انتشارات نویسا

په دري ژبه د دوهم چاپ ژباړه

څنګه درس ووايو چې هېر يې نکړو؟

د زده کړيالانو د پوهنتوني ژوند وضعيت او د مطالعې مهارتونه

ليکوال: پوهاند مير محمد ظاهر (حيدري)

ژباړن: بسم الله اميرزی

۱۳۹۸ ل.ل کال

Greater Afghan
Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group

بسم الله الرحمن الرحیم

د خپرندوی خبرې

د لوی خدای جل جلاله ډېر منندوی یو چې د نویسا خپرندویې ټولنې ته توفیق ورکړ څو د ښاغلي استاد پوهاند میرمحمد ظاهر حیدري کتاب (**څنګه درس ووایو، چې هېر یې نکړو؟**) چاپ کړي.

د نویسا خپرندویې ټولنې د تأسیس له پیله په بېلابېلو څانګو کې د پوهې او فرهنګ غوښتونکو ته متعدد کتابونه وړاندې کړي دي، او دا دی له کره تصحیح سره حاضر کتاب خپروي. د نویسا خپرندویې ټولنې موخه دا ده چې د خدای جل جلاله په مرسته او د ژمنو او زړه سوانده پوهانو او استانو په همت او مرسته اړینو مطالعاتو او څېړنو ته مخه کړي او د انساني علومو په هره څانګه کې د اصلي درسي سرچینو، فرعي او هر اړخیزه کتابونو په تألیف او ژباړې لاس پورې کړي.

د نویسا خپرندویه ټولنه دا معیارونه په نظر کې نیسي چې:

اثر، ګټور او اغېزمن وي؛

اثر، په فرهنګي او علمي اړخونو کې ارزښت ولري؛

اثر، اکاډمیک لیکل شوی وي؛

اثر، خلکو ته د یوې سالمې تفریح په څېر وي.

له درنو استادانو او د نظر له خاوندانو هیله کیږي چې په خپله مرسته، لارښوونه او رغنیزو وړاندیزونو، د یاد کتاب په سمون او د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنتونونو د اړتیا وړ نورو کتابونو په تدوین او لیکنه کې له دې خپرندویې ټولنې سره مرسته وکړي او هیله لرو چې د چاپ او خپراوي په برخه کې همداسې د دوام لرونکي او ښه چوپړ له توفیق څخه برخمن واوسو. د نویسا خپرندویه ټولنه د هېواد د فرهنګپالو په چوپړ کې ده.

په درنښت

محمد ظریف بشارت

د نویسا خپرندویې ټولنې مشر

په دري ژبه د دوهم چاپ ژباړه

خـــنگه درس ووايـــو

چې هېر يې نکړو؟

د زده کړيالانو د پوهنتوني ژوند وضعيت او د مطالعې مهارتونه

ليکوال: پوهاند مير محمد ظاهر (حيدري)

ژباړن: بسم الله اميرزی

Greater Afghan Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group

PUBLICATION
انتشارات نويسا

کال: ۱۳۹۸ لمريز

CamScanner

حیدري، میرمحمد ظاهر
ښکه درس ووایو، چې هېر یې نکړو؟. کابل: نویسا خپرندوی.
۲۰۸مخ.

۰۷۰۷۷۰۶۰۶۱
Facebook: Nawisa publication
m.zarif_Besharat@yahoo.com

انتشارات نویسا

چاپ ځای: نویسا خپرندویه ټولنه، رحمان بابا لېسې ته مخامخ، میرویس میدان (کوټه سنګي) کابل.

ښــــنگه درس ووایــــو

چې هېر یې نکړو؟

د زده کړیالانو د پوهنتوني ژوند وضعیت او د مطالعې مهارتونه

لیکوال: پوهاند میر محمد ظاهر (حیدري)

ژباړن: بسم الله امیرزی

چاپ ځای او خپرندوی: نویسا خپرندویه ټولنه
ډیزاین: برګ ګرافیک
په دري ژبه د دوهم چاپ ژباړه: لومړی چاپ: ۱۳۹۸ لمریز کال
چاپ شمیر: ۱۰۰۰ ټوکه
قیمت: ۱۵۰ افغانی

د دې اثر ټول حقونه په «نویسا خپرندویه موسسې» پورې اړه لري او د چاپ حق، بیا لیکنې، کاپي کونې، کمپیوټري ثبت، فیلم جوړونې او ژباړې په ګډون له دې کتاب څخه هر ډول تجارتي ګټه او خپرونه په ټولیزه او جزئي توګه منع دي او د سرغړونې په صورت کې تر قانوني تعقیب لاندې نیول کیږي.

CamScanner

قدرمنو والدینو ته مې

ډالۍ ده؛

چې د ملاتړ او ستونزو ثمره یې یم.

روحونه یې ښاد او خوښ!

CamScanner

درنو زده کړیالانو!

په هره هڅه او مناه کې، ټول نه لومړي کیږي؛ خو ټول کولای شي چې ګټونکي وي. ریښتیني ګټونکي هغه څوك دي چې د مناې وهلو او حرکت عاشقان دي.

د پیل خبرې:

یاد مې دي چې په خپل اکاډمیک ژوند کې مې تل زده کړیالانو د زده کړو په هر پېر (دوره) کې په دې اړه چې څنګه درس ووايو چې هېر يې نکړو؟ مشوره را څخه غوښته او لکه د زړه راز به يې کاوه چې مونږ ډېر درس وايو خو نه مو زده کيږي. همدا راز د زده کړیالانو اولیاء، کله به يې چې اولادونه په ازموينو کې ناکام شول په قهر او غصې به يې ويل چې لور، زوی مو د شپې درسونه وايي او حتی تفريح هم نه کوي بيا ولې ناکاميږي؟ په حق کې يې خيانت شوی دی او ښوونکي زمونږ د اولادونو په وړاندې جفا کوي او داسې نور.

فکر مې کاوه څه کار تر سره کړم څو له ځوانانو سره مرسته وکړم چې له هيلو سره پوهنتون ته ننوځي، او د انګېزو په بدلون کې يې ګټور تمام شم.

ومې منله چې يو له اړينو مواردو څخه د ښوونيز چاپېريال او د زده کړیالانو د پوهنتوني ژوند د وضعيت پېژندنه ده. د ځوانانو ژوند چې کله يې نوي پړاو ته ننوځي متفاوت او ډېر اړين دی؛ ځکه چې پوهنتون يې د موخو د ټاکلو او د انګېزو د بدلون ځای دی. په دې پړاو کې اړتيا ده چې ځوانان له هغه محيط سره بلديت پيدا کړي چې غواړي زده کړې پکې ووينې او د تحصيلي اتمسفير له غوښتنو خبر شي. له هغو قوانينو او کړنلارو معلومات تر لاسه کړي چې دې چاپېريال ته شکل او نظم بخښي.

خو هېروي يې او د په ياد راوستلو څواک يې کمزوری دی.
د ژوند د وضعيت پېژندنه، د تحصيل او پوهې تر لاسه کولو په دوره کې له ستونزو او استرس سره د مقابلې څرنګوالي تاسو ته د سمې مطالعې شرائط درپېژني.
څنګه درس ووايو چې هېر يې نکړو؟
اکاډميک نظام د لوايحو او قوانينو په واسطه ساتل کيږي او ثبات مومي او په هغه فضاء کې چې نظم حاکم دی ښه زده کړه صورت مومي، څکه زمونږ ژوند ته قانون نظم ورکوي او هر څيز له قانون سره جوړ شوی دی. بناء ددې رسالې په يوه برخه کې لوايح هم معرفي شوي دي څو ګران زده کړيالان د قوانينو او لوايحو په چوکاټ کې ځانونه برابر کړي.
هيله من يم چې د ژوند په دې آرماني پړاو کې زده کړيالان له ژمنې او مثبت اندې سره خپل راتلونکی ژوند داسې ترسيم او پلان جوړونه ورته وکړي چې په ستونزو کې راګير نه شي. ان شاءالله دا ځواک په ځوانانو کې وينم او باوري يم چې خپل سبا به ښه او آيډالي ترسيموي.
اړينه ګڼم چې له خپل ګران زوی ميرمحمد فاروق حيدري چې د سمون په برخه کې او ښاغلي ډاکټر يما بهګام چې د انځورونو په چمتو کولو کې يې مرسته لرله مننه وکړم.
په درنښت
پوهاند ميرمحمد ظاهر حيدري

CamScanner

لړلیک

مقدمه ۱

لومړی څپرکی

اصطلاحات او مفاهیم

د زده کړیال (محصل) تعریف: ۵
د زده کړیالانو مقام: ۶
د زده کړیالانو وړتیاوې: ۶
اکاډمیک چاپېریال: ۶
اکاډمیک تقویم: ۷
مطالعه: ۷
انګېزه: ۷
د کیفیت تضمین: ۷
اعتبار ورکول: ۸
معیار: ۸
ذهنیت: ۸
ذهن: ۸
زده کړه: ۸
درک: ۹
موخه: ۹
تدریس: ۹
ارزیابي: ۹
ځاني ارزیابي: ۹
امتحان (ازموینه): ۱۰
اکاډمیکه آزادي: ۱۰
د علمي کادر غړی: ۱۰
ناکامي: ۱۰

دوهم څپرکی

د زده کړیالانو د ژوند وضعیت

په پوهنتون کې د زده کړیال په ژوند کې بدلونونه: ۱۱
ننګونې او د زده کړیال ستونزې: ۱۳
۱ـ خپلواکي او په کورنۍ پورې زړه تړل: ۱۳
۲ـ هویت پیدا کول: ۱٤
۳ـ واده: ۱٤
۴ـ تحصیلي ستونزې: ۱۵
۵ـ تولنیز ژوند: ۱۵
٦ـ په مجازي نړۍ کې ژوند: ۱۵
۷ـ فرهنګي راکړه ورکړه: ۱٦
۸ـ له ځان او خپلواک ژوند څخه څارنه: ۱۷
په پوهنتوني ژوند کې استرس: ۱۸
له استرس سره مقابله: ۱۹
له استرس سره د مقابلې تاکتیکونه: ۱۹
غبرګوني مقابلې: ۲۰
د جوړجاړي مقابلې: ۲۰
د استرس د سرچینې د له منځه وړلو لپاره مقابله: ۲۱
اعتقادات او باورونه: ۲۱
لنډمهالې غبرګوني مقابلې: ۲۱
د غبرګوني او جوړجاړي مقابلو ترکیب: ۲۱
د جوړجاړي او غبرګوني مقابلو سم او ناسم پېژندل: ۲۲
د ژوند له استرسونو سره د مقابلې د پېژندنې اهمیت: ۲۳

دریم څپرکی

تحصیلي شرایط او مهارتونه

تحصیلي ستونزې: ۲۵
په ښوونځي او پوهنتون کې د زده کړو توپیرونه: ۲۷
د درسونو حجم: ۲۷
په تحصیل کې محصل محوري: ۲۸
د زده کړیال د مطالعې پر څرنګوالي د څار نشتون: ۲۸
د زده کړیال په حضور لږه څارنه: ۲۸

عملي کار او د مقالو چمتو کول: ۲۹
له بهرنیو سرچینو څخه د ګټې اخیستلو مهارت: ۲۹
سپارښتنه: ۳۰

څلورم څپرکی
د پوهې ترلاسه کولو شرایط

د تحصیلي موخې تنظیم او ټاکل: ۳۳
د انګېزو ټاکل: ۳۳
واقعي موخې ټاکل: ۳۳
موخو ته د رسېدو د تګلارې ټاکل: ۳٤
د اهمیت پر اساس د کارونو وېشل: ۳٤
د وخت پر اساس د کارونو تنظیم او هغو ته د لاسرسي څرنګوالی: ۳۵
د استراتیژۍ ټاکل: ۳۵
پر موخه تمرکز: ۳۵
له موخې سره مینه: ۳٦
په ځان اعتماد او باور: ۳٦
د موخو پر اساس د ژوند د څرنګوالي ټاکل: ۳٦

پینځم څپرکی
مغز او حافظه

د انسان مغز: ۳۹
د پوهې او اطلاعاتو د ساتلو سرچینې: ٤۱
حافظه: ٤۱
۱ـ حسي حافظه: ٤۲
۲ـ لنډ مهالي حافظه: ٤۲
۳ـ اوږد مهاله حافظه: ٤۳
د حافظې سیستم: ٤٤
د حافظې لپاره نمونه (بېلګه): ٤۵
رمز اېښودنه: ٤٦
ذخیره کول: ٤۷
فعاله حافظه: ٤۸
د بیا ویلو پړاو: ٤۹
له ماهیچې سره د حافظې د فعالیت ورته والی: ۵۰

بياني او مهارتي حافظه: ۵۲
د حافظې استحکام: ۵۳
د حافظې خارق العاده دنده: ۵۳
د حافظې د پیاوړتیا تګلاري: ۵٤
هېره او لاملونه يې: ۵٦
اوږد مهالي حافظې ته د مطلب د لېږد مناسبې تګلاري: ۵۸
۱ـ تداعي: ۵۸
۲ـ تصوير: ۵۸
۳ـ مرور او تكرار: ۵۹
د مرور او تكرار د قانون بېلابېل اندونه عبارت دي له: ۵۹
د موخې لړل: ٦۲

شپږم څپرکی
د مطالعې تګلارې

د مطالعې تعریف: ٦۳
مطالعه له ویلو سره توپیر لري: ٦۳
موخه: ٦٤
د مطالعې اصول او تګلاره: ٦۵
د مطالعې شرايط: ٦٦
د مطالعې ډولونه: ٦٦
۱ـ اجمالي لوستل: ٦٦
۲ـ تجسسي لوستل: ٦۷
۳ـ انتقادي لوستل: ٦۷
د اجراء د څرنګوالي له نظره د مطالعې او يادولو تګلارې: ٦۷
د مطالعې ځای: ٦۷
د مطالعې وخت: ٦۸
د مطالعې مېز او سم کېناستل: ٦۹
د مطالعې پر وخت د کېناستلو وضعیت: ۷۰
څنګه کولای شوی د مطالعې مهارتونه وروزو؟ ۷۰
د ويلو ډول: ۷۱
يادول: ۷۳
ليکل: ۷٤
په ټولګي کې فعاله ونډه: ۷٤

د مطالعې پر مهال بد عادتونه: ۷۶
له ملګرو سره مطالعه کول: ۷۶
د موسیقۍ له اورېدولو سره په یو وخت مطالعه: ۷۶
ناوړه چاپېریال یا ځای: ۷۷
د مطالعې پر مهال خوراک کول: ۷۷
په یو وخت کې د ځو فعالیتونو او کارونو تر سره کول: ۷۷
د خوب په تخت کې مطالعه: ۷۷
د لارې په اوږدو کې مطالعه: ۷۸
په لوړ غږ ویل: ۷۸
د مطالعې پر وخت وسواس: ۷۸
د مطالعې او کتاب ویلو کچه: ۷۹
په ټولنه کې د کتاب او کتاب ویلو رول: ۷۹
په کور کې مطالعوي برنامه: ۸۰
د مطالعې پر وخت اړین ټکي: ۸۲
د وخت ضیاع: ۸۳
د حواسو تمرکز: ۸٤
خواړه: ۸۶
استراحت: ۸۷
ښوونیز او روزنیز پیغام: ۸۸
مطالعه ته زیان رسوونکي عوامل: ۹۰
ځو اړینې نکتې: ۹۲

اووم څپرکی

برنامه جوړول او د وخت مدیریت

په برنامه جوړولو کې د زده کړیالانو ستونزې: ۹۵
د وخت مدیریت: ۹۶
د وخت د مدیریت تعریف: ۹۷
وخت: ۹۷
څنګه برنامه جوړه کړو؟ ۹۷
د برنامې جوړولو اصول: ۱۰۲

اتم څپرکی

د حواسو له تمرکز سره بریا

د حواسو تمرکز: ۱۰۶
تمرکز نسبي دی: ۱۰۷
د حواسو د تمرکز تعریف: ۱۰۷
د حواسو تمرکز اکتسابي دی: ۱۰۹
د حواسو د تمرکز تاکل: ۱۱۰
د حواسو د تمرکز اهمیت: ۱۱۲
د تمرکز نه شتون، سطحي تمرکز، نسبي تمرکز او ژور تمرکز څخه: ۱۱٤
د تمرکز تګلارې: ۱۱۵
۱ـ ژوره ساه اخیستنه: ۱۱٦
۲ـ د نفس ساتل: ۱۱۷
۳ـ ژوره ساه وېستنه: ۱۱۸

نهم څپرکی

ازموینه او ناکامي

ازموینه: ۱۲۰
په ازموینه کې اضطراب: ۱۲۰
په ازموینې پورې اړوند مهارتونه: ۱۲۱
لومړی پړاو- له ازموینې وړاندې: ۱۲۲
دوهم پړاو- د ازموینې پر مهال: ۱۲۲
ناکامي: ۱۲٤
په ازموینه کې د زده کړیالانو د ناکامۍ لاملونه: ۱۲٤
له ازموینې وړاندې عوامل عبارت دي له: ۱۲۵
هغه عوامل چې د ازموینې په درشل کې واقع کېږي: ۱۲۵
له ماتې او ناکامۍ سره د مقابلې تګلارې: ۱۲٦

لسم څپرکی

د اندونو او آرامتیا ښه کول

مونږ څه کولای شو دا اندېښنې لرې کړو؟ ۱۳۲
د انګېرنو سمون او کار کول یې څه ډول دي؟ ۱۳۲
د انګېرنو د سمون اصول: ۱۳٤

۱ـ زمونږ د شتون جوهر عشق دی: ۱۳۴
۲ـ روغتيا، روحي آرامتيا او سمون: ۱۳۴
۳ـ وروکول او اخيستل يوشان دي: ۱۳۵
۴ـ مونږ کولای شو تېر او راتلونکي پرېږدو: ۱۳۵
۵ـ اوس يواځې وخت شتون لري چې هره شېبه يې بخښش ته ځانګړې ده: ۱۳۶
۶ـ کولای شو زده کړو چې په بخښش سره د نيوکې پر ځای ځان او نور رانه ګران
وي: ۱۳۷
۷ـ کولای شو د عشق پلټونکي اوسو نه د نيمګړتيا: ۱۳۸
۸ـ کولای شو داسې يوه لاره وټاکو چې په داخل کې له آرامتيا ځخه برخمن اوسو:
.... ۱۳۸
۹ـ مونږ يو د بل زده کوونکي او ښوونکي يو: ۱۳۹
۱۰ـ کولای شو د ژوند د يوې برخې پر ځای په ټول ژوند تمرکز وکړو: ۱۳۹
۱۱ـ دا چې عشق تلپاتې دی نو نه بايد له مرګ ځخه ووېرېږو: ۱۳۹
۱۲ـ کولای شو تل له نورو او ځان سره د عشق په کولو کې مرسته وکړو: ۱۴۰
له وېرې، ګناه او غصې سره زمونږ تړاو: ۱۴۲
د تېر سمون: ۱۴۳
آرام ذهن: ۱۴۴
د خپلو څواکونو پرېښودل: ۱۴۴
د خنډونو لرې کول: ۱۴۵
د آرامتيا لپاره تېری: ۱۴۶
آرام ذهن: ۱۴۶
نورو ته آرامتيا ورکول: ۱۴۷

يوولسم څپرکی
د کار نړۍ ته ننوتل

کار ۱۵۰
شغل څه دی؟ ۱۵۱
حرفه څه ده؟ ۱۵۱
د کاري نړۍ حقايق: ۱۵۲
۱ـ له شغل ځخه ډکه نړۍ: ۱۵۲
۲ـ په کارکې د بريا لپاره چالاکي: ۱۵۲
۳ـ بې پولې فعاليتونه: ۱۵۳
۴ـ نا محسوسه پانګه: ۱۵۳

۵ـ د کاري صنعتي تعريفونو ثبت: ۱۵٤
٦ـ د چوپړتياوو د وړاندې کولو وړتيا: ۱۵٤
۷ـ سازمان او د کار ځښتن ته ژمنتيا: ۱۵٤
۸ـ مثبت ابهام: ۱۵۵
۹ـ د کمپيوټر ټېکنالوژي: ۱۵۵
۱۰ـ سيالي: ۱۵۵
۱۱ـ د ښځو ډېر ګډون: ۱۵۵
۱۲ـ د بېلابېلو کلتورونو تر څنګ کار: ۱۵٦
۱۳ـ د اړيکو مهم رول: ۱۵٦
۱۴ـ له وړتيا سره حساس والی: ۱۵٦
۱۵ـ جسمي تحرک: ۱۵۷
د کار نړۍ ته په ننوتو بايد څه وکړو؟ ۱۵۷

دولسم څپرکی

پوهنتون او ښوونيزې موخې

پوهنتون: ۱۵۹
د پوهنتون موخه: ۱٦۰
پوهنتون او د پوهې توليد: ۱٦۰
ښوونيز سيستم: ۱٦۱
کريکولوم او درسي مفردات: ۱٦۱
درسي مواد: ۱٦۱
علمي او اکاډميکي اړيکې: ۱٦۱
د تدريس ميتودونه: ۱٦۲

ديارلسم څپرکی

د وينا کولو هنر

د وينا کولو اهميت: ۱٦۳
د وينا کولو رول او په اوريدونکي يې اغېز: ۱٦٤
د يوې ښې وينا ځانګړتياوې: ۱٦۵
د وينا کولو ځايونه او د کلمو کارول: ۱٦٦
ترښنګ: ۱٦٦
ترښنګ دوه ډوله دی: ۱٦۷
سيمينار: ۱٦۸

CamScanner

کنفرانس: ۱۶۸
ستاینغونډه (تلین): ۱۶۹
کنګره: ۱۶۹
سمپوزیوم: ۱۷۰
لمانځغونډه (جشنواره): ۱۷۰
غونډه: ۱۷۱
د وینا په بنه د مقالې وړاندې کول: ۱۷۱
د وینا کولو د برنامې طرح: ۱۷۲
د یوې ښې وینا ځانګړتیاوې: ۱۷۲
کلمه: ۱۷۲
د غږ لحن (لهجه): ۱۷۳
د ویناوال د بدن ژبه (د غړو حرکات): ۱۷۳
د مقالې یا علمي کنفرانس له وړاندې کېدو مخکې د برنامې د کنټرول موارد: ۱۷۴
په وینا کولو کې له پاورپاینټ څخه کار اخیستل: ۱۷۴
له پاورپاینټ سره مرینه: ۱۷۵
د ۵×۵ قاعده: ۱۷۵

څوارلسم څپرکی

د نظم او ډیسپلین لایحه

تمهید: ۱۷۷
لومړی څپرکی ۱۷۸
سترې سرغړونې ۱۷۸
دوهم څپرکی ۱۷۸
تولنیز ضد سلوک ۱۷۸
دریم څپرکی ۱۸۱
اکاډمیکې سرغړونې ۱۸۱
سرچینې ۱۸۵
د لیکوال پېژندنه: ۱۵۱

مقدمه

د بېلابېلو علومو د حوزو لـه چټـک خپـراوي، د ټېکنـالوژۍ او اړيکو لـه بـې سـاري پرمختـګ سره، د فـردي او ټـولنيز ژونـد پـه مختلفو اړخونو کې د ځوانانو روزل هغه مسـئوليت دی چـې بايـد اړينه پاملرنه ورته وشي.

پوهنتونونه د تفکر، تعقـل او بـدلون ځايونـه دي چـې ښـوونيز نظام يې بايد په لاندې اصولو پسولل شوي وي:

معيـاري درسي برنامـه، د تجربـه لرونکـو ښـوونکو رهـبري او مديريت او بشري منابع، ښوونيزه فضاء، تجهيزات او ټېکنـالوژي، څېړنه او د ارزښتونو موندل او د مالي سرچينـو تـأمين او ځـانګړي کول دي.

پوهنتونونه، د پوهې او استعدادونو د روزلـو دا زانګـو مسـئول دي چې د فرهنګي او تخصصي چوپړونو په برخه کې د ټولنې پـه چـارو کـې فعالـه ونـډه واخلي او خپـل مسـئوليت اداء کـړي، او پورتنيو مواردو ته په کتو د پوهې د ترلاسه کوونکو لپاره خپلو لوړو

او برخليک ټاکونکو موخو ته د رسېدو په برخه کې وړ ښوونيز چاپېريال برابر کړي.

برنامې بايد د لا ډېرو وړتياوو او قابليتونو د غوړېدو او لوړاوي لپاره وي څو راتلونکي ته د ملي او فرهنګي هويت په سم او سالم لېږد کې د وخت له غوښتنو سره سم وي.

پوهنتون هغه ځای دی چې ناپېژاندي (نابلده) له يو او بل سره اشنا کوي.

زده کړيالان پوهنتونونو ته د ننوتلو پر مهال له درې فکرونو سره مخ کيږي او په اړه يې ډېره اندېښنه لري چې عبارت دي له:

- له ننګونو او استرس سره د چاپېريال بدلون؛
- د اند بدلون او محوري تفکر؛
- ځنګه درس ووايو چې بريالي شو؟

دا يو حقيقت دی چې له هر ډول بدلون سره استرس شتون لري، د پوهنتون چاپېريال له ښوونځي سره توپير لري، د زده کړيالانو اړتياوې د زده کوونکو له اړتياوو سره متفاوتې وي، د مطالعې او زده کولو شرايط هم توپير کوي، زده کړيال له دې بدلونونو سره لاس او ګرېوان وي څو مقابله ورسره وکړي.

پوهنتون ته ستاسو زده کړيالانو ننوتل نوې تجربه، حيرانوونکې او کله هم ګډوډونکې وي. زده کړيالان په پوهنتون کې د تحصيل د کلونو په اوږدو کې له نويو شرايطو او په نوي ژوند کې يې له رامنځته شويو بدلونونو سره د جوړجاړي په موخه له ننګونو او ثابتو غوښتنو سره مخ کيږي.

د زده کړيالي ژوند وضعيت پېچلتيا لري. يو له هغو مواردو څخه چې زده کړيالان يې په دې پړاو کې احساسوي د نوي مقام ترلاسه کول دي، چې د نوم په بدلون سره پيلېږي. يعنې د زده کوونکي نوم په زده کړيال يا محصل بدلېږي، په دې پړاو کې يې په وجود کې مسئوليت منل پيدا کيږي.

له دې درک سره چې د نن اړتيا د پرون اړتيا نه ده. په ټولو برخو کې اندونو پرمختګ کړی او بدل شوي دي. نو پداسې شرايطو کې بدلون ته اړتيا ده، بايد بدلون وکړي او ځان له شرايطو او معاصرو پرمختګونو سره برابر کړي. له داسې شرايطو سره اوسېدل يوه ستونزه ده چې بايد ځواب ورته وويل شي.

موخه:

- ددې کتاب موخه په پوهنتون کې د زده کړيالانو د وضعيت معرفي، له ستونزو او ننګونو سره د مقابلې مهارتونه، د زده کړې مناسبو تګلارو او د ښې مطالعې د شرايطو زده کول چې لږ هېر شي.
- د زده کړيالانو د تفکر په څرنګوالي او سلوکو کې مطلوب بدلونونه راوستل.

دا کتاب تاسو ته يوه نوې تجربه ده، په پوهنتون کې د ژوند پر وضعيت پوهېدل، په پوهنتون کې د زده کړيالانو د ژوند څرنګوالی، په پوهنتون کې شته ستونزې او پېچلتياوې، جوړجاړی، له ننګونو سره مقابله، برنامه جوړول او د وخت مديريت، د زده کړې لارې چارې، د پام (توجه) تمرکز، په

ازموينو کې بريا، د ښوونيزې فضاء نظام او په ښوونيز نظام د حاکمو قوانينو او لوايحو نړۍ ته ننوتل پکې شامل دي.

په ډاډ سره ويلای شم، هر څومره چې يې باوره او خفه اوسې ددې کتاب په مطالعه او د سپارښتنو په عملي کولو يې مثبتې پايلې لاسته راوړې.

ستاسو راتلونکې ستاسو په څواک او په ژوند او کار کې د خپل ذهن او هوښ په کارولو کې نغښتې ده. نو هڅاند اوسئ او وخت مديريت کړئ.

ویيونه او اصطلاحات د محتوا کیلي
او ناهیلي د زده کړې دښمنه ده.

لومړی څپرکی

اصطلاحات او مفاهیم

هر نظام د خپلو کارنده څیزونو د پېژندنې او توضیح لپاره ځانګړې اصطلاحات او ویيونه لري، ښوونیز نظام هم داسې کارنده ویيونه لري چې ځینې یې په دې څپرکي کې معرفي کیږي څو ګران زده کړیالان یې په کارولو کې تېروتنه ونکړي.

د زده کړیال (محصل) تعریف:

زده کړیال هغه وړتیا لرونکی ځوان دی چې د ټولنې نن او سبا وربوري تړاو لري. یا د ځواني هغه څواک چې هڅه کوي د بېلابېلو علومو او فنونو پر مټ وکولای شي د ټولنې د ادارې په پار په آګاهانه او پلان شوي ډول پرېکړه وکړي. زده کړیال هغه کس دی چې د پوهې او مهارتونو د ترلاسه کولو په موخه د لېسانس په کچه او یا له هغه څخه پورته برنامې له تحصیلي مقرراتو او لوایحو سره سمې تعقیبوي.

د زده کړیالانو مقام:

د ټولنې باوري او وړتیا لرونکي افراد دي چې د پوهې او مهارتونو په ترلاسه کولو او له معاصرې ټېکنالوژۍ څخه په ګټه اخیستنه ټولنې ته د غوړېدو پر لور حرکت او بدلون ورکوي.

هېڅ هېواد لوړوالی او پرمختګ نه ترلاسه کوي، مګر د پوه او متخصصو افرادو په لرلو سره، زمونږ د هېواد نن او سبا په پوه او تحصیل کړیو افرادو پورې تړاو لري.

د زده کړیالانو وړتیاوې:

کله چې ځوان نسل د پوهې ترلاسه کولو لپاره چمتو کیږي، د علومو او فنونو د زده کولو او ترې د کار اخیستلو او د خپلې پوهې پر ډېرولو سربېره، باید له ځانه ځینې ارزښتونه هم ننداري ته وړاندې کړي. دا ارزښتونه لکه: د نفس سلامتي، پاک روح، صداقت، باورمندي، هیله او په راتلونکي باور، د دلائلو پیاوړتیا او هم له فکري او اخلاقي پلوه ځان جوړول.

زده کړیال چې په هره څانګه کې زده کړې کوي باید په یو ژمن، مسلمان او با فرهنګه زده کړیال تبدیل شي. ددې روحیې پیدا کول د همفکري او هم باوري د رامنځته کېدو لامل ګرځي.

اکاډمیک چاپېریال:

هغه چاپېریال دی چې په هغه کې تدریس، څېړنه او ټول ښوونیز فعالیتونه صورت مومي چې له لاندې درې عناصرو څخه تشکیل شوی دی:

- استاد
- زده کړیال
- او څېړنه.

دا روزنیز او ښوونیز چاپېریال د قوانینو او لوایحو په واسطه نظم او ځواک ترلاسه کوي. اکاډمیک چاپېریال له اکاډمیکو ځانګړتیاو څخه برخمن وي چې د اکاډمیکو افرادو په واسطه تمثیلیږي.

اکاډمیک تقویم:

په اکاډمیک نظام کې یو اړین اصل اکاډمیک تقویم دی چې د وخت په مدیریت سره ښوونیزې برنامې پلي کیږي. د هغو له جملې د سمستر پیل او پای، د ازموینو اخیستل او د ټولو فعالیتونو یادونه کولای شو.

مطالعه:

مطالعه یوه شرطي او اکتسابي پروسه ده چې د معلوماتو د ډېرښت سبب ګرځي. مطالعه هغه فعالیت دی چې د فرد د معلوماتو او پوهې د کچې په ارتقاء پای مومي.

انګېزه:

د داخلي عکس العملونو پیوست زنځیر انګېزه نومیږي.

د کیفیت تضمین:

د سیستم یا ښوونیز بنسټ د بېلابېلو اړخونو منظم او پلان شوی نظارت او څارل دي.

اعتبار ورکول:

اعتبار ورکول هغه سیستم دی چې په لړ کې یې یو مشخص بنسټ د یوې مشخصې حوزې د پوهانو له نظریو څخه په ګټه اخیستنه. له وړاندې د تدوین شویو معیارونو پر بنسټ په اړونده حوزه کې په منظم ډول د ښوونیزو واحدونو ارزښت معلوموي او هغو ته د صلاحیتونو د ورکړې په برخه کې تصمیم نیسي.

معیار:

له هغې درجې او اندازې څخه عبارت دی چې زده کړیالان باید له هغه سره سم مطلوب یا غوښتل شوي سلوك ترلاسه کړي. معیار له وړاندې ټاکل شوې اندازې ته ویل کیږي.

ذهنیت:

د یو څیز یا تن په اړه د عقیدې احساس ته ویل کیږي.

ذهن:

له طبیعي او ټولنیز نظام سره سم د بدن د نظام د پیاوړتیاوو ټولګې ته ویل کیږي، ذهن هغه دی چې په واسطه یې کولای شو فکر او تجربه وکړو، ذهن نه لرونکی موجود نشي کولای وانګیري او تجربه وکړي (مجاب: ۱۳۹۵).

زده کړه:

د وړاندې ویل شوی او زده شویو درسي موادو (مفاهیمو، معلوماتو، مطالبو او موضوعاتو) د بیاځلي په یاد راوستلو ځواك ته ویل کیږي.

درک:

له درسي موادو، مفاهیمو او موضوعاتو څخه د معنی اخیستلو ځواک او قدرت.

موخه:

وخت ته په کتو د اندازې او پیمانې وړ پایلې د لاسته راوړلو لپاره یوه ځانګړې ژمنه ده.

تدریس:

زده کړیالانو ته د مهارت او پوهې لېږدول تدریس نومیږي.

ارزیابي:

ارزیابي په لغت کې د یو څیز د ارزښت معلومول دي، او په اصطلاح کې له هغې تګلارې څخه عبارت ده چې د کار د پرمختګ او د افرادو د فعالیت په موخه تر سره کیږي، په بل عبارت ارزیابي د پوهې د کچې او د زده کړیال د ځواک پیدا کولو تګلاره ده.

ځاني ارزیابي:

هغه قضاوت دی چې ځینې وخت یې یو شخص د خپل ځان په اړه د رسمي موخو په تړاو د خپلو پیاوړتیاوو، اصولو، پرېکړو او کړنو په هکله کوي.

امتحان (ازموینه):

په لغت کې ازمایلو او د یو شي د ښه والي یا بدوالي معلومول دي او په اصطلاح کې د ښوونيز او روزنيز پرمختګ د کچې د معلومولو لپاره یوه منظمه او کنټرول شوې کړنه ده.

اکاډمیکه آزادي:

د منل شویو تګلارو او علمي معیارونو پر بنسټ په آزاد ډول د نظریاتو او وړاندیزونو ارائه کول دي.

د علمي کادر غړی:

هغه څوك دی چې د معیارونو او شرایطو په بشپړولو اکاډمیکه وړتیا او له قانون سره سم د علمي رتبې لرونکی وي او د پوهنځي په یوه ډیپارټمنټ کې تدریس او څېړنه وکړي.

ناکامي:

ناکامي د ماتې خوړلو، ناهیلي، او محرومیت په معنی ده. او په ازموینه کې د کامیابي د نمرو نه ترلاسه کول دي.

تل داسې يو څوک شتون لري چې ستاسو لارې ته کاڼي در اچوي. دا تاسو پورې تړاو لري چې په دې کاڼو څه جوړوئ. پُل که دېوال؛ په یاد مو وي چې تاسو د خپل ژوند معماران یاست. یو ښه معمار واوسئ.

دوهم څپرکی

د زده کړیالانو د ژوند وضعیت

د زده کړیالي ژوند یوه نوې تجربه او له مخکې څخه یوه متفاوته فضاء ده. له ځوانانو سره په دې پړاو کې یو بل احساس شتون لري او غوښتنې یې توپیر کوي. دا بدلونونه که ښه مدیریت نه شي ستونزې پیدا کوي. زده کړیال ته اړتیا ده چې له متفاوتو شرایطو سره د جوړجاړي او مقابلې په هکله معلومات ولري. په دې پړاو کې زده کړیالان لارښوونې او مرستې ته اړتیا لري.

په پوهنتون کې د زده کړیال په ژوند کې بدلونونه:

پوهنتون ته په ننوتلو سره د هر ځوان په ژوند کې اړین بدلونونه راځي، ځکه د ښوونځي په دوران کې د زده کوونکو ډېری فعالیتونه پوهنتون ته د شمولیت لپاره وي. له همدې امله له شاملېدو څخه وروسته د هوساینې احساس کوي. په هر حال، د زده کړیالي ژوند کولای شي ددې ځوانانو په ژوند کې ډېر بدلونونه رامنځته کړي. دا بدلونونه د هغو زده کړیالانو لپاره ډېر

شدید دي چې له خپل استوګنځي پرته په بل ښار کې منل شوي وي؛ ځکه، هغوی اړ دي چې له کورنی ځخه لرېوالی او فردي خپلواکي تجربه کړي چې ځینې ځانګړتیاوي لري. له یوه اړخه خپلواکیو او نویو تجربو او له بل اړخه له ډېرو ستونزو او کړاوونو سره یوځای دی. ځینې دا بدلونونه عبارت دي له:

١. د ښوونځي په پرتله د پوهنتون چاپېریال پراخه فضاء لري، او له ټولو ځایونو او افرادو سره په لنډ وخت کې بلدیت شونی نه دی.

٢. د پوهنتون ټولنیز چاپېریال له ښوونځي سره ډېر توپیر لري. په ښوونځیو کې تر ډېره افراد د آدابو، دودونو، فرهنګ، ټولنیزو او اقتصادي کچو او په ورته مواردو کې له یو او بل سره ورته والی لري. حال دا چې د پوهنتون په چاپېریال کې داسې نه ده. زده کړیالان له بېلابېلو ښارونو، کلیو او جغرافیایي سیمو، له بېلابېلو قومونو او آن ځینې وختونه د بهرنیو ملکونو او نورو نژادونو افراد له یو او بل سره ژوند او زده کړې کوي. داسې فضاء که څه هم د ټولنیزو اړیکو د جوړولو او د بېلابېلو فرهنګونو، آدابو او دودونو پېژندنې ته زمینه برابروي، خو په ځینو مواردو کې جوړجاړی هم ستونزمن او پېچلی کوي.

