول دی یادبغه دهوش درجه یا څو
ده باید وکولای سئ ددی ډول اصلاعاتو ځای او محل
په مغز کی پیداکړی دذهن دپوهي سطحی ته یی
ورکړی که یو مطلب سا ده وی او په کافی اند از تکرار
سي دهغي بیاموندل بیا په یا دول به ډیر اسانه وي لکه
نوم تخلص دپلار دنده دخویندو او ورونو شمیر او
داسي نور مګر دهغه اطلاعاتو کچه چي غواړی په یاد
یی کړی (بیاوومي) ډیر او پیچلی وی نوپه یا دول به
یی داسي ساده او اسانه نه وی د بیلګی په توګه هڅه
وکړئ چی دتقویت کونکو بیلا بیل ډولونه په یاد کړئ
(هغه موضوع چي په نهم څپرکی کي مو وویل)
دوخت له نظر دحا فظی ډولونه

داصلاعاتو دساتلو دوخت له نظره دري ډوله حافظه
شتون لري حسي حافظه لنډ مهاله حافظه

ketabton.com - The Digital Library

او اوږدمهاله حافطه

١ حسي حافظه ؛ یعنی حواسوپه
وسیله داصلاعاتو نښه دډیري لنډی)نښه دډیري لنډي
مودی لپاره دټلویزون پر صفحي څرکندیږي دډیر لیري
ثبتول دلنډ وخت لپاره فر ض کړئ څخه د eegځاي
موټر دهارنګ اوازاوریدل کیږي یا یو شخص په
سرسري (سطحی) یا لنډوخت کی ستاسي لاس لمسوي
تا سي به له دو غودریومحرکاتو څخه یو تصویر په
ذهن کی ولری او بلا اخره متوجه به سئ چی یو
محرک شتون درلږود دحا فظی دی د ډول ساتني ته
حسي حافظه ویل کیږی روانپوهان باور لری چی
حسي حافظه حد اکثریو ه ثانیه دوام مومي
٢

لنډمهاله حا فظه

دحسي
اصلا عاتو دثبتولو په وخت کی یعني دحسي دتشکیل
په وخت کي که چیری محرک ته پاملرنه وکړو کولای
سو وروسته له هغي چي په خپله محرک له منځه ولاړ
حافظي مهاله حافظه کي سي هغه دیو ي دقیقي لپاره
وساتو دبیلګی په ډول که چیري دتلویزون پر صفحی

ketabton.com - The Digital Library

راښکاره سي او موږ مخکي له مخکي خپل حوا س
په خپله لنډ راتول کړوترڅو؛
هغه ښه په یادکړو (حفظ کړو) لنډ مهاله حا فظه
رامنځته کیږي
که د(۰۷۰۷۰۵۰۹۰) شمیره له خپل تو لګیوال
څخه وپوښتو او موخه موداوي چي بلا فاصله هغي ته
زنګ ووهو؛ داشمیره به په خپل لنډ مهاله حافظه کي
وساتو تر زنګ وهو لو څودقیقي وروسته که بیا چیری
هغه شمیره زموږڅخه وپوښتل سي ډیر احتمال وجود
لري چی هغه مو له یادهوتلی وی مګر داچي که چیري
شمیر ه مو پر کاغذ لیکلی وی او یا په همدغه فاصله
کي مو تکرار کړي وي موږ داځواک لرو چی دتکرار
په وسیله زیات اصلاعات په خپله لنډ مهاله حافظه کی
وساتو اوږد مهاله
حافظه دوخت له
نظره اوږد مهاله حافظه دحافظي دریم ډول جوړښت
دی کولاي سو اوږد مهاله حافظه دیو غټ ګدام
(زیرمتون) او تحویلخاني سره پرتله کړو چی ټول
اصلاعات په هغه کی ځاي نیولی دي لکه نومونه
؛تاریخونه ځایونه دپیښود رمنځته کیدو وخت او ځای
درياضي فرمولونه اوداسي نور ټول په اوږد مهالي حا

