

د چاپ حق خوندي دی.

کتاب پېژندنه:

نوم: دمطالعې او امتحان لارښود

ليکوال: عبدالله گل "ريان"

کمپوز: ريان علمي مرکز

خپړندوی: صديقي خپړندويه ټولنه

تېراژ: ۱۱۰۰ ټوکه

چاپ کال: ۱۳۹۰ هـ ل

د موندنې ځای:

۱- صديقي کتاب پلورنځی، کاسي واپ، کوټه.

۲- صديقي کتاب پلورنځی، ارگ بازار، کندهار.

Ketabton.com

لومړۍ برخه:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

څرنگه مطالعه وکړو؟

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

که یې ولولئ څه به ومومئ

که غواړئ مطالعه وکړئ او گټه ترې واخلي تر هر څه وړاندې، دخپل ځان د جسمي او روحي روغتيا خیال وساتئ. بدن او روح روغتيا او ارامي یوازې دمطالعې او یا کوم بل کار لپاره ضروري نده، بلکې د ژوند له بنسټیزو ضروریاتو څخه دي. که جسمي روغتيا او یا روحي ارامتیا نه وه نو هېڅ نلرئ.

دیو ه شخص د بدنې ناروغتیا او روحي نا ارامۍ ځینې نښې دادي:

۱- حواس نه راټولېږي، فکر تمرکز نسي پیدا کولای.

۲- خوب عمیق او ژور نه وي، د خوب په وخت کې سپی لکه نیم بیدار داسې وي.

۳- تل ستړی غوندي وي.

۴- د بدن وده یې ښه نه وي، ډنگر وي.

۵- تل په چورتونو کې ډوب وي.

۶- په خیالي نړۍ کې ډېر قدم وهي.

۷- تل د کمښت او حقارت احساس کوي.

۸- خپله راتلونکې تیاره ویني.

۹- دمعدې او هاضمې حالت یې تل ویجاړ وي.

۱۰- ډیر حساس وي، په کمه خبره ډیر په قهر کېږي.

۱۱- له نورو خلکو او چاپیریال سره جوړېدلای نسي.

لړلیک

که یې ولولئ څه به ومومئ.....	۲
لومړنۍ خبرې.....	۱۱
سریزه.....	30
څو ضروري خبرې.....	33
د کتاب کتلو ډولونه.....	36
د کتاب کتلو چاپیریال.....	39
د وخت سپما (دمطالعې وخت).....	42
د عادت په بدلون کې زغم ولرئ.....	47
څرنگه چټکه مطالعه وکړو؟.....	50
له مطالعې څخه ژر مطلب اخستل.....	54
خپله حافظه غښتلې کړئ.....	59
مغزي ناروغتیا.....	60
د حافظې ارامتیا.....	61
د حواسو تمرکز او د حافظې تقویه.....	61
څرنگه حافظه تقویه کړو.....	63
ښه غور و نیسئ.....	64
له کتابتون څخه گټه واخلي.....	70
د کتابونو ترتیب او تنظیم.....	70
په کتابتون کې هغه کتابونه چي بهر ته نه وړل کېږي.....	79
خپل معلومات په لومه کې بند کړئ.....	82
په ټولگي کې د یاد دښتونو د اخستلو لپاره داټکي په یاد ولرئ.....	84

نورو ته وواياست، هغه هم تاسو ته خپلي ستونزي وايي، په دې توگه له تاسو څخه د افکر لريکيږي چي گويایوازې زه به داستونزې لرم. کله چي تاسو په ستونزو کي ځان یوازې ونه بولئ، نو بیا له جهان سره غم نه غم ستاسو غم یقیناً کمېږي او سپکېږي. که خپلي ستونزې له چاپېریال سره راډگر ته نکړئ، کیدلای یې هغه ستاسو د تحت الشعور برخي ته نقل او په روحي عقدې بدلې سي.

دوست دامعنی نلري چي هغه پوه او یا خورا باوري شخص وي. نه دې گپ، شپ لپاره هر دوست، اشنا، د ټولگي ملگری، بنسټونکی، یا کوم خپلوان مناسب شخص وي. خو دستونزې حل بیا هم په تاسو پوري اړه لري داستونزي په دې هیله بل ته مه وایاست چي هغه به مرسته در سره وکړي، بلکي یوازې په اصطلاح د زړه براس به مو ووزي او د فارسي ژبې په اصطلاح (اظهار درد دل) به مو کړی وي.

۵- د حال په زمانه کي واوسی، تېروخت تیردی او راتلونکی لري، خو حاضر وخت لروکه کومه ستونزه لرو هغه همدا اوس حل کوو داسي نه چي د تېري او یا راتلونکي احتمالي ستونزي په هکله اوس غم وخورو. نه تېر، تیردی او راتلونکی لا رارسیدلی نه دی. داسي نه چي، نه له تېرو تجربو گټه واخلو او نه د راتلونکې لپاره پلانونه لرو. بلکي دا دواړه اړخه باید راسره وي خو هسي په فکر او چرت تېر او راتلونکی وخت، زمونږ د حال او داوسني وخت، کار او ژوند را خراب نکړي.

که دانېسې په ځان کي وینئ، نو تهر څه وړاندي به ددې مکنست د پوره کولو پخه اراده کوئ لیا به نولر تر لږ. هله بنسټونکي یا کوم پوه شخص او یا هم له لږ تر سره مشوره کوئ او د اټکي به هم په پام کي لرئ:

۱- خوب، خوراک، بدني روزنې (ورزش) او پاکي خیال وساتئ.

۲- خپل ژوند ته عملي بڼه ورکړئ، په چورت او خیال ځان مه غلطوئ، له ستونزو سره د مخلخ کیدلو وېره په ځان کي مه پیدا کوئ.

۳- خپلو کړو-وړو په عیني توگه گورئ. هر کار او هر عمل یوه انگېزه لري، زمونږ کړوړه هغه وسایل دي چي زمونږ د دنده احساساتو نمایندگي کوي. خپلو کړو-وړو ته باید وگورو چي هغه زمونږ غوښتنې پوره کوي او کنه؟

زمونږ غوښتنې منطقي او عملي دي اکه یوازې د خیال په څپو کي راسره یو ځای کیدلای سي؟

هره خطا او تېروتنه مو ومنئ. که خط هم وکړو او هغه وهم نه منو، خو به په اصطلاح په مرکب جهل اخته یو. او بل به مو دیوه کار په ځای په بې گټې دفاع وخت او ځواک لگولی وي.

۴- له نورو سره د باور او دوستۍ په فضا کي اړیکي ولرئ. خپلي ستونزي ورته وواياست. که ښه او نیکه مشوره یې درکړه خوښه اکنه د خپلو ستونزو په یادولو، هغه کمولای سي. دستونزو له بیانو څخه ویره مه لرئ. که تاسو خپلي ستونزي

٦- هره خبره په ځان ډېره گرانه مه گڼئ، تېروتنې ومني، خو غم يې نور مه خورئ، تېروتنې ليدل او منل درنښت يې برياليتوب وسايل دي.

٧- تل چمتو او خوځند او سئ. اصلاً له ژوند او چاپيريال سره د جوړښت شرط همدا دی چې انسان به هر ډول ستونزو ته چمتو وي او دستونزو په ليدلو ځښت او تحرک ولري، کنه په يوه ستونزه به نورې ستونزې هم موندل کېږي.

خو ځښت په دې معنی نه چې انسان بې پلانه هسي گرځي، راگرځي. بلکې د هر کلپاره پلان درلودل هم يو تحرک دی. د تحرک يو اړخ دا هم دی چې که د حل کومې لارې پايله نه درلوده، بله يې کړئ. دستونزو پوخت کې په خيالونو کې ډوبېدل، نه چمتو والی دی او نه هم خوځښت. د روحي آرامتيا يو مثبت اړخ دادی چې دستونزو په وړاندې فعاليت وښودل سي، نه دا چې د خيال او وهم نړۍ ته ورڅخه تېښته وسي.

لله نورو سره د خوښې اړيکې ولرئ، په گوښه کې مه ولسئ، له نورو سره گډ کار وکړئ ترڅو له خپل ژوند څخه د عملي اړخ تصوير ولرئ. له ټولنې سره گډ ژوند ولرئ. په ټولنه کې کار وکړئ، د خپلې ټولنې او ملگرو برياليتوب په فکر کې له خيال او چرته څخه خلاصيدلای سئ، علمي او فرهنگي کارونه په ټولنه کې ارزښت لري، نو خپل کار د ټولنې لپاره او په ټولنه کې وکړئ. ښه ژوند هغه دی چې څوک خپل استعداد ته په ټولنه کې له چاپيريال سره په جوړښت وده ورکړي.

ځکارونه له تفريح او استراحت سره وکړئ، د بدني روغتيا او روحي آرامتيا له پاره د کار تر څنگ تفريح او آرام کول لازم دي. کار بايد يو ډول، ډېر او گرانه وي. د کار او چاپيريال بدلون د عادت د بدلولو لامل گرځي. کله که څه ناوړه عادتونه راسره ملگري کېږي، په تفريح او گرځېدلو له منځه ځي. روحي تشویش او روحي نا آرامي کمېږي، تفريح د بيا کار کولو له پاره په انسان کې نوی ځواک پيدا کوي.

١٠- په ځوانانو او خصوصاً زده کوونکو کې دوه سونزې ډېرې ليدلې کېږي: تر اندازې زياته نا آرامي او بل د کمښت او حقارت احساس...

انسان بايد فکر وکړي، د خپل کار او ستونزو د حل له پاره لاره وسنجوي خو د ومړه تللو لټونې چې ذهني تمرکز وبایلې، اعصاب يې کمزوري او عملاً کوم بل کار ونکړای سي. څوک چې کارونو ته دومره په فکر کې وي چې، ذهني تمرکز يې له منځه ځي دا په اصل کې يوه پټه بيماري ده. د دې تشویش تلولي والي دور کېدلو له پاره بايد سپړی داسې چاره وکړي چې:

الف: دا نا آرامي معمولاً د هغو کارونو په هکله پېښېږي چې هغه کارونه لا سرتېر سيدلي نه دي او يا هغه کارونه دي چې مخته لا پېښ سوي دي. که هرڅومره چرت ووهي او فکر خراب کړي، تېر کار وڅخه تېر سوي او راتلونکي هم په چرت نه سمېږي. ويل کېږي چې زموږ چتون او فکر خرابي يوازې په

سلکي اته زموږ د ژوند په رښته ښي اړخ کي، معقول او منطقي دي، نور ټول زموږ و هم راته زېږوي. که د خپلو ناراميو په هکله سمه شننه او قضاوت وکړو، ډېڅه به مو په خپله له منځه وړي وي.

ب: کوم کار چي تاسو يې په چرت، خيال او فکر کي راگير کړي ياست، هغه نورو ته وواياست يايې لږ تر لږه وليکئ. ددې تشويشونو ښکاره کول، دهغوی هغه دستونزو درازېرولو اړخ کمزوری کوي زموږ ډيري وېري بې ځايه دي. خو موږ يې داسي ځای ته رسولې يو چي خوب او خواږه راباندې حرام سي. ج: د ډېر فکر په ځای بايد نقشه جوړه سي. نقشه او پلان جوړول، معلومات غواړي. کار او خوځښت غواړي. تاسو فرض کړئ چي زده کوونکي ياست اقل مو د ازموينه يې سوچ او ياد خوړوي. دا څوړ او وېره خيالي ده. ځکه ازموينه لري ده، اسانه ده او عادي کار دی. ددې په ځای چي فکر پکي وکړئ، لوست وگورئ، مهلې وېش ولرئ، د ازمويني تر راتلو که مو هڅو مړه وخت کموي خو په کتاب کتلو به مو څه زده کړي وږي. که ذهني ځواک زياتوي خو بې ځايه د خيال او فکر نړۍ ته تلل ذهني خرابي رامنځته کوي.

د کمي او حقارت احساس هم له بې ځايه فکرونو پيدا کېږي خوداسي غښتلی اړخ دی چي د بل هر مثبت کار مخه نيسي. د کمي او حقارت دا احساس مخه هم نيوله کېږي، غوره لاره يې داده چي هغه له نورو سره ياده کړئ، تاسو ته به معلومه سي

چي همدا ستونزه نور هم لري. همدا پوهيدل تاسو ته ښيي چي په دې احساس کي يوازي نه ياست. ددې منفي احساس اغيزه په دې کمېږي چي ځان پکي يوازي ونه گڼئ. په خپله زيار و باسئ، څو دا احساس کم کړئ. که مو برياليتوب په برخه نشو، زيار و باسئ چي دخپل استعداد په بل اړخ کي توفيق پيدا کړئ، دا برياليتوب هغه منفي احساس کموي.

بله او غوره لاره دا هم ده چي د ټولنې ژوند اړوند کتابونه وکتل سېپه غونډو او د مشرانو په مجلسونو کي گډون وکړئ او د غږېدلو، وينا کولو او مضمون ويلو په فرصت کي وينا وکړئ او مقاله وواياستد همدا سي کارونو په موفقيت او برياليتوب کي مو دا احساس کمېږي.

که غواړئ روح آرام او په ژوند کي خوځښت او تحرک ولرئ دا ټکي مه هېرئ:

که په کوم کار کي پاته کېږئ او هغه پرېږدئ، تر ډېره وخته يې په فکر کي مه اوسئ.

– خپل کړي عمل ته، هغه چي تر وخت تېر وي، په ډېرو دلايلو د حقانيت دلايل مه لټوئ، ددې په ځای نوی عمل او کار سم کړئ.

په هر کار کي دخپل کار د پاته کيدو ملامتي په نورو مه اړوئ. ځکه هغه نسي پټۍ کولای خو د مټې عوامل په ځان کي ولټوئ او چاره يې ومومئ.

- په ژوندکي شخصي پروگرامونه ولری، سربېره څه کوی او بل کال به څه کوی ؟ ژوند په احتمال پښه کاله اولس کاله وروسته به څه کوی او څرنگه ژوند به لری.

- په خبرو او مباحثې د افکر مکوې چې زما خبره دې تل سپره وي بلکې هر څه په معقولیت او منطق منی او ورته تسلیمېږی.

کله که په کوم کایا مطالعه بوخت یاست، د راتلونکي په فکر، ذهني تمرکز مه خرابوی.

- کوم نظر چې لری، په منطقي ډول یې مطرح کړی او بیا یې ژر مه پرېږدی.

- کوم کار، مثلاً ښونځی او مدرسي ته تلل او درس لوستل چې موخپل کار دی دې ته حاجت مه پرېږدی چې پلار، استاذ او یا بل څوک یې دکولو درته ووايي.

- ځان یوازي مه گڼی. له هم ټولگيو، همزولو او خپلوانو سره ځان نژدې گڼی او د زړه خواله ورسره لری.

- دنورو په انتقاد مه خفه کېږی او مه په خپلو کارونو کې په ماتې خوړلو او پاته کیدلو ډیر غم کوی.

- ډېر غم مه کوی، راتلونکی روښانه وینی. راتلونکې ته په تیاره کي کتل نا امیدی ده او نا امیدی ناکامي.

- تل په دې فکر کي مه اوسئ چې فلاني څه راسره وکړل او فلاني څه، بلکې دنورو وراني ژر هېږوی.

- خورو ته ډېر مه څېر کړي چې ولي ښېگڼي راسره کوي، څه موخه لري، یا څه راپسي وايي. خپل کار کوی، کاروان روان کړی، خلک پرېږدی چې خبري کوي ددې په ځای چې دهغوی مخه ونیسئ ترې تېرسئ او کاروان ورڅخه لري کړی.

- له ژوند څخه گيله مه کوی، په هيله او اميد کي ژوند وکړی.

- دکار اراده ژر کوی، ژر يي عملي کوی، ځان چرتونو ته مه تسليموی.

کانونه که درته گران او سخت هم وي، ځنډ مه پکي راولی هسي يې له مخه لري کوی.

- خو ددې ټولو ترڅنگ له مطالعې څخه خوند واخلي او ددې خوند د زیاتوالي په هيله همدا کتاب پیل کړی، لویوالي يې د خیال په نړۍ کي مه گورئ، ويې لولئ که موگټور څه پکې ونه موندل نو دالوسئ چې زیان به مو هم نه وي کړی. انشاء الله.

لومړنۍ خبرې

د ټولې ثنا او ستاینې پر هغه ذات دی چې انسان ته یې د وینا په نعمت سره سترویاړ و بانه. د قلم ژبه یې ورته وښودله او د وروستني استازي په لومړنۍ وحی کې یې د لوست، پوهې او قلم یادونه وکړه.

د روډ دي وي په هغه الهي استازي چې فصاحت او بلاغت یې اعجاز و او ورباندې راغلې کتاب تر وروستني ورځې د دې کمال (فصاحت او بلاغت) ډگر تل پاتې معجزه ده. ورسره په نوروالهي استازو او په سمه لاره روانو مصلحینو دې وي چې د ژبې او قلم په توره یې ډېرې ټولنې سمې سوې دي. سلام دي وي په هغو چې نن هم سترګې په کتاب او لاس په قلم لري. سلام دي وي په تايي خوږه لوستونکي چې دڅه ګټې د ترلاسه کولو په هیله، درته خوږې سترګې په دې پانوسټري کوي.

زه ځانته د دې لیکنې دوس او سم نیت او تاته د لوستلو دکړاو، د زغم او له دې پېانو څخه د خوند او برخې د اخستلو غوښتونکی یم.

وینو چې زموږ په ټولنه کې داسې کسان کوم چې کتاب وگوري، کم دي. که یې څوک گوري هم لوست او مطالعه یې موخه نه، بلکې یو ځنګیز او دوخت تیر مشغله یې ګڼي. له همدې کبله مولیکو الان کم دي.

وینا کوونکي مویادومره لوړ غږیږي چې د ټولنې شعور ورته رسېدلای نسي، یا دومره ټیټ غږیږي چې، خپله وینا یې په خپله هم پتلیز کولای نسي.

زده کوونکي وینو چې کال او کلونه ورباندې تیرسي. خولکه څرنگه چې ورته هیله وي، هغومره څه تر لاسه کولای نسي. په ازموینو کې یا پاته او یا شاته وي او....

ماچي به کله، کله خورې ورې پانې یا کوم کتاب وکوت. لور پښه یې داوه چې له هغو څخه لاسته راوړنه ټولوته ورسوم او هوډ مې کړی و ترڅو څلور کتاب ګوټي ولیکم.