٣. د ښوونځي په پرتله د پوهنتون فعالیتونه او کورنی دندې بېلابېلې او ډېرې دي. د علمي او څېړنیزو پروژو تر سره کول، له بېلابېلو څېړنیزو او کارنده مرکزونو سره اړیکې، له دې جملې په بېلابېلو ځانګو او حرفو کې له افرادو سره اړیکې ددې دندو یوه

برخه ده. سربېره پردې مصاحبه، مشاهده، کار کول، وینا کول، د ټولنې په چارو کې ونډه اخیستل او... د ښوونیزو بېلابېلو فعالیتونو بېلګې دي چې په پوهنتون کې یې له زده کړیال څخه هیله کیږي څو ترسره یې کړي.

٤. د ښوونځي په پرتله د پوهنتون د درسي مطالبو حجم ډېر او درونددی. په همدې دلیل اړینه ده چې د مطالعې او د مطالبو په دومره حجم د برلاسي کېدو لپاره په پوهنتون کې د مطالعې له نورو تګلارو څخه کار واخیستل شي. لـه همدې کبله اړینه ده څو په سمه توګه زده او تسلط پرې ترلاسه شي.

پوهنتون ته تلونکو ځوانانو ته د ښوونیز چاپېریال د معرفي لپاره له تحصیلي استراتېژیانو سره سم دا لاربښود کتاب لیکل شوی څو ځوانان وکړای شي په ډېرې آسانۍ د پوهنتون لـه چاپېریال سره چې اکاډمیک چاپېریال دی او اکاډمیک مدیریت تـه اړتیا لـري؛ بلد او پرې برلاسي شي.

ننګونې او د زده کړیال ستونزې:

کله چې زده کړیال د ژوند نوې صحنې تـه چې لـه وړانـدې سره توپیر لري ننوځي له لاندې ننګونو سره مخ کیږي.

۱ـ خپلواکي او په کورنۍ پورې زړه تړل:

کله چې ځوانان پوهنتون ته ننوځي د ځینو کورونه یـې د پوهنتـون له سیمې سره ډېر واټن لري؛ او له کورنۍ بېلیږي.

ځوانان د عمر په دې پړاو کې د خپلواکۍ لرلو ته د تمایل فکر پيدا کوي او غواړي په خپلو پښو ودريږي. زمونږ په دوديزه ټولنه کې ځوانان له خپلو والدينو سره بې کچې صميمانه اړيکې لري او ملاتړ يې کيږي. د کورنيو تر منځ دا مينه او ملاتړ د ژوند کچې ته له اقتصادي، فرهنګي، کورني نظم، دوه ښځې لرلو، عاطفي، مزاج، غصې او ورته اړخونو ته په کتو توپير کوي. په حقيقت کې د خپلواکۍ يا له والدينو سره د زړه ترلو ترمنځ ننګوني د زده کړيالی د دورې يوه له عمده ستونزو څخه ده.

۲- هويت پيدا کول:

د زده کړيال په ژوند کې بله اړينه ننګونه د زلميتوب له دورې څخه پيليږي او د پوهنتوني زده کړو د دورې تر پايه او تر دې ډېر د هويت پيدا کولو مسئله ډېر ژر رامنځته کيږي.

هويت پيدا کول يو ډاډه، منل شوی، جامع، منسجم، مقاوم او سم برداشت دی. هويت پيدا کول د تحصيلي، شغلي، ټولنيز، سياسي، فرهنګي ټاکنو او ژمنو مستلزم وي، دا ټولې هغه دندې دي چې بايد تر سره شي.

۳- واده:

په ځوانۍ کې واده کول د اسلام په مبارك دين کې سنت دی. ځوانان هر کال د امکاناتو په ترلاسه کولو له بېلابېلو اندونو او دودونو سره د کورني ژوند په تشکيل لاس پورې کوي، د ودونو ډېر شمېر په پوهنتوني دوره کې وي. د زده کړيال په ژوند کې د

واده کولو مسئله هم یوه ستونزه ده چې زده کړیالال ورسره مخ کیږي؛ چې باید دا فرهنګ زده کړي او تحصیلي بنسټونه هم مشورې ورکړي.

۴- تحصیلي ستونزې:

په پوهنتون کې ټول تحصیلي فعالیتونه خپله زده کړیال تنظیموي او درسي مکلفیتونه یې د ښوونځي دوه برابره وي. په لومړي تحصیلي کال کې زده کړیال له پوهنتون سره د نابلدۍ له امله سختې ستونزې لري او که استادان یې په مهربانۍ سره لارښوونه ونکړي کورنۍ ستونزې، درسي اضافي سیالۍ او بېکاري د زده کړیال په تحصیلي ژوند ناوړه اغېز ښندي.

۵- ټولنیز ژوند:

د پوهنتون ټولنیز شرایط او د پوهنتون له چاپېریال څخه بهر په ځانګړي ډول د لیلیې چاپېریال تل مطلوب نه وي. له شور او ځوږ څخه په ډکه خونه کې ژوند او له داسې افرادو سره په یوه خونه کې اوسېدل ستونزمن دي چې متفاوتې ځانګړتیاوې، سلوک، عادات، اقتصاد، سن او عمر، بېل فرهنګ او سیالۍ لري. له داسې شرایطو سره روږدي کېدل یوه ننګونه ده.

٦- په مجازي نړۍ کې ژوند:

په معاصر وخت کې ژوند له پخوا څخه متفاوت دی. د وسائلو او الکترونیکي ماشینونو ورځ په ورځ ډېرښت د ځوانانو په ژوند کې

ډېر بدلونونه راوستي دي پـه ځـانګړي ډول لـه مبايـل، فېسبوک، الکترونيکي پُستونو او بلاګونو څخـه کـار اخيسـتل، پـای دا چـې مجازي فضاء چې د نن انسان ژوند پورې تړلي دي مثبت او منفي اړخونه لري. ځکه زمونږ په هېواد کې يې د کارولو لـه دود سره نـه يو عادت شوي او د پرمختګ له وسائلو څخه د منفي موخو لپاره ناوړه ګټه پورته کوو. له فېسبوک څخه د ټولنې او هېـواد د واقعـي موضوعاتو او له علمي معلوماتو د خبر ورکولو پر ځای د يو او بل د سپکولو او ګواښلو لپاره کار اخلو، په داسې حال کې چې مونږ کولای شو د سالمو افکارو د ترويج او نـورو تـه د ورځنيـو علمـي لاسته راوړنو د رسولو په برخه کې مرسته وکړو.

ځوانانو او زده کړيالانو! راشئ چې د نېکمرغۍ او خوشبختۍ په لور د ټولنې لارښوونکي شـو او کمـزوری فرهنـګ پـه نـوي او ګټور فرهنګ واړوو او بدلون ورکړو.

۷- فرهنګي راکړه ورکړه:

کولای شو چې پوهنتون د دودونو او فرهنګونو تر منځ د تعامـل او خبرو اترو ځای وګڼو. ډېرې ځوانان په يـو ډول د فرهنګـي لږکيـو (اقليتونو) برخـه ګڼـل کيـږي. دا چـاره زده کړيـالانو تـه مناسـبه او ګټوره فضا او شرايط برابروي څو د لږکيو فرهنګونو او هغوی تـه د درناوي په کولو سره هغوی ته د پرمختـګ زمينـه برابـره، شخصي- وياړ او د ملي هويت ځواکمنتيا ننداري ته وړاندې کـړي. څـو کـه زده کړيال په يو ښار يا پوهنتون کې د اقليت احسـاس وکـړي يـوه

ستونزه به یې له نورو سره د متفاوت والي احساس وي. فرهنګي راکړه ورکړه باید د یوبل د منلو لامل شي نه د غوره والي غوښتلو.

۸ـ له ځان او خپلواک ژوند څخه ځارنه:

ډېری زده کړیالان د زده کړو په بهیر کې د والدینو د ځار د نشتون له امله په خپل تحصیلي رفتار کې د کار په کمښت اخته کیږي. د زده کړیال دنده ده چې د درس ویلو، خوړو، نظافت، ورزش او... لپاره خپله خپل ځان ته شرایط برابر کړي. د نوموړو څیزونو هر یوه نه کنټرول کولای شي چې زده کړیال ته ستونزې جوړې کړي. ډېر شمېر ځوانان د خپلواک ژوند کولو په موخه د زده کړیالی کار ته مخه کوي چې دا پخپله د استرس سرچینه ده. کله چې مونږ استرس تجربه کوو نو د ستونزو په وړاندې د ملاتړ سیستمونو په لټه کې کیږو چې کورنۍ پکې اړین رول لري. خو زده کړیالان چې د والدینو تر څنګ نه دي او په لیلیه کې دي، دا چې د والدینو له ملاتړ څخه لرې دي نو له استرس سره مخ کیږي.

پوه استادان او ښوونیزه حوزه د زده کړیالانو یوه ملاتړې سرچینه ده چې هره ورځ له زده کړیالانو سره اړیکې لري. د استادانو مرسته او مشورې د جسمي او روحي روغتیا او سلامتی په برخه کې اړین رول لري چې پوهنتونونه یې باید په نظر کې ولري او زده کړیالان هم باید له خپلو استادانو مشوره واخلي.

د زده کړیالانو ژوند له ډېرو بدلونونو سره مخ دی، اړینه ده چې زده کړیالان له ستونزو سره د مقابلې لارې چارې ولري څو

وکولای شي له خپلې جسمي او روحي روغتيا ځخه ساتنه وکړي او ځانونه د روحي او جسمي سلامتی د فضا رامنځته کولو ته چمتو کړي.

په پوهنتوني ژوند کې استرس:

استرس له نويو شرايطو او موقعيت سره د فرد چمتو کېدل دي. په ژوند کې هر بدلون يو استرس دی؛ ځکه فرد اړتيا لري څو خپل ځان له نويو شرايطو سره جوړ کړي، يعنی د بدلون په راتلو سره د شخص د ژوند تعادل له منځه ځي او فرد بايد په خپل ځان فشار راوړي څو بياځلي له نويو شرايطو سره جوړ شي او خپل تعادل لاسته راوړي. کله چې شخص ونشي۔ کولای د خپل ژوند له استرسونو سره سمه رويه وکړي نو شونې ده چې په بېلابېلو جسمي او اروايي ناروغيو اخته شي او له يو شمېر نورو ستونزو سره هم مخ شي.

پوهنتون ته ستاسو ننوتل هم يو استرس دی؛ ځکه ستاسو مخکينی تعادل او جوړجاړی له نوي ژوند سره سمون نه خوري او له منځه ځي نو تاسو اړ ياست څو خپل ژوند ته نوې برنامې و ټاکئ. د سني شرايطو او ځانګړي وضعيت له امله چې تاسو يې لرئ ځانګړي استرسونه تجربه کوئ، چې د يو شمېر نومونو يادونه يې لاندې کېږي:

د درس فشار، ازموينه، د درسونو او کورني ژوند تر منځ نه همغږي، فرهنګي توپيرونه، مالي ستونزې، کورنی دندې، د مقالو

لیکل، د پروژو سرته رسول، په لیلیه کې استوګنه، د کورني ملاتړ او نور.

له استرس سره مقابله:

له استرس سره د مقابلې لپاره د استرس پېژندل ډېر اړین دي. له علمي پلوه مقابله د داخلي رواني فعالیتونو او کړنو هغه لاره او استراتیژي ده چې فرد یې د استرس د لمنځه وړلو یا یې وروستۍ کچې ته د کمولو او یا یې هم له استرس سره د جوړجاړي لپاره کاروي.

له استرس سره د مقابلې تاکتیکونه:

۱. د مقابلې ځینې لارې رفتاري او ځینې داخلي رواني دي. یعنی په ځینو وختونو کې کولای شو د استرس د ختمولو، کمولو یا له استرس سره د جوړجاړي لپاره د برنامې جوړولو یا مشورو کولو په څېر کار وکړو. کله هم د مقابلې لارې په ذهني یا رواني فعالیتونو راڅرخي او په ښکاره کوم کار نه تر سره کیږي؛ لکه دعا او مناجات، تعویذ، نذر، راز او نیاز کول او د احساساتو تخلیه کول.

۲. د پورتنیو نکتو پر بنسټ له استرس سره د مقابلې لارې چارې په دوه برخو وېشل کیږي:

غبرګوني مقابلې:

له هر استرس سره مخ کېدل په ګډوډۍ او نا آرامۍ پای مومي. دا ګډوډۍ له خفيف تـر ډېـر سـخت پـورې پـوړۍ لـري. غبرګـوني مقابلې له انسان سره مرسته کوي څو په واسطه يې له مخامخ شوي استرس څخه رامنځته شوی احساس له منځه يـوسي. د بېلګـې پـه ډول کله چې يو څوک له خپل ښار او کورنۍ څخه لرې کيـږي او بل ښار تـه درومـي، شـونې ده چـې تـر يـو څـه وختـه خفـه وي. غبرګوني مقابلې له داسې شخص سره مرسته کوي څـو پـر غـم او غصې برلاسی شي.

د جوړجاړي مقابلې:

د جوړجاړي مقابلې لارې چارې له انسان سره مرسته کوي څـو لـه هغه استرس سره چې پکې راګير شوی د مقابلې لپاره په حـل لارو فکر وکړي. په دې ډول مقابلو کې موخه دا ده څو داسـې فعاليـت تر سره شي چې استرس له منځه يوسي يا يې کم کړي او يا هم لـه هغه سره جوړجاړی وکړي.

پورتنۍ هره يوه مقابله د سم او ناسم په برخـو وېشـل کيـږي، د بېلګې په ډول اعتياد د جوړجاړي ناسمه مقابله او د زړه درد بيانول د جوړجاړي سمه مقابله ده؛ غلا او پور اخيستل د جوړجاړي يـوه ناسمه خو مشوره کول د جوړجاړي يوه سمه مقابله ده.

د استرس د سرچینې د له منځه وړلو لپاره مقابله:

کله چې په تحصیلي ژوند کې ستونزې شتون لري نو فرد هڅه کوي څو د خپلو مقابلو په ترڅ کې د استرس سرچینه له منځه یوسي. ځینې وختونه د ځینو استرسونو له منځه وړل شوني نه دي. په داسې شرایطو کې له مقابلو په ګټه اخیستنه کولای شو د استرس سرچینه کمزورې کړو.

اعتقادات او باورونه:

اعتقادات او باورونه په ځانګړي ډول مذهبي باورونه له استرس سره د فرد په برخورد کې مرسته کوي. دې ډول مقابلې ته مذهبي مقابله ویل کیږي چې د غبرګوني مقابلو له ډولونو څخه ده. لکه په لمونځ کولو توسل، دعا او زاری کول.

لنډ مهالې غبرګوني مقابلې:

په لنډ وخت کې ډیری غبرګوني مقابلې ګټورې دي، پرته له هغو استرسونو چې د جوړجاړي برخه ده، که فرد یواځې د غبرګونونو او احساساتو د کچې په کمولو لاس پورې کړي نشي کولای چې اساسي مسئله لمنځه یوسي.

د غبرګوني او جوړجاړي مقابلو ترکیب:

په دې ترتیب چې لومړی له غبرګوني مقابلو څخه ګټه واخیستل شي؛ څو فرد خپله آرامتیا ترلاسه کړي او وروسته د جوړجاړي له

مقابلو کار واخلي څو يې د لمنځه وړلو یا کمولو لپاره لاره هواره شي.

د جوړجاړي او غبرګوني مقابلو سم او ناسم پېژندل:

غبرګوني سمې مقابلې	غبرګوني ناسمې مقابلې
ورزش	ځانوژنه
نقاشي	د نورو د توکو ویجاړول
نذر او نیاز	بې بنسټه قول او ژمنې ورکول
په موقت ډول یو اړخ ته کېدل	د منفي احساساتو څرګندونه
ګرځېدل	تېښته
بوختېدل	د نشه يي توکو کارول
د زړه درد بیانول	په نورو تېری کول
د ناراحتي تخلیه	د نورو غولول (فرېب)
پیاده ګرځېدل	خپلسرې درملنه
دعا	انزوا

سمې جوړجاړي مقابلې	ناسمې جوړجاړي مقابلې
د کارونو او برنامو لومړیتوبونه ټاکل	بې ځایه چک ابستل
برنامه او پروګرام جوړول	د نورو غولول
د مسئلې حل	بې بنسټه قول او ژمنې
صبر	تنزل کول
فکر کول	په وارخطايي کار کول
هڅه	کلاه برداري
مشوره	غلا

د ژوند له استرسونو سره د مقابلې د پېژندنې اهمیت:

د مقابلې په اهمیت د پوهېدو لپاره لانـدې دوه پوښتنو تـه ځـواب ورکوو:

ولې استرس او له هغو سره د مقابلې څرنګوالی د انسان د ژوند په سلامتۍ کې اهمیت لري؟

ځکه چې د هر انسان ژوند له استرس سره مخ دی، له اسـترس پرته ژوند یعنې مرګ. دې ته په کتو چې استرس د انسـان ملګـری او همزولی دی اړتیا ده چې له هغه سره سم برخورد کـول هـم زده کړل شي.

ځکه چې د ژوند له استرسونو سره سمه مقابله:

۱ـ په جسماني روغتیا او ناروغۍ کې ډېر اړین رول لري.

۲ـ په رواني ناروغۍ او روغتیا کې ډېر رول لري.

۳ـ په ټولنیزو رواني ناروغیو د اخته کېدو په مخنیـوي کـې ډېـر اړین رول لري.

له استرس سره د مقاومت په برخه کې بایـد لانـدې اصـولو تـه پاملرنه وشي:

۱ـ په کافي اندازه خوب وکړئ.

۲ـ له سالمو خوراکونو ګټه واخلئ.

۳ـ د ورځې په اوږدو کې د استراحت لپاره ټاکل شـوی وخـت په نظر کې ونیسئ.

۴ـ ورزش وکړئ.

CamScanner

۵ـ د فراغت يا يوې لوبې (ساعت تېري) لپاره وخت په نظر کې ونيسئ.

٦ـ د سينه يي تنفس تګلاره يا د عضلاتو آرامول زده کړئ.

۷ـ ژوند ته په مثبت نظر ګورئ او باوري اوسئ.

۸ـ په خپل ژوند کې له يوې مشخصې برنامې څخه کار واخلئ.

۹ـ خپلې ټولنيز اړيکې ډېرې کړئ.

۱۰ـ د خپل ژوند لپاره روښانه او مشخصې موخې وټاکئ.

۱۱ـ له ژوند څخه خپل انتظارونه کم کړئ (ډېرې هيلې مه ساتئ).

۱۲ـ په خپل ځان کې مذهبي او معنوي اعتقاداتو ته پرمختګ ورکړئ.

CamScanner

بربښنا له تندر او فکر له عمل څخه وړاندې خپل ځان څرګندوي.

هنريش هاين

دریم څپرکی

تحصيلي شرايط او مهارتونه

درنو زده کړيالانو! په پوهنتون کې ستاسو بريا ستاسو د معلوماتو په کچې، تحصيلي مهارتونو او ډېر له تحصيلي تاکتيکونو او مهارتونو څخه د کار اخيستلو په څرنګوالي پورې تړاو لري.

نوي چاپېريال ته په ننوتلو له هغه سره روږدي کېدل او ترې ګټه اخيستل مهارتونو ته اړتيا لري او مهارتونه په تمرين او تجربو لاسته راځي. له شرايطو کار اخيستل، د شرايطو بدلون او له شرايطو سره جوړښت؛ مهارتونو ته اړتيا لري. هڅه وکړئ څو شرايط آيډيال کړئ.

تحصيلي ستونزې:

سره له دې چې د زده کړيال ژوند په تحصيل او درس ويلو پورې محدوده نه ده او زده کړيالان بايد په بېلابېلو ټولنيزو، ورزشي او هنري برنامو او فعاليتونو کې هم فعاله ونډه واخلي، څو خپل شخصيت او فردي مهارتونو ته مخه کړي.

تحصیلي ستونزې نه یواځې د زده کړیالانو لپاره د پرمختګ، علمي او درسي برياوو لپاره جدي او بنسټيز خنډونه دي؛ بلکې په ډېره چټکتیا جسماني او رواني روغتیا او صحت ته هم زیان رسوي. ډېری وخت د زده کړیالانو تحصیلي ستونزې د درسي مسائلو له امله نه وي بلکې د هغوی له رواني ستونزو څخه سرچینه اخلي، لکه زور خفګان یا له ملګرو او همزولو سره د اړیکو ستونزې.

سره له دې، که زده کړیال هر ډول تحصیلي مهارتونه، ډېره او زوره مطالعه ولري نو د لږ وخت او ځواک په لګښت ډېر تحصیلي پرمختګ او بریاوې تر لاسه کوي.

د مطالعې مهارت ځانګړي فنون دي چې له هغو څخه د اطلاعاتو د ترلاسه کولو، ساتلو او لېږدولو لپاره کار اخیستل کیږي.

د زده کړیالانو تحصیلي کره وړه د مطالعې له مهارتونو څخه د هغوی د خبرتیا تر اغېز لاندې او تابع دي. هر څومره چې افراد د مطالعې په مهارتونو وپوهیږي او له هغو څخه په سمه توګه ګټه پورته کړي د هغوی د تحصیلي پرمختګ کچه لوړیږي، خو د مطالعې د ځینو مهارتونو د اغېز په ډېروالي کې باید له زده کړیالانو سره مرسته وشي څو له دې مهارتونو څخه د ګټې اخیستلو خنډونه وپېژني او له منځه یې یوسي.

په ښوونځي او پوهنتون کې د زده کړو توپیرونه:

زده کړیال پوهنتون ته په ننوتلو سره د پوهنتون او ښوونځي توپیرونه درک کوي، لکه متفاوته ښوونیزه فضا، ښوونیز ډسیپلینونه، د درسونو حجم، د ازادو مطالعاتو لپاره فردي دندې او مسئولیتونه، درسي مواد، اکاډمیکه خپلواکي او نور. بناءً اړینه ده چې د اندېښنو د لرې کولو، په ازموینه کې په بریا د باور لرلو، د پیاوړتیا د بېلابېلو تګلارو او د تحصیلي دندو د ترسره کولو په پار زده کړیال ته یو لړ اړینې لارښوونې وشي څو وپوهېږي. یو له هغو لارښوونو څخه ددې توپیرونو پېژندل دي، چېنې دا توپیرونه عبارت دي له:

د درسونو حجم:

یوه له هغو ننګونو څخه چې زده کړیال ورسره په لومړي قدم کې مخ کیږي د درسونو حجم دی. هغه زده کوونکی چې حداکثر تر ۲۰۰ مخونو پورې د درسونو له لږ حجم سره بلد دی د ۴۰۰ تر ۶۰۰ او تر دې ډېرو مخونو د درسونو له پراخ حجم سره مخ کیږي. پر دې سربېره د مطالعې لپاره ډېرې زیاتې سرچینې هم دي چې که مرسته ورسره ونه شي د بې علاقې او په بریا بې باورۍ یې د ناهیلی او ژور خفګان لامل ګرځي. له دې خایه کولای شو دوه عمده توپیرونه معرفي کړو:

۱ـ د ښوونځي څو برابره د درسونو حجم؛

۲ـ د ښوونځي په ډېره موده کې د درسي موادو وړوکی حجم او د پوهنتون په لږ وخت کې د درسي موادو ډېر حجم.

په تحصیل کې محصل محوري:

که څه هم په ښوونځي کې د شاګرد محوری موضوع مطرح ده خو تدریس کوونکی ډېره ونډه اخلي، مګر په پوهنتون کې د زده کړو محور استاد نه دی. په پوهنتون کې استاد عمومي معلومات او اساسي ټکي بیانوي او پاتې مطالب د زده کړیال په غاړه اچول کیږي.

د زده کړیال د مطالعې پر څرنګوالي د څار نشتون:

د ښوونځي زده کوونکو ته پر معلم سربېره کورنی هم مرسته او لارښوونه کوي او څاري یې. خو د زده کړیالانو لپاره داسې نه ده، زده کړیال خپله د مطالعې او ټولو ښوونیزو او تفریحي فعالیتونو لپاره برنامه لري. زده کړیالان چې د ښوونې له دې فرهنګ سره روږدي نه وي او اکاډمیکه خپلواکي ناسمه درک کړي له ستونزو سره مخ کیږي. زده کړیالانو ته سپارښتنه کیږي څو د مطالعې دود او د ښوونیز برنامو په پلي کولو کې مسئولیت منونکي وي او عمل وکړي.

د زده کړیال په حضور لږه څارنه:

د ښوونځي په دوره کې کورنی تـه د زده کـوونکي د غیابت خبر ورکول کیږي حال دا چې په پوهنتون کې داسې نه ده. زده کړیـال

تر هغه حده خپلواک دی چې له ستونزو سره مخ نه شي. که زده کړیالانو له اجبار پرته دا خپلواکي نه وي تجربه کړې او بې پروا يې وګڼي په جدي ستونزو سره مخ کيږي. له همدې کبله اړينه ده چې زده کړيالان په ښوونيز نظام کې اکاډمیکه خپلواکي په جدي توګه رعايت کړي، له برنامو سره سم کار وکړي او ښوونيز فرصتونه له لاسه ورنکړي. دلته بايد زده کړيال خپل ځان په خپل ځار کې راولي او آګاهانه عمل وکړي.

عملي کار او د مقالو چمتو کول:

په پوهنتون کې يوه له اړينو مسئلو څخه د مقالو او راپورونو چمتو کول، عملي او لابراتواري کارونه ترسره کول دي. د نوموړو فعاليتونو تر سره کولو ته په خپل وخت رسېدنه نه کول زده کړيالانو ته ډېرې ستونزې پيدا کوي. ټينګار کيږي چې ګران زده کړيالان دې د داسې ښوونيزو فعاليتونو په ترسره کولو کې لاس په کار شي.

له بهرنيو سرچينو څخه د ګټې اخيستلو مهارت:

د پوهنتون زده کړيال اړ دی چې د مقالو، راپورونو او سيمينارونو په چمتو کولو کې بهرنيو سرچينو ته لاسرسی او له هغو څخه د کار اخيستلو وړتيا ولري. د راپور د وړاندې کولو او د مقالو د چمتو کولو لپاره له بهرنيو سرچينو او معلوماتو د ګټې اخيستلو لپاره په يوه

بهرنی ژبه تسلط د پوهنتون د زده کړیالانو د مسئولیتونو یوه برخه ده او په زده کولو یې ټینګار کیږي.

سپارښتنه:

د یادو شویو توپیرونو په اساس د پوهنتون زده کړیالان باید خپلو ښوونیز تګلارو ته بدلون ورکړي او په پیل کې له ښوونیزو مهارتونو او د مطالعې له لارو سره بلد شي او ځان په مطالعه روږدی کړي. د تحصیل په پیل کې ښوونیز مواد له سرچینو څخه په شوق او لېوالتیا چمتو کړي.

کتاب ویل یا د کتاب مطالعه کول د معاصرو ځوانانو له وړتیاوو څخه ده.

د پوهنې پېړۍ کېلي
دوامداره زده کړه ده.

خلورم څپرکی

د پوهې ترلاسه کولو شرایط

د پوهې ترلاسه کول مهارت غواړي او مهارت شرایطو ته اړتیا لري، نو د پوهې تر لاسه کولو لپاره باید مهارت ترلاسه شي. مهارت له تمرین، تکرار او تجربې سره لاسته راځي.

ډېری زده کړیالان د پوهې ترلاسه کولو په موخه په مطالعه کې ستونزې لري، خپل ځان کمزوری ګڼي او بې باوري یې تر ډېره پوري ښوونیزو پایلو ته زیان رسوي. ځینې وختونه یې دا زیان د ناهیلی، مأیوسی او د زده کړو د پرېښودو لامل ګرځي، خو داسې نه ده بلکې دا ستونزه له ښوونځي څخه د پوهنتون تر کچې پورې په بېلابېلو اړخونو کې شتون لري او د زده کوونکو پایلې اغېزمنوي.

یوه له هغو پوښتنو چې زده کړیالان یې ډېر له خپله ځانه پوښتي دا ده چې څه ډول باید درس ووایي تر څو هم درسي مطالبو ته ښه متوجه وي او هم ښې نمرې ترلاسه کړي؟ په طبیعي ډول زده کړیالان دې پوښتنې ته بېلابېل ځوابونه ورکوي.

ځيني د شپې لخوا په آرام چاپېريال کې مطالعه کوي، ځيني له خپلو ملګرو سره درس وايي، ځيني د سهار لخوا چې مغز ډېر چمتووالی لري له خوبه وختي پاڅيږي او خپل درسونه وايي او... شونې ده تاسو هم يو له هغو زده کړيالانو څخه واوسئ چې نه يواځې نوموړې تګلارې بلکې د مطالعې نورې تګلارې مو هم ازمايلي وي؛ خو بيا هم د خپلې خوښې پايله ترلاسه کړې نه وي.
د ښوونې او روزنې پوهان باور لري چې تحصيلي بريا په لاندې عواملو پورې تړاو لري:

- فردي وړتياوې او قابليتونه ۲۰ سلنه؛
- د مطالعې د موضوع په هکله بشپړ معلومات ۳۰ سلنه؛
- له تحصيلي مهارتونو څخه کار اخيستل ۵۰ سلنه.

له نېکه مرغه ګورئ چې ددې نوملړ ۸۰ سلنه په بشپړ ډول د زده کول وړ ده، شونې ده چې تاسو کافي وخت او ځواک په زده کولو او يادولو ولګوي؛ خو د سمستر په ازموينو کې د خپلې خوښې پايله وانخلئ، دا مسئله له تحصيلي مهارتونو څخه ستاسو د بې خبرۍ دليل دی، په ياد ولرئ هغه زده کړيالان چې لوړې نمرې ترلاسه کوي له تاسو او ستاسو له ټولو ټولګيوالانو څخه ډېر ځيرک نه دي بلکې خپلو تحصيلي مهارتونو ته يې وده ورکړې ده، دوی سم درسي پلان جوړول لري او وخت ښه مديريت کوي.

د تحصيلي موخې تنظيم او ټاکل:

له موخې پرته د زده کړې او کار انگېزه شتون نه لري، نو بايد په تحصيلي، شغلي، کورني او... ژوند کې خپله موخه وټاکو. د موخې په ټاکلو سره شخص پرېکړه کوي څو څو هغه څه چې غواړي ورسيږي خپل گامونه اوچت او متمرکز کړي. د موخو ټاکلو او هغو ته د لومړيتوبونو د ورکولو لپاره لاندې گامونه لار پرانيستونکي دي:

د انگېزو ټاکل:

خپله انگېزه په بېلابېلو کارونو کې چې غواړئ تر سره يې کړئ وټاکئ او د کاغذ پر مخ يې وليکئ، د بېلگې په ډول له تحصيل څخه ستاسو انگېزه څه ده؟ او له ځانه وپوښتئ چې د تحصيل لپاره څه کوئ؟

واقعي موخې ټاکل:

د خيالي او کمالي موخو پرځای واقعي، خوشبينانه او تر لاسه کېدونکې موخې وټاکئ، که مو موخې د تعادل په حد کې و ټاکئ، کولای شئ چې له خنډونو څخه په آسانۍ تېر او خپلو موخو ته ورسېږئ.

موخو ته د رسېدو د تګلارې ټاکل:

خپلې ټولیزې موخې مو په کوچنیو موخو ووېشئ څو یې په لنډ مهال کې ترسره کړای شئ، په دې توګه د کار په تر سره کولو کې ستونزې کمېږي، د بېلګې په ډول که تاسو د دوکتورا درجې ته د رسېدو لپاره آرماني موخې لرئ، باید دا آرماني موخې په رفتاري موخو د لېسانس، ماسټرۍ او دوکتورا د مدرکونو په اخیستو ووېشئ، وروسته برنامه جوړه او هڅه وکړئ څو هر پړاو په بریا سره پای ته ورسوئ.

د اهمیت پر اساس د کارونو وېشل:

تر ټاکلو وروسته، کارونه په لاندې ډول دسته بندي او لومړیتوبونه ورکړئ:

الف- اړین او فوري کارونه: لکه د هغو درسونو مرور او ویل چې سبا یې لکچر یا ازموینه لرئ.

ب- اړین غیر فوري کارونه: لکه د انګلیسي-ژبې مطالعه یا ورزش کول چې په اوږد مهال کې ستاسو پر ژوند اغېز کوي، ددې کارونو د ترسره کولو لپاره وخت وټاکئ.

ج- نا اړین فوري کارونه: لکه د خېرنې یا هغو صنفي دندو ټایپ چې ترسره کړي مو دي، کولای شئ دا ډول کارونه نورو ته پرېږدئ او د ترسره کولو لپاره یې پیسې ولګوئ. دې لومړیتوب ورکولو ته په کتو ډاډه اوسئ چې خپل اړین کارونه مو سرته رسولي دي.

د وخت پر اساس د کارونو تنظيم او هغو ته د لاسرسي څرنګوالی:

خپلې موخې مو د يو سيستم په توګه تنظيم کړئ نه د پايلو په توګه، يعنی هغه څه چې بايد نن يې تر سره کړئ تمرکز پرې وکړئ څو هغه څه چې شوني دي د کار په پای کې د پايلې په توګه لاسته راوړل شوي وي. ځکه په حال کې مونږ يواځې د خپلو هڅو د مديريت ځواک لرو خو د راتلونکو پېښو د مديريت، د نورو د هڅو او امکاناتو کچه او نورو ټولو شرايطو ځواک او توان نه لرو.

د ستراتيژۍ ټاکل:

خپلو موخو ته د رسېدو لپاره بايد يوه معينه نقشه ولرئ او خپل کارونه مو خپلو موخو، اړتياوو، ځواک او امکاناتو ته په کتو و ټاکئ.

پر موخه تمرکز:

د خپلې خوښې موضوع مو خپل ځان ته منحصره موخه کړئ، هغه موخه چې ډېره اړينه ده وټاکئ او تمرکز پرې وکړئ، د لمر وړانګې هلته کولای شي اور بل کړي چې متمرکزې شوې وي.

له موخې سره مینه:

په خپل کار او موخې عاشق اوسئ څو د کار هره ورځ مو درته یوه تفریحي ورځ وي، یوه حیرانوونکې نظریه دا ده چې که په خپل کار او موخې عاشق وی هېڅکله نه ستړي کېږئ.

«تاسو هغه څه یاست چې د زړه له تله غواړئ واوسئ. نه هغه څه چې هیله یې کوئ، ستاسو غوښتنه چې هر څه وي، کړه وړه مو هماغسې کیږي او کړه وړه مو چې هر څه وي برخلیک مو هماغه کیږي».

په ځان اعتماد او باور:

د ډېرو خلکو ستونزه دا ده چې بهرنی کنټرول لري او دا ناسم باور یې منلی چې د ژوند حادثې او اتفاقات دواړه د هغوی په وړاندې دي او په ژوند کې د هغوی غوښتنه هېڅ رول نه لري. په داسې حال کې چې بریالي افراد داخلي کنټرول لري او په ژوند کې د خپلو ټاکنو اختیار اړین ګڼي، بریالي کسان پر نفس اعتماد لري او خپلو موخو ته د رسېدو لپاره هڅه کوي.

د موخو پر اساس د ژوند د څرنګوالي ټاکل:

انسان ډاډه نشي اوسېدای چې کوم مادي امتیاز نن لري سبا به یې هم ولري؛ خو وړتیاوې او د پرېکړو کولو ځواک د انسان هغه شتمني ده چې هېڅکله هم له منځه نه ځي. یو څوک نشي کولای چې د ډېرې شتمنۍ په سپما کولو ستر شي، خو د وړتیا، روزنې او

مهارتونو په ترلاسه کولو او په خپله ځانګه په تسلط او تبحر کولای شي يو مقام پيدا کړي.

بايد په ژوند کې يوه موخه ولرئ، پرې متمرکز شئ او لاسته يې راوړئ وروسته بيا په نورو موخو پسې ولاړ شئ.

د موخې ټاکلو تمرين که څه هم ساده دی خو کولای شي ټاکونکی واوسي. هغو زده کړيالانو چې خپلې موخې ټاکلې دي د هر فعاليت په پيل کې له ځانه دا پوښتي چې: آيا دا فعاليت اړين دی؟ آيا اړينه ده چې ترسره يې کړم؟ يا نور فعاليتونه ترسره کړم؟ او داسې نور.

موخې ټاکل په حقيقت کې هغه څراغ بلوي چې په رڼا کې يې تاسو کولای شئ له سرګرداني، لاس او پښو وهلو، ګډوډيو او د وخت له ضائع کېدو وژغورل شئ او په ژوند کې هغه موخه په تمرکز لاسته راوړئ.

ستاسو د مغز او حافظې محدودیت د
هغو د پراخولو په پار پوازې ستاسو د
هڅو په کچې پورې تړاو لري.

پینځم څپرکی

مغز او حافظه

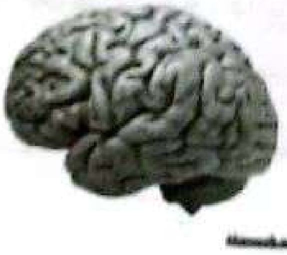
له یو پوه څخه یې وپوښتل چې: آیا د یو لېوني مغز د یو پوه له مغز سره توپیر لري؟

پوه وویل: نه؛ انسانان له یوشان داخلي ځواکمنتیاوو څخه برخمن دي.

نو ولې یو لېونی او بل نابغه دی؟

پوه په ځواب کې وویل: هغه چې لېونی دی په یوه دقیقه کې په ۶۰ موضوع ګانو ګډوډ فکر کوي، او نابغه په ۶۰ دقیقو کې په یوه موضوع فکري تمرکز کوي.

د انسان مغز:



د حواسو د تمرکز مرکز د انسان مغز دي، هر تي لرونکی، الوتونکی، خزنده، کب او هر حیوان مغز لري، خو د ټولو ژوندیو موجوداتو تر منځ د انسان مغز

په واقعي معنی ځانګړي دي. سره له دې چې د ژونديو موجوداتو تر منځ د انسان مغز تر ټولو ستر نه دي خو دا چاره انسان ته د خبرو کولو، تصور او د مسئلې د حل اجازه ورکوي.

