



کتاب پښندنه

د کتاب نوم: اروا پوهنه
څانګه: اداره او منجمنټ
مولف: محمد طيب بېرک
ژباړن: قاري محمد حليم
د څار کمېټه:

- محمد آصف ننگ د تخنيکي او مسلکي زده کړو معين
- دپلوم انجنير عبدالله کوزايي د تعليمي نصاب رييس
- محمد اشرف وحدت په تعليمي نصاب کې د معينيت د مقام سلاکار

د تصحيح کمېټه:

- فرشته
- عبدالجميل ممتاز

د گرافیک او ډيزاين څانګې مسؤل: محمد جان عليرضايي

علی مومنی
۱۳۹۲ لمريز کال
۳۰۰۰ ټوکه
لومړی
www.dmtvet.gov.af
info@dmvet.gov.af

گرافیک او ډيزاين:
چاپ کال:
تیراز:
چاپ ځل:
وېب پاڼه:
برېښنالیک:

Ketabton.com

د چاپ حق د تخنيکي او مسلکي زده کړو له معينيت سره خوندي دی



ملي سرود

دا وطن افغانستان دی	دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې	هر بچی بی قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی	د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو	د ترکمنو د تاجکو
ور سره عرب، گوجر دي	پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي	هم ایماق، هم پشه یان
دا هیواد به تل څلیږي	لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به	لکه زړه وي جاوېدان
نوم د حق مو دی رهبر	وایو الله اکبر وایو الله اکبر



د پوهنې وزارت پېغام

ګرانو زده کوونکو، محصلانو او درنو ښوونکو!

د یوې ټولنې وده او پرمختګ کاملاً د همغې ټولنې د پیاوړو کاري کادرونو، بشري قوې او ماهرو فکرونو په کار او زیار پورې تړلې دي. همدا بشري قوه او کاري متبې دي چې د هیواد انکشافی اهدافو ته د رسېدو لارې چارې طی کوي او د یوه ښکمرغه، مرفه او ودان افغانستان راتلونکی تضمینوي.

انسان په خپل وار سره د الله تعالی له جانبه او هم د خپل انساني فطرت له اړخه مؤظف او مکلف دی چې د ځمکې په عمران او د یوه سوکاله ژوند د اسبابو او ایجاباتو د تکمیل لپاره خپل اغیزمن نقش، همدارنگه ملي او اسلامي رسالت ادا کړي.

له همدې ځایه ده چې د یوه ژوندي او فعال انسان نقش، د خپل ژوند د چاپیریال او خپلې اړوندې ټولنې په اړه، تل مطلوب او په هېڅ حالت کې نه نفي کېږي او نه هم منقطع کېږي.

په ټول کې د پوهنې نظام او په خاصه توګه د تخنیکي او مسلکي زده کړو معینیت مسوولیت او مکلفیت لري چې د اسلامي ارزښتونو، احکامو او همداراز معقولو او مشروعو قوانینو ته په ژمنتیا سره، د افغانستان په انکشاف کې فعاله، چابکه او موثره ونډه واخلي، ځکه دغه ستر او سپېڅلي هدف ته د رسېدو په خاطر د انساني ظرفیت وده، د حرفوي، مسلکي او تخنیکي کادرونو روزنه او پراختیا یو اړین مقصد دی. همدا په تخنیکي او مسلکي زده کړو مزین تنکي ځوانان کولی شي چې په خپلې حرفې او هنر سره په سیستماتیک ډول د هیواد انکشاف محقق او میسر کړي. جوته ده چې په افغانستان کې د ژوند تګ لاره، دولتداري او ټولنیز نظام د اسلام له سپېڅلو احکامو څخه الهام اخیستی؛ نو لازمه ده چې زموږ د ټولنې لپاره هر ډول پرمختګ او ترقي باید په علمي معیارونو داسې اساس او بنا شي؛ چې زموږ د کارګر نسل مادي او معنوي ودې ته پکې لومړیتوب ورکړ شي. د حرفوي ظرفیت جوړونې تر څنګ د ځوانانو سالم تربیت او په سوچه اسلامي روحيې د هغوی پالنه نه یواځې پخپل ذات کې یوه اساسي وجیبه ده، بلکې دا پالنه کولی شي چې زموږ وطن پخپلو پښو ودروي، له ضعف څخه یې وژغوري او د نورو له سیاسي او اقتصادي احتیاج څخه یې آزاد کړي.

زموږ ګران زده کوونکي، محصلان، درانه استادان او مربیون باید په بشپړه توګه پوه شي، چې د ودان او ښکمرغه افغانستان ارمان، یواځې او یواځې د دوی په پیاوړو متو، وینښ احساس او نه ستړي کېدونکي جد او جهد کې نغښتی او د همدغو مسلکي او تخنیکي زده کړو له امله کېدای شي په ډېرو برخو کې د افغانستان انکشافی اهداف تر لاسه شي. د دې نصاب له ټولو لیکوالانو، مولفینو، ژباړونکو، سمونونکو او تدقیق کوونکو څخه د امتنان تر څنګ، په دې بهیر کې د ټولو کورنیو او بهرنیو همکارانو له مؤثرې ونډې او مرستو څخه د زړه له کومې مننه کوم. له درنو او پیاوړو استادانو څخه رجامندان هیله کوم چې د دې نصاب په ګټور تدریس او فعاله تدریب سره دې د زړه په ټول خلوص، صمیمي هڅو او وجداني پیکار خپل ملي او اسلامي نقش ادا کړي.

د ښکمرغه، مرفه، پرمختللي او ویاړمن افغانستان په هیله

فاروق وردګ

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

لړلیک

پاڼې	سرلیکونه	خپرکي
۱	د اروا پوهنې تعریف	لومړی
۱۳	د شخصیت تعریف	دویم
۲۵	د هېرېدنې حافظه	درېیم
۳۱	احساس او ادراک	څلورم
۳۷	شرطي کېدل او یادگیری	پنځم
۴۳	هوش	شپږم
۵۳	انگیزش	اووم
۶۱	هیجان	اتم
۶۸		سرچینې او اخیستنې

مقدمه

گرانۀ زده کوونکیه! ممکن چې له داسې پوښتنې سره مخ شې، چې اروا پوهنه څه گټه لري. مخصوصاً کله چې ته د اروا پوهنې یا تربیتي علومو محصل ونه اوسې، ممکن چې له خپل ځان څخه وپوښتې، چې ولې د عمومي اروا پوهنې تر عنوان لاندې یو مضمون مطالعه شي. البته احتمال لري ځینې به طنز سره دا خبره وکړي، چې د اروا پوهنې د مطالعې هدف دا دی چې یو مضمون په نورو مضامینو ور اضافه شي؛ تر څو وکولای شې خپل تحصلي سند تر لاسه کړی، ممکن دا خبره د ځینو لپاره هدف وي. خو پوره یقین لرم چې دا به د ټولو محصلینو لپاره هدف نه وي، که لاندې مطالب په غور سره ولولې ښایي دا به ښه درک کړی، چې زموږ موخه د دې کتاب له تدوین څخه څه شی ده؟ یا د اروا پوهنې له علم سره آشنایي کومې گټې کېدای شي چې ولري.

اروا پوهنه یې د یون، یا تگ په علم سره تعریف کړې، یعنې د یوه فرد عکس العمل په یو محیط او یوه ټاکلي وخت کې، چې په عین حال کې هم په فرد او هم په یوه محیط پورې تړلی وي، تل د معنی لرونکی دی، نو بیا د اروا پوهنې له علم سره د اشنایي کلي موخه او هدف دا دي چې وکولای شو، خپل او د نورو رفتار یا عکس العمل په یوه چاپیریال او په یوه ټاکلي وخت کې مطالعه کړو.

ممکن دا پوښتنه وکړی، چې په داسې حال کې چې څوک نه غواړي اروا پوه شي، بیا نو دغه مطالعه څه گټه لري. موږ هم فکر نه کوو، چې د دې پوښتنې ځواب ډېر سخت وي. لنډه اشاره څو داسې مواردو ته چې هلته پکې اروا پوهنه د استفادې ښه نیسي، نو هلته به نه یوازې داچې ستاسې پوښتنې ځواب، بلکه تاسو به د دې کتاب ویلو ته ښایي ترغیب کړي.

د اروا پوهنې د یادولو او یا مطالعې اړتیا:

تر هر څه مخکې تاسو پدې پوه یاست، چې تاسو زده کونکي یا محصلین یاست، نو باید د دې کتاب او د ټولو نورو درسي کتابونو مطالب زده کړی. تاسو نه یوازې دا چې د خپلو درسي کتابونو مطالب زده کړی، بلکه هغه باید د آزمونې تر وخته پورې په خپله حافظه کې وساتي.

ځینې نور کسان هم همدا راز په لرې او نیژدې کې شته (ورور، خور، زوی، لور، دوست او آشنا) چې په اجباري ډول باید څه شیان یاد کړي. احتمالاً ځینې افراد به ښه موفقیت او ځني نور به بیا چندانې موفقیت په لاس نه راوړي. تاسو هم ممکن د دې دوو ډلو څخه د یوې ډلې جز واوسی. د اروا پوهنې له علم سره آشنایي، په ځانگړي ډول آشنایي د یادولو له اصولو سره کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي؛ تر څو په خپله تاسو یو شی سم او بهتره زده کړی او هم خپل اطرافیان په غوره یادولو کې رهنمایي کړی.

که د یادولو په اصولو ښه پوه وی، نو بیا به په لازم وخت کې ښایي، چې د مطالبو د یادولو لپاره صرفه جویي وکړی، یعنې دا معنی چې خپل وخت به موسپمولی وي او په نتیجه کې به د نورو کارونو لپاره وخت درته سپمدلی وي.

پوهېږو چې کوچنی په تدریجي ډول سره وده کوي او له خپلې ودې سره ډېر قدرتونه په لاس راوړي. د دې لپاره چې کوچني وکولای شي، د ځینو کارونو د ترسره کولو له عهدې څخه ووځي، نو لازمه ده، چې کوچنی باید د جسمي او ذهني ودې له پلوه ټاکلي هدف ته رسېدلی وي.

لکه، کوچنی باید تقریباً یوکلن وي؛ تر څو په لاره تگ وکړای شي، دوه کلن وي؛ تر څو معنی لرونکې کلمې په خوله راوړای شي او پنځه کلن یا شپږ کلن وي؛ تر څو وکولای شي ویل او لیکل زده کړي.

په کلي توگه سره هرکار خپل وخت لري، هرشی په هر وخت او هر چا ته نشو کولای ورزده کړو، هر هغه څوک چې دغه واقعیت په نظر کې نه نیسي، نو دا په اصل کې اوبه په هاوڼ یا اوکلی کې ټکول یا کیستی. په وچه کې چلول دي.

نو د دې کتاب په مطالعه کولو سره به دا درک کړی، چې د مختلفو عمرونو درلودونکو کوچنیانو څخه د څه شي انتظار او تمه ولرو.

تاسې ښايي متوجه شئ، چې ټول متعلیمن په هغه چې ممکن دي د عمر له پلوه توپیر ونلري، د ذهني وس او توان له نظره د پام وړ توپيرونه لري، نوځکه خو د هغوی په ښوونه او روزنه کې حتماً باید فردي تفاوتونه په نظر کې ونیسئ.

له کلمو څخه یوه کلمه، چې هغه زموږ د ټولو په ژبه باندې جاري ده هغه د هوبښ کلمه ده. هغه کوچنی چې ښې خبرې کوي یا ښه درس وايي، نو هغه ته په هوبښ یا هوشیار وايو، همدارنگه هغه افراد چې حاضر ځوابه وي هغه ته هم هوشیار وايو.

خو لنډه داچې هوبښ په تحصیل، کار، شغل او په کلي توگه سره د عادي ژوند په اکثره ځانگو کې د بريالیتوب او کامیابۍ خورا مهم عامل بلل کېږي، کله هم هوبښ توارث (ارث) ته او کله یې هم چاپېریال ته نسبت ورکوو.

د دې کتاب په مرستې سره به ښايي متوجه شئ، چې کامیابي یوازې د هوبښ محصول نده، ډېر محصلین او متعلیمن شته، چې له پورتنۍ خبرې سره چندانې موافق ندي، دغه کتاب به ښايي تاسو ته در وښي چې عدم موافقت په کومو عواملو کېدای شي تړلی وي او کله چې په دغه کتاب کې وړاندې شوي دلایل او نتایج تاسو قانع کړای شي، چې چاپېریال او توارث دواړه د هوبښ په پیدا کولو کې مهم رول لري او هېڅ یو هم په تنهایی سره نشي کولای، چې یو رول یا یو نقش ولري، نو له عقل څخه، د داسې چاپېریال په راوستلو کې شئ، چې په هغه کې ستاسو د اولاد د هوبښ د خوشحالی او سپړلو امکان را منځته کېږي ښاي غور او دقت وکړئ.

ډېر خلک له خپلې کمزورې حافظې څخه گيله لري، ډېری محصلین هم دغه گيله لري، احتمال لري تاسو هم داسې متعلیمین او محصلین وپېژنئ، چې هغوی د ډېر زیات زحمت او زیار په مقابل کې ډیره کمه پایله په لاس راوړي، یعنې هېره د هغوی له خواه غټه ستونزه ده، چې هېره څه مهال او ولې رامنځته کېږي او د هېرې د مخنیوي لارې کومې دي.

شاید دا زده کړی، چې څرنگه ولولی او مطالعه یې څه ډول ذهن ته وسپاری؛ تر څو مو هېره کمه شي. دغه کتاب به تاسو ته در زده کړي، چې یادول تل پاتې او زر هېر نشي، اړتیا څه وخت دې ته مهال پیداکوي؛ ترڅو په بشپړه توگه په ذهن کې ځای ونیسي، نوځکه باید د یوې مطالعې له یادولو وروسته، نه باید پرته له فاصلې څخه بل مطلب یې یاد شي، بلکه د هغوی په منځ کې باید یوه وقفه رعایت شي.

په ورځني ژوند کې ډېر خلک وینو، چې متفاوتې او بېلې موخې تعقیبوي، یو یې د قدرت غم نیولی اما یو بل فرد بیا وینو چې په کلي توگه ورزش یا هنرته بېگانه دی، خو د لوړو مؤسسو محصلین بیا هغه موخې تعقیبوي، چې بیا هغه د عامو خلکو لپاره بېگانه پاتې دي. موږ ټول به همېش په یو حال نه پاتې کېږو، کله به ډېر زیات خوښ او کله به ډېر زیات غمجن کېږو، کله به غصه کېږو او کله به وېرېږو، یعنې حالتونه په خپل ځان کې وینو، چې ډېر سخت او زر تلونکي دي. دغه حالتونه د هیجان په نوم نومول شوي دي.

نو بیا پردی هیجان یعنې کلي عکس العمل سخت او لنډ اورگانیزم (پیکر بدن) یو غیر منتظر موقعیت ته له یوه عاطفي حالت سره خوشاینده او ناخوشاینده کېدای شي وویل شي، چې هیجان هغه عامل دی، چې ارگانیزم په حرکت راوړي، د اروا پوهنې په علم کې یو ډېر اساس او بنسټیز ځای لري، ځکه چې را بطنه یې له نیازونو او انگیزش سره ډېره نژدې ده او کېدای شي، له رواني یا بدني اختلا لرونو څخه یې ډېره ریشه وي، هیجان کولای شي د انسان سلامتي تخمین کړي، ځکه چې هیجان د اورگانیزم د جوړښت موجب گرځي.

احتمال لري چې تر اوسه پورې مو د رواني امراضو کلیمات لکه د لیونتوب، رواني رنځ، د نوروله تکلیف څخه خوند اخیستل، مړاوی توب اوداسي نورو ځینو امراضو نومونه اورېدلي وي او په دقیقه معنی به یې نه پوهېږئ. ممکنه

ده، چې پوه به نه یاست، په دې هکله چې د طبیعي (بهنجار) او غیر طبیعي (نا بهنجار) په منځ کې څه توپیر دی، ښایي نه به پوهېږي، چې رواني مریض لیونی نه دی، بلکه مریض دی. احتمالاً وینی به یې چې نیکه یا انا او یا پلار اومور تل د پښو او معدې له درد څخه پیغې وهي، اما ډاکتر هغه سالم او روغ سړی تشخیصوي او وایي، چې نوموړی په (رواني) مرض مبتلا دی اوتاسې په دې تر اوسه نه پوهېږي، چې هستري څه معنی لري، چې ځینې یې تاسو وینی، افراد په دوره یي توگه سره مراوي او خوشحاله کېږي او تاسې د دې حالت په علت نه پوهېږي، نو د دې اثر په مطالعې سره البته په دې شرط، چې په بشپړ فهم سره مطالعه شي، نه په چرت وهلو سره، نوبیا له پورتنیو پوښتنو څخه ډېرو پوښتنو ته مناسب ځواب ولری.

خپل او د نورو د رفتار علتونه تر یوې اندازې پورې تحلیل کړئ، د طبیعي او غیر طبیعي افرادو په منځ کې په توپیر باندې پوه شئ، ناروا تور په جا مه لکوی او هم پدې پوه شئ، کوم رفتار طبیعي اوکوم غیر طبیعي دی. او په مختلفو موقعیتونو کې کوم ډول رفتار مناسب او کوم ډول نامناسب دی. احتمالاً دغه به مو اورېدلي وي، تر بیم نه سړی په بلا کې ښه وي، ممکن چې پوښتنه وکړي، چې منظور او هدف څه شی دی، هدف دا دې چې په هېڅ وخت کې د وه زړه کېږي مه او په حالت د نه تصمیم نیونې کې مه اوسي، یو معروف قول دی، مرگ یو ځلې راځي، یوځلې هر څه چې دی تصمیم ونیسي، کوبښن دا کوي، چې زړه نازره یعنې دوه زړه پاتې نشي، ځکه چې هغه افراد په همدغه حالت وخت تېروي.

ټول آزماښتونه دښيي چې احتمالاً د معدې په زخم به اخته کېږي اوکه داسې تصمیم ونیسي، چې هغه تصمیم له غم، زحمت، له ناراحتۍ سره وي، نو د هم دغه تصمیم ضرر او زیان د دوه زړه توب، په پرتله مراتبوکې لازمه ده، له دوو لارو څخه یوه لاره انتخاب کړو، ډېر تردید خپل ځانته مه پرېږدئ او مه ډېر وخت په حالت د بې تصمیمۍ کې تېروئ، بڼاً پرهغه ویل شوې د اروا پوهنې زده کړه، برسېره، پردې چې د ښوونکو او پالونکو لپاره ضرور ده، همداراز په دولتي او خصوصي دواپروکې د اداراتو د مسؤلینو او کارکوونکو لپاره هم یوه ټینگه او حتمي اړتیا بلل کېږي؛ تر څو د روحیاتو، علتونو اود افرادو د عکس العمل د انگېزې د اوامرو او لارښوونو په مقابل کې اوپه محوله اموروکې د هغوی د موفقیت او عدم کامیابۍ د څرگندوالي علتونه وکولای شي غوښتونکي لازم تصمیم اتخاذ کړي. د ادارې آمران او کارکوونکي اړتیا لري؛ ترڅو په استفادې له دې رفتار څخه خپل ځان د همکارانو او مراجعینو په مقابل کې عیار کړي.

د اروا پوهنې تعريف

ټوليز موخه:

د اروا پوهنې د علم تعريف، اهميت، دندې او موخې

د زده کړي موخې: د دې څپرکي په پاې کې زده کونکې کولای شي:

- د اروا پوهنې د علم د انکشاف او توسعې تاريخچه تشریح او توضیح کړي.
- د اروا پوهنې مختلفې شعبې توضیح کړي.
- د ذهني شاته پاتې والي علتونه توضیح کړي.

تاسو چې اوس فعلاً د دې کتاب په ویلو مشغول یاستی آیا پوهېږی، چې لوست مو څرنگه زده کړ؟ آیا پوهېږی، چې په لاره تلل مو څنگه زده کړل او همداراز څېرې کول او فکر کول مو څنگه زده کړل؟ آیا تل د خپل رفتار او او اعمالو په علت پوهېږی، چې ولې ځینې محصلین د پوهنتون د کانکور په آزموینه کې نه شي کولای چې ومنل شي او ځینې بیا منل کېږي؟ آیا پوهېږی، چې هوبش څه شی دی او څنگه وده کوي، آیا پوهېږی، چې د هوبشپاری- علت څه شی دی؟ آیا پوهېږي، چې دځینو خلکو رفتار عجیب معلومېږي او علت یې څه شی دی. آیا پوهېږی، چې ذهني وروسته پاتې والی څه شی دي، اوکوم لاملونه د وروسته پاتې والي سبب ګرځي؟ آیا پوهېږي، چې ولې خوب ویني؟

اروا پوهنه، کوشن کوي، چې داسې پوښتنو ته بلکه په سل هاوو نورو داسې پوښتنو ته ځواب پیداکړي، نوځکه خو د اروا پوهنې جزاییت په همدې کې دي، چې ستاسو پوښتنو ته ځواب درکوي، بله دا چې اروا پوهنه په خپله ستاسو په باره کې ګرېږي، چې څنگه فکر کوی، چې څنگه قبلېږي او څنگه نه قبلېږي، څرنگه د غم او ښادی- احساس کوي، ولې مو له یوه شخص او یا له

یوه رنگ څخه بد راځي، ولې موکله یو نفر بد اېسي، په داسې حال کې چې په علت یې نه پوهېږو. لنډه دا چې څرنګه رفتار کوي، نو په همدې بنا (نوپه حقیقت کې) کله چې اروا پوهنه مطالعه کوي یا یې وایي، نو په اصل کې خپل رفتار مطالعه کوي او په نتیجه کې کولای شي د نورو رفتار هم همداسې مطالعه کړي. په دې اساس اروا پوه هر هغه څوک دي چې خپل او د نورو رفتار مطالعه کوي، البته ښه او غوره اروا پوه هر هغه څوک دی، چې لومړی خپل ځان او بیا نور مطالعه کړي. اما تجربه لرونکې اروا پوه ډېر ښه پوهېږي، چې هر فرد له نورو سره فرق کوي، یعنې پوهېږي، چې د هغه افکار، علایق، انگېزې، عواطف او قدرتونه هغه نه دي، چې نور یې لري، تجربه لرونکې اروا پوه په هغه څه پوهېږي، چې خپله د ده په هکله صدق کوي، ممکن چې د نورو په هکله صدق ونکړي.

اروا پوهان هغه څه بیانوي، چې خلک یې تر سره کوي، لکه خندل، لوبې کول، منډه وهل، شوخي کول، د مطالعې تمرین کول، اشعار ویل، البته تردې هم اضافه ماناوې لري چې وروسته به ښایې ور ورسېږو.

نو په همدې حساب دا معلومېږي، چې اروا پوهنه یو جالب او په عین حال کې ستونزمن علم دی، ځکه چې هر هغه څه چې د اروا پوهنې اړونده دي هغه مستقیماً د لیدنې وړ نه وي، اروا پوهنه نه شي کولای، د افرادو هوش، حافظه او شخصیت مستقیماً اندازه کړي، هغه یوازې کولای شي، د افرادو کړنې مشاهده کړي او د هغوی په بنسټ ووايي چې؛ مثلاً: هوشیار دی یا کم هوشیار، قوي او پیاوړې حافظه لري او یا ضعیفه، طبیعي شخص دی، که غیر طبیعي، یو مثال راوړو؛ تر څو په ښه توګه روښانه شي، چې اروا پوهان څرنګه ذهن مطالعه کوي. د سره کاغذ یوه پارچه د ۵×۵ سانتي متر په اندازه تیاره کړئ او بیا یې د یوه ځاکستري متن په مخ کېږدئ، په یوه سترګه او د ۴۰ ثانیو لپاره یې منځ ته ځیر شی او وروسته له څلورېشتو ثانیو یې پورته کړئ، ترې لاندې به یې یوه شین رنګې لکه ووينی، دغه شین رنګې لکه، چې د انځور د شاه د اصطلاح یا (after image) په نامه یادېږي، هغه چېرته قرار لري، ستاسو د جسم څخه د باندې او یا هم د ننه؟ مسلماً د خاورین متن په مخ کوم داسې واقعي شی شتون نه لري، ځکه که وغواړئ، چې هغه په لاس لمس کړئ، نو ښایې کوم څه شی به احساس نکړئ، د دې ترڅنګ که خپلې سترګې په حرکت راولئ، نو لکه به هم ښایې حرکت وکړي، نو له دې څخه پردې نتیجه اخلي، چې ستاسو له بدن څخه د باندې څه شی وجود نه لري او هر هغه څه چې وینئ، هماغه انځور دي، چې ستاسو د بینایي په دستګاه کې منځته راغلي دي، دغه پایله اخیستنې یا دغه استنتاج پرته له کوم چا او چر څخه د منلو وړ ده، اما نه باید هیر کړو، چې یوازې یو استنتاج دی، نه یوه مستقیمه مشاهده. له هر هغه څه چې تاسې خبرداری او آگاهی لری، هغه هر هغه شی دي، چې ستاسو له جسم څخه د باندې شتون لري. تاسو د هغه ذهني انځور د تولید له پیدا یښتونو څخه، چې ستاسو د ننه پېښېږي، معلومات نه لری، تاسې له خپل لیدونکې مستقیم رفتار څخه نتیجه اخلي، چې د بینایي-

دستگاه په د ننه کې پېښ شوي دي.

ستاسو رفتار هماغه لیدل د شني لکې او د هغه اعلانول دي، ځکه چې ټول دغه رفتار په همدغه شرایطو کې شپې او په منلو کې یې د تردید ځای نه پاتې کېږي. نو بڼه د ذهن یا روان یوازې کېدای شي، چې په غیر مستقیمه توګه وپېژندل شي، د هغه د باندنیو شتونو په بنسټ، د هغه څه په مرسته چې انسانان یې وایې او هغه کارونه چې یې ترسره کوي او حتی کله هم د هغو کارونو په مرسته چې نه ترسره کېږي، یا خبرې چې نه یې کوي، (مخکېنيو مواردو په پرتله) د ننه په انسان کې پېچلي ساختمانونه شتون لري. کېدای شي دغه ساختمانونه د مختلفو محرکونو په واسطه تحریک کړل شي. د هر تحریک اثر تر مشاهدې لاندې ونيول شي. او د ذهن یا روان په هکله څیزونه کشف کړل شي. اما نه باید له پامه وغورځولای شي، چې په بدن کې د شته ساختمانونو کړنې واقعاً پېچلې دي او د دې کړنوپه هکله چې اروا پوهنې هرڅومره ډېرشیان کشف کړي دي، خو سره له هغه بیا هم د دې پېچلتیا د حل د پاره ډېره اوږده لاره په مخ کې لري. او معلومه نده چې څه وخت به وکړای شي، چې په دې مهمه کامیابۍ لاس بری شي.

نو په دې هکله، هغه څه چې مو تر اوسه او تردې ځایه ولیدل، کولای شو په لاندې ډول یې را ونغاړو.

(اروا پوهنې یعنې د روان یا ذهن پېژندل ځکه نه شو کولای د نورو له ذهني خلقتونو یعنې له هغه څخه چې د نورو د مغز په د ننه کې پېښېږي، مستقیم شناخت ولرو. دهغوی کړنې باید په اجبار یا په بل عبارت دهغوی رفتار باید په نظر کې ونیسو، البته دغه طریقه زموږ د خپلو ذهني خلقتونو په هکله صدق کوي.)

یعنې هغه وخت کولای شو، له خپلو ذهني (موندنو) څخه باخبر شو، چې خپلې کړنې په غور او وخت سره په نظر کې ونیسو.

شاید د پورتنیو مطالبو وروستی جمله ستاسو لپاره بې معنی ښکاره شي، په همدې ترتیب چې تصور وکړی، هر انسان له هر هغه څه چې د ننه په ده کې تېرېږي خبر لري، اما داسې ندي او دغه واقعیت فروید (freud 1856-1939) تایید کړی.