۱- څرنگه کتاب ولولو؟

۲- څرنگه لیکنه وکړو؟

۳- څرنگه وینا وکړو؟

۴- څرنگه ازموینې ته چمتو سو؟

خو د څو کلنو سیاسي، پوځي حالات داسې وو چې نه ما داخواړه واره فکرونه او زده کړې راټولولای سوای او نه مې داسې وسایل په لاس او اختیار کې وو چې د خپل لاس لیکنه ورباندې دومره زیاته کړم، څو یې نور هم وگوري. په دې شپو، ورځو کې د زندان، هجرت، جګړې او سیاسي الګو، درګو دستونزو له منځ څخه څه دې غمې کونج ته نژدې سوی یم. یوازي تسلا سې هغه دښمن دی چې نه کتاب پیدا کولای سم او نه دخپلې زده کړې پایله لکه څرنگه چې ښایي ستاسو مخته ایښودلای سې له خپل هوډ څخه راګرځم، کتاب ګوټې په

سريزه

په هر کار کي د برياليتوب درې اساسي شرطونه:
د انسان فطري استعداد، له کار سره مينه (علاقه) او په
مهارت سره کار کول دي.

مطالعه او کتاب کتل هم کار دی او فکري کار، دا شرطونه ورته
حتمي دي.

استعداد او علاقه هغه څه دي چي نه بنو وکيږي او نه د بل په
ويلو زياتيږي. په استعداد کي خوتوپير سته. اما داسي څوک
نسته چي دکوم کار هيڅ استعداد ونه لري. يوازي دومره ده چي
که د چا استعداد کم وي، نو تر هغه چا چي استعداد يي ډير دی
زيات کار او تمرين ته اړتيا لري.

له کار، په ځانگړي ډول، له کتاب کتلو سره مينه او علاقه هم
د انسان خپله خبره ده. نه ورته بل څوک لاره بنو ولاي سبي او نه
يي اړکولای سوي. خو يوشی چي ډير اغيزمن دی، هغه
د شخص هدف دی. که څوک له ځان سره په ژوند کي هدف ولري
هدف يي لوړ، مشخص او شعوري وي، نو هغه په
ټولو کارونو کي داسي علاقه بنکاره کوي، کومه چي يي هدف
ته نژدي کوي.

په مطالعه کي د ژوند د اساسي هدف تر څنگ، که څوک
د تدريس، ليکوالي او يا وينا کولو دنده او وس ولري. دهغه چا
له مطالعي سره علاقه زياتيږي.

پاته سودریم شرط چي، هغه په مهارت سره کار کول او يا

څپرکو بد لوم او يو ځای به څوپاڼي ورباندې توري کړم.
ستاسو مخته به يي ډالۍ کړم. خو، هوډ! پاڼي نه ستاسو فطري
استعداد زياتولای سي او نه له ليک او لوست سره
ستاسو مينه. يوازي دومره کيدلای سي چي که وغواړئ اوله
خپل خدای درکړي وس څخه په دې لار کي گټه واخلي، نو بيا
د پاڼي درواړوئ او ترې وپوښتی:

څرنگه کتاب وگورم، څرنگه يي په خپله وليکم، څه ډول وينا
وکړم او څه ډول په ازموينه کي بريالی سم.

که تاسو راسره دا خبره پخه کړئ، چي نورنوله مطالعي او
ليکنسپره مينه لرو. دا خبره زه درته پخه وایم: د پاڼي به مو
د پېښتنو ځواب وي، چي څه ولولم، څرنگه يي ولولم، څه
ډول څه وليکم او څرنگه وينا وکړم. انشاء الله.

يادونه: د اسرېزه مې په ۱۳۷۷ هـ ش کال کې ليکلي وه، هغه
مهالې مضمونونه په خلافت او کندهار مجلو کي، د څرنگه
مطالعه وکړو او څرنگه امتحان ورکړو، په عنوانونو خپاره سول
څرنگه ليکنه وکړو او څرنگه وينا وکړو، مضمونونه په طلوع
افغان جريده کي خپاره سول.

اوس راسره د دې دوو مضمونو مسودې سته، هغه خپروم.
د نورو متن راسره بشپړ نسته، که مې وموند، هغه به هم
خپور سي. انشاء الله.

وخت ورباندي تيرپېږي چي، يا ارقام وي اوله ده څخه هير سوي وي اويا کومه نوډې موضوع وي چي دده په غياب کي سرته رسيدلي وي.

کيدلاي سي تاسو پري باورونکي ځوزه يي ستاسود حوصلي او عزم دزياتوالي له پاره يادونه کوم. ماته له بل ښار څخه يوميلمه راغی او دابن هشام کتاب چي په عربي ژبه اونبوي سیرت کي ليکل سوی دی، ورسره ؤ. کتاب مي ترپواخت. دماښام له لمانځه دماختن ترلمانځه پوري مي په داسي حال کي وکوت چي دميلمه خبري هم بي ځوابه راڅخه پاته موي نه دي. داځکه چي ماته سیرت کي مطالعه درلوده او هغه ځايونه مي په غور وکتل کوم چي راته په نورو کتابونو کي مستند نه برينيدل اويا اختلافي خبري پکي وي اوپه نورو موضوعگانو کي خويوازي دپاڼو اړول اويا عنوان راته خنډ پيښ کړ.

کتاب کتل دي. دا شرط هغه د چي د بهراغيزه ورباندي ډيره ده اوپه دې ليکنه کي به د کتاب کتلو په همدې اړخ سره خبره کوو. څوزه چي درته څه ليکم، هغه دوهمه اړتيا او دنوروتجربه ده.

زما په نظر دريم شرط هم د انسان په خپل ځان کي ډير پوره کيږي.

مايوه ورځ يو کتاب کوت، دا کتاب په انگليسي ژبه اويوه امريکايي ليکوال ليکل ؤ. هغه دعوه کړې وه چي ديوې حکومتي څانگې مشر بايد په يوه گړۍ کي ۵-۶ سوه مخه راپور وگوري. زه خورا حيران سوم. خواوس خپلې هغې حيرانتيا ته حيران يم. ځکه ديوه سړي لپاره چي هغه دمطالعې څښتن وي، (۶۰۰ مخه په يوه گړۍ کي کتل نه د حيرانتيا خبره ده او نه څه زياته مطالعه ده. خو هو هله چي :

۱- يا انسان دمطالعي څښتن ي، کوم کتاب چي گوري، په هغه فن کي يي مطالعه کړي وي. په هغه کتاب کي ټول عنوانونه گوري يلووازي هغه موضوع چي ورته نوې وي ورباندي وخت تيروي.

۲- د کومي حکومتي يا بلي ټولنيزي څانگي مشر، که په خپل کار ذهني حضور ولري، نو ۶۰۰ مخه راپور په يوه گړۍ کي ورته کم دی. ځکه هغه ديوې پروژې په پيل څخه خبر وي. له جوړښت، بشپړتيا او پايلې څخه يي په ذهن کي څه ذخيره لري، په ورکړل سوي راپور کي يوازي په هغو مخونو او برخو

خو ضروري خبري

داخو ټکي ډير ضروري دي خو يي له ځان سره ولری او بيا مطالعه وکړی .

۱- د مطالعي له پاره ډير کتابونه په ځانگړي ډول هغه چي په يوه فن کي نه وي ليکل سوي، مه غوره کوئ، بلکي لومړی له ځان سره هدف مشخص کړئ چي مضمون ليکل، تدريس او بنسټونه کوئ، وينا کوئ او که هسي معلومات زياتوئ .
په دې ټولو صورتونو کي دخپل هدف له موضوع سره سم کتاب يا کتابونه غوره کړئ. ترڅو ذهني تمرکز پيدا سي. هر فن يوه نړۍ ده. که دمختلفو فنونو د کتابونو مطالعه په يوه ځای کي کيږي، حتمي خبره ده چي ذهني تيت والی او خورواي به درته پيدا کيږي.

۲- زغم درلودل، داپه هر حال کي ضرور دی، خو په مطالعه کي هغه په دوو معناگانو لازم دی .

يو داچي د کتاب له کتلو سره زغم ولری، که کتاب گران وي د څو ځلي کتلو ستونزي يي وزغمی، که کتاب په ماخذونو حواله ورکړي وي، دهغو کتابونو د لټولو او کتلو حوصله ولری او ...
بل داچي بهرني ستونزي وزغمی. مثلاً، د کتاب کتلو ځای بڼه نه وي، ملگري مزاحمت ولري، په کومه خبره درته غصه او خپگان پيدا سي. په دې ټولو صورتونو کي زغم داسي په کار دېچي داټول واړه خنډونه فرض کړئ، د قهر په ځای ورته سينه پراخه او له مطالعې څخه لاس په سر نسئ .

۳- د هر کار له پاره غښتلي اراده په کار ده. خود کتاب کتلو له پايو خورا ضروري توکی دی. د ارادې قوت د استقامت، ثبات او د کار د دوام ځواک دی. که له چاسره نه وي، په تمرين يي زياتولای سولای. که کومه ستونزه درته مخته راځي، د ارادې قوت له لاسه ورنکړی. په عامه توگه، د سړي اراده په داسي زغمونو او تمرینونو غښتلي کيږي :

الف - دهیڅ بهرني رځکت او د ژبي په زخم د کار له دوام څخه لاس مه اخلئ، خپلي کمزوري نقطېي اصلاح او سمې کړئ. له کار او مطالعي سره بي پروايي مه کوئ چي د کتاب کتلو په وخت کي کوچني کار او حرکت تاسو له مطالعې څخه لري کړي.
ب روحی سلامتيا په جسمي روغتيا کي ده. نو د مطالعي ترڅنگ؛ بدني کار ضروري دی. که د کار زمینه مساعد نه وه، سپورت او ورزش يي ځای نيسي.

ج - په خوړلو کي احتیاط و سي، غذايو ډول نه وي، وخت يي مراعات سي او زيات خواړه هم په بدن کي دروندوالی پيدا کوي چي هغه دخوب پيلا مه ده.

د - د چاپيريال او ځان نظافت او پاکي مراعات سي. ناپاکي له يوه لوري بيماري پيدا کوي او له بلې خوا وقار کموي او په نتيجه کي په انسان کي د ټيټوالي احساس پيدا کوي، هلته نوانسان روحاً د کار توان بایلي.

ه - په ځان ويسا درلودل هم د هر کار له پاره ضروري خبره ده. داسي چي پرته دنورو له مرستي کار وکړای سي. د کتاب گراني

د کتاب کتلو ډولونه

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

لومړنۍ کتنه: تردې وړاندې چې د یوه کتاب ګراني برخې په ذهن بار کړئ، د اښه ده چې له هغه کتاب څخه په ذهن کې یو ګلي تصویر جوړ کړئ او دا کار په لومړنۍ کتنه کېږي. لومړنۍ کتنه داسې ښکاري ګواکي یو کس د یوې سیمې په لور په برخه تیرېږي او دهغې سیمې لاندینۍ برخې ویني .

په دې ډول کتاب کتلو کې د اړوندې له ځان سره ولرئ :

۱- په څه ډول معلوماتو پسې ګرځم؟

۲- کومې کلمې او عبارات به زما د غوښتنو ځواب وي؟

۳- کوم مخ، عنوان، برخه یا څپرکي کې د خپل زړه معلومات پیدا کولای شم؟

تردې وروسته دخپلو غوښتنو او پوښتنو د ځواب له پاره:

د کتاب عنوان، د لیکوال نوم او دخپل د لو تاریخ ته یې وګورئ .

۲- د سریزې دوه درې لومړني پاراګرافونه ولولئ، معمولاً د کتاب اصلي موضوع پکې ښکاره کېږي .

۳- د سریزې هر پاراګراف په لومړنیو جملو کې غور وکړئ . ځکه د پاراګراف مطلب پکې موندلای سئ .

۴- جدولونه، تصویرونه او لمن لیکونه وګورئ، ښکاره

موضوعګانې د نورو کتابونو په مټه حل سي. ځان داسې تلقین نکرې چې زه د دې کتاب د کتلو جوګه نه یم.

و فکر او ذهن ته تمرکز پیدا کړئ، داسې چې د مطالعې په وخت کې هر څه هیر کړئ، د موضوع ته په یوه لنډۍ کې ډیره ښه اشاره سوي ده :

طالبه خدای که به ملا سي

په کتاب پروت، یادوې شینکي خالونه

د کتاب د کتلو په مهال، د دنیا د هراړخ خال او خط هیرول په کار دي.

د فکر او ذهن تمرکز، په تمرین کولو زیاتېږي او هغه هر څوک په خپل طبیعت کولای سي.

ج- د مطالعې له پاره، نوې، نوې لارې غوره کړئ. تل یو ډول مطالعه مکوی او د الیکټرون په له تاسو سره په همدې هکله مرسته وکړي. کوم کتاب چې ګورئ هغه ته وخت او اندازه مخته لا وټاکئ. دا کار به په هغه وخت کې تاسې نه بې واري کوي چې یا کتاب لوی وي او یا یې مطالب ګران .

په عبارت او مغلق عنوانونه په نښه کړئ .
۵- د کتاب یا مضمون دوروستني پاراګرافونو لومړني ټکي هم په غور سره وگورئ .

په دې ډول مطالعه کي که رښتیا هم پوره پاملرنه و سي، نو په لږ وخت کي ډیره ګټه ترلاسه کيږي.

لنډه کتنه : لنډه کتنه یا په اصطلاح اجمالي مطالعه، د لومړنۍ کتنې بل پړاو دی. په دې ډول کتاب کتنه کي د اټکي په یاد لرل په کار دي:

۱- په دې ډول مطالعه کي د پاراګرافونو څرنگوالی او د کتاب سبک ته پام وکړئ .

۲- د پاراګرافونو، برخو او څپرکو پیل او پای ته پاملرنه وکړئ. ځکه اصلي مطلبونه په سر او پای کي راټول سوي وي.

۳- د یوې علمي مقالې او مضمون لنډیز او پایله لومړی وگورئ .

۴- په دې ډول مطالعه کي مهم ټکي په نښه کړئ. څو کوم مطالب چي ستاسو له غوښتنې یاد کتاب له اصل موضوع سره اړیکي نلري، وخت ورباندې تیرنسي.

۵- له مثالونو او نمونو څخه صرف نظر وکړئ. خود مضمون په جوړښت او د لیکوال په سبک ځان پوه کړئ .

۶- په دې ډول مطالعه کي، تاسو باید د کتاب یا مضمون

په اصل موضوع ځان پوه کړي وي. څلور، پنځه مهمي نکتي پکښي بیان کړای سي. دومره پوه سوي یاست چي د همدې کتاب د کره کتنې له پاره څومره وخت په کار دی.

بشپړه کتنه په بشپړه کتنه یا تکميلي مطالعه کي، هغه برخي کتل په کار دي، کومي چي په لومړنۍ او لنډه کتنه کي کتل سي ندي. معمولاً دا هغه برخي دي چي د تحلیل او پوهیدلو ستونزي لري. له همدې کبله په لومړنۍ مطالعه کي هغه څنګ ته سوي وي، چي په ذهن فشار زیات نسي. خو اوس ذهن دوه ځله فرصت ترلاسه کړی او د کتنې په دې پړاو کي ورته چمتو وي. په دې ډول کتاب کتلو کي د پښتو ته پاملرنه ضروري ده:

۱- مهم مطلبونه په نښه کړئ .

گوم ځایونه چي مهم څوګران وي، هغه د پوښتني په نښه (پي) په یوه کرښه په نښه کړئ ترڅو په وروستۍ کتنه کي ورباندې غور وکړئ، له چایي وپوښتئ او یا یي د نورو کتابونو په مرسته حل کړئ .

۳- د مطالعې په دې پړاو کي مطلبونه باید په منظم ډول په حافظه کي وساتل سي ترڅو ورڅخه ګټه واخستله سي.

۴- معلومات ترتیب سي، لنډيزي واخلستل سي او نوي معلومات یادانیت او په برخو ویشل سي ترڅو یي یادول اسانه سي. معلومات باید تر پښتو ډولونو او برخو زیات نسي، ځکه

پلټونښلې وده چي ذهن په يوه وخت کي ترپنځوپه زياتو برخو مصروف کيدلای نسي.

بياکتنه: داد کتاب کتلو دوه ځلي يا وروستني مطالعه بلله کيږي او هله بايدوسي چي که زياتو معلوماتو ته اړتيا وه يا کوم ځايونه په لومړنيو پر اوونو کي پاته سوي وو او يا هغه وخت چي د ياد اښتونو تکرار ته اړتيا وي. تردې مطالعې وروسته کولای سئ، خپل ياد اښتونه بيا منظم کړئ د ټول کتاب لاسته راوړنه يې ترتيب کړئ او که د هر مقصد لپاره مو همدلته مطالعه کړي وي هغه ورباندي پوره کړای سئ.

د کتاب کتلو چاپيريال

ټوله مطالعه په يوه ځای کي کوي، ځکه کومه خونه چي تاسو د تل له پاره د کتاب کتلو ځای وټاکئ، نو دهغه يې هرڅه به درته عادي ښکاري، ذهن به مو تمرکز نه بایلي. خو که ځايونه بدلوي څرنو ځای، نوي شيان لري. همداشيان ستاسو ذهن بوخت ساتي او مطالعې ته مو پاملرنه کميږي.

بله گټه يې داده چي ذهن او حافظه موله هغه ځای سره داسي عادت کيږي چي دهغه ځای په ليدلو ژر ورته د مطالعې خاطرې راگرځي او چمتو کيږي. ورسره که تاسو د مطالعې پوټاکلای ځای ولري نو تل دي ته نه اړکيږي ځچي دلوست اولیک وسايل سره غونډ او خوندي کړئ، بلکي هغه سي به پراته وي چي هم ذهن تمرکز نه بایلي او هم دوخت سپما کيږي.

۲- له نا آرام چاپيريال سره د آرامولو مبارزه مه کوي، که راډيو غږيدله يا په يوه ډله کي ناست واست او يا نور داسي څه وو چي ستاسو ذهن يې تمرکز ته نه پرېښود. د دې ستونزو د حل لاره دانه چي چاپيريال آرام کړئ، بلکي تاسوپه خپله داسي مطالعه پيل کړئ چي په همدې محيطي ناارامي لاس بري سئ او هغه ناارامي درباندي اغيزه ونکړي. ليدلي به مو وي چي څه ښي کسان په هوټل، موټرو او نور ځايونو کي ژوره مطالعه کولای سي.

۳ کتاب کتلو لپاره داسي ځای مه خوښوي چي هلته تر ناستي، ځملاستي ته ميلان زيات وي. د ساري په توگه په خورانرم فرش کښينا ستل او يا په يوه ارامه چوکي کي ډډه وهل، هغه څه دي چي تاسو ته تر مطالعې د خوب او آرام خوا درنوي. ۴ ځان عادت کړئ چي په ډاډه زړه او ذهني تمرکز، مطالعه پيل کړئ. که په ذهن کي داسي کار لرئ چي د کتاب کتلوپه وخت کي مو پاملرنه ورته اوږي، هغه لومړی سرته ورسوي او بيا کتاب کتلو ته کښيني. خو که مو ځان ورته بي غمه کړئ نه و، کتاب کتل هسي وخت تيرول دي.

