بسم الله الرحمن الرحیم

حافظه

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

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

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او اوږدمهاله حافطه

١ حسي حافظه ؛ يعنى حواسوپه
وسيله داصلاعاتو نښه دډيري لنډى)نښه دډيري لنډي
مودى لپاره دټلويزون پر صفحي ځرکنديږي دډير ليري
ثبتول دلنډ وخت لپاره فر ض کړئ ښځه د **eeg**ځاي
موټر دهارنګ اوازاوريدل کيږي يا يو شخص په
سرسري (سطحى) يا لنډوخت کى ستاسي لاس لمسوي
تا سي به له دو غودريومحرکاتو ښځه يو تصوير په
ذهن کى ولرى او بلا اخره متوجه به سئ چى يو
محرک شتون درلږود دحا فظى دى د ډول ساتني ته
حسي حافظه ويل کيږى روانپوهان باور لرى چى
حسي حافظه حد اکثريو ه ثانيه دوام مومي
٢

لنډمهاله حا فظه

دحسي
اصلا عاتو دثبتولو په وخت کى يعني دحسي دتشکيل
په وخت کي که چيرى محرک ته پاملرنه وکړو کولاى
سو وروسته له هغي چي په خپله محرک له منځه ولاړ
حافظي مهاله حافظه کي سي هغه ديو ي دقيقي لپاره
وساتو دبيلګى په ډول که چيري دتلويزون پر صفحى

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

که چيري اصلاعات په کوچينيو يو ډ لو وويشو ؛ دهغو
ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبيلګي په
تو ګه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد
دټليفون شميره ددتدريسي مديريت څخه ترلاسه کوئ
(۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي
او داستاد څخه دازمويني په اړه معلومات تر لاسه کړئ
ښايی ونه سي کولاي پورتنئ شميره په همد غه بڼه په
خپل لنډ مها له حافظه کي وساتي چي ورته زنګ ووهئ
مګر که داشميره په درويا لږ ترلږ د وه برخوويسئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اوږد مهاله حافظه

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

اوږد

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

که چيري اصلاعات په کوچينيو يو ډ لو وويشو ؛ دهغو ساتنه به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي دبيلګي په تو ګه فرض کړئ دروانپوهني دمضمون داستاد دټليفون شميره ددتدريسي مديريت څخه ترلاسه کوئ (۰۷۰۷۰۵۰۹۰۱) او غواړئ استاد ته ټليفون وکړي او داستاد څخه دازمويني په اړه معلومات تر لاسه کړئ ښايی ونه سي کولاي پورتنئ شميره په همد غه بڼه په خپل لنډ مها له حافظه کي وساتي چي ورته زنګ ووهئ مګر که داشميره په درويا لړ ترلړ د وه برخووويسئ نو دهغي ساتل به په لنډ مهاله حافظه کي اسانه وي لکه پ دي ډول چي وواياست (۰۷۰۷)دافغان بيسيم دمخابراتي شرکت کوددي او زياتره استفاده څيني کيږي او دادعمومي اطلاعاتو په ډله کي شميرل کيږي (۰۵۰۹۰۱)داستاددټليفون اصلي شميره ده د۰۷۰۷ او ۰۵۰۹۰۱ شميرو ساتل په بيل بيل ډول دلس رقمي عد د تر حفظ کولو ډيره اسانه ده حتي کولاي سو (۰۵۰۹۰۱) عد دهم په د روبرخو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویشولکه(۵۰۹۰۵او۱۰) اوس شمیره په څلوروبرخو
باندي ویشو او بیایي په یادو ۱-۰۹- ۰۵- ۰۷۰۷
په انداز چي دبرخو شمیرلړوي په یادول به یی هم
اسانه وي دمثال په توګه ددي پرځاي چي د(افغانستان
اسلامي جمهوري دولت) حفظ کړو ښه به داوي چي
دهري برخي لومړني حروف دیو بل سره ځاي کړو او
د«ااجد» کلمه په یاد کړو یادي ته ورته نور نومونه
داوړد
مهاله خاطروریښتنوالي څومره دي
زموږخاطري دبرداشتونو (اخیستنو)اړتیاوو؛
دوخت په تیرید واو دهغه مفهوم پراسا س چي موږیي
له خپلي نړي څخه لرو ؛ بدلون کوي څه وخت چي
زموږ په اوږد مهاله حافظه کي یوه پیښه ځاي نیسي او
زموږ دهغي په اړه فکر کوو خپلي غوښتني او هیلي پر
بنسټ دهغي په بڼه کي بدلون راولو دوخت په
تیریدوځیني شیان له هغي سره یو ځاي کوو ځیني
اجزاوي یي هیریږي او په پاي کي داسي شی باقي پاته
کیږي چي له اصلي پیښي سره توپیرلري
ددي
لپاره چی روانپوهان دحافظي دشکل بدلون وښیي دهغو
کسانو سره چي دوي په اورسوزونه زلزله یاسیلاب کی