او خپله تاسې په کمه توجه سره کولای شی هغه تجربه کړی، فروید (۱۹۳۹-۱۸۵۶) به ویل د ژوند په عادي اوضاع کې ممکنه ده په یو شي فکر وکړو، پرته له دې نه چې وپوهېږو، په هغه فکر کوو، مثلاً په وار، وار له خپلو دوستانو او قریبانو څخه اوږو، چې د هغه کار په هکله چې تر سره کړی یې دی. یا یې ندي تر سره کړی، داسې وایې نه پوهېږم چې ولې مې دغه کار ترسره کړی یا نه پوهېږم چې ولې مې هغه هېر کړی.

فروید به کله له دې نه هم مخکې ځي، هلته چې به یې ویل خندل هم کېدای شي د تنفر یوه نښه وي. دغه خندا (چې له خشم څخه بدتره وي) حتی د افرادو د نوم هېرونه او یا د هغوی

د نوم په تلفظ کولو کې، سختي یاستونزه هم کولای شي د تنفر یوه نښه وي. دغه بېلگه دا ښيي چې احتمال لري مور په یوه شي فکر کوو پرته له دې څخه چې وپوهېږو په هغه فکر کوو، نو بیا پردې چې مستقیم لیدونکې هغه څه چې په ذهن کې تېرېږي امکان نه لري، نو ناچاره باید د ذهن کړنې تر مشاهدې لاندې ونیسو او د هغوی په بنسټ دهغه شي په هکله چې زموږ په د ننه کې تېرېږي پایله اخیستنه وکړو.

البته نباید هېر کړو چې دا ډول نتیجه اخیستنې همېشه په لاس کې نشته، مخکې تر دې چې د دغو پایلو اخیستنو له صحیح والي څخه مطمئن شو، لازمه ده چې په ډېر دقت او غور او تعمق سره رفتار برسې کړو، ځکه چې خدا نشي کېدای همېشه متفر آمېزه وي. په ډېرو مواقعو کې ساده او هېره هم پېښېږي.

د فروید موخه له دغه رنگ خپرونوڅخه دا وه، چې وښيي څرنگه کېدای شي د ذهن په مطالعه کې په عین توګه سره استدلال وشي، هغه دغه طریقې دخپلو ذهني بهیر په مطالعه کې هم کارولې دي.

مثلاً: کله به یې چې د ځینو افرادو نوم هېراوه، نو نتیجه به یې اخیسته چې یو څه شی به یې په مغز کې شتون لري، چې خپله دی له هغو څخه بې خبره دی. هغه د مغز دغه برخه ناخبره نوموي.

د اروا پوهنې تاریخچه:

که څه هم د اروا پوهنې د علم ظهور (۱۸۷۹م) کال ته نسبت ورکول کېږي، هغه کال چې ویلیام وونت ۱۹۲۰-۱۸۳۰م د اروا پوهنې لومړنۍ آزمایش گاه د آلمان د لایپزیک په ښار کې جوړه کړه، د روح یا روان مطالعه یا د ذهن کړنې ډېر اوږد تاریخ لري او حتی کیدای شي، چې د انسان له خلقت سره سم منځ ته راغلی وي.

ټولو لرغونو فلاسفه وو لیکونکو او ډاکټرانو، په یو ډول نه په یو ډول یې د انسان د رفتار په هکله خبرې کړې دي، نو بنا پر دې، د اروا پوهنې د تاریخ د پېژندنې لپاره لازمه ده چې، په لرغونې زمانه کې د ادبیاتو فلسفي طبابت او د نورو ټولو علومو غورولو او ظهورته اشاره وشي. دغه کار د یوه بېل کتاب د اروا پوهنې د تاریخ تر عنوان لاندې تهیه کولو ته اړتیا لري. او نور کتابونه په همدې هکله لیکل شويدي. د دې لپاره، چې هم خپل کار آسانه کړو او هم د محصلینو حالت په نظر کې ونیسو، نو یوازې د اروا پوهنې مختصره تاریخچه په دوو پېړیو یعنی په ۱۹ او ۲۰ پېړۍ کې توضیح کوو.

د ۱۹ پېړۍ په لومړنیو کې د علومو ودې او صنعتي انقلاب ډېرې ټولنیزې اړتیاوې منځته راوړې، د تولید د زیاتونې په منظور عامې روغتیا، د کوچنیانو تحصیل، انساني مناسب روابطو ... په دې دوره کې سیاسي انقلابونه پېښېږي. په ډېرو هېوادونو کې شاهي نظامونه ټولېږي، انسانان

جرات پيداكوي؛ څو خپل ځان د پادشا هانو او ډلو تپلو له سلطې څخه خلاص كاندي، اوخپلو بنسټيزو حقونوته لکه، د ژوند حق، کور اوهمداراز د خپل ځان او نورو د مواظبت او ساتنې حق ته ورسېږي.

د ژان ژاک روسو (J.J.Rousseau) (۱۷۷۸-۱۷۱۲) په ادبياتو کې ټولنيزې بې عدالتۍ فاش کېږي. ویکتورهوگو (V.Hugo) رومانټيزم (داستان وپینه) د شگوفايې اوج ته رسوي او مارکس او انګلس (K.Marx,F.Engles) کتابونه نشروي، لنډه دا چې د دوو پېړيو ۱۹ او ۲۰ په اوږدو کې د انسان د هيلو اعمال اورفتار په ټولو جبهاتو او په مختلفو طريقو بيانېږي.

(W.Weber) په آلمان کې د بينايې د احساس په اړه کارکوي. اود وبر د قانون په نتیجه کې د خورا کم محسوس تفاوت په مفهوم سره منځ ته راځي.

فيخنر (G.Fechner) د وبرکارونه تعقيبوي. او د سایکوفيزيک (د بدني يا جسمي اروا پوهنې)

طرح رېزي کوي.

(هغه څه چې د جسم او د روان د روابطو نظريه بولي) وونت د فيخنر شاگرد، څنگه چې مو اشاره کړې ده، داروا پوهنې د لومړني آزمايښت ځای بنسټ ايږدي، اوپه پایله کې د نوې اروا پوهنې د پلار په نامه شهرت مومي. د وونت د لټولو په سيوري کې د اروا پوهنې توصيفي څنډې ته کوي؛ تر څو د تجربوي علم په بڼه را ووځي. په امريکا کې ويليام جېمز (W.James) پرېکړه کوي څو آلمان ته لاړ شي او د وونت د شاگردانوله جملې څخه راووځي جېمز هم د وونت ټولې آگاهۍ يا هوسيارۍ تر آزمايښتي څيړنې لاندې نيسي. د هيجانونو په هکله داسې نظريه وړاندې کوي، چې په هغه کې هيچاني آزمويښت د فزيولوژيک له بل ډوليز څخه د معلوماتو موندنې په بڼه تعريفېږي.

د هيجان څېړکي:

جېمز اروا پوهنه تقريباً د امريکا ټولو څانگو ته وړي. او موخه يې مشخصه وي او ډېری څېړنيزې موضوعگانې وړاندې کوي، هوبن، هيجان، نگرش، زمان او عکس العمل ... په فرانسه کې فزيولوژيکې اروا پوهنه د بروکا (P.Broca). د کارونو د همت په وجه پراختيا مومي، شارکو (J.M.Charcot) د هستريک د افرادو د مشاهدې طريقې رواني مريضان منځته راوړي.

هغه ډېر شاگردان روزي، چې له هغوی څخه يو يې، د ريبو (Th.Ribot) په نامه يادېږي، چې په فرانسه کې يې آزمويښتي اروا پوهنې طرح ريزي يا پلان کړې دي.

او بينه (A.Binat) بيا د کوچني له ودې سره او د هوبن له مطالعې سره علاقمند کېږي.

په اوتريش کې (S.Freud) اروا پوهنې ته او په روسيه کې پاولوف د اروا پوهنې په علم

پيل کوي.

په همدې ترتيب د ۲۰ پېړۍ په لومړيو کې اروا پوهنه په کارپيل کوي. په آلمان کې وونت، په فرانسه کې شارکو او ريبو، په امريکا کې جيمز، په اوتریش کې فرويد او په روسيه کې پاولوف.

د اروا پوهنې مکتبونه عبارت دي له:

- ساخت پالنه
- کردار پالنه
- ټول پالنه
- روان کاوي (د روح اوځان کاوش)
- انسان پالنه
- رفتار پالنه
- پېژندل پالنه
- ټولنه او دود پالنه
- ژوندون پالنه

د اروا پوهنې څانگې:

ومو ويل چې اروا پوهنه د انسان رفتار حتی، چې د حيوان رفتار مطالعه کوي، چون درفتار ډولونه ډېر زيات دي، طبيعتاً بايد د اروا پوهنې بېلا بېلې څانگې شتون ولري؛ شو هر يو له هغوی څخه د انسان او حيوان د رفتار اړخونه مطالعه کړي. په اروا پوهنه کې د موجودو څانگو تعداد ډېر دی، اما دلته مهمو څانگوته اشاره کېږي.

- ۱ - حیواني اروا پوهنه: د حیوانانو د رفتار مطالعه په طبيعي يا آزمايښتي چا پېريال کې د هغوی د يو بل سره د پرتله کولو په خاطر او د انسان رفتار ته د نتايجو دودول ياخپړول.
- ۲ - فزيولوژيکي اروا پوهنه: د بدن او رفتار د رابطې مطالعه د بنيادي، عصبي، خلقتونو د پېژندنې لپاره لکه حافظه او ژبه.
- ۳ - جنيتيک يا وراثتي اروا پوهنه: د رفتارمطالعه د انسان له ودې سره سم: کوچني والي، نوې ځواني، ځواني، پوخ عمر، ډېر عمري، او زرتوب، له دې مطالعې څخه موخه د انسان د ودې پېژندنه او د هغه بحراني شيبې.
- ۴ - ټولنيزه اروا پوهنه: د فرد د مطالعې د رفتار په ډله کې د متقابل کردار د پېژندنې لپاره د فرد او ډلې په مابین کې او له فرد سره مرسته د خپلې ټولنې د جوړښت لپاره.

۵- د ژبې اروا پوهنه: د ځينو هغو خلقتونو مطالعه، چې د فرد لپاره ځانگړې شوې ده، د انساني او حيواني ژبو له جملې څخه دغه ځانگه تر يوې اندازې پورې تازه پويا او الهام بخشونکې ده، هدف دادی چې په ژبه باندې حاکم قوانين او کلامي ارتباط وپېژندل شي.

۶- د فردي توپيرونو اروا پوهنه: د انسانانو د تشابهاتو او توپيرونو په هکله څېړنه او همداراز د دې څانگې موخه د بنسټيزو رفتارونو پېژندنه د ننه په يو ډول او په مابين د ډولونو کې ده.

۷- تربيتي اروا پوهنه: په ښوونه اوروزنه کې د اروا پوهنې کاري اصول، د يادولو د بېلابېلولارو مطالعه او د تدريس فنون د محصلينو د مرستې په منظور په تحصيل کې دهغوی د کاميابۍ لپاره.

۸- صنعتي اروا پوهنه: د کارکوونکو ټاکنه، د توليد د فنونو ټاکنه، د حرکاتو تحليل او په بازار باندې د حاکمو فنونو مطالعه، د دې څانگې موخه د اروا پوهنې کارول او د فرد مطالعه د کار په چاپيريال کې ده.

۹- عمومي اروا پوهنه: د اروا پوهنې د بنسټيزو مفاهيمو مطالعه؛ لکه: يادول، حافظه، هېرېدنه، احساس، ادراک، انگېزش، هيجان او ... د رفتار له کلي اړخونو سره د محصلينو او متعلمينو د آشنایۍ په منظور او د هغوی آماده کول، د اروا پوهنې د تخصصي درسونو د پيل لپاره.

۱۰- د شخصيت اروا پوهنه: د يوه فرد د سبک يا تگلارې مطالعه، د هغه شي مطالعه، چې هغه د يوه فرد، له نورو افرادو سره د تمايز يا بېلوالي لامل گرځي، د شخصيت د اروا پوهنې موخه د شخصيت د جوړېدنې هغه اغيزمنو عواملو ته ځان رسول او له افرادو سره د پوهې او دانش په منظور مرسته.

۱۱- د يادېدلو اروا پوهنه: د انسان او حيوان د يا دېدلو د څرنګوالي مطالعه او په يادېدلو باندې د مؤثرو عواملو مطالعه، د دې څانگې موخه په اصل کې مرسته له محصل او متعلم سره ده؛ ترڅو وکولای شي، په يادولو د هغه څه کې چې ورته اړتيا لري هغه په لاس راوړي.

۱۲- د مريضې اروا پوهنه: د رفتاري نا بهنجاريو مطالعه د هغوی لاملونو ته د رسېدولو په منظور او نهايتاً له رفتاري اختلالونو يا عيبونو څخه يوځای وليکل شي.

۱۳- د کوچني اروا پوهنه: د نوې ځوانۍ او کوچني د ودې د پړاوونو مطالعه، د رفتار په ودې باندې د اغيزمنو عواملو د لادېرې پېژندنې لپاره، ځکه چې د کوچني د دورې زده کړه د لويښې د دورې د رفتارونو او زده کړو بنسټ دی. د ماشوم يا کوچني، اروا پوهنه يو ځانگړی اهميت لري.

۱۴- د مشاورې اروا پوهنه: د اروا پوهنې له موندنو څخه استفاده د ښوونکو، محصلينو او عادي خلکو د دانش او پوهې د لارښونې لپاره او د دې، لپاره چې ستونزې او سختۍ حل او هوارې شي او ديو سالم ژوند درلودل.

ذهني شاته پاتې والی

ذهني شاته پاتې والی یوه بله زمينه ده، چې د اروا پوهنې د پام وړ ده، تقریباً ۳ فیصده نفوس د هوبن په آزمویښت کې ټیټې نمرې په لاس راوړي، څنگه چې کېدای شي هغوی د هغو کسانو په کتار کې ډلبندي شي، چې هغوی ذهني شاته پاتې والی لري. د دې جملې مفهوم دا دی، چې لومړی هوبن د هوبن په آزمویښتونو اندازه کېږي، نو بیا ذهني شاته پاتې کسان هغه دي چې په دې آزمویښت کې له ټاکلي حد څخه کمې نمرې واخلي. ضریب هوبني اويا (۷۰) سرحد لور اوپس پاتې افراد ښيي.

د ماشوم د هوبني ضریب د ۶۵ او ۷۰ ترمنځ وي، نو هغه کولای شي چې په مکتب کې پرمختګ ولري، چې البته له ماتې سره به مل وي، هغه کولای شي لوستل زده کړي اما لږې ده، چې له دې یادینې څخه پوره گټه ترلاسه کړي، هغه به یو کتاب تر پایه پورې لولي، خو د تحصیل تر پرېښودو وروسته به ممکن دومره د بې سوادۍ تر اغیزې لاندې راغلی وي، چې یوازې او یوازې به کولای شي، خپل نوم، لاسلیک او ځینې کلمې و لیکلای شي یا و ویلای شي، له ۷۰ څخه د ټیټو ضریب هوبنیو سره سره، لازماً په دې معنی نده، چې فرد نه شي کولای خپل کارونه تر سره کړي. تل به له اشخاصو څخه یوه ډله په ټیټو د هوبنیو ضریب سره ښايې شتون ولري، چې ممکن د هغوی د کوچنۍ دورې د تجربو له محدوده تونو څخه را ټوکېدلي وي. له هغوي څخه ډېري کولای شی خپل ټغر له اوبو څخه را وباسي. هغه ماشومان چې له ۶۰ څخه ټیټ ضریب هوبني لري، معمولاً په لوړو مکاتبو کې نه کامیابېږي. او په ډېرو ټیټو ذهني کچه کې قرار لري حتا هغوی نشي کولای خپلې جامې واغوندي او په ټولو مواردو کې د نورو مرستې ته اړتیا لري.

د دې حالاتو عوامل ډېر متفاوت دي، یو له مهمو علتونو څخه دادی، چې احتمال لري، د زیږیدو په مهال اتفاقات یا پېښې مخې ته راشي. البته دغه پېښې هر ډول مغزي ضرر یا تاوان لره شاملې دي، چې د زېږېدنې په مهال یا په همدې دور کې حاصلېږي. له بد ه مرغه نیورونونه یعنې د مغز عصبي حجرات نه تجدیدېږي. او ډېری حساسي دي، د زېږېدنې پر مهال مخکې تر دې چې نوي زېږدلی له زیږېدنې کانال څخه د باندې شي، که چېرې مغزته د اکسیجن رسېدل د رسېدلي فشار د علت په سبب د نو پرېند یوازې د څو ثانيو په مخه ودېږي. او په پایله کې ماشوم ونشي کړای په هغو خپلو خاصو دستګاوو تنفس وکړي، نود مغز حجرات ښايې مړه شي. او بیا به هېڅ شي ونه شي کړای دهغوی ځای ونیسي. د دې پېښې د اهمیت زیانمند شوې برخې ته او همدا راز د زیانمندي شویو حجراتو په تعداد پورې به ښايې تړلي وي. یو بل ډول اوکاملا ذهني پس پاتيو سره توپیر ممکن له مغزي تاوان اړتې نقص څخه نوي، بلکه ماشوم ته د توجو د فقدان محصول وي. خورا غم انګېزه موارد د ماشومتوب دوره ده، چې په روزنتون کې لویېږي، هغه روزنتونونه چې په هغو کې ماشومان له فزیکي مراقبتونو څخه برخمن دي.

اما له رواني پاملرونو څخه یې بې برخې پرېږدي، هر ماشوم اړتیا لري؛ ترڅو له هغوی سره خبرې

وشي، لوبې وشي، هغه بايد د انساني او طبيعي چاپيريال د آثارو په معرض کې قرار ونيسي. د نړۍ په مختلفو نقاتوکې ډېر روزنتونونه شتون لري، چې هلته ماشومانو په سمې طريقې سره تغذيه کېږي، پاکې، سوتره اوکاملاً صحې جامې اغوندي، اما د خوب په کوچنيو تختونو کې په خپل حال پرېښودل کېږي. هغوی کولای شي چې چت ته ځير شي، او د ټولو ماشومانو چېغې واورې، هغوی بل کار نه ترسره کوي مگر داچې په تصادفي توگه سره کوم پالونکې او يا کوم روزونکې دهغوی د سترگو مخې ته څرگند شي. دغه راز چاپيريال د ماشومانو لپاره ډېر کم محرکونه لري، د هغو ماشومانو حرکتې وده چې په دغه راز چاپيريالونوکې لويېږي، ډيرې ناقصې او پخې صورت مومي. له همدغو کوچنيانوڅخه ځينې کوچنيان په درې کلنۍ کې په لاره باندې په تللو هم سم نه پوهېږي، د ځينو اروا پوهانو څېړنودا ښودلې ده، چې په روزنتونو کې درې کلنه اوسېدنه تقريباً د ۶ مياشتې څخه تر ۳ کلو او ۶ مياشتې په متوسطه توگه د ۷۲ ضريب هوسني منځته راوړي، په داسې حال کې چې د روزنتون د کوچنيانو ورته ډله کله د کورنۍ په واک او اختيارکې کېوزي، په پايله کې له طبيعي چاپيريال څخه برخمن کېږي.

په متوسطه توگه سره د ۱۰۰ ضريب هوسني ښيې.

د هوسني آزمایشتونو له اجرا کولو څخه لاسته راغلې پايلې د ۱۰ کلنۍ يا ډېرې مودې روزنتون د ماشومانو په هکله دا ښودلې ده، چې په فقر کې د رواني چاپيريال اثر د ژوند په لومړنۍ دوره کې نسبتاً تل پاتې ده، ضريب هوسني وروسته له ۱۲ کلنۍ څخه تر ۱۵ کلنۍ پورې ډېر لږ بدلون مومي، په بل عبارت هغه ماشوم چې د خپل ژوند لومړني کلونه د فقر په رواني محيط کې تېر کړي، نو بيا به هېڅکله ونشي کړای، چې دخپل هوس کمبودي جبران کړي.

د لومړي څپرکې لنډيز:

د اروا پوهنې لغت يا اصطلاح د روان يا ذهن د پېژندولو په ماناده، اروا پوه هر هغه څوک دی، چې روان يا ذهن مطالعه کوي، ځکه چې روان يا ذهن يوازې نه شي کېدای وليدل شي او نه يې هم مستقيم مطالعه کولای شو.

څرنگه چې د موټر چلونکې د پيرودنې پر مهال د هغه د وس او قدرت په هکله پوښتنه نه کوي، بلکه عملکرد يا کړنه يې په نظر کې نيسي، نو اروا پوه هم د ذهن يا روان کړنه په نظر کې نيسي. او د عملکرد له مخې يې د ذهن ځانگړتياوو ته پام رسوي، نو ځکه خو اروا پوه په غيرمستقيمه توگه د روان د څرگندېدنو او ښکارولو له مخې کولای شي، هغه څه چې يې په ذهن کې تېرېږي مطالعه کړي.

د روان يا ذهن کړنې او څرگندونې اصطلاحاً، رفتار نومول کېږي، نو بنا په دې رفتار داسې يوه کلمه ده، چې اروا پوهان يې دهغه څه لپاره کاروي، چې خلک يې تر سره کوي او مطالعه؛ کوي. لکه: خندل، لوبې کول، مندې وهل، مطالعه کول، او... د رفتار يوه برخه حسابېږي، يعنې د عضلاتو

د لیدلو وړ فعالیت او د باندني افرازي مرغیو زیم یا ترشح.

ویلاى شو، چې اروا پوهنه د انسان له پیدایښت سره سمه منځ ته راځي، اما دعلمي اروا پوهنې تاریخ له لومړنیو ازمویښتونو سره سم چې په کال ۱۸۷۹ د آلمان د لایبزیک په ښار کې ترسره شول پیلېږي.

د نړۍ له هره کونجه له هرې نقطې څخه ډېر شاگردان دي، آزمویښتونو ته راځي او خپلو هېوادونو ته له ستنېدو وروسته په ټوله نړۍ کې د اروا پوهنې د علم تخم پاشي، ځکه هر هېواد خپلې ځانگړې طریقې او خپل خاص دودونه لري، نو د اروا پوهنې علم له هغوی سره په مخامخ کېدو کې له بیلا بیلو لارو او طریقو څخه کار اخلي او استفاده کوي.

په آلمان کې ډېر په سایکوفزیک کار کېږي. او د ویر د قانون په نتیجه کې او د خورا کم محسوس تفاوت سره مفهوم منځ ته راځي. په امریکا کې ځکه کوم داسې ځانگړي سنت یا طریقه مسلطه نه وه، نو ځکه اروا پوهنه په اکثره ځانگو کې وده کوي. په فرانسه کې د رواني مریضانو مطالعه او د ذهني پس پاتې کسانو تشخیص رونق اخلي، په اتریش کې د فروید عقاید غلبه کوي او په نتیجه کې د نیورونونو مطالعه پیلېږي.

د انگلستان د اروا پوهنې له ارقامو سره پیوندېږي، او د داروین د نظریو تر اغیزې لاندې د توارث په مطالعه کولو پیل کوي، په روسیه کې پاولوف له بازتابونو مطالعې ته ادامه ورکوي، داروا پوهنې له ودې سره سم په ډېرو هېوادونو کې داسې افراد پیدا کېږي، چې هغوی د انسان او د انسان د رفتار په هکله ځانگړې نظریې وړاندې کوي. دغه نظریې په نورو کې مؤثرې واقع کېږي او په نتیجه کې یې ډېر مکتبونه منځته راځي، چې مهم مکتبونه یې عبارت دي له:

د ساخت یا جوړ پالنې، عمل یا کردار پالنې، ټول پالنې، روان کاوي، انسان پالنې، رفتار پالنې، پېژندل پالنې، ټولنه او دود پالنې، ژوندون پالنې څخه.

څرنکه چې درفتار ډولونه او اقسام ډېر زیات دي، نو اروا پوهنه هم مجبورېږي، چې مختلفې ځانگړې ولري. او هریو د هغوی څخه رفتار له یوه ځانگړي لید څخه مطالعه کوي. د اروا پوهنې خورا مهمې ځانگړې عبارت دي له حیواني، فزیولوژیکې، وراثتي، اجتماعي، ژبه، فردي تفاوتونه، روزنیز روان سنجي، صنعتي عمومي، د شخصیت آزمویښتي، یادېدل، مرضي ماشومان، او مشاوه. اروا پوهنه د انسانانو درفتار د مطالعې لپاره مختلفې طریقې په کار وړي، چې خورا مهمې یې عبارت دي له:

آزمویښتونه، له آزمویښتي طبیعي مشاهدې څخه او د هر یوه روان لوری.

له دغو طریقو څخه خپل ځانگړي محدود یتونه او امتیازونه لري.

هره پدیده او هره پېښه چې په انسان پورې اړوندېږي، د اروا پوهنې د مطالعې د مورد زمينه

ښایي جوړ، کړی.

کېدای شي وویل شي یادېدنه د اروا پوهنې لومړنۍ د مطالعې د مورد زمينه ده، ځکه چې

يادېدنه د زيږېدنې له شېبې سره سمه را منځته کېږي. او د انسان ژوند پرته له يادېدنې څخه امکان نه لري. ديا دېدنې مسئله د مطالعې وړ، له نورو وسايلو څخه ډېره دمطالعې وړ ده.

پوښتنې (د ځان آزموينه)

۱ - روانشاسي په اصل کې يعنې مطالعه؟

الف: د روان يا ذهن

ب: د ذهن څرگندونې

ج: رفتاري اختلالونه

د: ذهني شاته پاتې والی

۲ - د اروا پوهنې علم مشکل په دې کې دې چې؟

الف: خپله موضوع مستقيمه نه مشاهده کوي.

ب: هم انسان او هم حيوان مطالعه کوي.

ج: زياتره له ذهني طريقوڅخه استفاده کوي.

د: بايد کاملاً له عيني طريقوڅخه برخمن شي.

۳ - وروسته پاتې ماشوم هغه ماشوم دي چې؟

الف: يوه بې قرار ماشوم ته ورته وي.

ب: په ښوونځي کې رټل کېږي.

ج: د ښوونکې ويناوې سمې نشي درک کولای.

د: په هوبسي آزمويونکې د هغه نمرې له ۷۰ څخه ټيټې وي.

۴ - د نوي او تازه مطلب په يادولو کې له لاندې طريقو څخه کومه يوه مؤثره ده؟

الف: د مطالبو ساده تکرار

ب: برخه برخه ويل

ج: يادښت نيول

د: پر له پسې ويل

۵ - د ځان ازموينې پوښتنوته ځواب وینه له لاندې پديدو څخه کومه يوه سنجوي؟

الف: هوبښ

ب: معلومات

ج: د روان کړنه

د: استعداد

۶ - د آبي رنگ شاتنی انځور کوم رنگ دي؟

الف: شين

ب: تور

ج: نارنجي

د: سور

۷ - د سره، نارنجي، تور او شنه شاتني انځورونه د عبارت په ترتيب ښايې وي؟

الف: شين، آبي ، سپين، سور

ب: آبي، سور، سپين، شين

ج: نارنجي، تور، سور، شين

د: ژېړ، شين، آبي، سپين

د شخصیت تعریف

ټولپزه موخه:

د شخصیت واقعي درک او ارزونه

د زده کړې موخې: زده کونکې د دې څپرکې په پای کې کولای شي:

- شخصیت تعریف کړي.
- د شخصیت حیاتي عوامل توضیح کړي.
- اعمال توضیح او تفسیر کړي.
- په مختلفو عمرونو کې دانسانانو ځانګړتیاوې تشریح کړي.