۵- د مطالعې لپاره ميز او ورسره دمیز خراغ ښه دي خودومره هم ضرور ند چي پرته له هغو مطالعه نه کيږي. يوازي دا ضرور ده چي مطالعه په رڼا کي و سي او د دازادي هوامو جو ديت ذهني ستړيا کوي.

٦ که دمطالعي له پاره ځانگړی ځای نه پيدا کيږي نو بيا دومره څه لازم دي چي ستاسو د ليک او لوست لوازم پکي خوندي او ژر پي له يوه ځايه بل ځای ته يو وړلای سئ. داکار دوه گټي لري: يو وخت سپميږي او بل ذهني تشویش نه پيدا کيږي.

که د ژوند سهولتونه ښه وي نو بيا دمطالعي له پاره ځانگړي خونه، هغه هم له گټه گونې څخه خوندي، د تازه هوا جريان، دکوټي دتودوخي معينه درجه (د شل ساتتيگراد په خوا وشاکيښکاسبه رڼا، مناسب ميز چي مخ يي د ډيرو کتابونو ځای ولري او ترلاند ي هم دلوازمو دايښودلو ځای يي ستروي، لازم دي. خو که د ژوند ناخوالي دا سهولتونه درته برابر ولای نسي، نو بيا له ستونزو سره ځان روږدي کړئ. له چاپيريال سره عادت کيدل د ژوند د پايښت شرط دی. په مطالعه کي هم بايد موږ د اسانتياوو په نه شتون کي ځان ته بهانه ونه لټوو بلکي مطالعه وکړو او له عادي اسانتياوو څخه ستره گټه ترلاسه کړو.

د وخت سپما (دمطالعي وخت)

ته داسي کسان چي خپل ډير اوښه وخت په غير ضروري يا هم بي گټي شيانو تيروي. زموږ د خلکو په اصطلاح "گپ شپ" کوي، منظره کوي، د ښار او بازار چکر وهي، د يارانو مجلس ته ځي يا هم په هغه کار لگياوي چي هر وخت او له ده څخه پرته هم کيږي. بده لا دا چي ډير وخت دکور څخه د وتلو په مهال، په هنداره کي په کتلو، د جامو په سمولو او نورو عادتونو مصرفوي. خو څوک چي له ځان سره داسي مهال ویش ولري چي دمطالعي کار، سکيل او تفريح، د دوستانو او خپلوانو ليدل پکي معلوم وي او هغه مهال ویش ته ځان اړ و بولي، نو ډير وخت به يي وسپميږي.

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

١ د ورځني کار او لوست، مطالعي او کتاب کتلو ټول ضروريات تل چمتو ولری گه سهار وختي کار يا زده کړي ته ځئ او يا کتاب گورئ، دهغوي ټولول او سمبالول به مو وخت نه نيسي.

٢ راډيو، تلويزون او سينما په خپل ژوند مه لاس بري کوئ بلکي هغو ټول په خپل اختيار کي ولری، په دې معنی چي کوم مناسب پروگرامونه چي مو خوښ وي نو کولا ی سئ ترنيم ساعت پوري يي ووينئ بيا خپله مطالعه پيل کړئ. خو که

دهغه پروگرام له پاره مهال ویش ونلر ئ همدانیم ساعته پروگرام مودرې ساعته وخت ضائع کوي .

٣- اضافه اضافي خبرو، تلفون کولو او تلفون ته په کښیناستلو وخت مه ضایع کوئ اوس خوموبایل هسي هم دوخت د ضایع کولو هغه خطرناکه وسیله ده چي نه زور تری بیغمه دی نه خوان، نه دلمانځه قید مني اونه د تشناب. هرځای یی کړنگی وي. بده لاد اچي ځان د بښمنه خوانان، په دیرش کلنۍ کي ورباندي لوبی کوي .

٤- ځان ته سوغات ورکړئ . مثلاً، له ځان سره وواياست که مچا کتاب په دومره وخت کي وکوت ، نیما به هغه تفریحي کتاب گورم ، یا به دراديو فلانی پروگرام اورم اویا به ...

٥- د بیکاري له لنډو شیبو څخه گټه واخلي . مثلاً غواړئ کوم پروگرام واورئ . ورسره بل مصروفیت هم ولرئ، ورزش وکړئ نوکان واخلي، سنت سم کړئ، جامي ترتیب او وتوکړئ . لنډه داچي داسي کار ورسره وکړئ چي د پروگرام د اوریدلو مزاحم نسي . کولای یئ څو ساده کارونه په یوه وخت کي وکړای سئ خوگران کار له ځان سره بل نه مني .

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

سي، نوله راډیو او تلويزیون سره هم داسي کار کیږي چي وروسته د مطالعې وخت ورباندي ضایع نسي .

ددې ترڅنگ داسي نورې شېبې هم راځي چي ورڅخه گټه واخستلای یئ مثلاً، په دفتر کي له بیکاري څخه، په ښوونځۍ کي له خالي ساعت اویا تر درسي ساعتونو وړاندي وخت، دډوډۍ او نورو کارونو د انتظار په وخت او د لویو لارو په موټر کي هم مناسبه مطالعه کیدلای سي .

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

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

د ډیر کار گټه داده چي کوونکي یی په مهال ویش کارونه سرته رسوي اود چاچي کار کم وي، هغه مهال ویش نلري او هغه کم کار هم ورڅخه پاته وي .

زما د زده کړو وخت تجربه ده، کوم زده کوونکي چي به د کور کار هم درلود، هغه زده کوونکي به تر هغه شاگرد په ټولگی کي وړاندي و کوم چي کار به یی نه درلود . بیکاره زده کوونکي به په ډی خبري غولولۍ چي : بیا به یی ولولم اود ډیر کار څښتن زده کوونکي، د پړاډي وړاندي کړی و چي کله به یی د کارونو ترمنځ کم وخت هم پیدا کړ، کتاب به یی کوت .

نوددې لپاره چې دمطالعې په بهانه نور کارونه او دنورو کارونو په بهانه کتاب کتل پاته نسي، غوره لاره داده چې ورځنۍ (۲۴ ساعته) وخت، په مهال ویش داسي وويشل سي چې: خوب، کا ومطالعه، ليدني، کتنې هرڅه پکې ځای سي. که مطالعې ته يو ځانگړی وخت وټاکل سي، هغه وخت ته ذهني چمتو والی پيدا کيږي.

مهال ویش په خپل نظر ترتيب کړئ. ځکه هرڅوک ځانته کارلري او په خپل کار هرڅوک ښه پوهيږي چې کوم راته مهم او کوم غير مهم دی، څه وخت مطالعه کولاى سم او څه وخت دژوند نوري چاري په مخ بيولای سم.

۸ مهال ویش بايد داسي ترتيب سي چې که کله مهم کار، مثلاً مطالعې ته کيږي، بله شيبه وخت پيدا کړئ، د استراحت او تفريح له وخته د اتسه ډکه کړي. دتفريح او راډيو، تلويزيون له وخت څخه ورته د پاته سوې مطالعې گټه واخستله سي.

۹ که په مهال ویش کي مطالعه يې ته په يوه وار ډير وخت ورکړئ. مثلاً وايست چې هرما سپينين مطالعه کوم او دورځي له مخي څيرمي نور کارونه کوم. داچي دما سپينين وخت ډير وي، ذهني ستړيا پکې پيښيږي. نوددې ستړيا دلري کولو له پاره دوه کارونه بايد وسي:

يا داچي تړيو ساعت يا يونيم ساعت وروسته، دتفريح له پاره لږ تېره لس دقيقې وخت بيل کړئ. يا داچي دمطالعې موضوع

اکتاپ بدل کړئ. د موضوع بدلول ذهن ته دتفريح په څيرار امتيا بحسبي.

۱۰- دمطالعې په وخت کي د مهمو ټکو ياد د لښتونه واخلئ، دا کار يو ذهن ته ډاډ بخښي او بل وخت سپموي. ځکه که دوهم ځل همدغه معلومات ته اړتيا پيدا کيږي، دټول کتاب دکتلو په ځای به يوازي دا ياد د لښتونه وگورئ.

۱۱- دمطالعې په اراده، که دمطالعې ځای ته ورسيدلى نو ژر به مطالعه پيل کړئ، څومره چي ځنډ کوئ هغومره مو ذهن چمتو والی او تمرکز بايلي.

۱۲- وخت مهم دی، خودوه ځايه د وخت مراعات مه ساتئ. الف: کله چي په مړه گيډه څه وخورئ، نو د نيم ساعت له پاره مطالعه مه کوئ، کتاب مه گورئ او څه مه ليکئ، ځکه معده چي ډکه سي، نو وينه هغې خوا ته رامنځه کړي، د بدن دنورو برخو، په ځانگړي توگه مغز ته وينه پوره نه رسيږي. بدن راحت او آرام کولو ته اړه پيدا کوي او ذهن په بشپړه توگه کتاب کتلو ته چمتو نه وي.

ب: که دخوب، ناستي او تفريح خونې او ځای ته د کښينا ستلو لپاره اړسوي، هلته مطالعه مکړئ، ځکه هلته ذهن خواپوري وي او ذهن ته ډاډ نه پيدا کيږي. ښه لاره يې داده چي ژر هغه ځای پرېږدئ او دمطالعې خونې ته لاړسئ.

د عادت په بدلون کي زغم ولړئ

پوهيږئ چي تاسو په ژوند کي هدف لړئ، هدف مو پيژندلئ او په شعوري توگه مو غوره کړئ. دا هدف که هرڅه دی درته سپيڅلی دی. د همدې هدف د لاسته راوړلو لپاره کتاب کتل يوه لاره بولئ. له همدې کبله د مطالعې ستونزي په ځان منئ. هدف که لومړی او که وروکی، انسان ته خوښ وي، خو د ژوند ستر، ستر هدفونه د انسان د سينې پر اړخ او د سترگو د ليدلو واټن او ږدوي. مثلاً، يوتن د هدف لري چي تر مطالعې او ليکنې وروسته، د درس له يوې څانگې او يايوه پر اوڅخه فارغ سي. خو بل له همدې ډرس او لوست څخه دا هدف لري چي معلومات تر لاسه کړي. دوهم هدف تر لومړي ستر او لومړنی پکي په خپله تر لاسه کيږي.

تاسو به له مطالعې څخه حتماً يو هدف لړئ. زده کونکي، بنسټونکي، ليکوالان او ياهم د ټولنيزو کارونو د کومې برخې مسئوليت به لړئ. دا چي مطالعه کوئ، د مطالعې يو عادت به هم لړئ. دا عادت به درته خوښ او گټور هم وي، خو کيدلای سي د نورو تکړه خلکو د ژوند از مينستونو ځيني عادتونه غوره بللي او بنه گټه يې ورڅخه تر لاسه کړي وي. دلته به ځيني عادتونه، بنسټونه او شرطونه وليکل سي. خو کيدلای سي ستلپه فکر برابر نه وي. ستاسو تر زغم درته گران او درانه و بريښي خو دا چي د مطالعې د لاري از مويل سوې دي. نځپلول يې بي گټي ندي. کيدلای سي، د لاري لېرې تر لېرې

د وخت د سپما او يا ژر د پايلي تر لاسه کولو گټه ولري. نولومړی څه زغم او حوصله غواړي ترڅو خپل عادت په نورو عادتونو واړوئ.

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

يو عادت خپلول يا بدلول څه کړ او لري او قرباني غواړي، هغه قرباني به کله د وخت وي او کله نوره.

په هر حال، د دې له پاره چي د مطالعې عادت هغه برخي بدلې کړئ کومې چي د دې ليکنې تر مطالعې وروسته درته په زړه پوري نه بريښي، نو دا ټکي په پام کي ولړئ.

۱- دنوي عادت په خپلولو کي په کلکه اراده او ژوره غوښتنه پيل وکړئ، د هر کار د بري پيلامه د انسان اراده او ذوق دی. که دا دوه عنصره و ونو په رښتيا نې توگه دهغه کار د بري پيل درته رارسيدلای دی.

هڅه وکړئ ترڅو ستاسو دا ذوق او تصميم هيڅ شی مات نکړي. که مو کومه خونه د مطالعې له پاره و ټاکله، خو دوستانو مزاحمت کاوو، خونه بدلې کړئ. هسي نه چي د زړه عادت په څيرييا هم ورسره کښيښئ. که مو د مطالعې وخت له خورا خوندوري ميلستيا سره برابر سو، ترې تير سئ او...

۲- په لومړنيو ورځو کي ترڅو چي نوی عادت د زړه عادت په ځای خپلوئ، هيڅ استثنیٰ مه منئ. که مو و غوښتل چي د

څرنگه چټکه مطالعه وکړو؟

په ننني نړۍ کې، که انسان په هر شغل يا مقام کې وي، لوستلو الميکلوته اړتيا لري، زياتي خپروني په هر کار او عملي ميدان کې کيږي. څوک همدا معلومات خپل نکړي، دخپل کار د سيالي له کاروان څخه وروسته پاته کيږي. ډېري خپروني، دوخت کم او زيات مصروفيت انسان دي ته اړ باسي څو په کم وخت کې ډير معلومات ترلاسه کړي.

ددې هدف د ترلاسه کولو لپاره، په مطالعه کې او کتاب کتلو کې دوو ټکو ته بايد پاملرنه وسي:

چټک لوستل او چټک مفهوم اخيستل.

کوم کسان چې کتاب کتلو ته زړه ښه کولاى سي، په همدې دوو برخو کې ستونزې لري چې گړندۍ مطالعه کولاي نه سي او يا په کتاب ژر پوهيدلاى نسواى.

ځينې خلک د کتاب کتلو په وخت کې دومره ورو روان وي چې په هره خبره او کلمه دريږي. د مطالعه يې په وخت کې بې شونډان حرکت کوي او په لوړ غږ مطالعه کوي. خو دومره چې دا ځنډ زياتيږي، هغومره مطلب کم اخستل کيږي. ځکه په هغه وخت کې چې په کلمه ځنډ راځي، په هغه بې شيبه کې حافظې ته څه نه نقليږي او دا و اهن مطالب سره بيلوي، مطلب يو ځاى نه اخستل کيږي. ددې نيمگړتيا د مخنيوي لپاره بايد هم گړندۍ مطالعه وسي او هم د مطلب اخستلو وس ډير سي.

تير وخت دخوړې وړې مطالعه يې ځاى به له نوي عادت سره سم، د شپې له اووترنهو بجو کتاب گورم. که څوک په همدې وخت کې مزاحمت وکړي. ورته غاړه مه ږدئ. داسي مه وياست چېنې به ياروپالم اوسبا به د مطالعه يې وخت دوه برابره کړم. ټاکلى وخت له مطالعه يې پرته په بل څه مه ډکوي.

۳- کله چې مو وخت پيدا کړ، نو عادت خپل کړئ. دا خبره مه کوئ چې سړکال خوتير سو، دا ونۍ تيره سوه، آن دا چې نن ورځ خوتيره سوه، بيلبي گورو. نه هر څوک چې د فرصت او وخت په انتظار کښيناست، دخپل کار د ناکامي پيلامه يي وليدله. که د عادت د بدلولو زغم ولرئ، کيدلاى سي ستاسو د کتاب کتلو زغم او حوصله دومره ډيره سي چې په ساعتونو، ساعتونو مطالعه وکړئ او د ستړيا احساس ونکړئ.

مرحوم صلاح الدين سلجوقي (تجلى خدا در افق و انفس ليکوال)

په يوه مرکه کې ويلي و: يوه شپه مې د څراغ رڼا ته کتاب پرانيست، ناڅاپه د څراغ په رڼا کې بدلون راغى. ومي کتل چې د سهار درڼا څپه، د ماخستن د څراغ په رڼا راغلي وه. يعنې نوموړي ټوله شپه کتاب کتلى و خو ستړيا يې محسوس کړې نه وه.

د شخص او اطلاعاتو ترمنځ اړیکو ته مطالعه ویل کیږي .
خومره چي دا اړیکي زیاتېږي، هغومره د فکر تمرکز پیدا کیږي
او مطلب ښه اخستل کیږي. د دې اړیکو د ټینګولو لپاره، غوره
اولنډه لاره، چېکه مطالعه ده. په چېکه مطالعه کي درې ګټي
دي:

۱- وخت سپمېږي .

۲- د حواسو تمرکز پیدا کیږي . ځکه خومره چي مطالعه
چېکه سي هغومره ذهن خپلي د ندي ته متوجه کېږي .

۳- په چېکه مطالعه کي له مطالعې سره اړیکي ډېرېږي .
ځکه که څوک په کم وخت کي زیات څه ترلاسه کړي، ورسره
خوند او ذوق هم زیاتېږي .

مطالعه د امرحلي لري:

۱- ځنې کسان په لوړ غږ مطالعه کوي، شونډان ورسره
ښوروي، غږیي یا نور اوري او یا په خپله. په هر حال یي وخت
زیات نیسي، انرژي یي ډیره مصرفیږي او ګټه کمه تر
اخلې. دا کسان کله په کلمه دریږي، په یوه دقیقه کي تردوه سوه
پنځو سو کلمو پوري مطالعه کولا ی سي چي دا د مطالعې ټیټه
اندازه ده.

که څوک د مطالعې مهارت ولري نو کولا ی سي په یوه دقیقه
کي تر زرو کلمو هم زیاته مطالعه وکړي.

ځیني کسان د کتاب کتلو په وخت کي شونډان نه
ښوروي، په غږ لږ لږ سره مطالعه نکوي خو کله، کله دریږي

او د هرې کلمې معنی او مطلب بیل، بیل ذهن ته رسوي. دا ډول
مطالعه د پردی ژبي د زده کړي لپاره ښه ده خو بل ځای بي ګټه ی
ده.

۳- ځنې کسان بیال له ژبي او شونډانو څخه ګټه نه
اخلې، یوازي په سترگو مطالعه کوي. دا کار څه مهارت غواړي
او غوره لاره ده. څوک چي په ځنډ کتاب گوري نو د
سترگو په مطالعه د انیمګر ټیا پوره کولای سي.

که ځیني کسان د لوړ غږ د مطالعې عادت لري او یا د مطالعې
په وخت کي په لیکو قلم یا ګوتي تیروي. د دې عادت
د کمولو لپاره دي، د مطالعې په وخت کي تر هغه چي عادت
کیږي، ژبه د غاښو ترمنځ نیسي، هغه د غږ مخه نیسي او که
ګوته یا قلم په لیکو را کاږي نو هڅه دي وکړي چي لاسونه له
کتاب څخه لري وساتي، ترڅو عادت سي.

ګرند مطالعه څه تمرین غواړي. خو چي دا کار لومړی په
اسانه متنونو پیل کړي؛ ورو، ورو ګران متنونه وگوري، ډیره
ستونزه نلري. له دې تمرین سره، سره چي شونډان اولاس په
مطالعه کي ور ګډ نکړئ، دا څو ټکي هم مه هیروئ:

۱- د مطالعې په وخت کي زیار و باسئ چي په مطلب پوه
اویا د جملو تکرار ته اړ نسئ.