کله چې مغز د آرامۍ په حال کې وي د يو اسفنج په څېر اطلاعات جذبوي او برعکس د استرس په حالت کې مغز اطلاعات دفع کوي. دا مطلب مه هېروئ.

عصبي سيستم د بدن د نورو غړو په څېر له ميليونونو عصبي حجرو يعنی نيورون څخه جوړ شوی دی او په ځانګړې بڼه په يو بل پورې تړاو لري چې ساينپس ورته ويل کيږي. ننوتونکي سېګنالونه او چاپيريالي پيغامونه د ساينپسونو له لارې عصبي سيستم ته ننوځي، د مرکزي عصبي سيستمونو ځواب له نورو عصبي لارو غړو ته رسيږي او غړي په حرکت راولي. ډېری عصبي سېګنالونه او پيغامونه د انسان په مرکزي عصبي سيستم کې منځته راځي. مرکزي عصبي سيستم درې برخې لري:

نخاعي برخه: دا برخه د ملا په تير کې دننه شتون لري لوړو مرکزونو ته د پيغامونو د لېږد او پر لاره د تللو د حرکت پيغامونه رامنځته کوي. که دا نخاع ويجاړه شي انسان پر لاره نشي تللای.

د مغز لاندينی برخه: د دماغو په لاندينی برخه کې شتون لري، ډېری ناخود آگاه فعاليتونه سمبالوي لکه د وينې فشار، تنفس او تعادل.

د مغز پورتنی برخه يا د دماغو قشر: قشر- يا د اطلاعاتو ټولوونکی هېڅکله هم يواځې کار نشي-کولای، بلکې تل د عصبي سيستم د لاندينی او مرکزي سيستم په مرسته عمل کوي. دا برخه د پراخو اطلاعاتو غونډ وي چې اطلاعات په مصممو او کره کارونو بدلوي.

د پوهې او اطلاعاتو د ساتلو سرچينې:

هغه څه چې د انسان په مغز کې د معلوماتو او پوهې د ساتلو سبب ګرځي حافظه ده. د هر انسان په مغز کې ۲۸ ميلياردہ عصبي حجرې شتون لري چې هره يوه يې د يو کمپيوټر په اندازه چټکتيا او ځواک لري. دا مونږ يو چې څه ډول له کمپيوټر څخه کار اخلو، فعالوو يې او که بند يې ساتو. نو بايد پوه شو چې حافظه څه ده او څه دنده لري.

حافظه:

د انسان حافظه د يادولو ځواک، له يادولو سره په نښته او د مطالبو په يادولو کې ده. په حقيقت کې هېره هم د انسان په حافظې پورې اړونده ده، يو عاميانه برداشت دی چې حافظه د مخزن په توګه

تصوروي، چې هلته معلومات لوېږي، ساتل کېږي او د اړتیا په صورت کې یې استخراج او په یاد راولي.

له علمي اړخه حافظه د اطلاعاتو د یادولو، ساتلو، په یاد راوستلو او د اړتیا په صورت کې له هغو اطلاعاتو او پوهې څخه د ګټې اخیستنې په برخه کې د انسان ځواک دی.

په ټولیز ډول انسان درې ډوله حافظه لري:

۱ـ حسي حافظه:

په دې حافظه کې اطلاعات له یوې تر درېو ثانیو پورې دوام مومي او ګنجایش یې نسبتاً ډېر دی، کله چې ددې حافظې ورودي سیستم ته پام او دقت وشي په لنډ مهالې حافظه کې راځي. مونږ د ورځې په اوږدو کې ډېر اطلاعات لاسته راوړو، وینو، اورو او... خو یواځې هغه لنډ مهالې حافظې ته ننوځي چې دقت ورته وکړو.

۲ـ لنډ مهالي حافظه:

په دې حافظه کې اطلاعات له ۱۵ تر ۳۰ ثانیو پورې ساتل کېږي. ګنجایش یې له ۵ تر ۹ قطعو پورې دی او د اطلاعاتو ډول یې اوربدل شوي، واقع شوي او معنایي دي او د هېرېدو عمده دلیل په دې حافظه د اغېز ځایناستي کول یا له منځه وړل دي. که چې په دې حافظه کې شته اطلاعات تکرار یا رمز ورکوونکي شي اوږد مهالې حافظې ته لېږدول کېږي.

۳ـ اوږد مهاله حافظه:

هغه اطلاعات چې دې حافظې تـه لېږدول کېږي نامحـدود پـاتې کېدل لري او وړتیا یـې هـم نامحـدوده ده او پکـې ځـای پرځـای شوي اطلاعات هم ډېری معنایي او یو څه اوږېدل شـوي او لیـدل شوي دي. له هغه ځایه چې ټـول درک شـوي مطالـب او د هغـو معنایي اړخونه زده کړیالانو ته روښانه شوي دي په دې حافظه کې ځای نیسي. له همدې امله د معنایي مطالبو درک هغـوی تـه ډېـر اړین او ذهن ته سپارل یې هم آسانه دي.

البته په دې حافظه کـې هېرېـدل هـم د مـاتولو، تـداخل او بیـا موندنې د ستونزو له امله پیدا کیږي. خو لـه هېرېـدو سره یـې دبیـا موندنې کچه د پرتلې وړ نه ده.

له همدې امله هڅه کیږي څو زده کړیالان پـه مناسـبو تګـلارو خپل اطلاعات اوږد مهالې حافظې ته وسپاري.

د حافظې یو طبیب چې د حافظې په اړه په څېړنه بوخت وو په خپل راپور کې داسې لیکي: د سهار په ۴ بجو له خوبه پاڅېدم څو روغتون ته له تګ وړاندې مې خپل یادښتونه ولیکم، لـه معمـول سره سم مې د قهوې ګیلاس په میکروفر کې کېښود چې ګرم شي، د کمپیوټر د مېز تر شا کېناستم څو د حافظې په اړه ځینـې مطالـب ولیکم، د څو کرښو له لیکلو وروسته مې پرېکړه وکړه چې د خپلـو فعالیتونو د دوام لپاره د قهوه وڅښم او غښتلی شم، په همدې حال کې مې هېر شول چې ګیلاس مې چېرته ایښی په یـاد مـې رانغـی، پخلنځي، حمام، د ناستې خونې او دهلېز کې وګرځېدم هر څومره

هڅه مې چې وکړه ياد ته مې رانغی، له درې دقيقو وروسته مې د ميکروفر په ليدلو سره په ياد شو چې په ميکروفر کې مې ايښی.

عصبي او رواني متخصص چې د کمپيوټر د مېز تر شا ناست دی او غواړي چې د حافظې په هکله څه وليکي؛ خو خپله يې د قهوې د ګيلاس اېښودلو ځای هېر کړی دی، دا د هېرېدو يوه عادي بېلګه ده. بايد ووايم چې هېرول يو عادي کار دی، خو ددې هېرول چې تاسو هېروونکي ياست عادي عمل نه ګڼل کيږي. په بل عبارت تر هغه وخته چې خپل هېرول مو په ياد دي، ستاسو حالت ډېر ترينګلی نه دی او مخ په ښه کېدو دی. شکسپير حافظې ته د مغز سرپرست وايي.

«ستاسو د مغز او حافظې محدوديت د هغو د پراخولو په پار يوازې ستاسو د هڅو په کچې پورې تړاو لري».

د حافظې سيستم:

لومړی بايد پوه شئ چې د اطلاعاتو په ياد راوستلو لپاره يو سيستم شتون لري، په بل عبارت، تاسو مو اطلاعات خپل مغز ته ورکوئ، دا ورکړه د يو څه وخت لپاره هلته پاتې کيږي او تاسو يې بيا غواړئ. دا درې پړاوونه د حافظې د سيستم برخې دي او د رمز اېښودو (اطلاعات ورکول)، ذخيره کول (د اطلاعاتو ساتل) او بيا غوښتل (د اطلاعاتو بياځلي غوښتل) په نومونو پېژندل کيږي.

د حافظې لپاره نمونه (بېلګه):

فرض کړئ چې تاسو په يوه لمرينه ورځ له غرمې وروسته په پخلنځي کې د لوښو په وينځلو بوخت ياست، په همدې حال کې مو تر څنګ راډيو لګوئ او داسې يوه سندره اورئ چې تر اوسه مو نه ده اورېدلې، په داسې حال کې چې په قاب باندې اسفنج راکاږئ او ښايسته لاسونه مو د لوښو په کثافت ککړ دي متوجه کېږئ چې تاسو له راډيو سره سندره زمزمه کوئ، ډېر ژر سندره هم جوړوئ او پای دا چې تاسو لرګينه کاشوغه د ميکروفون په توګه په لاس کې نيولې او په داسې حال کې چې پخلنځي جامې مو پر تن دي ګډا او پايکوبي پيلوئ او په دې وېره کې هم ياست چې څوک مو په دې حالت کې ونه ويني، سندره پای ته رسيږي او تاسو ګډا او موسيقي هم پای ته رسوئ، ګورئ چې ټول لوښي وينځل شوي دي.

له دې پېښې وروسته تاسو په موټر کې کښېنئ او د پېرلو لپاره پلورنځي ته ځئ، بيا هم د هماغې سندرې په ويلو پيل کوئ. په همدې وضعيت کې چې د لارې په اوږدو کې کوم خلک تاسو ويني هغوی ته هېڅ اهميت هم نه ورکوئ، کله چې ترافيکي نښو ته رسېږئ نښه سره ده څو ځل يې په لوړ غږ تکراروئ او د نښې په شنې کېدو د سندرې له زمزمې سره حرکت کوئ او خپل ځان د پلورنځي په سيمه کې وينئ.

دلته ستاسو مغز او حافظې ته څه پېښېږي؟ کاملا مشخصه ده چې تاسو سندره نه ده هېره کړې، خو دا پېښه يو سيستم دی چې

د په ياد راوستلو لامل ګرځي، غواړم چې له جزئياتو سره دا سيستم توضيح کړم.

رمز اېښودنه:

د اطلاعاتو ورکړه ددې درې پړاوه سيستم لومړنی پړاو دی. کله چې تاسو سندرې ته غوږ ږدئ ستاسو مغز خام اورېدوني مواد (شعر او موسيقي) اخلي او هغه په کوډ (د عصبي شبکو په يوه ټولګه) بدلوي څو د وروستيو کار اخيستنو لپاره اطلاعات ذخيره کړي. که ستاسو کومه سندره خوښه وي هغې ته به ډېر پام کوئ. دا چاره مرسته کوي څو په تر ټولو غوره توګه ستاسو په مغز کې اطلاعات ځای پرځای شي، له سندرې سره يوځای ډېر ژر تاسو خپل غبر کاږئ. دا ذهني مرور (د هر څيز دوامدار تکرار تر هغه وخته چې ذخيره شي) د حافظې د سيستم له لومړي پړاو يعنی د اطلاعاتو په ورکولو کې ډېره مرسته کوي.

د اطلاعاتو ورکړه او رمز اېښودل په حافظه کې د ساتلو په پار مغز ته د اطلاعاتو د ننوتو پړاو دی. هر کله چې ستاسو مغز ته د اطلاعاتو په نوم څه ورنکړل شي هېڅکله به ستاسو ذهن ته څه درنشي. د حافظې دا پړاو هغه پړاو دی چې تاسو کولای شئ په هغې کې تر ټولو ډېر اغېز وښندئ، په ښې تګلارې د اطلاعاتو ورکړه د ښې حافظې لامل ګرځي، که دا پړاو په ښه توګه ترسره نه شي تاسو هم دا هيله نشئ کولای چې د اړتيا په صورت کې له مغز

څخه دا اطلاعات وغواړئ، پای دا چې د اطلاعاتو د ورکېدو له تګلارې خبر د حافظې د پیاوړتیا او ښه والي لامل ګرځي.

«په مناسبه توګه د اطلاعاتو ورکړه د حافظې په ښه والي پای مومي».

ذخیره کول:

اوس راشئ هغې سندرې ته چې تاسو ویله، وروسته له دې چې د راډیو سندره پای ته ورسېده تاسو هم زمزمه کول پرېښودل، په هغه وخت کې سندره ستاسو په ذهن کې ځای پر ځای شوې وه ځکه چې تاسو وروسته په موټر کې هغه سندره ویلای شئ.

ډېری افراد چې په حافظه کې له ستونزو څخه اندېښمن دي په حقیقت کې د اطلاعاتو د ذخیره کولو په چاره کې خپل ځواک ته اندېښمن دي. په بل عبارت داسې ښکاري چې مغز ته ورکړل شوي اطلاعات کمېږي او یا د اطلاعاتو د ساتلو لپاره هغوی خپل ځواک له لاسه ورکوي، مسئله دا ده چې د هغوی د نظر په خلاف په هېڅ یوې ځانګړې تګلارې نشو کولای په دې پړاو اغېز وکړو، حتی هغه کسان چې الزایمر هم لري په بشپړ ډول د اطلاعاتو د ذخیره کولو ځواک له لاسه نه ورکوي، د هغې علت دا حقیقت دی چې زمونږ د مغز د ذخیره کولو تګلاره ډېره پېچلې ده، د مغز په یو ځانګړي ځای کې خاطرات نه ځای پرځای کېږي په حقیقت کې خاطرو له عصبي شبکو ټول مغز په صفوفي ډول پوښلی دی، هره خاطره په مغز کې له بېلابېلو عصبي سیستمونو

سره نښلول شوې ده، د بېلګې په ډول؛ کله چې تاسو يوه سندره پيلوئ په عين وخت کې لوښي هم وينځئ، دا په دې معنی ده چې ستاسو د ويلو حافظه د لوښو د وينځلو له لارې نښلول کېږي. يعنې هر کله چې د لوښو په وينځلو لاس پورې کوئ هماغه سندره مو په ذهن کې راګرځي، په همدې ترتيب کله چې د لوښو په کثافت د لاسونو ککړتيا وينئ شونې ده چې هماغه سندره مو په ياد شي، دا ذهني نښلونې په حقيقت کې د اطلاعاتو د ورکړې د سيستم د اړينوالي له دلائلو څخه ده، هر څومره چې د اطلاعاتو د ورکړې پړاو په ډېرې انرژۍ ترسره شي په هماغه کچه به ستاسو عصبي شبکې پياوړې او پېچلې وي.

فعاله حافظه:

د يو دوه اړخيز پړاو په توګه د اطلاعاتو د ساتلو پر وخت د خپلو پياوړتياوو په هکله فکر کول ډېر ګټور دي، فعاله حافظه د ذخيره کولو لومړنی مخزن دی چې اطلاعات هلته راټولېږي (فعاله حافظه د لنډ مهالې حافظې په نوم هم پېژندل کېږي). دا حافظه ټولو هغو اطلاعاتو ته شامله ده چې په هر وخت کې ورته تاسو اړتيا پيدا کوئ.

اوس راشئ په دې فکر وکړو چې تاسو له پلورنځي سره اړيکه نيسئ او غواړئ پوه شئ چې آيا هماغه سندره چې تاسو له راډيو څخه اورېدلې وه لري او کنه؟ د پلورنځي د مبايل شمېره مو پيدا او لنډ مهالې حافظې ته مو وسپارله، دېته په کتو چې تاسو د مبايل د

شمېرې په یاد راوستلو کې ډېر وخت نه دی لګولی او دا چې په حافظه کې یې د ساتلو لپاره هېڅ د پام وړ کوم دلیل نلرئ، هغه اطلاعات (د مبایل شمېره) په ډېره آسانۍ سره د اړتیا له پوره کېدو وروسته لرې غورځي. له بل لوري که تاسو وغواړئ چې د مبایل هغه شمېره زده او په مسلسل ډول څو ځله تکرار کړئ، د مبایل هغه شمېره اوږد مهالې حافظې ته لېږدیږي، اوږد مهاله حافظه د ټولو هغو څیزونو د راټولولو په حال کې ده چې تاسو یې په ذهن کې ساتئ او په بشپړ ډول پراخه ده.

لکه څنګه چې وویل شول ستاسو مغز د اطلاعاتو په ساتنه کې د هېڅ ډول شرایطو لاندې بدلون نه مومي، په پایله کې داډه اوسئ حتی که د یو مطلب د په یاد راوستلو لپاره مو په خپل مغز ډېر فشار راولئ، مغز مو نه متلاشي کیږي، هېڅ اړتیا نشته چې د ستاسو د مغز د ساتلو وسائل بدلون وموم‌ي. ستاسو په ګټه ده چې د رمز اېښودنې او بیا ویلو په پړاوونو تمرکز وکړئ.

د بیا ویلو پړاو:

بیا ویل د حافظې هغه پړاو دی چې ډېری افراد پکې له ستونزو سره مخ کیږي، کولای شو چې دلته له بېلګې کار واخلو چې سوپر مارکېټ ته د تګ په لاره کې ددې پرځای چې په موټر کې د سندرې له ویلو سره وخوځېږئ کولای مو شول چې بل کار هم ترسره کړئ، فرض کړئ چې د هماغې سندې په تړاو فکر کوي د سندرې اشعار مو د ژبې پر سر دي خو نشئ کولای ویې وایئ، دا

ستونزه د بيا ويلو پړاو ته ورګرځي، بيا ويـل هغـه پـړاو دی چې د ذخيرې له برخې څخه اطلاعات غواړو.

ځينې موارد شته چې کولای شئ د اطلاعاتو د بيا ويلو څواک مو پياوړی کړی، اوس تاسو بايد په دې پوه شئ چې د بيا ويلو ډېری ستونزې د اطلاعـاتو د ورکـړې او د رمـز اېښـودنې پـه پړاو پورې تړاو لري، يعنی که په لومړي پړاو کې په ښه توګه حافظې ته اطلاعات ورکړل شي تاسو د اړتيا وړ اطلاعاتو په بيـا ويلـو کـې لـه اساسي ستونزې سره مخ نشئ. نو؛ د بيا ويلو د پړاو د ښه والي لپاره د تګلارو د شتون سربېره بيـا هـم بايـد ووايـم چـې تاسـو بايـد د اطلاعاتو د ورکولو په پړاو کې واقعا خپل حواس راټول کړئ.

له ماهيچې سره د حافظې د فعاليت ورته والی:

عصبي او رواني متخصصين په ځلونو تکراروي چـې ذهـن هـم د ماهيچې په څېر عمل کوي، که تاسو مو خپل مغز کار کولـو تـه اړ کړئ د پياوړتيا لامل يې ګرځي او که اجازه ورکړئ چې سسـت او له فعاليت پرته پاتې شي خپله ښه له لاسه ورکوي. هر څومره چې د خپلې حافظې د پياوړتيا او پرمختګ لپاره هڅه وکړې په هماغه کچه به غوره پايلې لاسته راوړئ، خو نه بايد شـپه او ورځ حـافظې ته د تمرين ورکولو په حال کې واوسئ له ستړيا سره سره مو وخت هم ضايع کوي.

دوه ډوله حافظې شتون لري: خود آګاه او ناخود آګاه حافظه.

خود آګاه حافظه: هر ډول اطلاعاتو ته شاملیږي چې تاسو کولای شئ هر وخت په آسانۍ او په خپله خوښه ورته لاسرسی پیدا کړئ، د زیږیدو د ورځې، یو ملګري، د مبایل شمیره او د خوښې وړ ټولو مواردو ته شامله ده، دا حافظه ستاسو د عقلاني علم په ټولو مواردو پورې اړونده ده.

نا خود آګاه حافظه: هغه حافظه چې په خیرکتیا سره د لاسرسي وړ نه ده، دا حافظه محرکې یادونو، عادت او شرطي کېدلو ته شامله ده. نا خود آګاه حافظه هغه مهارتونه دي چې د تکرار له لارې لاسته راځي، لکه موټر چلول او بایسکل ځغلول. دا حافظه له ځوګونو حواسو او متعددو سیستمونو سره لاس او ګریوان ده.

خود آګاه حافظه دوه ډوله ده: لفظي حافظه او بصري حافظه.

لفظي حافظه: لفظي حافظه د هغو اطلاعاتو د په یاد راوستلو ځواک دی چې په کلماتو پورې تړاو لري، که تاسو د هغو کسانو له ډلې څخه یاست چې د خپلې خوښې سندرې په اوریدو لرګینه کاشوغه په لاس او سندره پیلوئ شونې ده چې ستاسو لفظي یا کلامي حافظه پیاوړې وي. هغه افراد چې پیاوړې لفظي یا کلامي حافظه لري له مطالعې سره لېوالتیا لري او په چټکۍ سره شعر یادوي.

بصري حافظه: بصري حافظه په لیدنیز ډول د اطلاعاتو د ذخیره کولو ځواک دی، که تاسو د پیاوړې بصري حافظې لرونکي یاست نو له راډیو سره په داسې حال کې چې په پخلنځي کې کار کوئ د سندرې ویلو انځور اصلا تاسو ته په زړه پورې نه ده، شاید

د غږ په اورېدو په تاسو کې په دېوال د نقاشي احساس رامنځته کړي، که د هنري آثار له ليدلو څخه خوند اخلئ، د سړک پر غاړه د تابلوګانو له ليکنو وړاندې نښې ګورئ، دا ډول افراد ښه نقاشان (انځور ګران) دي نه ښه لوستونکي.

البته دا شخصي تمايلات دي، لفظي او بصري حافظې هېڅکله هم انحصاري نه دي، شونې ده چې تاسو هم له هنري آثارو خوند واخلئ او هم د شعر په يادولو پاتې رانشئ، اړينه دا ده چې تاسو دا پوهه ترلاسه او خپل موقعيت تشخيص کړئ. ځينې افراد د لفظي او بصري حافظو په سرحد کې دي، په دې محاسبه چې په کومه ډله کې ياست او کولای شئ چې خپل ځواک مو د کار وړ اوضاع په ښه والي کې ولګوئ.

د يادونې ده چې اطلاعات کولای شي چې هم له لفظي او هم له بصري لارې ذخير شي.

بياني او مهارتي حافظه:

بياني حافظه د يو شخص بياني ځواک ښيي، دا حافظه په چاپېريال، د زماني اړيکو، تجربي علتونو، د تجربو د مفهوم، استدلالي او استنتاجي حافظې پورې اړونده ده.

مهارتي حافظه د شخص د بدن په حرکتي فعاليتونو پورې ډېره اړه لري، د بېلګې په ډول د فوټبال لوبغاړي چې د غونډوسکي چټکتيا محاسبه کوي او بيا يې وهي او داسې نور.

د حافظې استحکام:

د حافظې استحکام د لنډ مهالې حافظې د اطلاعاتو په تکرارولو پورې تړاو لري، په اوږد مهالې حافظې د لنډ مهالې حافظې بدلول استحکام ته اړتیا لري، په دې پړاو کې باید حافظه یو لړ هغه بدلونونه ومني چې د اوږد مهالې حافظې دنده پرغاړه لري. دا سیستم ۵ تر ۱۵ دقیقو پورې وخت ته اړتیا لري، که یو څواکمن حسي پیغام عصبي سیستم ته دننه شي او بیا هغه شخص ته د برېښنا ټکان ورکړل شي له ټکان وروسته وارد شوی حسي- پیغام هېر شوی وي، که برېښنايي ټکان له ۱۵ دقیقو وروسته ورکړل شي حافظې استحکام موندلی وي او وارد شوی پیغام نه هېرېږي.

د حافظې خارق العاده دنده:

د مغز له خارق العاده دندو څخه یوه هم تجزیه او تحلیل دی، په نړۍ کې علومو او پوهې دومره پراختیا موندلې چې که یو شخص د زېږون له ورځې د عمر تر پایه د د یوه علم یادولو ته مخه کړي شاید عمر ملګرتیا ورسره ونکړي او له بله اړخه اړتیا هم نه وي. د مغز اساسي دنده د اطلاعاتو یادول نه دي؛ بلکې د اطلاعات تجزیه او تحلیلول دي، خو حافظه اړتیا لري چې اساسي او اړین معلومات پکې وي او باید د اطلاعاتو یوه برخه وساتي، د نړۍ نني پرمختګ د مغز د همدې فعالیت پایله ده.

د حافظې د پیاوړتیا تګلارې:

د حافظې د تقویت لپاره ډېرې لارې شتون لري چې اړینې یې عبارت دي له:

- ځینې وایي چې زه کمزورې حافظه لرم، هېڅ شی په آسانۍ نشم یادولای، دا په بشپړ ډول یو ناسم او بې معنی باور دی. کمزورې حافظه پیاوړې کیږي او اغېز یې ډېروالی مومي، د سترګو کمزوري له عینکو سره جوړیږي او د اورېدو ستونزه د اورېدو په آلې همدا راز د حافظې کمزورتیا هم یوه تېرېدونکې ناروغي ده او په آسانۍ د علاج وړ ده.
- غصه کېدل حافظه کمزورې کوي باید له غصه کېدو ډډه وکړو.
- د اسپینوزا په نوم یو عالم وایي: هر څومره چې یو څه روښانه او د پوهېدو وړ وي په حافظه کې آسانه حفظ کیږي، برعکس که پېچلي وي په آسانۍ سره له حافظې تښتي، باید مبهم او ستونزمن مفاهیم په ساده او د فهم وړ اجزاوو باندې تبدیل کړو.
- مونږ لېوالتیا لرو چې ساده او د لمس وړ، ورځیني او معمولي ځیزونه هېر کړو، خو په فرد پورې منحصر- له تاوتریخوالي ډک، غیر معمولي، مسخره کوونکي او فوق العاده ځیزونه ډېر کم هېروو.

- ښه ننداره کول (ښه ليدل) د حافظې په پياوړتيا کې ډېره مرسته کوي، کتل او ليدل آسانه دي خو په دقت او سم ډول ليدل بيا مهارت دی چې بايد ترلاسه شي.
- معلومات له يو او بل سره د نښلېدو وړتيا لري او کولای شو ټول معلومات له يو او بل سره ونښلوو، اړينه نه ده چې نښلول څه ډول دي؟ ساده که مبهم؟ اړينه دا ده چې په تکرار او تمرين سره په ذهن کې ځای پرځای شي.
- د هغو مطالبو يادښت چې عموما هېرېږي د حافظې له پياوړتيا سره مرسته کوي.
- د حافظې د پياوړتيا لپاره له نورو وغواړئ څو هغه پوښتنې چې هېروئ يې له تاسو څخه وپوښتي، ددې په تکرار او تمرين ستاسو حافظه پياوړتيا مومي.
- د حافظې په پياوړتيا کې يو اړين مطلب دا دی چې پوه شئ څو کوم مطالب حافظې ته وسپارئ.

په پای کې بايد وويل شي چې د کمزورې حافظې په نوم هېڅ هم شتون نه لري.

حافظه دوه ډوله ده؛ ترتيب شوې او نه ترتيب شوې. مونږ بايد پوه شو چې څه ډول حافظه لرو؟ د اړتيا په صورت کې د خپلې حافظې په تربيه او روزنه اقدام وکړئ.

هېره او لاملونه يې:

هېره د هغه ځواک له نشتون څخه عبارت ده چې وړاندې ذهن ته سپارل شوي معلومات پرې رابرسېره شي. د مطالعې د پروسې په هر يوه پړاو کې اختلال د هېرېدو لامل ګرځي.

د هېرېدو کچه د وخت په تېرېدو او تمرينونو پورې تړاو لري. د يادولو په پيل کې د هېرېدو کچه چټکه وي خو وروسته بيا ورو کيږي. په دې هکله د څېړنو په پايله کې داسې لاسته راغلي دي؛ د يو بې ځايه نوملړ له يادولو يوه ګړى وروسته يوازې کولاى شئ ۴۵ سلنه يې په ياد راوړئ، له يوې ورځې وروسته ۳۵ سلنه او له يوې اونۍ وروسته په ياد راوستل ۲۱ سلنه ته راکمیږي.

هېرول يوه طبيعي چاره ده، د هېرولو په تړاو وسواس بې پايلې وي.

د هېرولو د حداقل کولو لپاره دې لاندې سپارښتنو ته پام وشي.

√ د يو مطلب د يادلو لپاره اراده لرل او د يادولو انګېزه درلودل.

√ د بې معنی مطالبو په پرتله، مطالب معنی لرونکي ګرځول.

√ له قهر او غصې څخه ډډه کول.

√ غوره تکرار یې په هر پړاو کې نوی وي.

√ هغه درسي موضوعات چې ورته والی او ورته محتوی لري، باید یو پر بل پسې مطالعه نشي-، څو د تداخل لامل ونګرځي.

√ هر یوه درس ته ښه او مطلوب احساس ولرئ.

√ له هغو عواملو څخه دې ډډه وشي چې د اضطراب لامل ګرځي.

√ د په یاد راوستلو پر وخت باید بیړه ونکړئ.

√ د هېروېدو د کمولو لپاره اغېزمنه لار لومړی په درسي مطلب پوهېدل او بیا یې یادول دي.

√ یادول د بېلابېلو حواسو په واسطه ترسره کېږي، حواس چې هر څومره ډېر په یادولو بوخت وي د هغو د ساتلو او دوام چانس ډېر وي.

درې څیزونه درې څیزونه ساتي:

علم- مطالعه

شتمني- سوداګري

مقام او قدرت- غوره مدیریت

CS CamScanner

اوږد مهالې حافظې ته د مطلب د لېږد مناسبې تګلارې:

تداعي، تصوير او مرور کولای شي اوږد مهالې حافظې ته د مطلب د لېږد لامل وګرځي، دلته به هر يوه ته لنډه اشاره ولرو:

۱ـ تداعي:

له يو بل سره د مطالبو (زنځيري) تړون اوږد مهالې حافظې ته د نويو مطالبو د لېږد لامل ګرځي، فرض کړئ چې ستاسو په اوږد مهاله حافظه کې يوه موضوع شتون لري (د تکرار او... له امله) اوس که نوې موضوع ته له هماغې موضوع سره تړاو ورکړئ (همدا نوې موضوع) ستاسو په اوږد مهاله حافظه کې پاتې کيږي. کوم مطالب چې مطالعه کوئ که يې له مخکينيو مطالبو يا له خپلو ورځينو جريانونو سره ونښلوئ هغه به په ښه توګه په ياد راوستی شئ، د بېلګې په ډول د يوې موضوع يادول له يوې حادثې لکه انتحاري او نورو سره يوځای وي په دې صورت کې موضوع له اړوندې حادثې سره په ياد راځي او نه هېرېږي.

۲ـ تصوير:

که له يو متن سره يو تصوير ته وګورئ او تر يو وخته له هيڅ يوه کار وانخلئ (د وخت په تېرېدو) له متن څخه تصوير ښه په ياد راوستلای شئ. مغز له دوه نيمايي کرو څخه تشکيل شوي دي، اوږد مهاله حافظه په نيمه ښۍ کره کې او لنډ مهاله حافظ په نيمه کيڼ کره کې ځای لري، ليکل شوی متن، فورمول او... په لنډ

مهالې او تصویر او رنګ په اوږد مهالې حافظه کې ځای لري. له همدې امله کوم مطلب چې لولئ په تصویري ډول یې خپلې اوږد مهاله حافظې ته ولېږدوئ څکه هغه په ښه ډول په یاد راولئ.

۳ـ مرور او تکرار:

د تکرار قانون په حافظه کې معجزه رامنځته کوي، په تحصیلي برياوو کې د اغېزمنو عواملو په منځ کې له شک پرته اساسي او قطعي عامل د تکرار او مرور زرین قانون دی.

تکرار په اوږد مهاله حافظه کې د اطلاعاتو د ساتلو تر ټولو اغېزمنه لار ده، خو دا چې مطالب په څومره زماني فاصله کې مرور کړو ډېره اړینه موضوع ده.

د پوهانو څېړنو ښکاره کړې چې له ۲۴ ساعتونو وروسته عموما د نویو مطالبو ۸۰ سلنه هېرېږي، په دې ۲۴ ساعتونو کې د هغه څه مرور چې زده کړي مو دي کولای شي چې په یادولو کې یو ډېر اغېزمن ګام وي، د تکرار او مرور تر ټولو غوره تګلاره هم له ځانه پوښتل دي.

د مرور او تکرار د قانون بېلابېل اندونه عبارت دي له:

۱ـ لومړنی مرور یا تکرار: لومړنی مرور باید د مطالعې له پای ته رسولو وروسته وي، یعنی یو ځل اړین مطالب د پوښتنو په قالب کې له خپل ځانه وپوښتل شي او ځواب ورکړل شي.

۲ـ دوهم ځل مرور: د مرور دوهم ځل له یادولو یوه ورځ وروسته ده، چې له ۷ تر ۱۰ ورځو پورې په حافظه کې د مطلب د ساتلو لامل ګرځي.

۳ـ دریېم مرور: د دریېم مرور وخت له دوهم مرور څخه یوه اونۍ وروسته ده چې له یوې میاشتې ډېر په حافظه کې د مطلب د تثبیتېدو لامل ګرځي.

۴ـ څلورم مرور: د څلورم مرور وخت له دریېم مرور څخه یوه میاشت وروسته دی، چې تر ۳ میاشتو پورې په حافظه کې د مطلب د تثبیت لامل ګرځي.

۵ـ پینځم مرور: د پینځم مرور وخت له څلورم مرور څخه ۳ میاشتې وروسته دی، چې له ٦ میاشتو ډېر په حافظه کې د مطلب د تثبیتېدو لامل ګرځي.

٦ـ د شپږم مرور وخت: له پینځم مرور څخه ٦ میاشتې وروسته دی چې په حافظه کې د یو کال لپاره د مطلب د تثبیتېدو لامل ګرځي.

له پورتني مهال وېش څخه دا پایله ترلاسه کېږي چې که پورتنۍ ټول شپږ پړاوونه ترسره شي یاد شوي مطالب له یونیم کال څخه ډېر په اوږد مهاله حافظه کې تثبیتیږي.

هغه زده کړیالان چې غواړي په هر سمستر کې ښې نمرې ولري، اړتیا نهویني چې ټول شپږ پړاوونه تېر کړي؛ کولای شي چې له لاندې تګلارې کار واخلي:

۱. له یادولو یوه ورځ وروسته هر درس مرور کړي.

۲. له يادولو يوه اونۍ وروسته بيا ځلي هغه مرور کړي.
۳. له دوهم مرور يوه مياشت وروسته مطالب بيا مرور کړي.
٤. د سمستر له پای ته رسېدو وروسته او له ازمويني وړانـدې دې مطالب بيا مرور کړي، څلورم مرور د درېو مخکينـو پړاوونـو په ترسره کولو سره ډېره ثمره لري.

ګران زده کړيالان د تکرار او مرور د قانون په رعايت کولو سره کولای شي په ازموينو کې مطلوبې پايلې ترلاسه کړي. څلورعمـده دليلونه چې زده کوونکي ژر مطالب هېروي عبارت دي له:

۱. د مطالعې د زماني واحد نه رعايتول؛
۲. د هرې ورځې درس په هماغه ورځ نه مطالعه کول؛
۳. د مرور د زماني واټن نه مراعاتول؛
٤. د اطلاعاتو نه بسته بندي کول.

ډېرى زده کړيالان د درس ويلو د ناسمې تګلارې او له درسونو د وروسته پاتې کېدو له امله په زړه کې له درس ويلو څخه نفـرت او کرکه لري، همدا چاره ددې لامل ګرځي چې لږ لږ لـه درسي کتابونو څخه واټـن واخـلي او پـه نـورو چـارو پـه بوختېـدو خپـل ارزښتناك وخت له لاسه ورکوي، حتى دا حالت په درسي ساعت کې هم ليدل کيږي چې ځينـې زده کړيـالان د استـاد د لکچـر پـر وخت په ټولګي کې فزيکي شتون لري خو روحا په ټولګي کې نه وي، يا له خپل ټولګيوال سره په خبرو بوخت وي او يا په فکـر او خيال کې له ټولګي څخه په بهر فضا کې روان وي، يا د مبايـل پـه

واسطه له خپلو ملګر سره چټ کوي او په فېسبوک کې بوخت وي او داسې نور.

درسي مطالب د يو مقناطيس په څېر دي هر څومره چې ورتـه نږدې شئ په هماغه کچه تاسو خپل لور ته پـه مقناطيسي- خـواک جذبوي او ځان ته مو لېواله کوي. هر څومره چې له درسي مطالبو څخه لرېوالی وکړئ او په يادولو کې يې هڅه ونکـړئ تـرې متنفر کېږئ.

نو څنګه درس ووايو چې په خپل تحصيل کې بريالي واوسو؟

تر ټولو اړين مهارتونه چې کولای شي په تحصيل کې پـه بريـا پای ومومي په لاندې ډول دي:

د موخې لړل:

۱. په درسي ساعت کې د فعال اوسېدو مهارت؛
۲. په خونه کې د مطالعې برنامه لرل؛
۳. د مطالعې پر وخت د اړينو نکتو يادښت؛
٤. د مطالعې پر وخت د حواسو تمرکز؛
۵. ښه تغذيه او استراحت؛
٦. د ازموينې د ورکړې مهارت.

پوهه مې تر هغه ځایه ورسېده چې
په دې پوه شوم چې ناپوه یم.