د شخصیت تعریف: د شخصیت د مفهوم تعریف کول د اکثره هغو مفاهیمو چې د انسان د ځانګړتیاوو اړوندېږي، په شان ساده او آسانه کار ندی، ځکه چې کوم مفهوم دغې کلمې په عامیانه ژبه کې پیدا کړی دی، له هغه مفهوم سره، چې په اروا پوهنه کې ورته قایل شوی دی، ډېر توپیر لري. په عامیانه ژبه کې د شخصیت کلمه مختلفې مانا وې لري، لکه د دې خدا په لغت نامه کې د شخصیت لپاره راتلونکې معنا وې ذکر شوې دي. شرافت، رفعت، نجابت، د درجې او مرتبې لوړوالی او په ورځنیو خبرو کې چې کله دا وایو، چې فلانی شخص ډېر باشخصیته سړی دی، موخه موداوي چې یعنې نوموړی مقام او منزلت لري، خلک ورته احترام لري، ناشایسته کارونه نه ترسره کوي. یو وس او تصمیم نیونه لري، باسواده دی، شجاعت لري، چاپلوس ندی او ... په اروا پوهنه کې بیا له پورتنیو مانا وو څخه د اروا پوهنې د اصطلاح لپاره یو هم نه کارول کېږي، بلکه معنی یې د فرد له سبک یا (style) څخه ده، پرته له دې څخه چې یوه ډېره کوچنۍ ارزښتي پرېکړه

ولرو او يا هم د هغه له بدۍ، زشتۍ، ښکلا، ښه توب، سمې او ناسمې څخه بحث وکړو، نو بڼه بايد ووايو چې هر سړی خپل سبک او يو ځانگړی شخصیت لري، چې همدغه سبک له نوموړي څخه يو ځانته انسان، تر يوه فرد پورې يې منحصر جوړوي.

ښايې غوره به داوي چې ووايو څرنگه چې انسانان يو له بله د څېرې، د خطونو، تن، غږ، په لاره باندې د تلوو د طريقو، څېرې کول، جامو اغوستلو، حرکت کولو، او د داخلي اوباندنيو محرکونو په مقابل کې د عکس العملونو له نظره توپير سره لري، همدا راز سبک يعنې د شخصیت له نظره هم يو له بله سره توپير لري، نو په همدې سبب ويلی شو، چې شخصیت يعنې د ځانگړتيا يوه طريقه:

د شخصیت د مفهوم دلایې روښا نتيا لپاره به غوره داوي، چې د دې کلمې رېښه په نظر کې ونيسو، د شخصیت کلمه د انگلېسي د (personality) يا فرانسوي د پرسناليت کلمې ترجمه ده، چې دواړه د لاتين د پرسونای له کلمې څخه اخیستل شوي دي. پرسونا يو ماسک (نقاب) و، چې په لرغونې زمانه کې به د تياتر لوبغاړو په خپلو څېرو باندې را کش کاوه او هغه به يې تر پايه پورې ساته.

د نقاب يا مخپوټي له ځانگړتيا وو څخه يوه ځانگړتيا دښودنې (نمايش) په اوردو کې دغه ټيک والی (ثبات) اوتل والی دی، په همدې ترتيب سره کولای شو ووايو چې شخصیت يعنې د فرد ثابت، رفتار، عنصر او د هغه خوی خصلت او په کلي توگه سره هغه څه چې تل او همېشه له ده سره وي، او د ده له نورو سره د تمايز يا جلاوالي موجب گرځي، دغه ثبات يوه داسې زمينه وړاندې کړای شي؛ تر څو په مختلفو موقعیتونو کې د فرد رفتار او په عيني توگه سره په يوه اندازه وړاندوينه وشي. لاندې بېلگه زموږ سره مرسته کوي؛ ترڅو د شخصیت مفهوم ښه او بهتره درک کړو.

که چېرې دخپلو اطرافيانو رفتار (کړنې) ته پام او غور وکړو، مثلاً د پلار، مور، ورور، خور، گاونډيانو، دوستانو، په کلي توگه سره د ټولو هغو کسانو رفتار چې موږ ورسره اړیکې لرو په نظر کې ونيسو، نو ښايې چې ووينو په مختلفو موقعیتونو کې بېلابېلې کړنې دي. کله بشپړه په سره وينه کې او کله هم بيا ډېر په قهر او غصه کې، کله په يوه يا دوې افغانۍ چنې وهي اوکله هم بيا ۱۰۰۰ افغانۍ يو چاته بښي.

معروفه وينا ده: چې کله خو د ستنې له سوري څخه تېرېږي اوکله خو بيا له دروازې څخه هم نه ننوځي، خو له دې سره سره د هغوی په رفتار کې يو ډول ثبات وينو، څرنگه چې کولای شو په بېلابېلو ځایونو کې د هغوی کره وړه تقريبا په لوړ اطمینان سره پېش بيني کړو، نوپه د اساس مجموع صفتونه چې له نسبي ثبات سره په يوه فرد کې شتون لري او نورو ته اجازه ورکوي؛ تر څو وکولای شي رفتار يې يوه اندازه پېش بيني کړي او د هغه له نورو څخه په تفاوت پوه شي شخصیت نومول کېږي.

د شخصیت په تکوين يا جوړښت کې دوه کلي عاملونه رول لري، چې هغه حياتي او اجتماعي

دي، حياتي عوامل معمولاً ارث ته رسېږي، او له هغې ابتدا څخه په فرد کې شتون لري، اجتماعي عوامل د اجتماعي چاپيريال محصول دي، هغه چاپيريال چې فرد د ژوند لومړني کلونه په کې تېر کړي دي، يعنې کورنۍ، مکتب او هغه اشخاص چې له هغوی سره اړیکې لري يايې درلودلې، د ماشومتوب د لومړنۍ دورې کاميابي او ماتې.

حياتي عوامل يا د شخصيت ژوند: لکه څرنګه چې مو اشاره وکړه د شخصيت د ژوند عوامل چې معمولاً د مزاج تر عنوان لاندې په کارورل کېږي، هغه دي، چې ارث ته رسېږي، له دې عواملو څخه خورا مهم عوامل عبارت دي له:

الف: جنس: د ژوند له عناصرو څخه يو عنصر چې د شخصيت په ټاکلو کې په څرګند ډول رول لري جنس دی، د ښځې او نر حياتي تفاوتونه ډېر څرګند او متفاوت دي، دغه توپيرونه د فزيولوژي بدن په ظاهري بڼه باندې او په ځانګړې توګه سره داخلي مرغېږي په څرګند ډول په نظر راځي. د ښځې او نر په منځ کې د روايي توپيرونو موجوديت له لرغونې زمانې څخه د تائيد وړ دي او په اوس وخت کې د دغو توپيرونو مطالعه له مهمو څپرکيو څخه يو څپرکي (د فردي توپيرونو اروا پوهنې) جوړوي.

په جنس پورې اړونده توپيرونه کېدای شي له مختلفو اړخونو څخه تر څېړنې لاندې ونيول شي، له هغوی څخه ځينوته په لاندې ډول اشاره کېږي.

۱ - حسي او حرکتې ګړنې (اعمال): کولای شو ووايو چې ښځې د سړيو په پرتله د رنگونوپه تشخيص کې او د اندازو په سريع او تېز ادراک کې ډيام وړ برتري لري، نن ورځ د شک او ترديد ځای نه دی پاتې چې ړوند رنگی ارثي اړخ لري او په جنس پورې د اړونده صفاتوله جملې څخه دي، ځکه چې د ړوند رنگو سړيو شمېر د ړوند رنگو ښځو د تعداد په پرتله شپاړس برابره دی، حتی که ړوند رنگي افراد ځنډې ته کړو بيا هم د رنگ د اداراک له نظره د ښځوبرتري يا لوړ والی په سړو باندې په ډېره آسانۍ اوراحتۍ سره تايېدای شي.

د حرکتې اعمالو له نظره سرعت اودقت په هغو اعمالوکې، چې ډېره غوړېدنه لري، توپيرونه د سړيو په ګټه دي، اما د ګوتو د قابليت او مهارت له نظره بياهم ښځې وړونکې دي، د ښځو اورېدنه د سړيو تر اورېدنې پيا وړې او قوي ده.

ښايې همدا دليل وي، چې ښځې له خپلې ستاينې اوستايلو څخه خوشحاليږي. او په عوض کې د سړيو بينايي، ياليد د ښځو په پرتله ډېر پياوړی او قوي دی، او احتمالاً هم دغه دليل به وي، چې سړي ستړگې پېوونکې (ستړگې څرودونکي) دي.

۲ - ذهني اعمال: د ذهني قدرتونو د زمينې په اړه، چې د آزمويستونو په مرسته سره يې اندازه اخیستل کېږي، بيا هم د ښځې او نر په منځ کې توپيرونه شتون لري، ليدل کېږي، چې ښځې د سړيو په پرتله د بصري حافظې او په کلامي آزمويستونو کې ډېر امتيازونه خپلوي.

حال دا چې سړي په غیر کلامي آزمونوکې خصوصاً په هغو آزمونوکې چې د فضاېې تجسم استعدادونه سنجوي، لوړوالی ښیې، په عددي استعدادونو کې هم سړي برتري لري، البته دغه توپيرونه ورځ په ورځ کمېږي.

۳- د رغتونو او خواهشاتو پېرزوینې او لورونې. په دې زمينو کې هم د ښځې او سړي توپيرونه په بشپړه توګه څرګند او ښکاره دي، اما د هغو تفسیر څه آسانه کار ندی، سړي تر ښځو واک غوښتونکې او دښمني ډوله رفتار ښکاره کوي، دغه توپير حتی د کوچنیوالي په دوره کې لیدل کېږي، هلکان اشیاءو ته او نجونې بیا ټولنیزو اړیکو ته ډېره علاقه او میلان ښیې. یوه بله زمينه چې په هغه کې د ښځې او نړیه منځ کې مهم توپيرونه وینو، عبارت د ي له تمایل څخه، اختلال کېدلوته هیجاني کېدل، یا د اختلال د رفتارونو د یوه تعداد هیجاني بې ثباتي مثلاً د نوکانو ژوول او رودل، د ګوتو په مابین کې د وړو نجونوکې د وړو هلکانوپه پرتله ډېر لیدل کېږي، همداراز د هیجان غیر ارادي څرګندونې هم په ښځوکې د سړیو په پرتله د پام وړ دي.

مثلاً د درد په ځای او حالت کې ښځې د سړیو په پرتله ډېرې کمزورې او ضعیفه وي، همدغه دلیل دی، چې ښځې د ډېر لږ تکلیف او زحمت په مقابل کې د درد احساس کوي، د ځان پېژندنې د هغو خپل پوښتلیکنو د پوښتنو اجرا چې د هغو پوښتنې د اختلال کېدلو په نښو او نښانوپورې اړه لري.

د ښځو پایلې د سړیو په پرتله ډېر ښیې، په مقابل کې کېدای شي د نورو رفتاري اختلا لونو نوم واخلو، چې په اکثره فرهنگونوکې زیاتره د سړیو له لوري پېښېږي. لکه غلا، چاقوايستنه، اعتیاد، سړي وژنه، اونور

که چېرې د سړي او ښځې په منځ کې ټول لیدل شوي توپيرونه راټول کړل شي، نو د هغو آزمونو تیاری چې وکولای شي د هغوی رواني توپيرونه څرګند کړي، ښایې امکان منونکې وي، دغه آزمویښتونه به ښایې وښیې، چې یو سړی څومره مردانه صفتونه او یوه ښځه څومره ښځینه صفتونه لري.

باور پردې باندې دی، چې که چېرې په دې آزمویښت کې د یوې ښځې د پایلو توضیح د سړیو د پایلو په توضیح باندې او برعکس د یوه سړي د پایلو توضیح د ښځو د پایلو په توضیح باندې په بشپړه توګه سره برابره شي، نو دا به ښایې ورنه وي.

اما څېړنې دښیې، هغه نارینه چې ځینې ښځینه او هغه ښځې چې ځینې نارینه صفات ولري بهتره کولای شي یو جوړښت او سازګاري وښیې، هغه نارینه چې باوري دي حتماً باید مردانه صفات وښی، او هغه ښځې هم چې یوازې ښځینه صفات ښیې له مېړه سره په ګډ ژوند کې کم جوړښت او سازش لري.

۴- د اعمالو تفسیر: په یوه ټاکلي فرهنگ کې ښځې او سړي د شخصیت له نظره څرګند او ښکاره توپيرونه سره لري، یو واقعیت دی، چې په قاطعیت سره تایید شوی او په دقت او غور سره

تحليل شوي دي، د دې توپيرونو د رېښې تفسير څه آسانه کارندى. بدبهي ده، چې له هغوى څخه د ځينو په هکله، لکه د ژوند د عواملو د مټ قوه ډېر مهم نقش لري، د ځينو نورو په هکله د ژوند د عواملو د سهم او د اجتماعي نقشونو تمیز يو سخت کار دى، مثلا د وړو هلکانو خصوصيت پر وړو نجونو باندې او د خودکاره استعدادونو په زمينه کې ښايي په دې علت چې زموږ په کلتور کې کوچني هلکان له هماغې د وړکتوب له دورې څخه تشويق کېږي، چې د لوبو د خود کاره اسبابو په واسطه لوبې وکړي، حال دا چې وړې نجونې بيا په دغه ډول اسبابو باندې له لوبو کولو څخه منع کېږي.

په عوض کې وړې نجونې تشويق کوي، چې ناوې ناوې (گودي بازي) يا مېلمه پالنې يعنې مهمان نوازي وکړي، دغه راز مطالعې کېدای شي، د تفاوت په ټولو زمينوکې وليدل شي، په دې هکله د ننۍ اروا پوهنې موخه په لاندې شرحې سره ده.

د جسمي او ذهني قدرتونو د ښځې او سړي په منځ کې د شخصيتي ځانگړتياوو له نظره څرگند اوښکاره توپيرونه شتون لري، دغه توپيرونه تر ډېرې اندازې پورې محيطي عوامل منځ ته راوړي. له دې سره سره بايد ومنل شي، چې د چاپيريال يا محيطي عواملو اثر او د دوو جنسونو د تفاوتونو لمنه د ژوند د عواملو تر کنترول لاندې ده. چاپيريال کولای شي تفاوتونو ته زياتوالی يا کم والی ورکړي، اما هېڅ چاپيريال نشي کولای، چې يو نر په بشپړه توگه سره په ښځې او ښځه په نارينه تبديل کړي، يا د هغوى توپيرونه په کلي توگه سره له منځه يوسي.

سن يا (عمر)

د هر فرد د شخصيت جوړښت د هغه د عمر په زياتوالي سره بدلون مومي. دغه بدلون چې د بدني جوړښتونو د مجموعې د داخلي مرغېږيو د دستگاه او د عصبي د ستگه د مجموعه تر نفوذ لاندې ده. زياتره د حياتي ودې تر اغيزې لاندې ده، په دې خصوص کې د ځينو پړاونو رول يو ځانگړی اهميت لري.

لکه پړاونه چې په هغو کې ژوندي بحرانونه منځته راځي مثلا: د رسېدنې او ودې علايم په هلکانو او نجونوکې پرته له دې چې وغواړو د زيست د عواملو نقش د شخصيت په رشد کې کم ارزښته څرگند کړو، نولازمه ده چې دا ووايو چې ژوندي او رواني بحرانونه په يوه مهال منځته راځي، جنسي بلوغ يعنې د وړکتوب له دورې يا مرحلې څخه د لوړ کلسۍ دورې ته تېرېدل په پرمختلليو فرهنگونوکې معمولاً په سختۍ سره طى کېږي، د ځوانو نجونو وده يو نوی او تازه رواني حالت منځته راوړي، چې غالباً په نافرمانۍ او له کورنۍ څخه په بېزارۍ، مخصوصاً له مور څخه په نه اطاعت کولو پېښېږي، لکه څرنګه چې موپه شخصيت کې د جنس دائر په هکله اشاره وکړه د ژوند او چاپيريال عوامل دلته همداراز لاس په لاس ورکوي او د نوي ځوان د شخصيت په بدلون کې مؤثر واقع کېږي.

د شخصیت ټولنیز عوامل: د شخصیت په شکل نیونه کې مؤثر ټولنیز عوامل هغه جوړښتونه په برکې نیسي، چې له لاندې عناصرو څخه جوړیږي.

کورنۍ محیط هغه ډله چې په کورنۍ پورې اړونده ده او فرهنگ چې یوه ډله په هغو پورې تړلې ده اجتماعي عوامل معمولاً د نهادي عواملو تر عنوان لاندې په کار ورل کېږي. او دهغوی له نهادي کېدلو څخه هدف دا دی چې کارول کېږي. سره عمل ته واردیږي او استمرار یعنې دوام لري.

الف: ښوونه او روزنه: ټول هغه اقدامات چې ټولنیزه ډله یې اخلي؛ څو ماشوم له ځینو موقعیتونو سره مخامخ شي او د یادېدنې په مرسته د هغه شخصیت بڼه ونیسي، ښوونه او روزنه اصطلاحاً په پراخه معنی کې کلمه نومول کېږي، په ډېرو فرهنگونو کې ښوونه او روزنه سنتي نښې نښانې لري، اود هغو کسانوله لوري، چې هغه کاروي، کاملاً منل شوې ده، نوپه همدې اساس اړتیا نشته، چې په علمي څېړنې سره توجیه شي. په نننۍ پرمختللي ټولنه کې له منځه تللي سنتي فرهنگ څخه دغه برخه موجب شوې ده، چې د علمي ښوونې او روزنې د بنسټونو په زمینه کې څېړي، یعنې هغه طریقي چې کولای شي د کټورتیا اثرې د شخصیت په شکل نیونه په آزمویښتي ډول په ښودلوسره تر سره شي.

یو وارې باید له پامه و نه غورځول شي چې د ځانگړې ښوونې او روزنې ډول آثار یوازې کېدای شي له یوې اوږدې مودې څخه وروسته مطالعه شي، مثلاً که چېرې وغواړو د کوچني د شیدو اخیستلو د طریقي پایلې د هغه پر شخصیت پوه شو، نو کم تر کمه باید ۲۰ کاله صبروکړو، ځکه چې له نیمې پېړۍ څخه مخکې، چې کومې سپا رښتنې په دې برخه کې پشهاد شوې، د فرضیو پر بنسټ منځته راغلې، نه د عیني پایلو پر بنسټ اوڅرنګه چې د له هغوی څخه ډېرې یوله بله سره تناقص یا ضدیت لري موږ د نسبي عدم اطمینان په حالت کې ساتي.

د ژوند د لومړنیو کلونو نقش:

له نظریو څخه یوه نظریه چې د اروا پوهنې مکتب وړاندې کړې او کمه تراعتراض لاندې راغلې د شخصیت په وده کې د ژوند د لومړنیو کلونو بنسټیز اثر دی.

د اروا پوهنې د دې ادعا په تایید آزمویښتي او حیواني اروا پوهانو ډېرې زیاتې تایید شوې پایلې راټولې کړې دي، د ژوند لومړني کلونه د عصبي جوړښتونو د بڼې په چټکه توګه بدلون سره یو ځای وي، په دې دوره کې څرنګه چې عصبي جوړښتونه د انعطاف مننې له لور قدرت څخه برخمن دي.

یادونه هم په سرعت سره ترسره کېږي او هم ډېر ټینګښت ښیي، هغه میکانیزونه چې د ماشوم اجتماعي والی ټاکي مختلف ډولونه لري، چې تر اوسه پورې د فرضیې په ډول مطرح دي، د اروا پوهنې د مکتب له نظره دوه اصلي ټاکونکې لاملونه چې د کلمې په پراخه مانا د جنسي ودې له پروانو او پورنگ جوړونې څخه عبارت دي.

۱ - د اروا پوهنې د مکتب له نظره د جنسي ودې پړاوونه ټولې هغه ټولنيزې هڅې، چې په پرلپسې توگه د جنسي ودې موزون پړاونه را ټول کاندې، يا برعکس هغه گډوډوي، د شخصيت د شکل اخیستنې په تگلاره باندې بنسټيز اثر لري.

په اصل کې د غیر طبيعي شخصیتونو مختلف ډولونه د جنسي ودې په لومړنیو پړاوونو کې یو ډول اختلال لري، همداراز اروا پوهنه، چې د ماشوم د تغذیې طریقه د مور د ټي په مرسته په ټاکلیو ساعتونو کې یا له غوښتنې سره سمه د شیدو اخیستلو نېټه او طریقه په کنټرول کې د سختې نېټه اومیزان د ټولو ممانعت کولای شي د شخصیت په شکل اخیستنې کې نقش ولري. د دې خبرو د تایید لپاره چې څومره ډېرې آزمویښتي څېړنې منځته راغلې، تر ننه پورې یې متناقضې پایلې منځته راوړې.

۲ - یورنګي کول دویم هغه عامل دی، چې اهمیت یې په اروا پوهنه کې د تایید وگرځېدلی، د یورنګي کولو موندنې یعنې د زوی تمایل د پلار د صفاتو په منلوسره اود لور تمایل د مور د صفاتو په منلوسره یاله خپله جنسه د یوه بل شخص احتمال یورنګي کول په واقعیت کې د والدینو د رفتار له نمونو څخه د بې خبره تقلید یو ډول دی، چې د داخلي میکانیزم په مرسته ترسره کېږي. د شخصیت شکل نیونه د تدریجي اجتماعي کېدلو په بڼه څرگندېږي او د اروا پوهنې مکتب دهغه په و ده کې پرله پسې او گڼې هم رنگې اغیزمنې بولي.

د شخصیت جوړښت:

د فروید په نظر شخصیت له دريو برخو ياله دريو سطحو څخه جوړیږي، نهاد، زه خپل (اوبرتر زه) په دري کې په لاندې الفاظو ذکر شوي دي. نهاد من (خود) او من برتر نهاد: هغه قوه ده، چې د اوليه غرايزو له مجموعې څخه جوړیږي او د لذت له اصلي کسبولو څخه پیروي کوي، نهاد دټولو نا خبرو او غريزي غیرارادي طبيعي حالتونو نماینده ده. د فروید په وینا سره هرڅوک د زیږېدنې پر مهال نهاد له خپله ځانه سره دنیا ته راوړي، او ټول عمر له هغه سره تېروي، د ژوند اصلي ماپې نهاد او د شخصیت بنسټ ريزي یې کوي، دغه قوه کاملاً داخلي منشه لري، اوله بهرنۍ نړۍ څخه هېڅ اطلاع نه لري او له درد او غمه تښتېدونکې ده، هېڅ حد اوسر حد نه پېژني او له هېڅ اصل او قاعدې څخه ماسوا د لذت له کسبولو څخه تابعیت او پیروي نه کوي، نهاد د واقعیت له نړۍ څخه خارج، له اخلاقي موازینو او ټولنیزو قیدونو او بندونو څخه لرې دی، نو په همدې بنا د آزادۍ په کمال کې او د لزوم په صورت کې په سختۍ او خشونت سره او د خپلو خواهشاتو د پوره کولو په هڅه کې او د لذت د کسبولو په لټه کې دی. د نهاد شتون د موجودیت او سلامت د ساتنې لپاره لازمه ده، نهاد دی چې انسان د ژوند د اولیه احتیاجاتو د رفع کولو په مقابل کې لکه د لوړې، تندي، جنسي اړتیا او د گرمۍ او یخنۍ د خطرونو په مقابل کې فعالیت کولو ته اړکوي.

ځکه چې نهاد د لذت له کسبونو څخه پیروي کوي، د انرژۍ په مصرفولو له زدو بندونو څخه

کموي، اوحیاتي تعادل برقراره ساتي.

البته د نا مقبولو خواهشاتو نهاد هم لري، اماڅرنگه چې یوازې د فعالیت عامل نه دی، نو نشي کولای په ساده گۍ سره له انسان څخه یو بې بندوباره فرد منځته راوړي، همېشه له من او له برتر من سره دی، نهاد یوازې په وړو ماشومانو کې چې تر اوسه پورې له اصل واقعیت څخه خبرنه دي او په ځینو رواني فشاره، افرادو کې چې هرڅه غواړي ترسره کوي پي.

ناوړه خبرې کړي او نورو ته آزار رسوي او ناشایسته حرکات کوي. د میدان یکه تاز یا بې ساری دی. د دې لپاره، چې د نهاد مفهوم لاسه روښانه شي، یو فرضي مثال راوړو، یوکوچنی هلک په نظرکې ونیسی، چې له خپلې مور سره د مغزو مخې ته رسېږي، یو ناڅاپه یې په مغزه کې د شیشې شاته سترگې د ده د علاقې وړ د لوبو په سامان لگېږي، نو هغه ده چې ماشوم دواړه پښې په یوه موزه کې اچوي، چې حتماً دې هغه ورته واخیستل شي، هر دلیل چې ورته وړاندې کوي، لکه د قیمت لوړوالی، د پیسو نشتوالی، هېڅ کله غوږ نه نیسي، د دې لپاره چې نه د قیمت مفهوم او نه هم د پیسو د نشتوالي مفهوم ورته مطرح دی، دغه ماشوم په دې وخت کې صرف د نهاد د دستوریا حکم پیروي کوي او له واقعیت څخه تېښتېدونکې دی.

من یا اصل واقعیت:

د بهرنۍ نړۍ او واقعیت سره د نهاد د بر خورد په وخت کې رامنځته کېږي. اود واقعیت له اصل څخه موخه دا ده، چې منطقي تفکر د من بنسټ جوړوي، من په حقیقت کې د نهاد یوه برخه ده، چې منطقي تفکر د من بنسټ جوړوي، من په حقیقت کې د نهاد یوه برخه ده، چې د بهرنۍ نړۍ د مقتضیاتو په اثر کې د شکل بدلون موندلی دی. د من د مفهوم د لادېږې روښانتیا په خاطر پورتنی مثال بیا ځلی په نظرکې نیسو. ماشوم دواړې پښې په یوه موزه کې اچولې، چې حتماً باید د خپلې خوښې وړ د لوبو سامان ولري، د ماشوم مور د د بیلابیلو دلایلو په وجه؛ لکه: د قیمت لوړوالی، یا د خراب یا تپت کیفیت په سبب د هغه له اخیستلو څخه ځان پېچي، داعمل څوځلې تکرارېږي اوماشوم په تدریج سره دا درک کوي، چې نباید هر شې په هر مهال کې وغواړي، هغه په دې فکر کې لویېږي، چې باید د هدف لاندې شرایط په نظرکې ونیسي، لکه: هغه وخت دی په دې پوهېږي، چې کله یې مور دگاونډیانو له سڅوسره د پیروندنې لپاره ووځي، یا کله: چې له خپلې نیا، نیکه سره بهروځي، کولای شي چې د خپلې علاقې وړ د لوبو اسباب و غواړي، دغه ځای دي، چې د ماشوم من جوړېږي.

لنډه داچې من د زدو بند (تنش) د کمښت لپاره اولذت ته د رسېدلو لپاره له عقل څخه مرسته غواړي، او دهغه د لارښوونو پربنسټ د نهاد د خواهشونو ټاکنې ته اقدام کوي. اود هغود مهال،

مکان او د هغوی د وېستلو د څرنګوالي په هکله تصمیم نیسي، نو په همدې بنا د من دنده دا ده، چې د امکاناتو او بهرنۍ نړۍ د مقتضیاتو په نظر کې نیولو سره اود نهاد د غوښتنو مصلحت عملي کوي؛ تر څو د فرد سعادت او د هغه د ډول د بقا امکان ومنل شي، له چاپیریال سره جوړښت اود هغو تضادونو حل چې د ارګانیزم او د بهرني چاپیریال د واقعیت په مابین کې منځته راځي او د ډول ډول او متضادو اړتیاوو پوره کول، دغه ټول د من له دندو څخه شمېرل کېږي او یوه برخه یې د من ده، چې له ټولنیزو محدودیتونو او ممانعتونو سره په مقابل کېدو سره د بڼې تغیرموندلې دی، په پورتنیو سطرونو کې مو وویل، چې من له واقعیت څخه پیروي کوي، اوس دا زیاتوو، چې من اخلاقي او ټولنیزو اصولو او موازینوته هېڅ پاملرنه او توجه نه لري، کله چې دغه توجه منځته راغله د شخصیت دریمه او خورا لوړه سطحه جوړوي، چې فروید هغه من برتر نوموي.