۲- د کلیمو په ځای په جملو دریږئ او د دې دریډلو ځنډ هم کم
کړئ. د کلیمو په ځای، په جملو دریډل وخت لږ نیسي، ذهني
تمرکز ډیروي او ستړیا کموي.

له مطالعې څخه ژر مطلب اخستل

انگیزه او غوښتنه په زده کړه کې اغیزمن عامل دی. که دامعلومه پېچلي ولي مطالعه کوم او بیا مطالعه یې ته میلان او غوښتنه زیاته سي، نو د مطالعې پیل اسانه کېږي. په هر کار کې پیل گران دی. که څوک مطالعه پیل کړي نو یو لړ ستونزې خپله له منځه ځي. خو پیل باید په یوه جدیت سره پېچي په خپله بې عزمي او سستي لاس بری سي. هر کار په پیل کې څه چمتو والی غواړي، په اصطلاح تو دیدل ضروري دي. نو د کار د پیل لپاره که موږ ښه آماده نه یو او ژر بیرته راڅخه پاته کېږي او د وېشې پیل کولو ته اړ کېږو، په هغه صورت کې چمتو کیدل یا په عامه اصطلاح تو دیدل د وخت ځلي وخت راڅخه غواړي.

کله چې مطالعه پیل یې، بیا لږ تر لږه یو دوه ساعته مطالعه باید په جدیت سره وسي، وروسته تفریح لازمه ده. کومه مطالعه چې ډیر وخت او پرته له تفریح څخه وي، هغه ښه ذهن نه اخلي، که د مطالعې وخت پرته له تفریح څخه اوږد سي، هغه ستړیا چې پیدا کېږي د موضوع او کتاب په بدلون نه ختمېږي. څو که یې وخت لنډ او جدیت یې زیات وي، راپیدا سي. ستړیا د موضوع یا کتاب په بدلون کمیږي. نو له کتاب څخه گټه ترلاسه کول داسې کېږي چې د کتلو وخت یې اوږد نسي، تفریح وکړای سي، په همدې کم وخت کې د ذهن تمرکز وساتل سي او په بل کار د هغه تمرکز اخلا نسي.

۳- دا خبره په ځان حتمي کړې چې د شونډانو او ژبه یې په ځای یوازې له سترگو څخه گټه واخلي.

که په سترگو د مطالعې اشنایي درسره پیدا سوه، بیا په لیکو د پنسیل تیرو ل نور هم تمرکز پیدا کوي.

د سترگو مطالعه باید تر هغه تمرین سي څو مو مطالعه په یوه دقیقه کې تر زرو کلیمو واوړي.

څوک چې په مطالعه کې زیات مهارت لري، هغوی کولای

سي څو لیکي په یوه نظر وگوري، یاد کتاب مخ په عمودي ډول

وگوري. یعني په لیکو له پاسه کښته سترگي وزغلو ي. هغه هم

د عمود، مایل او یامات خط په څیر.

انشاء الله، نور کسان به دا پلټنه او تمرین درته ولیکي او

وښيي. زه به د دې خبر پېراعات وکړم چې د لیکني میدهان مي

وړوکی دی.

له دې خبرو سره، سره د دې لپاره چې له مطالعې څخه
ژر مطلب ترلاسه کړئ، دې ټکيو ته پام وکړئ :
۱- د کومې ژبې چې کتاب گوري، په هغه ژبه کې
دلغاتونو ذخيره زياته کړئ. د دې کار لپاره له فرهنگونو،
ډکشنريو، قاموسونو يا دلغت له کتابونو څخه گټه واخلي. په
دې هکله غوره کتاب هغه دی چې :
"دلغت معنی، تلفظ، سمه املا، دلغت ډول چې د کليمې کوم
پاڼکی دی. يعنې وېنې چې اسم دی، فعل دی که حرف يا... دی
او دلغت د استعمال طرز او ځای وېنې."
دلغاتونو ذخيره هم په خپله په ذهن کې نه ډېرېږي په ډول، ډول
لارو يې خلگ زده او يادوي .
ننچې کسان د هر لغت لپاره کارت ليکي، د هغه لغت معنی،
تلفظ، مترادف، متضاد او څو جملې ورسره ليکي هغه کارت له
نورو کارتونو سره د الفبا په ترتيب ږدي او کله، کله يې گوري.
ننچې کسان ورته بيله کتابچه لري. لغات له ټول څرنگوالي
سره پکې ليکي او کله، کله يې لولي.
ځينې بيا چې ترکتلولاندې کتاب يې خپل وي ترنوي کليمې
لاندې خط کاږي او هغه څو، څو ځله تکراروي .
خوماپه خپله چې کله مطالعه پيل کړه، دوه درې کتابونه به
مي غوره کړل، کوم لغتونو چې به راته نوي وو، دهغوی
معنې مي وموندله، تر هغه به مي د کتاب هغه برخه چې نوي

لغاتونه پکې ووپه تکرار سره کتله، ترڅو به هغه نوي
لغاتونه، د هغه کتاب په جملو کې راته بلد او اشنا سول.
۲- دلغت او کليمې تر پوهيدلو وروسته، د مطلب د
اخستلو لپاره په جملو پوهيدل ضروري دي.
کليمه په ليکنه کې د خښتې او جمله د يوې ټوټې حيثيت لري
چې له څو خښتو ودانه سوي وي، ليکوال خپل مطلب د جملو په
ترڅ کې بيانوي. د جملو مطلب او مفهوم په دوو لارو اخستلای
او ورباندې پوهيدلای سواى :
الف : يادا چې د جملو، کليمې بيلې، بيلې وپيژنو، بيا ورته
پيوند ورکړو او له هغه پيوند څخه د ليکوال په مطلب يا په هغه
معلومات چې په هغه جمله کې يې ځای کړی وي پوه سو. د ابه
ياداسي وي چې لغاتونه به راته اشنا وي يادا چې دلغاتونو په
کتابونو کې به يې معنی پيدا کوو.
ب : که لغاتونه هم وپيژنو خو په ښکاره د ليکوال مطلب پکې
نه معلومېږي، د دې ډول مطلب د پوهيدلو لپاره استنباط دی،
خوپه جملو کې پټ مطلب پيدا کړو. دې جملو ته پام وکړئ :
۱- هغه دی يو څوک راراوان دی .
۲- زما په نظريو څو ځنده شېح ښکاري، ممکن انسان وي.
۳- ياره ما هم مارتو په لستونو کې ځای ورکړی دی.
په اوله جمله کې هيڅ ستونزه نشته. په څوک او روان
پوهېږو له جملې څخه مطلب اخستلای سواى .

په دوهمه جمله کي لغاتونه راته گران دي. په فرهنگ کي به د خوځنده، شبح او احتمال معناگانې پيدا کړو او بيا به له جمله ې څخه مطلب واخلو.

په دريمه جمله کي لغاتونه اشنا دي، خو مطلب پکي پټ دی. په اشنا کليو پوهيږو چي، له ليکوال سره په ټولگي، دفتر يا گاونډ کي داسي څوک اوسيږي چي د ور سره مينه نلري، خونېغ په نيغه يې څه ويلاندې. هغه يې له مار سره ورته بللې او نژدېوالي يې په لستونې تعبير کړې دی.

په يوه ليکنه کي د څو جملو له يو ځای کيدلو څخه، يوه ټوټه (پاراگراف) جوړيږي. کله چي په کلامه او جمله وپوهيږو نو بيا بايد په پاراگراف هم وپوهيږو. په پاراگراف کي ډير وخت لومړنۍ جمله اصل مطلب بڼي او نورې جملې دهغې د تشرېح او تائيد لپاره راځي. لوستونکي بايد پاراگراف اصل مطلب درک کړي، د نور جملو په مرسته يې اثبات، تشرېح او تائيد ومومي او له نورو جملو سره يې پړيکي وگوري ترڅو معنى او مطلب ورته بشپړ ښکاره سي.

دا جملې په غور سره وگورئ:

- ۱- قلم د ژبي نائب او په ځای ناست دی.
- ۲- قلم د ژبي په خير حرکت کولای سي، دانسان د ذهن څرگندونه کوي، خوهله چي انسان د قلم په ژبه وپوهيږي.
- ۳- په هيڅ ټولنه کي د قلم اهميت پټ نه دی.
- ۴- د قلم خوځيدل، انساني تاريخ جوړيدل او تمدن له

يو انساني نسل څخه بل ته نقليدل دي. په اوله جمله کي، اصل مطلب چي د قلم اهميت دی بيان سوی دی او په دوهمه جمله پکي وضاحت ورکړل سوی دی. نورې جملې د همغهې مدعا د ثبوت له پاره ليکل سوي دي.

۴- کله چي په لغت، جمله او پاراگراف پوه سو، نو د بشپړې ليکنې په مطلب پوهيدلای سواي. ليکنه که د کتاب د څپرکي په څيروي، که د مجلې يا جريدې کوم مضمون وي، خو له ټوټو (پاراگرافونو) څخه جوړه سوي ده او د ټوټې، ټولي يو ډول نه وي. لومړنۍ پاراگراف په يوه ځانگړي ډول ليکل سوی وي چي د ليکوال مقصود هدف په ښکاره تړي معلومېږي. نور پاراگرافونه هم داسي ليکل سوي وي چي د لومړني پاراگراف د جوړښت او معنى ملگرتيا ولري. وروستني پاراگراف د پايلي پاراگراف دی او د مضمون لنډيز. په ډېر پاراگراف کي ليکوال خپل هدف په نورو تورو بيانوي. ځيني پاراگرافونه بيا د ليکوال د نظر بدلون بڼي چي د مضمون له يوه لوري بل لورته لوستونکي بيايي.

يوه بشپړه ليکنه هغه وخت پيژندلای کيږي چي د پاراگرافونو مطلب اوله يوه بل سره يې پړيکي وپيژندلای سي. په پاراگرافونکي د ليکونکي په مقصد هم پوه سو اوله هغه نظر او موضوع سره يې ځانگړی احساس هم درک کړو.

خپله حافظه غښتلي کړئ

د حافظې نډه په ذهن کې د معلوماتو ثبتول او بیا یادول دي. خو مره چې یوه موضوع ښه درک یې هغو مره ښه په حافظه کې ثبت کېږي.

په حافظه کې د مفهوم ثبت کول پدې وخت او اشخاصو کې توپیر لري. ځنې کسان یې ژر حفظ کوي او ځنې وروسته، ځنې ټول مطلبونه ضبط کولای شي او ځنې څه برخه.

له حافظې څخه هېڅکله هم توپیر لري. از مینستونه ښیي چې ۵٪ معلومات په لومړي ساعت کې، ۶۵٪ په ۲۴ ساعتونو کې او ۸۰٪ معلومات له زده کړې او پوهیدلو څخه وروسته تریو میاشتو پورې هیرېږي او له حافظې څخه وزي. حافظه د نورو غړو په څیر په تمرین غښتلي کېږي او هم کمزوره کېږي.

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

مغزي ناروغتیا

تراندازه ډیر ذهني کار او له حافظې څخه بې ځایه گټه اخیستل حافظه او مغز ستړي کوي.

د مغزي روغتیا له پاره باید د وینه په پوره اکسیدیشن ورسېږي، پوره خوب او آرام وسي، له سکر څخه ډډه وکړئ او د ځینو مسکنو او آراموونکو درملونو له استعمال څخه ډډه وکړئ. ښه خواړه مصرف کړئ. که ورسېږي، له هڅې، ینې، غوښې، سبزیجاتو، کبانو، شیدو او مستو څخه گټه ترلاسه کړئ. بدني روزنه وکړئ. د نومونو، شعرونو، ورځنۍ کارونو او خپل معلومات په یادولو حافظه غښتلي کولای سئ.

حافظې ته د معلوماتو د سیدلولو لارې، زموږ پنځه گوني حواس دي. دهغوی دروغتیا او ورڅخه ډډه کولې اختلالات خیال ساتل په کار دي.

د اځان ته معلوم کړئ چې په اوږدو کې په لیدلو ستاسو حافظه معلومات ښه خوندي کولای شي. په همغه لاره معلومات ورکړئ. د ځینو خلکو حافظې داسې وي چې که خپل معلومات ولیکي حافظه یې ښه ساتلای شي.

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

د حافظې ارامتيا

استراحت او ارامتيا، د حافظې له پاره ضرور ده. استراحت د بدن سترېالري کوي، عصبي او روحي فشار کموي. تر استراحت وروسته شخص بيا مطالعې ته ښه چمتو وي. په لنډه شېبه استراحت کي لوستل سوي او کتل سوي معلومات له نورو معلوماتو سره يوځای کيږي. که تر استراحت وروسته، دکمې شېبې لپاره تيره کتل سوي موضوع يوځل بيا وکتل سي، د حافظې د ساتلو ځواک زياتېږي.

حافظه په پيل کي د يادولو او ساتلو ځواک زياتوي خو وروسته دا قدرت بايلي. ددې قدرت د بايللو دمخنيوي له پاره بايد ترڅه مطالعې وروسته، يوه لنډه شېبه آرام وسي.

يو مطلب بايد تر يوه ساعت زيات وخت ونه کتل سي. په دې معنی چي که يو ساعت مطالعه وسي، حافظه لښه هم وي خو يوه شېبه استراحت ضرور دی. استراحت په دې معنی نه چي تر هر ساعت وروسته بیده سئ. بلکه د مطالعې په منځ کي پنځه دقيقې به دې مطالعې کښي ناستل، گرځيدل او يا موضوع بدلول، د حافظي غوره استراحت دی.

په موضوع پوهيدل د مغز کار دی، ساتل او بيا راگرځول يي د حافظي کار دی. که استراحت ونه سي، له حافظې سره ذهن هم سترې کيږي او د حواسو تمرکز هم کميږي.

لنډه شېبه استراحت، داگټه هم لري چي ذهن ټول سوي معلومات جذب کړي او حافظي ته يې وسپاري.

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

د حواسو تمرکز او د حافظې تقويه

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

دا حالت په تمرين سره خپلېدلای سي. کونښن وسي چي د مطالعې وخت کي حواس تمرکز ولري (د حواسو تمرکز د حافظې قدرت زياتوي) او ترڅو شېبو وروسته ځنډ وکړل سي. په سوي مطالعه کي پوښتني راپورته سي، کومه موضوع چي حل سوي نه وي هغه يادداشت سي...

د ځيټو ته پام وکړي ترڅو د حواسو په تمرکز کي در سره مرسته وکړي:

۱- په چاپيريال کي، د حواسو تمرکز نه پيدا کيږي. نولو ملې بهرني نړۍ څخه ځان گوښه کړئ او داسي ځای مطالعه غوره کړئ چي آرام وي، رڼا وي، مناسبه هوا ولري، غږ او غوږ نه وي.

۲- د مطالعې ځای کي چي څه شی اخلاخل پيدا کوي هغه لري کړئ، لکه د لوبو لوازم، راډيو، تلويزيون او ...

۳- لوږه، تنده او سترېا، د حواسو د تمرکز مخه نيسي، که وږي ياتېري ياست، څه وخورئ او وڅښئ او که سترېي ياست، مطالعه مه پيل کوئ.

گرځولو غوره تمرين دادی چي په نا آرام چاپيريال کي له مطالعې څخه خپل ذهن عادت کړئ. ځکه هرځای او هر وخت نسو کولای چي مناسب او آرام محيط پيدا کړو.

څرنگه حافظه تقويه کړو

د يو هېو موضوع بيا مطالعه، هغه هم تر مطالعې وروسته په خوشبښو کي، که دلنډي مطالعې په توگه وي، د حافظې له تقويې سره مرسته کوي.

په دې توگه چې نوي راغونډ سوي معلومات له تيرو سره يوځای کوي، ربط ورکوي او حفظوي يې. که د مطالعې په وخت کي لنډ کي ياد د نښتونه واخستل سي دا کار هم حافظه غښتلا يې کوي.

فرانسس بيکن وايي: "لوست او مطالعه انسان ډکوي، خبري کول انسان چمتو کوي او ليکنه انسان دقيق او ځيرک کوي." د حافظې د تقويې لپاره دې ټکيو ته پام کوئ:

- ۱- هدف ولرئ.

- ۲- له مطالعې سره علاقه ولرئ او په جديدت سره مطالعه وکړئ.

- ۳- د مطالعې په موضوع تمرکز ولرئ.

- ۴- د مشاهدې او کتلو دقت د زده کړې پيلامه ده.

- ۵- ډير مفاهيم او مطلبونه يوځای حلفظي ته مه سپارئ. مطالب په ډير وړو پاڼو کې ومه ویشئ، ترڅو مطلب بي ربطه نسي.

- ۶- گران مطالب په څو وړو برخو وویشئ.

- ۷- هره ورځ په ټاکلي وخت او ټاکلي ځای کي مطالعه کوئ.

ښه غور ونيئ

د معلوماتو په راټولولو کي چې څرنگه سترگي کار کوي، هغسي غور و نه هم کار کوي.

څيرنښي چي هر عادي وگړی ۸۰٪ ورځنی وخت له نورو سره تيروي، په منځنۍ توگه د يو شخص وخت ۹٪ په ليکنه ۶۱٪ په لوستلو ۳۰٪ په خبرو کولو او ۴۵٪ په اوریدلو تيریږي.

سره له دې چې ډير وخت په اوریدلو تيریږي خو زيات کسان سته چې دې خبري ته په بي پروايي سره گوري. از مینستونو دا هم ښوولي ده چې په دې اوریدلو کي يوازي د ۵٪ وخت په کچ، گټه اخستله کيږي او دا وریدلو د شیبو ۷۵٪ وخت هسي تيریږي.

په اوریدلو کي اړتيا او موخي ډېري دي خو هرڅوک هره اړتيا او هدف خپل نه گڼي.

راډيو ته د وخت د تير، تفريح او اطلاعاتو د زياتوالي له پاره غور نيول کيږي. د دولت د ستونزو اظهار ته، د سياسي خلکو وينا ته، د زده کړې درسونو ته او ډيلورونکو تبليغاتو ته غور نيول کيږي. خو که هرڅه ته او هرچيري غور نيول کيږي، دلته کي په پام کي نيول بي گټې نه دي:

- ۱- که وغواړئ چې په کومه غونډه کي د چا خبرو ته غور ونيئ، نومخته تردې چې په هغه غونډه کي گډون وکړئ، د وينا وال د شخصيت په هکله بايد پوه سي چې نوم، دنده او زده

کړي يې څه دي؟ دا ډول پلټنه ستاسو ذهني ډاډ زیاتوي او ذهن متمرکز کيږي.