شپږم څپرکی

د مطالعې تګلارې

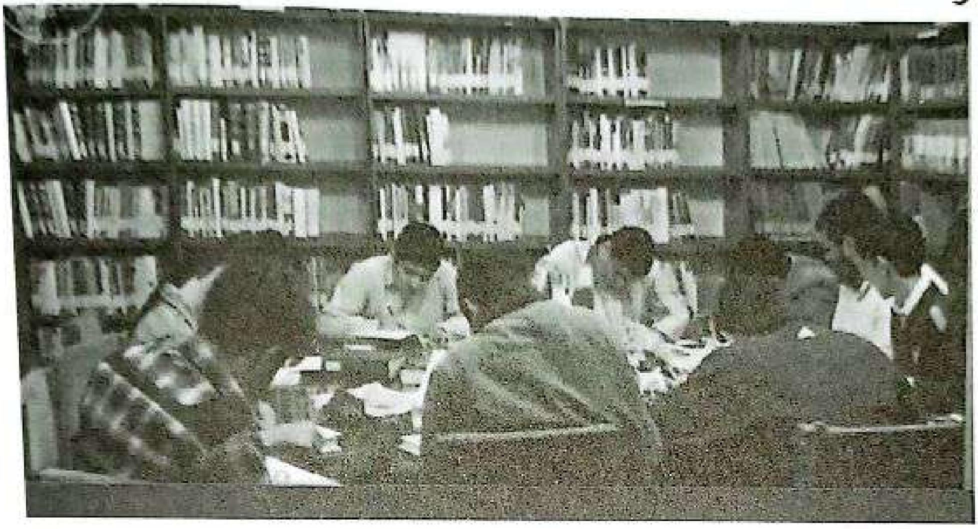
د مطالعې تعریف:

مطالعه هغه پېچلی سیستم دی چې لوستونکی د لیکوال لـه لوري په انځوریزه یا لکینیزه بڼه رمز د ورکړل شوي پیغام بیا رغونه کوي.
په فرهنګ معین کې له مطالعې څخه متعدد تعریفونه شوي دي.
مطالعه د لا ډېرې پوهې تر لاسه کولو په پار یو څېز ته په دقت کتل دي. له همدې امله به مطالعه تل لـه لیدلو، دقت او پوهېدو سره یوځای وي.
مطالعه او د پـوهې ترلاسـه کـول د پـه هېـواد کـې د پراختیـا او پرمختګ بنسټ دی.

مطالعه له ویلو سره توپیر لري:

مطالعه د طلع له ریښې څخه اخیستل شوی یعنی داسې کـار سرتـه رسول چې ضمیر مو پکې فعالیت ولري، خو ویل بیا د کتاب کرښو ته کتل او په موضوع کې یې له ژور تفکر پرته تلفظ کول دي.

مطالعه باید موخه ولري څو پوه شو چې له مطالعې څخه زمونږ موخه څه ده.



موخه:

لکه ښځنگه چې د ښوونیزو شرایطو په برخه کې د موخو په اړه توضیح ورکړل شوه، دلته د موضوع په اړه څو موارد تکراري ذکر کیږي.

١. هیله او موخه دوه نږدې کلمې خو متفاوتې دي، هیله یعنی هغه څه ته رسېدل چې نه يې لرو خو موخه په زماني چوکاټ کې یو مشخص او د اندازه کولو وړ یو څه ده چې فرد هغه ته د رسېدو لپاره هڅه کوي، او که هغه ته په رسېدو کې هڅه ونکړي موخه نه گڼل کیږي او یواځې یوه هیله او آرزو ده.

٢. خپل ځان ته له درسو ویلو څخه موخه مشخصه کړئ.

٣. هر څومره چې موخه ستره وي هغې ته د رسېدو لپاره داخلي انرژي ډېریږي.

۴. سترو موخو ته د رسېدو لپاره باید لومړی هغه په کوچنیو موخو وویشل شي او کوچنیو موخو ته د رسېدو لپاره وخت وټاکل شي.

۵. هرې جزئي موخې ته له رسېدو وروسته خپل ځان وهڅوو.

۶. هېڅکله هم ځان ته له مبهمو موخو سره د حرکت اجازه مه ورکوئ.

د مطالعې اصول او تګلاره:

لکه څنګه چې په مطالعه کې د اشخاصو سني توپیر رول لري او توپیر کوي، وړتیاوې هم له یو او بل څخه توپیر لري او په یو ټاکل شوي حد کې وي، نو په داسې شرایطو کې باید د مطالعې لپاره مناسب اصول او تګلارې په نظر کې ونیول شي. څوک چې د مطالعې له اصولو څخه اړینه خبرتیا نه لري د هغه کس په څېر ده چې د سیند په غاړه تږی ناست دی خو نشي کولای له سیند څخه اوبه واخلي او ویې څښي. له همدې امله باید په مطالعه کې هغو اصولو ته پاملرنه وشي چې ډاکټر حسن ملکي (صلاحیت های حرفه ای معلمي) د کتاب په ۹۸ مخ کې په مطالعه کې د اساسي نکاتو په اړه په لنډ ډول داسې بیان کړي دي:

۱ـ تشکیلول؛

۲ـ نښه اېښودل؛

۳ـ لنډیزول (خلاصه کول).

له تشکیلولو څخه موخه د ټولیز کچې او جزئي مطالبو ټاکل دي، چې د مطالبو داکچه په لاندې ډول ده:

- اصلي موضوع؛
- اصلي ټکي؛
- جزئي موارد.

د مطالعې شرایط:

د پوهې تر لاسه کولو لپاره باید مطالعې ته شرایط چمتو شي، په وړ شرایطو کې ښه مطالعه او زده کړه کیږي، چې لاندې مواردو ته شامل دي:

د مطالعې ډولونه:

مطالعه کول او لوستل بېلابېل ډولونه لري او هر يو د ځانګړيو موخو د ترلاسه کولو مستلزم دي، لکه:

۱ـ اجمالي لوستل:

د مطالعې په دې تګلاره کې، مطالعه کوونکی یواځې د څپرکیو عنوانونه او د څپرکیو ځینې عنوانونه لولي او په ټول کتاب سطحي مرور کوي.

- چټک لوستل: د کتاب له موضوعاتو سره د بلدیت په موخه په چټکتیا سره د کتاب مرور دی.

- دقیق لوستل: هغه تګلاره ده چې لوستونکی ټول مطالب زده کوي چې په وروستیو کارونو کې یې په یاد راوستل آسانه دي.

۲ـ تجسسي لوستل:

دا لوستل هغه تګلاره ده چې له مطالعې وړاندې او ورسته لوستونکی پوښتنې طرح کوي او د پوښتنو د ځواب لپاره تحلیل او څېړنه کوي، دا تګلاره د یادولو ژور والی ډېروي.

۳ـ انتقادي لوستل:

دا د معانیو د تجزیې او تحلیل د څېړلو تګلاره ده، چې د مطالبو د ژورو یادولو، په هکله یې د سم او ناسموالي، د مطالبو په پیاوړو او کمزورو ټکو د قضاوت او پرېکړې لپاره ترسره کیږي.

د اجراء د څرنګوالي له نظره د مطالعې او یادولو تګلارې:

مطالعه په بېلابېلو ډولونو صورت مومي چې زده کړیالان ورسره د خپلو ځانګړتیاوو او شرایطو پر بنسټ روږدي کیږي، چې لاندې څیزونو ته شامل دي:

د مطالعې ځای:

زده کړیالان له مطالعې څخه هغه وخت خوند اخلي او فیض ترلاسه کوي چې د مطالعې ځای بې غالمغاله او آرامه فضاء وي او هېڅ ډول کرکېچ شتون ونلري، ددې فضا شرایط عبارت دي له:

۱. د خونې د حرارت درجه اذيت کوونکې نه وي، يعنې معتدله وي څو د ګرمۍ او يخنۍ احساس ونشي.

۲. په کافي اندازه په خونه کې روښنايي وي، د نور د ځلا کچه سترګو ته زيان ونه رسوي، د مطالعې لپاره تر ټولو غوره رڼا د ژېړ رنګ رڼا ده، که د مطالعې په خونه کې سپين ګروپ لګول شوی وي په ځنګ کې يې داسې يو ګروپ چې ژېړه رڼا ولري بند شي، د مطالعې پر وخت بايد له ځراغ سره په ډېر نژدې واټن کې ونه اوسو، بلکې د ۲ مترو په حدودو کې دا سې چې له شا او کيڼ لوري رڼا راشي او د کاغذ له سطحې انعکاس وکړي. د لوستلو لپاره وړ تور او نيلي (آسماني شين) رنګونه دي، نو له تو او نيلي قلم څخه بايد کار واخيستل شي.

۳. د هوا د بدلون لپاره بايد مجرا يا لاره شتون ولري، څو د زړې هوا پر ځای تازه هوا راشي.

د مطالعې وخت:

د افرادو لپاره د مطالعې وخت متفاوت دی، ځينې د سهار پر وخت چې انرژي لرونکي وي مطالعه کوي، ځينې په شپه کې او ځينې بيا چې هر وخت آرامه وي. د مطالعې تر ټولو ښه وخت هماغه دی چې يادول پکې وشي، خو پوهانو چې په دې اړه کومې څېړنې کړي په پايله کې يې د شپې له ۸ تر ۱۲ بجو پورې او د سهار په پيلېدو له شپږو بجو وروسته د مطالعې لپاره غوره وخت ګڼلی دی. ډېری هغه خلک چې د شپې له ۱۲ بجو څخه تر

ناوخته مطالعه کوي په ژور خفګان اخته کېږي. د مطالعې لپاره تر ټولو غوره وخت هماغه ده چې ورسره روږدي شوي یاست، په راتلونکو بحثونو کې دې موضوع باندې نور هم تم کېږو.

د مطالعې مېز او سم کېناستل:

د مطالعې مېز او سم کېناستل د مطالعې له اړینو شرایطو څخه یو دی، چې نه مراعاتول یې د مطلوبې پایلې د نه ترلاسه کولو سربېره جسمي ستونزې هم په مخ کې لري. د اوږدې مطالعې لپاره د مناسب مېز نه شتون د بېلابېلو جسمي عوارضو لکه د ملا، مفاصلو او غاړې د درد او د ملا په تیر باندې د فشار راتلو لامل ګرځي. د مطالعې مېز دې داسې وي چې د مطالعې پروخت د انسان ملا په بشپړ ډول له څوکۍ سره نښتې وي او دواړه لاسونه د مېز پر سر داسې ایښودل شوي وي چې د کتاب او مطالعه کوونکي تر منځ واټن له ۳۰ تر ۴۰ سانتي مترو لږ نه وي. د څوکۍ فاصلې دې داسې تنظیم شي چې د مطالعې پر وخت غاړه او ملا ټیټه نه شي او د تعادل په حالت کې وي، څو د بدن هېڅ غړی هم د ناراحتی احساس ونلري او په مستقیم ډول په مېز او څوکۍ باندې قرار ولري.

د مطالعې لپاره د څوکۍ لوړوالی داسې وي چې ورنونه د خونې له غولي سره په موازي ډول یا له موازي څخه لږ لوړ وي.

د مطالعې پر وخت د کېناستلو وضعيت:

د مطالعې پر وخت د سم کېناستلو د حالت لپاره د اورتوپيدي ډاکټرانو سپارښتنې په لاندې ډول دي:

تر ټولو ښه حالت د مناسب مېز او څوکۍ ټاکل دي. څوکۍ دې له مېز سره نېږدې وي او لاسونه ځوړند ونه اوسي.

له يو ساعت مطالعې وروسته له ښي څخه کيڼ او له کيڼ څخه پر ښي لور بدن ته حرکت ورکړل شي، دا حرکت سره له دې چې لنډ دی غړو ته د وينې رسولو له جريان سره مرسته کوي. هېڅکله د کتاب پر لور سر ټيټ نه شي، دوامدار په پلټری مطالعه ونشي او همدا راز د څملاستلو په حالت، په يو اړخ کېدلو په حالت کې د بدن غړو ته صدمه رسيږي.

څنګه کولای شوی د مطالعې مهارتونه وروزو؟

۱. د مطلب اصلي ټکي وليکئ (ياد داشت يې کړئ).

۲. هغه څه چې لیکئ په اړه یې فکر او تمرکز وکړئ.
۳. هر هغه څه چې په موضوع پورې تړاو لري په یاد راولئ.
٤. د مطالعې وخت کموي.
٥. د یادولو کچه لوړوي.
٦. مطالب او معلومات په اوږد مهاله حافظه کې ځای پرځای کوي.
۷. هر هغه څه چې وایئ له خپل شخصي-ژوند سره ورته تړاو ورکړئ.
۸. د اطلاعاتو راټولول آسانوي.

دلته ځینې مهارتونه چې د مطالعې لپاره غوره او مناسب دي معرفي کیږي.

د ویلو ډول:

د ځینو زده کړیالانو د مطالعې سرعت ډېر لږ وي او په هره کلمه تر حد ډېر تمرکز کوي، په داسې مطالعه او له حده ډېر تأمل زده کړیال د موضوع انسجام له لاسه ورکوي، دې افرادو ته سپارښتنه کیږي چې د سرعت په چټکوالي د مطالعې کچه لوړه کړي حتی که یوه یا دوه نکتې له لاسه هم ورکړي.

ځینې نور زده کړیالان په دومره چټکتیا مطالعه کوي چې مطالبو ته سم نه متوجه کیږي او ښه یې نه درک کوي، دا ډول ویل هم د نه یادولو لامل ګرځي، د مطالعې د تنظیم لپاره غوره ده چې د مطالعې چټکتیا نه ډېره زیاته وي او نه هم ډېره کمه، د

ښوونې او روزنې متخصصین د لوستلو لپاره قدم په قدم د لاندې درې پړاوونو سپارښتنه کوي:

- **سرسري لوستل:** په سرسري لوستلو کې په عنوانونو سطحي مرور او د موضوعاتو وېش ته توجه کېږي. یوه تولیزه پوهه ترلاسه کوي چې ډېره کره نه وي.
- **کره لوستل:** په دې پړاو کې ټول څپرکی په کره ډول لوستل کېږي او شخص هڅه کوي چې له درک او پوهېدو وړاندې له یو مطلب څخه تېر نه شي، د لوستلو په دې پړاو کې باید له هر اړین مطلب لاندې کرښه کش شي او یا په های لایټ (رنګه مارکر) سره په نښه شي.
- **بیا لوستل او بیا ځلي په یاد راوستل:** په دې پړاو کې شخص له ځانه پوښتنې مطرح کوي او هڅه کوي چې ځواب ورته ووایي، که یې ځواب ونشو ویلای معلومېږي چې نه دي یاد شوي، په دې پړاو کې اړین مطالب مرور کېږي.

په بریالي لوستلو کې اړین او اساسي ټکی له موضوع سره په فعال ډول مخ کېدل دي، غوره ده چې د لوستلو پر وخت د موضوع په هکله له ځانه ځینې پوښتنې طرح او خپله ځواب ورته ووایي.

یادښت اخیستل: په پوهنتون کې ځینې استادان له اصلي سرچینې سربېره له نورو ځېزونو هم په ټولګي کې د سرچینې په توګه کار اخلي، ډېره اړینه ده چې په کره ډول یادښت شي،

یادښت اخیستل په تمرکز، پام او دقت کې له تاسو سره مرسته کوي.

د اړینو موضوعاتو د یادښت پر وخت چې د استاد له لوري په لکچر کې وړاندې کیږي باید لاندې ټکو ته پام وشي:

- کلمه په کلمه یادښت ونه شي.
- اساسي ټکي تفکیک او یاد شي.
- مطالب په چټکتیا او روښانه ډول ولیکل شي.
- یادښتونو ته د رسېدنې لپاره له نښو او سمبولونو کار واخیستل شي، د بېلګې په ډول د ډالر پر ځای $، د مساوي پر ځای = او داسې نور وکارول شي.

یادول:

د انسان له ځانګړو پیاوړتیاوو څخه یوه هم د حافظې لرل دي، انسانان کولای شي په ځانګړو او کارنده تاکتیکونو خپله حافظه غښتلې کړي، یادول یو ډېر فعال سیستم دی له کار او هڅې پرته مطالب د انسان په حافظه کې ځای نه نیسي، د حافظې د غښتلي کولو ځینې تګلارې عبارت دي له:

- نچوړول (خلاصه کول)؛
- دسته بندي کول (په برخو د مطالبو وېشل)؛
- له ځانه پوښتل؛
- مطالب له یو او بل څخه په واټن او فاصله کې مطالعه کړئ؛

- د هېرې په صورت کې د مطالبو په یاد راوستلو کې نه ترهېدل او احساساتي کېدل.

لیکل:

د مطلب لیکل کومه وړتیا نه ده، دا تصور چې ځینې د لیکلو وړتیا لري او ځینې یې نه لري ناسم تصور دی، بلکې لیکل هغه مهارت دی چې د نورو مهارتونو په څېر د زده کړې، تمرین او تکرار له امله پیاوړی کېږي.

تاسو کمال غوښتونکي مه اوسئ چې هرو مرو به مو لومړنی مقاله له عیب او نیمګړتیا پاکه وي، له دې تصور سره تاسو ښه لیکوال او څېړونکی کېږئ نه، دا پدې معنی نه ده چې تاسو هڅه ونکړئ بلکه موخه دا ده چې له ځانه واقعیت ته په کتو انتظار ولرئ.

په ټولګي کې فعاله ونډه:

په پوهنتون کې د تحصیل له اړینو موضوعاتو څخه یوه هم په ټولګي کې فعاله ونډه لرل دي، په پوهنتون کې له زده کړیال څخه هیله کېږي چې د خپلو فردي مطالعو او شته علمي اطلاعاتو پر بنسټ نظر ورکړي، د ښوونیزو موضوعاتو په تړاو یې نظر وغوښتل شي، نیوکه او کره کتنه پرې وشي.

د زده کړیال محور تګلاره په زده کړه کې د زده کړیال ونډې ته زمینه برابروي، او په درسي پروسه کې یې ګډون شوونیزو پایلو ته وده ورکوي.

په درسي فعالیتونو کې د ډېرې ونډې لپاره باید لاندې ټکو ته پام وشي:

√ د ټولګي په لومړۍ لیکه کې استاد ته نېږدې کېناستل.

√ درسي مطالبو ته چې د استاد له لوري ارائه کیږي پاملرنه.

√ له ځنډ پرته د هغې پوښتنې مطرح کول چې غواړئ ځواب یې ترلاسه کړئ.

√ له نورو زده کړیالانو څخه نه خفه کېدل.

√ ددې لپاره نه اندېښمن کېدل چې زده کړیالان فکر کوي تاسو غواړئ چې مطرح شئ.

√ مه هېروئ، هر څومره چې فعال ګډون ولرئ په هماغه کچه به راحت یاست.

√ تر ټولو کوچنۍ بریا ته هم ارزښت ورکړئ او هڅونه وکړئ.

√ په ځان سختي کوونکي مه اوسئ چې دا پروسه تدریجي روانه ده او ډېر وخت غواړي.

√ که د ونډې اخیستلو په هکله کومه ستونزه لرئ، مشوره وکړئ.

د مطالعې پر مهال بد عادتونه:

ځینې عادتونه چې د مطالعې ثمره کموي او یادولو ته زیان رسوي عبارت دي له:

له ملګرو سره مطالعه کول:

ځینې له خپلو ملګرو سره مطالعه کول تمرینوي او غوره يې ګڼي. خو په ټولو حالاتو او شرایطو کې دا ډول مطالعه ښه لاسته راوړنه نه لري، وخت ضایع کوي او د مطالعې برنامه ماتوي.

د موسیقی له اورېدولو سره په یو وخت مطالعه:

په دې حالت کې مغز دوه بوختیاوې لري. یوه د مطالعې او بله د موسیقی د اورېدلو چې د فکري تمرکز د نشتوالي لامل ګرځي.

ناوړه چاپېریال یا ځای:

که تاسو پر مېز او څوکۍ، ګرمه یا یخه هوا کې او له شور او خوګ څخه په ډک چاپېریال کې یاست او ستونزه لرئ نو یوه بریالۍ مطالعه نشئ لرلای.

څو شپې وروسته چې ازموینې ته ننوځئ، ځینې زده کړیالان د ازموینې تر شپې پورې مطالعه کوي، دا کار حافظې ته مضر واقع کیږي او استرس ډېروي.

د مطالعې پر مهال خوراک کول:

خوراک کول او په ځانګړي ډول د غوړ او پیاوړ خوړو، مغز ډېر بوختوي او د مطالعې ثمره کموي، باید له خوراک کولو په ځانګړي ډول له ثقیلو او درندو خوراکونو څخه وروسته قدم ووهې او ډول ډول حرکتونه ترسره کړئ، څو د مطالعې لپاره شرایط برابر شي.

په یو وخت کې د څو فعالیتونو او کارونو تر سره کول:

د مطالعې پر وخت په بل هېڅ کار هم ځان مه بوختوئ څو مو د حواسو تمرکز تیت او پرک نه شي.

د خوب په تخت کې مطالعه:

د خوب تخت د خوب ځای دی نه د مطالعې، نه باید چې د خوب ځای د مطالعې پر ځای بدل شي.

د لارې په اوږدو کې مطالعه:

ځينې عادت لري چې په موټر يا د رېل په قطار کې مطالعه کوي، دا ډول ځايونه د سطحي مطالعې لپاره ښه خو د ژورې مطالعې لپاره ور ځايونه نه دي.

په لوړ غږ ويل:

ځينې په لوړ غږ ويلو ته ترجيح ورکوي د مطالعې پر وخت همداسې روږدي شوي او خوند ترې اخلي، دا ډول مطالعه د لا ډېر تمرکز لامل ګرځي چې هم بينايي (د ليدلو حس) او هم سمعي (د اورېدلو حس) بوختيږي، خو په داسې مطالعه کې ډېره انرژي لګيږي او مطالعه کوونکی ژر ستړی کيږي.

د مطالعې پر وخت وسواس:

ځينې زده کړيالان چې د مطالعې پر وخت ځينې کلمات تکراروي داسې احساسوي چې له مخکينيو مخونو څخه يې مطالب هېر کړي دي او بيا ځلي ورګرځي، دا وسواس ورته روحيه پيدا کوي. يا يې د مطالعې پر وخت د کورنۍ دندې نه تر سره کول او ورته نور څيزونه په ياديږي، فکري تمرکز له منځه ځي او مطالعه ښه پايله نه ورکوي.

د مطالعې او کتاب ويلو کچه:

د مطالعې کچه يو شمېرنيز شاخص دی چې د يو متغير د وضعيت په پرتله د هر فرد په يو ځانګړي ځای او ځانګړي زماني پېر (دورې) پورې تړاو لري، د مطالعې کچه د فرهنګي ودې او په پراخ ډول په هر هېواد کې په انساني پراختيا پورې اړه لري او يو ټولشموله مفهوم دی.

د مطالعې د کچې په ټيټېدو کې بېلابېل لاملونه رول لري له هغې جملې د کتاب خپرولو بازار، د کتاب صنعت او نور. فرهنګي اختلاف بل لامل دی چې د کتاب ويلو او مطالعې پر فرهنګ اغېز لري.

په ټولنه کې د کتاب او کتاب ويلو رول:

کتاب د بشري تجربو، ذهني خلاقيتونو او د انسان د اوږد مهالې زده کړې محصول دی، کتاب د پوهې د لېږد او د ښوونې اړين توکی دی.

د فرهنګي پرمختګ له معيارونو څخه يو د ټولنې د افرادو په منځ کې د کتاب مطالعه او په مطالعه روږدي کېدل دي. د کتاب ويلو د فرهنګ په برخه کې د مطالعې د عادت پر ثبات يو له اغېزمنو فکتورونو څخه هغه امکانات او فرصتونه دي چې په دې برخه کې رامنځته شوي دي، لکه د کتاب ژباړه، مخکتنه، د کتاب نړيوال نندارتونونه او داسې نور.

په ټولنه کې د ښځو په پرتله نارینه ډېر کتاب وايي، په منځنۍ کچه زمونږ د ټولنې ۸،۸ سلنه خلك په مجازي فضا کې برېښنايي (الکترونيکي) کتابونه مطالعه کوي. دا کچه د ټولنې د هغو خلکو ترمنځ چې د مطالعې اهل دي (استاد، زده کړيال، فرهنګپال او...) ۴۲ سلنه ډېره شوې ده او د ډېرېدو په حال کې ده.

زمونږ په هېواد کې د کتاب ويلو او مطالعې فرهنګ ډېر کمزوری دی چې بايد نه وای، په تېرو کې به دا فرهنګ په دوديز ډول ځارل کېده او د شپې به د داستانونو او نورو ځيزونو په ويلو بوختېدل تر دې چې د ويده کېدو وسيله به يې وه. خو اوسمهال چې شرايطو په بشپړ ډول بدلون موندلی او امکانات ډېر شتون لري په اړينه کچه له دې فرصت ځخه ګټه نه اخيستل کيږي. په هېواد کې د مطالعې د فرهنګ په کمزوري کېدو زيات دلائل شتون لري چې ډېری يې تبر خوړلي اقتصاد، په ټاکلو توپيرونو او کمزوري مديريت ته متوجه دي.

زمونږ د هېواد په ځوانانو تينګار کيږي چې په سالم فکر او ژور ليدلو د کتاب ويلو او مطالعې فرهنګ پياوړی کړي، باوري او مثبت اندي واوسي.

په کور کې مطالعوي برنامه:

په کور کې مطالعوي برنامه په يادولو او نه هېرېدو کې له لاندې ښېګڼو ځخه برخمنه ده:

۱. په کور کې د مطالعوي برنامې درلودل مود وخت او انرژي د ضایع کېدو مخنیوی کوي.

۲. د مطالعې سم عادتونه منځته راوړي.

۳. د مطالعې او نورو دندو وختونه تنظیموي.

٤. د مطالعې د وضعیت څېړل خپله کنټرول رامنځته کوي.

۵. له برنامې څخه د برنامې سرته رسول ډېر اړین دي.

٦. مطالعوي برنامه باید ساده او د انعطاف وړ وي، څو په تدریج ستاسو له وضعیت سره همغږې شي.

۷. له کوچنیو فرصتونو هم د مطالعې او له وخت ارزښتناک وخت څخه د ګټې اخیستو لپاره مرسته ترلاسه کړئ.

۸. د مطالعې د حجم د ډېرولو لپاره په برنامه جوړولو کې بېړه مه کوئ.

۹. په برنامه جوړولو کې مو د درس د مرور لپاره هم وخت په نظر کې ونیسئ، څکه د هر مطلب یادول ۲۰٪ مطالعه او ۸۰٪ مرور رانغاړي.

۱۰. وړاندیز کیږي چې په برنامه جوړولو کې موخې ته د رسېدو لپاره، مطالعې او د دندو سر ته رسولو لپاره له ۴ تر ۵ ساعتونو پورې هڅه وکړئ.

۱۱. حد اکثر له هرو ٦۰ دقیقو مطالعې او په کور کې د کارونو له سرته رسولو وروسته ۱۰ تر ۱۵ دقیقو پورې ځان ته د راحت او آرامۍ فضا وټاکئ.

۱۲. کله چې په حال او تازه یاست، لومړی مطالعه او ستونزمنې کورنۍ دندې تر سره کړئ.

۱۳. ځینې زده کړیالان له ماسپښین وروسته، ځینې شپه او ځیني سهار د یادولو لپاره تر ټولو ښه وختونه ګڼي. له همدې امله کولای شئ چې له دې سره سم مو خپله برنامه ولیکئ او له خپل وضعیت سره مو هغه بشپړه کړئ.

۱٤. له نورو سره د خپلې مطالعې د وخت د پرتله کولو پر ځای باید د خپلې مطالعې له وختونو څخه ښه ګټه پورته کړئ.

۱۵. د برنامو تنوع او ډېر حجم د ښه کار کولو نښه نه ده، بلکې د ذهن د بې نظمۍ دلیل دی.

۱٦. د یوې برنامې له پای ته رسېدو سره بله برنامه پیل کړئ.

د مطالعې پر وخت اړین ټکي:

په ښه او پایله لرونکې مطالعه کې لاندې ټکي اړین دي:

۱. د هر درس لپاره کتابچه چمتو او د مطالعې پر وخت د درس اړین ټکي په لنډ ډول پکې ولیکئ، څو په راتلونکو مرورونو کې ترې ګټه واخلئ.

۲. د پوهېدو لپاره درس ووایئ نه د مطالعې لپاره.

۳. درسي مطالب په لوړ غږ ویل په یادولو کې اغېزمنه برخه لري، خو کله چې نورو ته مزاحم نه شئ.

٤. ډلییزې مطالعې ته د لېوالتیا په صورت کې حداکثر ۳ تر ۴ تنو هغه لېوال زده کړیالان وټاکئ او په ازمایښتي ډول په یوه یا

دوه درسي ناستو کې له هغوی سره مطالعه وکړئ، کـه د مطـالعې اهل او له وخت څخه ښه ګټه اخیستونکي وو نو خپلو ناسـتو تـه مو دوام ورکړئ، هر یو دې د درس د یوې برخې مسئول شي او نورو ته دې توضیح کړي.

۵. د درسونو او کورنیو دندو له انبارېدو څخه ډډه وکړئ.

۶. د مطالعوي برنامو له پیل سره یو خوا او بل خوا مه ځئ، د بېلګې په ډول ځان د خونې، مېز او څوکۍ پـه ترتیـب، تیلیفـون کولو، مجلې ویلو او... مه بوختوئ.

۷. د درس لپاره تر ټولو غوره سرچینې درسي کتابونه دي.

۸. تینګارکیږي چې ذهن ته د درس د مطالبو په سـپارلو کـې له مرور څخه کار واخلئ.

۹. ښه مطالعه یعنی د درسي مطالبو د درک او پوهې لپاره لـه شته وخت څخه په بشپړه توګه ګټه اخیستل.

۱۰. هر موضوع او ذهني بوختیا د وخت لګولو وړتیا نه لري، خپل ځواک مو د اصـلي کـارونو لپـاره سـمبال او سـپما کړئ.

۱۱. د درس ویلو پر وخت منفي اند د پایلې تر لاسـه کول او درسي بریاوو ته د پای ټکی ږدي.

د وخت ضیاع:

ډېری هغه زده کړیالان چې د درس ویلو لپاره د وخت له کمښـت څخه شکایت کوي، که د هغـوی درسي فعالیتونـه وڅېړو متوجـه

کېږو چې هغوی د وخت کمښت نه لري بلکې ډېر وخت ضایع کوي. په واقعیت کې موږ ډېر د وخت د کمښت پر ځای د وخت د ضایع کولو له ستونزې سره مخ یو، هغه عوامل چې د وخت په ضایع کېدو کې اغېزمن دي عبارت دي له:

۱. سطحي مطالعه.

۲. په ټولګي کې د حواسو خفګان یا بدلون.

۳. په بې ارزښته کارونو بوختېدل؛.

٤. د ټلویزیون لیدل، د کمپیوټر کارول، ټیلیفون کول او یا په مبایل بوختېدل او داسې نور.

٥. کاري لومړیتوبونو ته نه پاملرنه.

٦. د ورزشي درسونو په کارولو کې افراط، بې انضباطي، فکري او کاري ګډوډي.

۷. د نن کار سبا ته پرېښودل.

د حواسو تمرکز:

په مطالعه کې د حواسو تمرکز ډېره اړینه او د پام وړ موضوع ده، چې د همدې رسالې په راتلونکي څپرکي کې توضیح ورکول کیږي، د مطالعې پر وخت باید لاندې مواردو ته پام وشي:

۱ـ د حواسو نه تمرکز یوه طبیعي چاره ده او نه باید اندېښمن شو، باید یواځې باید هڅه وکړئ چې سمبال يې کړئ.

۲ـ په ټولګي او کور کې د مطالعې پر وخت هغه افکار چې ستاسو ذهن بوختوي يادښت کړئ او د درس يا مطالعې له پای ته رسېدو ورسته په کور کې هغه ترسره کړئ.

۳ـ په يو ثابت ځای او وخت کې له برنامې سره سم مطالعه کول د حواسو په تمرکز کې اغېزمن دي، د خپل ژوند په حدودو کې مو شرايط برابر کړئ.

۴ـ د مطالعې پر وخت له اړينو نکاتو څخه يادښت اخيستل او لنډيز ليکل د ډېر تمرکز لپاره غوره ده، د مطالعې پر مېز ډېر اوسېدل او خلوت د حواسو تمرکز ښه کوي، ګټه ترې واخلئ.

۵ـ که د حواسو تمرکز درته لږ ستونزمن شو لږ دمه وکړئ. ژوره ساه واخلئ او مطالعه ودروئ، د لږ ښکته او پورته حرکتونو په ترسره کولو مو ځان نرم کړئ يا يوه منه، خرما او چاکلېټ وخورئ او د اړتيا په صورت کې لږ چرت ووهئ.

٦ـ د حواسو د تمرکز ډېرېدل په مستقيم ډول د فرد د انګېزې له کچې سره تړاو لري، له همدې امله تحصيلي موخو ته مو په کتو د مطالعې انګېزه ډېره کړئ.

۷ـ په خپل ځان کې له مزاحمو افکارو سره د مخ کېدو مهارت رامنځته او پياوړی کړو.

۸ـ په مناسب وخت کې متعادل ورزش او جسماني تحرک په تاسو کې تازګي، خوښيي او د دقت او تمرکز لپاره رواني چمتو والی رامنځته کوي.

خواړه:

۱ـ پوهنتون ته له تګ وړاندې سهارنی خوړل هېر نکړئ چې په تېرو بحثونو کې يې هم يادونه شوې ده.

۲ـ هغه زده کړيالان چې سهارنی نه خوري په درسي ساعت کې لږ يادول او کارنده توب لري.

۳ـ د مستو، سلات، مېوې، کب، سبزيجات، هګـی، لبنيات، بادام او... خوړل مو په خپله تغذيه کې مه هېروئ.

۴ـ پـه ورز ٦ تـر ۸ ګيلاسـه ابـوه څښـل د حـافظې د څـواک د کمېدو د مخنيوي لامل ګرځي.

۵ـ په مازديګر کې يو وخت سپک او پياوړي کـوونکي خـواړه د مغز د اړتيا وړ ګلوکوز د تأمين لامل ګرځي.

٦ـ د ذهني ستړيا د لرې کولو لپـاره لـه ډېـرو سـاعتونو مطـالعې وروسته له خرما يا شاتو سره يو ګيلاس شيدې وڅښـئ، د پورتنيـو توکو د نشتون په وخت کې اوبه وکاروئ.

۷ـ خواړه توکي د مغـز د فعـاليتونو اصـلي اړتيـا تـأمينوي، نـو د ازمويني په صحنه کې د استاد په اجازه لـه چاکلېـټ يـا بيسـکويټ څخه کار واخلئ.

۸ـ د مطالعې له پيل وروسته د غوړ او درندو خـوړو لـه کـارولو څخه ډډه وکړئ او له خوړو څو ساعته وروسته مطالعه پيل کـړئ؛ ځکه چې د درنـدو خـوړو لـه کـارولو وروسـته د وينـې جريـان د هاضمې سيستم ته متوجه کيږي څو د خوړو له جذب سره مرسـته

وکړي، په دې وخت کې مغز ته وينه رسېدل کمېږي د تفکر او فکري تمرکز ځواک کمېږي.

استراحت:

۱. کله چې ويده يو زمونږ مغز نوې حافظه رامنځته کوي او ويل شوي مطالب طبقه بندي کوي.

۲. کم خوبي په نابېره ډول خپل اغېز نه ښکاره کوي، بلکې شوني ده چې خپل منفي اغېز د حواسو په تمرکز، نه يادول، د مسئل په حل نه توانېدل، د حافظې کمښت، ژور خفګان او... کې ښکاره کړي.

۳. له ٦ تر ۸ ساعتونو پورې خوب په نظر کې ولرئ.

٤. د ځملاستو تر ټولو غوره بڼه د قبلې په لوري ځملاستل دي، ځکه د مثبتو او منفي چارجونو او هم د وينې د جريان د تنظيم لامل ګرځي.

۵. غوره ده چې د ويده کېدو لپاره ټاکلی ځای ولرئ.

٦. د امکان په صورت کې له ويده کېدو وړاندې حمام وکړئ چې د عضلاتو د آرامۍ او د ذهنی آرامۍ د ترلاسه کېدو لامل ګرځي.

۷. که د خوب پر وخت مزاحم افکار درته راغلل له هغو سره مقابله مه کوئ.

۸. که له ماسپښين وروسته خوب ته اړتيا لرئ له يو ساعت څخه ډېر مه ويده کېږئ، په ژمي کې د ورځې د لنډوالي له امله د ماسپښين خوب کم او د شپې خوب ډېر کړئ.

۹. له خوب څخه تر ويښېدو وروسته طبيعي حالت ته د راګرځېدو لپاره ۱۵ دقيقې په نظر کې ولرئ، د لاس او مخ په وينځلو او د اوبو څښلو له څښلو څخه مو طبيعي حالت ته د ژر ورګرځېدو لپاره کار واخلئ وروسته له برنامې سره سمه مطالعه پيل کړئ.

۱۰. د بېلابېلو درسونو د مطالعې تر منځ (چې هر يو لږ تر لږه يو ساعت مطالعه شي) له ۱۰ تر ۱۵ دقيقو پورې تفريح اړينه ده.

ښوونيز او روزنيز پيغام:

۱. اجازه مه ورکوئ چې کنټرول مو د بل لاس ته ولوېږي او د خپل ځان له هوښيارولو وړاندې مو د خپل درسي وضعيت په ښه کولو لاس پورې کړئ.

۲. مغز د ماهيچې په څېر دي هر څومره چې ترې کار واخلو د مغز ځواک او پياوړتيا مو ډېرېږي او د زمونږ د يادولو ځواک هم ډيرېږي.

۳. د يوېشتمې پېړۍ کيلي دوامداره زده کړه ده.

٤. په هر کار او په ځانګړي ډول په تحصيل کې د بريا شرط په کار پسې کېدل دي.

۵. ځان سمبالول مو په ټولو کارونو کې تجربه کړئ.
۶. ورزش مه هېروئ (سليم عقل په سالم بدن کې دی).
۷. له اهمال او سستۍ څخه ډډه وکړئ او د نن ورځې کار سبا ته مه پرېږدئ.
۸. هوښيار په خپلې هڅې او کوښښونو تکيه کوي، خو ناپوه په خپلو سترو سترو هيلو.
۹. فرصتونه له لاسه ورکول انديښنې رامنځته کوي.

طالب العلمان په دنيا کې عزت ته رسي او په آخرت کې بريا ته، د هرې ستونزې لپاره د حل لاره شتون لري او يوه له هغو تګلارو څخه چې تاسې کولای شئ د هغې په مرسته هغه درسونه چې لېوالتيا نه ورته لرئ په ډېره لېوالتيا مطالعه کړئ، هغه دا چې د نومورې درس په ټولګي کې له حضور څخه وړاندې کتاب ته وګورئ او هڅه وکړئ چې د اړوندې موضوع په هکله خپل اطلاعات راټول کړئ.