د شخصیت ټیپونه:

د ټیپ مفهوم مستقیماً د پرسونا له مفهوم یعنی ماسک څخه مشتق کېږي، په لرغوني تیاتر کې د نقش یوڅو محدوده شمېر شتون درلود، هر نقش به د ماسک له مخې د پېژندلو وړ و، بنا پردې کېدای شي وویل شي، چې ټیپ یعنی د عکس العمل مجموع طرزوو یا د شخصیت د جوړښت مجموعو، د شخصیتي ټیپونو له تشخیص یا د اشخاصو د مختلفو ډولونو له طبقه بندۍ څخه موخه دا ده چې د انسانانو جسمي او رواني ځانګړتیاوې مخصوصاً د هغوی رابطه تر مطالعې لاندې ونیول شي.

د دویم څپرکې د مطالبو لنډیز:

شخصیت مو د سبک په مانا تعریف کړی او په دې تعریف کې موهېڅ ډول ارزښتي پرېکړه عملاً نه ده راوړې، وموویل څرنگه چې انسانان د څېرې دخطونو، غبر، په لار باندې دتللو طرز څېرې کولو، جامو اغوستلو، د محرکونو په مقابل کې د عکس العملونو له نظره متفاوت دي، همداشان د سبک یعنی د طرز له مخې هم توپيرونه سره لري، همداشان مخکې مو ویلي وو، چې د شخصیت کلمه د انګلیسي د پرسونالیتی کلمې ژباړه ده، چې هغه هم د لاتین له پرسونالیتی څخه مشتق شوې ده. پرسونا په لرغوني تیاتر کې عبارت له هغه ماسک څخه وه، چې لوبغاړي به په خپلې څېرې باندې کېښود او د نمایش ترپایه پورې به یې ساته، د ماسک له ځانګړتیاوو څخه یوه ځانګړتیا د هغه ثبات او دایمي والی و، نوپردې بنا له شخصیت څخه مو موخه عبارت له هغو ځانګړتیاوو څخه ده، چې تقریباً په دایمي توګه سره د فرد په وجود کې حضورلري او دهغه له نورو څخه د تمایز موجب ګرځي.

د هر فرد شخصیت د دوو ډلو عواملو تر اغیزې لاندې راځي. ژوندني (زیستي) او اجتماعي، کېدای شي نقش، جنس، عمر، او د مرغېرو عصبي عواملو ته د شخصیت اشاره وشي، نن ورځ تاییدشوی ده، چې د ښځو شخصیت د سړیو له شخصیت څخه توپیر لري، همدا راز د ماشومانو او د ځوانانو شخصیت د پاڅه عمر او د زاړه عمر لرونکو افرادو له شخصیت سره توپیر لري، همدا راز د عصبي دستګاه د نقش او د داخلي مرغېرو د سیستم په هکله د شخصیت په څرنگوالي کې هم د تردید ځای باقي نه دی پاتې شوی، لکه د تایروید د مرغېرو زیاته څڅېدنه د دې موجب ګرځي، چې فرد له اندازې څخه زیات تحریک منونکې وي، اما دهغه په څڅېدنه (ترشح) کې کمېدنه د دې موجب ګرځي؛ تر څو حساسیت ډېرې ټیټې اندازې او حد ته را ورسوي، ټولنیز عوامل هم پخپل وار سره د فرد شخصیت تر اغیز لاندې راولي، له ټولنیزو عواملو څخه کېدای شي، د کورني نقش یعنی هغه ډله چې په کورنۍ پورې اړه لري او هغه فرهنگ چې کورنۍ یې په د ننه کې ځای نیسي اشاره وشي، فروید باوري و، چې د ماشوم د ژوند لومړني کلونه د هغه د شخصیت په څرنگوالي کې ډېر مهم نقش او رول لري.

د اروا پوهنې مکتب معتقد دی، چې شخصیت له دريو سطحو څخه جوړېږي، نهاد، زه (من) او لوړ زه (من برتر) فراخود د هغې قوي نهاد دی، چې د اوليه غرايزو له مجموعې څخه جوړېږي، د لذت د کسبولو له اصل څخه پيروي کوي، نهاد روند اوکون دی او له هېڅ منطق څخه پيروي نه کوي، نهاد له واقعیت سره په برخورد کې متعادل کېږي او د شخصیت دويم قسمت يعنې من جوړېږي، من يعنې له منطقي فکر څخه استفاده کول او د نهاد غوښتنې د زمان او مکان د سره سم پوره کول.

من (زه) له اجتماعي مقرراتو څخه بې خبره دی، له من څخه يوه برخه له اجتماعي محدودیتونو سره په لګېدلو کې پر من برتر تبدیلېږي، په همدې بنا من برتر يعنې هماغه د پلار او مور امر او نهې يا د ټولنيز چاپيريال امر او نهې د شخصیت د دريو سطحو په منځ کې د من کار له ټولونه زياد ستونزمن دي، ځکه چې د نهاد دغوښتنو او ټولنيز چاپيريال د محدودیتونو تر منځ بايد تعادل ايجاد کړي.

شخصیتونه په مختلفو بڼو طبقه بندي کوي، او هره طبقه يو ټیپ ونوموي. اروا پوهانو د انسانانو د شخصیت پیژندنې لپاره پر پلټنې علاوه دا کوشښ هم کړي؛ څو د هغوی ارزونه هم وکړي، له همدې نظره د شخصیت ارزونې د ډېر اهمیت او ارزښت وړ ده، چې کېدای شي په مناسبو موقعیتونو کې د افرادو له شتون څخه استفاده وشي. هغه کړن لارې چې د شخصیت ارزونې لپاره پکارول کېږي، عبارت دي د روان سنجۍ له کړنلارو (د شخصیت د عیني آزموینو پوښتن لیکونو) څخه.

د دویم څپرکي پوښتنې:

۱ شخصیت د یوه سړی څخه عبارت دي؟

- الف: جسمي ځانګړتیاوې ب: طریقه والی
ج: رواني ځانګړتیاوې د: خوي او خصلت

۲ د ښځو کوم قدرتونه او ځانګړتیاوې د نارینه وو په پرتله ډېر دي؟

- الف: عد دي استعداد ب: هیجاني والی
ج: مکانیکي استعداد د: د ښمني والی

۳ مزاج یعنې؟

- الف: د شخصیت د ژوند عوامل. ب: د شخصیت ټولنیز عوامل.
ج: د شخصیت اکتسابي عوامل. د: د یوه شخص دوران ځانګړتیاوې.

۴ د شخصیت له سطوحو څخه کوم یو ډېر اهمیت لري؟

- الف: نهاد. ب: من. ج: من برتر. د: فراخود.

۵ د شخصیت مختلف اړخونه د لاندې طریقي څخه په کومه یوه طریقه ارزيايي کېږي؟

- الف: فرافکن. د: باليني. ج: عيني شخصیت. د: پوښتلیک

۶ من برتر یا فراخود څرنگه جوړېږي؟

- الف: د من د لګېدنې له ټولنیزو محدودیتونو څخه.
ب: د نهاد له لګېدنې څخه یا ټولنیز واقعیتونه.
ج: د نهاد لګېدنه له من او فراخود سره.
د: د نهاد له مهارولو څخه او طبیعي اړتیاوې.

۷ د نارینه وو کومه ځانګړتیا له ښځو څخه زیاته ده؟

- الف: سیالي کلامي ب: ټولنیز والی
ج: هیجاني والی د: د ښمني والی

۸ په شخصیت باندې د مؤثرو ټولنیزو عواملو له نهاد والي څخه موخه داده چې هغو ی
الف: په فرد باندې قاطع او مسلم اثر لري ب: په هره اجتماع کې شتون لري
ج: په ارادي توګه سره وارد د عمل ګرځي د: د ژوند له عواملو سره ارتباط نه لري

۹ اکثره نابهنجاره اشخاص په هغو کورنیو پورې اړه لري چې:
الف: د هغوی د افرادو تعداد ډېر دی ب: له والدينو څخه یو فوت شوی دی
ج: د هادي ژوند مسير نه و د: والدين د عقیدې اختلاف لري

د هېرېدني حافظه

ټوليزه موخه:

د اطلاعاتو دپروسس دطريقې زده کړه او د حافظې اهميت د اطلاعاتوپه کسبولو اود هغه په کارولو کې.

د زده کړې موخې: د دې هدف په پای کې له زده کونکو څخه انتظار کېږي خو:

- له حافظې څخه په اغيزمنه اوگټوره گټه پوه شي
- د حافظې د تقويت په طريقه باندې بايد پوه شي
- د حافظې په متقابله اړيکو او هېرې بايد پوه شي او دهغو اهميت توضیح کړي

د هېرولو حافظه:

د حافظې د جوړښت درې گوني پړاوونه: ارواپوهانو کشف کړې ده، چې حافظه کم تر کمه په دريو پړاوونو کې جوړېږي، چې حسي حافظه (sensory memory)، لنډ مهاله حافظه (short-term memory)

او اوږد مهاله حافظه (Long-term memory)

۱- حسي حافظه يعنې په حسي اندامونوکې د اطلاعاتو مؤقتي ساتنه.

۲- لنډ مهاله حافظه يعنې د ډېرې کمې مودې په مخ د اطلاعاتو ذخيره کول.

۳- اوږد مهاله حافظه يعنې د اطلاعاتو ذخيره کول په راتلونکې کې له هغوڅخه د استفادې په منظور، نو په همدې بنا حسي حافظه اطلاعات د گذرا په توگه ساتي، لنډ مهاله حافظه اطلاعات تر هغه وخته پورې ساتي؛ خو چې د استفادې وړ وي او اوږد مهاله حافظه بيا اطلاعات د تل لپاره ساتي.

تصویر د حافظې د بېلابېلو پړاوونو تر منځ د اطلاعاتو لړۍ بڼې. څرنگه چې وینو حسي حافظې لره کولای شو د لنډ مهاله حافظې د انتظار له اتاق سره یې تشبیه کړو، وروسته له هغه چې اطلاعات لنډ مهاله حافظې ته وردننه شول کېدای شي له هغو ځایه اوږد مهاله حافظې ته لاړ شي، البته اطلاعات کېدای شي بیا لنډ مهاله حافظې ته وگرځي او د لنډې مودې لپاره تر گټې لاندې ونيول شي، د حافظې د جوړښت په هر پړاو کې د هېرېدنې امکان شته.

د تحلیل (پردازش) سطحې:

له لنډ مهاله حافظې څخه د بشپړې استفادې لپاره د اطلاعاتو د سطحې ځانگړتیا ووته د پاملرنې پرځای کولای شو، د هغه ژوره معنی په نظر کې ونیسو.

په مجالسو کې که یوازې د اشخاصو نوم او د هغوی ظاهري وضعې ته پام وکړو، ویل کېدای شي چې په سطحې تحلیل مو لاس وهلی، اما که چېرې دهغوی سیاسي افکارو یا د مذهبي سرگرمیو په هکله بحث وکړو، نوښایې یو ژور تحلیل تر سره کړو، اوسنایې ډېرچانس ولرو؛ ترڅوپه بله کتنه کې د هغوی نوم په یاد راوړو، د پردازش د سطحو د فرضیې پر بنسټ، اوږد مهاله حافظې ته د اطلاعاتو د ننوتو ژورتحلیل او په پایله کې د هغوی یادښت ته دمه ورکوي.

د پردازش په سطحو پورې اړوند مطالعاتو کې هغه آزمایشونه چې د ډیر شمېر کلمو ترمنځ د قافیې کلمې پیدا کوي، یا هغه چې په غټو تورو لیکل شوي وي، علامت گذاري کوي یې، سطحې تحلیل ترسره کوي، اما هغه آزمایشونه چې په هماغه فهرست کې د مترادفو کلمو په لټه کې وي، ژور تحلیل ترسره کوي، او په پایله کې کلیمې د یوه بام په ډول یادوي او اوږد مهاله حافظې ته ښه او غوره سازمان ورکوي، نوښا پردې کله چې د کلماتو معنی ته توجه کوو، نوپه لاډېر ژورتحلیل لاس وهو او اوږد مهاله حافظې ته د اصطلاحاتو لېږد آسانه کوو.

بیا پېژندنه او په یاد را وړل:

یو شخص په کوڅه کې وینی او مطمئن کېږي چې هغه مو مخکې لیدلی دی، د دې لپاره چې مشخص شي چې واقعاً هغه پېژنی، د بیا موندنې د لارښوونې له یوه ډول څخه استفاده کوي، چې همدغه بیا پېژندنه (Recognition) نومول شوېده، خپله اوږد مهاله حافظه گرځوي؛ څو هغه محرکونه چې په مخکې لری، هغه وویني، یوه شخص مخکې خپل کوم اثر پرې اېښی او که نه، کومه پایله چې دلته په لاس راوړئ ډېره دقیقه ده، اما کله چې غواړی د هغه نوم په یاد راوړی، دبیا موندنې یوه بله لارښوونه چې یوڅه سخته ده او په یاد راوړل نومول کېږي، کاروو، تاسو د هغه شاخص په بنسټ چې د یوې اطلاع تر بیا پېژندنې ډېره بشپړه ده مخ ته ځي او په خپله اوږد مهاله حافظه کې اطلاعات سره له محرکه پلټنې، مثلاً دیوه شخص څېره د هغه د نوم په پرتله کلي شاخص دی، له دې ټولو سره سره په اغلب ډیرو دغو مواردو کې دغه شاخص کفایت نکوي؛

څو وکولای شو د یو شخص نوم د ټولو هغو نومونو په منځ کې چې ستاسو اوږد مهاله حافظه یې اشغال کړې ده بیا ومومو.

د خاطراتو د شکل تحلیل: اروا پوهانو تصور کاوه چې لنډ مهاله حافظه د تازه سیمیا په رقم تغیر منونکې، اما اوږد مهاله حافظه چې د وچې سیمیا په رقم تغیر نه منونکې ده، لکه څرنګه چې به وروسته ښایې وویښی د لنډ مهالې حافظې محتوی واقعاً تاوانی ده، او امکان لري له منځه لاړه شي، یا مخکې تر دې چې په تلپاتې خاطره بدله شي د ښې بدلون مومي، اما ډېری اروا پوهان معتقد دي، چې خاطرې اوږد مهالې حافظې ته له ننوتو وروسته هم ممکنې دي چې د شکل بدلون ومومي.

هېرېدنه: ځینې څېړونکې علاقمنده دي، چې د هېرېدنې هغه حالتونو مطالعه کړي، چې کله کتور اوکله هم د تأسف وړ وي، که څه هم موږ ټول غم انګېزه او کړاو ورکونکې خاطرې لرو او غواړو چې د هغوی له لاسه خلاص شو.

هېرونه په ډېری وختونو کې بې ځایه او بې مورده ده، د هغوی لاملونه کوم دي؟ لومړنی اروا پوه چې هېرونه یې مطالعه کړېده (هرمان بینګاوس) و، هغه به وروسته له دې چې د بې مانا هیجا گانو فهرست به یې په بشپړه توګه سره خاطرته سپاره، خپله حافظه به یې په ټاکلیو فواصلو کې آزمويله، هغه متوجه شو، چې د فهرست له یادولوڅخه یو ساعت وروسته یوازې کولای شي، چې په سلو کې پنځه څلویښت هېجا گانې په یاد راوړي دغه یاد راوړنه وروسته له یوې ورځې په سلو کې پنځه دېرش او وروسته له یوې هفتې څخه په سلو کې یو ویشته ته راټیټېږي.

د حافظې د تقویت لارې:

ځینې په دې باوري دي، چې د حافظې د تقویې لپاره باید قوي غذاگانې وڅوري، حتی ځینې میندې او پلرونه دا تصور کوي، چې که چېرې د خپلو بچو نسونه په قوي غذا گانو لکه غوښه او داسې نورو غذاگانو باندې ډک کړو، نوښایې د هغوی هوش او حافظه بهتره او قوي شي، او ښایې چې بهتره او ښه درس ووايي، دغه تصور سم نه دی، په داسې حال کې، چې په هوش، حافظه، دقت، او د یادېدنې په میزان باندې د غذايي موادو کمښت منفي اغیزه لري، ځکه چې وږی هلک نشي کولای دقت ولري، او هغه څه چې وایې حافظې ته یې وسپاري، اما د غذايي موادو زیات والی ذهني قدرتونو ته زیادت نه ورکوي، د حافظې د تقویت لپاره باید نورې دیادونې اغیزمنې لارې چارې وکتل شي، د حافظې د تقویې لپاره د یادېدنې د لارو پکار اچولو سربېره داسې غوره شی نشته، دغه دي، چې اوس د هغوی تعداد ته اشاره کوو.

۱- تمرین: تکرار یا مرور ذهني يعنې گرځېدنه يا فعاليت د يادونې لپاره د دې موجب گرځي، چې له لنډ مهاله حافظې څخه اطلاعات اوږد مهاله حافظې ته انتقال کړي، ممکن دا چرت ووهي چې تکرار يو ميخانيکې عمل دی او ډېرگټور ندی، اما بايد داخبره له پامه ونه غورځول شي، چې په همدې تکرار سره مو د عددي او ساده محاسبې توري ياد کړي، ماشومان د کلماتو، املا په څو څو ځلې ليکي؛ ځويې حافظې ته وسپاري، د سينما تياتر، جمناسټيک هنرمندان په نه ستړي کېدونکې توگه ځينې حرکات تکراروي؛ څوله هغو څخه عملي حافظه تشکېل کاندې، وروسته له هغه چې مو فورمولونه، اشعار، يا متلونه حفظ کړل په دې فکر کې لوېږي، چې څه وخت به هغه کاروو.

۲ - د نويو اطلاعاتو ارتباط ورکول په هغه څه چې مخکې پرې پوه شوي ياست: په ذهن کې د شته اطلاعاتو ارتباط ورکول په اصل کې هماغه تکرار د هغوی د يوالي لپاره دی، مورمعمولاً د اطلاعاتو په يو ځای کولو سره خپل ځان خپروو او پراخوو، لکه ماشومان دا يادوي، چې پ له ب سره شباهت لري، په دې توپير سره، چې د يوه ټکي په ځای درې ټکي لري همداراز ماشومان دا يادوي، چې د واليبال توپ د فوټبال له توپ سره شباهت لري، اما د فوټبال توپ نسبتاً د واليبال توپ ته دروند دي.

۳ - غير معمولي دعوگانې: هغه محرکونه، چې د ليرې څخه په خپلوکې سره جلا وي، په راحتۍ سره په حافظه کې پاتې کېږي، ځکه چې هغوی ته زياتره توجه او پاملرنه کوو، او هغوی هم هيچاني عکس العملونه ايجادوي، نو په همدې بنا وکولای شو، د نويو اطلاعاتو په واسطه غيرمعمولي، يا هم شديدې دعوگانې منځ ته راوړو، نو په راحتۍ سره به ښايې، وکولای شو، هغه په خپله حافظه کې وساتو او په لازمه موقع کې به يې اظهار کړو. فرض کړئ، غواړی مغازې ته لار شی اوڅو قلمه خوراکې توکې واخلي، له هېرېدنې څخه د مخنيوې په خاطر کولای شی، نخود له خپلو سترگو، رشته له خپلو بانوگانو، اسفنج له خپلو ورځو او قلم له خپلې پزې سره تشبیه کړی، اومطمئن اوسئ، چې د دې عمل په ترسره کولو سره به انشا الله بيا هغه شی هېر نکړی.

د کليدي کلماتو طريقه په دې ډول ده، چې يوه پېژندل شوې کلمه له هغوکلماتو سره، چې غواړ حافظې ته يې وسپارو تداعي کوو، دغه طريقه مخصوصاً د خارجي ژبې په يادولوکې گټوره واقع کېږي. فرض کړئ، غواړی د (News) کلمه د خبره معنی ماشوم ته ور ياده کړی، کولای شی ووايي، چې خبر په اصل کې هرې نوې اطلاع ته ويل کېږي او NEWS کولای شي له نوې سره تداعي شي ځکه، چې همغږي سره لري.

۴ - له اختصاري علايمو څخه استفاده: اختصاري علايم يعنې دکلماتو د لومړنيو حروفو پورته کول اوپه هغو يوه ياڅو کلمې جوړول مثلاً د حفظ لپاره مرکبه او طولاني کلمه.

EGG (Electroencephalogram)

د اوو رنگونو (سور، نارنجي، ژېړ، شين، آبي، نيلي، چنپا) د ترتيب د حفظولو لپاره بايد د سنز سانب کلمه په کار يوسو يا ورڅخه استفاده وکړو.

د دریم څپرکی لنډیز:

د هرډول اطلاع ساتنه او د هغه په یاد راوړل حافظه نومول کېږي. څنگه چې په دریو پړاوونو کې جوړېږي. حسي، لنډمهاله، اوږد مهاله. حسي حافظه یعنې په حسي اندامونو کې د اطلاعاتو مؤقته ساتنه، لنډ مهاله حافظه یعنې د ډېرې لنډې مودې په موخه د اطلاعاتو ذخیره کول، او اوږد مهاله حافظه یعنې د اطلاعاتو جوړونې ذخیره کول په راتلونکې کې له هغو څخه د استفادې لپاره. څېړونکو کشف کېږده، چې حافظه کم تر کم په دریو مرحلو کې تشکېلېږي.

۱ - حسي حافظه

۲- لنډ مهاله حافظه

۳- اوږد مهاله حافظه

۳ اوږد مهاله حافظه: د ژورتحلیل د تحلیل د سطحو اوږد مهاله حافظې ته د اطلاعاتو ننه ایستل اوپه پایله کې د هغو یاد ته سپارل راحت او آسانه کوي، د تحلیل په سطحو پورې اړوندو مطالعاتو کې هغه آزمایشونه چې د ډیرو کلمو په منځ کې د قافیې کلیمې پیدا کوي. یا هغه چې په غږونو لیکل شوي دي نښاني کوي یې، سطحې تحلیل ترسره کوي، اما هغه آزمویږي چې په هغه فهرست کې د مترادفو کلمو په لټه پسې گرځي کله چې د کلمومانو ته پام وکړو په یوه ژور تحلیل لاس پورې کوو او اوږد مهاله حافظې ته د اطلاعاتو لېږد آسانه کوو. اروا پوهانو فکر کاوه چې لنډ مهاله حافظه د تازه سیمیا په شان تغیر منونکې اما اوږد مهاله حافظه د وچې سیمیا په شان تغیر نه منونکې ده.

لومړنی اروا پوه چې هیرونه یې مطالعه کړه هرمان ابینګاهوس و، هغه به وروسته له دې چې کله به یې په بشپړه توګه سره د بې معنې هیجاګانو فهرست خاطرته وسپاره، خپله حافظه به یې په ټاکلو فواصلو کې آزمویله، هغه متوجه شو چې دیوه فهرست له یادولو څخه یوساعت وروسته یوازې کېدای شي په سلوکې پنځه څلویښت هیجاګانې په یاد راوړي، دغه یاد راوړنه وروسته له یوې ورځې څخه په سلوکې پنځه دېرش او وروسته له یوې اونۍ څخه په سلوکې یوویشتمو ته را ټیټېږي.

د حافظې د تقویې لپاره باید د یادولو اغیزمنې او مؤثرې لارې چارې زده شي، د حافظې د تقویې لپاره د یادولو د لارښوونو او نورو چارو څخه پرته بل داسې غوره او بهتره شی نشته، دغه ده چې دهغوی یوه تعداد ته اشاره کوو.

۱- غیرمعمولي تداعي

۲- د اطلاعاتو ارتباط ورکول په هغه څه چې مخکې پرې پوه شوي یاست.

۳- له اختصاري علایمو څخه استفاده

د درېم څپرکي پوښتنې :

۱. تداخل څه وخت منځ ته راځي؟
الف: مخکنۍ یادېدنه د وروستۍ یادېدنې مانع گرځي
ب: وروستۍ یادېدنه به د مطالبو د په یاد راوړنې مانع وي
ج: یوه یادېدنه د بلې د تضعیف موجب گرځي
د: دوي یادونې باید گډ اړخونه ولري
۲. له لاندې کارونو څخه د کوم یوکارترسره کول، په تدریج سره ستاسو حافظه ضعیفه کوي؟
الف: د مطالبو دیوپارچگی- لپاره تکرار
ب: په لومړي سرکې د څپرکي خلاصه ویل
ج: د مهمو مطالبو لاندې خط کشول
د: د اختصاري علایمو تهیه کول
۳. په واقعیت کې د حافظې تقویه عبارت ده له ؟
الف: هرڅومره ډېر تکرار اوتمرین
ب: دیادېدنې دلارو په کارول
ج: مطالعه په ډېر دقت سره
د: د فاسفورس لرنکو اوقوي غذاگانو خوړل
۴. هېرېدنه، مخکې له واقعي څخه په څه مانا دي؟
الف: د تازه او نویو پېښو هېرول
ب: له حادثې څخه وروسته د مطالبو په یادونه کې ناتواني
ج: د تازه اشخاصو په پېژندنه کې ناتواني
د: هېرول دپېښو نه مخکې ترپېښېدو
۵. د حافظې له ډولونو څخه کوم یو ډول د شخصي تجربو یا آزمویښتونو خاطر ده؟
الف: پېښه ییزې. ب: معنايې. ج: عملي. د: لنډمهاله
۶. د لنډ مهاله حافظې توپیر له اوږد مهالې سره په څه کې دی
الف: یادېدل. ب: تحریک. ج: ساتنه. د: په یاد راوړنه.
۷. حافظې ته وارد شوي اطلاعات په کوم قسمت کې د بڼې بدلون مومي؟
الف: حسي حافظه. ب: اوږد مهاله حافظه. ج: لنډ مهاله حافظه. د: بینايې حافظه.
۸. د نویو اطلاعاتو ارتباط ورکول په هغه څه چې تر مخه پرې پوهېږي، په واقعیت کې هماغه تکرار د هغوی لپاره دی؟
الف: یوه پارچه کېدل. ب: حفظ کول. ج: ذهني مرور. د: تمرین کول.

احساس او ادراک

ټولیزه موخه:

د حسي او ادارکي اعضاوو نقش، اهميت، او اغېزې.

د زده کړې موخې: د حسي او ادارکي اعضاوو نقش، اهميت، او اغېزې د خپرکي زده کړه ييزی موخى له ښوونکې څخه انتظار کېږي؛ خو د دې خپرکې په پاي کې:
 - احساس او ادراک تعريف او توضیح کړي.
 - هغه غړي يا اعضا چې د احساس او ادراک په پروسه کې سهم يا برخه لري، هغوی وپېژني او د هغوی د وظيفو د ترسره کولو څرنګوالی توضیح کړي.
 - د نه درک کولو او نه احساسولو علل او عوامل توضیح کړي.

احساس او ادراک: د ارګانيزم رابطه له محیط سره داخيستونکې اعصابو په کړنې (Recepto) او دهغه په ځواب ورکونکې (Respondent) پورې تړلې ده، دحيواناتو په لومړنيو ډولونو کې دغه کړنه يوازې د يوې حجرې په اختيار کې ده، په همدې ترتيب حيوان په ټولو محرکونو ځواب ورکوي. په لوړو سطوحو حيواناتو کې درى ډوله کاملاً متمایز اختصاصي اعضا شتون لري، رانيوونکې، ځواب ورکوونکې، او د رانيونکو او ځواب ورکونکو اندامونو په منځ کې اړيکه.

رانيونکي اندامونه: هغه دي چې د محرکونوپه مرسته په فعاليت راځي، محرک له يوې داخلي او يا خارجي پېښې څخه عبارت ده چې په تحریکې توګه سره منځ ته راځي او دغه تحریک رانيوونکې اعضا اخلي.