ketabton.com - The Digital Library

فظي کي ځای پرځای سوي دي
اوږد مهاله
حافظه دلنډ مهالي حافظي دموجوده اصلاعاتو دتکرار پربنسټ رمنځ ته کيږي او کولاي سي چي دعمر ترپايه دوام وکړي ځيني روانپوهان باور لري چي ټول ادرکات او ا فکار تقريباً د تل لپاره داوږد مهالي حافظي په ساتنځای کي باقي پاته کيږی نو په همد ي اسا س کله چی نه سو کولاي ځيني پخواني معلومات او اصلاعات په پادي کړو لامل يي دادي چي لازم کود يارمز په لاس کي نه لرو داصلاعات ورک سوي دي نه داچي له منځه تللي لکه څرنګه چي ځيني وختونه يو شي په کور کي ورک کيږی او وروسته له يو څه وخت څخه پيداکيږي (البته کيداي سي پدي ادعا کي لږمبالغه سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره کوو چي دلنډ مهالي او اوږد مهالی حافظی په جوړښت او تشکيل کی ونډه لري

په ډله يا قطار کی دموقيعت اغيزه
که موچيري پا م کړ ي وي
هغه زده کوونکی چي غواړي دانګليسي ژبي حروف (توري) زده او حفظ کړی لومړتي حروف او د

ketabton.com - The Digital Library

وروستي حروف نسبتآ منځني حروفوته ژرپه يادوي
دي پديدي ته په اصطلاح کي دمو قعيت اثر يا اغيز ه په
ډله ياقطار کی ويل کيږي دموقعيت اثرله هغه ځايه
اغيز ه کوي چي موږ لومړني او وروستي محر ک ته
په قطارکي ډير ه پاملرنه او دقت کوو ديوي ډلي يا
ګروپ لومړني او وروستي محرک دليدولو او اوريدولو
تر منځ سر حد جوړ وي د احتمال هم سته چي د لو مړ
ني محرکات زيات تکرار يږي او دهم وروستي
محرکات نه وي تکر ار سوي وي او زيات احتمال سته
چي په لنډ مهاله حا فظه کی با قي پاته سي
داطلا عاتو ټوټه ټوټه کول

که چيري اصلاعات په کوچينيو يو ډ لو وويشو ؛ دهغو
ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبيلګي په
تو ګه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد
دټليفون شميره ددتدريسي مديريت څخه ترلاسه کوئ
(٠٧٠٧٠٥٠٩٠١) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي
او داستاد څخه دازموينې په اړه معلومات تر لاسه کړئ
ښايی ونه سي کولاي پورتنئ شميره په همد غه بڼه په
خپل لنډ مها له حافظه کي وساتي چي ورته زنګ ووهئ
مګر که داشميره په درويا لږ ترلږ د وه برخوويسئ

ketabton.com - The Digital Library

نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي
لکه پ دي ډول چي ووایاست (۰۷۰۷)دافغان بیسیم
دمخابراتي شرکت کوددي او زیاتره استفاده ځیني
کیږي او دادعمومي اطلاعاتو په ډله کي شمیرل کیږي
(۰۵۰۹۰۱)داستاددټلیفون اصلي شمیره ده د۰۷۰۷ او
۰۵۰۹۰۱ شمیرو ساتل په بیل بیل ډول دلس رقمي عد
د تر حفظ کولو ډیره اسانه ده حتي کولاي سو
(۰۵۰۹۰۱) عد دهم په د روبرخو
ویشولکه(۰۵۰۹۰او۰۱) اوس شمیره په څلوروبرخو
باندي ویشو او بیایي په یادو ۰۱-۰۹- ۰۵- ۰۷۰۷
په انداز چي دبرخو شمیرلړوي په یادول به یی هم
اسانه وي دمثال په توګه ددي پرځاي چي د(افغانستان
اسلامي جمهوري دولت) حفظ کړو ښه به داوي چي
دهري برخي لومړني حروف دیو بل سره ځاي کړو او
د«اجد» کلمه په یاد کړو هغه ښه په یادکړو (حفظ کړو
) لنډ مهاله حا فظه رامنځته کیږي
که د(۰۷۰۷۰۵۰۹۰) شمیره
له خپل تهو لګیوال څخه وپوښتو او موخه موداوي چي
بلا فاصله هغي ته زنګ ووهو؛ داشمیره به په خپل لنډ
مهاله حافظه کي وساتو تر زنګ وهو لو څودقیقي
وروسته که بیا چیرى هغه شمیره زموږڅخه وپوښتل

ketabton.com - The Digital Library

سي ډير احتمال وجود لري چی هغه مو له یادهوتلی
وی مګر داچي که چیري شمیر ه مو پر کاغذ لیکلی
وی او یا په همدغه فاصله کي مو تکرار کړي وي موږ
داځواک لرو چی دتکرار په وسیله زیات اصلاعات په
خپله لنډ مهاله حافظه کی وساتو