ځیني ویناوال، د خبرو موضوع مخته په اوږدو نکو ویشي. په داسې صورت کې هغه لیکنه باید په غور وکتله سي. کوم ځای او خبره چې مهمه او یا گرانه وي، هغه معلومه کړئ او د وینا په وخت کې ورته متوجه اوسئ.

۲- تاسو که ټولګۍ ته ځئ، کوم کتاب ته کښینئ او یا په کوم کنفرانس او غونډه کې گډون کوئ، کیدلای سي، د خبرو موضوع یاد ویناوال شخصیت درته غوره او مطلوب نه وي. په همدې بهانه غوږ نه نیسئ او د ابې گټې کار گڼئ، خوله ځان سره باید ټاکړو کړئ چې ایادلته دد ټپه پاره راغلی یم چې دخلگوڅیې وگورم، ویناوال به زما دوست او یار وي، د خبرو موضوع به راته خوندوره وي؟

نه دا به هیڅ نه وي او نه دې ته راغلي یاست. ستاسو دلته ناسته، یوازې ددې لپاره ده چې څه واورئ او څه زده کړئ. که مو، موخه داده بیا د ویناوال او د وینا څرنگوالی مهم نه دی. که هر څوک ویناکوي، هر څه وایي، تاسو ته باید بي توپیر وي او هغه خپلو معلوماتو د زیاتوالي له پاره واورئ. داسې نده چې زده کړه او تحصیل به تل خوندور او خوشحالوونکی وي، ستونزې به گالئ، شپې به رڼوئ او ډیر څه به ورته پریږدئ. دلته هم ستاسو راتګ باید د زده کړې په غرض وي او ټولې ستونزې وزغمئ. اصلاً ځان پلټونکی

او غوښتونکی کړئ ترڅو څه ترلاسه کړئ.

۳- که تاسو کومه لیکنه گورئ، ځنډ او چټکتیا ستاسو په اختیار کې ده. که په کومه موضوع ونه پوهیدلئ، بیا ورباندې راگرځیدلای سئ. خو وینا د غسې نده. خبره چې ووته، لاړه، بیا نه راگرځي. ستاسو مخته باید ورته پام وي. ویناوال هم انسانان دي، کم وسي به لري، ځیني به ژر، ژر؛ ځیني به ورو، ورو؛ څوک په لوړ غږ او څوک به په ټیټ غږ غږیږي. ځیني به د خبرو لړۍ منظمه ساتلای سي او ځیني بیا د اوس نلري، ځیني په مثالونو، کیسو او ټوکو د خبرو لمنه پراخوي.

خو په هر حال تاسې باید د ویناوال د خبرو او وینا رڼ وپیژنئ او ورسره اوږه په اوږه لاړسئ، ترڅو ورڅخه څه زده کړئ. د ویناوال د خبرو په ډول پوهیدل، هلته ډیر ضرور دي چې څوک ورسره ډیره ناسته ولاړه لري. لکه په ټولګۍ کې ښوونکي او یا نور استاذان چې په ازاده توګه کتابونه وایي.

ځیني ویناوال بیا دومره په ځنډ خبرې کوي چې د اوږدوونکي پام بلې خوا ته کيږي، زیار وایستل سي چې له داسې خبرو څخه هم ځان پري او لري نکړئ.

دا چې تاسو کولای نسئ د ویناوال عادت بدل کړئ، نو ضرور داده چې خپل ځان ورسره بدل کړئ.

لږ ښه په غونډه کې کيږي او د غونډو برخه وال یو ډول خلګ نه وي. زیار و باسئ چې دنورو، خبري، ټوڅلی، د کاغذ

او قلم کنبهاری تاسوله غوړنيولو ونه باسي. که بيا هم تاسو غوړنيولای نسوای، ځای بدل کړئ.

هغه کسان چي په داډول ځای او حال کي ښه غوړنسي نيولای، هغه به داسي عادت سوي وي، بي حوصلې به وي او يا به يي اراده کمزوري وي.

د حواسو د تمرکز او په ډاډ سره د غوړنيولو يو دښمن، د چاهغه عادت دی چي د خيالونو په نړۍ کي ډويږي.

که دا کسان په دي وپوهيږي چي د خيال په نړۍ کي گرځي نوله دې چال څخه ځان ژغورلای سي او هغه داسي چي تل ځان ته متوجه وي، کله چي يي خيال او وهم د حواسو لاره وو هله، ژر دي په يوه منډه ترې تړپ کړي او د واقعيت دنيا ته دي راسي. کيدلای سي په څو ځايونو کي داسي پاملرنه دانسان هميشني عادت بدل کړي.

ځيني کسان دا عادت لري چي تر وينا وال، دهغه څيري، جامو، دريدلو او لاس ښوړولو ته زيات گوري. دا کسان هم خپل حواس متمرکز کولای نسوای. د دې عادت د بدلون له پاره لنډه لاره داده چي يوازي د وينا وال څيري ته وکتل سي.

۵- څوک چي په غونډه کي وينا کوي، وينايي څو برخي لري: سريزه، متن او پايله. زيار وایستل سچي په سريزه کي د وينا وال پيل او بيا دې ته متوجه وي چي وينا وال څرنگه خپل مطلب ته ځي، څرنگه او ريدونکي ځان ته متوجه کوي...

ځيني وينا وال، سريزه په داسي څيزونو پيل کوي چي هغه

ټول ته ښکاره وي. ځيني خولا پيل په کومه لطيفه کوي. د وينا دوهمه برخه، د وينا متن دی دا برخه هم ځيني په دوو پړاوونو کي ښکاره کوي: يوه د موضوع مطرح کول او بل اصل مطلب يادول او ثبوت کول.

د موضوع په مطرح کولو کي بايد هغه جملې درک سي، کومي چي مقدمه او دا برخه سره بيلوي. ځيني يي اظهار کوي. داسي وائي نن زموږ د وينا موضوع ده... زمانه ننۍ خبري ده... په هکله دي. بايد پوه سوچي... په دې برخه کي خپلي خبري په څو پړاوونو کي هم مطرح کولای سي، مثلاً ووايي: زما د خبرولو مړنځ څه ده... په هکله، دوهمه برخه ده... او دريمه برخه د پايلي او نتيجې په هکله ده.

د دې برخي بل پړاو متن دی چي وينا وال خپل هدف او مطلب وايي او تشرېح کوي يي. په دې برخه کي خبري ډيري نه وي، استدلال پکي ډيروي، خو دا څو جملې د وينا روح ده او بايد په غور واوريدلي سي. دا جملې او نکتې په يوه او بله پسي لږي. لري. نو کيدلای سي او ريدونکي يي د وينا وال په ځيني جملو، سره بيلي کړي. مثلاً اوس به را سويږته چي... اوس به راوگرځو. تردي وروسته به... او بيا نوري جملې وايي چي او ريدونکو ته د مطلب ډول، ډول پاڼه کي معلومېږي. دا جملې بايد تکيه سي، ځکه د موضوع برخي بيلوي، مطلب ښکاره کوي او بلي برخي ته سامع متوجه کيږي.

له کتابتون څخه گټه واخلي

کتابتون د انساني پوهې پيړيو، پيړيو خزانه ده. په هر کتابتون کې په زرگونو اهيليونونو ټوکه کتابونه موجود وي. تاسو لومړی بايد کتابتون له نژدې وگورئ، هلته د کتابتون له مسئول څخه نقشه ترلاسه کړئ او يا د کتابتون څوړندې نقشي وگورئ او پيدا کړي چې په دې کتابتون کې مجلې او ورځپاڼې چېرې دي؟ نادر او هغه کتابونه چې بل ځای نه پيدا کيږي چېرې دي؟ کوم ډول کتابونه وړلای سئ او کوم ډول کتابونه يوازې دلته کتلاي سئ؟ د کومو نقاشيو وټابلوگاني دلته موندل کيدلای سي؟ د کومو خطي کتابونو مايکروفيلمونه دلته سته. په دې هم ځان پوه کړئ چې د کتاب ورکولو او اخستلو طريقې يې څه ډول دي او ...

د کتابونو ترتيب او تنظيم

دا چې په يوه کتابتون کې په ميليونونو کتابونه موجود دي. دلته پاره چې هر کتاب په اساني سره ترلاسه سي، نو د منظم ايښودلو له پاره يې يو نظام په کار دی. په نړۍ کې دوه سيستمونه رواج لري: يو د ديوي لسيز سستم (Dewey Decimal system) او بل د کانگرس د کتابتون سستم (Library of congress).

په دې برخه کې ويناوال هره اصلي خبره او نکته په لنډو الفاظو کې وايي، کيدلای سي د ټولو د فهم وړنه وي نو ځنگيزي جملې ورسره وايي، وضاحت ورکوي او دلايل راوړي د افري او ځنگيزي جملې هم بايد په غور واوريدل سي.

دوينا وروستنی برخه پايله او نتيجه ده چې خورالنده وي او په ځانگړيو عباراتو پيل کيږي. مثلاً، لنډه داچي ... نو د خبرو پايله داده ... په نتيجه کې بايد ووايو

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

د ويناوال ټوله وينا هم داسي نده چې ټوله ياده سي. اړيکي او تسلسل يې درک او مطلب يې په متن کې ځان ته معلوم کړئ. آن داچي کومې افري خبرې کوي هم د يادولو وړ ندي، يوازې د هغوی په مرسته په اصل مطلب ځان پوه کول ضرور دي. دوينا مطلب له ځان سره ساتل اصل خبره ده.

افري خبرې هم ځېني وخت ويناوال په بيلو جملو بيلوي. مثلاً؛ په دې ترڅ کې، سربيره په دې ... او دا هم چې

٦ کله، کله د کوم ويناوال وينا، ستاسوله عقيدې، نظر، عنعنې او قانوني اصولو سره مخالفه راځي، په داسي حال کې بايد خپل احساسات او عواطف په کنترول او اداره کې ولرئ. داسي نه چې خداي واورئ او تر دد وړاندي ورباندي بريد وکړئ يا د غوړنيولو پاملرنه او د حواسو تمرکز وبايلئ.

په هر حال لومړي دويناوال پيغام درک کړئ او بيا يې له خپلو افکارو سره پرتله کړئ. نژدې يې ومنئ او لري يې پريږدئ.

د دیوي اعشاري سستم، په ۱۸۷۶ میلادي کال، د امریکایي ملویل دېوي له خوا ترتیب سو. په دې نظام کې یې ټول کتابونه په لسو برخو ویشلي دي او هره برخه یې په لاندې ترتیب په حسابي شمیره کې راوستلې ده:

۱- عمومي لار: دایرة المعارفونه، دلاربنوونې کتابونه او فرهنگونه، خطي نسخي. ۹۹-۰۰۰

۲- فلسفه: روح پیژندنه، اخلاق، منطق، میتافزیک، سحر، د انسان رفتار (کره، وره) ۱۹۹-۱۰۰

۳- دین د دینونو تاریخ، ملتونه او مذهبونه، مذهبي موسسي او ... ۲۹۹-۲۰۰

۴- اجتماعي علوم: سیاسي علوم، ټولنپیژندنه، اقتصاد، مسلکونه، ښوونه او روزنه، رسم، رواج او احصایه. ۳۹۹-۳۰۰

۵- ژبپوهنه: پښتو، دري او نوري بهرني ژبي ... ۴۹۹-۴۰۰

۶- خالص نظري (مثبت) علوم: ریاضي، فزیک، کیمیا، بیولوژي، جغرافیه ... ۵۹۹-۵۰۰

۷- عملي علوم او فنون: کرهڼه، هواپیژندل، صنعتي، طبي او نور علوم ... ۶۹۹-۶۰۰

۸- ټکلي صنایع او تفریحي موضوعات: نقاشي، معماري، مجسمي جوړول ... ۷۹۹-۷۰۰

۹- ادبیات: شعر، دیوانونه منظومي، داستان، تمثیلونه، نړیوال ادبیات او ټول ادبي معلومات. ۸۹۹-۸۰۰

۱۰- تاریخ: داسیا، اروپا ... عمومي تاریخونه، سفرنامي، د ملتونو تاریخ ... ۹۹۹-۹۰۰

دا هره برخه بیا په لسو، لسو برخو ویشل کېږي. مثلاً د ۵۰۰ شمیرې برخه چې علوم دي بیا داسي ویشله کېږي:

۵۰۰-۵۰۹: خالص علوم.

۵۱۰-۵۱۹: ریاضیات.

۵۲۰-۵۲۹: ستوري پیژندنه.

۵۳۰-۵۳۹: فزیک.

۵۴۰-۵۴۹: کیمیا.

۵۵۰-۵۵۹: ځمکه پیژندنه.

۵۶۰-۵۶۹: فوسیل پیژندنه.

۵۷۰-۵۷۹: ژوند پیژندنه.

۵۸۰-۵۸۹: نبات پیژندنه.

۵۹۰-۵۹۹: حیوان پیژندنه.

د پورتنی ویش هره برخه بیا په لسو، لسو برخو ویشله کېږي. د ساري په توګه ۵۱۰ بیا داسي ویشل سوي ده:

۵۱۱- حساب

۵۱۲- الجبر.

۵۱۳- هندسه.

۵۱۴- مثلثات.

۵۱۵- ترسیمي هندسه.

۵۱۶- تحلیلي هندسه.

خوداچي دکتلو او وړلوله پاره کتاب څرنگه پيدا کړي. نو بيا هر کتاب ته يوه پاڼه لیکل کيږي، چي په هغه ي کي د کتاب ټولي ځانگړتياوي ليکل سوي وي.

د اپاني يا کارتونه درې ډوله ترتيبيږي:

- ۱- هغه چي د ليکوال په نوم وي.
- ۲- هغه چي د کتاب د عنوان په نوم وي.
- ۳- هغه چي د کتاب د موضوع په نوم ليکل سوي وي.

کتابتونونه همدا درې ډوله پاني لري او څوک کولای سي، په دي لارو کتاب پيدا کړي.

که چاته د مؤلف نوم، د کتاب نوم او يا د کتاب موضوع معلومه وي، کيدلای پيژري پيدا کړي. د اپاني په يوه الماری کي داسي ايښي وي چي هغه واړه روکونه لري او د حروف په ترتيب پکي ايښودل سوي وي. شکلونه وگوري.

۵۱۷- جامعه او فاضله حساب.

۵۱۸- تصويري هندسه.

۵۱۹- احتمالات.

د اويش بياهم په لسو برخو ويشل کيږي خوداخل په (/) نښه بيليږي. د ساري په توگه: ۱۱ شميره چي د حساب برخه ده، د حساب په اړوند ځانگو داسي ويشل کيږي:

د حسابي سيستم مربوط کتابونه ۵۱۱/۱.

د حساب اصلي عملي ۵۱۱/۲.

د لومړنيو عددونو اړوند بحثونه ۵۱۱/۳.

او داسي نور تر ۵۱۱/۹.

ددې نظام ترڅنگ چي نړيوال سيستم دی، د کتابتون بل نظام دکنگرېتابتون نظام دی چي په هغه کي هم په زرگونو کتابونه په منظمه توگه خوندي کيدلای سي.

ددې نظام توپير د ډېوي له نظام سره دادی چي د کتابونو عمومي ویش، د شميرې په ځای په حروفو سره بيليږي.

مثلاً په دي نظام کي عموميات په A او کرهڼه، د څارويو روزنه او ښکار په S ښودل کيږي.

داخو و هغه نظامونه په کومو چي په کتابتونونو کي کتابونه ورباندي لسي ايښودل کيږي چي بيلول او پيدا کول يي اسانه دي.

۲۹۷/۲ ريان - عبدالله گل / ۱۳۳ هـ ش

L758

اسلامي علمي نهضت د عبدالله گل ريان ليکنه

کويته يونائيتيد پريس ۱۳۷۷

۸/ مخونه مصور ۱۸ سانتي متره

۱- د مسلمانانو علمي خدمت ۲- مشهور مؤلفين ۳- کتابتونونه

LB2830/5-L55 297/2 ۱/۱۲۳-۵۲

(کنگره)

۲۹۷/۲	اسلامي علمي نهضت
L758	ريان - عبدالله گل ۱۳۳/هـ ش
	اسلامي علمي نهضت د عبدالله گل ريان ليکنه
کويته	يونانتيډ پريس ۱۳۷۷
۸/ مخونه	۱۸ سانتي متره
۱- د مسلمانانو علمي خدمت، ۲- مشهور مؤلفين، ۳- کتابتونونه	
LB2830/5-L55	297/2 ۱/۱۲۳-۵۲
(دکنگر، کتابتون)	

۲۹۷/۲	مشهور مؤلفين
L758	ريان - عبدالله گل ۱۳۳/هـ ش
	اسلامي علمي نهضت د عبدالله گل ريان ليکنه
کويته	يونانتيډ پريس ۱۳۷۷
۸/ مخونه	۱۸ سانتي متره
۱- د مسلمانانو علمي خدمت، ۲- مشهور مؤلفين، ۳- کتابتونونه	
LB2830/5-L55	297/2 ۱/۱۲۳-۵۲
(دکنگر، کتابتون)	

په هروک کي چي پاڼي اينودل سوي دي، د هر حرف لپاره بيا هم په دننه کي نښاني لري. لکه (۲) شکل. اوس پام وکړي د لومړي کارد (پاڼکي) تشریح ته: ريان - عبدالله گل د مؤلف نوم دی چي لومړی تخلص اوييا نوم ليکل کيږي. ۱۴۳۰ مؤلف د زېږيدلو نيټه نښي، که مړ سوی وي نو ورسره هغه هم ليکي. اسلامي علمي نهضت: د کتاب نوم دی.

عبدالله گل ريان: د مؤلف نوم نښي چي تر تخلص وړاندې ليکل کيږي. که ليکوالان دوه وي د بل ليکوال نوم هم دلته ورسره ليکل کيږي. کويته: د خپريدلو ځای. يونانتيډ پريس: د خپرونکي موسسې (يا شخص) نوم ليکل کيږي. ۱۳۷۷: د خپريدلو کال نښي. ۸۰ مخونه: د کتاب مخونه نښي. مصور: که کتاب تصويرونه لري، نومصور ليکل کيږي. ۱۸ سانتي متره: د کتاب اوږدوالی نښي. د مسلمانانو علمي خدمت، مشهور مؤلفين، کتابتونونه او نوو عنوانونه دي، چي کيدلای سي د کتابتون مسئل ته يي ورکړو. LB283/5-L55 دادکنگرې د کتابتون دنظام نمره نښي. ۲۹۷/۲ د ډبوي دنظام نمره نښي. ۵۲-۱۰۱۲۳ د کتابتون د مسئلينو ځانگړي نمره نښي چي د کتابتون په فني چارو پوري اړه لري. د کارت په پاسنۍ نښي لورته گوښي ۲/۲۹۷، L758 هغه نومره ده چي په کتابتون کي د کتاب دقيق ځای نښي. نور دواړه کارتونه هم ورته پاڼي دي. خويوازي په دوهم کي د کتاب عنوان او په دريم کي د کتاب يوه موضوع لومړي ليکل سوي ده.