ځواب ورکوونکي اندامونه: هغه دي چې د محرک په مقابل کې عکس العمل ښيي، دغه عکس العمل معمولاً د مرغېږيو د ترشح په بڼه يا د عضلي د انقباض په بڼه څرګندېږي. بنا پردې

ویلاالی شی چی د مرغپریو ترشح او د عضلي انقباض محرک ته د ارگانېزم ځواب دی.

رابط اندامونه: په واقعیت کې مرکزي عصبي دستگاه ده، چې له حرام مغز څخه د سرمغز لاندې برخه چې حرام مغز د مغز په نورو برخو مرتب کوي د مغز (بصل النخاع) جوړوي. **احساس:** یعنې د محیطي تحریکونو لاس ته راوړل د رانیونکو اندامونو له لارې او دهغوی انتقال داسې مراکزونو ته چې د هغوی د موندنې لپاره اختصاص شوي وي، ادراک یعنې احساس تعبیر او تفسیر بنا پر دې کېدای شي ووايو چې احساس محیطي تحریکونو ته یوژوندنی تخلیق او اندام رانیونکې عکس العمل دی. هغه محرکونه چې تحریک ایجادوي عبارت دي له میخانیکې، کېمیاوي، الکترونیکي، حرارتي او نوري الکترونیک هغه محرکونه چې انرژي لري.

د اروا پوهنې له نظره د نور احساس: د دې لپاره چې وښیو هغه څه چې وینو یوازې فزیکي اړخ (منعکس شوی نور اندازه) نه ده، د شدت بدلونکې په نظر کې نیسو او لاندې ساده ازموینې ترسره کوو.

له دوو مربع 5×5 سانتي وړو خاکستري کاغذونو څخه یو د A په نامه او بل یې د B په نامه نوموو، د A مربع د یوې سپینې صفحې په منځ کې او د B مربع د یوې تورې صفحې په منځ کې چې ابعاد یې 15×15 سانتي متره وي نیښلوو، په لومړي سر کې د دې غټې صفحې د هغه تصویر مطابق چې په شکل کې ښودل شوي دیو بل څنګ ته ردو، د A مربع د B مربع په پرتله یوڅه تیاره او تیز وینو، د یوه معمولي سپین کاغذ ورته تقریباً د 30×15 سانتي د ابعادو په درلودلو سره پورته کوو، سپین کاغذ دیوه تصویر په مخ ردو، او هغه برخې چې د A او B مربع په مخ لوپړي سوری کوو، ښایې ووینو چې د دوو مربعو تازه والی او روښانتیا یو راز او یو برابر لیدل کېږي. اوس پورتنی ازموینې د فزیولوژي او اروا پوهنې په عبارت ټاکو، طبیعي ده چې دوه مربع خاکستري کاغذونه، نور یو راز او یو برابر منعکس کوي، ځکه چې مور هغه له یوه خاکستري کاغذ څخه پرېکړي، اوکه چېرې یوفزیک دان هم دغه د منعکس شوي نور اندازه واخلې ښایې ووايې چې دغه دوه نوره یو برابر انعکاس کوي، اما مور یې متفاوت وینو، نوپه همدې راز یوشان ادراک یا که صحیح ووايو یو راز روښنایی به ایجاد کړي.

همداشان کېدای شي وښودل شي چې د نورکېفیت یعنې د رنگ ادراک په دې چې اصولاً د نور د موج په طول تړلی دی او نورو عواملو ته د هغې زمینې له جملي څخه چې په هغې قرار نیسي د هغې شبکې ناحیه چې نور هلته منعکس کېږي د سترګې انطباق یعنې رنګونه چې مخکې ادراک شوي دي وابسته دي. دلته هم د رنگ ادراک یوازې د محرک د فزیکي ځانګړتیاوو نتیجه نه ده



روند رنگي (په ليدلو کې ناتواني): (Color Blindness)

روند رنگي يعنې بې وسي د رنگونو په ليدنه کې، ځينې افراد هېڅ رنگ نه تشخيصوي او په واقعيت کې د رنگونو په اړه بشپړ روندوالی لري، د دغسې افرادو تعداد ډېر کم دی. د روند رنگي دوديز او رايج ډول عبارت دی له د سرو او شنو رنگونو په ليدنه کې چې اصلاً (daltonism) نومول کېږي ناتواني ځينې افراد په سره رنگ او ځينې بيا په شنه رنگ او د ځينې افرادو بيا په سرو او شنو دواړو رنگونو باندې، روند رنگي يې ممکنه ده د افرادو روند رنگي کومه او يا هم ناقصه وي، هغه کسان چې په سره رنگ روندوالی لري، د ليدني طيف يې نسبتاً څه لنډ وي، اما هغه کسان چې په شنه رنگ روندوالی لري، د ليدني د نور طيف دوه ټوټې ويني، دغه افراد د سوراو شين رنگ په خاکستري رنگ ويني او په نارينه وو کې د هغوی تعداد د ښځو په پرتله ډېر دی.

شاتنی انځور: شاتنی انځور يعنې هغه اثر چې د اصلي محرک يوه طرف ته له تللو څخه وروسته څه موده په سترگو کې باقي پاتې کېږي، مثلاً که چېرې يوه نوراني جسم ته له دېرشو څخه ترڅلوېښتو ثانيو پورې څيرشی، نو هغه مهال يوې بې رنگه صفحه ته وگورئ، نو يوه توره لکه (داغ) به پکې ووينی، همدغې تورې لکې ته دهغه نوراني جسم شاتنی انځور ويل کېږي. د شاتنیو انځورونو په ليدلو کې ټوليز اصل پدې شرحه دی، کله چې لومړنی محرک يوه طرف ته کېږي او په ځای يې تازه محرک راځي، حسي اخیستونکي نشي کولای چې تازه محرک پرته له فاصلې څخه وويني، ځکه چې د مطلقې عدم تحریک پذيری او د نسبي عدم تحریک پذيری په حالت کې دي.

ادراک: نه بايد ادراک له احساس سره مخلوط او گډ شي، لکه څرنگه چې مو وويل احساس د حسي اطلاعاتو عصبي مراکز ته تر ننوتلو پورې دی، حسي اطلاعات امکان لري په مستقيمه توگه عضلاتو او مرغړيو ته انتقال شي، يا د لوړو مرکزونو (cortex) په لور يا د مغز د بهرني قشر په لور لار پيدا کړی، او خپل اثريوایې د فعالیت په بدلون سره چې د (cortex) په سطح ترسره کېږي، وښيي، که چېرې حسي اطلاعات مستقيماً عضلاتو او مرغړيو ته ولېږدول شي، نو د حاکمیت د ماتحت فرد رفتار به ښايې احساس وي، او له ادراک سره به ښايې رابطه ونلري. اما که چېرې حسي اطلاع د کورتکس لورو مرکزونو ته انتقال شي، نو ادراک به ښايې شتون ولري، او د حسي اطلاع تر حاکمیت لاندې د فرد رفتار او د مغز د بهرني قشر جريانونه ښايې وي، نو په دې بنا هغه څه

چې احساسو د حسي رانيونکو له فعاليت او همدا راز هغه فعاليتونه چې د حسي رانيونکو په فعاليت پسې د راورنکې په مسيرونوکې ايجادېږي، او دتي لرونکو د کورټکس په اړوند ترحسي مناطقو پورې يا نور ورته نقاط په هغو حيواناتوکې چې کورټکس نه لري ادامه پيداکوي، ادارک عبارت له هغو منځگرو جريا نونو څخه دی، چې د هغوی د مستقيم احساس جريان په لار اچوي په داسې ځای کې چې منځگري جريان شتون نه لري، په داسې ځای کې چې تفکر شتون نه لري، په داسې ځای کې چې رفتار په بازتاب ډول سره ترسره کېږي، له ادارک څخه به خبرې نه کېږي، په بل عبارت که حسي اطلاع په مستقيم ډول سره عضلاتو يا مرغېريو ته لار شي مثلاً د کسي نور منقبض کړي اوخوله د لاړود ترشح يا زيم لپاره پرانيستی پرېږدي.

گرمي د خولې او ساره د لړزې موجب گرځي، له احساس څخه ښايې خبره وشي، اما که چېرې د حسي اطلاع او ځواب په منځ کې رابطه شتون ولري يعنې تفکر په عمل بدل شي نو له ادارک څخه به ښايې خبره وشي.

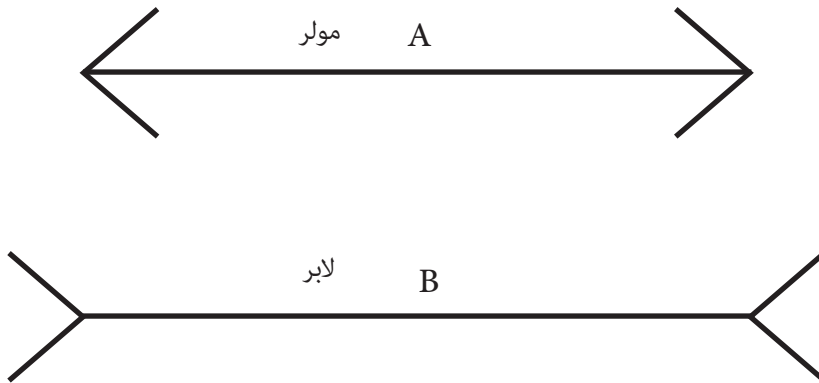
د ادارک خطا: مختلفو تجربو د اښودلې ده چې ادارک، رونوشت، ياساده ښکاره کونکې واقعيت نه دی، کله چې اداراک له واقعيت سره تطبيق نشي اصطلاحا وايو چې په ادارک کې مو خطا کړې ده.

البته نه بايد، د ادارک خطا اوگمان وړلو منځ کې اشتباه وکړو، گمان وړل عبارت له هغه ادارک څخه دی، چې مشخصه موضوع نه لري اود فردي اختلا لونه په اثرمنځ ته راځي، دغه اختلالونه ممکن جسمي وي، لکه مسموميت او ياهم رواني وي (مزمنې پرټې) گمان کول معمولا په رنځورو اشخاصوکې ليدل کېږي، اما اداراک خطا برعکس په لومړي سرکې په ټولو افرادو کې ليدل کېږي ټانیا يوه مشخصه موضوع لري.

د ادارک خطا په ټولو افرادو کې يوشان ده، او ټولو خلکو هغه آزمويلي ده، په داسې حال کې گمان کول يوشی يايو برابرندی، د ادارک د خطا يو برابروالی موجب شوی دی، چې وکولای شو هغه په ازموينېستي ډول مطالعه کړو، حال داچې د گمان کولو ازموينېستي مطالعه امکان منونکې نه ده، په ټولو وگړيو کې د ادارک د خطا له يوه برابر والي څخه موخه داده، چې ټول په يوه راز يا په يوشان خطا کوي.

د اداراکي خطا گانو بېلابېل ډولونه شتون لري، چې ځينوته يې په لاندې ډول اشاره کوو.

د مولر خطا: لابر د اداراکي خطا گانو له ښوونو څخه يوه ښوونه ده، که چېرې د A او B دواړوخطونو اوږد والی يو برابر او يو شی وي، نود A خط به له هرلوري دوو مقابل ښاخونوته او B خط به له متضادو يا مخالفو دواړو لوريو څخه محدود وي، د هغوی اوږدوالی ښايي متفاوت وليدل شي.



د څلورم څپرکي لنډيز:

احساس يعنې د رانيوونکو غړيو له لارې د محيطي تحريکونو اخیستنه او د هغوی لېږد هغو مرکزونو ته چې د هغوی د موندنې لپاره ځانگړي شوي دي، ادراک يعنې د احساس تعبير او تفسير، نو په همدې بنا کېدای شي وويل شي، چې احساس دژوند يو جريان او د يو بديهي چاپيريال د تحريکونو لپاره د رانيوونکو غړيو غبرگون دی، تردوو خاکستري ياخړو مربعو پورې نور يو برابر منعکس کوي، ځکه چې هغه موله يوه خړ کاغذ څخه پرې کړی، او که يوفزيک پوه هم له همدغه منعکس شوي نور څخه اندازه واخلي، بسايې ووايي چې هغه يو راز دوه نوره منعکس کوي اما متفاوت يې وینو، بناءً د نور ادراک يوازې د نور د فزيکي شدت محصول نه دی، که چېرې په متن کې دوه خړ مربع يو شان واقع شي يو شان ادراک يا يو شان ځلا به ايجاد کړي. همداشان کېدای شي وښودل شي چې دنورڅرنگوالی يعنې د رنگ ادراک په دې خاطر چې اصولاً د نور د موج په طول پوري تړلی دی، په نورو عواملو پورې لکه هغه ځای چې په هغې کې قراريسي د هغې شبکې ناحیه چې نورهلته منعکس کېږي د سترگو انطباق يعنې (رنگونه چې مخکې لا ادراک شوي دي) تړلي دي دلته هم همدا شان د رنگونو ادراک يوازې د محرکو فزيکي ځانگړتيا وو پایله ده. روند رنگي يعنې د رنگونو په ليدنه کې بې وسي ځينې وگړي هېڅ يورنگ نشي تشخيصولای او په حقيقت کې په رنگونو کې بشپړ روندالی لري، د داسې وگړو تعداد ډېر کم دی د دوديزې روندرنګۍ ډول د سرو اوشنو رنگونو په ليدنه کې چې اصطلاحاً Daltotism نومول کېږي.

که چېرې حسي اطلاع دکورتکس لوړو مرکزونو لېږد ومومي نو بسايې ادراک شتون ولري او د خلکو چلنه په د مغز د بهرني قشر د جريانونو او د حسي اطلاع تر حاکميت لاندې وي.

ادراک د ساده واقعيت څرگند وونکې نه دی، کله چې ادراک له واقعيت سره تطابق ونه ښيي اصطلاحاً وايو چې په ادراک کې خطا شوي ده.

د څلورم څپرکي پوښتنې:

۱- کله چې له گرمې بخارۍ سره لاس لگېږي، نو پرته له کوم ځنډ يې اثر د مرکز عصبي دستگاه ته لېږدول کيږي، دې پديدې ته ويل کېږي؟
الف: بازتاب. ب: يادونه. ج: رفتار. د: احساس.

۲- له لاندې مواردو څخه کوم يود ادراک په حوزه کې شتون لري؟
الف: خولې کېدل دگرمۍ په اثر. ب: د غذا په وخت د خولې د اوبو زيم. ج: د سترگې د کسي بندېدل او خلاصېدل. د: د پنجرې ترڼه د يخنۍ له امله.

۳- ادراکي خطا گانې ښيې چې ادراک:
الف: له واقعيت سره مطابقت نه ښيې. ب: په گڼو عواملو پورې تړلی دی.
ج: په مختلفو وگړوکې توپير لرونکې دی. د: په ټولو انسانانو کې شتون نه لري.

۴- له لاندې پديدو څخه کومه پدیده د احساس تر سلطې لاندې ده نه د ادراک؟
الف: کتل. ب: پېژندل. ج: تفکر. د: بازتاب.

۵- ولې د کم عمره ماشومانو خبرې معمولاً د لويانو تعجب راپاروي؟
الف: د خبرو تعجب آوري. ب: د لويانو په انتظار سره د تضاد په اثر.
ج: د کوچنيانو پېژندنې موقعيت. د: د کوچنيانو د معصوميت په علت.

شرطي کېدل او یادېدنه

ټوليزه موخه:

د زده کړې غوره طريقې په موخه بيزه توگه او د هغوی کارول،
د ژوند په مختلفو اړخونوکې.

د څپرکي د زده کړې موخې: زده کونکي به د دې څپرکي په پای کې:

- یادېدنه د اروا پوهنې له مخې توضیح کړي.
- په یادېدنې پورې اړونده مفاهیم توضیح کړي.
- د یادېدنې ډولونه ښايي زده کړي.

شرطي کېدل او یادېدل: په تېرو څپرکو کې مو وویل چې په ارواپوهنه کې لومړی او اصلي د تحقیق زمینه یادېدنه ده، نو بیا د رفتار په هکله منظمه مطالعه او په هغو پورې اړونده نظریې باید د یادېدنې د پدیدو په مطالعه کولو سره پیل شي، د پدیدې د اصطلاح یادېدنه شرطي کېدل له ځانه سره لری. هغه پدیده چې ډېر زر د ارواپوهنې د علم په بدلون کې څرگنده شوې او اوس هم بنسټیز رول لري، د کړو وړو اصلي دوه ټاکونکي عاملونه عبارت له یادېدنې او توارث څخه دي، هغوی په بشپړه توگه یو له بل سره تړلي دي، په اوسني حالت کې له محصل څخه غواړو چې د دې دوو متغیرو شتون هېڅکله له پامه ونه باسي که چېرې غیر شرطي غبرگونونه لکه د ډوډۍ په وړاندې دخولې د اوږدو پیدا کېدل او د نور په وړاندې د سترگې دکسي نیولتیا یوه طرف ته پرېږدو، نو د انسان او نورو ژوو کړه وړه د یادېدنې تراغیز لاندې دي، اما هر شرطي یا غیر شرطي یون د توارث تر اغیزلاندې نه وي، لکه په گرمۍ کې خولې کېدل، یا په یخنۍ کې لړزېدل، اما نشي کېدای، چې داسي کړه وړه و موندل شي، چې هغه د توارث تر اغیزولاندې نه وي، په عادي چاپیریال کې توارث دی چې د مغزو ډول اوهم دحسي او حرکي د اعضا وو ډول ټاکي. او هغه فرد چې له هغوی څخه برخه وړي له هغې برخې سره په اړه یې یادوي، ارثي توپيرونه د دې موجب

کېږي چې انسان وکولای شي هغه څه یادکړي، چې کوتره یا بیزو یې یادولای شي، توارث دی چې مورته اجازه راکوي؛ څو وویوهرڅوک او هر شي ځانته خپل خاصیت لري هره ښځه ځانته خپل خوی او خاصیت لري.

د درمند ټکول دهرې وزې کارنه دی غواړي نر غویي او زور سړی

سپي، پشي، او بيزوگانې حتی کله چې په يوشان موقعيت کې واقع شي، نو مختلف شيان ترلاسه کوي، د نورو ټولوحيواناتو وضع په همدې ډول ده، يادېدنه د عالي حيواناتو په کړو وړوکې همېشه بنسټيزاثرلري، او توارث هم په همدې ډول بنسټيز اثرلري، ځينې خلک د يادېدنې اثرې اهميته بولي او ډېر اهميت يادېدنې ته ورکوي دواړه عاملونه متقابل کړه وړه لري، په يادو لری، هغه کسان چې د توارث سهم يا برخه ناپدیده نيسي ورڅخه وپوښتی چې ولې قاطر او اسپه سره له دې چې په چاپېريال کې برابره وده کوي خوبياهم کاملاً متفاوتې ځانگړتياوې لري.

د يادېدنې په اړه د مفاهيمو بدلون: په تېرو وختونو کې په ياديدنې کې لوی پر مختگ هغه مهال رامنځه شوی چې دغه پدیده په خپلو ډېرو ساده شکلونو کې مطالعه شوې وه. دغې پېژندنې په ځانگړي ډول هغه مهال خپورتيا موندلې چې دحيواناتو يادېدنه مطرح شوې ده. له دې ټولو سره سره يادېدنې مطالعه نه په حيواناتو پيل شوې، نه په شرطي کولو. په تېروخپرکو کې مولىدل چې د انسان يادېدنه کېدای شي ډيره پېچلې وي، په همدې بنا داسې ښکاري چې دهغه مطالعه هم بايد پېچلې وي، اما ايبنگهاوس په ۱۸۸۵ کال کې يوه طريقه پيدا کړه، چې له هغې پکارونې سره د يادېدنې د ازموينست مطالعه شونې شوه تر کال ۱۸۸۵ م پورې تصور کېده چې هېڅکله نشي کېدای يادېدنه په ازموينستي توگه مطالعه شي.

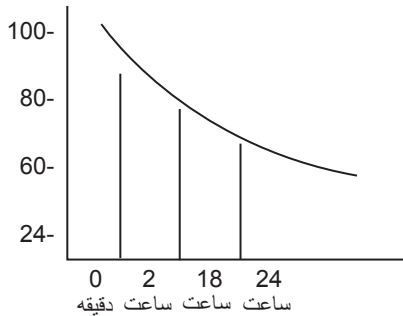
مسلماً پوهېدل چې يادېدنه شتون لري، او همدا راز پوهېدل چې کوچنيان يې يادولی شي او د فکراوخيال د غوښتنو په اړه نظريې او د دې غوښتنو د ترلاسه کولو طرز او طريقه د ارسطو له زمانې راهيسې د بحث وړ گرځېدلې، اما داسې ښکاري، چې د يادېدنې د مطالعې ځای په ازموينستونوکې ناشونی دی، ايبنگهاوس ټول دغه تصورات په ناځاپيزه توگه په بل ډول کړل هغه خلکو ته په بې مانا هېجاگانو او افرادو ته يې د هغو په وريادولو سره وکولای شول دغه ستونزه حل کړي، او وښيي چې د دې پديدې آزمويل آسانه او راحت دي، په هغه پسې بيا مورگان Morgan و، چې د يادېدنې د مطالعې په هکله يې لومړني گامونه اوچت کړل، تراندايک Thorandike سمه د مورگان لارې ته ادامه ورکړه، هغه د نولسمې پېړۍ په پای کې ديوې منظمې

مطالعی په واسطه سره وشو کولای، پاولوف ته چې له یوه ځانګړي اهمیت څخه برخمن و، او د روسیې په هېواد کې او سیده ځان ورسوي او ويې پېژني، پاولوف فزیولوجست وو، ظاهراً ډېر ناوخته له اروا پوهنې سره آشناشو او له بل لوري ارواپوهان هم تر ۱۹۱۸م کال پورې د نوموړي کارونو ته متوجه نه شول، د دې زمانې څخه وروسته دوو څېړنیزو لړیو یوله بله سره پیوند وخور، او په او سني حال کې یوه ازموینستي مقوله په حساب راځي.

د اېنگهاوس اختراع لکه څرنګه چې پورته اشاره وشوه له بې مانا هېجاګانو څخه عبارت وه، یعنې له دوو بې غږه تورو ترکیبونه چې په منځ کې یې یو غږ لرونکې توری شتون لري، لکه: TOZ، DAP، FUD، ZIL او ...

هغه له دغو هجاګانو څخه د هغوی د ساتلو په موخو تیارکړل. له دغو فهرستونو څخه استفاده د تېزې یادېدنې د مطالعې لامل شو. یعنې دامعلومه شوه چې یو فهرست څوځلې باید وویل شي څو وکولای شو هغه پرته له غلطۍ تکرارکړو، همدا راز معلومه شوه چې هېرونده د وخت د تېرېدنې او د تمرینونو تعداد سره څه اړیکه لري.

لکه لاندیني تصویر د حافظې منحنی راښيي چې د هېرېدنې سرعت لومړی تېز وروسته بیا پخ دې، البته د هېرېدنې تخمیني بڼه د مواردو په ماهیت او هغه شرایط چې یادېدنه په هغه کې ترسره کېږي تړلې ده.



د اېنگهاوس ساتونکې یاد شوی انځور د دیارلسګونو فهرستونو له ساتنې څخه تر بې مانا هېجاګانو پورې. اېنگهاوس به له بې مانا هېجا وو څخه مختلف فهرستونه حفظول، له حفظ کړل شویو څخه به یې ځینې ۲۰ دقیقې وروسته تکرار کړل او ځینې نور یوساعت وروسته، په همدې ډول تر آخره پورې پورتنی منحنی منځنی یا د مختلفو فهرستونو له پایلو سره ښیې.

کله چې په اېنگهاوس د یوه فهرست یادول بیل کړ او هغه شمېر چې هغه کولای شوی پکې فهرست یاد کړي شمېرل. او بیاددوهم ځل لپاره به یې بیا فهرست یاد کړ او د هغې د تکرار لپاره به یې اړینې دفعې شمېرلې. پورتنی منحنی داښيي، چې اېنگهاوس به د فهرستونو په نوې یادېدنه کې د شلو دقیقو په زماني فاصله کې د لومړۍ یادېدنې په پرتله شپېته په سلو او یوساعت په زماني فاصله کې پنځه څلوېښت په سلوکې به یې لږېلته پکار وړه.

نو په همدې بنا دهغه په شل د قیقبيزه فاصله کې شپيته په سلو کې هېچاگانې چې يې مخته زده کړې وې په ياد يې لرلې، او د يو ساعت په زماني فاصلې سره يې يوازې پنځه څلوېښت په سلوکې په ياد لرلې.

يادېدنه او دهغې ډولونه:

لاره ليدنه:

يادېدنه له لارې ليدنې څخه: آلماني کښالت پال اروا پوه کهلر لومړنی سړی و، چې اعلان يې وکړ، چې د يادېدنې ټول ډولونه نشي کېدای په شرطي کېدلو بيان شي، نوموړي له هغو ازمويښتو نو څخه وروسته دغه نظراعلان کړ، چې په خپلو شمپانزو باندې، چې يوډول خاصې بيزوگانې دي، چې TONY نومول کېږي، ترسره کړي وو. TONY (چې يوخاص ډول بيزوده) زده کړې يې وه چې له قفس څخه بهر يوه ټوټه کاغذ د يوه لرگي په واسطه راواخلي، کهلر تصميم نيسي؛ څو يوه ټوټه ډوډۍ د لرگي له اوږدوالي څخه په لرې واټن کې کېږدي، او بيا دوه لاسي لرگي د حيوان په اختيار کې پرېږدي دغه دوه لرگي داسې وو، چې وشي کولای دواړه يوله بل سره ونښلوي او يو اوږد لرگي ورڅخه جوړکړي.



(تصوير ښيي.)

Tony په لومړي سر کې هڅه کوي چې يوازې په يوه لرگي سره د ډوډۍ ټوټه ترلاسه کړي، خو په خپل دې کار کې نه بريالې کېږي. بېرته د شا په خواځي او د لرگو په لاس وهنه پيل کوي TONY ناهيلي کېږي او په يوه کوچني کې کښيني، وروسته له څه مودې څخه ناڅاپه پورته کېږي او دواړه کوچني لرگي يوله بله نښلوي او يو اوږد لاستی لرگي جوړوي او ډوډی ترلاسه کوي، کهلر د دې پېښې د بيان لپاره يعنې د يوې مستلې په ناڅاپي توگه د ځواب موندنې لپاره د ليدنې اصطلاح په کار يووړه، کهلر متوجه کېږي، چې دغه ډول ليدنه په تدريج يعنې په ورو ورو او د تمرينونو د پياوړتيا په مرسته سره نه زده کېږي، داسې ښکاري چې دغه ليدنه کله چې د يوې

مسئله عناصر په سمه توګه سره په سمه توګه د یوه بل په څنګ کې واقع شي. یوځل جرقه وهي، د لیدنې له لارې په یادېدنه کې د پېښو په منځ کې اصلي رابطه په ناڅاپي توګه کشفېږي، نه د هغې او خطا له لارې څخه.

ادراکي یادېدنه Perceptual Lengarni : له حسي دستګاوو څخه چې کله یوه دستګاه یوټاکلی محرک مومي، لکه کله چې سترګې نوراخلې، نو وایو احساس (sensation) صورت نیولی دی. بنا پردې احساس یعنې د حسی عضو د عمل په حوزه کې د یوه محرک قرار نیول. او س که احساس شوي محرک ته معنی او مفهوم ورکړو، په هغه صورت کې ښایې ووايو ادراک Perception صورت نیولی دی. ادراکي یادېدنه یوه شي په ادراک کې تلپاتې بدلون سره له یوې پېښې.