اوږد مهاله حافظه

دوخت له نظره اوږد مهاله حافظه دحافظي
دريم ډول جوړښت دی کولاي سو اوږد مهاله حافظه
ديو غټ ګدام (زیرمتون) او تحویلخاني سره پرتله
کړو چی ټول اصلاعات په هغه کی ځاي نیولی دي لکه
نومونه ؛تاریخونه ځایونه دپیښود رمنځته کیدو وخت
او ځای درياضي فرمولونه اوداسي نور ټول په اوږد
مهالي حا فظي کي ځای پرځای سوي دي

اوږد

مهاله حافظه دلنډ مهالي حافظي دموجوده اصلاعاتو
دتکرار پربنسټ رمنځ ته کیږي او کولاي سي چي
دعمر ترپایه دوام وکړي ځیني روانپوهان باور لري
چي ټول ادرکات او ا فکار تقریبآ د تل لپاره داوږد
مهالي حافظي په ساتنځای کي باقي پاته کیږی نو په
همد ي اسا س کله چی نه سو کولاي ځیني پخواني
معلومات او اصلاعات په پادي کړو لامل يي دادي چي

ketabton.com - The Digital Library

لازم کود یارمز په لاس کي نه لرو داصلاعات ورک
سوي دي نه داچي له منځه تللي لکه څرنګه چي ځيني
وختونه يو شي په کور کي ورک کيږی او وروسته له
يو څه وخت څخه پيداکيږي (البته کيداي سي پدي ادعا
کي لږمبالغه سوي وي) اوس هغو لاملونه ته اشاره
کوو چي دلنډ مهالي او اوږد مهالی حافظی په جوړښت
او تشکيل کی ونډه لري

په ډله يا قطار کی دموقيعت اغيزه
که موچيري پا م
کړ ي وي هغه زده کوونکی چي غواړي دانګليسي
ژبي حروف (توري) زده او حفظ کړی لومړتي حروف
او د وروستي حروف نسبتآ منځني حروفوته ژرپه
يادوي دي پديدي ته په اصطلاح کي دمو قعيت اثر يا
اغيز ه په ډله ياقطار کی ويل کيږي دموقعيت اثرله
هغه ځايه اغيز ه کوي چي موږ لومړني او وروستي
محر ک ته په قطارکي ډير ه پاملرنه او دقت کوو ديوي
ډلي يا ګروپ لومړني او وروستي محرک دليدولو او
اوريدولو تر منځ سر حد جوړ وي د احتمال هم سته
چي د لو مړ ني محرکات زيات تکرار يږي او دهم
وروستي محرکات نه وي تکر ار سوي وي او زيات

ketabton.com - The Digital Library

احتمال سته چي په لنډ مهاله حا فظه کی با قي پاته سي
داطلا عاتو ټوټه ټوټه
کول

که چيري اصلاعات په کوچينيو يو ډ لو وويشو ؛ دهغو ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبيلګي په تو ګه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد دټليفون شميره ددتدريسي مديريت څخه ترلاسه کوئ (۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي او داستاد څخه دازمويني په اړه معلومات تر لاسه کړئ ښايی ونه سي کولاي پورتنئ شميره په همد غه بڼه په خپل لنډ مها له حافظه کي وساتي چي ورته زنګ ووهئ مګر که داشميره په درويا لړ ترلړ د وه برخووويسئ نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي لکه پ دي ډول چي وواياست (۰۷۰۷)دافغان بيسيم دمخابراتي شرکت کوددي او زياتره استفاده ځيني کيږي او دادعمومي اطلاعاتو په ډله کي شميرل کيږي (۰۵۰۹۰۱)داستاددټليفون اصلي شميره ده د۷۰۷ او ۰۵۰۹۰۱ شميرو ساتل په بيل بيل ډول دلس رقمي عد د تر حفظ کولو ډيره اسانه ده حتي کولاي سو (۰۵۰۹۰۱) عد دهم په د روبرخو