داچي هر کتاب درېو له پاڼې په کتابتون کي لري څوکه په پاڼه د کتاب نوم، د مؤلف نوم یا د کتاب موضوع معلومه وي. کتاب په کتابتون کي موندلای سوای پورتنی کارت هسي نمونه ده.

له دې پاڼو سره، سره په الماریو او روکونو کي نوري پاڼي هم د لارښوونې له پاره ایښي وي د ساري په توگه:

غزنی
وگورئ د پاڼه ښيي چي غزني په دوو املا وولیکل کیږي غزنین
خو په دي کتابتون کي يي املا (غزنی) ده.

مولو. شمس الله وگورئ: کمالزاده
پاڼه ښيي چي مولف دوه نومونه لري او لته يي په دوهم نوم کتاب قيد دی.

اسلا اوهم وگورئ: مذهبه، مسجدونه تصوفي فرقي او
پاڼه ښيي چي له يوې عادي موضوع څخه تاسو ي خاصي او دقيقې موضوع ته بيايي.

د داسي پاڼو د لارښوونې له پاره دا ټکي هم په پام کي ولرئ.

د کتاب په نوم يا موضوع کي هغه خوراځانگړي کلمه غوره کړئ ايا يي د موندلو هڅه وکړي. مثلاً: که وغواړئ چي د (څرنګه مطالعه وکړو) کتاب پيدا کړئ نو مطالعه غوره کړئ اود "م" پاڼه پيدا کړئ.

۲- د تعريف حروف لکه دانګليسي an, the, په نظر کي مه نیسئ.

۳- د مؤلف په نوم پاڼه کي تل تخلص لومړی ليکل کیږي نو په نوم پسي نه بلکي په تخلص پسي وگرځئ.

ګډ يوه مؤلف څو نور اثار هم وي. دهغه کار تونه هم له پيدا سوي پاڼي سره اېښودل کیږي.

۵- د کليمو املا لکه څرنګه چي تلفظ کیږي، هغسي ليکل کیږي لکه عیسی د عیسا په املا او اسحق د اسحاق په املا. موندل کیږي.

۶- عددونه او ارقام تل په حروفو ليکل کیږي. (۱۰۰۰ مسلي) د "ز" تر حرف لاندي موندل کیږي.

۷- که د عنوان په پاڼه کي لومړی د يوه کسب، امتياز او يا بله کلمه راغلي وي، په هغه نوم موندل کیږي. لکه مولوي کمالزاده. په "م" او غازي احمد شاه د "غ" په حرف پيدا کیږي.

۸- د مؤلف په پاڼه کي القاب او نوم په نظر کي نه نیول کیږي. مثلاً مولوي شمس الله "کمالزاده" د ک په حرف پيدا کیږي چي د تخلص لومړی حرف يي دی.

که په يوه موضوع کي څو کتابونه ليکل سوي وي. دييلوالي له پاره يي د مؤلف د تخلص دوه توري هم ورسره ليکي چي، دا کارت د ليکوال د ښې کارت بلل کیږي.

په کتابتون کې هغه کتابونه چې بهرته نه وړل کېږي

دا هغه کتابونه دي چې دريفرنس اوجع په توګه استعمالېږي، د تحقیق او پلټنې له پاره غوره ذخيرې دي او د دایرة المعارف، اطلس، کلنۍ، فهرست او بیوګرافي په بڼه لیکل سوي کتابونه دي.

دایرة المعارف (Encyclopedia): معمولاً د بشري پوهې د ټولو څانګو معلومات لري، په ډیرو جلدونو کې لیکل سوي وي. ورسره مل فهرستونه هم لري، د بڼې ګټې اخستلو له پاره د فهرستونو کتل ضرور دي.

په انګلیسي ژبه کې ډیر دایرة المعارفه موجود دي. لکه د امریکا دایرة المعارف، د بریتانیا دایرة المعارف، د کامپتون عکس لرونکي دایرة المعارف.

د امریکا دایرة المعارف په ۳۰ ټوکونو کې ده چې وروستی ټوک يې فهرست دی.

د بریتانیا دایرة المعارف په ۲۴ ټوکونو کې ده چې څلور ویشتم ټوک يې فهرست دی.

د کامپتون دایرة المعارف په ۱۵ جلدونو کې ده د نورو معلوماتو تر څنګ بڼکلي رنګه عکسونه هم لري.

د دایرة المعارف ډیر استعمالېږي.

یو ډول دایرة المعارف چې په انګلیسي کې (Cyclopedia) ورته وايي بیا د پوهې په یوه خاصه څانګه کې لیکل سوي وي.

په نړۍ کې لومړۍ دایرة المعارف په ۷۰ کال رومي پلني Pliny و لیکله په مسلمانانو کې ابن ندیم د الفهرست په نوم دایرة المعارف ته ورته کتاب ولیک او په افغانستان کې په ۱۳۲۰ هـ ش کال د دایرة المعارف کار پیل سو چې بیا په پښتو او دري چاپ سو. پښتو او دري په شپږ جلدو کې و.

پښتو لومړي جلد په ۱۳۲۹ او وروستی په ۱۳۵۵ هـ ش کال چاپ سو. ټول ۶۱۵۰ مخونه وو.

اطلس: دا هغه کتابونه دي چې دهیوادونو او ښارونو، نقشي او د ځمکې منځ داوب او هوا په هکله نقشي او معلومات لري. د غرونو او سیندونو او ځایونو د سم تلفظ لارښوونې لري او هر یو په نقشو کې ښيي.

کلنۍ: هغه کتابونه دي چې دیوه کال په اوږدو کې دیوه هیواد د پېښو په هکله لیکل سوي وي.

په افغانستان کې د اطلاعات او کلتور د وزارت په همت کلنۍ خپریدلي چې اساس يې په ۱۳۱۱ هـ ش کال ایښودل سوی و.

فهرست: له فهرستونو کولای سئ چې دیوې ځانګړې موضوع په هکله د کتابونو نومونه و مومئ، کومې مقالې چې په مجلو او ورځپاڼو کې خپرېږي، په فهرست کې يې نومونه راځي. ځینې فهرستونه د ټولو چاپ سويو کتابونو نومونه لري، خو ځینې نور بیا په ځانګړیو څانګو کې رالاند سوي دي. په پښتو ژبه د فهرست نمونه، د ښاغلي حبیب الله رفیع د "پښتو پاڼګه" کتاب کیدلای سي. چې په پښتو ژبه خپاره سوي

خپل معلومات په لومه کي بندکړئ

(وايي: علم ښکاردی اولیکنه يي لومه.)

رښتيا هم که بشري علوم په لیکنه کي نه وای بند سوي، گوره ددې علومو پایله به څه وه.

موږ هم چي کله مطالعه کوو، دزده کړه په ټولگي کي څه لولو، کومي وینا ته غوږ نیسو. که دا معلومات راسره قيد نکړو، یاد د اښتییې نوځا خلو، نو دوخت په تیریدلو به هرڅه راڅخه هیر وي، خو هله معلومات نه هیریري، بلکي ډیریري چي موږ د وینا، تدریس اولیکني شغل ولرو.

که تاسو د تحقیق اولیکنه پله پاره مطالعه کوئ، یا یوازې د معلوماتو ټولول مو د مطالعې موخه وي، نو دخپلي مطالعې یاد دا بڼت واخلي. که نور مطالب نه لیکئ، دومره خو ضروري ده چي تر مطالعې لاندي د کتاب مشخصات ولیکي: مثلاً، د لیکوال نوم، د کتاب نوم، د کتاب موضوع، دخپرونکي نوم، دخپرو لوځای اونیتیه.

دایاښتونه ځيني کسان په کتابچو کي اخلي او ځيني په پاڼکو (کارتونو) کي.

د ډیرو پاڼکو یا کارتونو سایزونه ۹×۱۵ یا ۷×۱۲ سانتی متره وي او د هر کتاب له پاره یو کارت لازم دی.

که مطالعه د تحقیق اولیکنې له پاره وي، نو د هرې موضوع له پاره کارت لیکل کیږي او که د معلوماتو له پاره وي یوازې د کتاب مشخصات باید ولیکل سي.

کتابونه يي پکښې فهرست په توگه داسي یاد کړي دي چي د کتاب څرنگوالی هم پکي ښکاره دی. مایي دوه ټوکه لیدلي چي ټول يي ۱۳۲۸ پښتو کتابونه پکي معرفي کړي دي. **بیوگرافي**: دا شخصو د ژوند په هکله لیکل سوي کتابونه دي چي نموني يي:

1- Dictionary of American Biography.

2-Who is who in America.

لومړی کتاب د امریکايي نوميالو په هکله کوم چي مړه سوي دي معلومات لري او دوهم هغه امریکايي نوميالي معرفي کوي څوک چي تر لیکلو ژوندي وو.

په پښتو کي په دې هکله کارسوی خو خوراکم، ځینو دیوه هیواد خلک معرفي کړي او ځینو دیو ډیمي نموني يي اوسني لیکوالان، مجاهد لیکلوان، وینه په قلم کي او غوره يي د افغانستان نوميالي دي.

که مطالعه دهغه وخت دلیکنه پله پاره نه وي اولنډيزي
ولیکلي بهم گټه يي داده چي بيا به دهغه کتاب لوستلو ته
اړتیا نه وي یوازې هغه لنډ کي یاد دښت کیدلای سي د
محتویاتو اساسي ټکي ذهن ته راولي.

که په کوم کنفرانس غلوند په کي دا وریدونکي په خیر ګډون
کوي، هلته هم د وینا اساسي ټکي ولیکئ. په لیکنه کي اساسي
ټکي او ورسره تائیدي هغه جملې واخلئ چي اصلي موضوع
روښانه کوي. که په کوم ټولګی کي د زده کړې پله پاره ناست
یاست، د درس لنډیز واخلئ، ترڅو:

ن په ښه پوهیدلو او ذهن ته د سپارول په برخه کي درسره مرسته
وکړي.

نکه کله، کله دا یاد دښتونه وګورئ، دهغه درس محتویات
ټول ستاسو ذهن ته راځي او دازموینې لپاره چمتو والي کې
درسره مرسته کوي.

ن د زده کړې د هرې دورې د لوست په هکله په لیکنه کي درسره
مرسته کوي.

ن دهغه لوست اساسي ټکي درته ښکاره کوي.

* یاد دا ښت اخستل ستاسو د حواسو په تمرکز کي مرسته کوي.
ن یاد دښتونه اخستل د لوست تکرار او یو ډول بیا لوستل هم
دي.

خو دا یاد دښت باید په داسي ځنډ نه وي چي دښوونکي یا
ویناکوونکي نور مطالب او ویناوې درڅخه تیري او پاته سي.

په یاد دښت اخستلو کي خبري او جملې لیکل هم ضرور ندي
بلکي په دوه ډوله، لنډ یاد اښتونه باید و اخستل سي:
یاد اچي په چټکه لیکنه یاد دښت و اخستل سي. د دې کار له
پاره باید په مخففاتو ځان پوه کړئ او یا له خپله ځان له مخففات
وټاکي اقل له هغو څخه کار واخلئ. په دې ډول یاد دښت
کي له همدې مخففاتو یا لنډ کيو لغاتونو، له لومړنیو حروفو او
دریاضي له ښو څخه گټه واخلئ او یا په لنډه لیکنه یاد دښت
واخلئ یا په دې ډول لیکنه کي لومړی باید لوست په مفهوم
پوه سئ او بیا په خپلو لغاتونو او لهجه هغه په لنډ ډول ولیکئ.

په ټولګي کي د یاد دښتونو د اخستلو له پاره د ټکي په یاد ولړئ

۱- تردې پورې چي ټولګی ته لاړ سي، یاد دښت اخستلو
ته ځان چمتو کړئ. هغه په دې ډول چي دهغې ورځي درس مخته
ولولئ. ترڅو دښوونکي د لوست په وخت کي په لوست پوهیدل
او یاد دښت اخستل درته اسانه سي.

۲- د یاد دښتونو په پانوکي ځنډه اولمنه څه سپړینه
پریږدئ څو د سمولو او زیاتولو په وخت کي ځای درته پاته
وي.

۳- دا خبري ولیکئ:

الف: د لوست په پیل او پای کي مهمي خبري.

ب په کومو خبرو چي ښوونکی ټینگار کوي بیا بیا
لولي.

ج: هره خبره چي بنوونکي په توره تخته ليکي.

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

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

۶- لنډ کيو محففاتو گټه واخلي. مثلاً: د ساري په توگه (سا، توگه) معلومات (هـ) سربيره په دي (+) پرته له دي (-) برابر، مساوي (=) لوی او واړه (< >) وگورئ (وگ) او نور. په هر حال ياد د ښت واخلي خو ياد د ښت اخستل مو بايد په غور ښوولو او مطالعه کولو کي د ذهن تمرکز ته زيان ونه رسوي. والسلام.

۸- سرطان - ۱۳۷۷ هـ ش

کندهار

دوهمه برخه:

څرنگه امتحان ورکړو؟

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سریزه

ازموینه او امتحان که د ژوند په هر ډګر کې وي، یوه ستونزمنه خبره ده، انسان ورته په فکر کې وي، دافکول په خوډوله کیدلای سي:

لومړی: دهغو کسانو فکر دی چي دکار او کال په جریان کې یې دازموینې لپاره هیڅ کړي نه وي. هغوی ترازموینې وړاندې شپه، په دې فکر تیروي چي که یوه خارق العاده پېښه وسي او دا ازموینه وځنډیږي. دا کسان دخپل امتحان د ځنډ په هیله دنورو تباهي غواړي. هغوی په خپل خیال کې د وراني او تخریب یوه نړۍ جوړوي. وایي که سبا زلزله وسې، باد او باران راسي، په ښار کې مظاهري وسې، ترڅو مدرسه بنده وسې یا لږ تر لږه ښوونکي ناروغ او ددې مضمون ازموینه پاته سي. داهسي چرتونه دي او ډیر کم احتمال لري چي ازموینه دې وځنډیږي. خو که ازموینه وځنډیږي، دا کسان بیا هم دازموینې لپاره هیڅ نلري. دا کسان هغه ډله ده چي په لس – دوولس کاله کې یې آن داچي دیوه لیک دلیکلو ځواک پیدا کړی نه وي. همدا کسان نه دبریا لیتوب په خوند پوهیږي او نه دپاته کیدلو نوم د ځان له پاره بد گڼي. هغوی هسي کلونه تیر کړي دي او باید دزده کړې په ډګر کې معیار ونه گڼل سي.

لړلیک

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

دوهمه ډله هغه کسان دي چي مدرسي ته خو تللي او د
نبوونکي لوست ته کښينا ستلي وي. د ټولگي خورې ورې
خبري يې د خوب او خيال په نړۍ کي گرځي، راگرځي خود
ازمويني له پاره کوم ځانگړې چمتوالي نلري. يوازي د ازمويني
په شپه، لزمويني لپاره کتاب گوري. کيدلاي سي دا کسان په
ازموينه کي منځني نمري واخلې. ځکه، د يوه مضمون لپاره چي
څه په ذهن کي لري او يوه شپه مطالعه وکړي نو د برياليتوب
برخه تر لاسه کولای سي.

درېمه ډله هغه کسان دي چي د زده کړي په کلنۍ موده کي
بي د ازمويني له پاره څه کړي وي. په پروگرام سره يي لوستونه
لوستي وي. د ازمويني په شپو ورځو کي هم مطالعه
کوي، خود مطالعه د يوې شپې مطالعه نه وي. بلکي دنورو
شپو په څير ورته مطالعه يې عادي شپه وي. هغو يې په همدې
شپه، تير اخستل سوې يادښتونه گوري، کتابونه د عنوانو نو
په کتلو بيا په حافظه کي راگرځوي. له ځان سره احتمالي
پوښتني جوړوي او ځوابوي، په ډاډه زړه د ازمويني شيبو ته ځان
ورنژدي کوي. دا کسان د امتحان په شپه نه په خوب کي تغير
راولي او نه په پروگرام کي. هغو يې دنورو شپو ورځو په
څير، د لوست تر څنگ بهرني کارونه کوي، مجلي گوري، تفريح
کوي او ازموينه ورباندې هيڅ اغيزه نلري. دا کسان په ژوند کي
بريالي خلک دي. که په ټولگۍ کي لوست وايي، لومړني کسان
وي. که د مسابقو له پاره کومه لوبه کوي د کال زيار او کونښن

او د همدې شپې او ورځې ډاډ ورته داسي بر ځورپه برخه کوي
چي آن د يوه هيواد وياړ گرځيدلای او گټلای سي.
تاسو هم که زده کوونکي ياست، که په کومه لوبه کي
د مسابقې او مقابلې له پاره گډون کوئ له همدې دريو ډلو
څخه وتلي نه ياست. که خدا بښي، هغه کسان ياست چي
د ازمويني د څنډه په هيله يا باد او باران غواړي او يا د ښوونکي
بیماري ته خوشحاله ياست. له همدې ورځې اراده وکړئ چي
نور به په د ټولو کي هغه ډله ستاسو وي چي امتحان ورته
عادي لوست ښکاري او په ټولگۍ او ملگرو کي وياړلي
يوازي تاسي ياست. زه په همدې هيله همدا بحث پيل
کوم. خدای تعالی دې کړي چي زما د ليکنه له تاسو سره څه
مرسته وکړي.

زده کوونکي باید څه ډول مطالعه وکړي؟

وړاندې تردې چې د ازموینې په هکله څه ولیکل سي، دا یادونه ضروري گڼم چې د مدرسې او ښوونځۍ زده کوونکي د مطالعې ټول شرطونه، کوم چې د مطالعې په برخه کې لیکل سوي دي مراعات کړي. د کتاب کتلو لپاره منظمه تګلاره ولري او ورسره د اهم وپوهېږي چې ازاده مطالعه او د زده کړې د لوستونو مطالعه څه توپیر هم لري. ځکه:

۱- د لوست له پاره د ټولګۍ کتابونه د زده کوونکي په خوښه نه وي، نوي وي او په یوه ځانګړي موضوع کې لیکل سوي وي. ځکه هم په ذهن باندې درنېږي.

۲- د لوست او زده کړې کتابونه هر یو دیلایل علم او فن په هکله لیکل سوي وي. کومه خاطره، لطیفه او ذهن دخوشحالي له پاره ډیر څه نلري، نو خوند پکې نه وي د اهم په ذهن بار درنوي. خود مدرسې او ښوونځۍ د پروګرام کتابونه بیا یوه ښیګڼه هم لري. هغه دا چې د کتابونه هر یو په یوه موضوع کې لیکل سوي وي. که د لومړنیو ورځو د نابلدتیا ستونزه وګالل سي. د کال په جریان کې له دې کبله اسانتیا پېښېږي چې، لوستونه سره ورته والی لري. د لوست کړۍ یو تر بله ډیر توپیر نلري.