پټه یادېدنه: پټه یادېدنه هغې یادېدنې ته ویل کېږي، چې د یادېدنې پرمهال کوم ځواب شاته نه لري، یعنې پټه یادېدنه ظاهراً پرته له کوم تقویته زده کېږي. فرض کړئ، د ژمي په موسم کې مو څلورکلن ماشوم له کوره بهر بولی او هغه ماشوم د واورې پرمخ یو موټر ویني چې هغه موټر غواړي مخ پرېره ولاړ شي ولې نشي کولای مخ پرېره و خېژي، نو ماشوم له خپله ځانه هېڅ کوم غبرګون نه ښيي، خوشل کاله وروسته چې کله نوموړی د موټر څښتن جوړېږي نو په ژمي کې ورپه یادېږي، چې که موټر مخ پرېره ولاړ شي ښایې احتمالاً بېرته مخ په کښته وگرځېږي، همدا راز کله چې مونږ په تلویزیون کې جاپانی سریال وینو یا په لومړي ځل له چینایانو یا جاپانیانو سره مخامخ شو، فکر کوو چې هغوی ټول په یوه ډول او په یوه راز دي، اما وروسته له څه مودې څخه متوجه کېږو، چې هغوی ډېریات توپيرونه پخپل منځ کې لري. دغه ډول یادېدنه چې ظاهراً تقویت له ځانه سره نه لري پټه یا پټه شوي یادېدنه نومول کېږي.

د پنځم څپرکي لنډيز:

حاضر څپرکی د دې مطلب په یاد راوړنې سره پیل شو، چې یادېدنه او توارث کاملاً په یوه ردیف کې دي. او یادېدنې ته پاملرنه نه بایدو توارث ته د پاملرنې د لږوالي لامل شي، وروسته بیا په یادېدنې پورې د اړونده لومړنیو ګامونو نمونې د دريو انسانانو د آثارو له گزارشي لنډيز سره وړاندې شوي. هرمان ابنګهاوس په ۱۸۸۵ کال کې د انسان یادېدنه له حفظ کولو سره ادواد ترندا په ۱۸۹۹م کال کې د پشيو یوه یادېدنه د معما په جعبه کې او ایوان پاولف بیا په ۱۹۰۲ کال کې د سپیو د خولې د اوبو شرطي کول تر مطالعې لاندې ونيول.

دغو دريو څېړنيزو لړيو ادامه ومونده او کېدای شي وویل شي، چې نن ورځ د نوې ازموینېستي اروا پوهنې یوه لویه برخه جوړوي.

تقویت د کلمې په کلي مانا کې یعنې هغه پېښه ده چې له ځوابه وروسته پرته له کومې فاصلې څخه حضور پیدا کوي؛ ترڅو د هغه د تکرار احتمال (هغه مهال چې ازموینې په هماغه موقعیت کې قرار نیسي) زیاتوالی ورکړي، کله چې یې احتمال و شي چې یوځواب زیاتوالی مومي. مفهوم یې دا دې چې هغه ځواب د زده کړې په حال کې دی. په شرطي کولو کې مو د ځواب له ډولونو څخه مثبتو او منفي تقویت کونکو ته او هم مو اولیه

او ثانویه تقویت کونکوته اشاره وکړه.

مثبت تقویت کونکی له خپل حضور سره اومنفی تقویت کونکی یې له خپل حضور سره د ځواب د څرگندېدو احتمال زیاتوي. د ایښکهاوس تر او تراندایک او پاولف تر مطالعې لاندې یادېدنه په هېڅ وجه په ورځني فعالیت کې د انسانانو د یادېدنې د کلی منعکس کونکې نده، یوه بله یادېدنه شتون لري، چې د پېژندیزې یادېدنې تر عنوان لاندې موهغوی یاد کړه. شناختي یا پېژندنیزه یادېدنه عبارت ده له پټې لارې نه پېژندنه او مشاهده یې یادېدنه هم له لیدنیزې لارې څخه یادېدنه، ده یعنې د پېښو ترمنځ د اصلي را بطې کشف په ناڅاپیزه توګه سره نه د کوسبن او خطاً له لارې، پټه یادېدنه چې هغه ته یادنیونه ویل کېږي د تولید په مهال اوظاهري غبرګون په څنګ کې نه لري.

د پنځم څپرکي پوښتنې:

۱- غیرشرطي محرک کوم یودی؟

الف: روغتون ب: وېره ج: امپول د: سپین لباس

۲- شرطي محرک کوم یودی؟

الف: سپین پوښی پالونکی ب: درد آوره پیچکاري

ج: د کوچني مور د: روغتون

۳- له سپین پوښو افرادو څخه وېره څه نومول کېږي؟

الف: شرطي محرک ب: غیرشرطي محرک

ج: شرطي ځواب د: غیرشرطي ځواب

۴- د انځور پر بنسټ دهبېرېدنې سرعت څه ډول دی؟

الف: لومړی تېز بیا پېڅ ب: لومړی پېڅ بیا تېز

ج: تدریجي او یو قسم د: له تصادفي نوښتونوسره

۵- یادېدنه دلیدنې له لارې څه ډول ده؟

الف: دپېښو تر منځ د اصلي رابطې ناڅاپیزکشف

ب: د خطاوو د تعداد تدریجي لږوالی

ج: د مختلفو پېښو ترمنځ د رابطې ایجاد

د: د سختومسایلو د حل لپاره د پلټنې پخاطر

۶: مشاهده یې یادېدنه څه ډول ترسره کېږي؟

الف: د طبیعي مشاهدې په طریقې سره

ب: د ذهني مسایلو په عیني کولو سره

ج: د کنشکر په شرطي کولوسره

د: له نورو څخه د نمونې اخیستلو په طریقې سره

هوښ

ټوليزه موخه:

دهوښ مطالعه او د هغه پرحقايقو او ارزښتونو ځان پوهول او له هوښ څخه استفاده د شخصيت، ټبر يا کورنۍ پراساس.

د زده کړې موخې: د دې څپرکي په پای کې زده کونکي بايد و کولای شي:

- هوښ تعريف او هم يې ځانگړتياوې توضیح کړي .
- د مسايلو په حل کې له هوښ څخه د استفادې اهميت.
- دهوښ د اندازې نيونې طريقې توضیح کړي.
- د هوښ د آزموينو د اصل ځانگړتياوې توضیح کړي
- په هوښ باندې په چاپيريالي اغيزو باندې پوه شي.
- د ذهني پس پاتې والی عوامل توضیح کړي.
- په مختلفو عمرونوکې پر ضريب هوښيو پوه شي.

د هوښ تعريف: ډيری څېړونکي پوهېږي چې هوښ د هغو استعدادونو او ځانگړتياوو له مجموعې څخه دی، چې مستقيماً د مشاهدې وړ نه دی. له دغو ټولو تعريفونو سره سره هوښ د کلونو په اوږدو کې بدلون موندلی، او تراوسه لا داسې تعريف چې د ډېری ارواپوهانو د تاييد او منلو وړ وي په لاس ندی راغلي. د وخت په تېرېدو سره ارواپوهان په دوو ډلو ويشل شوي دي، لومړۍ ډله پردې باورده چې هوښ له يوه کلي استعداد او واحد څخه جوړېږی، خو دويمه ډله په دې باور ده، چې د هوښ مختلف ډولونه شتون لري، د هوښ لومړنۍ آزموينې، هوښ+ د يوداسې کلي ذهني استعداد په بڼه، چې ټولې پېژندنيزې کړنې يې يوځای جمع کړې په نظر کې ونيوه.

لکه: لومړی هوسنی آزموينه چې يوه فرانسوي ارواپوه آلفرديينه په ۱۹۰۵م کال کې ترتيب

کړه، یوازې یوکلې عدد یې په لاس ورکاوه او په واقعیت کې یې هوبس یوه کلي توانايي په نظر کې نیوله، (اسپیرمن) د همدغې نظریې له طرفدارانو څخه و، هغه د بېلابېلو رواني آزموینو د نمراتو ترمنځ، چې له آزموینو څخه د یوې ډلې په هکله ترسره کېده پورتنۍ همبستگي یې په لاس راوړه، او په دې اساس معتمد شو، چې هوبس یوه یوازنی پیژندنیزه توانايي ده او هغه یې د g عامل یا کلي هوبس ونوموله، د هغه په نظر د g عامل یا کلي هوبس په ټولو پیژندنیزو زمینو کې استدلال د مسایلو حل او د ښو پایلو اخیستنه شونې کوي، په بل ډول که په کلي هوبس یا د g په عامل کې یو فرد لوړ وي، په ډېری مواردو کې یوه ښه بریا او لاس بری ښايي ترلاسه کړي، اما په برعکس حالت کې ضعیفې پایلې ښايي ولري. د مطلب د لا روښانتیا لپاره کېدای شي د بنز د موټر ماشین د ژيان د موټر له ماشین سره پرتله کړو، لومړی په هره جاده او شرایطو کې ښايي ستونزه ونلري، او دویم د لومړي په ډول په ډېری شرایطو کې ښايي نه وي پاتې، د اسپرمن له کارونو څخه په الهام اخیستنې سره او د هوبس د اندازې نیونې لپاره د کلي هوبس ستندرد آزموینې تهیه شوې او د نظامي مراکزو، مکاتبو، پوهنتونونو، او فابریکو په اختیار کې ورکړ شوي دي، له اسپرمن څخه وروسته، ترسون اعلان وکړ چې، هوبس له اوو ذهنیو، بنیادي او مستقلو استعدادونو څخه یو له بل څخه جوړېږي. کلامي ادراک، کلامي روانوالی، عددي استعداد، د فضايي جسم استعداد، تداعي حافظه، ادراک او استدلال سرعت.

گلیفورد له ډېرو کلونو څخه وروسته دغه شمېر ته زیاتوالی ورکړ، او څرگنده یې کړه چې هوبس لږ تر لږه له ۱۲۰ عاملونو څخه جوړېږي. له گلیفورد سره تقریباً په یوه وخت ریموند کتل، (Raymond Cattell) د هوبس د بېلابېلو ډولونو د شتون نظریه رد کړه او داېې څرگنده کړه چې دوه ډوله هوبس شتون لري، سیال هوبس (fluid intelligence) او متبلور هوبس (Crystallized intelligence) سیال هوبس یعنې د تازه پیژندنو د کسب توانايي او استعداد او د تازه مسایلو حل. متبلور هوبس یعنې د ژوند په اوږدو کې د پیژندنو تراکم په بل عبارت متبلور هوبس یعنې د مسایلو په حل کې د مخکینیو پیژندنو کارونه د سیال د هوبس د درجې سره زموږ ټولې پیژندنې په دود دستور، ښوونه او روزنه، او د ژوند په تجارو، یا ازموینو پورې تړلي دي، څېړنې ښيي چې متبلور هوبس د عمر په لوړ والي سره زیاتېږي، په داسې حال کې چې سیال هوبس د څلوېښت کلنۍ له عمر څخه نزولي سیر لري. سیال هوبس توارث ته او متبلور هوبس یادېدنې ته نسبتېږي. پورتنۍ وینا ته په پاملرنې سره کېدای شي، هوبس په دې ډول تعریف شي.

هوبس له هغه مجموع استعداد څخه عبارت دی، چې له هغو سره شناخت یا پیژند گلوي پیدا کوو، پیژند گلوی، یاد ته سپارو او د فرهنگ تشکیلوونکي عناصر په کاروو؛ څو د ورځني ژوند مسایل حل کړو او له ثابت چاپیریال او هم له هغه چاپیریال سره چې د بدلون په حال کې دي سازگار شو.

د هوش اندازه نیونه:

وموویل چې د هوش تعریف د کلونو په اوږدو کې بدلون موندلی، او داسې تعریف چې د ډېری ارواپوهانو د منلو وړ وي، تراوسه لاشتون نه لري، کله کله هوش په دې ډول تعریفېږي. څه شی چې هوشی آزمویږي اندازه کوي، پرهمدې بنا که همدغه تعریف ومنو او پوهېږو چې هوشی آزمویږي څه شی دي، نو بیا به انشالله د هوش د تعریف ستونزه هم حل شي.

هوشی آزمویږي عبارت له هغو مجموعو مسایلو څخه ده چې د ازمویل کېدونکي په اختیار کې اېښودل کېږي خو په کاملاً مشخصو او معینو شرایطو کې ځواب ورکړي، دغو مسایلو د حل لاس ته راغلې پایلې د نورو افرادو له پایلو سره تفاوت وشي. په هوشی آزمویږي کې هره آزمویږي یوه نمره ترلاسه کوي، چې دغه ته هوشی ضریب یا هوشبهر ویل کېږي. په هره ټولنه کې په پراخو گروپونو کې آزمویږي ترسره کوي، او د هغوی اوسط ۱۰۰ په نظر کې نیسي، بناءً د سلو ضریب هوشی د منځني هوش ښکارندوی وي. له هغه څخه پورته او کښته د با هوشی او بې هوشی د درجاتو په ترتیب ښيي، فرض پر دې دی چې ضریب هوشی کولای شي د تحصیلي بریالیتوب وړاندوینه وکړي، نو په همدې بنا د ضریب هوشی هره اندازه چې له سلو څخه لوړه وي په هماغه اندازه په مکاتبو او مدرسو کې د کوچنیانو د بریالیتوب احتمال ډېروي. او برعکس ضریب هوشی نشي کولای د ټولو ذهني استعدادونو ښکارندوی وي او الزاماً نشي کولای په واقعي نړۍ کې د بریالیتوب د درجې وړاندوینه وکړي، چې ماشومان به په راتلونکې کې غوره اوشه مدیران، رهبران او همسران ولري او که نه.

څرنگه چې د هوش په هکله بحث نشي کولای له اندازې نیونې څخه یې بېل وي او څرنگه چې هوش په هوشی آزمویږي اندازه کېږي، نو اړینه ده لومړی هوشی آزمویږي مطالعه کړو. د دې کار لپاره باید خپل بحث د هغوی په څو اصلي ځانگړتیاوو پیل کړو. ارواپوهان د هوشی آزمویږي لپاره او په کلي توگه سره د رواني آزمویږي لپاره په څو اصلي ځانگړتیاوو قایل دي.

د هوشی آزمویږي اصلي ځانگړتیاوې:

۱ ستندرد والی:

۲ اعتبار (ثبات یا پایښتني) Graduate record examination

۳ اعتماد Reliability

ستندرد والی: د هوشی آزمویږي په هکله ستندرد والی یعنې نورمال یا هنجار درلودل، په بل عبارت ټولې ازموینې باید له آزمویږي څخه په پراخه او وسیعه ډلگۍ کې ترسره شي، منځنۍ لوړۍ او ټیټۍ نمرې باید له وسطه معلومې شي.

په دویمه مانا: ستندرد والی یعنې دا چې د ازموینې ډکړنې تگلاره کاملاً ځانگړې وي او تل په یوه ډول ترسره کېږي د آزمویږي د اجرا شرایط باید د ازموینې په دفتر کې په څرگند ډول پرته له

ابهام څخه باید توضیح شي. ازموينې باید يوشان د کړنلارو دستور ومومي له ستندرد والي څخه موخه د هغه د شرايطو اجرا ده چې مشاهده شوي تفاوتونه د ازموينو په پایلو کې باید د ازموينو د استعدادونو توپيرونو ته منسوب شي، نه د سوالونو د کړنې ډول ته د توپير په تگلاره کې د رسېدو لپاره د سوالونو شمېر اود اجرا شرايط د دې هدف لپاره دي، چې دځوابونو د نمرې اېښودنې تگلاره کاملاً په څرگنده او روښانه ډول سره توضیح شي.

اعتبار (ثبات يا پايښت): د يوې ازموينې اعتبار يعنې داچې د پرلپسې کړنو پایلې په يوه ټاکلې ډله کې ثبات ولري.

مثلاً: که چېرې ۳۰ زده کوونکي په يوه ټاکلې ازموينه کې پرلپسې تریوې ازموينې لاندې ونیسو، نو د دوو نوبتونو پایلې به سره نيزدې وي، په دې ډول چې پیاوړي افراد په ورو ورو نوبتونو کې پایلې پیاوړې او منځني افراد په دواړو نوبتونو کې متوسط يا منځني او کمزوري افراد په دواړو نوبتونو کې کمزوري وي.

اطمينان يا اعتماد: روايي يعنې دازموينې توانايي د رښتني اندازې نيونې لپاره هغه څه چې وغواړي اندازه کړي د بېلگې په توگه که چېرې د ارواپوهنې ښوونکی وغواړي د محصلينو معلومات د عمومي ارواپوهنې په درس کې وارزوي، نو باید د دې کتاب له مطالبو څخه پوښتنې ورکړي. هغه کولای شي په يوه ازموينه کې د تعريف روايي، اعتبار او د ستندردوالي په هکله پوښتنه وکړي.

هوبښي ازموينې او تحصيلي پرمختگ: د هوبښي ازموينومختلف ډولونه شتون لري، او هريو له هغوی څخه هوبښ له بېلا بېلو زاويو اوله نوروڅخه په لږ توپير سره مطرح کوي، له دې ټولو سره سره ډېری دغه ازموينې کوبښن کوي؛ څو داسې استعدادونه اندازه کړای شي، چې تحصيلي پایلې غوره منعکس کړي، دلته د ازموينو په تشریح پيل کوو چې ډېر دود لري.

د هوبښ فردي ازموينې: لومړنۍ فردي هوبښي ازموينه، چې په ډېر پراخه مقاييس کارول کېږي، د استفورد - بينه ازموينه ده، په لنډه توگه سره دغه ازموينه د هغې ازموينې له رويه چې د لومړي ځل لپاره د شلمې پېړۍ په لومړنيو کې آلفرد بينه په فرانسه کې جوړه کړې وه، منځ ته راغلې، په ۱۹۱۶م کال کې لوتنيزترمن د بيني ازموينې د امريکا د اکسفورډ په پوهنتون کې له دري کلنو کوچنيانو څخه تر شپاړلس کلنو پورې د هوبښ اندازه نيونه تر بيا کتنې نيول کېږي، اوهغه ته د اکسفورډ ازموينه ويل کېږي. د مينامد بينه د دغې ازموينې وروستۍ بيا کتنه په ۱۹۸۵م کال کې ترسره شو، د ازموينې له انفرادي اجرا څخه موخه دا ده چې ازموينست کوونکي په هر نوبت کې يوازې کولای شي يوه ازموينه زه ده کړي، په لومړني بيا کتنه کې دغه ازموينه د ازموينست ترپایلې

پورې به د عقلي عمر په ډول بیا نښه، عقلي سن یا عمر یعنې دغې کوچنۍ ازموینې ته په ځواب کې د څومره عمر توانايي درلوده، مثلاً: که یوه اوه کلن ماشوم د اته کلنو ماشومانو متوسطه پایله تر لاسه کوله، نو ویل کېده به چې نوموړي د اته کلنو ماشومانو عقلي سن یا ذهني توانايي لري. د عقلي سن عیب داوو، چې نسبي نه وو، او د شاته پاتې والي میزان یې په د قیقه توګه نه شوه.

مثلاً: که د یوه شپږکلن ماشوم عقلي عمر پنځه کاله او د یوه دولس کلن ماشوم عقلي عمر یولس کاله وي، یو له هغو څخه یو کال شاته پاتې والی درلود، اما واقعیت دا دی چې شپږ کلن ماشوم د دوولس کلن ماشوم په پرتله ډېر پس پاتې و، ځکه چې د شاته پاتې اهمیت زیات په ټیټ عمر کې وي.

($1/6 > 1/12$) د دې عیب د له منځه وړلو لپاره ضریب هوشی محاسبه کوي، چې یونسبي عدد دی، او د عقلي او تقويمي سن رابطه ښيي، د ضریب هوشی د محاسبې لپاره عقلي عمر په تقويمي عمر باندې تقسیموي، او د دې لپاره چې په لاس راغلی عدد اعشاریه ونلري، هغه په سلوکې ضربوي، نو په همدې بنا د ضریب هوشی د محاسبې فورمول به ښايي داسې وي.

$$IQ = \frac{MA}{CA} \times 100$$

په همدې ترتیب که د یوه اوه کلن ماشوم عقلي سن یا عمر اته کاله وي نو نوموړې ضریب هوشی ښايي ۱۱۴ وي

$$IQ = \frac{MA}{CA} \times 100 = 8.7 \times 100 = 1.14 \times 100 = 114$$

په دې فورمول کې که چېرې د کسر صورت اومخرج برابر وي، یعنې که د عقلي او تقويمي سن یو برابر وي، نو ضریب هوشی ښايي ۱۰۰ وي، په همدې بنا ویل کېدای شي، چې عادي ماشوم هغه ماشوم دی چې د هغه عقلي تقويمي سن یو برابر وي، یا په بل عبارت بهنچار ماشوم د خپل سن یا عمر مطابق طاقت اوتوان لري.

فرض پر دې دی چې د استفورد بینه له آزمون څخه لاس ته راغلې پایلې - کولای شي د تحصیلي پایلو وړاندوینه وکړي. هغه ماشومان چې د لوړهوشی ضرایب لري اصولاً باید خپلو زده کړو نه تر لوړو سطحو پورې ادامه ورکړي. اوسنې پایلې لاسته راوړي. د استفورد- بینه او نورو تحصیلي استعدادونو د آزمونو د همبستگی ضرایب د (0.70-0.80) تر منځ دي به دې اساس ویل کېدای شي چې ضریب هوشی اود تحصیلاتو لپاره استعداد نسبتاً نیژدې اړیکې سره لري په همدې ترتیب

د بڼې د استفورډ آزمويڼه د تحصيلي برياليتوب د وړاندوينې لپاره يوشه غوره شاخص دی. په هوبش باندې د چاپيريال اغيز: پرهوبش باندې د چاپيريال د اغيز د اړونده مطالعې له بېلابېلو څېړنيزو فونونو څخه مرسته ترلاسه کوي، يوله دې فنونو څخه د ضريب هوبش د ټاکنو د موقعيتي عواملو مطالعه ده. بايد په ياد ولري، چې ضريب هوبشي هغه عدد دی، چې مونږ ته آزمويڼه راکوي، په همدې بنا په ځينو مواردو کې د هوبش د ارزونې موقعيت کولای شي تريوي اندازه پورې ټوليز او اقتصادي توپيرونه منعکس کړي.

له همدغو مطالعاتو څخه په يوه مطالعه کې ازموښت کوونکو هڅه کړې ده، چې د نه ځواب په مهال آزمويڼې په بشپړآرامش کې په سريوسي. دغه ازموښت کوونکي د دې په ځای چې ساره اوبې طرفه واوسېږي، تود، گرم او دوستانه برخورد دې وکړي او د آزمويڼو د کړنلارې د تفهيم لپاره يې هم ښه اوغوره پلټنه په کارورې ده.

پايله داشوه چې د کوچنيانو پرېشاني د ازموڼې په مقابل کې د پام وړ لږوالی ومومي. د هغوی د هوبشي ضريب په مجموعه کې شپږ نمرې لور د گوا له ډلې څخه چې د ازموښت په عادي حالت کې وو په لاس راغلې، نو په همدې بنا څرگند معلومېږي، چې له آزمويڼو سره د برخورد طرز او طريقه چې يوچاپيرياليز عامل دي. او ضريب هوبشي تر اغيزلاندې راولي، په همدې ترتيب يوازې ټولو ماشومانو ته د ځواب ورکونې د شرايطو په ښه کولو سره کېدای شي د مالداره او ناداره کورنيو د کوچنيانو د هوبشي ضريب تر منځ واټن کم شي.

ذهني شاته پاتې والی: هوبشي ازموڼې که څه هم عيونه لري خويابهم د هغو افرادو د ذهني استعدادونو د ارزونې لپاره چې فکر کېږي له هنجار څخه لږه ذهني توانايي لري کارول کېږي. له متوسطو څخه د ټيټو افرادو د ازموڼې په مرسته توپيرونه کول کېږي. او تر ځانگړو ازموښتونو لاندې قرارنيسي، انکار نشي کېدای چې ذهني شاته پاتې والی يا هغه کسان چې ځانگړې مرستې ته اړتيا لري د هوبشي آزمويڼو په ځواب ورکونه کې ضعيف دي.

په اوس حال کې ټول استادان يا پالونکي دا مني، چې بايد وروسته پاتې زده کونکي د خپل استعدادونو، توان او طاقت سره سم مناسبې زده کړي ومومي. نن ورځ چې کوم اشخاص د ذهني توان په ضعف مخصوصاً د ذهني کړنې د سرعت له نظره ضعف لري په ډېره آسانی سره پيژندل کېږي.

ارواپوهان هغه افراد د ذهني شاته پاتې والي کسانو په کتار کې ډلبندي کوي چې له اويوو څخه کم هوبشي ضراب ولري، مسلماً ذهني شاته پاتې اشخاص څرنگه چې يې جدول ښي، د ذهني پس پاتيوالی په بېلابېلو درجو کې دي. په ذهني پس پاتې کسانو کې هم د بهنجار کسانو د برياليتوب په شان شخصيت او انگېزش مهم رول لوبوي، ځکه چې دغه اشخاص په وار وار ماتې خوري او رسخند کېږي، او په آسانی سره په خپل نفس باور او عماد له لاسه ورکوي او نشي کولای

په نویو کارونولاس پورې کړي. هغوی د هغو کارونو د ترسره کولو لپاره چې په خپله یې کولای شي پرغاړه واخلي معمولاً په خپل پلار اومور یا نورو قریبانو پورې تړل کېږي. نوپه همدې بنا ذهني شاته پاتې کسان باید داسې کارونو ته هدایت شي چې زیاتره په هغو کې بریالي کېږي. او په پایله کې په خپل نفس باور او اعتماد تر لاسه کوي. سربېره پردې احتمال لري، چې دغه افراد په ځینو زمانوکې بااستعداده او په ځینو نورو وختونو کې کم استعداده وي. د ذهني وروسته پاتيوالی یا د هیجاني اشخاصو ډېرې تعجب آورې نمونې شته، لکه: د محاسبې دسرعت، دیوه شي حفظ کول او یاهم د موسیقۍ د یادولو په زمینوکې واقعي پوهه په حساب راځي.

د شاته پاتې والي درجه	د هوشۍ ضریب	په سلو وګړوکې	ځانګړتیاوې
خفیف	۷۰-۵۰	۸۵-۸۰ په سلو کې	معمولاً کولای شي داسې کارونه یادکړي چې له هغوی سره خپل ځان اداره کړي. کولای شي یوه کورنۍ تشکیل کاندې، کوچنیان ولري او په غیرتخصصي مشاغلو اشتغال وکړي
منځني	۴۹-۳۵	۱۲-۱۰ په سلو کې	کولای شي ساده او غیرتخصصي کارونه ترسره کړي، کولای شي له خپلو اړتیاوو څخه یوه برخه برطرفه کړي.
شدید	۳۴-۲۰	۷-۴ په سلو کې	کولای شي یولاس کارونه تکرارکړي، اما همېشه باید ترڅارنې لاندې وي، په مناسبې زده کړې سره کولای شي د ارتباط د برقراری اولیه مهارتونه زده کړي
ژور	له ۲۰ څخه کم	یو په سلو کې	یوازې کولای شي لومړني رفتارونه تر سره کړي، لکه په لاره تلل، د ډوډۍ خوړل اود خبروکولو څو ټکي

سن (عمر) او ضریب هوشی: د هوشی آزموینو پایلې د عمر په زیاتوالي سره بدلون مومي. تر سترگو کېږي، چې که چېرې ازموینستونه لازمه زمانه آزموینو ته د ځواب ورکونې لپاره په اختیارکې ولري. دهغوی پایلې د کلونوپه اوږدوکې بنایي ثابتې پاتې وي، اما که چېرې مجبوره شي چې په یوه محدوده زمانه کې ځواب ورکړي نو له څلویښت کلنۍ څخه وروسته د هغوی پایلې په هوشی آزموینونکې نقصان یا کمی وښودلای شي.

د لویانو د آزموینو اجرا داسی، چې د عمر زیاتوالی دکلامي آزموینو په پایلو کې اغیز نه لري، اما د غیر کلامي آزموینو پایلې ټیټې یا کښته راوړي.