همدا راز په يادولو او په ياد راوستلو کې له انګېزو څخه کار واخلئ، يوه ښه تګلاره دا ده:

يوه ډله زده کړيالان چې تلويزيون ته ګوري يا له خپلو ملګرو سره خبرې اترې کوي تل خوښ وي؛ خو کله چې له کتاب او مطالعې څخه بحث کيږي جدي او انديښمن کيږي. د حافظې او يادولو په اړوا پوهنه کې ويل کيږي: هغه مطالب چې ډېر پارونکی اړخ لري په حافظه کې ډېر پاتې کيږي او ښه په ياد راوستل کيږي؛ ځکه پاربدنه، لېوالتيا او تمرکز حافظې ته د مطلب

د ننوتو لامل ګرځي. د بېلګې په ډول له تاسو پوښتل کیږي چې خپل لس کاله پخوانی ټولګیوال مو په یاد دی؟ تاسو وایئ چې: نه؛ له تاسو پوښتل کیږي: هماغه چې دوه زامن یې لرل، تـا وایئ: نه، نه مې یادیږي؛ هغه چې پلار یې درزي (خیاط) وو، تاسو یې بیا هم په یاد نه راولئ. خو کله چې درته وویـل شي: هماغـه چې کور یې اور واخیست، یو ځل مو په ذهن کې ټول ځیزونه ژونـدي کیږي؛ دا ځکه چې اور اخیستل پـاروونکی او اغېـزمن اړخ لـري. که څه هم اور اخیستلو په تاسو کې یو منفي پارېدنه رامنځته کـړې وه، خو پـه هـر حـال هماغـه پارېدنـه لامـل ګرځـي تاسـو د هغـې اورلګېدنې خاطره په ښه توګه ذهن ته وسپارئ. په همـدې ترتیـب تاسو کولای شئ ددې لپاره چې درسي مطالب ښه او ډېر ذهن تـه وسپارئ له کتاب سره عاطفي او احساسي اړیکه ټینګه کړئ.

مطالعه ته زیان رسوونکي عوامل:

هغه عوامل چې مطالعې ته زیان رسوي او د یادولو د کمښت لامل ګرځي عبارت دي له:

۱ـ تر حد ډېره مطالعه:

له یادولو او مطالعې سره سخته لېوالتیا د ستاینې وړ ده، خو کله ناکله له حد څخه ډېره مطالعه د فـرد د ستړیا لامـل ګرځـي او لـه ځانه عصبي غبرګـون ښـیي. دا غبرګونونـه خپـل ځـان او شـاوخوا خلکو ته ځوروونکي وي او له مطالعې څخـه د شـخص د کرکـې لامل ګرځي. په ورځ کې ۴ ساعته مطالعه بسنه کوي، خو د اړتیا په

صورت کې کولای شو د تمرین په واسطه دا وخت ډېر کړو او کچه یې په اوني کې له ۶۰ تر ۹۰ دقیقو پورې لوړه کړو.

۲ـ د ذهن او بدن استراحت ته نه پاملرنه:

په اوږد مهاله حافظه کې د ویل شویو مطالبو ثبتول وخت ته اړتیا لري، یادول یوه تدریجي چاره ده په مخکنیو زده کړو باید په کراره، کراره نوې زده کړې ورزیاتې شي، او تر منځ یې کلک تړون رامنځته کړل شي، اروا پوهان د هېرېدو عمده لامل د پخوانیو زده کړو په یاد راوستلو کې د نویو زده کړو تداخل دی.

۳ـ د یادولو د تحکیم پړاو ته نه پاملرنه:

د یادولو ځای موندلو په پار اړین وخت ته د تحکیم پړاو وایي، ذهن هغه کتابتون ته ورته دی چې په هغه کې اطلاعات ترتیبیږي، که په مرور سره اطلاعات وردننه شي په ناخودآګاه ډول دا مطالب له پخوانیو مطالبو سره اړیکه نیسي او په مناسب ځای کې خوندي کیږي او د په یاد راوستلو پر وخت آسانه یاد ته راځي.؛ که اطلاعات بې نظم او بې ترتیبه دننه شي په ښه ډول نه تنظیمیږي او په اړین وخت کې یاد ته نه راځي.

۴ـ په ساده مطالبو د مطالعې پیل:

هغه زده کړیال چې د مطالعې پر وخت پرانرژي وي ساده مطالب لولي او کله چې ستړی کیږي له سختو مطالبو سره مخ کیږي نو د ذهن د ستړیا له امله د تمرکز په نه شتون اخته کیږي، مطالب نه درک کوي ستړی او زړه توری کیږي. بناءً اړینه ده په پیل کې چې پرانرژي وي د ستونزمنو مطالبو مطالعې ته مخه شي.

۵- پر لاره د تللو پر مهال مطالعه:

پـه لاره تلـل د سـتړیا او د مطـالعې د وخـت د کمولـو لامـل ګرځي، پر لاره د تللو پر مهال مطالعه کې د تمرکز کمښت یـوه لـه اړینو ستونزو څخه ده؛ ځکـه پـر لاره د تللـو پـر مهـال شـخص د چاپېریال له حوادثو څخه د خپل ځان مواظب او مراقب وي.

٦- په های لایټ سره کرښه کاږل:

که څه هم ډېری زده کړیالان او مطالعه کوونکي د مطـالعې لـه دې تګلارې څخه ګټه پورته کوي او خوند ترې اخلي خو د لیکو لاندې کرښه تېرول ذهن تنبلوي او اجازه نـه ورکـوي چـې حافظـه ذهن ته د سپارلو لپاره ډګر ته را ودانګي. له همـدې املـه لـه هـای لایټ او د مطالبو لاندې له کرښې کاږلو څخه په خپله ژبه د لنډیز او نچوړ اخیستل غوره دي[1]، او دواړه موارد په یادولو کـې اغېـزمن دي.

څو اړینې نکتې:

ځینې زده کړیالان د تجربې او په خپله ځیرکتیا د تکیې لـه لارې د وخت په تېرېدو د ډېرو یادولو او لـه هېرېـدو سره پـه مقابلـه کولـو بلدیږي. ممکن د فرا شناخت له اصطلاح سره به بلـد یاسـت. فـرا شناخت یعنی انسان پوهېږي چې څه ډول پوه شي، د همدې لپاره ځینې زده کړیالان په خپل ځان کې یو نغاړلې ځـواک لـري او پـه

---

[1] www.darskhanan.com

تدریج د وخت په تېرېدو سره په دې مسئله پوهیږي چې له څنګه او له کومو لارو باید د زده کولو لپاره ګام اوچت کړي.

یعنی هغوی په خپله څنګه یادولو باندې متمرکز کیږي، له نورو زده کړیالانو سره ددې زده کړیالانو توپیر دا دی چې په یو ډول یې خودآګاهی ته لار موندلې چې په واسطه یې په ناخود آګاه ډول د یادولو او په یاد راوستلو تګلارو باندې پوهیږي، په داسې حال کې چې نور همزولي یې له خپلې کمزورتیا څخه سرټکوي.

د نه سترې کېدو او له مطالعې څخه د ناخوښې لپاره دې لاندې تګلارو ته پاملرنه وشي:

۱. له لیکلو پرته لوستل
۲. له اړینو ټکو لاندې کرښه وېستل
۳. حاشیه لیکل
٤. لنډیز لیکل
۵. کیلي اخیستل (د اړینو او ځرګندو ټکو یادښتول).

له اهمال او سستۍ څخه ډډه وکړئ، د نن کار سبا ته مه پرېږدئ او وخت مدیریت کړئ.

اووم څپرکی

برنامه جوړول او د وخت مدیریت

ټول افراد د خپلو کارونو او فعالیتونو د تر سره کولو لپاره په خپل ژوند کې برنامه جوړولو ته اړتیا لري چې دا یو اړین اصل شمېرل کېږي. له برنامې پرته هېڅکله هم نشو کولای مطلوبو پایلو ته لاسرسی پیدا کړو. یو زده کړیال هغه وخت بریالی دی چې خپل تحصیلي ژوند له برنامې سره پیل او وخت مدیریت کړي.

په برنامه جوړولو کې د زده کړیالانو ستونزې:

زده کړیال باید د برنامې جوړولو لپاره په لومړي قدم کې ستونزې او ننګونې په نښه کړي څو په پلي کولو کې یې له ستونزې سره مخ نه شي.

د برنامې جوړولو او د وخت د مدیریت په برخو کې د زده کړیالانو تر ټولو مهمې ستونزې عبارت دي له:

۱ـ تحصیلي بې برنامه ګي: زده کړیال د خپلو ورځنیو، اونیزو او میاشتینو فعالیتونو د ترسره کولو لپاره هېڅ برنامه نه لري، نه پوهېږي چې په یوه ورځ کې کوم فعالیتونه تر سره کړي په اونیو او میاشتو کې همداسې.

۲ـ د وېشنيزې (توزيعي) برنامو پر ځای د لنډو او متراکمو برنامول لرل: عملا ليدل شوي چې زده کړيالانو د سمستر په اوږدو کې درس نه وي ويلای، تفريح، مزې او چړچې يې کړي او د سمستر په پای کې په بېړه او تيت پرک ډول د درسي توکو په جمع کولو او متراکمو فعاليتونو په ترسره کولو لاس پورې کوي.

۳ـ د برنامې جوړولو مهارت نه لرل: ډېر ليدل شوي چې زده کړيالانو په ځلونو برنامې جوړې کړي خو په سرته رسولو يې نه دي توانېدلي ځکه چې د برنامې جوړولو مهارت يې نه درلود.

۴ـ د سالم ژوند له سبک سره د برنامو نه همغږي: ډېرى زده کړيالان کورنۍ دندې د شپې وروستيو يا نيمې شپې ته پرېږدي چې دا مسئله زده کړيالانو ته وروستۍ ډېرې ستونزې رامنځته کوي.

۵ـ په پوهنتوني او تحصيلي فعاليتونو کې د لومړيتوبونو نشت: په ډېرى پوهنتونونو کې د وخت تېرولو لپاره زمينه مساعده ده چې شونې ده په هغو کې زده کړيالان شامل شي، له ملګرو سره ناسته ولاړه، په ښار کې ګرځېدل، ورزش، لوبې او نور خو تحصيلي مسائل يې په لومړيتوبونو کې نه وي.

د وخت مديريت:

زمونږ د ډېرو له ستونزو څخه يوه هم د وخت مديريت دى، البته ځينې وختونه په تېروتنې سره نورې ستونزې هم د وخت له مديريت څخه رامنځته شوې ګڼو.

د وخت د مدیریت تعریف:

د مهارتونو هغه ټولګه ده چې تاسو سره له وخت نه په ګټه اخیستلو کې مرسته کوي، ممکن د وخت له مدیریت څخه د ګټې نه اخیستلو تر ټولو څرګند دلیل دا وي چې خلک نه پوهیږي چې وخت څه دی؟ دوهم دلیل یې سستي او تنبلي ده، او ځینې موخه او انګېزه نه لري.

وخت:

وخت د موخې ټاکلو له نه بېلېدونکو برخو څخه ده، که مونږ موخه وټاکو له شک پرته چې زړه مو غواړئ په تر ټولو کم ممکن وخت کې هغې موخې ته ورسیږو، دلته ده چې د وخت د مدیریت مهارت لرل زمونږ مرستې ته راځي، له همدې امله یو له اړینو مهارتونو څخه چې د یو مدیر لپاره اړین دي د مدیریت مهارت دی (بریالي او برنامه لرونکې زده کړیال د وخت مدیریت کوي او مدیر پخپله وي).

څنګه برنامه جوړه کړو؟

د برنامې جوړولو او د وخت مدیریت کولو لپاره باید لاندې ګامونه واخیستل شي:

لومړی قدم د موخې ټاکل: موخه هغه نقطه ده چې زده کړیال هغې ته د رسېدو اراده لري، د بریالیتوب او بریالي کېدو لپاره بنسټیز ګام د موخې لرل دي. په آرام فکر تصور وکړئ چې

له ۱۲ کلو وروسته کوم مقام او مسلکي بریاوې ترلاسه کړئ. په دې حالت کې ټول مزاحم فکرونه چې په دې وخت کې مړه یا ژوندي دي له ذهن څخه لېرې کړئ. همدا راز خپل ځان ته نېږدې موخه وټاکئ چې په هره ورځ او هره اونۍ باید کوم کارونه سرته ورسوئ.

دوهم قدم موخې ته د رسېدو پړاوونه دي: تاسو چې په لومړي تحصیلي سمستر کې یاست په راتلونکو شپږ کلونو کې د ماسټرۍ د زده کړو د ترسره کولو برنامه ولرئ.

درېیم قدم: اوږد مهاله موخه مو په کوچنیو قدمونو ووېشئ. تاسو چې د تحصیل په څلورم کال کې یاست د ماسټرۍ د کولو انځورګري وکړئ.

څلورم قدم: اوږد مهاله موخې ته د رسېدو لپاره باید سږ کال، دې میاشتې او دې اونۍ کې کوم کار ترسره کړئ.

پینځم قدم: موخې ته د رسېدو لپاره د احتمالي خنډونه چې موخې ته د رسېدو مانع ګرځي له وړاندې څخه مدیریت کړئ، ددې کار لپاره لاندې پوښتنو ته ځواب ووایاست:

- کوم احساسات مې موخو ته د رسېدو لپاره خنډ دي؟ د بېلګې په ډول: ژور خفګان، استرس، ناهیلي دا ټول ولیکئ.
- کومې کړنې مې موخې ته د رسېدو لپاره خنډ ګرځي؟ د بېلګې په ډول: د ملګرو او ورسره د اړیکو ډېروالی، په موبایل ډېره بوختیا او... دا ولیکئ.

- موخې ته مې د رسېدو لپاره کومو مهارتونو تـه اړتیا لـرم؟

لکه: د حواسو تمرکز، نورو ته نه! ویل او... دا ولیکئ.

- لـومړنی کـار چې بایـد تـر سره یـې کـړم څـه دی؟ ټـول ولیکئ.

اوس برنامه داسې پیل کړئ:

لومړی پړاو: یو ښه پیل ولـرئ او بـاوري اوسـئ، مـوخې تـه د رسېدو لپاره ښه پیل او ښه انګېزه ګټوره ده.

دوهم پړاو: خپل خوب مو ثابت کړئ، د برنامې جوړولـو او د وخت د مدیریت په برخه کې تر ټولو مهم عملي ګـام د خـوب د وخت ثابتول دي، که خوب ثابت نه وي د برنامې جوړولو امکـان شتون نه لري.

که تاسو د شپې په ۸ بجو د خوراک او ۱۲ بجې د خوب لپاره تنظیم کړې وي، د پوهنتوني فعالیت لپاره ۴ ساعته ګټور وخت لری.

د سهار له ۸ بجو وړاندې د سهار خواړه د خواک لامل ګرځي.

د ژوند شرایطو ته مو پـه کتـو د خـوب د وخـت غـوره تقـویم عبارت دی له:

۱۱ بجې ویده شئ او د سهار ۶ بجې پاڅئ، هڅه وکړئ چې د شپې له ۱۲ بجو وروسته ویښ او د سهار له ۷ بجو څخه وروسته ویده نه اوسئ.

په یوه لس کلنه دوره کې په ۱۵ زره کسانو شوې څېړنه ښیي چې په هغو افرادو کې چې د شپې له ۱۲ بجو وروسته ویده کېږي ۲۴ سلنه د ژور خفګان شونتیا پکې ډېره ده او ۲۰ سلنه د اضطراب د تجربې شونتیا ډېره ده.

که د سهار له ۷ بجو وروسته هم ویده اوسو نو ۹۰ سلنه په خوب لیدلو کې یو، په دې معنی چې ۹۰ سلنه مغز فعال وي او ستړي پاڅېږو.

ډېری زده کړیالان د سهار خوب خوښوي، سره له دې چې په

ځلونو یې پرېکړه کړې چې سهار وختي پاڅېږي بریالي شوي نه دي. څو کوچني تمرینونه وازمایئ، کوک شوی ساعت مو لاسرسي ته مه ږدي له ځانه یې په یوه لرې نقطه کې کېږدئ چې د بندولو لپاره یې اړ شئ د خوب له ځایه لرې شئ، د زنګ له بندولو وروسته سمدلاسه خپل تخت تنظیم کړئ، دا په دې معنی ده چې هغه ځای ته د بیا ورتلو اراده نه لرئ، هڅه وکړئ له ویښېدو وروسته تر یو ساعت پورې په هغه ځای کې مه اوسئ چې هلته ویده وئ، که یوه اونۍ دا تکې

رعایت کړئ ستاسو بدن د خوب له دې وخت سره روږدی کیږي او کولای شئ هغه تکرار کړئ، که په لیلیه کې ژوند کوئ په جرئت سره مو له خپلو اطاقوالو څخه وغواړئ چې د تولیز ژوند قوانین رعایت کړي او له تاسو سره یوځای شي.

دریېم پړاو: د سهار د لمانځه له اداء وروسته د خپلو کارونو ترسره کول چټک کړئ، د کار د وخت ثابتول د وخت د مدیریت له اصولو څخه یو دی.

څلورم پړاو: هڅه وکړئ د خوراك وخت هم ثابت کړئ. سهارنی هرومرو وکړئ، سهارنی د سهار له اوو بجو وړاندې او ماښامنی د شپې له اتو بجو وړاندې غوره ده. تجربه ښيي؛ خلك د شپې برنامې د شپې د ډوډۍ له خوړو سره تنظیموي او تر هغو چې د شپې ډوډۍ ونخوري برنامې نه پیلوي، که تاسو له ۸ بجو وړاندې د شپې ډوډۍ وخورئ او فرضا ۱۲ بجې د خپل خوب وخت تنظیم کړئ نو د پوهنتوني فعالیتونو لپاره به ۴ ساعته وخت ولرئ.

که سهارنی له ۸ بجو څخه وړاندې وي د ژور خفگان د شونتیا د کمولو سربېره د ښوونیزو فعالیتونو لپاره د انرژي او ځواك د رامنځته کېدو لامل گرځي، راپورونه ښيي چې ډېر شمېر زده کړیالان سهارنی په جدي توگه نه تلقي کوي او لېوالتیا نه ورته لري.

پینځم پړاو: په برنامه کې ورزشي فعالیتونه ولرئ، تر ټولو غوره وخت يې د مازدیگر له ۴ بجو څخه د شپې تر ۸ بجو پورې دی،

بدني فعالیت ته مو له لیلیې یا کور څخه په لنډ واټن کې ځای غوره کړئ څو د واټن وهل مو ډېر وخت ونه نیسي.

شپږم پړاو: له ویدېدو تر ویښېدو، درې تر څلورو ورځو پورې مو خپل فعالیتونه په ازمایښتي ډول ثبت کړئ وګورئ چې ستاسو څومره خت ضایع کیږي.

ځینې له لاسه وتلي وختونه له:- ټیلیفون، راډیو او ټلویزیون، په هغو چارو کې بې ځایه مداخله چې مونږ پورې تړاو نه لري، ډېرې خبرې، د کتابونو مطالعې، په غیر مهمو او اړینو کارونو بوختېدل. له برنامې پرته لیدنې، موسیقي، د کارنده توکو په ټاکلو کې غور نه کول، بې ګټې تګ او راتګ، د بې ګټو مجلو او مطالبو مطالعې. تنبلي، ډېر خوب، برنامه نه لرل، بې نظمي او ناسمو عادتونو څخه عبارت دي.

د برنامې جوړولو اصول:

لومړی اصل: په ۲۴ ساعت وخت کې مو خپل ټول فعالیتونه د وخت په درېو کته ګوریو په دقت تفکیک او تنظیم کړئ.

دوهم اصل: خپلو ورځنیو فعالیتونو ته مو برنامه جوړه کړئ.

درېیم اصل: د برنامې اجرایوي ضمانت ولرئ، که ستاسو برنامه په یوه ورځ کې پلې نه شوه، له درس څخه بهر فعالیتونه مو محدود کړئ.

څلورم اصل: د ۲۰ تر ۸۰ سلنې عبارت بیانوي چې افراد خپل ۸۰ سلنه وخت په هغو چارو کې لګوي چې د هغوی په ژوند کې

۲۰ سلنه اهمیت لري. ډېرې زده کړیالان خپل ډېر وخت په داسې چارو لګوي چې په ژوند کې بې ګټې دي، لکه: ټولنیز اړیکې، بې پایلې فعالیتونه او بې ګټې لوبې. هڅه وکړئ څو خپل ۲۰ سلنه وخت مو په دې چارو کې ولګوئ.

پینځم اصل: لومړی کار بیا مزد، لومړی هغه فعالیتونه ترسره کړئ چې نه یې خوښوئ، وروسته بیا د خپلې خوښې فعالیتونه. د بېلګې په ډول: لومړی درسي تمرینونه حل کړئ وروسته مو خپل ایمېل وګورئ او یا ټولنیزو شبکو ته دننه شئ.

شپږم اصل: یواځې د ورځې د یو ساعت په لرې کولو چې په یو کال کې ۳۶۵ ساعتونه او بشپړې ۳۲ ورځې کیږي، کولای شو ډېر زیات کارونه ترسره کړو.

اووم اصل: خپلو بدلونونو او همغږیو ته پام وکړئ، د اونۍ په اوږدو کې د شپې بېلابېل چمتووالي تجربه کوو؛ کله ډېر تر او تاز او څواکمن یو، کله ډېر تمرکز او کله د حواسو په ګډوډۍ او ډېر په تشویش کې یو، هڅه وکړئ ستونزمنې دندې همدا راز هغه درسونه مو چې ورته لېواله نه یاست په داسې وخت کې یاد کړئ چې ډېر څواک، تازګي او تمرکز لرئ.

اتم اصل: کله ناکله مو خپل ځان له دید څخه لرې (غیب) کړئ، په دې وخت کې کولای شئ په برنامو مرور وکړئ او شاته لویدلي کارونه مو جبران کړئ.

نهم اصل: منظم استراحت ولرئ، منظم استراحت کولای شي په تاسو کې د څواک د تجدید لامل وګرځي او تاسې د یو اوږد او

دروند کار لپاره تل چمتو کړي. یو متل وایي چې: څوک چې د استراحت او رخصتۍ پر وخت کار او تحصیل کوي د کار پر وخت به رخصت او ولاړ وي.

لسم اصل: یو کار چې پیلوئ سر ته یې ورسوئ او هېڅکله هم د هغه له بشپړولو وړاندې په بل کار او نوې پروژې پسې مه ځئ.

یوولسم اصل: له سوځېدلو وختونو څخه کار اخیستل، موږ تول په خپل ژوند کې ډېر وخت په انتظار کولو کې لګوو. د بېلګې په ډول یو ښاري انسان خپل وخت موټر، ترانسپورټ او نورو ته په انتظار تېروي، دې وختونو ته برنامه ولرئ.

دولسم اصل: ځارونکي اوسئ، که په لومړي اونۍ کې برنامه په بشپړ ډول ترسره نه شوه؛ بیاځلي برنامه جوړه کړئ د برنامې د سرته رسېدو خنډونه وپېژنئ او لرې یې کړئ.

فکر د ژغورنې د چتر (فراشوټ) په څېر دی تر هغو چې خلاص نه شي په کار نه راځي.

اتم څپرکی

د حواسو له تمرکز سره بریا

زمونږ په ورځني ژوند کې بریاوې زمونږ په ورځنیو چارو په تمرکز پورې تړاو لري، که دمطالعې پر مهال یوازې د مطالعې پر موضوع، د سپورټ په وخت په سپورټي فعالیتونو او همدا راز په نورو چارو فکري تمرکز ولرو زمونږ بریاوې به ډېرې وي. د بریا راز دا دی: هر کار یا فعالیت چې غواړو سر ته یې ورسوو په سر ته رسولو کې یې یوازې په هماغه کار تمرکز ولرو. ددې لپاره چې له مطالعې مو خوند اخیستی وي او ستړي نه شئ باید فکري تمرکز پرې ولرئ. ډېر وخت له لږ مطالعې وروسته ستاسو سترګې د کتاب پر کرښو او کلمو حرکت کوي خو فکري تمرکز نه لرئ د مطالعې په ادامه کې متوجه کېږئ چې څه مو په یاد نه دي، بېرته شاته ګرځئ او په بیا ځلي مطالعه پیل کوئ په ادامه کې یې بیا هماغه حالت تکراریږي او له مطالعې زړه توري او ستړي کېږئ.

دا ستونزه په ټولو هغو افرادو کې چې مطالعه کوي په یو ډول شتون لري، دا ډله زده کړیالان شکایت کوي چې د کتاب یوه

موضوع مو څو ځلې مطالعه کړه خو یاده مې نکړه او بل دا چې د مطالعې حوصله نلرم او داسې نور. آیا په رښتیا هم یوه موضوع باید څو ځلې تکرار شي څو یاده شي؟ نه؛ ستونزه د مطالعې په سمه تګلاره او د توجه په تمرکز کې ده.

د مطالعې په بحثونو کې د حواسو د تمرکز په اړه یادونه وشوه. دلته څکه توضیح ورکول کیږي چې چې د یادولو بنسټ دی.

د زده کړې او مطالعې له اړینو شرطونو څخه یو د حواس تمرکز دی، د حواسو په تشتت کې مطالعه پایله ښښونکې نه وي او نه باید خپل وخت بې ځایه ولګوو، ښه او اورد مهاله زده کړه د حواسو په تمرکز سره صورت مومي نه د حواسو په تیتوالي کې.

د حواسو تمرکز:

یو لوړ فکري تمرکز ته د نه لاسرسي تر ټولو مهم لامل هغه ناسم تعریفونه دي چې د حواسو د تمرکز لپاره ستاسو په ذهن کې شتون لري، ډېری تاسو په مطلق او سل سلنه په یوې ځانګړې موضوع فکر کول تمرکز ګنئ، په داسې حال کې چې هېڅ انسان په هېڅ شرایطو کې نه شي کولای په بشپړ او مطلق ډول خپل ذهن پر یوه موضوع راولي او په هغه وخت کې پاتې ټول له منځه یوسي، هغه وخت او زمان چې یو انسان کولای شي په یوه موضوع تمرکز ولري حد اکثر ۳ تر ۴ ثانیو پورې دی. تر اوسه څوک نه دي توانېدلي چې ۵ ثانیې پرلپسې په مطلق ډول یواځې او یواځې په یوې موضوع ته وانګېري.

تمرکز نسبي دی:

د تمرکز نسبي والی په دې معنی ده چې تل داسې عوامل شتون لري چې تمرکز له منځه وړي، چې د حواسو تیتوالی ګڼل کیږي.
داسې عوامل په دوه ډوله دي: بهرني (چاپېریالي) عوامل او داخلي عوامل.

داخلي عوامل لکه تخیلات، خوبونه، هیلې، کورنی ستونزې، ټولنیزې ستونزې، اقتصادي او نورې ستونزې چې تل زمونږ په ذهن کې دي.

بهرني عوامل لکه د چاپېریال شور او ځوك، د نورو شتون، خپله بې انډولي، کمپیوټر، ټلویزیون، راډیو او مبایل هغه وسائل دي چې د حواسو د تمرکز د بې نظمي لامل ګرځي.

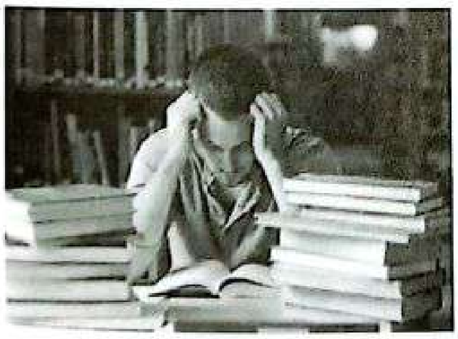
د حواسو د تمرکز تعریف:

د حواسو د تمرکز د سم تعریف لپاره باید لومړی د حواسو بې نظمي د یو واقعیت په توګه ومنو او بیا ووایو: د حواسو تمرکز یعنی د حواسو د بې نظمی عوامل د هغو تمرینونو په واسطه چې په دې برخه کې ترسره کیږي خپلې ټیټې کچې ته رسول.
له پورتني تعریف څخه د حواسو د تمرکز نسبي والی څرګندیږي، یعنی د هر شخص تمرکز د حواسو د بې نظمی د عواملو د کموالي له امله ډېریږي، او د هغه د ذهني او چاپېریالي موقعیت په بدلون سره بدلیږي. له همدې امله هېڅکله نشو کولای چې تل د حواسو د تمرکز له یوې ثابتې کچې څخه برخمن اوسو،

د چاپېریال او ستاسو د ذهني شرایطو په مطلق بدلون سره ستاسو تمرکز بدلون مومي.

همدا راز د چاپېریالي او داخلي عواملو په نسبت د افرادو ترمنځ د حواسو تمرکز توپیر کوي، هېڅکله هم باید ځان د تمرکز په نلرلو او د حواسو په بې نظمۍ معرفي نکړو، ځکه چې حقیقت نه لري. شونې ده په یوه شېبه کې له اوسني ذهنیت او چاپېریالي عواملو کې د حواسو د بې نظمۍ کچه ډېره او تمرکز لږ وي.

د داسې کلماتو کارول لکه: زه په بشپړ ډول د حواسو ګډوډي لرم، زه ذاتا همداسې یم؛ په بشپړ ډول ناسم دي، باید ویې نه کاروو. د تمرکز بالقوه وړتیا په ټولو کې شتون لري او د بلې هرې وړتیا په توګه کولای شو هغه په خپل ځان کې وروزو، د بریا د ترلاسه کولو لپاره یوه فعاله تګلاره او د هغې پایښت د حواسو تمرکز دی، د حواسو له تمرکز پرته زده کړه بې پایلې ده.



خپل ځان و ازمایئ چې څومره د حواسو تمرکز لرئ او څنګه د حواسو تمرکز کولای شئ؟ نو مونږ باید د حواسو د تمرکز په طریقو پوه شو او عملي یې کړو.

د حواسو تمرکز اکتسابي دی:

ډېری ستاسو په هغو وختونو کې چې د حواسو لوړ تمرکز نه لري وايي: زه ذاتا تيت حواسی يم، همدا ناسم ذهنيت لامل ګرځي څو و نشئ کولای د حواسو له لوړ تمرکز څخه برخمن شئ. د حواسو تمرکز په هېڅ وجه ذاتي نه دی. مونږ په مغزو کې د تمرکز لپاره کوم ځانګړی ژن نه لرو او مونږ هېڅ يو هم نړۍ ته له مورني تمرکز سره نه يو راغلي، که څه هم ځينې والدين چې کله خپل نوی زېږېدلی ماشوم ګوري چې چوشک کلک نيسي- شيدو ته ګوري او څښي يې د حواسو تمرکز يې ګڼي او داسې انګيري چې ماشوم يې له ذاتي تمرکز څخه برخمن دی. په داسې حال کې چې د ماشوم کړه وړه د شيدو چوشک ته د محرک لپاره غبرګوني ځواب دی او په دې کې هېڅ تفکر صورت نه مومي، ځکه چې تر اوسه د مغز لوړو مرکزونو د ماشوم د کړو وړو سمبالښت يې به خپل لاس کې نه دی اخيستی، له همدې امله د ماشوم د کړو وړو دا بدلون د حواسو تمرکز ګڼل بالکل بې بنسټه ده.

هغه څه چې مسلم دي، د حواسو د تمرکز بالقوه وړتيا په ټولو کې شتون لري او د بل هر استعداد په څېر کولای شو هغه ته په خپل ځان کې پرمختللې او وروزو. تاسو کولای شئ دا ټولشموله خصلت په خپل ځان کې وروزئ او لوړو پوړيو ته يې ورسوئ.

هغه ماشوم چې په طبيعي ډول نړۍ ته راځي له يو ډول وړتياوو څخه برخمن دي يواځې په روزنه رشد او تکامل کوي. نو تاسو داډه اوسئ چې کولای شئ د حواسو د تمرکز وړتيا په خپل ځان

کې پرمختللي او وروزئ. فکر مه کوئ چې ستاسو عمر ډېر شوی او یا مو په خپل ژوند کې ډېرې جسمي، عاطفي او تولنیزې ستونزې لرئ، ډاډه اوسئ چې تاسو کولای شئ د حواسو له اوچت تمرکز څخه برخمن شئ؛ په دې شرط چې ددې بالقوه وړتیا د کارولو سمه طریقه خپله کړئ.

د حواسو د تمرکز ټاکل:

الف- دوه دقیقې مو خپلې سترګې پټې کړئ، خپل ذهن مو آزاد پرېږدئ، د افکارو او خیالونو مخه مه نیسئ، اجازه ورکړئ فکرونه، خاطرې او انځورونه ستاسو له ذهن څخه تېر شي بیاځې هغه وشمېرئ، که کوم انځور یا فکر څو ځله تکرار شو هغه هم وشمېرئ، هغه شمېر افکار چې ستاسو له ذهن څخه تېر شول په ۳۰ کې یې ضرب کړئ، کومه شمېره لاسته راوړئ؟ دا شمېره بیانوي چې په یو ساعت کې ستاسو له ذهن څخه څو مزاحم فکرونه تیرېږي، که په هغو دوه دقیقو کې لس فکرونه ولرئ په احتمالي ډول په یوه ساعت کې ۳۰۰ مزاحم فکرونه ستاسو په ذهن کې تیرېږي او ۳۰۰ واحده انرژي پرې لګیږي.

ب: د ۷۰۰ شمېره په خپل ذهن کې ولرئ او ۱۷ ترې کم کړئ (?=۱۷-۷۰۰)، دا چاره لس ځله تکرار کړئ، له پاتې عدد څخه ۱۷ نور کم کړئ او س وګورئ چې کار مو سم کړی؟ دا یو آسانه کار دی له ریاضیکي وړتیاوو سره اړیکه نه لري، که تاسو په آرامۍ سره دا کار ترسره کړئ تاسو له ښه فکري تمرکز څخه

برخمن یاست، که مو ونه شوکړای یا مو په سختۍ تر سره کړ تاسو د فکري تمرکز تمرین ته اړتیا لرئ. ځینې افراد په هماغه لومړني تمرین کې ماته خوري که تاسو لـه دې ډلې افرادو څخه یاست احتمالا په توجه کې ستونزې لرئ او نشئ کولای کولای له هماغه پیل څخه په مسئله تمرکز وکړئ، که مو ښه پیل کړ او و مـو نشول کړای چې تر پایه یې ورسوئ احتمالا په تمرکـز یعنـی د توجه پـه ساتلو کې ستونزه لرئ که مو له یو بهرني محرک سره فکر بل ډول شو او ومو نشول کړای ادامه ورکړئ د حواسـو د تیتېـدو او تېښتې ستونزه لرئ، اوس دې پوښتنو ته ځواب وورکړئ:

۱. آیا د مطالعې پر وخت مو یواځې سترګې پـر کتـاب وي؟ ولې مو حواس په بل ځای کې وي.

۲. آیا د تمرکز د نه لرلو له امله له مطالعې سره بې میله شوی/ شوې یې؟

۳. آیا په ټولګي کې لږ کولای شـئ د استاد خبرو تـه غـوږ کېږدئ؟

٤. آیا د مطالعې پر وخت څو ځله ددې لپـاره کـوم څـه مـو چې ویلي وو په یاد نه لرئ شاته ګرځېدلي یاست؟

۵. آیا ډېری وختونه په تېر یا راتلونکي کې یاست؟

٦. آیا اړ یاست چې د مطالعې لپـاره پـه بشـپړ ډول بـې غـږه چاپېریال وټاکئ چې زده مو شي؟

۷. آیا د مطالعې د پیل پر وخت ډېر وخت لګېږي چې فکـر مو راټول شي؟

که په پورته پوښتنو کې مو یوې ته ځواب مثبت وي، تاسو د فکري تمرکز د ښه والي لپاره تمرین ته اړ یاست، هر څومره چې د هو ځوابونه ډېر وي ډېرو تمرینونو ته اړتیا لرئ.

د حواسو د تمرکز اهمیت:

تاسو یو کار پیلوئ خو د کار په منځ کې د حواسو له تېښتې سره مخ کېږئ یا لاره ورکوئ، وروسته له دې چې متوجه شئ تاسو له هغه کار پرته چې قصد یې لرئ د نورو کارونو په سرته رسولو بوخت یاست.

د بریا لپاره د انسان ټول فعالیتونه د حواسو تمرکز ته اړتیا لري، خو د هغو فعالیتونو په لړ کې چې تمرکز ته اړتیا لري مطالعه تر ټولو جدي فعالیت دی چې تمرکز پکې اساسي او محوري رول لري. هر څومره چې په یو فعالیت باندې تمرکز ډېر وي په هغه کې به د بریا شونتیا هم ډېره وي.

د حواسو د تمرکز د پیاوړتیا لپاره یوه غوره لاره دا ده چې د خپل کار د تر سره کولو لپاره مشخص وخت وټاکئ.

د زده کړیالانو د تمرکز ستونزې یو بل ته ورته نه وي، ځینې زده کړیالان د تمرکز له نه شتون څخه کړېږي، ځینې د حواسو له تېښتې او ځینې بیا په توجه (پاملرنه) کې ستونزې لري.

ستاسو ستونزه کومه ده؟ تمرکز، توجه او که د حواسو تېښته؟

الف- د حواسو تېښته: ځینې زده کړیالان په نسبي ډول ښه تمرکز لري خو ډېر ژر خپل تمرکز له لاسه ورکوي، دا زده کړیالان اړ دي په نیمه شپه او یا په ډېر غلي ځای کې مطالعه وکړي.

ځینې زده کړیالان د مطالعې پر مهال په وړوکي غږ لکه د موټر د حرکت او د تلویزیون په غږ په آسانۍ سره د خپلو حواسو تمرکز له لاسه ورکوي، دا ډول افراد د حواسو په تېښته او له لاسه ورکولو باندې اخته دي.

د حواسو د تېښتې عوامل د تمرکز نه شتون، سطحي او نسبي تمرکز دی.

ب- توجه: ځینې زده کړیالان د مطالعې د پیل لپاره جدي ستونزې لري دا افراد معمولاً ددې لپاره چې پیل ورته ستونزمن وي مطالعه نه کوي او یا دا چې په پیل کې نشي کولای مطلوب تمرکز ولري نو د مطالعې له پیل څخه په ډېر کم وخت کې مطالعه پرېږدي.