(c) ketabton.com: The Digital Library

بند پاتي سوي ووااو وروسته يى دنوروپه مرسته خلاصون موندلى وو ځوځو ځلي يي مركي (مصاحبي) وكړي ترخلاصون وروسته مصاحبه اوپه بيلا بيلو زمانى واټنونو كي مصاحبه (مركه) دمصاحبى يامركى پرتلي داوښودل چي دوخت په تيريدو سره حافظي ښه هم تغير كوي تاسو هم كېلاي سي همداسي يوه تجربه ترسره كړئ په دي توكه چي يوي ليكني له مخي يو ه يوه كيسه يوي ډلي ته ووايست وروسته له يوي اوني له هغوي څخه وغواري چي هم هغه كيسه تاسى ته وليكي وبه ګوري چى دشكل مهم بدلونونه شتون لري او داپه حقيقت كي دحافظى دشكل بدلون ښكاره كوئ

ځومره اصلاعات كولاي سوپه اوږدمهاله حافظه كى ذخيرهكړو؟ دهغواصلاعاتو دكچي په اړه چي موږ كولاي سو خپل په اوږد مهاله حافظه كى يي ذخيره كړو هيڅ مد ويت وجودنه لري ډير لوستل ډير فكركول او ډير حفظ كول بيله دي چي ګټه ولري هيڅ تاون نه لري داسي احتمال شتون لري چي په لنډ مهاله حفظه كي نوي اطلاعات دپخوني اطلاعات ځاي نيسي مګر هڅه داسي دليل شتون نه لري چي په اوږد مهاله حافظه كى دى هم دنويو اصلاعاتودځاي پر ځاي كيدو په اثر زره اطلاعات له منځه ولاړسي كيداي سي خا

(c) ketabton.com: The Digital Library

طرى ورخي اوني مياشتي او حتي دکتي په صورت کي
کلونه کلونه په حافظه کي په ته سي ځيني وخت داسي
احساس کووچي کونډي مه خاطره موله دياد وتلي يا
مو هيره کړيده دبيلګي په توګه اپتداي دوري دځينو
ملګرو نومونه واخلي ممکين موږ به داسي وضعيت
کي کړار ونه لرو چي لازم کودنه ونه لروچي دهغه
دبيه په ياديدو سبب وګر ځي
دلنډ مهالي حافظي څخه تر
اوږد مهالي حافظي پوري   څنګه اطلاعات له لنډ مهاله
حافظي څخه تر اوږد مهالي حافظيټ ه انتقاليږي
پهعمومي ډول په هر اندازه چي
داطلاعاتو برخي ډيري تکرار يږي په هم هغه انداز
امکان ټر لاسه کولي سو چي په انسانئ سره اوږد
مهالي حافظي ته داخل سي داطلاعاتو دومړه تکرار په
دي خاطر چي دله منځه تلو څخه مخنيوي وسي
د(ساتلوذهني مرور)په نومه ياديږي
که نوي اطلاعات له
پخونيواطلاعاتوسره (هغه اطلاعات چى پهښنه ډول
سره ځاي پر ځاي سوي وي اريکه ټنګه نه کړي ؛
دهغودساتلوذهني مرور به کومه ګټه ونه لري دلنډ
مهالي حافظي څخه اوږد مهالي احافظي ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځليدونکي خاطري

(دمهموپيښوخاطري) زيات شمير به له
موږ څخه چي په امريکا په نړيوال سوداګريز مرکز
باندي په(۲۰۰۱ م) کال اودسپټامبر په ۱۱ مه نيټه
بريدوسو موږ څنګه خبرسولو چيري وو؛ څه موکول
همدارنګه شايد چي دخپلوانو له ډلي څخه ديوه تن
دمرګ خبر ښه په يادولور په همد ي ډول هغه وخت
چي موږ داخبر اوريدي چيري وواو څه موکول
اياپه ياد لري چي دلومړي ځل لپاره د يو چاپه
وړاندي درته دميني او عشق احساس پيداسو ؟
ولي ځيني پيښي ؛ لکه :د۲۰۰۱ کال دسپټمبرد۱۱
مي نيټي پيښه چي دامريکا په متحده ايالاتو کي نړيوال
سوداګريز مرکز په بشپړ ډول له منځه ته ولاړ ؛
دخپلوانو څخه ديوتن دمرګ خبر او دمتنيدوياعاشق
کيدو هغه د خونډډ که شيبه دټول عمر لپاره په حافظه
کي پاتيږي روانپوهان متوجه