دغه پېښې لره کېدای شي د سیال د هوش او د متبلور هوش له نظریې له مخې چې مخکې ورته اشاره وشوه بیان شي. په دې ډول متبلور هوش په لوړو عمر ونوکې تقریباً زیاتوالی مومي، اما سیال هوش کمېږي، ځکه چې د عمر په زیاتوالي سره دعمل سرعت کمېږي انعطاف مننه هم لږوالی مومي او په پایله کې وگړي نشي کولای تازه اطلاعات ترلاسه کړي، په لوړو عمر ونوکې دقت دسرعت ځای نیسي.

د شپږم څپرکې لنډیز:

د هوش په تعریف کې ارواپوهان په دوو ډلو وېشل کيږي، لومړۍ ډله معتقد پر دې دي، چې هوش یو کلي ذهني استعداد دی، چې ټولې پېژندونکې کړنې راټولوي. دویمه ډله بیا پردې عقیده ده چې هوش له متعددو عواملو څخه جوړیږي، له لومړۍ ډلې څخه سپرمن او له دویمې ډلې څخه ترستون او کلیفور ته مو اشاره وکړه، اسپرمن په کلي هوش یا عامل معتقد وو، او ترستون بیا کلامي ادراکي وو سیالي کلامي، عددي استعداد فضايي تجسم، تداعي حافظه د ادراک اواستدلال سرعت ته اشاره کوي، حتی کلیفور د دې باور وو چې هوش له ۱۲۰ عاملونو څخه جوړیږي، هم مهاله کلفور کتل، په دې معتقد وو چې دوه ډوله هوش لرو، سیال او متبلور، سیال هوش یعنې د تازه پېژندنو د کسبولو وسنه او د تازه مسایلو حل.

متبلور هوش یعنې د ژوند په اړدو کې د پېژندنو تراکم د عمر په زیات والي سره لږوالی مومي، اما دویم یې ډېرېږي، په نهایت کې مو هوش په دې ډول تعریف کړ.

مجموعه هغه استعدادونه چې له هغوی سره شناخت پیداوو پېژندنې په یاد سپارو او د فرهنگ تشکیلونکي عناصر کاروو؛ څو د ورځني ژوند مسایل حل کړوو، او له چاپیریال سره د بدلون په حال کې سازگار شو. هوش په هوسني آزموینو اندازه کوي.

هوسني آزمویني له یو شمېر پوښتنو او مسایلو د پروسې د سختی درجو سره جوړیږي، دغه آزمویني چې په یوه ځانگړې تگلاره سره چمتو کېږي، د ازموینېست کونکو په اختیار کې وي. او د افرادو د پایلو په پرتله د هغوی هوسني ضرایب په لاس راځي، هره هوسني ازموینه باید دا ځانگړتیاوې ولري، ستندرد والی، روایي او اعتبار درلودل.

تندردوالی یعنې دا چې ازموینېست باید په یوه شان اجرا او نمره گذاري شي او باید د هنجار درلودونکی وي، روایي یعنې د نظر وړ موخه اندازه کړي او اعتبار یعنې د متوالي کړنو د پایلو تر منځ باید دمنلو وړ تړاو ولري. هو ښي ازموینې اجازه ورکوي، چې موږ د افرادو د هوسني ضرایب اندازه کړو، ذهني پاتې شوي افراد عادي افراد او نور رسیدلي کسان تشخیصوو او هغوی ته مناسبې زده کړې ورکړو، ذهني وروسته پاتې شوي کسان هغه کسان دي، چې د هغوی هوسني ضرایب له ۷۰ څخه لږ وي.

وتلي ذهني وروسته پاتې کسان هغه کسان دي چې د هغوی هوسني ضرايب له ۷۰ څخه کم وي، غوره او وتلي کسان هغه دي چې هوسني ضرايب يې له ۱۴۰ څخه لوړ وي، معمولاً ذهني شاته پاتې کسان مساله ساز دي، نو په همدې دليل زياتره تر مطالعې لاندې نيول شوی دي، څرنګه چې وتلي يا غوره مساله نه خلقي، نوځکه خو لږ د پام وړ ګرځي، لومړنی څوک چې دغه ډله يې مطالعه کړه ترمن امریکايي ؤ. د هغه مطالعاتو دا ښودلې ده، چې غوره او وتلي افراد د نورو د قالبې تصوراتو برخلاف ناهنجاره او بيمار نه دي، بلکه د شغل رضایت له ژوند څخه درامد او همدا راز له خپلې ښځې او اولاد سره د رفتار له نظره په پورتنۍ سطح کې قرار لري، وروسته پاتې افراد معمولاً له خپلو ميندو څخه له ۲۰ څخه کم او له ۳۵ څخه ډېر نړۍ ته راځي، همدا راز په نيستمنو کورنيو کې د ذهني شاته پاتو کسانو تعداد د شتمنو کورنيو په پرتله ډېروي، په مجموعه کې ويل کېدای شي. چې د انسان هوسني توپيرونه دوه اصلي سرچينې لري.

توارث او چاپيريال: ارواپوهان پرهوش باندې د توارث د اثر د ښودلو لپاره يوازې وکولای شول د حيواناتو په هکله ازموښتونه ترسره کړي.

د شپږم څپرکي پوښتنې:

- ۱ د استفورد عمده توپير- بينه او کسلر کوم يو دی؟
 - الف: د استفورد آزموينه - بينه د عمر له مخې درجه بندي شوې ده
 - ب: د هوش آزموينه او کسلر له دريو ترينځلس کلنۍ پورې اندازه کېږي
 - ج: د استفورد له آزمويڼې څخه وروسته آزموينه او کسلر بينه جوړه شوې ده
 - د: لومړی يې فرانسويانو او دويمه يې امريکايانو تياره کړې ده
- ۲- د استفورد د نورو آزموينو تفاوت همدا راز د بيني او کسلر تفاوت دا دی چې؟
 - الف: د استفورد آزموينه - د کلامي او غيرکلامي بينه ده
 - ب: کسلر او آزموينه دوه برخې لري کلامي او غيرکلامي
 - ج: د لومړۍ آزمويڼې روايي غوره ده روايي دويمه آزموينه ده
 - د: د تحصيلي يادېدنو لومړی استعداد اندازه کېږي

۳- گروهې آزموينو له کره او عمده معايو څخه يو دادی چې؟

الف: مهمې توانايۍ نه اندازه کوي ب: ټول کولای شي چې هغه اجراً کړي ج: عميق يا ژوراطلاعات نشي وړاندې کولای د: ډېر ژر څرګندېږي او نشرېږي.

۴- د عمر په لوړېدو سره کوم ډول هوبن کمښت مومي؟
الف: کلامي ب: متبلور ج: استدلال د: سيال

۵- په هوبن کې د چاپېريال او توارث رول کېدای شي په دې ډول بيان شي؟
الف: توارث مهمتر دی ب: چاپېريال مهمتر دی ج: متقابل کردار لري د: هر يو پنځوس فيصده رول لري

۶- کوچنی خو په سلوکې خپل هوبن په ارث وړي؟
الف: په سلو کې شل ب: په سلوکې پنځوس ج: په سلوکې اتيا
د: نه دی معلوم

۷- وروسته پاتې شوي کوچني هغه کوچني دي؟
الف: چې په ابتدايه ښوونځي کې مردود شي ب: منځنی حديې له لسو يا دوولسو کم وي ج:
دهغه ضريب هوسني له اوياوو څخه کمه وي د: له ښوونځي سره جوړښت ونه ښيي

۸- رسيدلی يا ذکي کوچنی هغه دی چې؟
الف: ځلېدونکي استعدادونه ولري ب: له هنجار يا طبيعي څخه لوړ ضريب هوسني ولري
ج: په ټولو مواردو کې په هنجار سره وي د: له يوسل او څلوېښتو څخه لوړه ضريب هوسني ولري

۹- هوبن عبارت دی له؟
الف: د صنفی مطالبو د یادېدنې توان ب: له سن سره د معلوماتو سمون ج: هوسني ازموينېت
ته د ځواب ورکونې توان د: د مطالبو په حفظولو کې وس او توانايي

انگېزش (Motivation)

ټوليزه موخه :

د انگېزش درک او پوهېدل او هغه عوامل چې په انسان کې د انگېزش او تحركاتو باعث گرځي.

د زده کړی موخې: د دې خپرکي په پای کې له زده کوونکوڅخه تمه کېږي؛ خو:

- انگېزش توضیح او تعریف کړي.
- د انگېزش علل او عوامل توضیح کړي
- انگېزش د انسان د داخلي مشابه عامل په توګه وپيژني
- د انگېزش توپير په تحریک سره توضیح کړي
- انگېزش طبقه بندي کړي

ولې مونږ له ځانه یو رفتار ښیو؟ مثلاً په ډوډی پسې ځو. ولې بېلابېل رفتارونه ښیو؟ مثلاً دغذا اوبو، شهرت، قدرت کسب، ټولنيز پذیرش او د مال په ټولولو پسې ځو. ولې په ډیري وختونوکې فعال یو او یوه لحظه هم نشو کولای ارامه واوسو؟ څرنګه چې علامه اقبال لاهوري ویلي دي: ولې موږ ژوندي یو هغه څه ته چې ارام ونه نیسو او شهریار بیاوایې ولې د عشق پېښه په افسون او افسانه ونه تړله شي. او همدارنګه نور ډېر سوالونه.

پورتنيو پوښتنو ته له ځواب ورکولو څخه بله هېڅ چاره نه لرو پرته له دې چې ویې منو. داسې عوامل شتون لري چې نه یوازې داچې مونږه فعالیت ته اړبایي بلکه زموره فعالیت د یوه ځانګړي هدف لپاره هڅوي. ارواپوهان دغه عوامل انگېزه یا (Motive) نوموي بناءً ویل کېدای شي چې انگېزه په موجوده ژوند کې ډېر مهم ځای لري او د رفتار لومړنی جوړونکی عنصر دی، انگېزه ده

چې محصلين دې ته اړباسي؛ خو په ساعتونو ساعتونو د ارواپوهنې په مطالعه مصروف شي، بل زده کونکی دې په ازموينستونو کې د میکروب په کشف اومشاهدې مشغول شي او دويم زده کونکی دې په ورزش بوخت شي دغه انگېزه ده چې څوک د مال او متاع په ډېرولو او څوک بيا د خلکو خدمت کولو ته هڅوي. نوبنآء د انگېزې مطالعه يو ځانگړی اهميت لري.

د انگېزش تعريف: هروخت د انگېزې يا انگېزش بحث پېښېږي، معمولاً دغه پوښتنه زده کوونکو ته مطرح کېږي چې انگېزه له انگېزش سره څه توپيرلري. د فارسي ژبې د دستور له نظره انگېزه اسم اوانگېزش اسم مصدر د انکيختن له مصدرڅخه دی، د دهخدا د لغت نامې د نوشتې يالیکنې په بنا انکيختن يعنې په حرکت راوړل څرنگه چې حافظ وايي.

اگرغم لشکر انگيزد که خون عاشقان ريزد من و ساقی به هم سازيم وبنیادش براه اندازيم

انگېزه يعنی سبب، علت، او هغه څه چې په يوه کار اړ باسي انگېزش يعنې تحريک او ترغيب نوبنآء څرنگه چې مو پورته اشاره وکړه انگېزه يوداخلې عامل دی چې انسان په کلي توگه سره ژوندی موجود په حرکت راولي. او انگېزش داسې يوحالت دی چې د انگېزې د دخالت په اثر ژوندي موجود ته لاس ورکوي، د مثال په توگه: ويل کېدای شي چې د بدن د غذايي موادو کمښت يا غذا ته اړتيا انگېزه او د لوږې حالت انگېزش دی د بدن د اوبو کمښت يا اوبوته اړتيا انگېزه او د تندي احساس يا د تندي حالت انگېزش دی، مخالف جنس ته اړتيا انگېزه اومين کېدل او مخالف جنس ته د تمايل احساس انگېزش دی.

د انگېزې او تحريک توپير:

ومو ويل چې محرک د راپارونې سبب گرځي. بنا پردې محرک هم د انگېزې په څېر ژوندي موجود په خوځښت راولي. د بېلگې په توگه کله چې غږ اورو، د هغه لور ته ورگرځو. کله، چې تېزه رڼا زموږ په سترگو لگېږي، مخ ورنه اړوو او يا هم سترگې پټوو؛ څو سترگو ته مو د ډېرې رڼا د ننوتنې مخنيوی کړی وي. کله چې ډېر وېرېږو او يا ډېره يخني احساسوو، د ونې د نازکو ښاخونو په شان لړزېږو. اوس دا پوښتنه پيدا کېږي، چې د انگېزې توپير له محرک سره (چې دواړه ارگانيزم په خوځښت راولي). او د انگېزې توپير له تحريک سره (چې دواړه د ارگانيزم حالتونه ښيي) څه دي. په روان پوهنه کې انگېزه او راپارونه هغه وخت کارول کېږي، چې د شخص کړه وړه له ننه څخه هدايت شي. کله چې د نورو پر وړاندې د سترگې د گردې د پټولو په اړه خبرې کوو، کله چې د خوړو لپاره د خولې د ترشح شوو اوبو په اړه خبرې کوو له انگېزې نه خبرې نه دي، ځکه دغه ټول حالتونه د بهرنيو محرکونو په وسيله منځ ته راغلي دي. د ټپتو سطحو د څارويو کړه

وره په داسې ډول دي، چې په پورتنی گراف کې مو ولیدل؛ یعنې بهرنی محرکونه هغوی هدایت کوي. خو په تدریجی توگه د لوړو سطحو په څارویو کې دغه اندازه لوړه خپښي. د لوړو سطحو څاروي تر ډېره د هغوی فزیولوژیک حالتونه چې تل د بدلون په حال کې دي او د پخوانیو عصبي تجربو په وسیله اداره کېږي. په بله وینا د لوړو سطحو د څارویو او په ځانگړې توگه د انسان کپړه وړه یوازې د بهرنیو محرکونو په مرسته (هغه محرکونه چې تل وجود لري) نه هدایت کېږي. بلکه د فزیولوژیکي غوښتنو او په حافظه کې د پخوانیو تجربو پر اساس اداره کېږي؛ نو بنا پر دې نشو کولای چې ووايو هغه ماشوم چې داوبود چینی تر څنګ ولاړ دی، شاید اوبه وڅښي، له دې پرته چې مور د هغه د تندې په اړه خبروو. همداراز نشو کولای چې له اور سره د ولاړ ماشوم دا وړاندوینه وکړو، چې هغه به وسوځي یا به هم کوم ضرر ورته و نه رسېږي، له دې پرته، چې د هغه د پخوانۍ تجربې نه باخبره واوسو، په دې ترتیب د انګېزې لومړنی توپیر له تحریک سره دا دی، چې انګېزه د منځنیو عواملو د دخالت په اثر منځ ته راځي؛ خو تحریک معمولاً د بهرنیو عواملو دخالت دی. له تحریک سره د انګېزې دوهم توپیر دا دی، چې د تحریک منځ ته راوړونکي عوامل (رڼا، غږ، یخني او گرمي) په مستقیمه توگه د پام وړ دي. خو د انګېزې د راپاروونکو عواملو یا د کړو وړو د منځنیو عواملو مستقیمه مطالعه ممکنه نه ده. په هماغه توگه چې فزیک پوه نشي کولای د ځمکې د جاذبې قوه مستقیماً مطالعه کړي؛ بلکې یو شمیر پدیدې تر کتنې لاندې نیسي او د ځمکې د جاذبې قوه معلوموي. روان پوه هم کولای شي، چې د یو فرد له کړو وړو نه د هغه محرکه توان معلوم کړي. دریم توپیر دا چې هر تحریک د یو ټاکلي محرک له امله منځته راځي، د بېلګې په توگه په خوله کې د خوړو اچول د خولې د اوبو د ترشح سبب ګرځي؛ خو یوه ټاکلې راپارېدنه کېدای شي بېلابېلې راپارونې ولري. د مثال لپاره کېدای شي د یو قتل پایله غوسه، وېره، امیدواري، عشق او یا نورې انګېزې ولري.

د انګېزې ډلبندی:

انګېزې په دوو عمده ډلو وېشل کېږي.

الف: فزیولوژیکي یا لومړنۍ انګېزې: یعنې هغه انګېزې، چې د یو ژوندي موجود د ژوند د اړتیاوو پر بنا منځ ته راغلې وي او ذاتي جنبه لري؛ لکه لوږه، تنده او جنسي اړتیاوې. فزیولوژیکې انګېزې د فزیولوژیکي اړتیاوو یا د حیواني انګېزې په نامه هم یادېږي، ځکه چې د انسان او حیوان ترمنځ شریکې دي. دغه ډول انګېزې د حیاتي تعادل له اصل نه پیدا کېږي او موخه یې د ارګانیزم ساتنه ده.

ب: ټولنیزې یا ثانوي انګېزې: یعنې هغه انګېزې دي، چې د ژوند اړتیاوې نه پوره کوي، بلکه د یادولو له امله منځ ته راځي. لکه د قدرت ترلاسه کول، مقام، مال، پرمختګ، د ټولنې سره جورجاري، واک ته رسېدل، د یو ټاکلي رنگ خوښول، د پستي ټکتونو راټولولو د انګېزو په څېر،

چې دغه ډول انگېزو ته اکتسابي انگېزې هم ويل کېږي. له فزيولوژيکي يا لومړنيو انگېزو څخه کېدای شي په لنډه توگه يادونه وکړو.

لوږه: لوږه د هغو مهمو غوښتنو څخه ده، چې ژوندی موجود فعالیت ته هڅوي او هم يې فعالیت يوه لوري ته سموي. د لوږې انگېزه په دې خاطر مهمه ده، چې د اړتيا وړ انرژي بدن ته ورکوي او هم په دې توگه د ارگانيزم موجودیت او حتی د ټولو غوښتنو پوره کول تضمینوي. ضروري ده چې ژوندی موجود په لومړيو کې وجود ولري او ورپسې د ټولو غوښتنو د پوره کولو لپاره هڅې وکړي. اوس دغه پوښتنه را پيدا کېږي، چې مونږ له کومه پوهېږو، چې وړې شوي یو او په پایله کې د خوړو لور ته ورځو. د لوږې د احساس يوه لاره د معدې انقباض دی. يعنې کله چې وړې کېږو په معده کې انقباضونه منځته راځي، چې درد ورسره وي، دغه دردونه د لوږې څرټيا راکوي.

تنده: تنده هم د لوږې په څېر له مهمو انگېزو څخه يوه ده، ځکه چې د ارگانيزم موجودیت تضمینوي. که یو ژوندي موجود د ډېر لږ وخت لپاره له اوبو نه محروم شي، حتی ډېری غوښتنې شاته پرېږدي، او په لټه کې شي، کله يې چې د اړتيا وړ اوبه وڅښلې د نورو اوبو د پيدا کولو هڅه به پرېږدي، په دې توگه داسې په نظر راځي، چې د تندې په وخت کې په بدن کې داسې څه واقع کېږي، چې ژوندی موجود تر ډېر فشار لاندې راوړي. کوم عامل د تندې انگېزه رابښي؟ له پېژندل شوو انگيزو څخه د خولې او ستوني وچېدل دي. په دې توگه کله چې اوبه ارگانيزم ته نه رسېږي، د هغه خوله او ستونی وچېږي. د خولې او ستوني د وچېدلو احساس د اوبو لږوالی منعکسوي. داسې په نظر راځي، چې د اوبو لپاره اړتيا او د ژوندي موجود ټولېز فعالیت يې تنده جوړوي. کله چې ارگانيزم په دې حالت عمل کوي په دې پوهېږي، چې د خولې او ستوني د وچوالي لري کول تنده له منځه وړي.

جنسي انگيزې: جنسي اړتياوې يوه بله قوي انگېزه ده، چې ژوندی موجود فعالیت ته هڅوي. ښکاره ده، چې د جنسي اړتيا نه پوره کول د يوه شخص ژوند په خطر کې نه اچوي او يوازې د هغه د نوع د له منځه تللو سبب گرځي. د تندې او لوږې پوره کول د بدن کمښتونه پوره کوي؛ خو د جنسي ميلان پوره کول انرژي نه ترلاسه کوي، بلکې له لاسه يې ورکوي. د انرژۍ دا ډول مصرف لازم دی او رواني فشارونه راکموي. او لازمه ده چې د دغو ميلانونو پوره کول طبيعي مسير ته هدايت شي؛ خو د راتلونکو منحرفېدلو نه مخنیوی وشي. انسانان بايد خپل جنسي ميلان له هغو لارو نه پوره کړي، چې ټولنې اجازه ورکړې وي، له دې پرته به په منحرفو کسانو کې وشمېرل شي.

مورنۍ انگيزې: يو قوي عامل د ماشوم ساتنې ميلان دی، چې کولای شي يو ژوندی موجود فعالیت ته وهڅوي. ښايي چې دغه ميلانونه له انسان نه په حيواناتو کې قوي دي او حتی هغوی اړتيا لري، چې د خپل نوي زېږېدلې ماشوم ساتنه زده کړي. له همدې مخې د ماشوم د ساتنې چلند په حيواناتو کې يو غريزه يې چلند شمېرل کېږي. غريزه يې چلند هغه چلند دی، چې په ټولو

ډولونو کې یو ډول لیدل کېږي، له زده کړې بېل دي، د یوې ځانګړې موخې لپاره نه ترسره کېږي، یو بل عامل کولای شي د مور چلند تر اغیزې لاندې راوړي، مور ته د ماشوم درلودلو لېوالتیا د ماشوم له زیږېدو مخکې پیدا کېږي. کله ناکله ښځې له غوښتنې پرته د ماشوم څښتنې کېږي، په دې حالت کې د هغوی علاقه د ماشوم ساتنې نه تر یوې اندازې کموي. البته ډېری موارد لیدل کېږي، چې مور مخکې د ماشوم درلودلو ته لېوالتیا نه درلودله؛ خو وروسته یې له خپل ماشوم سره ډېره مینه درلودله. خلاصه دا چې د انسان مورنۍ چلند د حیواناتو مورنۍ چلند ته په ورته چوکات برابر نه دی، بلکه په شدت د زده کړې تر اغیزې لاندې دي. هغه نجونې چې په ماشومتوب کې په نانځکو ډېرې لوبې کوي او د نجونو لوبو ته لېوالتیا ښيي او د ماشوم د درلودلو پر محال ښې میندې کېږي.

د درد انګېزې: دا چې یو ژوندی موجود هڅه کوي له درد نه ځان لرې وساتي، درد هم د یوې انګېزې په توګه شمېرل کېږي. درد د عصبي پوست یا د بدن د غړو د ډېر ازاد تحریک په وسیله منځته راځي.

د بېلګې په توګه د سنتې څوڅول او یا د برق شاک د پوست د اعصابو رشتې تحریک کوي او مرکزي عصبي دستگاه ته د تحریک اثر منتقل کېږي او په پایله کې ژوندی موجود درد احساسوي. د لوړې، تندې او جنسي انګېزو پر خلاف چې جزبوونکی حالت لري، د درد انګېزه دفاعي حالت لري. له همدې امله ژوندی موجود له هغې نه مخنیوی کوي. په انسان کې د درد انګېزه نورو انګیزو ته ورته د زده کړې او درک تر اغیزې لاندې دي په دې مانا چې انسان د مخکینیو تجربو پر اساس او په هغه موقعیت کې، چې دی، د درد په مقابل کې د بېلابېلو بڼو عکس العمل ښيي، هغه سرتېري چې په جګړه کې ټپي کېږي تر عامو خلکو چې همغه ټپونه ورپورې دي ډېر مقاومت ښيي او یا هم لوبغاړي، چې د سیالۍ پر مهال ټپي کېږي.

د خوب انګېزه: که چېرې ژوندی موجود د یوې مودې لپاره له خوبه محروم شي مري؛ نو خوب هم له فزیولوژیکې انګېزو څخه شمېرل شوی دی. د خوب د پیدا کېدو لپاره درې نظریې په پام کې نیول شوې دي:

لومړۍ نظریه: د سر د وینې کموالی د معدې له ډکېدو وړچاپېر یې د وینې راټولېدل د خوب لامل بلل کېږي.

دویمه نظریه: په حجراتو کې د ستري کونکو کیمیاوي موادو تولید د وینې له لارې مغز ته رسېږي او فعالیت یې پڅوي.

دریمه نظریه: د عصبي سیستم په هایپوتالاموس کې یو د خوب مرکز او یو د وینسېدو مرکز موقعیت لري. د دغو دوو مرکزونو تحریک د خوب او د وینسېدو لامل کېږي، په بدل کې د هغو تخریبول یا د بې خوبۍ او یا هم د اوږد مهاله خوب لامل کېږي.

د پرمختګ انګېزه: دا چې پرمختګ کولای شي انسان د شتمنۍ له پلوه د هغه ژوند تضمین کړي او هم د هغه مقام لوړوي؛ نو له قوي انګېزو څخه شمېرل کېږي. لکه په دغه متل کې بې

زحمته راحت نشته- که راحت غواړې زحمت درلره بويه «Nopain, Nogain»

دا د اهميت بېلگه ده، چې خلک د هڅو او پرمختگ لپاره لاس په کارېږي.

په ننی ټولنه کې د پرمختگ انگېزه تر بل هر وخت ډېره تر سترگو کېږي. ځوانان وینو چې د هېواد له لرو پرتو سیمو هغو ښارونو ته ځي، چې ډېر پوهنتونونه پکې دي. په ډېر شوق خپلې لورې زده کړې مخته وړي. څېړنې ښيي چې په هره اندازه د پرمختگ انگېزه ډېره وي، نوسیالي به هم په همغه اندازه ډېره وي، لکه د دوو زده کوونکو او یا دوو کارکوونکو تر منځ سیالي د ذهني وړتیاوو له پلوه په یوه کچه وي؛ خو که د پرمختگ د انگېزې له پلوه سره توپیر ولري، نو پایلې به هم سره توپیر لري. دغه توپیر به د هغه چا په گټه وي، چې د پرمختگ قوي انگېزه لري.

د اړیکو او منلو انگېزه: په نورو پورې تړاو او د هغوی له خوا د منلو احساس، ملگری کېدل، ډله جوړول، مرسته کول، او د ټولنو غړی کېدل ټولې هغه کړنې دي، چې د انسان اړتیا معاشرت ته او د هغه بېزاري له یوازېتوب نه ښکاره کوي. د دغې اړتیا یا انگېزې رامنځته کېدل داسې بیانولی شو، کله چې ماشوم دې نړۍ ته راځي د ژوند د اړتیاوو د پوره کولو لپاره په بشپړه توګه په نورو پورې تړلې وي. هغه د نورو له مرستې پرته خپله هېڅ ډول اړتیا نشي پوره کولی، او په نورو پورې د هغه تړاو د دې لامل گرځي، چې د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره د نورو رضایت خپل کړي. له همدې کبله د نورو تگلارې مني، له بله پلوه د اړتیاوو پوره کولو لپاره د هغوی د تگلارو منل ماشوم ته آرامتیا وربښي. په پایله کې پیاوړی کېږي، کله چې ماشوم لوی شي د خپلو مخکینيو تجربو له مخې هغه لارې تعقیبوي، چې مخکې یې تجربه کړې دي او ډېر هغه لور ته هدایت کېږي، چې ټولنه یې مني.

د ماشوم د لویدو سره سم د هغه اړتیاوې هم پراخېږي او ورو ورو پردې پوهېږي، چې د ډېرو اړتیاوو لپاره لکه لوبې کول، له نورو سره همغږی شي. دلته دي، چې هغه ډلییزو لوبو ته مخه کوي او ټولنې ته راکښل کېږي. د دې لپاره چې ده ته په ډلو کې ځای ورکړي، اړ دي چې هر ډول ستونزې ومني؛ نو منطقي به وي چې ووايو ټولنيز کېدل نورو ته د منلو وړ کېدل او له نورو سره د اړتیا یوه ټولنيزه او زده کړه ییزه پدیده ده.