ketabton.com - The Digital Library

ويشولكه(۵۰۹۰۱او۱۰) اوس شميره په څلوروبرخو
باندي ويشو او بيايي په يادو ۱ـ۹۰ـ ۰۵ـ ۰۷۰۷
په انداز چي دبرخو شميرلړوي په يادول به يي هم
اسانه وي دمثال په توګه ددي پرځاي چي د(افغانستان
اسلامي جمهوري دولت) حفظ کړو ښه به داوي چي
دهري برخي لومړني حروف ديو بل سره ځاي کړو او
د«ااجد» کلمه په ياد کړو يادي ته ورته نور نومونه
داوړد
مهاله خاطروريښتنوالي څومره دي
زموږخاطري دبرداشتونو (اخيستنو)اړتياوو؛
دوخت په تيريد واو دهغه مفهوم پراسا س چي موږيي
له خپلي نړي څخه لرو ؛ بدلون کوي څه وخت چي
زموږ په اوږد مهاله حافظه کي يوه پيښه ځاي نيسي او
زموږ دهغي په اړه فکر کوو خپلي غوښتني او هيلي پر
بنسټ دهغي په بڼه کي بدلون راولو دوخت په
تيريدوځيني شيان له هغي سره يو ځاي کوو ځيني
اجزاوي يي هيريږي او په پاي کي داسي شی باقي پاته
کيږي چي له اصلي پيښي سره توپيرلري
ددي
لپاره چی روانپوهان دحافظي دشکل بدلون وښيي دهغو
کسانو سره چي دوي په اورسوزونه زلزله ياسيلاب کی

ketabton.com - The Digital Library

بند پاتي سوي وواو وروسته یی دنوروپه مرسته
خلاصون موندلی وو څوڅو ځلي يي مرکي (مصاحبي)
وکړي ترخلاصون وروسته مصاحبه اوپه بيلا بيلو
زمانی واټنونو کي مصاحبه (مرکه) دمصاحبی یامرکی
پرتلي داوښودل چي دوخت په تيريدو سره حافظي بڼه
هم تغير کوي تاسو هم کړلاي سي همداسي يوه تجربه
ترسره کړئ په دي توکه چي يوي ليکني له مخي يو ه
يوه کيسه يوي ډلي ته ووايست وروسته له يوي اوني
له هغوي څخه وغواړي چي هم هغه کيسه تاسی ته
وليکي وبه ګوري چی دشکل مهم بدلونونه شتون لري
او داپه حقيقت کي دحافظی دشکل بدلون ښکاره کوئ
څومره اصلاعات کولاي سوپه اوږدمهاله
حافظه کی ذخيرهکړو؟ دهغواصلاعاتو دکچي په اړه
چي موږ کولاي سو خپل په اوږد مهاله حافظه کی يي
ذخيره کړو هيڅ مد ويت وجودنه لري ډير لوستل ډير
فکرکول او ډير حفظ کول بيله دي چي ګټه ولري هيڅ
تاون نه لري داسي احتمال شتون لري چي په لنډ مهاله
حفظه کي نوي اطلاعات دپخوني اطلاعات ځاي نيسي
مګر هڅه داسي دليل شتون نه لري چي په اوږد مهاله
حافظه کی دی هم دنويو اصلاعاتودځاي پر ځاي کيدو
په اثر زره اطلاعات له منځه ولاړسي کيداي سي خا

ketabton.com - The Digital Library

طرى ورځي اوني مياشتي او حتي دكلېي په صورت كي
كلونه كلونه په حافظه كي په ته سي ځيني وځت داسي
احساس كووچي كونډي مه خاطره موله دياد وتلي يا
مو هيره كړيده دبيلګي په توګه اپتداي دوري دځينو
ملګرو نومونه واخلي ممكين موږ به داسي وضعيت
كي كړار ونه لرو چي لازم كودنه ونه لروچي دهغه
دبيه په ياديدو سبب وګر ځي
دلنډ مهالي حافظي څخه تر
اوږد مهالي حافظي پوري ځنګه اطلاعات له لنډ مهاله
حافظي څخه تر اوږد مهالي حافظيټ ه انتقاليږي
پهعمومي ډول په هر اندازه چي
داطلاعاتو برخي ډيري تكرار يږي په هم هغه انداز
امكان تړ لاسه كولي سو چي په انسانئ سره اوږد
مهالي حافظي ته داخل سي داطلاعاتو دومړه تكرار په
دي خاطر چي دله منځه تلو څخه مخنيوي وسي
د(ساتلوذهني مرور)په نومه ياديږي
كه نوي اطلاعات له
پخونيواطلاعاتوسره (هغه اطلاعات چى پهښنه ډول
سره ځاي پر ځاي سوي وي اريكه ټنګه نه كړي ؛
دهغودساتلوذهني مرور به كومه ګټه ونه لري دلنډ
مهالي حافظي څخه اوږد مهالي احافظي ته