ج- تمرکز: د تمرکز له تعریفونو څخه یو د توجه ساتل دي، ځینې زده کړیالان مطالعه ښه پیلوي؛ خو له پیل څه وخت وروسته نشي کولای ادامه ورکړي نو مطالعه او زده کول پرېږدي، که تاسو هم دا ډول یاست ستاسو ستونزه د تمرکز نه لرل دي، څنګه باید پوه شو؟ او څه باید وکړو؟

۱- تمرکز: تمرکز داسې یو سیستم دی چې په یو ځل نه رامنځته کېږي، تمرکز ته د رسېدو لپاره لومړی د پراوونو تېرولو ته اړ یو او دوهم د وخت تېرېدو ته.

تمرکز ته شامل پړاوونه عبارت دي له:

د تمرکز نه شتون، سطحي تمرکز، نسبي تمرکز او ژور تمرکز څخه؛

د مطالعې یا په ټولګي که درس ته د غوږ اېښودلو په پیل کې د تمرکز نه لرل عادي کار دی، ځینې زده کړیالان دې چارې ته د توجه نه کولو له امله مطالعه پرېږدي، لږ زغم ولرئ ډېر ژر د سطحي تمرکز پړاو ته ننوځئ.

په دې پړاو کې معمولاً د ځای پر ځای کولو په حال کې یو، شا او خوا ته ګورو علمي مطلب او د استاد درس ته نیم پام لرو، دا پړاو ممکن ۳ تر ۵ دقیقو وخت ونیسي-، له دې وروسته تاسو د نسبي تمرکز پړاو ته دننه کېږئ، په کرار کرار به مطلب ته لېواله شئ، شا او خوا غږونه او اتفاقات به په آسانۍ سره ستاسو فکر منحرف نکړي، بیا له ۵ تر ۷ دقیقو وروسته د ژور تمرکز پړاو ته ننوځئ ، په دې پړاو کې طبیعي حرکات لکه د دروازې خلاصېدل او د خلکو تګ راتګ ستاسو پام نه اړوي، له ۴۰ تر ۵۰ دقیقو کولای شئ تاسو په دې حالت کې واوسئ.

۲ـ د تفکر د ډېرولو لارې چارې: د حواسو د تېښتې کمېدل او د توجه تمرکز زده کړئ، د مزاحم افکارو او تصوراتو مداخلې ته خو ډوله تګلارې شتون لري، ځینې تګلارې له تاسو سره مرسته کوي چې مزاحم افکار پرې کړئ د هغو پرې کول ددې لامل ګرځي چې نور ستاسو خوا ته لږ درشي.

ځینې تګلارې به تاسو ته در زده کړي چې افکار او تصورات ننداره کړئ او له هغو سره کار مه لرئ ، ځینې تګلارې تاسو سره مرسته کوي مه غواړئ د هغو مخه ونیسئ اجازه ورکړئ راشي او ولاړ شي او پای دا چې مزاحمو افکارو ته ځواب ورکول امکان لري؛ که خپلو مزاحمو افکارو ته سم ځواب ورکړئ نور ستاسو نه مزاحم کیږي.

د خپلو پینځه ګونو حواسو دقت پیاوړی کړئ، د تمرکز د روزنې لپاره تر ټولو ښه حس د اورېدلو د حس پیاوړي کول دي.

د تمرکز تګلارې:

د حواسو د تمرکز لپاره لاندې تګلارو ته پام وکړئ:

- د مطالعې ځای مو ثابت کړئ.
- د مطالعې په ځای کې یواځې مطالعه وکړئ.
- که د توجه ستونزه لرئ، له کېناستلو سره سم مطالعه پیل کړئ.
- د مطالعې په ځای کې د مطالعې ټول وسائل له ځان سره ولرئ.

- افکارو او خيالاتو ته په يوه شپه او ورځ کې يو فرصت ځانګړی کړئ.
- د پينځه ګونو حواسو دقت بياوړی کړئ.
- مزاحم افکار له ځانه لرې کړئ.
- ژور تنفس تمرين کړئ.

ژور تنفس درې پړاوونه لري:

١- ژوره ساه اخيستنه[٢]:

په ژور تنفس کې د هوا لاندې بېول د تمرکز لپاره مطلوب نه دي مګر په لاندې شرايطو:

الف- آرام او غلي اوسئ: په بېړه تنفس هېڅکله هم نشي-کولای ستاسو سږي په بشپړ ډول له هوا څخه ډک کړي. يعنې تاسو چې هر څومره هڅه وکړئ ژوره ساه واخلئ خو دا کار په بېړه وکړئ ستاسو سږي په بشپړ ډول له هوا څخه نه ډکيږي، بايد په کراره سږي له هوا څخه ډک کړئ.

ب- ژور تنفس بايد سينه يي وي: د ژور تنفس په پيل کې لومړی د سينې د قفس پورتنۍ برخه له هوا څخه ډکيږي چې په سطحي تنفس کې هم داسې کيږي، کوم څه چې مونږ ته مطلوب دي دسينې د قفس لاندينۍ برخه ده، هڅه وکړئ د خپلې سينې په يوه برخه تنفس وکړئ، او په آرامۍ سره مو سږي له هوا ډک کړئ، په وروستيو شېبو کې مو د خپلې سينې په پورتنۍ برخه

---

[٢] Inspiration.

(دیافراگم) کې ورو کی درد احساسوئ. خو ولې غواړو چې داسې حالت رامنځته شي؟ زمونږ د بدن سلولونه له وینې سره مستقیمه اړیکه نه لري، بلکې دا اړیکه لنف یا د انساجو تر منځ اوبه رامنځته کوي، لنف له خوراکي توکو څخه وینه اخلي او د سلول په واک کې یې ورکوي او له بل لوري له سلول څخه اضافي مواد او وینې ته یې استوي، لنف چې هر څومره دا تبادله چټکه او ښه تر سره کړي د سلول سلامتیا او تازګي ډیریږي، په ټولیز ډول د سلول روغتیا په دوه عواملو پورې تړلې ده:

د وینې چټکتیا او سلامي او د لنف چټکتیا او سلامي. د وینې د جریان چټکتیا په زړه پورې تړلې ده خو د لنف چټکتیا د سینې د پورتنیو عضلو (دیافراگم) په حرکت پورې تړاو لري. ژوره او سینه یې ساه دیافراگم ته حرکت ورکوي او دا حرکت په ژوره برخه کې خلا رامنځته کوي چې د لنف چټکتیا پینځلس برابره کوي.

ستاسو روغتیا او ځواني په دوه عواملو پورې تړلې: د تنفس ژور والی او د وینې جریان چې په ژورو تنفسونو یې ترسره کوئ، د لنف چټکتیا ډیروئ او په پایله کې ستاسو سلولي میتابولیسم په ښه توګه ترسره کیږي او تاسو د تازګي او ډېرې انرژۍ احساس کوئ.

۲ـ د نفس ساتل:

شاید د تنفس تر ټولو مهمه برخه همدا ساتل وي، کله چې تاسو په خپلو سږو کې هوا ساتئ خپلو کیسو ته فرصت ورکوئ څو د

اکسیجن او کاربن ډای اکساید تبادله ترسره کړي، په چټکو او سطحي تنفسونو کې دا تبادله ښه نه ترسره کیږي څکه چې تاسو خپلو سږو ته کافي فرصت نه ورکوئ.

۳- ژوره ساه وېستنه[۳]:

په سطحي او معمولي ساه وېستلو کې سږي له مسمومو موادو او کاربن ډای اکسایډ څخه بشپړ نه خالي کیږي، ساه وېستل باید په عمده ډول دوه ځانګړي شرطونه ولري:

لومړی دا چې په کراره او آرام ترسره شي.

دوم دا چې د پوزې له لارې وي، خو په وروستیو شېبو کې خوله خلاصه کړئ او پاتې هوا په فشار او د (هه) په غږ سره بهر کړئ.

په سطحي نفس وېستلو د ۱۳۰۰ تر ۱۵۰۰ پورې میلي لېترو پورې سږي له هوا څخه نه خالي کیږي، دا پاتې شوې هوا د زوړوالي یو له مهمو لاملونو څخه پېژندل شوې دی، ژوره ساه وېستنه تجربه کړئ او خپل سږي مو له وروستۍ مسمومې هوا څخه هم خالي کړئ.

---

[۳] Expiration

تر ټولو غوره درسونه مې د سختۍ پر وخت زده کړل او پوه شوم چې صبر يو ډول ايمان دی او پخپله يو ډول عبادت هم دی، پوه شوم چې ناکامي د خنډ په معنی ده نه د ماتې.

نهم څپرکی

ازموينه او ناکامي

هر کار د يوې اړتيا په اساس پيليږي، هغه ښوونکي چې خپل کار ارزيابي کوي، غواړي چې د خپل تدريس کيفيت ته ښه والی ورکړي او د ازموينې په وسيله له هغو معلوماتو او پوهې څخه چې زده کړيال ته يې لېږدولي دي، خبر شي. ازموينه په خپله يو ډول زده کړه او د زده کړې تحکيم دی، ازموينه د دوه پايلو لرونکې وي: بريالی او ناکام، قناعت بښوونکی او قناعت نه بښوونکی، اغېزمن او نه اغېزمن، با اعتبار او بې اعتبار. استادان د ازموينې په وسيله د خپلې د خپل درس کيفيت څېړي، ازموينه د پوهې او نوي درس تحکيم دی، په ياد مو دي چې هغه پوښتنه مو چې په ازموينه کې ناسمه ځواب کړې وه تل مو په ذهن کې راګرځي؛ په ياد مو دي په کوم ځای کې چې چاودنه شوې وه له هغه ځای څخه د تېرېدو پر وخت مو حادثه په شدت سره ياد ته راځي.

ازموینه:

ازموینه د امتحان او د پوهې د هغې کچې د معلومولو په معنی ده چې له ښوونیزو موخو سره سم په تاکل شوي وخت کې تدریس شوي دي. ازموینه د پوهې د کچې او د زده کړیال د وړتیا د اندازه کولو وسیله ده.

ښه ازموینه د پوهې تر لاسه کولو لپاره د تحرك او انګېزې لامل ګرځي، که ازموینه پلان شوې، هدفمنده او رښه نه وي د زده کړیال په ژور خفګان کې ډېروالی راولي، هڅه دې وشي څو امتحان صحت او اعتبار ولري.

په ازموینه کې قضاوت ډېر اړین او د زده کوونکو په روان باندې اغېز ښندونکی دی، که رښه نه وي د زده کړیالانو د وړتیا وژنې او بې باورۍ لامل ګرځي او له مضمون سره یې لېوالتیا کمېږي.

په ازموینه کې اضطراب:

په هر بدلون او د هر کار په سرته رسولو کې استرس شتون لري او په ازموینه کې له بل هر څیز څخه ډېر. اړینه ده په ازموینه کې اضطراب وپېژنو او له هغه سره مقابله وکړو. هر کله چې د ازموینې خبره کېږي اضطراب رامنځته کېږي، که ازموینه یو عملي کار یا شفوي وي دا اضطراب لاهم ډېر وي.

مهمه نکته دا چې په نورمال او طبیعي حد کې اضطراب له فرد سره مرسته کوونکی دی؛ څکه:

√ ملایم او طبیعي اضطراب د مطالعې د انګېزې لامل ګرځي او د اضطراب نه شتون له حده ډېر د په فرد د راحتۍ سبب ګرځي.

√ د نورمال اضطراب شتون د ډېر دقت او تمرکز لامل ګرځي او په ازموینه کې د فرد لاسته راوړنه ډېروي. بناء هغه څه چې د فرد د کارکولو مزاحم ګرځي له طبیعي او نورمال حد څخه سخت او ډېر اضطراب دی.

√ له ازموینې وړاندې له نورو زده کړیالانو سره د اضطراب په هکله د غږېدو اغېز: له نورو سره د ازموینې او د څرنګوالي په اړه یې غږېدل اضطراب ډېروي، غوره ده چې د ازموینې په ورځ له نورو څخه لرې او غلي کښېنئ، ځکه د ازموینې استرس د وایروس په شکل له یو څخه بل ته سرایت کوي، په ځانګړي ډول د دهغو زده کړیالانو چې استرس یې ډېر دی خپله نا آرامي تاسو ته لېږدوي او تاسو له هغه چې یاست ډېر ناراحته کېږئ. په دې حال کې باید ژور او آراموونکي نفسونه واخلئ. ژوره ساه اخیستنه ددې لامل ګرځي چې ستاسو بدن ته ډېر اکسیجن ننوځي او راحت شئ.

په ازموینې پورې اړوند مهارتونه:

ازموینې د مرتبې او جدي مطالعې لپاره ښې بهانې دي. له دې محرک څخه ښه ګټه واخلئ او مطالب مرور کړئ.

هغه مهارتونه چې په ازموينه کې اړين دي په دوه پړاوونو کې بيانوو:

لومړى پړاو- له ازموينې وړاندې:

په دې پړاو کې تاسو زده کړيالانو ته سپارښتنه کيږي چې:

- ښه خوب وکړئ، د ښې ازموينې د تېرولو لپاره بايد د ازموينې په شپه ناوخته ويده نه شئ، راحت خوب او په وخت ويده کېدل تاسو د ازموينې په شپه نه ستړي کوي او ښې پايلې ترلاسه کيږي.
- ښه سهارنی وخورئ، په کافي اندازه سهارني خواړه خوړل تاسو ته ډېره انرژي درکوي او په ډېر فعاليت توانيږئ.

دوهم پړاو- د ازموينې پر مهال:

ددې لپاره چې يوه ښه ازموينه مو تېره کړې وي بايد لاندې ټکو ته پام وکړئ:

- د ازموينې ټولې پوښتنې يو ځل له بېړې پرته دقيق ولولئ.
- د هرې پوښتنې لپاره مناسب وخت وټاکئ.
- د هرې پوښتنې کرنلاره په دقت ولولئ.
- لومړى آسانه پوښتنو ته ځواب ورکړئ.
- د هغو پوښتنو مخ ته چې ځوابوئ يې نښه کيږدئ.

CS CamScanner

- کومو پوښتنو ته چې ځواب نه دی ویل شوی او نښه نه لري د پوښتنو له پای ته رسېدو وروسته هغو ته د ځواب ورکولو لپاره ورو وګرځئ.
- که ناسم ځوابونه منفي نمرې نه لري ټولو پوښتنو ته ځواب ووایئ.
- د څو ځوابه پوښتنو لومړی هغه ځوابونه چې داده یاست ناسم دي په نښه کړئ.
- د تشریحي پوښتنو لپاره لومړی سرڅپرکي ولیکئ وروسته بیا څپرکیو ته پراختیا ورکړئ.
- هڅه مه کوئ لومړنی تن واوسئ چې د ازمویني پاڼه تسلیم کړئ او ازموینه پرېږدئ.
- د ازمویني په صحنه کې مو ازمویني ته پام وي او نه باید هغه زده کړیالان چې خپله ازموینه یې پای ته رسولې او له تولګي بهر کیږي ستاسو د فکر د پرېشانۍ لامل وګرځي.

په ازموینه کې څو نورې د پام وړ نکتې هم په نظر کې ولرئ چې عبارت دي له:

- په یاد ولرئ چې د ازمویني پایلې ستاسو د شخصیت نښه نه ده، بلکه د مطالبو د یادولو لپاره ستاسو د هڅو نښې دي.
- هغه زده کړیال چې له مخکې جوړې شوې برنامې سره درس ویلی وي د ازمویني په شپه د پخوانیو زده شویو څیزونو د

مرور او تثبیت لپاره هڅه کوي نه د لومړي ځل لپاره د مطالبو زده کولو او یادولو لپاره.

- د پوښتنو له پای ته رسېدو وروسته یو ځل بیا خپل ځوابونه مرور کړئ څو ډاډ شئ له حل پرته کومې پوښتنې پاتې شوي نه وي.

ناکامي:

په قاموسونو کې له ناکامی څخه بېلابېل تعریفونه شوي دي، د هغو له جملې ماته خوړل، مات زړه، ناهیلي او محروم.

ناکامي نسبي کلمه ده، چې موخې ته د نه رسېدو، د برنامې په پلي کولو نه توانېدل، هغو څیزونو ته نه رسېدل چې د ورسېدو هڅه یې لرئ او... په معنی ده.

په ازموینه کې ناکامي د بریالي کېدو د نمرو نه ترلاسه کول دي.

په ازموینه کې د زده کړیالانو د ناکامی لاملونه:

هغه بېلابېل عوامل چې په دې پروسه کې دخیل دي لاندې تفکیک کیږي:

۱. له ازموینې وړاندې عوامل؛
۲. د ازموینې په جریان کې عوامل.

له ازموینې وړاندې عوامل عبارت دي له:

- زده کړیالانو ورځني درسونه انبار او د ازموینې ورځې ته یې پریږدي.
- په بېړه سره د ازموینې د وخت په را رسېدو د ازموینې سیمینارونو، مقالو او پورتوکولونو ته مخه کوي.
- پر وخت په درسونو کې ګډون نه کوي او محرومیږي.
- د سمستر په جریان کې ناغیړي کوونکو ته سپارښتنه او یا له درس څخه د څو ورځو لپاره موقت اخراجیږي.
- درسي برنامې نه درلودل.
- په ډېرو محفلونو کې ګډون کول او ورځ تېرول.
- د ملګرو او نورو ملاتړ ته هیله درلودل، لکه د واسطې د پیدا کولو په لټه او نورو ټولو مواردو پسې ګرځېدل.

دا ټول عوامل ددې لامل ګرځي چې زده کړیال په ازموینه کې ناکام شي.

هغه عوامل چې د ازموینې په درشل کې واقع کیږي:

- له ډېرې بې خوبی سره په ازموینه کې ګډون.
- په ازموینه کې د حواسو تیتوالی.
- د نوموړو ټکو له امله ناروغي او ژور خفګان.
- له ازموینې وړاندې غصه کول.
- په مخکینی ازموینه کې په نمرو نه قناعت او یا ناکامي.
- په ازموینه کې غیرمترقبه حوادث.

- په ازموینه کې د ناوړه ګټې اخیستنې په موخه ګډون چې نه برابریږي.

دېته ورته نور ډېر عوامل هم شتون لري چې د ازموینې پایلې اغېزمنوي.

له ماتې او ناکامۍ سره د مقابلې تګلارې:

کله چې زده کړیال یا د ټولنې هر فرد خپلو موخو ته نه رسیږي او مطلوبې پایلې نه ترلاسه کوي ناکام ګڼل کیږي. که څه هم د ښوونې او روزنې له نظره د ناکامۍ کلمه کارول مناسب نه دي خو معمول ده. داسې افراد په بېلابېلو تګلارو له ناکامۍ سره مقابله کوي، ځینې خپلو هڅو ته دوام ورکوي، ځینې تسلیمیږي او ځینې تر رواني فشار لاندې راځي. له ناکامۍ سره د مقابلې تر ټولو غوره تګلاره دا ده چې جسمي او روحي روغتیا ته په کتو خپله موخه وټاکي، ژوند تل زموږ په قبضه کې نه دی چې له ناکامۍ څخه په امن کې پاتې شو، هر څوک په یو ډول د ناکامۍ مزه څکي. ناکامي ماتې نه ده بلکې ځنډ دی.

۱. په یو مضمون کې د کامیابۍ د نمرو نه ترلاسه کول، هغې موخې ته نه رسېدل چې د ور رسېدو لپاره یې هڅه شوې وي ناکامي ده. ناکامي یوه ستونزه ده خو خپلې د حل لارې هم لري.

۲. ومنئ چې ناکامي د ژوند یوه برخه ده، ماتې او ناکامۍ موږ ته ډېر څواک راکوي په دې شرط چې په اهمیت او ارزښت

یې پوه شو او باور ولرو. ناکامي د راتلونکې بریا او موفقیت لپاره یو پل دی په هغه صورت کې چې په خپل ځان کې له هغې سره د مقابلې جرأت ورزو.

۳. ناکامي او ماتې د هر فرد لپاره متفاوته معنا لري، د بېلګې په ډول په یوه ورزشي سیالۍ کې د لوبغاړي لپاره د طلا مډال نه ترلاسه کېدل، ځینې زده کړیالان دوهم نمره کېدل ناکامي ګڼي او ځینو ته په سمستر یا صنف کې پاتې کېدل دي.

٤. بېلابېل افراد ناکامۍ او ماتو ته له ځان څخه بېلابېل عکس العملونه ښکاره کوي، ځینې ناراحته او عصبي کېږي. ځینې د خپلې ناکامۍ لاملونه نورو ته بیانوي لکه په ټولګي کې مې له استاد څخه پوښتنه وکړه او په قهر شو له کینې یې پوښتنې سختې وې او داسې نور، ځینې هم د ناکامۍ په تکرار سره دې پایلې ته رسیږي چې زه په ځانګړي مضمون لکه طبي فزیک، راډیولوژي او... کې د ویلو او زده کولو وړتیا نه لرم ځکه ناکام شوم.

۵. له تحصیلي ناکامیو او ماتو سره د مبارزې لپاره هغه افراد چې کولای شي بریالۍ نمونه وي وټاکئ، څو وکولای شي ستاسو د بریا لپاره یو ښه څواک وي، پوه شئ چې په سیالۍ کې د یو لوبغاړي ماته د ورزش د حرفې پای نه دی بلکې یو نوی پیل دی، تحصیلي ماته کولای شي د یو لوبغاړي د ماتې په څېر وي په غوره او ډېر تمرین عمل وکړئ.

۶. په تحصیلي ناکامیو د غلبې او د هغو د مخنیوي لپاره اړینه ده په خپلو عادتونو بیا کتنه وکړئ، هغه ناسم عادتونه چې برياوو ته ستاسو د رسېدو خنډ ګرځي له منځه یوسئ، لکه: پا ساعتونو ساعتونو د انټرنټ او فېسبوک کارول، د ټلویزیون لیدل، په ګرځند ټیلیفون کې ډېرې خبرې کول، ګېم او داسې نور. د درسي برنامو نه شتون، د ازمويني شپې ته د سمستر د درسونو سر په سر کول، د ورځنیو درسونو د تکرار عادت نه لرل، نورو ته د پناه وروړلو عادت (واسطه لرل)، د کورنیو دندو تر سره کول دا ټول بیا کتنې ته اړتیا لري، باید بیا کتنه پرې وشي.

۷. پر ناکامۍ د بریا بله لاره شجاعت دی، هغه خلک چې په ګواښونکو او وېروونکو موقعیتونو کې له تشویش او اندېښنې پرته پر ځان د اعتماد په لرلو سره د عمل ډګر دانګي او له پخوا څخه ډېره هڅه کوي ناکامي یې د لا ډېر تحرک لامل ګرځي.

۸. پیوستون او مشاوره. په ځینو وختونو کې نه شو کولای په یواځې ځان له ناکامۍ سره مقابله وکړو، کومکي ځواک او مشورې ته اړتیا پیدا کیږي، په دې صورت کې ټولګیوالان مهم رول لري خو مرسته وکړي، استادان، د ادارې مسئولین او کورنۍ هم په دې کې شامله ده، له دوی څخه د دوه ډوله مرستې تصور کیږي، معنوي ځواک چې هڅونه ده او رواني ځواک دی چې باور او هیله رامنځته کوي.

۹. د انګېزې بدلون چې د بریا کیلي ده، د ناکام یا ماته خوړونکي زده کړیال انګېزې هم زیان لیدلی وي، باید په خپل

ځان کې انګېزې بیداره کړي او له نوې انګېزې څخه د زده کړو د ترلاسه کولو او د خپلو پیاوړتیاوو د بیا ترلاسه کولو لپاره کار واخلي.

۱۰. یو بل مورد هم له خپل ځان څخه دفاع ده، ددې پر ځای چې تل خپل له ځانه دفاع وکړي عوامل دې وپېژني، په تېره شوې ازموینه کې دې خپل حل شوي شوي ځوابونه له شته سرچینو سره پرتله کړي او نیمګړتیاوې دې یې تجزیه او تحلیل کړي. د کومې پوښتنې ځواب ناسم دی؟ دلیل یې څه دی؟ عوامل دې وپېژني چې ولې یې د پوښتنې حل هېر کړی دی، نه یې دی ویلی او که پام یې نه دی کړی او داسې نور. خپل کمزوري ټکي ترلاسه او له نوې برنامې سره په لرې کولو اقدام وکړي څو په راتلونکو ازموینو کې ښه پایله لاسته راوړي او بریالی شي.

۱۱. یو بل ډېر اړین مورد معرفي کوم چې ما یې په خپل ژوند کې څو مورده په تحصیل کړیو کورنیو کې لیدلي له خپلو اولادونو څخه ناسم او له حده ډېر ملاتړ دی چې له صلاحیت او امکاناتو په استفادې د لوړو نمرو په ترلاسه کولو کې فرمایشي کیږي، چې ناوړه پایلې یې د اولاد ژوند ته زیان رسوي، یو مورد یې په لنډ ډول ذکر کیږي:

ځینې کورنۍ له خپلو اولادونو څخه د ښوونځي په دوره کې له هڅونې پرته ناسم ملاتړ کوي، په ځانګړي ډول د ښوونکي، سر ښوونکي، مدیرانو او ټولو هغو افرادو زامن چې په ښوونځیو کې

قدرت او نفوذ لري، اولادونو ته يې له هغو ډېرې نمرې ورکوي چې ور يې دي، او په ټولګيواله درجه کې يې شاملوي، ددې پر ځای په ښوونه او درس کې ورسره مرسته وکړي کله يې چې د ملاتړ زمينه پای ته رسيږي او ونشي کولای مرسته وکړي نو اولاد يې ناکاميږي.

داسې زده کوونکي ناکامي نشي زغملای په ناوړه کارونو لاس پورې کوي، ددې له جملې څخه زه د يوه يادونه کوم: يوې کورنۍ سړي يې له يوې ښځې درې زامن او يوه لور درلوده او له بلې ښځې يې يوه لور درلوده، د دوهمې ښځې لور سره يې ډېره مينه درلوده او درس ته به يې نه هڅوله نو درس به يې نه وايه او له وظيفوي صلاحيت څخه په ګټه اخيستنه به يې د ټولګي په درجه کې شاملوله، کله يې چې د ملاتړ زمينه پرې شوه نو ناکامه پاتې شوه، هغې نجلۍ چې تل به يې په ټولګي کې دروغجنه وده کوله ناکامي ونه زغملای شوه ځانوژنه يې وکړه، همداسې مسائل په بېلابېلو بڼو زموږ په ټولنه کې شتون درلود او لري يې.

هيله لرم چې ځوانان د داسې ملاتړ قرباني نه شي او له هغو سره په مقابله دې د کورنۍ په ژوند کې بدلون راولي، او درانه والدين په ناوړه ملاتړ سره د خپلو اولادونو راتلونکی له ستونزو سره مخ نه کړي.

لسم څپرکی

د اندونو او آرامتیا ښه کول

په ژوند کې یوه له ډېرو اړینو موضوعاتو څخه د اندونو (نظرونو) او آرامتیا ښه والی دی، انسانان په هر حالت کې د فکر او ذهن آرامتیا ته اړتیا لري، په آرامه فضا کې ذهن هر ډول کار او فعالیت سم سرته رسوي.

له مالامال آرام یا نا آرام ژوند څخه برخمن کېدل زمونږ په آرمتیا پورې تړاو لري.

خلک غواړي په ژوند کې آرامي ولري؛ خو د ژوند وقایع دا آرامي نه پرېږدي او له منځه یې وړي، مونږ دا تجربه لرو کله چې له کوره بهر کېږو سلګونه مسائل اورو یا وینو چې ډېری یې له زیاتو ستونزو سره یوځای وي، لکه د جګړې خبرونه، قتل، غارت، اورلګېدنه، ټکرونه، ناروغی او همداسې سلګونه ستړې او کوچنی نورې واقعې چې زمونږ د آرامی د له منځه وړلو لامل ګرځي. په حقیقت کې د هغو څیزونو نوملړ چې امکان لري زمونږ آرامي له منځه یوسي بې انتها تر سترګو کېږي.

نو بايد پوه شو چې مونږ څنګه کولای شو خپل ځان ته آرامي مساعده کړو او پوه شو چې په څه پورې تړاو لري.

مونږ څه کولای شو دا اندېښنې لرې کړو؟

خوشحالي زمونږ طبيعي حالت دی او مونږ کولای شو د ذهن آرامي د يوې موخې په څېر و ټاکو. نو د خپل ژوند د بدلون لپاره بايد خپل ذهن ته بدلون ورکړو، د غم، له نورو څخه شکايت، غصې او جنګ جګړو پر ځای کولای شو د خوښۍ او آرامۍ د احساس په لاره کې د بخشش او د منفي افکارو په پرېښودلو د باورونو او تېروتنو د سمون لپاره د خنډونو د لرې کولو لپاره ګام واخلو.

په دې حقيقت مونږ ټول باوري يو چې په کور، دفتر، کارځای، تحصيل، مهاجرت، د اړينو توکو په پېر او پلور کې، روغتونونو او نورو د خپلو ورځنيو چارو د تر سره کولو لپاره له هر ډول افرادو سره اړيکې پيدا کوو، په دې هره يوه اړيکه کې تل د قهر او غصې، کرکې، نا آرامۍ او خفګان د ښکاره کېدو شونتيا شتون لري.

نو اړينه ده چې خپل ذهن ته بدلون ورکړو.

د انګېرنو سمون او کار کول يې څه ډول دي؟

د انګېرنو سمون د ناسمو باورونو رغول او د داخلي خنډونو لرې کول دي چې آرامتيا له منځه وړي. دا چاره نړۍ، ژوند او مرګ ته

زمونږ د لیدلوري لپاره د بلې لارې د موندلو په لړ کې، د ښوالتیا، د یوالخینی موخې په څېر ذهني آرامي، بخښش ته لیوالتیا زمونږ د یوالخینی دندې په توګه پیلیږي.

د انګېرنو سمون د ارزښتونو کشفول، د اندېښنو، له نورو څخه د ګیلو او هغو غندنو بې اعتباره کول دي چې د خپل ځان لپاره مو غوره کړي دي.

د انګېرنو سمون په دې باور لرل دي چې کولای شو د ګډوډۍ پر ځای آرامتیا، د وېرې پر ځای مینه خپل ځان ته غوره کړو. د لیدلوریو ښه والی عشق د خلقت په نړۍ کې تر ټولو غوره شفا بخښونکی ځواک ګڼي.

د انګېرنو سمون د دردناکو او وېروونکو اندونو د پرېښودلو او شا ته غورځولو سیستم دی، کله مو چې وېره پرېښوده په ځای یې یوازې عشق پاتې کیږي.

کله چې دا اصول په خپل ژوند کې په کار واچوو، مومو چې روغتیا هماغه روحي آرامتیا او سمون د وېرې د پرېښودو سیستم دی، داسیستم باوري دی چې هره شیبه د ژوند او هغو غوره کړل شویو څیزونو چې غواړو په اړه یې تجربه ترلاسه کړو د ارزونې لپاره یو نوی فرصت دی، یعنی له وېرې، ارامتیا یا له ګډوډۍ سره مینه.

د انګېرنو د سمون اصول:

هغه دولس اصول چې د انګېرنو د سمون لپاره د ټولې نړۍ د لیدلوریو د سمون په ۸۵ خپلواکو مرکزونو کې تر پې ګټه اخیستل کیږي په لاندې ډول دي:

۱- زمونږ د شتون جوهر عشق دی:

د لومړني اصل په اساس زمونږ حقیقي هویت الهي دی نه مادي، او زمونږ د شتون جوهر هم عشق دی. خو زمونږ د وجود بله برخه له دې باور سره سخته مقاومت کوي، دا مقاومت زمونږ له باور څخه اخیستل شوی چې عشق وېروونکی ګڼي او نه غواړي باور پرې وکړي. دا باور وايي چې مونږ یواځې بدن یو، زیږېدلي یو ځو مړه شو، او د بدن مرګ زمونږ د شتون پای دی.

۲- روغتیا، روحي آرامتیا او سمون:

مونږ چې په کومه نړۍ کې ژوند کوو د روغتیا کلمه یواځې په جسمي وضعیت پورې اړونده ګڼي، د اندونو په سمون کې روغتیا په جسم باندې متمرکزه نه ده؛ بلکې ذهن رانغاړي او طبیعي حالت یې روحي آرامتیا ده.

کولای شو له جسمي یا هغو ناخوالو سره چې په نړۍ کې واقع کیږي؛ روحي آرامتیا څخه برخمن اوسو، تر دې چې د اېډز یا د سرطان په ناروغۍ اخته کس چې مرګ ته نېږدې دی کولای شي روحي ارامتیا ولري، سمون د وېرې پرېښودل دي، څکه چې د

وېرې پرېښودل د ارام او له ارامونکو فکرونو د مالامال او له عشق ځخه د ګڼ شوي ذهن لرلو لامل ګرځي او په دې ترتیب سره کولای شو دا آرامتیا د ژوند په ټولو اړخونو کې احساس کړو.

۳ـ وروکول او اخیستل یوشان دي:

ډېر کله نړۍ یو نا امنه، بې رحمه او بې عدالته ځای تصور کیږي او باید تر هغه ځایه چې کولای شو ترې ګټه پورته کړو. په دې باور یو کله چې یو څیز کوم چاته ورکوو نو له هغه څه چې مخکې مو لرل کم کړي مو دي.

۴ـ مونږ کولای شو تېر او راتلونکی پرېږدو:

مونږ باوري یو چې د ستړیا، رنځ، غصې، ژور خفګان او نورو ټولو علت د هري شپې او ورځې ډېری وختونه له بخشش او تېرو زیانونو څخه په خالي افکارو د تمرکز کول دي. وېرېږو داسې نه چې زیان ونه وینو، ونه منل شو، ګرانښت ونه لرو او له راتلونکي څخه هم په وېره کې یو ځکه ویرېږو چې تېر وحشتناك حالت به په راتلونکي کې بیا تکرار شي.

په همدې ترتیب په حال کې خوښ اوسېدل ناشوني کیږي، په حقیقت کې مونږ خپل ډېر وخت له راتلونکي څخه په وېره کې تېروو داسې چې له حال څخه د خوند اخیستلو لپاره ځای نه پاتې کیږي او زمونږ وخت په حال د تېر په تحمیلولو تېریږي.

کله چې پوهېږو چې د وحشتناك راتلونکي په اړه زمونږ د ذهن بوختیا بې ارزښته ده کولای شو هغه پرېږدو، کولای شو له خپل

ټول ځواک څخه په حال کې د مينې د پراختيا لپاره کار واخلو.
مونږ ډېر باوري يو په هغه څه چې په تېر کې پرې اخته وو تر اوسه پر مونږ اغېزمن دي خو په واقعيت کې زمونږ تېر يعنی هغه وخت چې مونږ خپل ځانونه قرباني ګڼل، شتون نه لري او نشي-کولای مونږ ته زيان ورسوي. هغه څه چې پاتې دي هغه افکار، اندونه. پرېکړې او باورونه دي چې په اړه يې تجربې لرو او په شته وخت کې پر مونږ اغېزمن تماميږي. خو له هغه ځايه چې د ټولو افکارو او اندونو لامل زمونږ ذهني قضاوتونه دي، کولای شو په خپل اختيار د هغو خوندي ساتل يا پرېښودل و ټاکو.

۵ـ اوس يواځې وخت شتون لري چې هره شېبه يې بخشش ته ځانګړې ده:

زمونږ ورځنی تجربه زمونږ په اوږد وخت (تېر، اوس او راتلونکي) د باور پر بنسټ شتون لري، او وخت د قضاوتونو، غندنو او اندېښنو وسيله ګڼي. ډېر کله مونږ داسې تصور کوو چې بايد ځان غوښتونکي او ځان محوره واوسو او له هر څه ډېر خپل ځان ته پام وکړو، دا باور له مونږ څخه غواړي خپل راتلونکي امنيت ته اندېښمن واوسو او په هيڅ حتی په خپل ځان هم باور ونکړو.

خو دا اصل بل واقعيت مطرح کوي چې د اوږد مهال پر اساس نه دی او باوري چې کولای شي په هره شېبه کې داسې ژوند وکړي لکه چې وخت شتون لري، په دې ترتيب د وخت په اړه

ټاپه شوی او تلپاتې اند له لاسه ورکوي چې هېڅ ډول بېره پکې نشته.

٦ـ کولای شو زده کړو چې په بخشش سره د نیوکې پر ځای ځان او نور راته ګران وي:

مونږ ډېری وخت په اعمالو یا د بدن په کړو وړو متمرکز یو. زمونږ افکار په نیوکه او له نورو څخه په ګیلو او د ځان په غندنه بوخت دي، ډېری زمونږ په دې باوري دي چې نور نه بخښونکي کارونه تر سره کوي، او دا چې زمونږ امنیت په هېڅکله نه بخښلو او ددې چارې په نه هېرولو کې شتون لري چې څنګه شونې ده نور مونږ ته زیان ورسوي، دا باور زمونږ د ذهن آرامي او روغتیا له نابودی سره مخ کوي.

له هغه ځایه چې د خپلې غصې شغلې په نورو ځلوو د نورو د بخښلو سیستم مو د خپل ځان په بخښلو راځرخي، تر هغه چې نور او خپل ځان په بشپړ ډول ونه بخښو نشو کولای چې په خپل وجود کې عشق احساس کړو.

یادول، د خنډونو پرېښودل، عشق کول، د نورو او ځان بخښل مونږ ته ددې یادونه کوي چې زمونږ د شتون جوهر عشق او مینه ده، شاید له بخښنې سره وکولای شو د خپل ژوند واقعي موخه له ځان او نورو سره عشق کول وګڼو.

۷ـ کولای شو د عشق پلټونکي اوسو نه د نيمګړتيا:

کله چې مونږ په خپلو اړيکو کې د جدايي شاهدان کېږو، لامل يې دا دی چې احساسو بايد په نورو کې عيب و لټوو. خو زمونږ روحاني وجود ټولې اړيکې عشق ته تللې لارې بولي، چې په يووالي پای مومي، او مونږ ته راښيي چې عشق کول له کرکې کولو څخه ډېر آسانه دي.