د مدرسې او ښوونځۍ لوست په ذهن اجباري بڼه لري. ځکه د ازادې مطالعې په څیر څوک کتاب په خپله خوښه نه سي غوره کولای. نو د لازمه ده چې د مطالعې وخت او څرنگوالی هم څه

ناڅه په جبري ډول ترتیب او غوره سي. که په ازاده مطالعه کې یو ساعت وخت بس وي، د همداسي لوستونو له پاره د مطالعې وخت زیات ضرور د یوه تجربه سره ویلا ی سوای چې، د هر مضمون لپاره چې څومره وخت د مدرسې او ښوونځۍ په پروګرام کې ورکړل سوی وي دهغه دوه برابره وخت باید هم هغه مضمون مطالعه ی ته ورکړل سي ترڅو تکرار سي په یاد سي او تمرین او پوښتنې پکې حل سي. د مدرسې او ښوونځۍ د زده کړې ترڅنګ که په کور کې مطالعه کېږي، نو په ټولګۍ کې راغونډ یوې معلومات په ذهن کې ښه خوندي کېږي. کورنۍ مطالعه تکرار او تمرین د یو سریره په دې چې د ټولګۍ لوست ښه ورباندې زده کېږي، علمي مهارت ورباندې زیاتېږي او په کور کې تر ښوونځۍ وخت هم زیات وي. نو کیدلای سي تیر لوست و لوستل سي، ولیکل سي، تکرار سي او یاد سي.

که څوک د مدرسې او ښوونځۍ ترڅنګ په کور کې هم په یوه منظم پروګرام مطالعه وکړي، کیدلای سي د کار کولو ښه عادت ورسره پیدا سي.

د مدرسي او ټولگي ستونزي په خپله حل کړئ

هر زده کوونکی که هغه تکړه دی که ناتکړه په مدرسه او ټولگي کې څه ستونزي ورته پيدا کېږي. کله دا ستونزي د ښوونکي او ټولگي له لوري وي، کله لوستونه گران وي او کله هم زده کوونکی په خپله ستونزي پيدا کوي. که ستونزي هر ډول وي که د هر چاله لوري پيدا کېږي ه حل لاره يې دنده چي ښوونځی پرېښودل سي. گران مضمون هيرسي او يا دستونزو پيدا کوونکي، ښوونکي درس ته حاضر نسي. نوري لاري سته چي له دې ستونزو سره مقابله و سي او زده کوونکی په خپله مقابله او زغم همدا ستونزي حل کړي. دلته به د ځينو ستونزو ډولونو او د حل لارو ته يې اشاره وسي.

۱- کيدلای يې: ستاسو د ښوونکو په منځ کي کوم يو داسي هم وي چي يا علمي کفايت ونلري، د پوهيدلو ځواک يې کم وي په وړه خبره عصبي کېږي، د پوښتنې د اوريدلو ځواک نلري، تر لوست دوخت په ضايع کولو خوښ وي يا نوري ستونزي ولري. له داسي ستونزو سره مقابله دنده چي يا ټولگي ورته پرېږدي او تيلسو هم بي کفايتي وښايست او له هغه سره په شخړه پيدا کول چيل اعصاب کمزوري او ذهني تمرکز وبايلي. غوره لاره ورسره روغه او جوړه ده. که کله، کله دهغه په کړو، وړو نارامه کيدلاست، خپل پام بل لور ته اړوي که بيا هم هغه ښوونکي بې ځايه تاسو په قهر کولی، زيار وباسئ خو خپل حالت په اختيار کي ولری کله چي دهغه عصبي وضعيت نور

مال سي او يا تر ټولگي بهر ورسره خبري کوي بيا هم خپل ځان کنترول کړي. ځکه له غوره ښوونکي سره مخامخ نه ياست. يوه لاره دا هم ده چي داستونزه دهغه ښوونکي په واسطه حل کړي کوم چي تاسو ته دروند او محترم وي.

که ستاسو هدف دانه وي چي ددې ښوونکي عادت ته بدلون ورکړي او يا کولای سي چي په خپلو کړو، وړو د همداسي ښوونکي عادت واړوي. بيا ځان مه قرباني کوي. د ډيرو گلانو تر څنگ کله، کله اغزي هم په لاس کي واخلي.

کيدلای سي د ښوونکي يده رويه ستاسو د بد چلند زيربنده وي، تاسو به درس نه زده کوئ گورنۍ وظيفه به سرته نه رسوي، په ټولگي کي به مزاحمت کوي او...

په دې صورت کي ځان ملامت وکړه او په عادت کي مو بدلون راولي.

۲- گران لوستونه: کله زده کوونکو ته له دې کبله ستونزه پيدا کېږي چي د ټولگي کتاب اولوست ورته گران او سخت وي داسي ستونزي ته خو نژدي او آسانه حل دادی چي هغه کتاب هيرکړي په مهال ویش کي دهغه کتاب او مضمون وخت او ځای پل مضمون ته ورکړي او کار ستاسو په وس کي نه دی. ځکه هغه يو معياري مضمون دی او د درس په پروگرام کي منل سوی دی. نو غوره لاره يې داده خو دهغه مضمون په زده کولو کي زيات وخت تير کړي کله مضمون اسانه وي خو زده

کونکي هغه پردی گڼي. همدا پردی گڼل همغه مضمون سختوي. داسي چي زده کوونکی وایي:

زه به په راتلونکي کي یو ادیب یم، نو یوازې د ژبو مضمونونه باید ولولم. مثلثات او الجبر هیڅ په درد نه خوري. یا ووايي: زه به یو انجنیر یم، نو ادبیات راته اضافي مضامین دي.

په داسي احساس او اټکل یو ډول مضمونونه پردی فرضوي او فرض هغه مضمونونه ورته گرانوي. خو کیدلای سي ستاسو اراده بدله سي که هغه هم نه وي نو د ژوند په کارونو کي خو هم مضمون ضرور دی نوله گران او ناخوښه مضمون څخه تېښته د ستونزي د حل لاره نده بلکي باید:

ن گران لوستونه لومړی وکتل یی. داسانه لوست وخت ورته وسپمولى سئ.

ن د گرانو لوستونو په هکله له نورو انډیوالانو یا لویانو مرسته وغوښتل سي.

ن د همدې مضمونونو د لوست په وخت کي غایب نسئ. ټولگي ته تر تللو وړاندي، د دې مضمونونو لوست وگورئ او هغه ټکي او ځایونه چي پکي گران وي، لومړی حل او بیا نور لوست زده کړئ.

۳- د زده کوونکي ستونزه: کله، کله شاگرد په خپله ستونزه پیدا کوي. د ساري په توگه:

تل ټولگي ته ناوخته رسیږي. یوازې دانه چي لوست ترې تېرېږي، بلکي په سترې ساه په ورسیدلي درس هم نه

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

د نوسونه، نه زده کوي، هره ورځ کورنۍ وظیفه ورڅخه پاته وي. داسي شاگرد ته هرو، مرو دښوونکي له لوري ستونزي پیدا کیږي. ښوونکی که هرڅومره حلیم او زغم څښتن انسان وي خو تیرو، دوه ځله زیات غم هغه بي حوصلې کوي او زده کوونکي ته ستونزه پیدا کوي. د ستونزه هم باید شاگرد په خپله حل کړي. د لوست په زده کړه باید د ښوونکي باور پیدا کړي او هغه ته داسي بهانه په لاس ورنکړي چي بي ځایه ایا په ځای سره عصبی سي.

ن په ازموینه کي کمی نمرې اخستل بله ستونزه ده چي شاگرد ته له خپله ځانه پیدا کیږي. په کمونمرو اخستلو خپل اعصاب هم خرابوي او معلم ټیي هم له گونځو ډکه تنده نیولي وي. له دې ستونزي څخه د خلاصون په غرض د ازموینې پاڼه یا څیړي یا سوځوي او یایې پټوي. خو دایي لاره نده. له پاڼې څخه باید گټه واخلي او خپله تیروتنه پکي وويني او ووايي نولي مي د پاڼه بده او د کتلو وړ نده. تیروتنه جبران کړي. همدا پاڼه ورته د عبرت پاڼه سي. بیلوخت بیکاره تیرنکړي. خپله اراده درس ویلوسه کلکه کړي. ترڅو بیا ورته بده پاڼه په کین لاس ورنکړل سي.

له ټولگي څخه گټه تر لاسه کړئ

۱- د ټولگي ټولو درسونو ته حاضرېږئ، که په ټولگي کي کم معلومات تر لاسه کړئ او څه تکرار وکړئ. دا توغه ډیره ښه ده

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

۲- د ټولگي له شرايطو سره ځان روږدي او عادت کړي. د بنسټونو لوستونه يو ډول نه وي، کله تشرېح او کله تکرار وي. کله ازموینه، تيسټ او اخلاقي پوښتنې وي. کله د لبراتور کار وي او کله په ټولگي کې درسي مقابله او مسابقه وي. تاسو داسې ځان عادت کړئ چې هر کار ته جوړ ياست. که لبراتورار خوښوي او تشرېح څخه مو ورت کيږي يا يو مضمون خوند درکوي او بل درباندي درنږي، نو دا عادت ورک کړئ هر مضمون او هر پروگرام د بنسټونو دمعيار جز دی او لوستل يې لازم دي.

۳- په ټولگي کې پوښتنې کوئ، هره موضوع چې تاسو ته حل نده، هغه نور وټه هم گرانه ده خو هغو هم د سوال کولو زړه نه کوي. که په درسي موضوع کې کوچنۍ تيروتنه او اشتباه درته پيدا کيږي، هغه وپوښتنې که په موضوع پوه ياست دلاروښانه کيدلو لپاره مثال وغواړئ.

۴- که په ټولگي کې دنوروزده کوونکو پوه وړاندې، د درس د تشرېح او يا پوښتلو ځواک نلري او دنوروتر مخ بي زړه کيږي، نو کوشش وکړئ څو د ټولگي په لومړني صف کې کښيني او دنورو شاگردانو سترگي درته مخامخ نسي.

۵- په ټولگي کې د شوخو زده کوونکو لورته پاملرنه مکوئ. زيار وباسئ څو ستاسو ناوړه حرکات بي پروا زده

کوونکو ته دنوري بي پروايي، زړورتيا ورنکړي، ښه غوږ ونيسي.

۶- د کوم مضمون لوست ته چې ورځي، هغه کتاب وړاندې لا وگورئ نوې لوست کې گران ځايونه ځان ته معلوم کړئ څو د بنسټونو د تشرېح په مهال، هغه ځای ته پاملرنه وکړئ او ورباندې وپوهيږي. د هر درس تمرين گوري څو د تشرېح په وخت کې دهغه په ځواب پوه سي.

۷- د بنسټونو د خبرو پيل او پای او هغو خبرو ته پام ولري کومې چې پاي ته تا کيد سره وايي او يا يې تکرار کوي، کومې جملې چې په تخته ليکي هغوی ته ځير اوسي.

بنسټونو کې معمولاً مهمې جملې داسې پيل کوي:

(لومړۍ... دوهم... دريم.)

"يوه مهمه نکته داده چي..."

"او په ياد ولري چي..."

"اصل خبره داده چي..."

"او په دې علت چي..."

بنسټونو کې د تائيد لپاره په دې تورو تکیه کوي:

(د ساري په توگه) (د مثال په ډول) (سربيره په دې) (ددې په

عکس...) (همدارنگه...).

او په پای کې وايي: په لنډه توگه... په پای کې...

په نتيجه کې... داسې نتيجه اخلو چي....

۸ که ددرس په جريان کي کومه پوښتنه درته پيدا کيږي. ياد د ثبت يي واخلي او د لوست په پای کي دهغې په هکله له ښوونکي څخه معلومات وغواړي.

۹- د لوست په پای کي لنډ کي ياد د اښتونه واخلي.

۱۰- که کله په ټولگي کي حاضر نه وي د بل ملگري دهغې ورځي ياد د اښتونه وگوري.

۱۱- که د لار اتوار خوندي ته لاړي کومه تجربه چي درته در کړل سوي ديموازي په هم هغې لگيا اوسئ. د نورو زده کوونکو تجربې او د لار اتوار لوازم که گورئ بيا په خپل لوست او تجربه پوهيدلای نسي.

۱۲- کوم درسونه چي نوي زده کوي بهرني استعمال ورته ورکړي لځان سره مثالونه ورته ومومي او پوښتنې پکي ولټوي.

۱۳- د ټولگي لوست تر تفریح اخوب وړاندي په ذهن کي دروگرځوي چي بيا ژر نه هيريږي.

۱۴- نقشو، جدولونو او گرافونو ته زياته پاملرنه کوي.

۱۵- په هر لوست کي چي ځانگړي، فني ايا نور توري وي، لومړی دهغوی په معنی ځان پوه کړي بيا د لوست تشریح او بشپړولو ته غوږ نيسي ساري په توگه: سمبول، ولانس، چارچ، اتوم، الکترون، مرکب، ماليکول، مدار، اتومي نمبر، اتومي وزن، کثافت، مخصوصه وزن، راډيکال، ايون، انعکاس، انکسار، ارتجاعيت، تراکم، توان، کار،

انرژي، حرکت، سرعت، اهتزاز، امپلتيود، پريود، ولتيج، هادي، عايق مقاومت، جريان، محراق، پرتاب، جذر، پولینوم، توان، ساين، تانجانت، سيکینټ، عصبه، ذوی الفروض، ذوی الارحام، ميت، متروکه، اخيافي، علاتي، اعياني، مخرج، نصاب، خمس، غنيمت، غزوه، سريه، مرفوع، مرسل، متواتر، مشهور، راجح، مرجوح، حاده، منفرجه، قايمه، تماثل، مفروض، مطلوب، مستوي، مرتسم، حجره، نسج، غړی، سيستم، ميزبان، پرازيت، فقاريه، نورو اصطلاحات په لوست کي راځي. په هغو ځان داسي وپوهوي چي په خپلو عباراتو يي روان ووايست او نور هم

وړباندې پوه کړای سي.

۱۶- په ټولگي کي ځاني لوست څخه وتلي خبري مه کوي او نه همداسي موضوع يادوي. زيار وباسي، همداسي خبري تر ټولگي بهنمي کړي. داسي خبري ستاسو پام هم بل لور ته اړوي او نورو ته هم فکري گډوډي پيدا کوي.

ازموینه ولي اخستله کيږي؟

ازموینه د زده کړې جز دی او د دې لپاره اخستله کيږي، خو ښوونکي وپوهيږي چي زده کوونکو ترکومي کچي نوي لوستونه زده کړي دي. ځيني د دې له پاره منظم امتحانونه اخلي ترڅو زده کوونکي دي ته اړکړي چي تل خپل لوست ولولي، ويي گوري، تکرار او ياد يې کړي.

از مومینه له یوه لوري دلورې او ټیټې سويې د زده کوونکو ترمنځ د توپیر او امتیاز معلومولو او دهغوی ترمنځ د قضاوت ښه وسیله ده او بل لوري همدا از مومینه ده چې زده کوونکي ښې مطالعې او کتاب کتلو ته اړباسي.

از مینست ښودلې ده چې که ښوونکي پرته له خبرتیا له زده کوونکو څخه از مومینه واخلي، زده کوونکي په منظمه توګه ورځنۍ مطالعه کوي.

از مومینه ترلوست او زده کړې وروسته هم اهمیت لري. په مسلکي چارو کې تر از مومینې وروسته هرځای دنده او شغل موندل کېږي. په ټولنیزو چارو کې د ژوند هره معامله او مسئله یو ډول از مومینې ته اړتیا لري.

په از مومینه کې د ګډون چمتووالی

۱- ځینې زده کوونکي از مومینې ته په منفي نظر ګوري. هغه یو اجباري، اضافي او د ځان له خوښې پرته یو بار ګڼي. دا فکر باید ورک او از مومینې ته دیوه ګټور څیز په توګه وکتل شي. از مومینه هغه وخت یوه ستونزه ده چې هغه چې په بدن نظر وکتل سي. از مومینې ته لومړنۍ تیاري همدا ده چې بدیني ورته ونلري هغه د ځان په ګټه وګڼي او دخپلو نیمګړتیاوو د معلومولو معیار ږي ومني. په دې توګه به از مومینه درته خوښه او اسانه وبریښي او پکې د ګډون لپاره به په ځان باور او ویاړ ولري.

۲- د از مومینې لپاره تیاري نیول د لوست له پیل څخه باید پیل سي که ورځنې لوستونه او دندې په ښه توګه زده نسي، همدا ورځنې او لږ، لږ درسونه یو ځای کېږي او د از مومینې شپو ورځو ته نژدې د زده کوونکي له ځواک څخه زیاتېږي.

از مومینې ته د چمتو کیدو لپاره، د لوست او مطالعې مهال ویش درلودل ټولګی ته په منظم ډول تلل، د یاد د اښتونو اخستل او هغه بیا، بیکتل غوره لاره ده. ورسره که د ټولګۍ له ملګرو سره درسونه یو ځای وګورئ، مباحثې پکې وکړئ او د تیرو از مومینې بیا وګورئ، دا هم ګټور کار دی. دنورو از مومینو د پانوکتل تاسو ته دقت پیدا کوي، په خپلو بې پروایو پوهیږي، د همدې ټولګۍ کومه کي چې اوس په لوست لګیا یاست، د از مومینو پانې هم تنظر تیري کړئ، دا د سوالونو په هکله یونوی فکر در سره پیدا کوي.

۳- له ښوونکي څخه وپوښتئ چې په کومو موضوعګانو او مطلبونو کې از مومینه اخلي.

۴- له ښوونکي څخه وپوښتئ چې څه ډول امتحان اخلي.

۵- تر از مومینې یوه، دوې او نۍ وړاندې، د ښوونکي پوښتنو، اشارو او په ځینو مطلبونو تاکید ته غور وکړئ. ډیر اټکل دا کیدلای سي چې ښوونکي په همدې پوښتنو تاسې د امتحان څرنګوالی ته متوجه کړي.

۶- د از مومینې له پاره پروګرام او مهال ویش ولرئ. نالوستي لوستونه ولولئ ګراني مسئلې حل کړئ تر از مومینې دوه

دازموينې په ډگي په قلم پسي گرځي او په دې عمل سره هم خپل وخت ضايع کوي او هم دنورو فکري تمرکز بايلي.

۳- په خپل ځای ارام کښينئ، که دازموينې ستونزو درته فکري ستونزه پيدا کوله. يو، دو، دې دقيقې فکر وکړئ او اوږده ساه واخلي، بيا په کار پيل وکړئ، داستونزه مو ختمېږي.

دکانکور په ازموينه کې چي، پوښتني چاپ سوي وي. که څه ستونزه پکې لري لاس پورته کړئ او مسئول شخص ته چي دازموينې خونه کې گرځي، راگرځي خپله ستونزه په گوته کړئ.