ketabton.com - The Digital Library

داطلاعاتودانتقال لپاره تر ټولوښه اوموثرلار داده چي
په قصدي اواګاهانه ډول نوي اطلاعات دمخکني
اطلاعاتو سره پیوند کړو دمخکني اطلاعاتو څره نوي
اطلاعاتو تړ اوورکول د(دیوالي هني مرور) په نامه
یادیږي

ځلیدونکي خاطري

(دمهموپیښوخاطري)   زیات شمیر به له
موږ څخه چي په امریکا په نړیوال سوداکریز مرکز
باندي په(۲۰۰۱ م) کال اودسپټامبر په ۱۱ مه نیټه
بریدوسو موږ څنګه خبرسولو چیري وو؛ څه موکول
همدارنګه شاید چي دخپلوانو له ډلي څخه دیوه تن
دمرګ خبر ښه په یادولور په همد ي ډول هغه وخت
چي موږ داخبر اوریدي چیري ووا و څه موکول
ایاپه یاد لري چي دلومړي ځل لپاره د یو چاپه
وړاندي درته دمیني او عشق احساس پیداسو ؟
ولي ځیني پیښني ؛ لکه :د۲۰۰۱ کال دسپټمبرد۱۱
مي نیټي پیښه چي دامریکا په متحده ایالاتو کي نړیوال
سوداکریز مرکز په بشپړ ډول له منځه ته ولاړ ؛
دخپلوانو څخه دیوتن دمرګ خبر او دمتنیدویاعاشق
کیدو هغه د خونده که شیبه دټول عمر لپاره په حافظه
کي پاتیږي   روانپوهان متوجه

ketabton.com - The Digital Library

سول موږ هغه پيښني چي په غير عادي
او هيجانئموقيعتونو اوحالتونه کي موږ ته راپيښږي په
ښه توګه او په اسانئ سره په يادووددي لامل دادي چي
موږ په طبعيي توکه ټولي هغه پيښني چي حيرانو نکي
مهمي او ډيري هيجانونکي دي په ډير وضاحت
اوروښانتياسره ذهن ته سپارو اوپه ضمن کي يادي
پيښني زموږ په ژوندباندي اغيزه کوي

هيره

هيره يعني دذ خيره سويو اطلاعاتو په بيامو ندلو او په
يادولو کي ناتواني دلومړي ځل لپاره الماني رونپوه
هرمان ابينکهاوس ؛ دهيري په اړه علمي څيړنه وکړه
نوموړي ددي کار لپاره لومړي يو شمير بي معني
هيجاګاني جوړي کړي ددووکانسوننټ حورفوترکيب
چي په منځ کي يو واول لکه (بير اوريب نوک)اوداسي
نورعبارت دي له بی معني هيجادڅخه څرنګه چي
دهيجاد ګاني کومه معني نه لري نو دهغو په يادول
يوازي دتکرار په وسطه تر سره کيږي

بياپيژندنه

ketabton.com - The Digital Library

بیاپیژندنه یعني ددوهم ځل لپاره دهغوشیانو پیژندل چي مخکي مود حواسو په واسیله تجربه کړي دي دبیلګي په توګه څه وخت چي به ازموینه کي باید څلورځوابه پښتونوته یو جواب پیداوبیایي په نښه کړو په حقیقت کي موږدبیاپیژندني په موقعیت کي قرارلرو

په یادول

(یادول) په یادول ؛

یعني دذخیره سویواطلاعاتوراوړل دپوهي سطحي ته بیله دي چي دحواسو څخه استفاده وکړو دمثال څه وخت چي په خپل ذهن کي دالجبرپه یوفرمول پسي ګرځو په حقیقت کي هڅه کوو چي نوموړي فعالیت (په یادول)ترسره کړو

(بیازده کړه)