د اووم څپرکي لنډيز:

د دغه څپرکي مطالب مو په دې ډول پیل کړل، چې مونږ باید اجباري فعالیت ولرو، ځکه داسې اړتیاوې، چې که هغه پوره نه کړو؛ نو ژوند به مو له خطر سره مخامخ شي. دا چې زمونږ اړتیاوې بېلابېلې دي؛ لکه اوبه، خواړه، اکسیجن، مخالف جنس، پرمختگ او داسې نورې اړتیاوې لرو، نو فعالیتونه او کړه وړه به موهم بېلابېل وي. روان پوهان هغه عوامل، چې ژوندی موجود له هغې څخه انسان په فعالیت راوړي، انگېزه بولي او هغه حالت چې په ارګانیزم کې انگېزه رامنځته کوي راپارونه ورته وایي د بېلګې په توګه کولای شو، چې ووايو د خوړو د اړتیا لپاره احساس انگېزه

ده او لوړه انگېزش ده له انگېزې سره د انگېزش اړیکه د محرک او تحریک اړیکې ته ورته ده. هماغه ډول چې محرک تحریک رامنځته کوي، انگېزه هم انگېزش رامنځته کوي؛ خو انگېزش او تحریک سره توپیر لري او هغه دا دي.

۱- انگېزش د تحریک په خلاف، د منځنیو عواملو له امله رامنځته کېږي.

۲- د انگېزش د منځته کېدو لامل نه لیدل کېږي.

۳- یو انگېزش ممکن له بېلابېلو انگېزو څخه رامنځته شوی وي.

۴- کېدای شي یو انگېزش په بېلا بېلو طریقو ولیدل شي.

۵- انگېزش د تحریک خلاف دوراني دی.

انگېزش په دوو عمده ډلو ویشل شوی، فزیولوژیکي یا لومړنۍ انگېزې، ټولنيزې یا ثانوي انگېزې، فزیولوژیکي هغه دي، چې د ژوندي موجود د ژوند اړتیاوې پوره کوي او هدف یې دا دی، چې د ارگانیزم موجودیت له خطر سره مخ نشي. لوړه، تنده، جنسي اړتیا، درد او خوب له دغو مهمو انگېزو څخه شمېرل کېږي.

د لوړې او تندي، درد او خوب انگېزې د ارگانیزم موجودیت تضمینوي. جنسي انگېزې د شکل دوام تضمینوي؛ خو نه پوهېږو چې د اکتشاف انگېزه دارگانیزم موجودیت تضمینوي که نه؟ خو دا چې په ټولو کې دي او د کړو وړو لامل کېږي له انگېزې څخه شمېرل کېږي

د اووم څپرکي پوښتنې:

۱:- د ژوندي موجود د اصلي فعالیت لاملونه دا دي چې.

الف: د هغه د وجود لپاره لازم مواد دایماً کمېږي.

ب: بهرني محرکونه هغه په حرکت راوړي.

ج: داسې جوړ شوي، چې باید فعالیت وکړي.

د: که فعالیت ونه کړي، نو سمدستي له منځه ځي.

۲:- د انگېزش او تحریک تر منځ دغه توپیر دی چې:

الف: یو ټاکلی تحریک بېلابېل محرکونه لري.

ب: یوټاکلی انگېزش بېلابېلې انگېزې لري.

ج: تحریک دوراني خو انگېزش مقطعي دی.

د: انگېزش بهرنی؛ خو تحریک داخلي دی.

۳- کوم لاندني حالتونه معمولا د بهرنيو عواملو د لاس وهنې له امله رامنځته کېږي
الف: ځانگړې لوږه. ب: جنسي اړتيا. د: د مورمينه. د: د خولې د اوبو
ترشح کېدل.

۴- د لوړې اصلي لاملونه دا دي:
الف: د معدې انقباضونه. ب: د وينې د شکر کمېدل.
ج: د ځانگړو موادو اړتيا. د: ځانگړې لوږه.

۵- د تندي احساس په کوم يو لامل پورې تړلی دی:
الف: د چاپېريال توده هوا. ب: مصرفي خواړه.
ج: د حجراتو د اوبو کموالی. د: د خولې وچوالی.
۶- په انسان کې له درد څخه د مخنيوي انگېزه هم د زده کړې تر اغيزې لاندې ده؟
الف: په ټولو انسانانو کې ليدل کېږي. ب: د انسان موجوديت تضمينوي.
ج: زغم يې په حالاتو پورې تړلی دی. د: انسان هڅوي.

۷- انگېزه يو له هغو عواملو څخه ده چې ژوندی موجود فعاليت ته هڅوي.
الف: منځني. ب: ټولنيزې. ج: فردي. د: فزيولوژي.

۸- کومه يوه لاندې انگېزه حياتي تعادل تر پوښتنې لاندې راولي؟
الف: درد. ب: اکتشاف. ج: لوږه. د: مورني مينه.

۹- له انگېزش سره د تحريک يو بل توپير دی.
الف: دوره يې والی ب: انعطاف نه منل ج: نا ډکېدونکي د: موقتي والی

هیجان

ټولیزه موخه:

په هیجان پوهېدل او دهغه اهمیت د انساني مسؤولیتونو او واقعیتونو په درک کولو کې

- د زده کړې موخې: له زده کوونکو نه تمه کېږي، چې د دې خپرکي په پای کې:
- هیجان تعریف کړي او د هغه ماهیت توضیح کړي.
- د هیجان عکس العمل توضیح کړي.
- د عصبي دستگاه رول او اهمیت په هیجان او رواني عکس العملونو کې پوه شي.
- د هیجان په هکله د نظریاتو په بېلابېلو ډولونو باید پوه شي.

د هیجان تعریف: هیجان یعنې کلي عکس العمل، قوي او لنډ ارګانیزم په یوه غیر منتظره موقعیت کې سره له یوه خوښوونکي او یا نه خوښوونکي عاطفي حالت ته وایي

هیجان د انګلېسي د Emotion کلیمې ژباړه ده. د Emotion لغت د ریښې له نظره یعنې هغه عامل چې ارګانیزم په حرکت راوړي. مثلاً غوسه داسې عامل دی، چې یو فرد بې هوښه کوي، ښادي، غم، هېره او نگراني هم کولای شي د هیجان له نمونې څخه یوه ښه نمونه وي.

ښه ده چې غوسه، ویره، غم، کرکه، ماتې، بخیلي، شرمندګي او نور ټول د هیجان اجزاوې شمېرل کېږي. د دغو ټولو حالتونو تعریف کول ډېر ستونزمن کار دی. دغه برخې د ژوند مهم عواطف جوړوي، ځکه د ذهن مهم موقعیتونه منظم کوي. د هیجان د حالتونو ځانګړتیاوې دا دي، چې رواني او فزیولوژیکي ستونزې له ځانه سره لري. د دې ستونزو ظاهري بڼې ته هیجان وایي.

د هیجان اصلیت: په روان پوهنه کې هیجان ډېر یو بنسټیز او حساس ځای لري، ځکه چې د هغه اړیکه له اړتیاوو او انګېزې سره ډېره نږدې ده او کولای شي، چې د بدن رواني ستونزې

منځته راوړي. هيجانونه کولای شي، چې د انسان سلامتي تضمین کړي د بېلگې په توګه وېره سبب ګرځي، چې انسان له خطر نه خپل ځان وساتي. او غصه سبب ګرځي، چې په دښمن حمله وکړي. فيلسوفانو، فزيولوجستانو او روان پوهانو، چې د هيجان په هکله ډېرې هلې ځلې کړې دي، د هغوی اصليت او د عمل شپوې ترې اوسه هم په روښانه توګه بيانې شوې نه دي او د يوې فرضيې په حالت پاتې دي دغه محققانو د هيجان فزيولوژيکي بڼې (د زړه او تنفس د ضربې تغيرات، دخولې وچېدل، خولې کول....) او د هغو اثر د ذهن په تګلاره کې (د تلقين مننې ډېرښت، د ارادي کنترول کمښت) او له هيجان څخه راپيدا شوي کړه وړه (ژړا، خندا، تېښتېدل، پتېدل...) مطالعه کوي. دغه مطالعې ښيي، د هيجان دڅرک په تکوين او ښکاريدنه کې دود ډېر رول لري. لکه په چين کې چې انسان په غوسه کېږي؛ نو خپلې سترګې را وباسي. له دې شرايطو سره سم د هيجان توليد او د فزيولوژيک پايې تر اوسه هم په ښه توګه نه دي پېژندل شوي.

هيجان نه يوازې له راپارونکي عامل سره تړاو لري، بلکې خپله شخص، د فعل جسمي او ذهني حالت، د شخصي ژوند د شخصيت تاريخچه او د هغه په پخوانيو تجربو پورې هم تړلی دی. سمه ده، چې په ځينو استثنایي حالتونو کې ډلييز حالتونه راپيدا کېږي.

او د ډېرو خلکو لپاره يو شان معنی ورکوي (لکه له زلزلې يا په ښار کې د دښمنانو له خوا له ښار د هيجان ناڅاپي وېره) د هيجان اصول فردي احساس دی. يعنې امکان لري د يو شخص ټاکلی حالت په بشپړه توګه په غوسه واړوي او يايې ووپوړي؛ خو په بل مورد کې ممکن هېڅ عکس العمل را منځته نه کړي.

په ټوليزه توګه هيجان هغه وخت رامنځته کېږي، چې انسان له يوه ناڅاپي حالت سره مخامخ شي او يا هم د انسان حالت د زغم وړ نه وي. په حقيقت کې هيجان د تعادل د برابرولو لپاره د ارګانيزم له هڅې او موقعيت سره د انسان نه برابرېدل دي، چې د لنډې مودې لپاره له منځه تللي. نو ويلاى شو د هيجان موخه د تعادل رامنځته کول او د ارګانيزم د موجوديت ساتنه ده.

د هيجان عکس العمل:

کولای شو ووايو چې هيجان د فزيولوژيک رواني مجموعه ده او د هغه عضوي نښې ډېر نوی والی لري؛ نو ځکه که چېرې فکر وکړو، چې هر هيجان يو خپل خاص فزيولوژيک عکس العمل لري کاملاً ساده فکر به وي.

کله چې دا هيجان په ډېره چټکۍ سره تېرېږي، د هغه فزيولوژيک عکس العمل له هغې موقع نه يو نواخته دی، چې هيجان ملايم او اوږد مهاله وي.

د وينې او تنفس کمېدل او ډېرېدل او د سطحي رګونو انقباض د عکس العمل له جملې نه دي، چې د غم، ښادۍ، غوسې او وېرې په هيجانونو کې په چټکۍ سره ليدل کېږي. هغه وخت چې هيجان ملايم او اوږد مهاله دی، لکه د حسادت فزيولوژيکي عکس العملونه د شديد هيجان له عکس العمل څخه توپير لري.

په هر حال د هیجان د ډول او د هغه د جسمي عکس العمل تر منځ اړیکه یوه ساده اړیکه نه ده، د هیجان په فزیولوژیکي عکس العمل کې راپارېدلي او تحریک شوي ډولونه لیدل کېږي، چې په ورته وخت کې بېلابېل جوړښتونه لري. لکه د غم هیجان د افسرده گۍ په ډول څرگندېږي؛ نو په ترتیب سره لاندې حالتونه په انسان کې لیدل کېږي:

سسټي، کسالت، قد کوږوالی، داوږو لوږدل، د څېرې راټولېدل، د وجود د حرکت نشتوالی، د وینې د راتاوېدو پخېدل، د عضلو بې حسه کېدل او د ذهن له کاره لوږدل. همدا راز د غم هیجان کولای شي فعاله بڼه‌ځان تدویني، چې په هغې حالت کې ژړا، چیغې، زگېږوی او د وینې را تاوېدل او د تنفس د دستگاوو له حده ډېر فعالیتونه جسمي او رواني تحریک لیدل کېږي. نو د غم فعاله فزیولوژي له ځینو اړخونو د بنادۍ فعالې فزیولوژۍ ته به ورته شي. برعکس د غم غیر فعاله فزیولوژي له ځینو اړخونو به د بنادۍ د آرامې فزیولوژۍ ته ورته وي.

د هیجان عصبي اساس: ډېری منځني هیجان عکس العملونه خود سره عصبي دستگاو سره

تړاو لري.

دغه دستگاو له دوو عصبو سمپاتیک (د عصب سیستم) او پاراسمپاتیک چې د دوی عمل له یو بل سره مخالف دی جوړېږي. هغه حرکتونه چې خود سره عصبي دستگاو منځته راوړي معمولا پاشلي، اوږد او کنډ اثر لري. دغه اثر د ترشح شوې غدې، لکه ادرینالین په وسیله تقویت کېږي، نو ځکه داسې ښکاري، چې د منځني عکس العمل خودسره عصبي دستگاو تړاو لري چې یو پورتنی مرکز سره چې نن یې ځای په تالاموس یعنې په منځني مغز کې تشخیص کېږي، هماهنگ کېږي. د څېرې ظاهري حرکات او غیر ارادي کتل هم دې مرکزسره تړاو لري. په دې حال کې ارادي اکتسابي حرکات دکورتکس (د مغز بهرنی قشر) د کنترول لاندې وي. د پیدایښت او تکوین له نظره د مرکز عصبي دستگاو له بېلابېلو قسمتونو، منځني مغز، چې د هیجان د عکس العمل له تنظیم کوونکي غړي نه شمېرل کېږي، له مغز د بهرنی قشر نه (کورتکس) ډېر پخوانی دی. او همدا راز د بشپړتیا له پلوه هیجان یو زوړ او د ټیټې کچې عمل وشمېرو. څرنګه چې مخکې هم ورته اشاره وشوه دوه عصبه سمپاتیک او پاراسمپاتیک له یو بل سره مخالف عمل کوي. د سمپاتیک عصب ارګانیزم د اضطراري حالاتو سره د مقابلې لپاره وي؛ خو پاراسمپاتیک عصب هغه د خوب او آرامتیا لوري ته بیایي. د هغوی د عمل کولو تفاوت دا دی، چې هر یو بېل بېل کېمیاوي مواد آزادوي. د سمپاتیک عصب هغه ماده افزووي، چې د هغه اثر لکه ادرینالین هورمون، چې دغه غده کلیوي ده، او د حرکت سبب ګرځي. د هغه په عوض کې پاراسمپاتیک عصب هغه ماده آزادوي، چې د آرامولو خاصیت لري. د سمپاتیک عصب رول د هیجان په پیدا کولو کې کولای شو په لاندې توګه خلاصه کړو:

د زړه ضربان ډېرېږي؛ څو ډېره وینه عضلاتو ته ورسېږي او هغوی د خطر سره په مقابله کې چمتو کوي. د بدن د سطحې رګونه وړېږي؛ څو د وینې فشارونه پورته ولاړ شي او د ګنګس والي د حالت فشار په سطحې توګه ترلاسه کېږي.

ولایږېري، تنفس ډېرېري؛ خو لازمه اکسیجن ارگانیزم ته ورکړل شي. د سترگې توروالی خلاصېري؛ خو خطر په ښه توګه وپېژندل شي، ذخیره شوي خواږه مواد په سږي کې آزادېري؛ خو لازمه نیرو د بدن دفاع او یا له خطر نه تېسته چمتو کړي.

د هیجان اړوندې نظریې:

د هیجان په وخت د آگاهی د حالت تحلیل دوې نظریې منځ ته راوړي، چې یو له هغو نه ځانګړی اړخ د پام وړ ګرځوي، یوه نظریه چې هرپارت آلماني فیلسوف ته نسبت ورکول کېږي، چې ذهني واقعیتونه ښیې، یعنی فکرونه د هیجان د پیدا کېدلو اصلي عامل دي. له دې امله ارګانیزم موقعیتونه مناسب او موزون درک کوي او په پایله کې د ښادۍ هیجان له لاسه ورکوي او یا برعکس نامناسب حالت درک کوي، چې له هغه وروسته یا خواشینی او یا هم غوسه کېږي. روښانه ده چې د هغه د درک او حالت پوهاوی د هیجان په تولید کې ارزښتناک رول لري؛ خو په خپله هیجان نه دی. امکان لري چې یو انسان بېلابېل حالتونه په بشپړه توګه درک کړي او د هغوی اړیکې هم ورته روښانه وي؛ خو هېڅ ډول هیجان احساس نلري. دوه تنه د یو ځای خطر درک کوي.

د پورتنیو نظریو پر خلاف کولای شو موضوع پرته له هیجان نه هم یاده کړو، انسان په یو وخت کې د غم احساس کوي، له دې پرته چې په عامل یې پوه شي، کسل یا غمجن کېږي. د دغو حالتونو لامل ډېر وخت فزیولوژیکه رېښه لري. په دوراني اختلالونو کې ناروغ په دوره یي توګه کله خوښ او کله هم خواشینی وي. له دې پرته چې هغه یو پېژندل شوی لامل وي، هغه ناروغي، چې د پاتې کېدو په حالت کې ده د هېڅ بدې پېښې یا اندېښنې په مرسته نه خواشینی کېږي. هغه ناروغي، چې د افسرده ګۍ دوره تېروي، له هر ډول خوښې پېښې پرته له خپل غم څخه نه خلاصېږي.

بله نظریه برعکس د هیجان د فزیولوژیک په نورو پدیدو ټینګار کوي. دغه نظریه لومړی دیکارت مطرح کړه، جیمز او لانګه په ډېر دقت دغه نظریې ته وده ورکړه، دغه نظریه د دې پر ځای چې هیجان د عضوي پدیدو لامل وېوې، عضوي پدیدې د هیجان لاملونه بولي. د دغې نظریې له مخې، چې د جیمز لانګه په نظریه شهرت لري، هیجان د عضوي اختلالونو درک بلل کېږي.

د اتم څپرکي د مطلبونو لنډیز

هیجان د ارګانیزم د لنډ، شدید او کلي عکس العمل یو غیرمنتظره موقعیت ته له ځانه سره یو عاطفي حالت خوښ او ناخوښ څخه عبارت دی. هیجان هغه عامل دی، چې ارګانیزم په څوڅولو راوړي، دا چې هیجان د ارګانیزم د اړتیاوو او انګیزو سره نږدې اړیکې لري، او کولای شي چې د

ډېرو رواني اختلالونو يا بدني روان ريشه وي، او له لوړ اهميت نه برخمن وي. هيجان نه يوازې د هيجان راپارونکي اصلي عامل بلکې په خپله فرد ته او د هغه فعلي حالت، جسمي، ذهني، شخصيت، د ژوند تاريخچې او مخکينيو تجربو سره تړاو لري، هيجان هغه وخت منځ ته راځي، چې شخص غافل کيږي، او يا که حالت له تحمل نه بهر وي. د دې سره سم د هيجان موجوديت د فرد ناسازگاري د ارگانيزم د موقعيت تلاش د تعادل برقرارې ده، چې موقتاً له منځه تللي ده. هغه عکس العملونه چې د ارگانيزم په وړاندې هيجان بڼې،

منځني د ليدنې او حرکتې عکس العملونه دي، په منځنيو عکس العملونو کې ټول ارگانونه شامل دي، لکه د وينې د راتاوېدو تنفس، غدو او د عضلو سيستم. په هر حال د هيجان پر محال د دغو ارگانونو کړنې بدلون مومي، د بېلگې په توگه د زړه حرکت چټک او يا هم پشېرې، د وجود سطحي رگونه تنگېږي، او د انسان رنگ اوږي، غږ او تنفس يې بدلېږي د معدې، مړۍ او د کولمو حرکتونه درېږي، د خولې دغډو ترشح پرې کېږي، په بدل کې د ځينو نورو غدو ترشح لکه د اوبسکو، متيازو او خولو ترشح ډېرېږي، ويشتان مستيقم ودرېږي او د ځيرې کرښې بدلېږي.

هيجان حرکتې او ليدني عکس العمل، لکه د وېرې د هيجان يادونه کولای شو: له وېرې څخه د ترسره شوي کار ځای لرېوالی، تمايل، حتې د پټېدو لرې ځای ته له وېرې څخه د ځان ساتنې تمايل په خپل ځای کې د بې حرکتۍ تمايل د هغو هڅو پر وړاندې منفي عکس العملونه چې غواړي د وجود غري په حرکت راوړي. چېغې کول او په ځينې مواردو کې د فعاله دماغي کړنو ته اقدام (غږغړکول، د شونډو چپچل، منگولې اچول)

د هيجان د ظاهري عکس العملونو برخې ته د هيجان جلوي وايي. د هيجان ډېرې جلوي غير ارادي دي، لکه د لاسونو رېږدېدل، د رنگ اوسنتل او داسې نورو په بدل کې کولای شو د هغه هيجان له جلوو څخه يادونه وکړو، چې په چاپېريال او ښوونه - روزنه پورې تړلي دي په اصطلاح کې ورته کسبې او ټولنيزې جلوي وايي، لکه خندېدل، چې لومړۍ جلوه هغه کړنه ده، چې کولای شي د ښوونې او روزنې تر اغيزې لاندې راشي او شکل يې بدل شي، لکه مينه ناکه خندا، تحقيروونکې خندا، ځورونکې خندا، مالکينه خندا او يا نېش لرونکې خندا ولرو. هيجان کولای شي د ذهن کړنې تر اغيزې لاندې راوړي، په دې توگه د هغه د تحريک او راپارونې سبب وگرځي. د هيجان د توليد د اصليت او څرنگوالي په اړه، چې د آلماني هربارت نظرياتو ته ورته والی ورکوي معتقد دی، چې هيجان د موقعيت د درک له امله منځ ته راځي.

په دې توگه، چې ارگانيزم يو موقعيت ښه او مناسب درک کوي او په پای کې په ښادۍ او شوق راځي او بل موقعيت ډېر خطرناک ترنظر ورځي او په نتيجه کې وېرېږي او يا غمجن کېږي، بله نظريه چې د جيمز لانکه په نظريه پېژندل شوې ده د هيجان فزيولوژيکي پدیده ده. دې نظريې ته ورته د جمسي بل ډول والي څخه خبرتيا د هيجان سبب گرځي.

د اتم څپرکي پوښتنې:

۱: د هیجان جلوه عبارت ده له:
الف: فزیولوژیک عکس العملونه. ب: د هیجان منځني عکس العملونه ج: د بل رقموالي ظاهري برخې. د: د ډېر شدید زر تېرېدونکي دخالت

۲: له لاندې عکس العملونو نه کوم یو د هیجان اکتسابي تجسم شمېرل کېږي؟
الف: مسخري. ب: خندا. ج: سره خوله. د: ژړا

۳: د هیجان د اصلیت په بیان کې له موجوده ستونزو نه یوه دا ده:
الف: د هیجان جسمي نښې ثابتې او روښانه نه دي.
ب: د هیجان په اړه بېلابېلې نظریې شته.
ج: د هیجانونو نښې د محیط تر اغېزې لاندې راځي.
د: هیجان یو فردي احساس او بشپړ خصوصي دی.

۴: د لاندې موردونو څخه کوم یو ډېر د هیجان تر اغېزې لاندې راځي؟
الف: تل پاتې او پخوانۍ زده کړې.
ب: بشپړ ټینګ او غریزه یې عادات.
ج: د فرد عکس العملونه او خود سره عملونه.
د: د شکل نیولو په حال عادات.

۵: د هربارت په نظریه، چې له عقل اخیستونکې نظریې سره سمه ده، هیجان عبارت دی له
الف: د عضوي پدیدو څخه پوهاوی.
ب: د هیجان په موقعیت نه پوهېدل.
ج: د خودسره عصبي دستګاه لاس وهنه.
د: د هیجان احساس د بدني تغیراتو له امله.

۶: د هیجان لرونکي شخص معمولاً
الف: د انرژۍ کموالی لري.
ب: اخلاقي موانع نه لري.
ج: ښه پرېکړه کوي.
د: ډېره ښه حافظه لري.

۷: د جيمز لانگه له نظريې سره بايد ووايو
الف: لومړی وېرېرو او له هغه وروسته رېرېرو.
ب: لومړی ژړا کوو وروسته غمجن کېرو.
ج: لومړی سپی وینو، وروسته وېرېرو.
د: لومړی درک کوو، وروسته وېرېرو.

۸: د هیجان په هکله هغه څه، چې ډېر ارزښت لري، عبارت دي له
الف: د هیجان د وضعیت شدت.
ب: د پېښې پر وړاندې د لیدنې طریقه.
ج: تازه او یا هم زوروالی.
د: د پدیدو د پېښو خپل اهمیت.
۹: کوم لاندېنی عبارت ښيي، چې هیجان کولای شي د جورجاري ارزښت ولري؟
الف: انسان هیجاني لیدل کېږي.
ب: هیجان پر دښمن د برید لامل ګرځي.
ج: هیجان ذهن پخ او فلجوي.
د: هغه حیوان چې ځان مړ ښيي؛ خو ژوندی وي.

۱۰: که یوازې د فزیولوژیکو پدیدو څخه پوهاوی د هیجان لامل شي، مونږ باید وکولای شو، چې
الف: خپل غږ پورته کړو او غوسه شو.
ب: خپله تېښته ووینو او په شدت ووېرېرو.
ج: خپل رېرېرېدل وګورو او ووېرېرو.
د: حالت درک کړو او هیجاني شو

سرچینې او اخلیکونه:

۱- روانشناسی عمومی اثر دوکتور حمزه گنجی ۱۳۸۵.

۲- ارتباطات تجارت.

۳- لکچر نوت های روانشناسی.

د ښوونیز نصاب د پراختیا د ریاست پیغام

د پوهنې وزارت د تخنیکي او مسلکي زده کړو معینیت د ښوونیز نصاب د انکشاف ریاست د ټولنې د عیني او ښکاره ضرورت په درک کولو سره چې د محصلینو او شاگردانو د درسي کتابونو په برخه کې یې تخنیکي او مسلکي رشتې درلودې او لري یې، په لومړي سر کې یې تصمیم ونيو، چې په ښوونیزو پلانونو او درسي مفرداتو باندې بیا کتنه وکړي او ورپسې بیا د شاگردانو او محصلینو د درسي کتابونو د تالیف لپاره مبادرت او کوشښ وکړي. د خدای (ج) په فضل او مرحمت سره او د ادارې او حسابدارۍ څانګې د ښوونکو په میړانې او همت سره د ادارې او حسابدارۍ درسي کتابونه تالیف شول تر څو په وړیا ډول د شاگردانو او محصلینو په واک او اختیار کې ورکړل شي. د علم او معرفت له ټولو لوستونکو، علاقمندانو، د ادارې او حسابدارۍ د مکاتبو له ښوونکو، گرانو شاگردانو او د تخنیکي او مسلکي زده کړو د چارو له متخصصینو او همدا شان له ټولو څېړونکو او شنونکو څخه صمیمانه هیله کېږي، چې د دې کتابونو په مطالعې سره چې په لومړي ځل د ښوونکو او د ادارې او حسابدارۍ څانګې د مسلکي غړو له لوري تالیف او تدوین شوي دي. د مسلکي، تخنیکي او علمي مطالبو او مفاهیمو د څرنگوالي په هکله خصوصاً د هغوی املايي او انشايي اشتباهاتو په اړه مونږ ته لارښوونه وکړي، ترڅو په راتلونکي کې وکړای شو، په همدې او نورو برخو کې گرانو شاگردانو ته له دې څخه ښه، غوره، گټور او ارزښتناکه موضوعات وړاندې کړو.

همدا شان له گرانو شاگردانو او محصلینو څخه هیله کوو ترڅو د دې کتابونو د مطالعې او استفادې پر مهال د هیواد اقتصادي ستونزې، فقر او وروسته پاتې والی په نظر کې ونیسي او د کتابونو په ساتنه کې کوشښ او زیار وباسي، ترڅو د ډېرو شاگردانو او محصلینو د گټې وړ وگرځي.

پته: د پوهنې وزارت- د مسلکي او تخنیکي زده کړو معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا ریاست

د درسي کتابونو د چمتو کولو عمومي مدیریت

Thank you for reading

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

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English