(c) ketabton.com: The Digital Library

سول موږ هغه پیښې چې په غیر عادي اوهیجانئموقیعتونو اوحالتونه کې موږ ته راپیښږي په ښه توګه او په اسانئ سره په یادوودډي لامل دادي چې موږ په طبعیي توکه تولي هغه پیښې چې حیرانو نکي مهمې او ډیري هیجانونکې دي په ډیر وضاحت اوروښانتیاسره ذهن ته سپارو اوپه ضمن کې یادي پیښې زموږ په ژوندباندي اغیزه کوي

هیره

هیره یعني دذ خیره سویو اطلاعاتو په بیامو ندلو او په یادولو کې ناتوانې دلومړې ځل لپاره الماني رونپوه هرمان ابینګهاوس ؛ دهیرې په اړه علمي څېړنه وکړه نوموړې ددې کار لپاره لومړې یو شمیر بې معنې هیجاګانې جوړې کړې ددووکانسوننټ حورفوترکیب چې په منځ کې یو واول لکه (بیر اوریب نوک)اوداسي نورعبارت دي له بې معنې هیجادڅخه څرنګه چې دهیجاد ګاني کومه معنې نه لري نو دهغو په یادول یوازې دتکرار په وسطه تر سره کیږي

بیاپیژندنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

بياپيژندنه يعني ددوهم ځل لپاره دهغوشيانو پيژندل چي مخکي مود حواسو په واسيله تجربه کړي دي دبيلګي په توګه څه وخت چي به ازموينه کي بايد څلورځوابه پښتونوته يو جواب پيداوبيايي په نښه کړو په حقيقت کي موږدبياپيژندني په موقعيت کي قرارلرو
په يادول
(يادول) په يادول ؛
يعني دذخيره سويواطلاعاتوراوړل دپوهي سطحي ته بيله دي چي دحواسو څخه استفاده وکړو دمثال څه وخت چي په خپل ذهن کي دالجبرپه يوفرمول پسي ګرځو په حقيقت کي هڅه کوو چي نوموړي فعاليت (په يادول)ترسره کړو
(بيازده کړه)
بيازده کول يعني دهغوشيانوبيازده کول چي موږ مخکي زده کړي ووکه موپه يادوي دښونځي په دوره کي اړوئ چي دغرونورودونوولايتونو اوهيوادونونومان زدهکړئ اياوس موتوپه ياددي آ يا کولاي سي دافغانستان دمهموسيندونو نومونه واخلي ايادافغانستان دمهمو غرونو نومونه موپه ياددي ايا کولاي سي چي دجنو بي امريکا دهيوادونو نومان ذکرکړئ ښايي ونسي کولاي چي داکار وکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اماپوهيږئ که چيري وغواړئ چي دوهم ځل يې زده اوپه ياد کړئ نوتر لومړي خل به ډير هوسااوژرزده سي

دحافظي تقويت

ځيني کسان فکرکوي چي
دحافظي دتقويي لپاره بايدځانګړي خواړه وخوړل سي ځيني ميندي داسي تصور کوي چي که چيري دوي خپلوماشومانو ته قوي خواړه لکه ماهيان ورکړي نودهغوي ذهنونه او حافظي به ډيري قوي سي اوښه درس به زده کړي خولازمه ده چي ووايوداتصور سم نه دي په دي معني چي داسمه ده چي دغذاييموادوکمښت دماشومانوپه ذهن حافظه دقت اوهوش باندي منفي اغيزه کوي او دماشوم دزدهکړي کچه راټيټوي؛ ځکه وږي ماشوم دقت نه لري دخوړوزياتوالي هم نه سي کولاي دذهني توان دزياتوالي سبب وګرځي دحافظي دتقي لپاره بايد نوري لاري چاري ولټول سي دحا فظي دتقي لپاره ترټولوښه لاره دغوړزدکړي دلاروچاروزده کول دي دلته دحافظي دتقويي پر ځينوميتودونو باندي وږغيږو

تمرين

تکرار(ديادولو لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له زړو اطلاعاتوسره دنويو اطلاعاتو
يوځاي کول

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دکليدی کلماتو ميتود

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

داختصاري نښوکارونه

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

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