۸ـ کولای شو داسې يوه لاره وټاکو چې په داخل کې له آرامتيا څخه برخمن اوسو:

تېرې تجربې ډېر وخت مونږ ته دا وېره راکوي چې هر هغه څه چې رامنځته کيږي د بهرني اوضاع، حالاتو او افرادو له امله رامنځته شوي دي، په دې ترتيب باور کوو چې تل د زيان ليدلو له ګواښ، د نورو تر تېرې لاندې راتلو او قرباني کېدو سره مخ يو.

نړۍ ته د انګېرنې لپاره بله لاره هم شتون لري، زمونږ خپل افکار دي چې زمونږ د واقعيت د جوړېدو لامل ګرځي، دا اصل بيانوي چې له بهرنۍ اوضاع او حالاتو سره افراد زمونږ د ناراحتۍ لاملونه نه دي، بلکې زمونږ ګټه‌ودي، زمونږ په پرېښودلو پای ته رسي او مونږ ته وايي چې د ژوند په هره شېبه کې کولای شو په خپل ژوند کې له ستونزو او پرېشانيو سره سره کولای شو له روحي آرامتيا څخه برخمن اوسو.

۹ـ مونږ یو د بل زده کوونکي او ښوونکي یو:

زمونږ ډېرو دا زده کړي دي چې عقل د کلونو تجربو په پایله کې او د ښوونکي په مرسته ترلاسه کیږي او ښوونکي له زده کوونکو د څه یادولو ته اړتیا نه لري.

خو کله چې ځیر شو تشخیصوو چې زمونږ هر یوه په وجود کې ښوونکی او زده کوونکی شتون لري او زمونږ اند بدلون مومي، پوهیږو چې مونږ هر یو له نورو څخه زده کړه کوو او هم د پوهې کچې او عمر ته له کتو پرته ښوونکي هم یو.

۱۰ـ کولای شو د ژوند د یوې برخې پر ځای په ټول ژوند تمرکز وکړو:

د ژوند په اوږدو کې مو نړۍ ته داسې کتل چې یو له بل څخه بېلې ځانګې دي نه یوه ټوټه، خو په حقیقت کې نړۍ داسې یوه ټوټه ده چې ټولو ځیزونو او ټولو کسانو له یو بل سره بافت خوړلی، کولای شو چې له ژوند څخه لږ لږ شاته وګرځو او یوه ټولیزه نظریه ومومو او په یوې نوې ټاکنې لاس پورې کړو.

۱۱ـ دا چې عشق تلپاتې دی نو نه باید له مرګ څخه وویریږو:

دا اصل ددې باور پر ځای چې مونږ زېږېدلي یو څو مړه شو، دې ته اشاره کوي چې که عشق په حقیقي معنی تلپاتې وګڼو او له مرګ څخه ونه ویریږو، نو زمونږ حقیقي ژوند پیلیږي.

۱۲ـ کولای شو تل له نورو او ځان سره د عشق په کولو کې مرسته وکړو:

کله چې غواړو په دې نړۍ کې له نورو څخه خپل ادراک ته بدلون ورکړو، نو کله چې نور عشق کوي يا ډاريږي او د عشق لپاره مرسته غوښتونکی شي د راحت احساس به وکړو. خو له بل لوري که د بهرنيو وقايعو د تېرې کولو پر بنسټ په خپل باور ټينګار وکړو، تل به د استدلال، له ځانه د دفاع او د تېرې کولو لپاره دلائل پيدا کوو، ددې پر ځای چې نور تيري کوونکي وګڼو کولای شو زده کړه چې هغوی ډارېدلي وګڼو.

کله چې د فردي تيري په وړاندې هغه ډار شوی، مرستې او عشق ته اړ وګڼو، له خپل ځانه د متقابل تيري د دفاع پر ځای له خپل ټول وجود يا يوې برخې سره په اړيکه کې کېږو او تيري کوونکي فرد ته به زمونږ ځواب د وېرې پر ځای عشق رامنځته کوي، او د تيري او دفاع لوبې ته د پای ټکی ږدي.

بله لاره هم شتون لري:

د انګېرنو په سمون کې لومړنی ګام لېوالتيا ده، ډېری وخت خلکو ته سپارښتنه کيږي چې پراخ ذهن ولري او نړۍ ته د ليدلوري لپاره بل لاره هم په نظر کې ولري، په دې موخه پکار ده چې په ټولو هغو انګېرنو او باورو بيا کتنه وکړو چې زمونږ خوښ او راته سم ښکاري، نو دې پوهيږو چې آيه په رښتيا هم د عشق او آرامتيا په ترلاسه کولو کې اغېزمن دي کنه.

کله چې باوري شو چې زمونږ افکار او انګېرنې زمـونږ تجربې ټاکي بیا نو چې کوم څه وینو زمونږ باورونه جوړوي. کله چې له وېرووونکو افکارو څخه برخمن یو نړی ډاروونکې وینو. کلـه چې له عشق سره ګډ شوي افکار په خپل ذهن او زړه کې لرو له شـک پرته چې له عشق څخه مالامال واقعیتونه وینو.

ویلای شو چې حقیقت هغه څه دی چې بـدلون نـه مومي. د حقیقت تر ټولـو سـتره بڼـه عشـق دی، د شـتون تـر ټولـو پیـاوړې ځانګړتیا ګڼل کیږي چې مونږ یې پیدا کړي یو یعنـی خـدای یـا د کائناتو تر ټولو ځواکمن ذات. په دې ترتیب زمونږ هویت بې قیـد او شرطه عشق دی، یعنی هغه څه چې هېڅکله هم بدلون نه مومي او نه فنا کېـدونکی دی، زمـونږ مـوخې تـه بلـه انګېرنـه دا پـه یـاد راوستل دي چې مونږ یواځې د عشق ښـودلو لپـاره ژونـدي یـو او همدا زمونږ د ژوند موخه ده.

د انګېرنې ددې تګلارې پر بنسټ ټول هغه شکلونه چې وینـو زمونږ د افکارو یو اړخ دی چې په بهر کې رامنځته شوي دي. هغه څه چې بهرنی ته ښکاره کوو په حقیقـت کـې هغـه څـه دي چې مونږ یې ترلاسه کوو، او څه چې مونږ تر لاسه کوو زمـونږ د ذهنـي افکارو هینداره ده نه حقیقت.

نړۍ د یوې سترې پردې په څېر ده او کوم څه چې په دې پرده وینو زمونږ د تېرو افکارو او تجربو انعکاس دی. کوم څه چې پـه خپلو سترګو او غوږونو وینو او اورو له شک پرته چې واقعي دي.

د حقیقت خلاف چې بدلون نه موندونکی او ثابت دی، زمونږ لیدنې او اورېدنې تل د بدلون په حال کې دي.

نړۍ ته له بلې زاويې کتل د يواځينۍ موخې په توګه د ذهن آرامتيا تاکلو ته د لېوالتيا لرل دي، بخښنه د يوازينۍ دندې او تصميم نيونې په توګه د ذهن د آرامولو او د زړه غږ ته د غوږ ايښودلو وسيله ده، چې مونږ ته وايي څو عمل وکړو. په دې تګلاره کې د اخيستې پر ځای په ورکړه او د ځان غوښتونکو علائقو پر ځای د نورو په چوپړ تمرکز لري، او خپل ځان ته په مينه ناک ډول کتل نورو ته له پاملرنې سره يو شان ده.

له وېرې، ګناه او غصې سره زمونږ تړاو:

هغه څه چې زمونږ د روحي آرامتيا لپاره زمونږ د لارې خنډ ګرځي له غصې، ګناه او وېرې سره زمونږ تړاو دی، دا مونږ د صميميت او عشق له احساس څخه وېروي، کله چې په خپلو افکارو او کړو وړو کې د وېرې، ګناه او غصې د نمونو لارويان اسو، لا ډېر اغتشاش او ګډوډۍ ته لمن وهو، ډېرى وختونه متوجه کېږو چې زمونږ هڅې د خپل پايښت ساتلو په ځرنګوالي پورې اړوندې دي، ډېر کله وېره او موجه غصه يعنی هغه غصه چې محکم دليل ورته مومو زمونږ ټول شتون له ويجاړۍ سره مخ کوي.

مونږ داسې احساسوو چې شايد هېڅ شی هم له وېرې، غصې او ګناه څخه ډېر نشي کولای له عشق څخه زمونږ خبرتيا مخدوشه کړي، له هغو سره زمونږ تړون زمونږ په وجود کې داسې نفوذ کړی

چې زمونږ د ژوند هیڅ برخه یې هم له زیانونو څخه محفوظه نه ده پاتې شوې.

د تېر سمون:

زمونږ د ټولو په وجود کې داسې یوه برخه شته چې د بدلون په وړاندې حتی هغه بدلون چې زمونږ د ژوند په ښه والي پای ته رسیږي، مقاومت کوي.

له وېرې سره زمونږ د تړاو د بدلون په وړاندې کولای شي چې په پیل کې د انګېرنو د سمون اصول آسانه وښیي، خو نړۍ ته د بل لیدلوري د ګونګوسو په هکله د خپل پام په متمرکز کولو سره کولای شو کولای شو د ګډوډۍ پر ځای آرامتیا تر لاسه کړو او دې پایلې ته ورسیږو چې د ټاکلو د اختیار لرونکي یو. ښکاره ده چې مونږ ټول غواړو په مینه او باور ولاړې اړیکې ولرو، همدا راز له یو بل او هغې نړۍ سره چې پکې اوسو همغږۍ ته ورسیږو، خو هغه څه چې مونږ له دې غوښتنو څخه لرې کوي د ځورونکو تجربو ژوندي ساتل دي، دا چاره د راتلونکي په وړاندې د وېرې او ستومانۍ لامل ګرځي، تېر بدلون نه مومي او د تېر په تکرار باور مونږ په راتلونکي کې محدود او بې تحرکه ساتي.

د انګېرنو د اصولو په مرسته کولای شو د ژوند د سمون په لټه کې شو او په زړه کې د امید شمع بله کړو، په دې ترتیب ژوند ګټور، معنی او موخه لرونکی ګڼو، هغه افکار لټوو چې مونږ ته د انزوا، یواځېوالي او جدایی د احساس په سمون کې لارښوونه

کوي، زده کوو چې د ځان او نورو په مینه ناک نه اوسېدو خپلو دروغجنو باورونو ته سمون ورکړو.

کله چې په خپلو معنوي او داخلي تګلارو متمرکز کېږو او باور لرو چې د ټولو ستونزو د حل لاره مینه او بښنه ده، ګورو چې د ځان او نورو د مینه ناک نه اوسېدو له وسوسو څخه ډېر آسانه ده. د انګېرنو د سمون د اصولو په مرسته مومو چې لېواله یو څو نړۍ ته له بل لیدلوري وګورو او خلک تیري کوونکي نه بلکې وېرېدلي یا مرستې او مینې ته اړ وګڼو نو روحي زړه سوی او آرامتیا مومو.

آرام ذهن:

که شخص د ژوند ټولو ناخوالو او ګډوډیو ته له کتو پرته په ټولو وختونو کې له آرامتیا څخه برخمن وي، ډېر امکان شته چې وویل شي له ژوند سره د هغه برخورد واقعیت ته په کتو نه دی، تر دې چې شونې ده ووایي چې دې شخص خپل سر په واوره کې دننه کړی او فکر کوي چې د نورو له لید څخه پټ دی.

د خپلو ځواکونو پرېښودل:

مونږ په داسې یوه ټولنه کې ژوند کوو چې باور لري عصبانیت د ژوند، طبیعي او واقعي نا مطلوبه پېښو د له امله رامنځته کیږي، مونږ زده کړي دي چې په ډېری وختونو کې وېرېدل عادي دي، او که آرامتیا لرو په حقیقت کې مو خپله غصه پټه کړې ده، مونږ

ډېری دا باور لرو چې جګړه پای نه منونکې ده او په نړۍ کې سوله بیز ژوند ناشونی دی.

زمونږ ډېر خپل ځانونه نادیده نیسو او نورو ته اجازه ورکوو چې زمونږ باورونه او عقاید وټاکي او زمونږ پر ځای پرېکړه وکړي. موخه په دې تأکید دی چې زمونږ آرامتیا په بهرنی اوضاع پورې تړاو نه لري، بلکې په بشپړ ډول زمونږ له داخلي پېښو پورې تړاو لري، د آرامتیا د ټاکلو یا ګډوډۍ لامل زمونږ له داخل څخه راپورته کیږي نه له بهر څخه، او مونږ د انسان په توګه کولای شو له هغوی څخه هر یو په خپل اختیار غوره کړو.

د خندونو لرې کول:

هغه خنډونه چې ددې لامل ګرځي څو هېر کړو چې مینه، محبت او آرامتیا زمونږ طبیعي حالت دی، په ګناه له باور، شکایت، وېره، انتقام، تېري او دښمني څخه عبارت دي، دا ټول د نفس اصل تشکیلوي، د انګېرنو سمون ددې موانعو په ارزښت ټینګار لري څکه په دې ترتیب کولای شو په یاد وساتو چې مونږ په آرامتیا عاشقان یو او له توکو سره یې کولای شو هغه په خپل ژوند کې احساس کړو. د آرامتیا ترلاسه کول آسانه دي خو په عین وخت کې امکان لري ډېر ستونزمن وي، هره ورځ باید په یاد ولرو هر کله چې هر ډول تېری ارزښتناک وګڼو نو د خپل ذهن آرامتیا به له لاسه ورکړو.

د آرامتيا لپاره تېرى:

کله چې هڅه کوو د تېري او جګړې په وسيله آرامتيا تـه ورسېږو، هماغه آرامتيا چې په لټه کې يې يـو زمـونږ لـه لاس څخـه تښـتي ځکه چې د تېري په احساس کې له آرامتيا څخه برخمن نه يو. پـه ذهـن کـې د تېـري کوونکـو افکـارو لـرل لـه ځـان او نـورو سره د جنګېدو په معنى ده.

له نورو سره په جنګ او تېري چې له خپل ځـان سره د جنـګ انعکاس دى د ذهن آرامتيا له لاسه ورکوو، خو نـه غـواړو چـې دا انعکاس ووينو بلکې په دې باور کوو چې زمـونږ د ټـولـو ګـډوډيو لامل په بهرنۍ نړۍ يا چاپېريال کې نغښتى دى.

زمونږ نفس کله ناکله د تيري کولو ځينې بڼې غـوره کـوي څـو يوه ستونزه حل کړي، دا چاره ددې لامل ګرځي څو مونږ په خپـل ذهن کې تېري کوونکي افکار وساتو او نورو ته زيان ورسـوو، لـه بل لوري زمـونږ حقيقـي ضـمير چـې لـه تـاوتريخوالي لرېـوالى د آرامتيا حل لاره ګڼي، غواړي چې د وېرې او ګډوډۍ پر ځاى مينه او محبت ومومي.

آرام ذهن:

ذهني آرامتيا په نړۍ کې په هېڅ يو بهرني عامل پـورې چـې وينـو يې ټړاو نه لري. آرامتيا له خپلې سرچينې سره تلپاتې پېژندګلوي او هم هغه عشـق او مينـه ده چـې ټـول مخلوقـات لـه يـو او بـل سره

پیوستوي، آرامتیا یواځې له نورو سره یې په وېشلو کې احساسولای شو.

د خپل ژوند په ډېرو تجربو کې مو په یاد دي چې په غزنی سیمه کې د قدم وهلو پر مهال، آرامه سیند ته په ننوتلو سره د سیند د اوبو ژورتیا ځلېدونکې او رڼه وینو، دا د ذهن د آرامتیا یو انځور دی، د ذهن آرامتیا طبیعي او له هر ډول اغتشاش او ککړتیا څخه پاك حالت دی، آرامه ذهن له داسې روښنایي څخه برخمن دی چې هېڅکله د تیري کوونکو او نیوکګرو یا وېروونکو فکرونو راوړونکی نه دی، زمونږ د ذهنونو او آرامه زړونو پیوستون دی چې عشق پراختیا مومي او زمونږ الهي هویت ځلوي.

نورو ته آرامتیا ورکول:

زمونږ د هر یوه په داخل کې آرامتیا رامنځته کیږي، تر هغو مو چې په خپل داخل کې آرامتیا نه وي احساس کړې نشو کولای چې نورو ته یې ډالی کړو، تر هغو چې خپل تېر او نا راحتې هېره نه کړو نشو کولای چې په خپل داخل کې آرامتیا احساس کړو، داخلي آرامتیا یوه له سترو ډالیو څخه ده چې کولای شو نورو ته یې وړیا ورکړو.

آرامتیا ته د رسېدو په موخه اړینه ده چې زمونږ کړه وړه او رفتار له آرامتیا څخه برخمن وي، آرامتیا ته رسېدل باید زمونږ اصلي موخه وي او باور ولرو چې ورته رسېدل شوني دي. له هغه ځایه

چې زمونږ افکار زمونږ د واقعیت ټاکونکي دي کله چې آرامتیا ته فکر وکړو په واقعي بڼه به یې ومومو.

ویتنامي راهب تیچ نات هان[٤] د «هر څیز آرامتیا» تر عنوان لاندې کتاب کې لیکلي چې کولای شو خبرتیا په دوه برخو ووېشو:

کرل او رېبل:

هر کله چې تخمونه څرګندیږي نو نوي تخمونه تولیدوي، له همدې امله هر څومره چې ډېره غصه ولرو له هغې څخه ډېر په نړۍ کې د غصې تخمونه څرګندیږي.

---

٤ TICH Nhat hanh

هڅه او لټون تاسو د کار نړۍ ته دننه کوي، نو د پوهې د کچې په لوړاوي کارندیتوب ترلاسه کړئ او کار رامنځته کوونکي اوسئ.

یوولسم څپرکی

د کار نړۍ ته ننوتل

د پوهنتون زده کړیالان له پوهنتوني چاپېریال سره د بلدیت، موخو ټاکلو او برنامې جوړولو سربېره د مسلکي زده کړو او مهارتونو د ترلاسه کولو او د سبا لپاره کار ته د شمولیت په برخه کې هم نقشه لري.

په دې برخه کې اړین ګڼل کیږي چې د پوهانو د څېړنو پایلو ته په کتو د کارموندنې په اړینو شرایطو د پوهېدلو خبرتیا ترلاسه شي، د کار، شغل او حرفې کلمې تفکیک او معرفي شي.

یو له هغو دلائلو څخه چې افراد خپلو موخو ته نه رسیږي دا ده چې هغوی معمولا موخې تر لاسه کېدونکې نه ګڼي، نو باوري اوسئ.

کار

د کار تعریف: هر هغه قانوني او مشروع فعالیت چې د انرژي د لګولو مستلزم وي او له امله یې فرد جسمي او فکري ستومانتیا پیدا کړي او استراحت ته اړ وي او د د تر سره کولو په مقابل کې یې کالي، چوپړتیاوې او یا مزد ترلاسه شي، کار دی.

د علمي څېړنو د پایلو په اساس شغلي متخصص مشاورین په دې باور دي چې که کوم څوک حتی د اقتصادي او بې کارۍ د بحران په اوج کې هم د کار په لټه کې وي، کولای شي کار پیدا کړي.

دا متخصصان د فرد کړو وړو ته په کتو ددې وړاندوینه کوي چې په څومره زماني واټن کې کار ته لاسرسی پیدا کوي. که په میاشتو میاشتو په ډېره چټکتیا سره په کار پسې وګرځېږي نو کار به پیدا کړي. د څېړنو پایلو ښودلې ده چې که یو څوک درې میاشتې په شدت سره په کار پسې وګرځېږي کار پیدا کوي، دوی باوري دي چې د کار لټوونکی د کار پیدا کوونکی دی.

زمونږ په ټولنه کې له وزګارتیا سره اړوند یوه ستونزه د کار د تکفر نه شتون ده، کار کوم ځانګړي تخصص ته اړتیا نه لري. عمومي معمولې وړتیاوې لرل؛ لکه موټر چلول، ټایپ، د هغو کارونو د ترسره کولو ځواک چې بدني توان ته اړتیا لري لکه ساختماني ساده چوپړتیاوې، خرڅلاو او... د کار بېلګې دي.

شغل څه دی؟

ډېرې زده کړیالان د شغل په لټه کې دي، شغل یو شان موقعیتونه دي چې تصدي یې د یو لړ شرایطو لرلو مستلزم وي چې فرد بایـد ځانګړې ورتیاوې ولري، که تاسو د ساختماني انجنیرۍ زده کړیال یاست او داسې فکر کوئ چې د زده کړو له پای ته رسولو وروسته بـه د یـو سـاختمان فنـي نـاظر یاسـت، یـا د نقشـې کښـلو او د ساختمانونو د طراحي دفتر تأسیس کـړئ، کـه د طـب زده کړیـال یاست او د تحصیل له پای وروسته د معاینه خانې او ډېرو ناروغانو په لټه کې یاست نو د شغل په لټـه کـې یاسـت، خـو کـه ددې تـر څنګ چې دا ډول فعالیتونو ته برنامه لـري، ځـان تـه ووایاسـت: د اوس لپاره چې هر کار وي ترسره کوم یې او که د خپـل تخصـص پر لور هم ولاړ شم نو غوره ده، دلته نو هم د کار تفکر لرئ او هم د شغل، په دې صورت کې د کار موندلو شونتیا ډېره زیاته ده.

حرفه څه ده؟

د شغلونو نړۍ د حرفوي افرادو په ولکه کې ده، کـه یـو څـوک د لټون او هڅې په پایله کې کـوم شـغل تـه لېوالـه شـو او د هغـې د پرېښودو یا بدلون اراده ونلري او پـه ښـه ډول یـې د دنـدو لـه بـار څخـه اوږه سـپکه کـړي د حرفـې څښـتن دی. د مغز د جراحـي پروفیسور، د سترګو د جراحۍ پروفیسـور، د اقتصاد پروفیسـور، د فزیک پروفیسور، د کرنې پروفیسور او نور د حرفو هغه بېلګې دي چې ځانګړي افراد لري. زده کړیالانو تـه سپارښـتنه کیـږي چـې د

پوهنتون له لومړي کال څخه د کار کولو او کار پیدا کولو سیستم زده کړي او وروسته بیا شغل او حرفې ته فکر وکړي. او په دې برخه کې په بېلابېلو اغېزمنو عواملو او اړخونو باندې پوه شي.

د کاري نړۍ حقایق:

په یویشتمه پېړۍ کې د کار نړۍ شتون لري، د پوهې ترلاسه کوونکو ته اړینه او ضروري ده چې د کار د نړۍ له خوږو او ترخو حقایقو څخه معلومات ولري او د کار په نړۍ کې خپلو موخو ته د رسېدو تګلارې تجربه کړي، په دې تړاو چې لاندې موارد پکې شامل دي خبرتیا ولري:

۱ـ له شغل څخه ډکه نړۍ:

اوسمهال په نړۍ کې لږ تر لږه دولس زره شغله شتون لري، تر دې چې لا یې مونږ نومونه نه دي اورېدلي او شغلی یې نه ګڼو؛ لکه: فال کتل، تعویذ لیکل، سیمه ییزه نرسه او نور. که زده کړیالان د شغلونو له ډولونو سره بلد وي او د کارموندنې تفکر ولري د کار په موندلو یې باور ډېرېږي.

۲ـ په کار کې د بریا لپاره چالاکي:

بل څه چې د شغل په موندلو کې اړین دي د کار په بریا کې چالاکي ده، په نني نړۍ کې د شغلونو ماهیت داسې دی چې افراد د ډېر ځواک لرونکي دي، متحرک، جسماني ځواک، تصمیم نیونکي، باوري او کم تردیده دي، ډېر ژر کار ته لاسرسی پیدا

کوي، کمزوري، بې باوره او بې تحرکه افراد د کار په نړۍ کې ځای نه لري.

۳ـ بې پولې فعالیتونه:

اوسمهال د کار په نړۍ کې په ثابته جغرافیه کې د ثابت، تفصیلي او مشخصو دندو کار لرل کم دی، په داسې شرایطو کې باید افراد وکولای شي بدلونونه ومومي او جاړجاړی ولري، یعنی تل یې له کور سره نږدې کار شتون نه لري.

۴ـ نا محسوسه پانګه:

پخوا به خلک د بانکي سرمایو او دولتي ملاتړ په لټه کې وو، خو نن ددې برعکس دا شرایط په ټولو حالاتو کې مساعد نه دي، کار لټوونکي باید کار رامنځته کوونکي وي او له کم تر کمه شغلي فرصت څخه ګټه واخلي، لکه: له ښو ملګرو سره انساني اړیکې، له استادانو سره اړیکې او د داوطلبانه کارونو سرته رسول د نامحسوسې او کمې سرمایې جذب ته زمینه او په عین حال کې اړینه پانګه چمتو کوي. ډېر هېوادونه له ډېرو زیاتو محسوسو پانګو څخه برخمن دي لکه د نفتو معدنونه او ټولې طبیعي سرچینې دي؛ خو کوم ځانګړی پرمختګ یې نه دی کړی. ځینې باوري دي چې په بریالیتوب کې محسوسه سرمایه یوازې ۲۵ سلنه او نا محسوسه سرمایه ۷۵ سلنه کارنده ده.

۵ـ د کاري صنعتي تعریفونو ثبت:

په نړدې تېرو وختونو کې د کار قوانین او د استخدام شرایط د کاڼي کرښې وې، یعنی قوانین ثابت او بدلون نه موندونکي وو. نن برعکس دا قوانین او او د استخدام شرایط په ربګ لیکل شوي دي چې د یو باد په راتلو سره نور نه لیدل کیږي. نو زده کړیالان باید داسې شرایطو ته د ننوتو لپاره تل د بدلون لپاره چمتو او ځواک ترلاسه کړي.

٦ـ د چوپړتیاوو د وړاندې کولو وړتیا:

د کار په نړۍ کې ځواک د چوپړتیاوو په وړاندې کولو کې دی، اړینه نه ده چې تاسو په کومه څانګه کې زده کړې کړي، اړینه دا ده چې د کار ښبنتن ته څه ډول چوپړ وړاندې کولای شئ، نظري پوهه چوپړتیاوې نه رامنځته کوي.

۷ـ سازمان او د کار څښتن ته ژمنتیا:

استخدام بدلون موندلی، شاغلین تر هغه وخته کار کوي چې وکولای شي چوپړتیاوې وړاندې کړي، د کار څښتن یا سازمان هغو کارکوونکو ته هېڅ ډول ژمنتیا نه لري چې ونشي-کولای د سازمان اړتیاوو ته ځواب ویونکی وي. یواځې تجربه، مهارت او تل زده کړه کول د ژمنتیا زمینه رامنځته کوي.

۸ـ مثبت ابهام:

د کار موندنې راتلونکی اړین دی، که د بې تکلیفی احساس کوئ طبیعي ده چې د پوېشتمې پېړی د شغل نړی همداسې ده، خو دا مثبت ابهام دی، مثبته سرګرداني ولرئ هڅه چې کوئ هرومرو پای ته رسیږي، دا چې څه وخت او څنګه هغه د هماغې مثبتې بې تکلفی په مخ کې ږدي.

۹ـ د کمپیوټر ټېکنالوژي:

اوسمهال ټول شغلونه پـه یـو ډول د اطلاعـاتو پـه ټېکنـالوژي او د کمپیوټر په کارولو پورې تړاو لري. په دې لړ کې عمومي مهارتونه لکه ټایپ کول او له لومړنیو پروګرامونو سره بلدیت د کار نړی ته د ننوتو یوه ښه پیلامه ده.

۱۰ـ سیالي:

په اوسنیو شرایطو کې مونږ پوهیږو چې کـار غوښـتونکي ډېـر خـو اړتیا له هغې څخه کمه ده، د یو پوسټ یا دندې لپاره یـوه نفـر تـه اړتیا وي خو غوښتونکي یې له ۲۰۰ تنو ډېر وي، دا چې څـوک دا پوسټ یا دنده تر لاسه کوي هماغه کس وي چې د چوپړتیاوو پـه وړاندې کولو کې ډېر او غوره څواک ولري.

۱۱ـ د ښځو ډېر ګډون:

که له ۲۰ کلونو څخه ډېر ماضي ته وګـورو د ښـځینه زده کړیـالانو شمېر له نارینه وو ډېر لږ وو، اوس هغه ډول نه ده، د کـار پـه نـړی

کې د ښځو حضور ډېر شوی او نورو ته يې زمينه، شرايط او امتيازات ډېر مساعد شوي دي.

۱۲ـ د بېلابېلو کلتورونو تر څنګ کار:

د ډېر زيات شغلي تحرک او بې پولې فعاليتونو له امله مجبور يو چې کله ناکله داسې شغلونه غوره کړو او يا له داسې افرادو سره همکاري او کار وکړو چې ژبه، کلتور او ارزښتونه يې له مونږ سره توپير کوي، نو اړينه ده چې خپله جوړجاړي ډېره او قومي معيارونه له منځه يوسو.

۱۳ـ د اړيکو مهم رول:

اړيکې د نن له شغلي اړتياوو څخه يوه ده، د کار له ښتن سره اړيکې، له ټولو کارکوونکو سره اړيکې، تر لاس لاندې او سرپرستانو سره د اړيکو په واسطه کولای شو خپله وړتيا وښيو او ځان وړاندې کړو، په شرکت کې استخدامي مرکه (مصاحبه)، د شغلي عرض پاڼو ليکل ټول د اړيکو مهارت ته اړتيا لري.

۱۴ـ له وړتيا سره حساس والي:

شغل ته د رسېدو بريا له شغل سره د وړتيا همغږي ده، که شغلي وړتيا ولرئ په ښه توګه د هغه شغل د دندو له مسئوليت څخه وتلای شئ، د وړتيا او روزنې په هکله يې مطالعه وکړئ. نن د افرادو تر منځ طبيعي، فردي، سيمه ييزې، تحليلي، فضايي،

جسمي، حرکتي او ... وړتیاوې پېژندل شوي دي. غوره ده داسې یو مسیر وټاکئ چې ستاسو له وړتیا سره ډېره همغږي ولري.

۱۵ـ جسمي تحرک:

جسمي چټکتیا او د تحرک ځواک د راتلونکې شغلي نړۍ له ځانګړتیاوو څخه دي، هغه کسان چې جسمي چټکتیا لري او ورزش کوي د کار موندنې او د شغلي موقعیت په ساتلو کې بریالي دي، د چارلي چاپلین په وینا «نړۍ دومره پراخه ده چې د ټولو ژوو لپاره پکې ځای شته، ددې پر ځای چې د بل چا ځای ونیسئ، هڅه وکړئ او خپل واقعي ځای مو پیدا کړئ».

د کار نړۍ ته په ننوتو باید څه وکړو؟

لاندیني لومړني ګامونه واخلئ:

۱. د زده کړیالی له لومړي کال څخه د کار نړۍ ته د ننوتو په فکر کې اوسئ، د کار د نړۍ د بدلونونو مطالعې ته وخت ځانګړی کړئ.

۲. له لومړي کال څخه ځان غښتلی کړئ، په پوهنتون کې چې تخصصي او غیر تخصصي کارځایونه جوړېږي ګډون پکې وکړئ، او له ګډون څخه وروسته هرو مرو تصدیق پاڼه ترلاسه کړئ.

۳. په استخدامي مصاحبو کې د ګډون اصول او فنون زده کړئ، هڅه وکړئ که په ټولو شرایطو برابر هم نه یاست په

مصاحبه کې د ګډون تجربه وکړئ، که ستاسو شاوخوا خلکو په مصاحبه کې ګډون کړی وي د هغوی تجربې هم وپلټئ، پوښتنې يې وپوښتئ او کتابچه کې يې يادښت کړئ.

٤. د ځان لپاره وېزېټ کارتونه چاپ کړئ، ټولې ځانګړنې، د مبايل شمېره، ايمېل يا کره پته مو په کارت کې وليکئ، په ټولیز ډول مو خپلو ځينو وړتياوو او لېوالتياوو ته په وېزېټ کارت کې اشاره وکړئ.

٥. داوطلبانه او وړيا کار وکړئ، ددې کارونو سر ته رسول لومړی ستاسو لپاره نوې اړيکې رامنځته کوي چې په يو ډول د کار په مخينه کې شمېرل کيږي، دوهم دا چې په راتلونکي کې له تاسو سره په کارموندنه کې مرسته کوي.

٦. خپلو عمومي مهارتونو او صلاحيتونو ته پراختيا ورکړئ، موټر چلول زده کړئ، ډول ډول تصديق پاڼې ولرئ، لږ حسابداري زده کړئ، په کمپيوټر کار کول ښه زده کړئ، شبکه جوړه کړئ، له هر چا سره چې بلدېږئ اړيکې ورسره وپالئ، پته او شمېره يې له ځان سره ولرئ او فکر وکړئ چې دا پېژندنه له تاسو سره په کار موندنه کې څه مرسته کولای شي.

پوهنتون د وړتیاوو د روزنې
او غوړونې ځای دی.

دولسم څپرکی

پوهنتون او ښوونیزې موخې

پوهنتون:

پوهنتونونه لوړ ښوونیز مرکزونه دي چې د هېواد د اړتیاوو په اساس په اصولي ډول د زده کړیالانو د روزنې درونډ رسالت او دنده لري.

پوهنتونونه په دوه اړخونو پوهې او ژمنتیا کې د ټولنې د افرادو د وړتیاوو د روزلو او غوړولو زانګوګانې دي، دا د الوتنې دوه وزرونه دي چې په واسطه یې د ټولنې افراد کمال او پرمختګ ته پرې لار مومي.

پوهنتون په حقیقت کې یو بل څراغ دی چې تاکونکي یې د پوهې او پیاوړتیاوو په تر لاسه کولو سره د کمال عروج ته د ټولنې لاربښوونه کوي.

پوهنتون د ځوانانو لپاره د فکر کولو، ښوونې، روزنې او باورې کېدو ځای دی.

د پوهنتون موخه:

د پوهنتون تر ټولو اړینه موخه د ټولنې د افرادو په تکامل کې مخه ده.

پوهنتون په ټولنه کې د کمال او پرمختګ دواړو اړخونو ته د افرادو د حرکت ورکولو او لارښوونې ځای دی.

ځېړنو ښودلې چې په پرمختللیو هېوادونو کې پوهنتوني ښوونه او روزنه د ټولنې له اړتیاوو سره همغږې شوې ده، چې نه یوازې له تخصصي پلوه د کاري بازار اړتیاوې پوره کوي بلکې له بېکارۍ او د فارغو شویو کسانو د ورتیاوو د نه کارولو مخه هم نیسي.

پوهنتون او د پوهې تولید:

نن په هر نظام کې پوهنتون د علم او نوښت د تولید ځای دی، له شک پرته چې په دې سترې نړۍ او پراخ طبیعت کې ډېر زیات ناپېژندل شوي شتون لري.

په کوم پوهنتون کې چې د پوهې تولید نه وي نشو کولای چې پوهنتون یې ونوموو.

پوهنتون د پوهې په تولید کې یو علمي او باوري بنسټ دی چې د اړتیاوو له دقیقې سنجونې وروسته له نړیوالو معیارونو سره سم، د مناسبو شرایطو او اړینو توکو په چمتو کولو، د پوهې د ترلاسه کولو او د ښوونیزو او روزنیزو چوپړونو د وړاندې کولو په موخه تأسیسېږي.

ښوونیز سیستم:

کریکولوم او درسي مفردات:

معیاري کریکولوم او درسي مفردات په لوړو زده کړو کې له اړینو موضوعاتو څخه ګڼل کیږي، چې له نړیوالو معیارونو سره سم جوړیږي، چې شرایطو او اړتیا ته په کتو پرې په هره دوره کې بیا کتنه کیږي.

ښوونیزې موخې د معیاري کریکولوم په پلي کولو سره ترلاسه کیږي، فارغان کولای شي په مسئولانه ډول د ټولنې په رغونه کې ونډه واخلي او ګټور تمام شي.

درسي مواد:

تألیف، څېړنه، ژباړه او تدریس د استادانو دنده ده، استادانو په بېلابېلو اکاډمیکو دورو کې د لوړو زده کړو له قانون سره سم دا مهارتونه ترلاسه کړي او اړین چمتو والی یې ورته نیولی، د استادانو ددې تجربو پر اساس له علمي صلاحیتونو سره سم له بهرنیو او نویو سرچینو څخه له منل شویو مفرداتو سره سم خپل درسي توکي یا مفردات چمتو کوي.

علمي او اکاډمیکي اړیکي:

په پوهنتون کې اکاډمیکي اړیکې د تجربو د تبادلې، له نویو پوهو او تجربو او معاصرو علمي شتمنیو د ګټې اخیستنې په موخه له نورو بهرنیو پوهنتونونو سره د پروتوکول په لاسلیک کولو سره

تينګيږي. د پروتوکول له مفاد څخه په ګټه اخيستنه استادانو او زده کړيالانو ته د تحصيل د کچې د لوړلو او اکاډميکو تجربو د ترلاسه کولو په موخه کاري شرايط چمتو او تحصيلي فرصتونه ورته برابريږي.

هر کال يو شمېر ممتازو استادانو او زده کړيالانو د لوړو زده کړو په موخه تحصيلي بورسيې ورکول کيږي، همدا راز په بهرنيو هېوادونو کې په بېلابېلو ځانګو کې د بورسيو ترلاسه کولو لپاره د آزادې سيالۍ فضا شتون لري چې غوښتونکي کولای شي په خپله پکې ګډون وکړي.

د تدريس ميتودونه:

په زده کړيال محور رول په اتکاء او له معاصرې ټېکنالوژۍ څخه په ګټه اخيستنه استادان په درسي پروسه کې د لکچر، مناقشې، د ستونزې مطرح کولو موري مطالعې (PBL[٥])، ننداري او د عملي کار له ميتودونو څخه ګټه اخلي، له اغېزمنو مېتودونو څخه د کار اخيستنې شرايط هم پياوړي کيږي او استادان په کور دننه او بهر کې په ورکشاپونو کې په ګډون سره دا وړتيا ترلاسه کوي، داسې زمينې لټول کيږي چې په راتلونکو کې استادانو ته غوره فرصتونه برابر شي، د زده کړيال محور تګلاره د توجه په محراق کې وي.

---

[٥] Problem-based learning

CamScanner

ترهغو چې چا خبرې نه وي کړي، نیمگړتیا او هنر يې پټ وي.