بیازده کول یعني دهغوشیانوبیازده کول چي موږ مخکي زده کړي ووکه موپه یادوي دښونځي په دوره کي اړوئ چي دغرونورودونوولایتونو اوهیوادونونومان زدهکړئ ایااوس موتوپه یاددي آ یا کولاي سي دافغانستان دمهموسیندونو نومونه واخلي ایادافغانستان دمهمو غرونو نومونه موپه یاددي ایا کولاي سي چي دجنو بي امریکا دهیوادونو نومان ذکرکړئ ښایی ونسي کولاي چي داکار وکړي

ketabton.com - The Digital Library

اماپوهيږئ كه چيري وغواړئ چي دوهم ځل يې زده
اوپه ياد كړئ نوتر لومړي خل به ډير هوساوژرزده
سي   دحافظي تقويت
ځيني كسان فكركوي چي
دحافظي دتقويي لپاره بايدځانګړي خواړه وخوړل سي
ځيني ميندي داسي تصور كوي چي كه چيري دوي
خپلوماشومانو ته قوي خواړه لكه ماهيان وركړي
نودهغوي ذهنونه او حافظي به ډيري قوي سي اوښه
درس به زده كړي خولازمه ده چي ووايوداتصور سم
نه دي په دي معني چي داسمه ده چي
دغذاييموادوكمښت دماشومانوپه ذهن حافظه دقت
اوهوش باندي منفي اغيزه كوي او دماشوم دزدهكړي
كچه راټيټوي؛ ځكه وږي ماشوم دقت نه لري
دخوړوزياتوالي هم نه سي كولاي دذهني توان
دزياتوالي سبب وګرځي دحافظي دتقي لپاره بايد نوري
لاري چاري ولټول سي دحا فظي دتقي لپاره ترټولوښه
لاره دغوږزدكړي دلاروچاروزده كول دي دلته دحافظي
دتقويي پر ځينوميتودونو باندي وږغيږو

تمرين
تكرار(ديادولو لپاره

ketabton.com - The Digital Library

ذهني مرور) ددي سبب ګرځيچي داطلاعاتدلنډ مهاله
حافظي څخه اوږد مهالي حافظي ته منتقل سي ښايي
ستاسي په اند دپه يادولولپاره ذهني مرور يو ميکا
نيکي عمل يا کړنه وي مګرپه ياد ولرئ چي همدغه
ميکانيکي ذهني مرور ياتکراردي چي موږ ته يي
حروف اوعددي محاسبات رازده کړي دي موږ څو ځلي
کلمات ليکو تر څودهغواملا زده کړو دسيمناستوري او
دجمناسټيک لوبغاړي بي کومي وقفي يادمي ځيني
حرکتونه تکرار وي تر څوله هغوي څخه ځانته عملي
حا فظه رامنځته کړي

له زړو اطلاعاتوسره دنويو اطلاعاتو
يوځاي کول

دپخوانيو معلوماتو سره دنويو
معلوماتواريکه ټينګول په حقيقت کي هم هغه تکرار او
ذهني مرور دي دذهني يوالي لپاره ددي ميتود په
وسيله موږ دخپل معلوماتو کچي ته
پراختياورکوودبيلکی په توګه ماشومان زدره کوي چي

ketabton.com - The Digital Library

(پ؛ب؛ج؛چ) سره ور ته والي لري خوپه دی توپير سره چي يوتوري ديوتکي پر ځاي دري ټکي لري
دکليدی کلماتو ميتود

دکليدي کلماتو ميتود په دي ډول دي چي يوه پيژندل سوي کلمه دهغوکلماتو سره چي غواړي حفظ کړو ؛تداعی کوو؛ ذهن ته سپارو دميتود په ځانګړي توګه ده دبهرني ژبو په زده کړه کي ډير ګټور تما ميږي فر ض کړئ تاسي غواړي چي ماشومانو ته ده(نيوز)کلمه چي دخبر په معني ده ورزده کړئ کولاي سي ور ته ووايا ست چي (خبر) هر نوي اطلا ع ته ويل کيږي او(نيوز) کيداي سي د (نوی) سره تداعي سي ځکه چي همږغي لري

داختصاري نښوکارونه
اختصاري نښي يعني داکلماتو لومړني حروف ليري کول اوبيا له هغوڅخه يوياڅوکليمي جوړول دبيلکي په توګه (الکترو انسفالوګرام)چي ؛يوډير اوږداو مر کب کلمه ده دحفظ کولو(يی جي)داختصارنښه ذهن ته سپارويا هم د(افغانستان ملی اردو)پرځاي (ا،م،ا) يا (اما) اختصاري کلمه يا نښه (سمبول)په يادوو

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English