۴- دازموينې ژبنۍ اوليکلي لارښوونې په غور سره واورئ او وېي گورئ.

۵- د ځوابونو ترتيب وړاندې، په دې خبره ځان پوه کړئ چي سوالونه ټول حل غواړي که ځيني.

۶- د پوښتنو په ځواب ځان پوه کړئ چي ايا د ځواب خواو شا کرښه کښل کېږي؟ کوم تور په ښه کېږي؟ خالي ځايونه ډکېږي؟ څه تشرېح غواړي؟ کوم مطلب معلومول دي او که ...

۷- ازموينې ته مهال ویش ولري داسي چي پوښتني ولولئ، هر سوال ته څو دقيقې وخت لري دنمرو په تناسب ياداساني او سختي په اټکل سوالونه ځواب کړئ.

۸- پوښتنو شميري په خورا احتياط گورئ او د ځوابونو شميري يې په غور سره لیک که په يوه شميره کې سوال او ځواب سره واورې، تيرويږي، ځوابونه به ترپايه غلط وي.

ورځي وړاندي تاسو بايد ټول درسونه دازموينې له پاره کتلي وي. ترازموينې يوه ورځ وړاندي لږ وند مضمون په هکله فرضي پوښتني او ځوابونه تيار کړئ ترازموينې وړاندي شپه ارامه تيره کړئ خوب پوره کړئ او دازموينې په ورځ يوازې فهرست او عنوانونه وگورئ. ازموينې ته په خپل وخت ځان ورسوئ. زيار و باسي څو دازموينې په ورځ ناسوب نسي. څومره چي له "صفر" څخه ځان لري کولای سي، لري سي. دښوونکي ستر دښمن د شاگرد په پارچه کې "صفر" دی.

دگزاو ميدان وخت

ميدان خوازموينه ده او گز هم له ازموينې سره ستاسو اړيکي، هغې ته په ښه نظر کتل او ستاسو چمتو والی دی. ددې له پاره چي په دې کچ، مېچ کې کم رانسي، نو دازموينې په شيبو کې د اټکي مراعات کړئ:

۱- دازموينې تر وخت لږ تر لږه پنځه دقيقې وړاندي خپل ځای ته ځان ورسوئ. له يوه لوري به د ناوخته رسيدلو له تلولي توب څخه ژغورلي يا ست لوبل لوري به دښوونکي لارښوونې نه درڅخه تيريږي. کله خولا داسي هم وي چي ناوخته راغلي شاگرد ته دازموينې اجازه هم نه ورکوله کېږي.

۲- ټول لوازم، پېنسل، پېنسل پاک، که ورته اړتيا وي زيات کاغذ، که ضرور وي حساب ماشين له ځان سره ولري اسي بي پروا زده کوونکي ليدل سوي دي چي

۹- په چټکي او احتياط سره کار کوئ.

۱۰- که دازموينې وخت ډير وي، يوه يوه شيبه لاس له کارڅخه اخلي، ترڅو مو استراحت او آرام کړی وي.

۱۱- سوالونه ټول وگورئ، گرانې او اسانې پوښتني ځان ته معلومي کړئ، که دټولو ځوابونو نمرې يو شان وي، نو لومړي اسانه پوښتني ځواب کړئ.

۱۲- گرانه پوښتنه دوه، درې ځله گورئ څو يې په مطلب او غوښتنه پوه سئ.

۱۳- تجل وروسته خپلې پاڼې وگورئ کوم سوالونه چي موبې ځوابه پري اېښي وي، هغوی ځواب کړئ.

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

۱۵- که دپوښتنې په ځواب نه پوهيدلئ او په اټکل مو ځواب ورکړی و، لومړنی غور او غوره دی.

دازموينې ډولونه

ازموينه ډير ډولونه لري. کيدلای سي دښوونکي او دازموينې دسمبالوونکو په شمير دازموينې ډولونه وي خو په عمومي ډول ازموينه په دوه ډول ده:

تشریحي (انشايي)، لنډه (ټيستي).

۱- **تشریحي ازموينه**: په دې ډول ازموينه کي ډېرې ليکني ته اړتيا وي. بايد د پوښتني اړوند ټولي زده کړي په ياد راوړل سي لهغه معلومات په داسي ډول ترتيب او تنظيم سي چي په استدلال او منطق ولاړ ځواب وي.

په تشریحي ازموينه کي موخه يوازي داندې چي ستاسو د يادولو ځواک وازمويل سي بلکي تاسو په دي هم ازمویل کيږئ چي دخپلو معلوماتو تشریح او تحليل څرنگه کولای سواي او څه ډول دا زده کړه استعمالولای سئ. دا ځوابه له ښه معلوميدلای سي چي زده کوونکي دپوښتني په موضوع ښه پوهيدلای او په خپلو تورو الهجه يي بيان کړای سي. په داسي ازمويکي دا هم غوښتل کيږي چي شاگرد خپل افکار څرنگه په ښکاره او منطقي ډول څرگندولای سي.

دا ډول ازموينه په دې ډول تورو ځانگړي کېږي.

واضح يي کړئ تشریح يي کړئ تعريف يي کړئ پرتله (مقايسه) يي کړئ او ...

دساري په توگه :

۱- دمطالعې لپاره وړچاپيريال تعريف کړئ؟

۲- زده کړې په کار کې د برياليتوب درې بنسټيز عوامل
تشرېح کړې؟

د داسې ازموينې ځواب لپاره د ليکوالي له لارښوونو څخه
باید گټه واخستله سې هغه داسې چې، زده کوونکي سوال
ولولي، ځان ورباندې پوه کړي د ځواب ټول جزیات د پانې په
یوه څنډه وليکي بيايي وړاندې وروسته کړي. په همدې
جزیاتو کې اصل خبره ومومي، دهغه لپاره سریزه پیل او په
نورو برخو کې یې تشرېح او تائید وليکي. مثالونه، متلونه
اونکتې پکې راوړئ. په هر پاراگراف کې یوه خبره مطرح کړئ
او په پای کې د پایلې په ډول څه وليکئ.

۲- لنډه (ټیستي) ازموینه: په دې ډول ازموینه کې، لیکنه کمه
وي ځوابونه په یوه توري ورکول کېږي چې هغه په خالي ځای
کې لیکي. یا یوه ځانگړې نښه د ځواب په ځای ایښودل کېږي
او یا د ځوابونو په پاڼه کې تر ټولو غوره ځواب په نښه کېږي.
لنډه ازموینه څلور ډوله اخستل کېدلای شي.

الف: متناوب یاد "سم" او "ناسم" ازموینه: په دې ډول ازموینه
کې ځوابونه دوه متضاد حالت لري او په (سم، ناسم)
(صحيح، غلط) (رښتیا، دروغ) (مثبت، منفي) او یا (هو، نه)
ځوابیږي. دساري په توگه:
() د خوب په بستره کې ښه مطالعه کېږي.

که ستاسو په نظر د دې پوښتنې ځواب سم وي نو له لارښوونې
سره سم په قوس کې د سم (سم)، ص (صحيح)، ر (رښتیا)، یا
هو، توري او یاد + (مثبت) علامه وليکئ.

که دا خبره غلطه وي نو بیله لارښوونې سره سم، دنا (ناسم)
غ (غلط)، د (دوغ) یاد (نه) توري او یاد - (منفي) نښه
ولیکئ.

دا چې زما په نظر دا خبره سمه نده نو په لیند کیو کې لیکم. (-)
او یایی کوم معادل توري (ن، غ، د، نه) لیکم.

ب- د غوراوي ازموینه: دا ازموینه هم د "سم" او "ناسم" په څیر
ځواب لري خو د څو ځوابونو احتمال پکې وي. زده کوونکي به
هغه ځواب غوره کوي چې خورا وړ او مناسب وي.

تر مخکنۍ ازموینې دا ډیره پاملرنه غواړي. ځکه، ځوابونه
سره ورته والی لري. دساري په توگه:

۱- د مطالعې د کوټې تودوخې مناسبه درجه د فارنهایت
(درجي ده).

الف: (۸۰) ب: (۷۵) ج: (۶۸) د: (۵۰).

دا چې د مطالعې لپاره د خونې د تودوخې مناسبه درجه ۶۸ ده
نو زده کوونکي باید په قوس کې (ج) وليکي.

۲- د اسلام په لاره کې لومړنی شهید () دی.

الف - حمزه (رضی الله عنه) ب - حسین (رضی الله عنه)

ج - یاسر (رضی الله عنه) د - حارث ابن ابی هاله (رضی الله عنه)

داچي داسلام په لارکي لومړنی شهيد حارث (رض) دی نوپه قوس کي د "د" توري ليکل کيږي.

چ - بشپړه کيدونکي (تکميلی) ازموینه: په دي ډول ازموینه کي غوښتل کيږي خو د يو عبارت يا پاراگراف خالي ځايونه ډک سيکله په ځوابونو کي لغات يا شميري ورکولي کيږي او سم ځواب ترې غواړي او کله هيڅ هم نه وي. د ساري په توگه:

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

د عبارت به داسي بشپړ کړو:

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

۲- د معاصر افغانستان جوړونکی () دی.

داچي دا شخص احمد شاه بابا د څو په ليند کيو کي به ليکو: (احمد شاه بابا) او جمله به بشپړه سي.

د - اړونده (نسبتي) ازموینه: د دې ډول ازموينې ساده بڼه داده چي په دوو عمودي (ولاړو) ليکو کي دو ځايه سره ورته او اړونده مطلبونه خو بي ترتيبه او تيرويير ليکي. د زده کوونکي دنده داده خو د دوهم کالم د مطلب سم تور ۍ د لومړي کالم د مطلب څنگ ته وليکي.

کله يو کالم د مخترعانو نومونه وي او بل کالم د اختراعاتو. کله په يوه کي پيښي او په بل کي ځايونه اونيتي ليکل سوي

وي. کله هم په يوه کالم ک ي کتابونه او په بل کي يي ليکوالان ليکلي وي او ...

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

() د احد جگړه ۱- د هجرت پنځم کال

() د فجار جگړه ۲- د هجرت دوهم کال

() د بدر جگړه ۳- د هجرت اتم کال

() د مکې سوبه ۴- تر هجرات وړاندي

۵- تربعت وړاندي

۶- د هجرت دريم کال

دلته پوښتني څلور او ځوابونه شپږ دي.

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

۵- معياري (دکانکور) ازموینه: دا د ازموينې يو ځانگړی ډول دی چي په لنډ او ټيستي ډول اخستله کيږي خوله معمولي او د ټولگيو له ازموينو سره دوه توپيره لري:

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

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

دزده کوونکي دزده کړې او معلوماتو ترڅنګ دزده کوونکو
 ځیرکتیا، شخصیت، غوښتنې او هیلې هم ازمویل کیږي.
 دکانکورپه ازموینه کي دپوښتنو اوځوابونو پاڼي سره ییلي
 وځلونمري هم په ماشین ورکول کیږي. نوځکه پکي زیاته
 پاملرنه په کار ده او شاگرد باید ټولې لارښوونې په پام کي
 ولري. تاسود ایوښتنې وگورئ او دحل ډول ته یی ځیر سئ:

دیونستویانه :

۱- کابل یو () دی.

۱-۱: بنابر

۱-۲: هیواد

۱-۳: غر

۱-۴: حزیره.

۲- پیر عرب () دی.

٢-١: عيسويان

٢-٢: يهوديان

۲-۳: مسلمانان

۲-۴: بودا سان

۳- یلارترزوی () وی.

۳-۱: هوڻيار

۳-۲: شتمن

۳-۳: حواکمن

۳-۴: مشر

۴- ورځ اوشيه () څخه پيدا کيږي.

۴-۱: دځمکي په خوا او شا د سپوږمۍ له حرکت.

۴-۲: دلمریه خواو شاد دُمکې له حرکت.

۳-۴: پەخپل محور دھمکې لہ حرکت.

۴-۴: دځمکې په خوا او شا د لمر له حرکت.

هـ- که د دوو قلمونو بیه (۲۰۰ اف) وي په (۱۰۰) افغانیو () قلمونه اخستلای سو.

۵-۲۰:۱ قلمونه

۵-۱۰: ۲ قلمونه

۵-۱۵: ۳ قلمونه

٥-٥: ٤ قلمونه

داخودپوښتنفونوي وي، اوس په بيله پانه کي يي ځوابونه وگورئ چي دسم ځواب له پاره دوي موازي کړښي توري سوي دي.

$$= \quad = \quad = \quad = \quad -)$$
$$\mathbf{E} = \mathbf{E} = \mathbf{E} = -\mathbf{E}$$

۴ = = = -۳

$$= = = = -\mu$$
$$= \quad = \quad = \quad = \quad -$$

نورنو، تل ڀهه ازموينو کي بريالو ٿي، خو گوري ڇي دعوو ٻو ڀهه
ڀاڻو کي مو د خيل نوم ليڪل هيرنسي. والسلام

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

زه ، زما په قلم

دازما دهغه ناچاپ کتاب نوم دی چې دوه برخي لري ، په يوه کې زما د ژوند لوړې او ژورې په بله کې دهغه چا د ژوند حالات دي چې ، کوم علمي ، جهادي ، فرهنگي او يا سياسي شخصيت لري او زما ورسره ليدل کتل سوي دي . زه مي دخپل ژوند د حالاتو لنډيز له همدې کتاب څخه دلته ليکم :

زه د غزني ولايت ، د قره باغ ولسوالۍ په محمد نعيم کلا کې دنيا ته راغلی يم . د تذکرې په حساب مي عمر د (۹۱ ساله) په اټکل دی .

په ۱۳۴۰ هـ ش کال پوښتونکی ته شامل سوم او په هم هغه کال مي پلار وفات سو .

په ۱۳۴۵ هـ ش کال ، د سلطان ابراهيم له بنوونکۍ څخه اول نمره فارغ سوم او د سلطان محمود ليسې ته لاړم . له هغې ليسې په لومړنۍ دوره کي په لومړۍ نمره په ۱۳۵۱ هـ ش کال فارغ سوم . دهغه کال د کانکور په ازموينه کې دخپل ولايت د ټولو ليسو په شاگردانو کي په لوړه نمره بريالی سوم او دخپل لومړي انتخاب سره سم ، د کابل پوهنتون د انجنيري پوهنځۍ ته شامل سوم . خو درې کاله وروسته مي د ناخوالو له امله د لوست لړۍ غوڅه سوه . د دې زده کړو ترڅنگ مي ضروري ديني زده کړي هم کولي .

په ۵۷-۳۵۸ هـ ش کلونو کي د کمونستان په دوره کې دوه ځلي دهغوی له لوري بندي کړای سوم .

له ۱۳۵۹ تر ۱۳۷۱ هـ ش کال پوري دهجرت په نړۍ کې هستوگن وم . هلته مي له ماموريتو تر رياسته په جهادي دفترونو کې کار وکړ .

په ۱۳۷۱ هـ ش کال د مجاهدينو له بريالي کاروان سره کابل ته لاړم . د مهاجرينو د عودت په وزارت او د سرې مياشتې په ټولنه کي مي درئيس په توگه دنده درلوده .

په کابل کې دخپل منځي جگړو په مهال مي دنده پرېښودله او په ۷۳- ۱۳۷۴ هـ کلونو کې د نورالمدارس په مدرسه کي د بنوونکي په توگه پاته سوم .

د ۱۳۷۴ هـ ش په پای کې مي د طالبانو له اسلا مي تحريک سره قلمي مرسته پيل کړه او د اسلامي امارت په دوره کي مي د کندहार پوهنتون ، د کابل د طب انستيتيوت او د بهرنيو چارو په وزارت کي ي درئيس په توگه دنده اجرا کړې ده .

کله چې امريکايانو افغانستان اشغال کړ ، ما بيا په خپل کور او کلي کي ترهستوگنې ، هجرت ته ترجيح ورکړه .

په ۱۳۵۹ هـ ش کال مي لومړنی مضمون او لومړنۍ رساله (شمه از شکنجه هاي مشهود در محابس افغانستان) چاپ سول . تر اوسه مي په ۳۴ ډول ، ډول خپرونو کي په سلگونو مضمونونه خپاره سوي دي او ترديرش ټوکه لږيکل سوي او يا ژباړل سوي کتابونه مي د چاپ شرف لري . پنځلس ټوکه کتابونه مي هم چاپ ته تيار دي . د کرامت مجلې ، ريان ويبپاڼې ، سواد فرهنگي ټولنې او الحکيم تعليمي مرکز د تاسيس او امتياز وياړ لرم .

په ليکنه کې پښتو او دري ژبې پاته بې توپيره دي . له عربي ، اردو او انگليسي ژبو څخه په ژباړه لاس بری يم .

ذلک من فضل الله .

والسلام .

- ريان -

Rayyan261@yahoo.com

ماخذونه

خوږو لوستونکو! په دې لیکنه کې مې له ماخذونو څخه ګټه اخستې وه، هغه
ماخذونه مې دکندهار پوهنتون او دکندهار داطلاعات او کلتور د ریاستونو له
اړوندو کتابتونونو څخه ترلاسه کړي وو، خو اوس هجرت ورڅخه لري کړی يم، له
همدې امله یې نومونه په بشپړه توګه لیکلای نسّم.
په دې هم افسوس کوم چي دڅرنګه لیکنه وکړو؟ اوڅرنګه وینا وکړو؟ په
برخو کې یوه، یوه برخه متن نیمګړی دی او هغوی هم په همدې ستونزه پوره
کولای نسّم.

خو دا عرض کول غواړم چي په دې بحثونو کې زما خپله ځانګړې
اغېزمنه ده ځکه:

۱- زه دلیسي په دوره کېني دخپلي بسوونځۍ لومړی شاګرد وم او د ۱۳۵۱ کال
دپوهنتون دکانکور په ازموینه کې په خپل ولایت کې ترټولو په لوړه نمره بریالی
سوم.

۲- تراوسه مې (45) کتابونه لیکلي یا ژباړلي دي چي تردیرش ټوکه یې زیات
د چاپ په پسرول بنکې سوي هم دي.

۳- په ۳۴ جریډو او مجلو کې مې له ۱۳۵۹ کال راهیسي په سلګونو
مضمونونو دخپريدلو شرف حاصل کړی دی.

۴- په کنفرانسونو او سیمینارونو کې مې دویناوال په صفت ګډون کړی دی.
دا هرڅه بشپړه مطالعه غواړي او ماته الله جل جلاله دمطالعي حوصله راکړي
ده، نو هرو، مروه دمطالعې، لیکنې، وینا او ازمویني تجربه لرم. دلته مې هم په
لېکنه کې ورڅخه ګټه اخستي ده. ځکه هم په ډاډ سره وایم چي دا بحثونه مې په
یوځل کتلو ارزي او که ګټه تري واخلي، هغه خو مې ددې زیار هدف دي.

والسلام

ریان

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