دیارلسم څپرکی

د وینا کولو هنر

د وینا کولو اهمیت:

ارسطو لومړنی فیلسوف وو چې وینا کول يې د رهبرۍ لپاره له اړینو توکو څخه وګڼل، هر انسان لېواله دی څو خپل اند او باورونه کورنۍ، شاوخوا، په درسي ټولګي او کلیوال ته ووايي، او هڅه کوي چې اورېدونکي راضي کړي او ستړي نه شي.

د وینا والۍ په ځواک لرلو کولای شو دې موخو ته ورسېږو:

- د خبرو کولو ځواک د بریا او د اورېدونکو د اعتماد د ترلاسه کولو لامل ګرځي.
- ښه وینا کول د موضوع ارزښت ډېروي.
- یو له ارزښتناکو مهارتونو څخه د موخو واضح بیان دی چې له بل هر مهارت څخه ډېر د بریا په ترلاسه کولو کې مرسته کوي.
- سربېره پر دې په یوه موضوع د بشپړ واک لرل، په شفاهي یا لیکنیز ډول د خپلو افکارو او اندونو واضحه څرګندونه ده.

د وينا کولو رول او په اوريدونکي يې اغېز:

د انسان ذهن هغې ماهيچې ته ورته دی چې هر څومره ډېر وکارول شي په هماغه کچه غښتلی کيږي.

تکلف، ظاهر جوړول او په بې مفهومه او ګونګو کلماتو د خبرو ښکلا نه وينا وال ستر معرفي کوي او نه اورېدونکی راضي او خوښوي، اصولا ښکلا په سادګي کې ځان ښکاروي او تکلف بې لارې کوونکی دی، مګر په هغه صورت کې چې د وينا وال موخه عام فهمي نه وي.

برايان ټراسي د امريکا له پياوړو ويناوالو څخه يو د (د بيان قدرت) تر عنوان لاندې کتاب کې يې په بېلابېلو اړخونو کې د ويناوالی رول بيان کړی او ترې ترلاسه شوې برياوې يې په ګوته کړي دي.

په ښه وينا کولو کې پر نفس اعتماد ډېريږي، ذهني انځور چې داخلي هينداره ده ښه کيږي. د ښو خبرو کولو وړتيا اکتسابي ده، ډېری خلک چې دا تجربه نه لري کله چې په يوه غونډه کې د خبرو کولو نوبت اخلي لاره ترې ورکه شي او د ژبې بندوالی ورته پيدا کيږي.

زده کړيالان هم په سيمينارونو، کنفرانسونو او د ټولګي په مباحثو کې له دې ستونزې سره مخ کيږي.

زده کړيالانو چې په ټولګي کې د وړاندې کولو په موخه د مقالې په چمتو کولو کې څومره ستونزې ګاللي وي، بايد هغو

کړنلارو او قواعدو ته چې په دې رساله کې ذکر شوي دي پام وکړي څو له ستونزو سره مخ نه شي.

د یوې ښې وینا ځانګړتیاوې:

د یوې ښې وینا لپاره څلور ځانګړتیاوې عبارت دي له:

۱. **لېوالتیا:** تر هر څه وړاندې د یوې ښې وینا لپاره د لېوالتیا او شوق لرل دي، له پیاوړې لېوالتیا سره په ویناکولو تسلط وي او موخه په سمه توګه لېږدول کیږي.

۲. **تصمیم:** د تصمیم لرل خنډونه له منځه وړي او لاره هواره تر سترګو کوي، جرئت او صلاحیت هم له ځان سره ولري.

۳. **نظم:** برنامه جوړل د نظم او ترتیب غوښتنه کوي، په یوه ویناکې د نظم مراعاتول او ترتیب د یو وینا وال د مهارتونو اړینه برخه ده چې ستونزې له لارې څخه لرې کوي.

٤. **اراده:** د لازمې ارادې لرل د ستونزو او خنډونو په وړاندې مقاومت غښتلی کوي او اضطراب له منځه وړي.

د لوړو زده کړو مؤسسې چې په بېلابېلو برخو کې د کادرونو د روزنې زانګوګانې دي، د پرمختګونو د سم ځار، د پېښو پېژندلو، په بېلابېلو برخو کې د علمي څېړنو د پایلو د انعکاس لپاره باید د ویناوالۍ مهارت ترلاسه کړي. علمي کادرونه له هغو څخه په ګټه اخیستنه خپلو علمي او څېړنیزو کارونو ته انعکاس ورکوي، په ځانګړي په علمي ترفېعاتو، د زده کړیالانو لپاره په کنفرانسونو او سمینارونو او د فارغانو لپاره په کارموندنه کې دا پروسه پلې کیږي،

ددې اړتيا په اساس د وينا والى موضوع په دې کتاب کې شامله شوه.

د وينا کولو ځايونه او د کلمو کارول:

ټرېننګ[٦]:

يو له هغو ځايونو څخه ټرېننګ دی چې وينا کول پکې اړين ځای لري، علمي برنامه پياوړې کوي او ښکلا وربښي. ټرېننګ (روزنه) يوه منظمه عمليه ده چې د يو ځانګړي پلان او نقشې له مخې مطرح کيږي او خپلې مشخصې موخې لري، چې د يو مطلوب کار د اجرا او د يوې ټاکلې تربيتي موخې په پار صورت مومي او په ټولو ځانګو کې د افرادو د چمتو کولو په پار په يوه ځانګړې برخه کې عملي کيږي.

په ټوله کې ټرېننګ د مسلکي مهارتونو او اړينو وړتياوو د ترلاسه کولو په برخه کې د خلکو د روزنې لپاره له مرستې کولو څخه عبارت دی.

ټرېننګ له لاندې ګټې لري:

- دا چې په ټرېننګ کې د مفاهمې زمينه ډېره برابره وي او عملي اړخ يې ډېر دی، تر ټرېننګ لاندې افرادو ته فني او مسلکي زده کړې په غوره توګه لېږدول کيږي او زده کړه صورت مومي.

---

٦ Training

- د ټرېنېنګ لاندې افرادو په سلوکو کې مطلوب بدلونونه رامنځته کیږي.
- د افرادو له کار او فعالیت څخه ډاډ ترلاسه او ابتکاري ځواك یې ډېرېږي.
- د علمي او مسلکي فعالیتونو په سرته رسولو کې خپلواکي ترلاسه کوي.
- د افرادو د تحرك او انګېزې پیدا کولو لامل ګرځي.

ټرېنېنګ دوه ډوله دی:

۱ـ د یو نوي کار د سرته رسولو لپاره ټرېنېنګ.

۲ـ د کار د سمون لپاره ټرېنېنګ.

د ټرېنېنګ د ډولونو له پېژندلو وروسته باید د ټرېنېنګ اړتیا تر بحث لاندې ونیول شي، هره مرجع یا مؤسسه چې د ټرېنېنګ په برخه کې اقدام کوي هرو مرو یې د یوې موضوع په اړه ستونزه درك، پېژندلې او ارزیابي کړې ده او ددې اړتیا یې احساس کړې چې د ټرېنېنګ پرېکړه وکړي. له شك پرته چې د ستونزې له تشخیص پرته ټرېنېنګ کوم مفهوم نه لري، کله چې اړتیاوې او ستونزې مشخصې شي د ارزښت، موخو او دندو له درجه بندي وروسته یې د اجرا کولو طرح جوړیږي.

په عام ډول د اړتیا پېژندل د ستونزو او د هغو د درجه بندۍ په اساس ایجابوي چې معلومات باید هرو مرو د سروې، لیدنې، تجربې، د خلکو د راپور او تر کار لاندې نورو سیستمونو له

سرچینو ښځه ترلاسه شي، البته کره او مشخصه برنامه دا ایجابوي چې پلان کړل شي.

سیمینار[۷]:

سیمینار په لغت کې پر یوې موضوع د بحث او تحلیل ناستې تـه وايي، د لوړو زده کړو په دوره کې چې پر یوې ځانګړې موضـوع یا ځانګې د استاد تر نظر لاندې د څېړنې یا هم له یو او بـل سره د بحث او مذاکرې ناسته کیږي سیمینار بلل کیږي. په بل عبارت هغه ښوونيز مرکز یا تحصیلي مؤسسه چې د یـوې ځانګې د اهـل یـوه برخه یا ډله هلته راټوله شي او د خپل مسلک اړونـد یـوه موضـوع راواخلي سیمینار نومیږي.

هر سیمینار له یوې ځانګړې موخې، کـاري برنـامې او ټـیم پـه لرلو سره له ځانګړو مسلکي مهارتونو سره په لاره اچـول کـیږي، د تحصیلي مؤسسو په روزنیزو سیمینارونو کـې د اړتیـا پـه تشـخیص سره کېدای شي چې مضامین هم تدریس شي.

کنفرانس[۸]:

هغه ناسته چې نورو ته د یـو مطلـب د بیـان پـه موخـه تشـکیلیږي کنفرانس نومیږي، د کنفرانس بله معنی په سیاسي، ټولنیزو او فنـي مسائلو باندې د بحث لپاره د یو شمېر ټولنو او انجمنونو راټولبـدل دي. کنفرانس له کنګرې ښځه کوچنی وي. په یـوه فني مسئله د

[۷] Seminar
[۸] Conference

بحث لپاره د متخصصینو د یوې ډلې راټولېدل، یا د یوې کورنۍ یا نړیوالې سیاسي ستونزې د حل په موخه د یو شمېر سیاسیونو، د دولتونو د مشرانو او وزیرانو راغونډېدو ته هم کنفرانس ویل کېږي. په لنډ ډول د بحث او د نظر د تبادلې لپاره ناستې او غونډې ته کنفرانس ویل کېږي.

ستاینغونډه (تلین):

د داسې یو شخصیت ستر ګڼل، تعظیم، تکریم، یاد او خاطره چې په علمي، فرهنګي، هنري او... برخو کې شاخص وو او اوس زمونږ په منځ کې نشته، د ستاینغونډې په مراسمو کې څو وینا وال د هم هغه شخصیت د انګېرنو، اندونو او نېکو آرمانونو په اړه وینا کوي.

کنګره:

کنګره فرانسوي کلمه ده چې فارسي (او پښتو) ته وارده شوې او په تلفظ کې باید د (ګ) توری ساکن شي، یعنی په سیاسي، علمي، هنري او ورته مسائلو باندې د پوهانو او نظر خاوندانو غونډه او انجمن دی. همدا راز هغې غونډې ته هم ویل کېږي چې د دولتونو له مشرانو، د هېوادونو له استازو او یا پوهانو څخه تشکیل شي څو په سیاسي، علمي او اقتصادي مسائلو خبرې وکړي.

سمپوزيوم[۹]:

هغه غونډه چې موخه يې فلسفي او علمي بحثونه وي او يا هغه غونډه چې په هغې کې بېلابېل اشخاص پر يوې موضوع مقالې وړاندې کړي او يا هم ويناوې وکړي، لکه د نفتو سمپوزيوم يا د حکمت او فلسفې سمپوزيوم او داسې نور. په سمپوزيوم کې اصلي عنصر واحده موضوع ده. په بل عبارت سمپوزيوم په يوې ځانګړې موضوع د بحث لپاره کوچنى کنفرانس دى.

لمانځغونډه (جشنواره)[۱۰]:

۱. «واره» يعنى نوبت او وار، د رودکي سمرقندي په قول: ګل دګر ره به ګلستان آمد، واره باغ و بوستان آمد. کله چې واره روستاړى شي (د نوم په آخر کې راشي) بېلابېلې معناګانې پيدا کوي د هغې له جملې څخه د ښادى وار يا نوبت.

۲. «جَشن» يعنى د خوښۍ مجلس، د نشاط، مېلمه پالنې، سرور او خوشحالۍ غونډه. د لمانځغونډې (جشنوارې) تر عنوان لاندې د مراسمو تر سره کول له دې امله دي چې لمانځونکي غواړي چې د مبارکۍ هغه پېښه چې د بېلګې په ډول کال وړاندې په بېلابېلو علمي، هنري، فرهنګي، صنعتي او ورته برخو کې واقع شوې وې، سږ کال يې معرفي کړي، ويې لمانځي او ويې ستايي. د لمانځغونډې ويناوال کولاى شي د لمانځغونډې د

---

[۹] Symposium

[۱۰] لکه څنګه چې په مبدأ کتاب کې په دري بڼه (جشنواره) باندې بحث شوى، ژباړه يې هم هغسې شوې، پښتو لفظ نه دى څېړل شوى. (ژباړن)

موضوع په اړه وینا وکړي، په دې توپیر چې وینا باید معرفي، لمانځنې او ستاینې ته میلان ولري.

غونډه:

په داسې یوې موضوع د بحث او خبرو اترو کولو لپاره راغونډېدل او ټولېدل چې اصلا علمي اړخ ونلري. داسې غونډه چې ترسره کوونکي یې ددې نیت لري څو د خپلې خوښې موضوع له بېلابېلو زاویو وڅېړي او بحث پرې وکړي، لکه د والیانو حضور، یا د یو سازمان دټولو واحدونو مدیران، یا د صنفي او تخصصي انجمنونو مسئولان او دېته ورته نور، په داسې غونډو کې تخصصي- وینا او مقالې نه وړاندې کیږي.

د وینا په بڼه د مقالې وړاندې کول:

په سیمینارونو او کنګرو کې د مقالو وړاندې کول خپلې ځانګړتیاوې لري چې باید پام ورته وشي. تر ټولو اړینه مسئله دا ده چې باید وخت په نظر کې ونیول شي، په ټاکلې موضوع د بحث او پوښتنو ته د ځواب ویلو وخت په نظر کې ونیول شي. باید زیاته کړو چې مقاله یا علمي کنفرانس ستونزمن او له تشویش او اندېښنو سره مل کار دی په ځانګړې ډول زده کړیالانو ته چې تمرین او ممارست ته اړتیا لري، ځکه چې ځینې اورېدونکي د مقالې یا د سیمینار د موضوع په اړه معلومات نه لري، ډېری اورېدونکي وړاندې شویو مطالبو ته په نیوکګر نظر ګوري، چې د

مقالې يا علمي کنفرانس د وړاندې کولو پر مهال وينا کوونکي بايد خپل تصورات راټول کړي څو له ستونزو سره مخ نه شي.

د وينا کولو د برنامې طرح:

د انسان واقعي ارزښت هغو موخو ته په کتو سنجول کيږي چې ورپسې دی. په وينا کولو کې ۹۰ سلنه بريا د وينا کولو لپاره د برنامې په جوړولو تاکل کيږي.

ارنست همينګوې[11] ليکي: «هره کلمه چې ليکئ بايد چې لس نورې کلمې مو په ذهن کې وي، پرته له دې مخاطبين متوجه کيږي چې کلمات مو مناسب نه دي».

د يوې ښې وينا ځانګړتياوې:

هغه څه چې وينا وال يې په وړاندې کولو کې بشپړ دقت وکړي د پيغام بيانول دي، او هر پيغام د البرت محرابيان د څېړنې د پايلې په اساس چې په دې اړه يې تر سره کړې ده له لاندې درې برخو څخه تشکيل شوی دی، چې عبارت دي له:

کلمه:

د البرت محرابيان د څېړنې د پايلې په اساس د هر لېږدول شوي پيغام يوازې ۷ سلنه برخه الفاظ يا کلمې تشکيلوي. کلمې بايد په

[11] Ernest Hemingway

دقت سره غوره شي او له ګرامري اړخه باید له یو بل سره سمې ځای پرځای شي.

د غږ لحن (لهجه):

بله برخه چې البرټ محرابیان په خپلو څېړنو کې ترلاسه کړه او د اړیکو په پاللو کې د هغې ارزښت ومونډ د غږ لحن یا لهجه ده. د نوموړي له محاسبې سره سم په ویلو او په بېلابېلو کلمو د ټینګار له مخې د هر پیغام ۳۸ سلنه تشکیلېږي.

په یوه وینا کې د هر پیغام لهجه ډېره اړینه ده، که پام ورته ونشي بېلابېل برداشتونه د عصبانیت، تاوتریخوالي او بې نظمی لامل ګرځي او له کنټرول څخه وځي.

د ویناوال د بدن ژبه (د غړو حرکات):

البرټ محرابیان موندلې چې د پیغام ۵۵ سلنه د ویناوال د بدن د ژبې له لارې لېږدول کیږي، دلیل یې دا دی چې د غوږونو او مغز د عصبونو په پرتله د سترګو او مغز عصبونه ۲۲ برابره دي، له همدې امله لیدنیز اغېز ډېر پیاوړی دی.

د پورته اصلونو پر بنسټ اړینه ده څو اورېدونکو ته د مطالبو د لېږد لپاره باید وینا وال لاندې شرایط رعایت کړي:

- په منطقي توګه مطالب وړاندې کړي.
- غږ یې په ښه ډول واورېدل شي.
- د مطالبو او مفاهیمو په بیان کې منطقي تسلسل رعایت کړي.

- مطالب د پوهېدو وړ وګرځوي.
- د وینا کولو پر مهال باید خونسرد او راحت واوسي.
- وینا په یو ډول او سترې کوونکې نه وي.
- د مطالبو په بیان کې تنوع (رنګارنګ والی) رعایت کړي.
- له اورېدونکو سره سترګې په سترګې اړیکې ولري.
- په یوه نقطه کې ساکن ونه اوسي او د مطالبو د وړاندې کولو پر مهال رنګارنګ حرکات ترسره کړي.
- وخت په سمه توګه تنظیم کړي.
- له منظمو وسایلو کار واخیستل شي.
- له ستونزو سره په مخ کېدو د ناتوانی احساس ونکړي.
- اورېدونکو ته سلایډونه د لیدو وړ وي.

د مقالې یا علمي کنفرانس له وړاندې کېدو مخکې د برنامې د کنټرول موارد:

وینا وال د برنامې له پیل څخه وړاندې د شرایطو برابرول کنټرول او ډاډ تر لاسه کړي.

- خپلې لیکنې بیا ځلي کره مطالعه کړي.
- سلایډونه بیاځلي وڅېړي او کنټرول یې کړي.

په وینا کولو کې له پاورپاینټ څخه کار اخیستل:

له پاورپاینټ څخه کار اخیستل په څو لاملونو پورې اړه لري. په حرفوي وینا کولو کې مشهوره خبره ده چې «له پاور پاینټ سره مړینه».

ډېرى ويناوال په خپلو ويناوو کې له پاورپاينټ څخه دومره کار اخلي چې کله د ننداري د پردې پر مخ له يـوې نکتـې څخـه بلـې نکتې ته ځي خپل شخصيت او د خبرو محتوا يې له منځه ځي.
که غواړئ له پاورپاينټ څخه کار واخلئ په څينو شرايطو کـې دا کار مناسب دى، غوره ده چې د ۵×۵ له قاعـدې څخـه پيـروي وکړئ.

له پاورپاينټ سره مړينه:

کله چې پاورپاينټ رامنځته شو ډېرى خلکو په خپلو ويناوو کې د ويناکولو اصلي وسيله وګڼله، او په ټوله کې يې د خپل غږ، کلمـو او د بدن د حرکاتو ارزښت هېر کړ او د وينـا وال لـه پيغـام څخـه پاورپاينټ ډېر ارزښت پيدا کړ او د اورېـدونکو پـام پـه بشـپړ ډول پاورپاينټ تـه واوښـت، دې حالـت تـه لـه پاورپاينـټ سره مړينـه ونومول شو.

د ۵×۵ قاعده:

په لومړي قدم کې هڅکله هم بايد هر سلايډ لـه پينځـو کرښـو او هره کرښه له پينځو کلمو څخه ډېره نه وي، ځکه دا چار مخـاطبين منحرف او حتى سرګردانوي. په يوه کوچنۍ خونه يا يوې کـوچنۍ غونډې ته د خبرو پر مهال کولاى شئ له ډېرو کرښو يا کلمو څخه پکې کار واخلئ.
له پاورپاينټ څخه د ګټې اخيسـتنې پـر مهـال هـر تکـي چـې غواړئ خبرې پرې وکـړئ ښـکاره يـې کـړئ، هېڅکلـه هـم تـول

سلايډونه ښکاره نه شي، ځکه مخاطبين يې په مطالعه بوخت کيږي او د وينا وال خبرو ته غوږ نه ږدي.

دوهم، کله چې غواړئ له پاورپاينټ څخه کار واخلئ مخاطبينو ته مخامخ اوسئ او لپ ټاپ مو خپلې مخې ته کېږدئ څو هغه څيزونه وليدلاشئ چې ستاسو شا او مخې ته دي، کله چې له سلايډ څخه کار اخلئ بايد مخاطبينو ته وګورئ او له هغوی سره خبرې وکړئ، دې ټکي ته بايد ځير اوسئ چې ستاسو څېره په وينا کولو کې ډېر رول لري.

له پاور پاينټ څخه د کار اخيستنې پر مهال بايد ستاسو څېره په بشپړ ډول د نور په واسطه ښکاره شي، له پاورپاينټ څخه يوازې د يو مرسته کوونکي توکي يا تکيه ځای په توګه کار واخلئ، دا وسيله بايد د ويناوال د توجه محراق نه وي، بلکې وينا وال بايد د توجه محراق وي، له وينا کولو څخه وړاندې له پاورپاينټ څخه کار اخيستل څو ځلې وازمايئ او له ډاډه کېدو وروسته ترې کار واخلئ.

د اکاډمیک چاپېریال سالم ساتل په پوهنتون کې د حاکم نظم او ډیسپلین په واسطه تأمینېږي.

څوارلسم څپرکی

د نظم اوډیسپلین لایحه

تمهید:

پوهنتونونه او د لوړو زده کړو مؤسسو د لوړو او اکاډمیکو زده کړو حریمونه دي، چې د تخصص او لوړو زده کړو د ترلاسه کولو په موخه د هېواد وړتیا لرونکي ځوانان روزي، څو خپل وطن په ټولنیزو، فرهنګي او مدیریتي برخو کې د پرمختګ او ترقی په لور وخوځوي.

استادان او زده کړیالان د خپلې ټولنې د سرلارو په توګه مسئولیت لري چې د تدریس او تخصصي علومو د زده کړې تر څنګ د سالمو ټولنیزو شخصیتونو څرګندوونکي هم وي.

د اکاډمیک نظم رعایت او د اکاډمیک شخصیت د ځانګړتیاوو ساتل د لوړو زده کړو د مؤسسو په چاپېریال کې یو له اساسي الزاماتو څخه ګڼل کیږي. هر ډول حرکت چې د اکاډمیک نظم د اختلال او د نورو د حقوقو او امنیت د ماتولو لامل وګرځي د منلو وړ نه دی او باید چې پر وړاندې یې جدي تصمیمونه ونیول شي.

CamScanner

له همدې امله اړینه ده چې د اکاډمیک نظم نه رعایتولو او د اصولو د ماتولو مسائل و پېژندل شي او د لوړو زده کړو د مؤسسو په چاپېریال کې د یوې لارښوونکې لایحې په توله په لاندې ډول تر سره شي، څو هم په تصمیم نیولو کې روڼوالی او همغږي شتون ولري او هم په داسې مواردو کې له سلیقوي تصمیمونو څخه ډډه وشي.

لومړی څپرکی

سترې سرغړونې

لومړۍ ماده: رشوت ورکول او اخیستل، اختلاس، جنسي تېری، له موقف څخه ناوړه ګټه اخیستنه، غلا او نورې جرمي کړنې هغه اعمال دي چې د هېواد عدلي او قضایي ارګانونو ته یې په سپارلو سربېره کېدای شي له اکاډمیک چاپېریال څخه د شخص د موقتي یا دایمي اخراج لامل وګرځي.

دوهمه ماده: پورته د ذکر شویو سرغړونو د مجازاتو تصویب، د اړوندې تحصیلي مؤسسې د علمي شورا له لوري صورت مومي چې آیا اخراج موقتي وي که دایمي.

دوهم څپرکی

تړولنیز ضد سلوک

درېیمه ماده: ټولنیز ضد سلوک لاندې مواردو ته شاملېږي:

۱ـ شخصي تعرض، جنسي ځورونه، عامه ملکیتونو او شتمنیو ته زیان رسول او د علمي، ټولنیزو او فرهنګـي مراســمو او برنــامو اختلال؛

۲ـ د لوړو زده کړو د مؤسسـې له طرزالعمل، لوایحـو، قوانینـو او مقرراتو څخه تخطي لکه د لیلیې له مقررې، د ازموینـو لـه لایحـې او یـا لـه مجوز پرته د تحصیلي بنسټونو لـه امکانـاتو او وسـائلو څخـه کار اخیستل؛

۳ـــ د تـدریس، څېړنـې، مـدیریت او اداري نظـم اخـتلال او ګډوډول؛

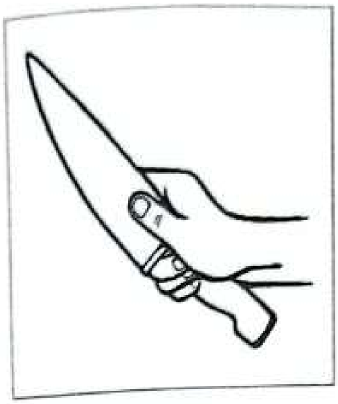
۴ـ د نورو ګواښل او فشار پرې راوړل او یا هر هغـه عمـل چـې په مؤسسه کې د نورو کسانو فزیکي او رواني روغتیـا او شخصي ـ امنیـت د ګواښـلو لامـل ګرځي؛

۵ـ قومي، ژبني او حزبي تعصبونو ته لمن وهل؛

۶ـ د مؤسسې په چاپېریال او لیلیـو کـې د مخـدره مـوادو، الکـولي څښـاک او یـا هـر نشـه راوړونکـي او

ګواښونکي څيزونو پلور، کارول او يا لېږد راليږد، قمار او غير قانوني لوبې.

۷ـ د هر ډول وسلې، اور اخيستونکو او انفجاري توکو يا د هر هغه څه لرل، پلورل حمل او نقل او خپرول چې د وسلې په توګه وکارول شي، يا هر ګواښونکي څيز چې د لوړو زده کړو د مؤسسو او ادارو په چاپېريال ممنوع اعلان شوي وي.



۸ـ اخلالوونکي اعمال او له قانوني لارښوونو او دندو څخه د مؤسسو د مسئولينو سرغړاوی.

۹ـ د امنيتي مسئولينو له لارښوونو څخه قصدي او آګاهانه سرغړاوی او د مرسسې په چاپېريال کې په موټر چلولو کې ناغېړي او په غير مجازو ځايونو کې ودرېدل.

څلورمه ماده: له حالاتو سره سم په دريمه ماده کې سرغړوونکي د سرغړاوي د جدي والي او تکرار ته په کتو په لاندې ډول تأديبيږي:

۱ـ سپارښتنه

۲ـ ګواښل

۳ـ د موقف تیتول
۴ـ له تحصیل او دندې څخه د مؤسسې د علمي شورا په تصویب سره تبدیلي یا اخراج.

دریم څپرکی

اکاډمیکې سرغړونې

پینځمه ماده:

۱. د مؤلفینو له علمي او فکري آثارو او نورو څخه ناوړه گټه اخیستنه، لکه: د نورو له آثارو څخه یوه برخه یا ټول نقلول او د کورنیو دندو، مقالو، منوگراف، رسالو، د ماسترۍ او دکتورا د تېزسونو او د درسي کتابونو او درسي موادو په لیکلو کې یې په خپل نوم لیکل او خپرول.

۲. د مؤلف له اجازې او یا د سرچینې له معرفي کولو د نورو د نظریو، مفکورو او تجربو کارول، او یا یې د جملو او عبارتونو په بدلون سره کارول.

۳. په علمي څېړنو او سپارل شویو اکاډمیکو دندو کې د ناکره (غیر دقیقو) او جوړو شویو احصائیو او معلوماتو وړاندې کول.

٤. د ازموینو په پایله کې هر ډول جعل، تقلب او د نورو د حق تلف کول، په رسمي اسنادو کې لاسوهنه، د مضمونونو د نمرو تغیر او تبدیل (د نمرو قصدي کمول یا ډېرول)، د تحصیلي مؤسسو د مسئولینو د لاسلیکونو جوړول او ټولې هغه کړنې د نامشروع امتیاز او ګټې د ترلاسه کولو په موخه کارول کیږي.

۵. د اسنادو جعل، اغفال، تقلب یا په اسنادو کې فریبکاري او یا له جواز پرته د ناوړه ګټې اخیستنې په موخه د مؤسسې له اسنادو، مدارکو او وسائلو ګټه کار اخیستل.

٦. د نقل لپاره هر ډول اقدام او عمل له هغې جملې له ازموینې وړاندې یا د ازموینې په جریان کې له نورو سره د پوښتنو تبادله، په سري او پټه توګه له نورو څخه د نقل اخیستنې په موخه د تخنیکي، مخابراتي او نشراتي توکو لېږد او یا هم د بل چا پرځای د ازموینې ورکول.

۷. په ازموینه کې د بل چا پر ځای راتلل او یا کوم شخص ته ددې اجازه ورکول چې د بل چا پر ځای ازموینه ورکړي.

۸. له کمپیوټري او برېښنايي توکو څخه هغو معلوماتو ته د لار پیدا کولو په موخه چې په تحصیلي مؤسسې یا یو ځانګړي شخص پورې تړاو لري، غیر قانوني کار اخیستل.

۹. د مؤسسې اړوند معلوماتي ټېکنالوژی له امکاناتو او وسائلو ناوړه ګټه اخیستل لکه مبتذلو او د اسلامي او فرهنګي اصولو خلاف سایټونو ته لاره پیدا کول او یا د هغو جوړول او خپرول.

شپږمه ماده: له هغه ځایه چې له اکاډمیکو اصولو څخه سرغړاوی د اکاډمیکو او مسلکي ارزښتونو د ټیټولو لامل ګرځي، او د ټولنې د درناوي وړ علمي ضوابط تر شک او

تردید لاندې راځي، له داسې مواردو سره جدي برخورد د تحصیلي مؤسسو له انصراف نه منونکو ژمنو څخه ګڼل کیږي.

ددې لایحې په پینځمه ماده کې د درج شویو اکاډمیکو سرغړونو مجازات چې د پروژې له سره نیولو، سپارښتنې، ګواښ، تبدیلي، ځنډ، محرومیت او حتی اخراج ته شاملیږي د هرې پوهنځۍ په علمي شورا او یا د اړوندې تحصیلي مؤسسې په علمي شوراکې مطرح او تصویبیږي.

اوومه ماده: د پرېکړه کوونکې مرجع نهايي پرېکړه په رسمي ډول د متهم اطلاع ته رسول کيږي، په نوموړې پرېکړې د بيا کتنې لپاره عريضه د صدور له نېټې څخه د لسمې ورځې تر پای پورې د مؤسسې د رئيس دفتر او يا د لوړو زده کړو د وزارت د وزير دفتر ته ورکول کيږي.

اتمه ماده: هغه سرغړونې، تېروتنې او جرائم چې په دې لايحه کې نه دي ذکر شوي د لوړو زده کړو وزارت د وزير له پرېکړې سره سم د رهبرۍ شورا او يا د دې وزارت عالي شورا ته مطرح او وړ تصميمونه نيول کيږي.

نهمه ماده: ددې لايحې د دوهمې، څلورمې، شپږمې او اتمې مادې مندرج احکام د لوړو زده کړو د وزير له تصويب وروسته پلي کيږي.

لسمه ماده: په درې څپرکيو او لسو مادو کې دا لايحه د د لوړو زده د وزير له تصويب وروسته نافذيږي.

دا لايحه د ۱۳۸۷/۱۲/۱۷ نېټې (۴۵۵۹) ګڼې د لوړو زده کړو د وزير د حکم په اساس نافذه شوې ده.

سرچینې

۱. اکسیر، نادر احمد. (۱۳۹۱)، رهنمای تدریس طب؛ ناشر: پوهنتون طبی کابل، افغانستان.

۲. اسدی، علی. امیر نیا، سهیلا، مریم، علی عباس نژاد او نور، (۱۳۹۶)، بیائید در مورد افسردگي حرف بزنیم؛ تهران.

۳. تریسي، برایان. قدرت بیان، مترجم پروین. اقائی؛ نشرات بیان، تهران.

٤. پرومود باترا (۱۳۸۲). راه های ساده برای کارمندان، ترجمه: طوبی، پکتایی، لومړی ټوک، ناشر: کتابخانه ملي، تهران.

۵. جک انساین ادینگتون. (۱۳۸۸). صد قدرت نیروی فکر، ترجمه: قدیر گلکاریان، ناشر: باران، تهران.

٦. حیدری، میر محمد ظاهر، (۱۳۸۵). شیوه نگارش و تحلیل احصائیوی مقالات و آثار علمي و تحقیقی، مزار شریف، افغانستان.

۷. داک لاس. جی. میسون، اسپنسر- خاویر. اسمیت (۱۳۸۷). حافظه: تقویت حافظه و افزایش قدرت مغز شما، مترجم: اختیار، وکالتي او فرزانه، انتشارات باران: تهران.
۸. ربیعي، محمد. (۱۳۹۴). دانستنی های کاربردی برای موفقیت در دانشگاه، لومړی چاپ: تهران.
۹. کلینکه، آل، کریس. (۱۳۸۲) مقابله با مشکلات زندگی؛ ترجمه: عزیزه، فهیم، ابراهیمی: تهران.
۱۰. نوری، ریابه. حمید، پیروي (۱۳۹۴). رهنمای برای سازگاری با زندگی دانشجویی؛ اتم چاپ: شابک: تهران.
۱۱. مجاب، منصور (۱۳۹۴)، روش های درست مطالعه؛ چاپ چهارم: تهران.
۱۲. نوری، ریابه. (۱۳۸۳). اهمیت برقراری ارتباط اجتماعی: تهران.
۱۳. نوری زاده، مریم. حکیم زاده، رضوان. (۱۳۸۲). چند گام مؤثر جهت موفقیت در دانشگاه: تهران.
۱٤. نوری زاده، مریم، طهماسیان، کارینه. (۱۳۸۳). با تغییرات سازگار شوید: تهران.
۱۵. صفوي، امان الله. (۱۳۸۱). کلیات روشهای فنون تدریس؛ اووم چاپ: انتشارات معاصر: تهران.
۱٦. طاهریان، فرهاد (۱۳۸۸)، حقایق در باره زندگی سالم: تهران.
۱۷. ظهیر، علی تقی پور (۱۳۸۴) مباني و اصول آموزش و پرورش؛ څلورم چاپ: انتشارات آگاه: تهران.
۱۸. د لوړو زده کړو وزارت. تدریسي معینیت. (۱۳۸۸)، د لوایحو او کړنلارو ټولګه، د لوړو زده کړو وزارت نشرات، کابل افغانستان.

١٩. Azizi. Fereidoun, (١٣٧١) Teaching in Research in Medicine Tehran. Iran PP ١٦٨, ١٧٣, ١٨١, ١٩٨.

٢٠. Berger K.S. (٢٠٠١). The Developing person.

٢١. Cordova, S. (٢٠٠٥), how to write a scientific paper.

٢٢. Edward J Huth, (١٩٨٢) How to write and publish papers in the medical sciences. Translated. Asadollah Azad Tehran PP ٥٨, ٢٣.

٢٣. Edward J huth, (١٩٨٢) How to write and publish paper.

٢٤. Gideon lick, M.B, Debarah fax .B.A, Kate Norstane. M.se and Jean Guiding structure of Article factors accessed with the Development of peanut Allergy in in Childhood. The new England Journal of medicine. March ١٣/ ٢٠٠٣ Vol. ٣٤٨, No ١١.

٢٥. Through the live span: ٥ edition, New York.

٢٦. Harden R A&Grossby R.A. (٢٠٠٠) the dood teacher. University is more than a teacher- the ١٢ roles of the teacher. University of Dondee. UK.

٢٧. Edward J Juth, ١٩٨٢ How to write and publish papers.

٢٨. Jean D. Gibbons and John W. Pratt, (١٩٧٥), the Amerrican statistician. PP ٢٠ – ٢٥.

۲۹. Krathwohl. Dacid R.Bloom B.S.etall. (۱۹۷۱). Taxonomy of Education, objjectives, Hand book-۲ Affective Domain. New York.

۳۰. Mills, H.R, (۱۹۷۲). Teaching and training Makmillan, London.

۳۱. Nilson, V. (۲۰۰۸). Surviving the slumps: Improve your study skills. Athabasca: Athabasca University.

۳۲. Reich. W.T Ency clopedia of Bioetics. ۱۹۸۵ volume-٤ New.

www.chetor.com

https://dounceling

https://www.chetor.com

https://article

www.darskhanan.com

Greater Afghan Library
@Greater_Afghan_Library93
@Greater_Afghan_Library_Group

CamScanner

د ليکوال پېژندنه

مير محمد ظاهر حيدري د مير غلام حيدر زوی په ۱۳۳۱ کال د تخار ولايت د تالقان د ښار په يو روڼ اندي کورنی کې نړۍ ته سترګې وغړولې.

د اکاډميکو کارونو دورې: د طبي فزيک د ډيپارټمنټ آمر، د بلخ د پوهنتون د طب پوهنځي مرستيال او په غير رسمي وختونو کې يې د آريا په پوهنتون کې د علمي معاون دنده لرله. د چوپړ په دورو کې يې پر اداري پوستونو سربېره د پوهنځي د علمي شورا غړ، د پوهنتون د علمي شورا غړی، د ازموينو د کمېټې غړی، د کيفيت د ارتقاء او اعتبار ورکونې د کمېټې غړی، د ماسټرۍ د پروګرام د بورډ غړی، او د بلخ پوهنتون د نشراتو د غړي په توګه يې مسئوليت درلود. د اکاډميکو پړاوونو په ترڅ کې يې د پوهاند علمي رتبه ترلاسه کړې، د علمي کارونو پايله يې ۳۶ آثار چې تأليفي، تحقيقي، رسالې او په ځانګړو برخو او څېړنيزو مقالو ته شامل دي. چې په کورنيو او بهرنيو پوهنتونونو کې خپاره شوي دي.

د خدمت د ادوارو په ترڅ کې د صداقت د مډال د ترلاسه کولو، د څو ستاينليکونو، تصديق پاڼو او همدا راز په علمي کنفرانسونو، سيمينارونو او ورکشاپونو کې يې په بريا سره د ګډون د ۲۰ سرتېفيکېټونو د لرلو وياړ لري.